

QUÍNTUPLE MAHAMUDRA



PRECIOSA VIDA HUMANA



DEWACHEN
WORLD PEACE SANCTUARY

INTRODUCCIÓN

Siguiendo la petición de Drupön Lama Dorje, este material ha sido recopilado con el propósito de profundizar en las enseñanzas fundamentales de los cuatro preliminares.

Lama Dorje comparte las siguientes palabras sobre la importancia de los preliminares:

“Los preliminares son muy importantes para nosotros. Muchas personas sienten que los preliminares son prácticas inferiores o muy básicas, pero en realidad, los preliminares son lo más importante.

Estos son como si construyéramos los fundamentos de nuestra casa. Si queremos una casa con diez pisos o incluso más, ¿de qué dependen estos pisos? Si realmente queremos tener una casa con varios pisos, entonces se deben tener los fundamentos. Si los fundamentos no están bien, entonces no podremos construir nuestra casa, ni siquiera podremos construir uno o dos pisos. Es debido a esto que los preliminares son muy importantes, en especial los cuatro pensamientos, estos son súper importantes para construir nuestro camino del Dharma. Es muy importante que los practiquemos.

Si nuestros fundamentos están bien, entonces, ¿cuántos pisos puedes construir? ¿Espiritualmente, cuántos pisos puedes construir? Construir será mucho más fácil porque nuestros fundamentos ya son muy firmes. Esta es la importancia de los cuatro pensamientos.

Y no solamente estamos practicando Dharma para esta vida, para tener mejores condiciones, para mejorar el saṃsāra, sino que nosotros queremos ser mejores personas internamente, y también despertar nuestro potencial,

liberarnos del sufrimiento del saṃsāra. No es quitar el saṃsāra al tapar el sufrimiento; si hacemos esto, esto no sería tomar el Dharma del Buda.

El Dharma de Buda es muy profundo, está enfocado en el despertar de nuestro potencial de la budeidad. Esto es muy importante, porque la semilla como potencial ya la tenemos dentro de nosotros, pero si no practicamos, entonces no despertaremos este potencial. Es por esto que los preliminares son súper importantes.

Primero debemos recordar la vida preciosa, después la ley de la impermanencia, la ley de causa y efecto, los defectos del saṃsāra; los cuatro fundamentos. Estos cuatro son súper importantes. Esta es mi recomendación: reflexionar sobre estos en cada momento, esto establecerá nuestra práctica.

Hoy día mucha gente está enfocada en prácticas como Dzogchen, Mahāmudrā, tummo, prácticas muy avanzadas, pero no conocen los fundamentos, por lo que al encontrarse con condiciones externas, su práctica puede caer porque no tienen sus fundamentos bien establecidos. Es debido a esto que todos los maestros cruzaron el camino comenzando con los preliminares.

Es mi recomendación que lean esta información que les estamos ofreciendo, también deben reflexionar sobre estos y practicarlos, todo esto desde la propia sabiduría.

Esto es muy importante.”

La existencia de este material es el resultado de la interdependencia de múltiples causas y condiciones. Ha sido posible gracias al esfuerzo conjunto de la Saṅgha de Medellín, con el apoyo de Héctor Mauricio Arroyave García, Camilo Arroyave García, Sebastian Franco y Mauricio Quintero así como de Travis Hamel Olsen y la Saṅgha de Dewachen de Costa Rica,

quienes han contribuido en distintos aspectos de su elaboración, revisión y distribución. Su generosidad y dedicación reflejan el espíritu del Dharma en acción, permitiendo que estas enseñanzas estén disponibles para el beneficio de todos.

Los textos seleccionados en esta recopilación han sido escogidos cuidadosamente con el fin de proporcionar una guía clara y accesible para el estudio y la contemplación.

Convirtiendo Confusión en Claridad, de Mingyur Rinpoche, y *Transformación del Sufrimiento*, de Khenchen Könchok Gyaltzen Rinpoche, han sido seleccionados por su capacidad para presentar el Dharma de manera clara y adaptada a las necesidades de los practicantes modernos.

El *Ornamento de la Preciosa Liberación*, de Gampopa Sönam Rinchen, y *Las Palabras de Mi Perfecto Maestro*, de Dza Patrul Rinpoche, presentan de manera estructurada y detallada los puntos esenciales de la práctica, convirtiéndolos en pilares de las tradiciones Kagyü y Nyingma.

CONTENIDOS

1	Convirtiendo Confusión en Claridad	6
1.1	Ocho Libertades y Diez Condiciones Favorables	9
1.1.1	Ocho Libertades	9
1.1.2	Seis Reinos de la Existencia Samsárica	10
1.1.2.1	Reinos Inferiores: Animal, Espíritus Hambrientos e Infierno	12
1.1.2.2	Reinos Superiores: Humanos, Semidioses y Dioses	15
1.1.3	Practicando con las Ocho Libertades	17
1.2	Meditación Guiada de la Vaca	17
1.2.1	Conciencia Normal y Meditativa	19
1.2.2	Cuatro Condiciones Restrictivas del Reino Humano	21
1.2.3	Práctica Diaria	22
1.2.4	Construyendo una Base Sólida	23
1.3	Diez Condiciones Favorables	26
1.3.1	Rareza de Nacer como Humano	29
1.3.2	Apoyo para Nuestra Práctica	31
2	Transformación del Sufrimiento	34
2.1	Ocho Libertades	40
2.2	Diez Condiciones Favorables	41
3	Ornamento de la Preciosa Liberación	49
4	Las Palabras de Mi Maestro Perfecto	62
4.1	Reflexionar sobre la Naturaleza de la Libertad	62
4.2	Reflexionar sobre las Condiciones Favorables Particulares Relacionadas con el Dharma	65
4.2.1	Cinco Condiciones Favorables Individuales	65
4.2.2	Cinco Condiciones Favorables	70

4.2.3 Ocho Condiciones Intrusivas que No Dejan Libertad para Practicar el Dharma	77
4.2.4 Ocho Incluciones Incompatibles que No Dejan Libertad para Practicar el Dharma	79
4.3 Reflexionando sobre Imágenes que Muestran lo Difícil que es Encontrar las Libertades y Condiciones Favorables	82
4.4 Reflexionando sobre Comparaciones Numéricas	84
5 Glosario	90

I CONVIRTIENDO CONFUSIÓN EN CLARIDAD

Por Mingyur Rinpoche

Ahora comenzamos una discusión más detallada de los cuatro pensamientos que giran la mente. Estas contemplaciones, que conforman la primera parte de los preliminares y que se llaman los preliminares “comunes” o “externos”, comienzan con la contemplación de nuestra preciosa existencia humana.

Lo que hace que nuestro nacimiento sea tan precioso es nuestro potencial de despertar. Nacemos budas, y todas las prácticas del dharma nos ayudan a reconocer y nutrir esta verdad. Debido a que en realidad no creemos en nuestra propia capacidad de despertar, estas enseñanzas trabajan para revertir la tendencia a vernos como insuficientes.

Un día, cuando mi padre hablaba a las monjas en su pequeña habitación en Nagi Gompa, dijo: “Cada una de ustedes tiene la naturaleza de buda”. Estaba enseñando desde una caja elevada, que también servía como su cama; esto es habitual para los tibetanos que pasan la mayor parte de sus días meditando y enseñando. Yo tenía unos ocho años y me había unido a las monjas, que se sentaban sobre alfombras o cojines en el suelo. No importaban las palabras que usara, mi padre siempre hablaba sobre la naturaleza de la mente y sobre cómo conectar con nuestra propia naturaleza de buda, que también llamaba conciencia pura.

Había escuchado a mi padre decir muchas veces que todos éramos inherentemente buda, que todos nacíamos con la naturaleza de buda y que el nacimiento humano proporcionaba la mejor oportunidad para reconocer esto. Escuchaba con suficiente atención, pero siempre asumía que yo era demasiado débil y ansiosa para que esta buena noticia me incluyera. En ese tiempo sufría de extrema timidez y ataques de pánico. Un clima feroz, como tormentas de nieve, truenos o relámpagos, podía causarme tanto pánico que

sentía que mi garganta se cerraba, mi piel se volvía sudorosa y oleadas de náusea me mareaban. Dadas estas experiencias, no podía imaginar que tuviera las mismas cualidades que todos los budas.

Esa mañana, sin embargo, mi padre realmente enfatizó que no había excepciones.

—Creas esto o no —dijo—, no hay la más mínima diferencia entre tu verdadera naturaleza y la verdadera naturaleza de todos los budas.

Por primera vez, me dije: “Esto debe incluirme”. Solo la idea de que yo era esencialmente igual que todos los budas me dio algo de confianza, y pensé que en el futuro podría ser menos débil y temerosa.

Alrededor de este tiempo, mi padre me introdujo a las enseñanzas sobre la preciosa existencia humana preguntándome:

—¿Cómo se sentiría ser un perro? ¿O una vaca? ¿Tendrías la libertad y el tiempo para meditar?

Me pidió que considerara las diferentes circunstancias que deben coincidir para que alguien pueda conectarse con el dharma.

—Cada uno de nosotros tiene todo lo necesario para convertirse en un buda —me decía mi padre, refiriéndose a reconocer el buda que ya somos—. Podemos ver, podemos oír, podemos saborear y tocar, tenemos la capacidad para una bondad ilimitada, y tenemos la fortuna de haber nacido en un lugar y un tiempo donde el dharma existe. Todo está aquí, así que comenzamos reconociendo y apreciando todas estas maravillosas circunstancias que ya forman parte de nuestra vida.

Dado que nací en una familia amorosa de practicantes dedicados al dharma, esta lección debería haber sido fácil. Sin embargo, cada vez que me sentaba con la intención de apreciar mi bondad básica, todo en lo que podía pensar eran mis ataques de pánico, mi mente descontrolada y mi fragilidad

física. Sintiéndome como un fracaso, le pedí a mi padre que me explicara qué estaba haciendo mal.

—Es una buena señal encontrar primero tus cualidades negativas —me dijo—. A menudo están incrustadas tan profundamente, como una astilla que desaparece bajo la piel, que ni siquiera las vemos. Para separarnos de las cualidades negativas, primero debemos verlas.

Para explicar cómo funciona esto, mi padre usó la imagen del estiércol seco de vaca. En India y Nepal, el estiércol de vaca se usa comúnmente como combustible. El estiércol húmedo se moldea en tortas planas y se coloca en las paredes de las chozas de barro para que se seque.

—Si pones estiércol de vaca en una pared de barro, cuando se seca se convierte en parte de la pared —explicó mi padre—. Luego, cuando intentas lavar las piezas que se adhieren, ¿qué sucede? Al principio, la pared parece más sucia que antes y huele peor. Pero si sigues agregando agua, el estiércol eventualmente se separará de la pared, y la pared quedará limpia.

—Cuando comenzamos a examinar nuestra mente, es posible que solo veamos cosas que no nos gustan de nosotros mismos, y puede parecer que nuestras cualidades negativas en realidad están aumentando. Esto es completamente natural. Eventualmente, vemos estas negatividades como solo una pequeña parte de lo que somos. Debajo de ellas yace nuestra naturaleza de buda, nuestra conciencia pura, y nada puede lavar eso, nunca. Por muy oculta que pueda estar nuestra naturaleza de buda, siempre está con nosotros.

Generalmente nos identificamos tan completamente con nuestros patrones emocionales y pensamientos habituales que llegamos a considerarlos como “yo”. Nuestro potencial se constriñe en torno a una definición limitada de nosotros mismos. Nos confinamos a pensamientos fijos de “Esto es lo que soy”. No estamos satisfechos con nuestra vida, pero

al mismo tiempo reprimimos nuestra capacidad de cambiar. Para ir más allá de estos límites autoimpuestos, necesitamos dejar de lado nuestras formas habituales de dar por sentadas nuestras cualidades y circunstancias humanas.

Poco a poco aprendí a confiar en que había más en mí que un conjunto de cosas que no me gustaban. Comencé a pensar que tal vez la iluminación realmente era posible, incluso para mí. Reconocer este potencial—y ganar confianza en nuestra capacidad para aprovecharlo—es el núcleo del primer pensamiento que vuelve la mente hacia la liberación.

1.1 OCHO LIBERTADES Y DIEZ CONDICIONES FAVORABLES

Las enseñanzas sobre la preciosa existencia humana se dividen en dieciocho contemplaciones distintas: las ocho libertades y las diez condiciones favorables—también llamadas las diez riquezas. Cada contemplación ofrece un enfoque particular para sacudirnos de nuestros hábitos autoimpuestos y proporciona un nuevo examen de cualidades que ya existen dentro de nosotros.

1.1.1 OCHO LIBERTADES

Las ocho libertades se refieren a circunstancias restrictivas en las que podríamos haber nacido, pero de las cuales, afortunadamente, nacimos libres—libres de condiciones y situaciones que colocarían la sabiduría del dharma fuera de nuestro alcance.

Las primeras cuatro contemplaciones ensalzan los beneficios de haber nacido como humanos al considerar el sufrimiento eterno de los seres en otros reinos. Podríamos imaginar ser una vaca y darnos cuenta de nuestra

buena fortuna al haber nacido libres de las circunstancias mentales y físicas que limitan la vida de una vaca. Podríamos imaginar a una vaca de pie sobre sus propios excrementos, desconcertada—o tal vez aterrorizada—por los olores y sonidos de un matadero. Estas son condiciones severas, casi insuperables, para conectarse con la budeidad. Usamos la imaginación y la meditación para conocer las cualidades de la vida de una vaca y así experimentar un aprecio genuino por las extraordinarias ventajas que nos proporciona nuestro nacimiento humano.

Al trabajar con las ocho libertades, comparamos las ventajas de haber nacido en el reino humano con las desventajas de haber nacido en los cuatro reinos no humanos: los reinos del infierno, de los espíritus hambrientos, de los animales y de los dioses. Luego imaginamos cuatro circunstancias dentro del reino humano que restringen el potencial de despertar, y apreciamos que nacimos libres de estas restricciones: no nacimos en una tierra de intolerancia religiosa; ni en una tierra dominada por visiones ignorantes; ni en una tierra donde no apareció un buda. Además, nacimos sin discapacidades mentales o físicas que pudieran restringir gravemente nuestra capacidad de despertar.

Pero para continuar con las ocho libertades, primero necesitamos clarificar este concepto de los reinos.

1.1.2 SEIS REINOS DE LA EXISTENCIA SAMSÁRICA

En el budismo tibetano, trazamos un mapa de seis reinos para investigar las principales aflicciones mentales que nos atan al saṃsāra. Los seis reinos de la existencia samsárica se dividen en tres reinos inferiores y tres reinos superiores. Los tres reinos inferiores son los reinos del infierno, de los espíritus hambrientos y de los animales. Los tres reinos superiores son los reinos de los humanos, de los semidioses y de los dioses.

Los tres primeros—los reinos del infierno, de los espíritus hambrientos y de los animales—corresponden a la ira, la avaricia y la ignorancia; el orden sugiere los niveles de angustia física o emocional experimentados en cada uno. Por ejemplo, el reino animal encarna el estado mental de la ignorancia. Los animales tienen cualidades maravillosas, pero carecen de la capacidad de reflexionar sobre su situación y de encontrar una salida al anhelo y al temor, o liberarse de vivir como presa o depredador. Aunque los animales tienen la naturaleza de buda al igual que nosotros, sus circunstancias les impiden reconocerla.

Por supuesto, los humanos también tenemos ignorancia. Es el principal obstáculo para reconocer nuestras cualidades búdicas inherentes. Pero, a diferencia de los animales, no estamos definidos por la ilusión y la ignorancia. Por ejemplo, los padres permiten que sus hijos consuman alimentos con alto contenido de azúcar, incluso cuando la diabetes alcanza proporciones epidémicas. Como humanos, estamos dotados de la inteligencia para tomar mejores decisiones. Aunque los hábitos de deseo puedan mantenernos consumiendo demasiado azúcar, nuestra capacidad de superar patrones destructivos sigue existiendo. Otro ejemplo concierne al medio ambiente: en muchas partes del mundo, el agua para bañarse y beber está contaminada con sustancias químicas e incluso con desechos humanos. No hay nada inteligente en esto, y sin embargo, el reconocimiento de alternativas positivas está dentro de nuestro poder.

No estamos inherentemente atados a nuestros hábitos poco saludables en relación con el cuerpo y la mente. Tenemos el potencial de despertar a la conciencia pura que la ignorancia oscurece. Los estados aflictivos que caracterizan los reinos se llaman *kleśas*, o impurezas, porque contaminan nuestra capacidad de reconocer nuestra sabiduría original.

1.1.2.1 REINOS INFERIORES: ANIMAL, ESPÍRITUS HAMBRIENTOS E INFIERNO

La mayoría de las enseñanzas sobre los seis reinos comienzan con el más bajo y ascienden. Pero de todos los reinos no humanos, el animal es el más fácil de relacionar con nuestra experiencia. Comencemos tomándonos un momento para recordar una experiencia en la que quedamos atrapados en los impulsos básicos de nuestra naturaleza animal. ¿Hubo algún momento reciente en el que anhelaste un alimento en particular, experimentaste un deseo primario de sexo o sentiste la respuesta de lucha o huida ante una situación estresante? ¿Puedes conectar con la fuerza de ese anhelo? Los animales viven toda su vida impulsados por el instinto y la autoconservación. Muchos humanos viven en un estado similar, inhibiendo su capacidad de conocer su verdadero ser. El punto principal de explorar los reinos no humanos es regocijarnos de que no somos prisioneros de nuestras aflicciones y asegurarnos de no desperdiciar nuestra oportunidad de despertar.

El reino de los espíritus hambrientos está habitado por seres demacrados con vientres hinchados y cuellos largos y delgados que solo pueden tragar una gota de agua a la vez. Estas criaturas, también llamadas pretas, están condenadas a ser torturadas por el hambre y la sed insaciables.

¿De qué estamos hablando realmente aquí? De la avaricia. Como estado mental, la avaricia no puede ser satisfecha, dejándonos siempre aferrados y desesperados. Los seres humanos conocen bien este reino. Con la crisis financiera global de 2008, fuimos testigos de los efectos de mentes tan impulsadas por la codicia y tan restringidas por el egoísmo que se volvieron incapaces de imaginar el sufrimiento que seguramente resultaría de sus acciones. Cuando las personas están obsesionadas con cuánto dinero pueden acumular cada día por cualquier medio posible, incluyendo

acciones ilegales e inmorales, están demasiado consumidas por la fuerza de su necesidad insaciable para beneficiarse del dharma.

Los espíritus hambrientos permanecen en este reino para siempre; algunos humanos pasan gran parte de su tiempo en este estado. Sin embargo, ningún humano está destinado a permanecer ahí. El punto es entender cómo estos estados mentales crean obstáculos para la liberación, pero también comprender que los seres humanos no están atrapados en ellos. Nos movemos dentro y fuera de diferentes estados afflictivos de existencia samsárica, pero haber nacido como humanos nos da la clave para liberarnos de nuestras prisiones autoimpuestas y para salir completamente del saṃsāra.

En el mapa tibetano de la mente, el infierno describe el reino "más bajo", lo que significa que es el estado afflictivo con el sufrimiento más intenso. Los seres infernales son torturados por la ira y la agresión. Consideremos el término "rabia ciega". Piensa en la última vez que experimentaste una ira tan ardiente que te volviste ciego a cualquier idea de lo que causó ese sentimiento o de qué acción sensata podría aliviarlo. Tener la mente totalmente atrapada por la ira provoca un estado de ceguera ante sus efectos destructivos sobre los demás y sobre uno mismo, así como ante cualquier posible salida de esta aflicción.

Además de la aflicción de la agresión, los seres infernales son torturados por su entorno, que varía desde un calor extremo hasta un frío inimaginable. Estas condiciones hacen que los seres infernales queden atrapados en su miseria inmediata. Imagina un momento de dolor físico insoportable, como el causado por un nervio pinzado, un diente infectado o un espasmo muscular; o imagina ser víctima de tortura. Ahora imagina soportar esa agonía desde tu primer aliento hasta el último. En tales

circunstancias, la aspiración de reconocer tu naturaleza de buda no puede surgir.

Debemos entender que el "infierno", al igual que todos los demás reinos, no es un lugar, sino una proyección confusa de la mente. Las fuerzas externas no explican estos estados mentales. La idea de que el infierno es un lugar no solo confunde a los occidentales; los tibetanos también pueden malinterpretar estos reinos como ubicaciones externas. Por eso, Salje Rinpoche solía decirme: "Todo es una manifestación de la mente. No hay un infierno 'allá afuera'."

Dado que estos reinos describen aficciones humanas, podría ser útil pensar en cómo la mente manifiesta estos reinos, en lugar de creer que nacimos dentro de ellos. Si erróneamente pensamos que nacimos en ellos, podríamos considerar esto como un destino sin salida. Pero no funciona así. La libertad significa no estar dominados por la ira, la avaricia, la ignorancia y otras emociones destructivas. Los humanos consumidos por el odio viven en un reino que llamamos "infierno" porque no tienen escapatoria, y por lo tanto, no tienen acceso al dharma ni posibilidad de despertar. Los estados extremos de aficción mental no nos permiten tomar distancia y observar lo que está ocurriendo. Cuando nos identificamos con nuestra negatividad, caemos al río y somos arrastrados por la corriente.

Estas contemplaciones nos ayudan a desarrollar la confianza de que podemos aprender a separarnos de la compulsión y dejar de ser tiranizados por los kleásas. Podemos tomar decisiones. Así, podemos acceder a nuestra sabiduría original y cultivar la conciencia. Por lo tanto, el sufrimiento que más despierta nuestra compasión es la ausencia de cualquier oportunidad para que estos seres reconozcan sus propias cualidades iluminadas.

1.1.2.2 REINOS SUPERIORES: HUMANOS, SEMIDIOSES Y DIOSES

Los reinos humano, semidiós y dios comprenden los tres reinos superiores del saṃsāra. En el reino humano, las principales causas del sufrimiento son el anhelo, el deseo y el apego. El apego no se refiere solo a fenómenos externos como casas, comida, dinero y parejas. Nuestro apego se vuelve más intenso en torno a las ideas que tenemos sobre nosotros mismos. Nos aferramos a nuestro ego, a una identidad fabricada y artificial que valoramos y protegemos. Nos ponemos a nosotros mismos en primer lugar e intentamos satisfacer las exigencias de nuestras propias ideas sobre quiénes somos y qué necesitamos.

La buena noticia sobre el reino humano es que proporciona la cantidad justa de sufrimiento para cruzar del saṃsāra al nirvāṇa. Ni demasiado ni demasiado poco. En los reinos inferiores, el sufrimiento oprime tan profundamente a los seres que la posibilidad de liberación no puede surgir. En cambio, en el reino humano, nuestro sufrimiento no ahoga nuestro anhelo de libertad, y nuestros momentos fugaces de felicidad confirman que el sufrimiento no es algo fijo; el sufrimiento también es impermanente y cambiante. Sufrimiento y felicidad juntos crean las condiciones perfectas para el despertar. ¿No es maravilloso?

Los reinos habitados por semidioses y dioses manifiestan las aflicciones del orgullo y los celos. (A menudo se presentan como dos reinos separados, pero en los preliminares los clasificamos como un solo reino). Las seducciones del lujo y el ocio sofocan la aspiración de despertar. Piensa en todo el tiempo, dinero y energía que algunas personas gastan en el placer y en satisfacer los deseos sensoriales: la comida más exquisita, el sofá perfecto, el mejor automóvil, el jacuzzi definitivo, las vacaciones ideales en una isla. Envueltos en objetos materiales, crean una fachada de seguridad y satisfacción falsas, y mientras tanto, se preparan para ser devastados por las

inevitables fluctuaciones de la vida. Permanecen desprevenidos ante los cambios en su situación financiera o social, la pérdida de seres queridos, el envejecimiento, el deterioro de la salud y la muerte.

Los meditadores que caen en este reino pueden pasar más tiempo arreglando las hermosas imágenes en sus altares que trabajando con su mente. O la seducción de la comodidad puede ser tan fuerte que practican mientras están acostados en el sofá. ¿Cuál es el problema con esto? Que es más difícil practicar de esta manera. La mente que se entrega al lujo y los placeres sensoriales se aleja de la práctica de la conciencia. Sentarse erguido y poner algo de determinación en el esfuerzo realmente ayuda a la mente a liberarse de sus trampas habituales, ya sea la indulgencia sensorial, la ira ciega o la avaricia.

Los seres del reino de los dioses tienden a usar la meditación como otro medio para buscar el éxtasis, o para crear experiencias placenteras a voluntad, como volar a un resort en una isla. La meditación se convierte en otra forma de buscar placer, en lugar de ser un método para ver claramente la naturaleza de la mente y experimentar las cosas tal como son. Con el tiempo, estas estrategias equivocadas para alcanzar la felicidad llevan a estos seres de vuelta a los estados inferiores de sufrimiento.

Mi padre siempre enfatizaba que el reino humano ofrecía la mejor oportunidad para el despertar. Pero cuando era niño, los reinos divinos aún me parecían muy tentadores: palacios lujosos llenos de comida deliciosa, fiestas fantásticas, música grandiosa. Entonces mi padre explicaba que la completa satisfacción de los deseos sensoriales genera un estado de embriaguez, haciendo que los seres del reino de los dioses se vuelvan un poco estúpidos. Una complacencia somnolienta garantiza una existencia muy larga en este estado. Mi padre solía decir: "Los seres del reino de los

dioses viven sin sabiduría." Y solo por su tono, entendía que vivir sin sabiduría era el estado más triste de todos.

1.1.3 PRACTICANDO CON LAS OCHO LIBERTADES

Dado que la naturaleza búdica es inherente a todos los seres, no existen obstáculos absolutos para la liberación. Sin embargo, no todos los seres tienen la oportunidad de despertar en sus circunstancias actuales. Muchos enfrentan estados mentales, físicos y emocionales que levantan poderosas barreras en el camino del dharma. Todos los seres encuentran dificultades y obstáculos. Pero haber nacido como humanos significa que tenemos la capacidad de no ser definidos ni derrotados por ellos.

Cuando practicamos con las ocho libertades, intercambiamos nuestro ser con los seres en cada uno de los estados que restringen la capacidad de liberación. Nos imaginamos como un ser infernal, un espíritu hambriento, un animal o un habitante del reino de los dioses. No los observamos desde afuera, como si viéramos televisión; los encarnamos.

No es necesario practicar las ocho libertades en orden. Si intercambiarse con los seres en los reinos del infierno o de los espíritus hambrientos resulta demasiado triste o deprimente, puedes comenzar con el reino animal o el reino de los dioses y regresar a los más difíciles más adelante.

1.2 MEDITACIÓN GUIADA DE LA VACA

- Siéntate en una postura relajada con la espalda recta.
- Tus ojos pueden estar abiertos o cerrados.
- Descansa en una conciencia abierta durante uno o dos minutos.
- Trae a la mente la imagen de la vaca.

- Descansa ahí. Si tu mente divaga, tráela suavemente de vuelta a la imagen de la vaca.
- Ahora conviértete en la vaca. Tienes cuatro patas y una cola larga. Imagina hacer el sonido que hace una vaca ("Muuuuu") e imagina que estás masticando hierba.
- Ahora usa cuatro aspectos para contemplar la vida de esta vaca:
 - Cuerpo: ¿Cómo es el cuerpo de esta vaca? Imagina cómo se siente realmente ser esta vaca. Habita esta vaca. Sé específico.
 - Esperanza de vida: Considera la corta esperanza de vida de las vacas. Aprecia la duración de tu vida y las oportunidades que te proporciona para despertar.
 - Circunstancia: ¿Dónde pasa esta vaca sus días y noches? ¿Dónde come? ¿En un establo sucio o bajo el sol caliente, quizás cubierta con estiércol y moscas?
 - Sufrimiento: ¿Cómo vive la vaca y para qué se la usa? ¿Es criada por su leche o por su carne? ¿Quizás tiene un anillo en sus fosas nasales, o quizás es azotada, o quizás trabaja en campos calurosos? Quizás es criada en un lote industrial tan abarrotado que no puede moverse, o quizás es llenada de químicos para hacerla crecer rápido y engordar para el mercado. Siente esto en tu propio cuerpo tanto como sea posible, usando las sensaciones para apoyar la conciencia meditativa.
- A continuación, reconoce cuán limitada sería tu vida si fueras una vaca. No tendrías ninguna capacidad de elegir tu propio camino en la vida, mucho menos de erradicar las causas del sufrimiento.
- Ahora, contempla y aprecia tu buena fortuna de haber nacido humano, con una realidad muy diferente a la de una vaca. Puedes moverte de un lado a otro entre ser la vaca y la apreciación de tu buena fortuna de ser humano.

- Si te distraes o te cansas, descansa por unos momentos en conciencia abierta antes de volver a la meditación de la vaca.
 - Inténtalo por cinco o diez minutos.
 - Concluye descansando en conciencia abierta.
-

1.2.1 CONCIENCIA NORMAL Y MEDITATIVA

Descansar tu mente en una vaca es diferente de fantasear sobre vacas. Esta es una meditación de conciencia. Usualmente, cuando pensamos en algo, no comenzamos con la intención de hacerlo. Los pensamientos se suceden tan rápido que ni siquiera sabemos qué está ocurriendo. Además, nos identificamos con nuestros pensamientos. Nos absorbemos tanto en lo que pensamos y sentimos que creemos que eso es lo que somos. Aquí, la intención de cultivar la conciencia nos permite saber que estamos pensando mientras pensamos. Como imaginamos la vaca a propósito, cultivamos el reconocimiento de la actividad mental en el momento y evitamos perdernos en los pensamientos. Con conciencia, sabemos que estamos meditando.

Trata de conectarte con la diferencia entre la conciencia normal y la conciencia meditativa. El ingrediente transformador es el reconocimiento de la conciencia mientras pensamos en esta vaca, el hecho de que sabemos que estamos pensando incluso mientras pensamos. Comenzamos estableciendo la intención de reconocer la conciencia.

Cuando hacemos meditación analítica como esta, es muy útil alternar períodos de contemplación con períodos de meditación de descanso. Cuando imaginamos ser una vaca, después de un tiempo nuestra mente podría aburrirse e inquietarse, y podríamos pensar: “¡Suficiente con esta vaca!” Si esto ocurre, suelta y descansa. Deja ir la visualización, pero permanece con la conciencia. Descansa y suelta una exhalación profunda:

Aaahhh. Así es como descansamos, cómo practicamos la conciencia abierta. No más vaca.

Digamos que estamos meditando y nos absorbemos tanto en los pensamientos que perdemos la noción de lo que está ocurriendo. En ese momento, nos sacudimos para despertar. Regresamos. En ese mismo instante, experimentamos conciencia. Esto es no-distracción, no-meditación, una sensación de no estar perdidos. Primero reconocemos: “Oh, estoy perdido.” Luego pensamos: “Ahora tengo que meditar.” Pero eso viene después. Entre ambos hay un intervalo, un momento de conciencia no distraída. Sabemos dónde estamos y qué estamos haciendo, pero no estamos tratando de controlar la mente ni de hacer nada especial. Estamos completamente en paz con lo que ocurre a nuestro alrededor. Esto es descansar en la no-meditación.

Podríamos querer abandonar la meditación cuando nos hartamos de ella o cuando se vuelve monótona, pero también podríamos querer soltarla cuando experimentamos un cambio real en nuestra sensación. En este caso, por ejemplo, es bastante fácil apreciar intelectualmente las ventajas que los humanos tienen sobre las vacas, pero cuando esto cambia de un conocimiento teórico a una sensación experiencial, entonces deja ir la meditación y simplemente descansa en esa sensación. Aaahhh. Descansamos en la no-meditación sin esfuerzo, sin preocuparnos por lo que ocurre o no ocurre, pero sin estar perdidos tampoco.

Si la mente se vuelve inquieta otra vez y el parloteo discursivo empieza a tomar el control, entonces regresa a la meditación de la vaca. Esto requiere un poco de disciplina y esfuerzo. Si te desvías y regresas a la meditación de la vaca veinte veces en un minuto, no hay problema. Entrenar la mente para que no divague requiere práctica.

Cuando salgas de la meditación de la vaca, aprecia las diferencias entre la vida de la vaca y la tuya. Reflexiona sobre esas diferencias. Termina la sesión sentándote en silencio, simplemente permaneciendo con la conciencia. Todo el ejercicio podría tomar entre cinco y diez minutos.

1.2.2 CUATRO CONDICIONES RESTRICTIVAS DEL REINO HUMANO

Después de contemplar los cuatro reinos no humanos—los reinos del infierno, los espíritus hambrientos, los animales y los dioses—el primer pensamiento continúa con cuatro condiciones favorables que restringen la capacidad de despertar.

Primero, apreciamos que no nacimos en una “tierra fronteriza”, un término que proviene de la época en que ciertas áreas que limitaban con países budistas no eran budistas o eran hostiles al dharma. Hoy podríamos considerar países o sociedades que critican o condenan religiones que no son las suyas, o que intentan suprimir instituciones religiosas que no apoyan el régimen político. O considerar los conflictos entre cristianos en Irlanda, entre budistas y tamiles en Sri Lanka, o la agresión sectaria entre musulmanes chiíes y suníes, y apreciar la libertad que tienes para seguir un camino religioso de tu elección.

Segundo, apreciamos que nuestras aspiraciones no han sido restringidas por haber nacido en un área dominada por “visiones erróneas”. Esto se refiere a situaciones en las que las creencias predominantes hacen difícil—si no imposible—beneficiarse del dharma. Creencias erróneas podrían incluir pensar que hacer daño a otros trae virtud, aceptar que la ganancia justifica la esclavitud o la matanza, o negar verdades que van más allá de nuestra comprensión personal, como la inseparabilidad de la forma y la vacuidad.

Tercero, imaginamos un reino donde un buda ni siquiera ha aparecido. Esas épocas en la historia humana desprovistas de un maestro completamente despierto se llaman edades oscuras. Si hubiéramos nacido en tales tiempos, ni siquiera oiríamos hablar del dharma, mucho menos tendríamos condiciones favorables para darnos cuenta de su valor. Pero este no es el caso, así que ¡nos regocijamos en nuestra buena fortuna!

El cuarto y último de los estados restrictivos se refiere a haber nacido libre de disfunciones físicas o mentales incapacitantes. Las discapacidades no hacen necesariamente imposible la práctica del dharma, pero pueden dificultarla. Si estamos libres de estos problemas, entonces deberíamos regocijarnos en los beneficios de un cuerpo y mente sanos en lugar de darlos por sentado. Esta contemplación nos brinda la oportunidad de reconocer los dones inherentes de nuestra existencia humana y considerar su papel en nuestros esfuerzos por despertar—que podemos escuchar el dharma, leer los textos, viajar para recibir enseñanzas o peregrinar a sitios sagrados.

1.2.3 PRÁCTICA DIARIA

Trata de imaginar cada una de las ocho libertades como parte de una práctica diaria, tal como lo hiciste con la vaca. Al principio, cada ejercicio puede tomar hasta diez minutos, pero con familiaridad, uno o dos minutos para cada reino deberían ser suficientes.

A medida que avanzas por cada situación, habita el sufrimiento experimentado por diferentes seres. Es bastante natural que los sentimientos de compasión surjan espontáneamente, y estos ejercicios pueden traer lágrimas. No tienes que rechazar los sentimientos compasivos, pero mantén el énfasis en permanecer consciente, en saber qué está ocurriendo mientras ocurre.

Intercambiamos nuestro ser con otros seres para reconocer que tenemos lo necesario para poner fin al sufrimiento. Ese es nuestro propósito principal. Además, esta contemplación ofrece un beneficio secundario importante. Los dos mayores obstáculos para la meditación son la somnolencia y la agitación, los cuales pueden ser contrarrestados trabajando con seres vivos. Cuando intentamos domar la mente, esta a menudo responde volviéndose inusualmente apagada o confusa, o agitada y acelerada. Con la somnolencia, la mente se cierra antes de que podamos trabajar con ella, y perdemos la noción de nuestras intenciones.

Esto conduce a la somnolencia y, a menudo, al sueño. Con la agitación, la mente revolotea como una abeja ebria y no puede asentarse. A menudo, tratar de llevar la conciencia a la respiración, o a un objeto como una llama o una flor, simplemente no cautiva lo suficiente a la mente como para contrarrestar la somnolencia y la agitación. Sin embargo, los ejercicios de meditación sobre seres vivos, especialmente cuando involucran sufrimiento o impermanencia, ayudan a estabilizar la mente y a mantenerla activamente comprometida, haciendo que sea menos propensa a la somnolencia y la agitación. Por supuesto, nuestra mente seguirá divagando. Esa es una función muy natural de la mente. Solo sigue volviendo a la conciencia.

1.2.4 CONSTRUYENDO UNA BASE SÓLIDA

Antes de pasar a las diez condiciones favorables, quiero llamar tu atención sobre cómo la práctica de la preciosa existencia humana construye una base sólida para todo el camino de los preliminares.

Para empezar, la contemplación en sí misma nos involucra con el reconocimiento de la conciencia. Cuando nos intercambiamos con los seres de otros reinos, comenzamos a descubrir que el amor bondadoso y la compasión están con nosotros todo el tiempo. Solo necesitamos saber cómo

nutrir esas cualidades inherentes. Permitir que los sueños y fantasías gobiernen nuestra vida puede desconectarnos tanto de la realidad que rápidamente creemos en nuestras versiones inventadas. En general, nuestros pensamientos ejercen un poder tremendo sobre nosotros. Con estas contemplaciones, aprendemos a aprovechar el poder de la imaginación para dismantelar esos patrones emocionales que nos mantienen girando en el saṃsāra.

Estamos bastante apegados a nuestras identidades y podemos quedarnos completamente atrapados dentro de las distintas cajas que creamos para nuestras etiquetas preciadas: “Soy un hombre, soy un tibetano, soy un budista”, y así sucesivamente. Cientos de etiquetas como estas forjan identidades rígidas. Pero una vez que nos imaginamos siendo un animal, nuestra sólida sensación del yo puede aflojarse. Nuestra caja ahora incluye ser una vaca. ¡Qué notable!

Una vez que comenzamos a aflojar nuestras ideas restrictivas sobre quiénes somos, podemos experimentar con nuevas formas, figuras e identidades. Si continuamos en nuestro camino del dharma, esta nueva flexibilidad nos permite ver más de la conciencia, la sabiduría y la compasión que se manifiestan todo el tiempo, en otros y en nosotros mismos. Y si podemos convertirnos en una vaca, tal vez podamos convertirnos en un buda.

La manera en que usamos la imaginación comienza de forma simple, pero gradualmente las prácticas se vuelven más complejas. Comenzamos imaginando un animal fuera de nosotros, luego nos convertimos en el animal. Más adelante, imaginamos un buda fuera de nosotros, pero al final de los preliminares nos convertimos en un buda. Empezamos con modestia, pero una vez que comenzamos a expandir las definiciones de quiénes somos y en qué podemos convertirnos, todo es posible. Eventualmente, todas

nuestras nociones rígidas desaparecen y nos damos cuenta de que no nos convertimos en budas: ya somos budas.

Cuando incorporamos la imaginación en el camino espiritual, se convierte en una forma de soltar nuestras definiciones limitadas y ampliar el alcance de las posibilidades. En lugar de tratar de controlar la mente y obligarla a dejar de hacer lo que naturalmente hace, utilizamos su energía creativa. Dejamos que todas las palabras, imágenes e historias que nos ocupan sirvan un propósito constructivo.

¿Qué permite que la mente cambie y reestructure su contenido momento tras momento? ¿Qué posibilita tanta mutabilidad? Para responder a esta pregunta, podrías preguntarte si existe un “yo” o un “sí mismo” esencial que te defina. Si crees que sí, trata de encontrarlo. ¿Existe alguna base para todas las ideas que tienes sobre ti mismo? ¿O podría ser que tu sentido de identidad solo exista como un concepto? Cuando sueltas todas tus ideas sobre cómo son las cosas, e incluso tus creencias sobre ti mismo, ¿con qué te quedas? ¿Qué ves en tu experiencia directa y desnuda?

Una vez, en el monasterio Tergar en Bodh Gaya, India, un estudiante señaló que la caja de madera frente a mi silla podía verse como una mesa, un ataúd, un cofre o un trono, dependiendo del contexto y el uso. El punto es que la imaginación da lugar a la experiencia, aunque generalmente asumimos que nuestras experiencias surgen de una realidad objetiva independiente de cómo pensamos sobre ella. El poder de la imaginación puede ser un recurso fantástico en el camino espiritual, pero también puede ser un gran dolor de cabeza. Así que, en realidad, tenemos la opción de usarlo para beneficiarnos a nosotros mismos y a los demás, o de ser tiranizados por él.

Esta práctica plantea muchas preguntas interesantes: ¿Qué hace posible imaginar que somos otros seres? ¿Qué nos dice sobre nosotros mismos

nuestra capacidad de intercambiarnos con otros? Si las creencias que tenemos sobre el mundo y sobre nosotros mismos no son más que ideas, entonces, ¿quiénes y qué somos? Estas son precisamente las preguntas que insinúan la verdad absoluta de la vacuidad, la realidad última que nos permite liberarnos de identidades fijas y fabricadas. Habrá muchas oportunidades para discutir esto más adelante, pero por ahora, simplemente sostén estas preguntas de manera creativa y lúdica.

Las diez condiciones favorables, o diez riquezas, describen nuestras oportunidades inherentes para despertar: nacer como humano; nacer en una tierra central; nacer con los sentidos intactos; nacer libre de situaciones socialmente fijas; nacer con devoción al dharma; nacer en un mundo donde ha aparecido un buda; nacer en un mundo donde un buda ha enseñado el dharma; nacer en un mundo con la condición favorable del linaje; nacer en un mundo con la condición favorable de la Saṅgha; nacer en un mundo con la bondad de los maestros.

1.3 DIEZ CONDICIONES FAVORABLES

Las diez condiciones favorables, o diez riquezas, revierten los estados restrictivos y enfatizan las condiciones humanas favorables para la liberación.

El primero es el hecho de haber nacido como humano, la condición principal para el despertar. Aunque quizás no aprovechemos esta capacidad al máximo, sigue siendo notable que tengamos el potencial de explorar nuestra propia conciencia, aprender cómo funciona la mente, experimentar directamente nuestro buda interno y conocer nuestra verdadera naturaleza más allá del ego, la personalidad y las ideas sobre la identidad.

La siguiente condición favorable se refiere a una “tierra central”, es decir, un lugar donde existe la oportunidad de encontrar el dharma. También hace

referencia a Bodh Gaya, el sitio del despertar de Buda Śākyamuni, ubicado en el centro de la India. Además, puede significar el entorno físico inmediato en el que crecimos, nuestra escuela o cualquier condición que nos haya permitido conectar con el dharma. No interpretemos estas condiciones favorables de manera demasiado literal. Lo importante es reconocer y apreciar que nacimos en un tiempo y lugar donde tenemos acceso al dharma.

Para la tercera condición favorable, apreciamos haber nacido con nuestros sentidos intactos. Afortunadamente, en esta época existen libros en braille para los ciegos y lenguaje de señas para los sordos. Las discapacidades que antes podían haber hecho imposible la práctica del dharma ya no anulan el potencial innato. Sin embargo, todavía hay casos en los que las deficiencias sensoriales son demasiado severas para practicar. Por ello, debemos regocijarnos en el hecho de que nuestros ojos nos permiten leer palabras de sabiduría, nuestros oídos pueden escuchar las enseñanzas vivas del dharma, y así sucesivamente.

La siguiente condición favorable es haber nacido “libre de situaciones socialmente fijas”. Esto se refiere a medios de vida que generan sufrimiento para uno mismo y para los demás, y en particular a los tiempos en los que la casta y la clase determinaban nuestro lugar en el mundo. En muchas áreas del mundo actual, los sistemas sociales ya no son tan rígidos. Sin embargo, la necesidad de empleo, la disponibilidad limitada de trabajo y la aceptación convencional de la destrucción del medio ambiente por lucro, o el trabajo en la industria bélica o cárnica, muestran que las culturas aún permiten medios de vida que contribuyen al sufrimiento. Al contemplar esta condición favorable, reconocemos nuestras opciones y apreciamos el hecho de que podemos elegir un medio de vida que no agregue más sufrimiento al mundo.

Quinto, consideramos la fortuna de haber nacido con devoción al dharma. Si no nos sentimos así, no hay problema. Tenemos el potencial de desarrollar devoción al dharma, la capacidad de preocuparnos por los seres sintientes y el reconocimiento de la posibilidad del despertar.

Las siguientes cinco condiciones favorables describen aquellas condiciones que hacen posible nuestra conexión con el dharma. Primero, el Buda apareció en este mundo. Segundo, no solo apareció el Buda, sino que también enseñó el dharma. Si el Buda hubiera aparecido pero no hubiera enseñado, eso no nos habría servido de mucho. Esto casi sucedió: después del despertar de Buda Śākyamuni en Bodh Gaya, su primera reacción fue: “Nadie jamás creerá lo que me acaba de ocurrir, lo que he aprendido, lo que he reconocido. No tiene sentido tratar de comunicar nada de esto. Nadie lo entenderá”. Pero entonces—según la leyenda—Brahmā y Viṣṇu intervinieron y rogaron al Buda que enseñara.

Tercero, no solo apareció el Buda y enseñó, sino que también tenemos la “riqueza del linaje”. Sin linaje, sus enseñanzas podrían haberse perdido. Muchas religiones en la historia del mundo han surgido y desaparecido. Dinastías y linajes reales han desaparecido. Sin embargo, durante dos mil seiscientos años, hemos tenido un linaje ininterrumpido que se remonta al Buda Śākyamuni. ¡Apreciemos lo extraordinario que es esto!

Cuarto, apreciamos la “riqueza de la Saṅgha”. El Buda podría haber aparecido y enseñado, pero sus enseñanzas podrían haber existido solo como artefactos culturales en museos, sin un vínculo vivo y presente con sus orígenes. ¡El hecho de que la sabiduría del Buda Śākyamuni siga siendo transmitida, enseñada, practicada y experimentada es una gran bendición que no debe darse por sentada!

La última condición favorable que crea condiciones favorables para nuestra conexión con el dharma es la bondad del maestro. Apreciamos

haber nacido en una tierra con maestros del dharma bondadosos. En mi propio caso, tengo absolutamente claro que no podría haber encontrado alivio a mis miedos y ataques de pánico por mí mismo. Solo con la ayuda de mis maestros pude observar la manifestación de mis hábitos neuróticos sin ser arrastrado por ellos. El alivio que esto me trajo fue como vivir en un mundo diferente al que había habitado antes. Nunca podría haber logrado eso solo. La bondad de mis maestros se convirtió en una experiencia profundamente sentida, no solo en una idea sobre cómo se supone que actúan las personas iluminadas.

1.3.1 RAREZA DE NACER COMO HUMANO

Ahora que hemos cultivado un profundo agradecimiento por nuestra existencia humana, debemos observar bien a nuestro alrededor y aceptar que esta condición es impermanente y rara, y puede que no vuelva a ocurrir.

Como dijo Śāntideva:

¡Qué difícil es hallar tal comodidad y riqueza,
con las cuales dar sentido a este nacimiento humano!
Si ahora no lo aprovecho en mi beneficio,
¿cómo podría volver a obtener semejante oportunidad?

Cuando mi padre me explicó por primera vez el carácter excepcional del nacimiento humano, le pregunté:

—Si los humanos son una especie tan rara, ¿cómo es que Katmandú está tan abarrotado que ni siquiera se puede pasar entre la gente?

Mi padre me respondió con una historia sobre un comerciante tibetano que viajaba entre el Tíbet y la India. En el Tíbet, escuchó enseñanzas sobre

la preciosa existencia humana y lo excepcionalmente raro que es nacer como ser humano. Algún tiempo después, el hombre regresó al maestro y le dijo:

—¿Alguna vez has estado en Calcuta?

El maestro le respondió:

—No.

Entonces el comerciante le dijo:

—Ah, ahora entiendo por qué crees que nacer como humano es algo raro. Calcuta está tan llena de gente que apenas se puede caminar por la calle. Las vastas tierras vacías del Tíbet, con un pequeño pueblo aquí y otro más allá, te han convencido de que nacer humano es algo excepcional. Pero te aseguro que no es así.

Entonces el maestro le dijo:

—Ve al bosque con una pala y cava un pedazo de tierra, tal vez de un metro cuadrado, y quédate allí el tiempo suficiente para contar todas las criaturas que viven en ese pequeño espacio.

Un solo hormiguero puede contener más seres que una pequeña ciudad. La mayoría de los seres viven en el océano; un estudio internacional ha identificado doscientas mil especies marinas, y el estudio aún no ha terminado. Los tibetanos dicen que si arrojas repetidamente un puñado de arroz crudo al otro lado de la habitación, las probabilidades de que un solo grano se quede pegado a la pared son mayores que las de nacer como humano.

Según la comprensión budista, nacer como humano es el resultado de acciones virtuosas en vidas pasadas. Tómate un momento para reflexionar sobre lo raro que es en el mundo actual trabajar por el bienestar de los demás, practicar la paciencia ante la agresión o dar dinero o comida en tiempos de crisis económica. Comparadas con todas las acciones motivadas por el interés propio y la agresión, aquellas que surgen del altruismo y el

sacrificio son muy escasas. Esto se relaciona con el karma, que es el tercer pensamiento que dirige la mente hacia el dharma. Hablaremos de esto en detalle más adelante. Por ahora, simplemente aprecia el hecho de haber nacido en esta forma tan rara y comprende que esto no ocurrió por casualidad. Aprecia esto, y no te preocupes por nada más.

1.3.2 APOYO PARA NUESTRA PRÁCTICA

Tengo una amiga que se quejaba de que en su área de Columbia Británica no había apoyo para los estudios del dharma.

—Practicar en Occidente es muy aislante —me dijo—. Nuestras familias desearían que estudiáramos medicina o alguna profesión respetable. Incluso si el dharma nos ha inspirado a dedicar nuestra vida a ayudar a los demás, nuestros compromisos no son valorados. No es como en el Tíbet, donde el dharma era un tesoro.

—Todo aquel que practica el dharma está trabajando con sus propias dificultades particulares —le respondí—. De lo contrario, ¿por qué practicar? Y todos necesitamos aliento. Todos los bodhisattvas —aquellos que han hecho el voto de trabajar por la liberación de todos los seres— y los maestros enfrentaron obstáculos y desánimo, y tuvieron problemas con sus familias. Piensa en Buddha Śākyamuni. Piensa en Nāropa. Piensa en Milarepa. Lo que hizo grandes a estos maestros no fue la ausencia de obstáculos, sino que aprovecharon esos mismos obstáculos para despertar a su propia budeidad. Mira a los maestros modernos. Mira a Khyentse Rinpoche.

Dilgo Khyentse Rinpoche [1910-1991] fue uno de los más grandes maestros del budismo tibetano en el siglo pasado, un verdadero rey del dharma. Desde que era un niño pequeño, solo deseaba estudiar el dharma. Sus padres eran budistas devotos, pero su hermano mayor ya había sido

reconocido como un tulku, y sus padres se negaban a perder otro hijo para los monasterios. A lo largo de sus primeros años, todos los grandes lamas que lo conocieron coincidieron en que tenía cualidades especiales, pero sus padres se rehusaban a permitirle ordenarse.

Entonces, un verano, las cosas cambiaron. Su padre empleó a muchos trabajadores para ayudar con la cosecha. Para alimentar a todos los obreros, enormes calderos de sopa eran colocados en fosos de fuego. Un día, cuando Khyentse Rinpoche tenía alrededor de diez años, estaba jugando afuera con su hermano y cayó dentro de un caldero de sopa hirviendo. Su cuerpo quedó tan gravemente quemado que no podía moverse de su cama. La familia se reunía todos los días para recitar plegarias de larga vida, pero él permaneció al borde de la muerte durante muchos meses.

Un día, su padre le dijo:

—Haré cualquier cosa para salvar tu vida. ¿Hay algo en lo que pienses, alguna ceremonia o plegaria que pueda ayudarte a mejorar?

Inmediatamente, Khyentse Rinpoche le respondió:

—Podría ser muy útil si pudiera vestir los hábitos monásticos.

Por supuesto, su padre accedió, y una vez que los hábitos fueron colocados suavemente sobre sus quemaduras, se recuperó muy rápido.

Otro de los más grandes maestros budistas, Atísa [982-1054], también tuvo problemas familiares. Al igual que Buddha Śākyamuni, nació en una familia real; su padre quería que heredara el trono e intentó alejarlo de la vida espiritual. Nāropa tuvo una historia similar. Todo lo que quería era seguir un camino espiritual, pero sus padres lo obligaron a casarse, lo que no resultó muy bien.

Es natural que nos inspiremos en los logros más elevados de los grandes maestros. Pero identificarnos con sus luchas y problemas familiares también puede ser una fuente de inspiración. Cuando vemos que ellos también

enfrentaron obstáculos y dificultades como nosotros, podemos relacionarnos con su disciplina, perseverancia y dedicación: cualidades que deben cultivarse para renunciar al mundo de la confusión.

No estamos solos en nuestras luchas. Los sostenedores del linaje y las prácticas nos respaldan. Al contemplar nuestra preciosa vida humana, adquirimos confianza en que nosotros también podemos recorrer este camino. Comprender que tenemos todo lo que necesitamos para este viaje puede realmente inspirarnos a no desperdiciar nuestros tesoros inherentes. Hemos plantado semillas muy poderosas, y un poco de éxito en nuestros esfuerzos cambiará definitivamente la forma en que nos vemos a nosotros mismos. Quizás podamos ampliar nuestras definiciones y explorar un rango más amplio de posibilidades. Puede que nos sorprendamos a nosotros mismos pidiendo a nuestros empleadores unas vacaciones o un aumento de sueldo, algo que antes creíamos que no merecíamos. Tal vez aceptemos una invitación para una actividad que solía asustarnos, como hablar en público, viajar en avión o cantar karaoke.

Pero lo más importante es que podríamos darnos cuenta de que la iluminación no es solo una posibilidad lejana, sino nuestra verdadera naturaleza. No podemos estar separados de ella, al igual que el fuego no puede estar sin calor. Sin embargo, solo podemos despertar cuando comprendemos que la iluminación solo ocurre en el momento presente. Al contemplar el precioso nacimiento humano, reconocemos que nunca tendremos una oportunidad mejor que la que tenemos ahora.

2 TRANSFORMACIÓN DEL SUFRIMIENTO

Por Khenchen Könchok Gyaltzen Rinpoche

Esta era moderna se distingue por el rápido avance de la tecnología. La ciencia moderna avanza tan rápidamente que casi desafía la comprensión humana. Todos, sin importar su estatus social, luchan por mantenerse al día con el desarrollo de una vasta gama de nuevos productos asombrosos. De hecho, estamos tan impresionados por la tecnología que nos estamos volviendo bastante dependientes de ella. Sin embargo, es importante reconocer que las computadoras, Internet, las comunicaciones instantáneas y otras maravillas tecnológicas ofrecen tanto ventajas como desventajas.

Debido al progreso material logrado por muchas naciones, la comodidad de la vida diaria ha mejorado considerablemente, y el lujo, incluso la extravagancia, se han vuelto algo común en muchos países. Nuestro mundo está ahora tan interconectado que ningún país puede permanecer aislado de sus vecinos, y muchas cosas positivas pueden lograrse con gran rapidez. Si surge un problema como el hambre o un conflicto en una parte del mundo, el resto del planeta tiene la capacidad de observarlo e intervenir para ofrecer la ayuda y el apoyo necesarios. Somos cada vez más conscientes de la delicada interdependencia de todo el planeta y de la necesidad, como nunca antes, de actuar con una responsabilidad sensible.

Aunque nuestro desarrollo tecnológico ofrece grandes avances para resolver una variedad de problemas ambientales, sociales y de salud, no ha traído la paz y la seguridad que esperábamos; la humanidad aún enfrenta dificultades infinitas.

Algunas de estas dificultades son resultado de nuestra implicación con la propia tecnología, que ha hecho la vida mucho más ajetreada que antes y nos ha traído aún más estrés.

Parece que nos hemos convertido en esclavos de ella, corriendo constantemente tras el último desarrollo tecnológico cambiante, creyendo que nos dará ventaja o nos ayudará a avanzar. En lugar de traer comodidad, disfrute y más tiempo libre, a menudo resulta en frustración y desilusión. Nos hemos vuelto excesivamente dependientes de las cosas materiales, esperando que nos hagan felices.

Aunque el desarrollo material y la educación son necesarios para combatir la pobreza y la estrechez de miras, esto no es la solución completa al problema del sufrimiento y el conflicto. ¿Cuántos han pensado que si solo alcanzaran cierto nivel de ingresos o educación encontrarían satisfacción y realización personal? ¿Cuántos han pensado que una vez alcanzado cierto nivel o estatus, podrían hacer una diferencia en el mundo? No importa cuán altos sean los logros que alcancemos en los negocios, la política, la fama o los premios, seguimos esforzándonos por más, nunca satisfechos, sin parecer encontrar una satisfacción duradera. El progreso material o externo nunca nos satisfará completamente sin la presencia de paz mental.

Muchas religiones diferentes han surgido para abordar la consecución de la paz interior, una necesidad universal presente en todos los seres vivos. Cuando nos enfrentamos a una crisis, es naturaleza humana usar todos los medios convencionales a nuestro alcance para resolverla. Pero cuando ninguno de estos funciona, también es naturaleza humana recurrir a prácticas espirituales como la oración y la meditación para ayudarnos a enfrentar nuestras limitaciones. En esos momentos, a menudo aprendemos que la felicidad y la satisfacción no dependen únicamente de las condiciones externas, sino del grado de amor, compasión y sabiduría que experimentamos.

Cada una de las grandes religiones del mundo se enfoca en desarrollar estas cualidades, que abren nuestro corazón y nos muestran cómo vivir en

armonía y amistad. Asimismo, comprenden que apelar a seres iluminados que poseen una sabiduría y compasión extraordinarias es una técnica especial para disipar la confusión. Con estos principios básicos en común, las tradiciones religiosas se han desarrollado en diversas partes del mundo, cada una con sus propias prácticas, métodos y sistemas de creencias. Todas ellas sirven como métodos para aliviar el sufrimiento, el dolor y la confusión, y son dignas de respeto.

Como en otras religiones, dentro del budismo existen muchas ramas, siendo las principales las tradiciones del sur, del lejano oriente, del oriente y del norte. Aunque las enseñanzas fundamentales, el estudio y la práctica son los mismos, cada una tiene su propio énfasis particular en cuanto a técnica y filosofía. Este libro trata sobre lo que hoy llamamos budismo tibetano.

En realidad, es budismo indio. El propio Buda enseñó originalmente las enseñanzas completas, incluyendo tanto sūtra como tantra, hace más de 2,540 años en la India. A partir del siglo VII, estas enseñanzas fueron traducidas del sánscrito al tibetano por grandes eruditos iluminados que lograron verterlas de manera completa y precisa. Debido a que el Tíbet ha permanecido relativamente aislado a lo largo de los siglos, tanto la práctica como los sistemas de estudio del budismo se conservaron en el Tíbet incluso cuando se perdieron en la India.

Las enseñanzas de Buda están completamente relacionadas con el potencial individual del ser humano integrado con las necesidades de la sociedad. En lugar de rechazar el progreso material, el budismo aconseja la moderación, el "camino medio". Pero para lograr este equilibrio armonioso, es esencial primero comprender nuestra propia mente y luego desarrollarla como un recurso positivo para nosotros mismos y para la sociedad. ¿Cómo puede hacerse esto? La mente humana es misteriosa y, al carecer de color, forma y figura, no es algo que podamos ver o asir. No importa cuán

avanzada esté la tecnología o cuán sofisticada sea una máquina, aún no puede mostrar la mente directamente. Sin embargo, toda nuestra experiencia subjetiva, ya sea felicidad o sufrimiento, depende de nuestro estado mental.

¿Por qué, entonces, reflexionamos tan poco sobre la mente, la fuente misma de nuestra calidad de vida? La razón es que la mente es muy esquiva. No puede fijarse fácilmente, pues va más allá de los procesos de pensamiento, la capacidad intelectual, las percepciones y la personalidad. Tal como la usan los tibetanos, la palabra "mente" también se refiere a nuestra esencia más profunda, la naturaleza búdica, que está oculta dentro de cada uno de nosotros. A través del sistema budista tibetano, se puede revelar toda la naturaleza de la mente. Uno puede obtener una percepción directa de la cualidad interdependiente y relativa de todos los fenómenos y comprender cómo cada ser sintiente está interconectado con todos los demás seres.

El budismo no es meramente un sistema de creencias, ni un conjunto de ejercicios intelectuales, ni algo que se aplique solo a los budistas. Es un análisis meticulosamente razonado de la vida que pone gran énfasis en observar la mente y que lleva a uno al núcleo mismo de su ser. Fue mediante su propia investigación racional sobre la naturaleza de la mente que Buda comprendió las causas y condiciones de la existencia y, a través de ello, desarrolló una sabiduría y compasión trascendentes. Fue al realizar la naturaleza de la mente que alcanzó la iluminación, y esto informó todo lo que enseñó desde entonces. Por lo tanto, debemos usar la razón, primero para comprender las enseñanzas de Buda, y luego para seguir sus detalladas instrucciones que conducen al camino de la iluminación, pues la naturaleza de la mente es universal y este entrenamiento es aplicable a todos.

Buda enseñó que, sin importar qué religión practiquemos, qué idioma hablemos o qué costumbres sigamos, todos queremos felicidad y tememos el sufrimiento. En este sentido, todos los seres humanos somos iguales. Pero ¿podemos alcanzar la felicidad solo deseándola? A veces, los seres humanos somos más indefensos que los niños. Por pura ignorancia, destruimos nuestra propia paz y felicidad como si fueran nuestros peores enemigos. Anhelamos fervientemente escapar del sufrimiento, y sin embargo, lo buscamos inconscientemente como si fuera nuestro mejor amigo.

La lógica budista explicaría esta paradoja a través del karma, la ley de causa y efecto. Karma significa que todo lo que hacemos genera un resultado equivalente; si realizamos acciones negativas (incluso por ignorancia), inevitablemente tendremos que enfrentar las consecuencias desagradables de esas acciones. Si actuamos con virtud, eventualmente disfrutaremos de los resultados felices de esa conducta, que nadie puede arrebatarnos. Esta ley de causa y efecto moral se refleja en el proverbio estadounidense: "Lo que va, vuelve", y en la expresión cristiana: "Como siembras, así cosecharás". Como sea que lo expresemos, este principio nos ofrece una base para la autorreflexión, la introspección y la asunción de una responsabilidad adecuada sobre nosotros mismos y nuestras circunstancias.

Alguien podría argumentar que el karma no es una verdad universal, sino una creencia puramente subjetiva o cultural sin ninguna realidad objetiva. Es cierto que un principio universal debe basarse en una evaluación racional, no en una aceptación ciega ni en su rechazo por ser algo desconocido. Sin embargo, ya sea que creamos o no que el veneno es dañino, tiene el poder de matarnos; y ya sea que tengamos fe o no en la medicina, puede sanarnos. De la misma manera, la ley del karma existe independientemente de nuestra fe o escepticismo.

Si bien la mayoría de nosotros estamos acostumbrados a ver nuestras vidas desde una perspectiva relativamente a corto plazo, el karma nos anima a considerar el punto de vista a largo plazo. El deseo de hacer de nuestra felicidad el objetivo principal en la vida nos lleva a actuar por un interés propio limitado. Tenemos la idea errónea de que vivir principalmente para nosotros mismos nos traerá la satisfacción que buscamos. Sin embargo, paradójicamente, solo a través de la preocupación por los demás logramos una paz duradera, no mediante el aferramiento egoísta al yo. En la medida en que trabajemos por los demás, experimentaremos felicidad, armonía y éxito. Por el contrario, el egoísmo acabará generando solo sufrimiento y desilusión. Después de toda una vida de esfuerzo por acumular felicidad para nosotros mismos, no habrá ni un solo día en el que podamos decir que estuvimos completamente libres de todo tipo de sufrimiento.

Podríamos preguntarnos: "¿Existe alguna manera de escapar del saṃsāra, este ciclo interminable de sufrimiento?" La respuesta es sí. Liberarnos del ciclo incontrolado de nacimiento y muerte depende de las causas y condiciones necesarias. Una de las condiciones para la liberación del saṃsāra es la "preciosa vida humana". Desde el punto de vista kármico, la vida humana es tan preciosa porque ofrece el potencial para lograr un beneficio inmenso y alcanzar la iluminación.

La vida humana tiene posibilidades extraordinarias. Nos brinda maravillosas oportunidades para conocer todo el saṃsāra, no solo nuestro propio reino humano, sino también los reinos de todos los seres. Con este conocimiento surge una confianza serena y una autoestima que no nacen de la arrogancia ni de una mente engañada, sino del entendimiento. La sabiduría y la compasión, expresadas a través del poder de la inteligencia humana, pueden resolver cualquier problema sin importar el sufrimiento involucrado, pues sabemos que todos los fenómenos son impermanentes.

Con la instrucción y los métodos adecuados, podemos alcanzar la iluminación. Es solo cuestión de tiempo.

Esto es porque somos humanos. No importa cuán inteligente sea un animal, si le dices: "Esto es virtud y esto es no-virtud" o "Esto es saṃsāra, así que debes esforzarte hacia la iluminación" o "Repite el mantra Om̐ maṇi padme hūṃ", ese animal no tendrá idea de lo que quieres decir. En cambio, un ser humano tiene la oportunidad de comprender la causa del sufrimiento, cómo enfrentarlo, cómo afrontarlo y, finalmente, cómo escapar de él para siempre. Es por esto que la vida humana se llama preciosa.

Desafortunadamente, no todos los seres humanos tienen esta oportunidad. Según la visión budista, hay tres tipos básicos de seres humanos: primero, aquel que nace en la riqueza y vive y muere en el disfrute seguro. Segundo, aquel que nace en la pobreza y vive y muere en la dificultad. Si ninguno de estos tiene interés en el Dharma o en la iluminación, son simplemente seres humanos ordinarios. Aunque sean inteligentes y talentosos, mientras carezcan de la oportunidad o el interés de practicar el Dharma, no se considera que posean una preciosa vida humana. Sin embargo, el tercer tipo de persona tiene un sentido de renuncia al saṃsāra y devoción al Dharma, y por ello puede alcanzar la iluminación. Ya sea rico o pobre, talentoso o no, a este tipo de persona se le llama un ser humano precioso.

2.1 OCHO LIBERTADES

La oportunidad de practicar surge cuando uno nace en circunstancias en las que, primero, se tiene tiempo para la práctica y, segundo, se está libre de las ocho condiciones desfavorables que impedirían la práctica.

Estas condiciones desfavorables ocurren si uno nace: (1) en el reino de los infiernos, donde los seres sufren tormentos constantes de calor y frío; (2) en

el reino de los espíritus ávidos, donde sufren hambre y sed; (3) en el reino animal, sufriendo de estupidez y falta de libertad; (4) en el reino de los dioses de larga vida, sufriendo de una falsa sensación de seguridad y una falta total de motivación para practicar.

Si uno nace: (5) en una tierra bárbara donde se sacrifican animales y no hay oportunidad de escuchar las enseñanzas del Dharma; (6) en un eón de oscuridad, cuando no ha aparecido un Buda para enseñar; (7) sin los sentidos o facultades de la mente, de modo que no se pueden percibir las enseñanzas; (8) con visión errónea o una profunda ilusión, de tal manera que se rechazan las enseñanzas sobre el karma, la causa y efecto, la virtud y la no-virtud.

Si se dan cualquiera de estas condiciones, uno carece de la libertad y oportunidad para estudiar y practicar.

En la época de Buda, hubo un monje llamado Lekpe Karma que permaneció con el Buda durante muchos años y se volvió experto en las enseñanzas. Lekpe Karma tuvo una vida humana, pero como siempre persistió en la visión errónea, al morir renació como un espíritu ávido. Allí, la oportunidad de practicar y realizar el Dharma perfecto se perdió para él.

2.2 DIEZ CONDICIONES FAVORABLES

La oportunidad de practicar solo puede surgir en presencia de las diez condiciones favorables: aquellos que dependen de uno mismo y aquellos que provienen de otros. Enumerados por Nāgārjuna, las cinco condiciones favorables relacionadas con uno mismo son las siguientes:

1. Para estudiar y practicar las enseñanzas del Dharma de manera completa, uno debe nacer como ser humano. Aquellos que nacen en el reino de los dioses, lleno de placeres, no tienen el "recipiente" para aceptar

las enseñanzas. Los animales, por muy hermosos o valiosos que sean, no pueden practicar el Dharma.

2. Uno debe nacer en un "lugar central". Esto se refiere principalmente a Bodhgayā, India, donde Buda alcanzó la iluminación. También puede referirse a cualquier lugar donde el Dharma florezca, particularmente donde monjes y monjas estudien las enseñanzas completas. Todo aquel interesado en el Dharma debe tratar de convertir el lugar donde se encuentra en un lugar central.

3. Uno debe poseer todas sus facultades; de lo contrario, no podrá ver las preciosas imágenes de las prácticas de meditación, escuchar las enseñanzas del Dharma o expresar directamente sus sentimientos. Alcanzar la iluminación no es fácil; por lo tanto, se necesitan todas las facultades intactas para recibir las enseñanzas completas.

4. Uno debe evitar los cinco crímenes atroces. Si uno nace en una vida no-virtuosa y se involucra en actividades que contradicen y se alejan del Dharma, o comete cualquiera de los cinco crímenes atroces, entonces no hay manera de alcanzar la budeidad en una sola vida, incluso si se practica el Dharma.

5. Uno debe tener confianza. Si se toma refugio en deidades locales poderosas o nāgas, entonces no se puede ser liberado del saṃsāra. Sin la confianza adecuada en las Tres Joyas, no se tiene una base para el estudio y la práctica. Por eso, la confianza en las Tres Joyas—el Buda, el Dharma y la Saṅgha—es tan vital para el progreso de uno.

Estos son las cinco condiciones favorables relacionadas con otros:

6. Ha aparecido un Buda. Si el Buda no hubiera venido, ni siquiera sabríamos lo suficiente para pronunciar su nombre. Este es, de hecho, un eón afortunado con una dotación muy especial, ya que en algunos eones

aparecen muchos Budas, pero en otros nadie conoce siquiera sus nombres, mucho menos el concepto de iluminación.

Al comienzo de este planeta, flotaban en el océano mil lotos, una señal de que en este eón aparecerían mil Budas. Por eso, este eón se llama un eón de luz—la luz de las enseñanzas del Dharma. Todos estos Budas alcanzarán la iluminación en Bodhgayā y harán girar la rueda del Dharma. Después de que este eón termine, durante 60 eones no habrá Budas. Estos se conocen como los eones de oscuridad o los eones desafortunados. Somos muy afortunados de que un Buda haya aparecido en nuestro eón.

7. Luego, después de que el Buda apareció, enseñó. Estas enseñanzas son la representación de la iluminación del Buda en Bodhgayā, cuando dijo:

Profundo y apacible, libre de elaboraciones, la luz clara no
compuesta—

He encontrado un Dharma néctar.

Pero si lo enseñara, nadie lo entendería,

así que permaneceré en silencio aquí en el bosque.

Sin embargo, después de varias semanas, Brahmā, Indra y muchos otros le solicitaron que hiciera girar la rueda del Dharma. Finalmente, el Buda aceptó y fue al Parque de los Ciervos en Sārnāth, donde enseñó por primera vez las Cuatro Nobles Verdades. Luego siguieron el segundo y tercer giro de la rueda, así como todas las enseñanzas del Vajrayāna.

8. Ahora que el Buda ha aparecido y ha enseñado, las enseñanzas continúan floreciendo. Si el Dharma no estuviera vivo, si lo que el Buda enseñó hubiera desaparecido o la siguiente enseñanza aún no hubiera llegado, entonces este eón no sería diferente de un eón de oscuridad. Pero el Dharma está vivo. Tenemos todas las enseñanzas, por lo que tenemos la

oportunidad de estudiar y practicar. Aunque vivimos en una época degenerada, la enseñanza aún no se ha disuelto. Sin embargo, si no estudiamos las enseñanzas, no nos servirán de nada, sin importar cuánto tiempo sobrevivan. Por ejemplo, aunque el sol salga, no podemos verlo si estamos ciegos. Mientras sigamos desinteresados, el hecho de que el Dharma esté vivo no nos ayuda.

9. Así que los seguidores deben entrar en el sendero puro del Dharma. Aunque el Dharma esté floreciendo, si solo lo usamos para nuestro propio beneficio, para eliminar los obstáculos de esta vida, entonces no hemos ingresado al sendero puro. La verdadera práctica del Dharma significa trabajar para liberar completamente a todo el saṃsāra, sin dejar atrás ni un solo ser sintiente.

10. La última dotación es obtener apoyo de la bondad de otros, incluyendo al maestro espiritual. Incluso si uno entra en el sendero puro, si carece de un maestro, no podrá profundizar en su experiencia. El Buda dio tantas enseñanzas, tan vastas como el océano; incluso si pudiéramos repetir las todas, no podríamos practicarlas sin un sistema especial. Dependemos de un maestro espiritual auténtico para que el propósito original del Dharma no se pierda. Usamos todos nuestros votos—los votos de Prātimokṣa, los votos del bodhisattva, los votos del Vajrayāna—para purificar todas las oscuridades de la mente y desarrollar todas las realizaciones internas con el fin de beneficiar a todos los seres sintientes.

Si falta incluso una de estas dieciocho cualidades, perdemos nuestra oportunidad de practicar el Dharma. No importa cuán grande erudito sea uno; si no comprendemos la impermanencia de esta vida y la interdependencia de todos los fenómenos, no tenemos esperanza de escapar del saṃsāra. Todas las instrucciones que necesitamos provienen del maestro

espiritual. Estas prácticas dependen de la bondad del maestro espiritual y de otros apoyos.

Muchas cosas pueden interferir con una práctica exitosa: si estamos demasiado apegados a familiares y amigos; si odiamos a nuestros enemigos; si estamos dominados por emociones aflitivas; si somos influenciados por maestros talentosos pero insinceros; o si somos dominados por la pereza, no tenemos ninguna oportunidad de realizar las enseñanzas. Si tenemos un karma negativo pesado y densos oscurecimientos, debemos sufrir las consecuencias y no culpar al Dharma.

Algunas personas están interesadas en el Dharma, pero debido a la falta de tiempo en medio de una vida ocupada, adquieren poca experiencia en la práctica del Dharma. Algunas estudian y practican bien, pero sus mentes están enfocadas en esta vida mientras buscan respeto, estatus y fama. En este caso, están dominadas por las ocho preocupaciones mundanas y no están realmente practicando para alcanzar la iluminación. Otras están interesadas en el Dharma, pero cuando se trata de sus personalidades, no pueden cambiar y renacen en los reinos inferiores.

Algunas personas no desarrollan devoción por el Dharma y su maestro, y esto bloquea la puerta a la liberación. Algunas estudian y practican tantras muy elevados, pero ignoran las prácticas fundamentales; no se preocupan por el karma y, por ello, renacen en los reinos inferiores. Algunas estudian el precioso Dharma solo para convertirse en maestros, no para liberarse del saṃsāra. Pero debido a su apego a la arrogancia, no renuevan sus samayas y, por lo tanto, pierden cualquier realización. Pierden el faro de la liberación. Por eso, debemos vigilar nuestra personalidad y motivación. Observar qué perjudica y qué potencia nuestra práctica de meditación. Tenemos todas las cualidades de una vida humana preciosa—¡deberíamos regocijarnos!

Se necesitan muchas causas y condiciones para la práctica del Dharma. Así como para hacer una taza de té necesitamos una tetera, agua, fuego y el propio té. Con todos estos elementos, podemos preparar té; si falta uno de ellos, no tendremos té para beber. Del mismo modo, quien posee las diez dotaciones y está libre de las ocho condiciones desfavorables se considera que tiene una vida humana preciosa y la oportunidad de alcanzar la iluminación en esta vida. Si falta alguno de estos elementos, no hay esperanza de practicar con éxito el precioso Dharma y progresar en el camino. Por lo tanto, no debemos pensar que el camino espiritual es fácil y que siempre tendremos acceso a él; más bien, debemos tomarlo en serio y reunir todos los elementos necesarios para avanzar.

Dado que la vida humana preciosa depende de todas estas condiciones, es muy difícil de obtener. Para ilustrarlo, el Buda usó este ejemplo: Supongamos que todo este universo fuera un océano. En la superficie del océano hay un yugo flotando con las corrientes, sin permanecer nunca en un solo lugar. También hay una tortuga en las profundidades del océano que carece de ojos para ver el yugo, así como el yugo carece de conciencia para percibir a la tortuga. La tortuga sube a la superficie y luego se hunde una vez cada cien años. ¡No es fácil para la tortuga, que vive mil años, meter la cabeza a través del yugo! Obtener un cuerpo humano precioso es aún más difícil.

Otra forma de comprender esto es contemplar la siguiente historia:

Un día, el Buda recogió un poco de polvo con su uña y preguntó a Ānanda:

—¿Dónde hay más polvo, en mi uña o en esta tierra?

Ānanda respondió:

—Oh Señor, por supuesto que no hay comparación entre el polvo en tu uña y el polvo en la tierra.

Entonces el Buda dijo:

—Del mismo modo, los seres sintientes en los tres reinos inferiores son como el polvo en esta tierra, mientras que el número de seres humanos es como el polvo en mi uña.

Entre los seres humanos, ¿cuántos están realmente interesados en el estudio y la práctica del Dharma? Muy pocos. ¿Y cuántos realmente tienen tiempo para practicar? Muy, muy pocos. Podemos ver esto con nuestros propios ojos.

Esta vida humana no se obtiene por coincidencia o simple sincronía, sino que es el resultado de muchas acciones virtuosas y acumulaciones reunidas a lo largo de incontables vidas. Pero no es suficiente simplemente haber nacido como seres humanos, porque a veces los humanos generan un karma negativo mucho mayor que algunos animales. Un solo ser humano puede destruir toda la tierra, mientras que un animal no podría hacer algo así.

Por esta razón, Milarepa le dijo a un cazador:

—Obtener un cuerpo humano precioso es difícil, pero ser un hombre como tú no es tan raro.

Tenemos una elección en esta vida. Si la usamos de la mejor manera, podemos alcanzar la iluminación en una sola vida. Si la usamos de la peor manera, podemos ir a los reinos infernales. Así que contempla esto y úsalo como un método especial para realizar el precioso Dharma en tu corazón y traer paz y felicidad a todos los seres sintientes. Esto debemos hacerlo lo antes posible, porque ¿quién de nosotros puede garantizar que veremos salir el sol mañana? Si esperamos demasiado, experimentaremos arrepentimiento, pero será demasiado tarde. Si tenemos libertad y dotaciones y desperdiciamos nuestras oportunidades, no hay nada peor. Una vez que renacemos como un animal, es extremadamente difícil recuperar una vida humana.

Gampopa dijo: "Solo contempla cuán difícil es obtener una vida humana. Sin embargo, una vez que la tenemos, se pierde con tanta facilidad. En cada momento, medita en esto y practica el Dharma."

¡Piensa! ¿Es esto un sueño o es real? Piensa: "Esta vez debo hacer un esfuerzo para practicar este precioso Dharma, cueste lo que cueste. Y si hay algo que me falta, corregiré mis fallas e intentaré entrar en el camino del Dharma. Si pierdo esta oportunidad, ¿cuándo podré obtener otra?"

3 ORNAMENTO DE LA PRECIOSA LIBERACIÓN

Por Gampopa Sönam Rinchen

Dado que todos los seres sintientes tienen naturaleza de buda, ¿pueden los cinco tipos de seres no humanos —seres infernales, espíritus hambrientos, y demás— alcanzar la budeidad? No pueden. El tipo de existencia excelente que proporciona una base de trabajo para alcanzar la budeidad se conoce como una existencia humana preciosa, es decir, alguien que materialmente tiene libertades combinadas con condiciones favorables y que mentalmente posee los tres tipos de fe. La sinopsis de la explicación de esto es la siguiente:

La mejor base se resume en cinco puntos: libertades, condiciones favorables, convicción, aspiración y claridad. Dos de estos son materiales y tres son mentales.

Son libertades en la medida en que la persona está libre de ocho condiciones desfavorables. Según [el Comentario de Prajñākaramati sobre la Guía del Modo de Vida del Bodhisattva, en su resumen de lo que se encuentra en el] Sutra de la Atención a la Plena Conciencia:

Los ocho estados desfavorables son ser
un habitante del infierno, un espíritu hambriento, un animal,
un bárbaro, un dios de vida larga,
alguien con visiones aberrantes fijas, alguien nacido en un
tiempo sin un Buda,
o una persona con extrema dificultad para entender.

¿Por qué se consideran estos estados desfavorables para la obtención de la iluminación? El infierno es inadecuado porque el carácter mismo de su experiencia es el sufrimiento constante. El estado de espíritu hambriento es inadecuado debido a su angustia mental. El estado animal es inadecuado debido a su generalizada ignorancia. Estos tres estados también carecen de sentido de dignidad o consideración por los demás. Tales seres realmente no tienen ninguna posibilidad de practicar el Dharma porque las condiciones anteriores hacen que su forma general de existir sea inapropiada para ello.

Los dioses de “vida larga” son aquellos sin cognición. Debido a que su corriente de conciencia, junto con sus actividades mentales relacionadas, está en un estado de suspensión, no tienen la posibilidad de practicar el Dharma: su mente es incapaz de aplicarse a ello. Aparte de estos dioses en particular, todos los dioses del reino del deseo viven mucho tiempo en comparación con los humanos, por lo que también podrían incluirse en esta categoría.

De hecho, todos los dioses están en una condición desfavorable debido a su apego al bienestar de su situación. Esto los hace inadecuados porque son incapaces de esforzarse por la virtud. En este sentido, el grado relativamente limitado de sufrimiento manifiesto presente en la vida humana es una cualidad [beneficiosa], en la medida en que fomenta el rechazo del saṃsāra, apacigua el orgullo, da lugar a la compasión por otros seres y nos hace evitar la acción nociva y apreciar la virtud. Esto también se menciona en la Guía del Modo de Vida del Bodhisattva:

Hay más virtudes en el sufrimiento:
el hastío del mundo ayuda a disipar la arrogancia,
la compasión surgirá por aquellos en el saṃsāra,
y uno evitará la no virtud y se deleitará en la virtud.

Lo anterior explica por qué esos cuatro tipos de existencia [no humanas] simplemente no tienen la libertad de trabajar hacia la iluminación. Pero tampoco lo tienen algunas formas de existencia humana: los bárbaros, debido a la improbabilidad de que interactúen con maestros espirituales; aquellos con visiones aberrantes fijas, debido a la dificultad que tienen para entender que la virtud es la causa del renacimiento en estados mejores y de la liberación; aquellos nacidos en un mundo sin un Buda, debido a la ausencia de enseñanzas sobre lo que se debe y no se debe hacer; y aquellos con impedimentos severos, porque estos les impiden entender las enseñanzas del Dharma que explican qué cosas son valiosas y cuáles son perjudiciales.

La “mejor libertad” es estar libre de las ocho condiciones anteriores.

Hay diez condiciones favorables: cinco son personales y cinco dependen de otros. Las cinco condiciones favorables personales se describen así:

Ser humano, nacido en una tierra central, con facultades completas, libre de haber cometido las peores acciones y con confianza apropiada.

(1) “Ser humano” significa haber nacido igual que otros humanos, con órganos masculinos o femeninos. (2) Haber nacido en una “tierra central” significa nacer en un lugar con seres sagrados accesibles. (3) Tener “facultades completas” significa poseer las facultades intelectuales necesarias para la práctica real de la virtud, sin sufrir una dificultad severa de aprendizaje ni un impedimento grave de comunicación. (4) “Libre de haber cometido las peores acciones” significa no haber cometido en esta vida las acciones de consecuencia inmediata. (5) “Confianza apropiada” significa tener fe en todas aquellas cosas saludables que verdaderamente merecen

confianza: las enseñanzas nobles declaradas por el Buda como un medio para domar la mente.

Las cinco condiciones favorables dependientes de otros son: (6) Un Buda se ha manifestado en el mundo, (7) el noble Dharma ha sido enseñado, (8) las enseñanzas del noble Dharma aún existen, (9) hay quienes las siguen, y (10) la bondad amorosa puede desarrollarse gracias a los demás.

Alguien que posee estos diez factores, tanto personales como situacionales, se llama “una persona con las mejores condiciones favorables”. Cuando estos dos —las libertades y las condiciones favorables— están completos, eso es la existencia humana preciosa. ¿Por qué se llama “preciosa”? Se le da este término porque, al ser rara y extremadamente beneficiosa y útil, sus cualidades son comparables a las de una joya que cumple deseos.

Es difícil de encontrar. Se dice en la Colección del Bodhisattva:

Es difícil nacer como humano,
y luego difícil seguir con vida.
El noble Dharma es algo raro de obtener,
y también es raro que un Buda se manifieste.

Además, se dice en el Sutra del Loto Blanco de la Gran Compasión:

No es fácil obtener una existencia humana. Una persona que posea las mejores libertades también es rara, y también es difícil encontrar un mundo en el que haya aparecido un Buda. Además, no es nada fácil aspirar a lo virtuoso, ni tampoco es fácil encontrar la aspiración más perfecta.

También se dice en el Sutra del Maravilloso Arreglo:

Es raro encontrar aquello que está libre de las ocho condiciones desfavorables. También es raro nacer como humano. Es raro obtener la mejor forma de libertad, en su plenitud. También es raro que un Buda se manifieste. Es raro no tener facultades deficientes. También es raro poder estudiar el Buddhadharma. Es raro estar en compañía de seres sagrados. También es raro encontrar maestros espirituales verdaderamente calificados. Es raro poder practicar adecuadamente lo que ha sido enseñado con tanta pureza. También es raro mantener un medio de vida verdaderamente correcto, y es raro, en el mundo humano, hacer con sinceridad lo que está en armonía con el Dharma.

Además, se dice en la Guía del Modo de Vida del Bodhisattva:

Estas libertades y condiciones favorables son sumamente raras.

¿Cómo ejemplificar esta rareza, para quién es tan rara y por qué es algo tan escaso? La Guía del Modo de Vida del Bodhisattva da una analogía:

Debido a que es así,
el Buda ha dicho que ser humano es tan raro
como que una tortuga introduzca su cuello en el agujero
de un yugo de madera flotando en un océano turbulento.

¿De dónde proviene esta cita? En la más excelente escritura se dice, entre otras cosas:

Si esta vasta tierra se transformara en agua, y alguien hiciera flotar un solo yugo de madera con un agujero, llevado en las cuatro direcciones por los vientos, una tortuga de visión pobre podría tardar miles de años en salir a la superficie e introducir su cabeza en él.

Para aquellos nacidos en los estados inferiores de existencia, esta [preciosa existencia humana] es muy difícil de obtener. Su rareza se debe a la causalidad, ya que la causa principal para obtener una existencia con libertades y condiciones favorables es una acumulación previa de mérito en el continuo de vidas. Una vez nacido en los reinos inferiores, un ser constantemente no hace más que el mal y no sabe cómo desarrollar la virtud. Por esta razón, los únicos nacidos en los tres reinos inferiores que pueden alcanzar una existencia humana son aquellos que han acumulado relativamente poco mal, o aquellos que han generado karma que deberá experimentarse, pero en una vida posterior.

Es sumamente beneficiosa y útil. Se dice en la Guía del Modo de Vida del Bodhisattva:

Sobre la obtención de hacer significativa una vida humana capaz...

La “vida humana capaz” traduce el término sánscrito *puruṣa*, una palabra [para una vida humana] que connota poder o habilidad. Una existencia humana dotada de libertades y condiciones favorables es esta “vida humana capaz”, porque tiene la fuerza o capacidad para alcanzar un renacimiento superior y el bien supremo.

Además, dado que hay tres niveles de esta capacidad, habrá tres categorías correspondientes de potencial humano poderoso. Así se dice en la Lámpara para el Sendero hacia la Iluminación:

Se debe conocer que hay tres tipos
de capacidad humana: menor, intermedia y superior.

Aquellos con el tipo menor de potencial humano poderoso tienen la capacidad de lograr un renacimiento humano o divino evitando descender a los estados inferiores. Así se dice:

Una persona descrita como alguien con capacidad menor
es quien, por cualquier medio,
se esfuerza por su propio bienestar
y aspira meramente al bienestar mundano.

Aquellos con una capacidad humana intermedia pueden alcanzar un estado de paz y bienestar liberándose del saṃsāra:

Alguien que renuncia a la felicidad mundana,
se aparta de la acción nociva,
y se esfuerza solo por la paz personal
es referido como el tipo “intermedio”.

Aquellos con la capacidad humana más elevada son capaces de alcanzar la budeidad para el beneficio de los seres sintientes:

Aquellos que, habiendo comprendido su propio sufrimiento,

aspiran a erradicar totalmente
todo el sufrimiento en cada ser
son los individuos más excelentes.

El maestro Candragomin también ha comentado sobre el gran beneficio y utilidad de una existencia humana preciosa, diciendo:

Hay quienes alcanzarían el final del océano del renacimiento
y, además, plantarían la semilla virtuosa de la suprema
iluminación.

Sus cualidades superan con creces las de una joya que cumple
deseos,
¿cómo podrían tales personas dedicarse a tareas infructuosas?

El sendero del Sugata, hallado por un humano
con tan gran fortaleza mental,
no puede ser alcanzado por dioses, nāgas, semidioses, garuḍas,
poseedores de conocimiento, kiṃnaras y uragas.

Esta existencia humana dotada de libertades y condiciones favorables otorga la capacidad de abandonar la no virtud, cruzar el océano del saṃsāra, recorrer el sendero de la iluminación y alcanzar la budeidad perfecta. Por lo tanto, tal existencia es muy superior a las de los dioses, nāgas y demás. Es algo incluso mejor que una joya preciosa que cumple deseos. Debido a que esta existencia humana, dotada de libertades y condiciones favorables, es difícil de obtener y de tan gran beneficio, se le llama “la más preciosa”.

Aunque es tan difícil de obtener y de un beneficio tan inmenso, es muy fácil de destruir. Esto se debe a que no hay nada que pueda perpetuar la

fuerza vital, hay muchas causas de muerte y el flujo de los momentos nunca cesa. Así se dice en la Guía del Modo de Vida del Bodhisattva:

No es correcto pensar con satisfacción,
“Al menos hoy no moriré”.
Es indudable que en algún momento
seré aniquilado.

Así, debido a su rareza, fragilidad y propósito real, esta existencia física debe considerarse un bote para hacer todo lo necesario para hallar refugio del océano del saṃsāra. Así se dice:

Aprovechando este navío de la vida humana capaz,
libérate del poderoso río del sufrimiento.
Dado que tal embarcación será difícil de encontrar en el
futuro,
no caigas en la confusión: ¡no hay tiempo para dormir!

Considerando esta existencia como un corcel para cabalgar, haz todo lo que sea necesario para liberarte del peligroso sendero del saṃsāra y el sufrimiento. Así se dice:

Habiendo montado el corcel de una existencia humana pura,
galopa lejos de los peligrosos caminos del sufrimiento del
saṃsāra.

Considerando esta existencia física como un sirviente, haz que realice tareas virtuosas. Así se dice:

Esta existencia humana debe
emplearse al servicio [de otros].

Los tres tipos de fe: Para actuar de esta manera, se necesita fe. Se dice que sin fe, las cualidades nobles no se desarrollarán en una persona. Así lo dice el Sutra de los Diez Dharmas:

Las cualidades nobles no surgirán en alguien sin fe,
así como un brote verde no emergerá de una semilla calcinada.

El Sutra del Ornamento Floral también dice:

Aquellos de disposición mundana con poca fe
serán incapaces de conocer la iluminación de los budas.

Por lo tanto, debes cultivar la fe. Como enseña el Buda en el Sutra de la Gran Manifestación:

Ānanda, cultiva la fe; esto es lo que el Tathāgata te pide.

¿Qué significa exactamente la fe? Al analizarla, tiene tres aspectos: fe como convicción, fe como aspiración y fe como alegría clara.

La fe como convicción surge de contemplar las acciones y sus consecuencias, la verdad del sufrimiento y la verdad de su origen. Convicción significa estar convencido de que la consecuencia de la acción virtuosa es experimentar bienestar en el reino del deseo, que la consecuencia de la acción no virtuosa es experimentar miseria en el reino del deseo y que

la consecuencia del karma inquebrantable es experimentar bienestar en los reinos de la forma y sin forma. Significa estar convencido de que, a través del poder del karma y las aflicciones, explicados como la verdad de toda originación, obtendrás los cinco agregados contaminados, explicados como la verdad del sufrimiento.

La fe como aspiración es considerar la iluminación suprema como algo realmente especial y estudiar con fervor cómo puede alcanzarse.

La fe como alegría clara es algo estable que surge con respecto a su objeto, las Tres Joyas: es una mente clara y gozosa que tiene devoción y respeto por el Buda, el más precioso, como maestro del camino; por el Dharma, el más precioso, como aquello que es el camino mismo; y por la Saṅgha, la más preciosa, como los compañeros que practican el camino. Así se dice en el Tesoro del Conocimiento Superior:

¿Qué es la fe? Es confianza en el karma y sus resultados, en las [cuatro] verdades y en los más preciosos. Es aspiración y es lucidez de mente.

Además, se dice en la Guirnalda Preciosa:

Aquel que, pese a la tentación, la ira, el miedo o la confusión,
nunca se aparta del Dharma
se dice que posee fe.

Tal persona es un maravilloso recipiente para el bien supremo.

“No apartarse del Dharma a pesar de la tentación” significa no abandonar el Dharma por anhelo. No lo renunciarías a pesar de las tentaciones de

comida, riqueza, consortes, reinos o cualquier otra seducción destinada a persuadirte de abandonar el Dharma.

“No apartarse del Dharma a pesar de la agresión” significa no abandonar el Dharma por hostilidad. Por ejemplo, no renunciarías a una vida en el Dharma por luchar contra alguien que no solo te ha hecho gran daño en el pasado, sino que también te está causando gran daño en el presente.

“No apartarse del Dharma a pesar del miedo” significa no abandonar el Dharma por temor. Por ejemplo, incluso si enfrentaras la amenaza de que, si no abandonarás el Dharma, trescientos guerreros feroces cortarían cinco onzas de carne de tu cuerpo cada día, aún así no lo renunciarías.

“No apartarse del Dharma a pesar de la confusión” significa no abandonar el Dharma por ignorancia. Por ejemplo, aunque personas argumentaran de manera convincente que la causa y el efecto, las Tres Joyas, y demás son falsos, y de este modo pusieran en duda tu Dharma, aún así no lo abandonarías.

Quien pueda mantener convicción ante estas cuatro situaciones es una persona con fe. Tal fe hace que uno sea idealmente apto para alcanzar la liberación. Tal fe generará innumerables beneficios, entre ellos: dar lugar a la mentalidad de los seres superiores, eliminar lo desfavorable, agudizar y esclarecer las facultades, asegurar la no degradación de la disciplina moral, eliminar las aficciones, llevar más allá de los dominios de la experiencia mancillados por el mal, permitir el encuentro con el camino de la liberación, reunir un vasto cúmulo de virtud, hacer que uno vea a muchos budas y hacer que se reciba la bendición de los budas.

Como dice el Sutra del Lámpara-Joya Dhāraṇī:

La actitud mental de un gran ser induce
fe en la iluminación sin igual,

fe en los seres iluminados y sus enseñanzas,
y confianza en la actividad de los bodhisattvas.

Esto y más se dice. Además, se enseña que todos los budas, los bienaventurados, aparecerán ante una persona con fe. La Colección del Bodhisattva dice:

Así, los budas, los bienaventurados, al reconocerlos como recipientes dignos del Buddhadharma, aparecerán ante ellos y les enseñarán correctamente el camino del bodhisattva.

Así, una “existencia humana más preciosa”, con dos conjuntos de cualidades (las libertades y los recursos) así como tres cualidades mentales (los aspectos de la fe), es la base adecuada para alcanzar la iluminación sin igual.

Aquí concluye el segundo capítulo, sobre la base, de este Ornamento de la Liberación Preciosa, una Joya que Concede los Deseos del Sublime Dharma.

4 LAS PALABRAS DE MI MAESTRO PERFECTO

Por Dza Patrul Rinpoche

El tema principal del capítulo se explica en cuatro secciones: reflexionar sobre la naturaleza de la libertad, reflexionar sobre las ventajas particulares relacionadas con el Dharma, reflexionar sobre imágenes que muestran lo difícil que es encontrar las libertades y condiciones favorables, y reflexionar sobre comparaciones numéricas.

4.1 REFLEXIONAR SOBRE LA NATURALEZA DE LA LIBERTAD

En general, aquí, "libertad" significa tener la oportunidad de practicar el Dharma y no haber nacido en uno de los ocho estados sin esa oportunidad. "Falta de libertad" se refiere a esos ocho estados donde no existe tal oportunidad:

Ser nacido en los infiernos, en el reino de los espíritus
hambrientos,
Como un animal, un dios de larga vida, un bárbaro,
Tener visiones erróneas, nacer cuando no hay Buda
O nacer sordo y mudo, estos son los ocho estados sin libertad.

Los seres renacidos en los infiernos no tienen oportunidad de practicar el Dharma porque están constantemente atormentados por un calor o frío intensos.

Los espíritus hambrientos no tienen oportunidad de practicar el Dharma debido al sufrimiento que experimentan por el hambre y la sed.

Los animales no tienen oportunidad de practicar el Dharma porque sufren esclavitud y los ataques de otros animales.

Los dioses de larga vida no tienen oportunidad de practicar el Dharma porque pasan su tiempo en un estado de vacuidad mental.

Los nacidos en países fronterizos no tienen oportunidad de practicar el Dharma porque la doctrina del Buda es desconocida en tales lugares.

Los nacidos como tīrthikas o con visiones erróneas similares no tienen oportunidad de practicar el Dharma porque sus mentes están demasiado influenciadas por esas creencias equivocadas.

Los nacidos durante un eón oscuro no tienen oportunidad de practicar el Dharma porque ni siquiera han oído hablar de las Tres Joyas y no pueden distinguir lo bueno de lo malo.

Los nacidos sordos y mudos o con deficiencia mental no tienen oportunidad de practicar el Dharma porque sus facultades son incompletas.

Los habitantes de los tres reinos inferiores sufren constantemente de calor, frío, hambre, sed y otros tormentos como resultado de sus acciones negativas pasadas; no tienen oportunidad de practicar el Dharma.

Los "bárbaros" son aquellos que viven en los treinta y dos países fronterizos, como Lo Khaṭṭha, y todos aquellos que consideran que dañar a otros es un acto de fe o cuyas creencias salvajes ven el acto de quitar la vida como algo bueno. Estas personas que habitan en territorios remotos tienen forma humana, pero sus mentes carecen de la orientación correcta y no pueden sintonizar con el Dharma. Heredando de sus antepasados costumbres perniciosas como el matrimonio con sus propias madres, viven de una manera completamente opuesta a la práctica del Dharma. Todo lo que hacen es malvado, y destacan en técnicas de actividades dañinas como matar insectos y cazar bestias salvajes. Muchos de ellos caen en los reinos

inferiores tan pronto como mueren. Para estas personas, no hay oportunidad de practicar el Dharma.

Los dioses de larga vida son aquellos dioses que están absortos en un estado de vacuidad mental. Los seres nacen en este reino como resultado de creer que la liberación es un estado en el que todas las actividades mentales, buenas o malas, están ausentes, y de meditar en ese estado. Permanecen en tales estados de concentración durante grandes eones. Pero una vez que el efecto de las acciones pasadas que produjeron esa condición se agota, renacen en los reinos inferiores debido a sus visiones erróneas. Ellos también carecen de cualquier oportunidad de practicar el Dharma.

El término "visiones erróneas" incluye, en general, creencias eternalistas y nihilistas, que son visiones contrarias y ajenas a las enseñanzas del Buda. Tales visiones corrompen nuestras mentes y nos impiden aspirar al auténtico Dharma, hasta el punto de que ya no tenemos la oportunidad de practicarlo. Aquí en el Tíbet, debido a que el segundo Buda, Padmasambhava de Oḍḍiyāna, encomendó la protección de la tierra a las doce Tenma, los tīrthikas en sí mismos realmente no han podido penetrar. Sin embargo, cualquiera cuya comprensión sea como la de los tīrthikas, y contraria al auténtico Dharma y a los maestros auténticos, se verá privado de la oportunidad de practicar según esas verdaderas enseñanzas.

El monje Sunakṣatra pasó veinticinco años como asistente del Soberano Buda, y sin embargo, debido a que no tenía la menor fe y solo sostenía visiones erróneas, terminó renaciendo como un espíritu hambriento en un jardín de flores.

Nacer en un eón oscuro significa renacer en un período durante el cual no hay Buda. En un universo donde ningún Buda ha aparecido, nadie ha oído hablar de las Tres Joyas. Como no hay Dharma, no hay oportunidad de practicarlo.

La mente de una persona nacida sorda y muda no puede funcionar adecuadamente, y el proceso de escuchar las enseñanzas, exponerlas, reflexionar sobre ellas y ponerlas en práctica se ve impedido. La descripción "sordo mudo" generalmente se refiere a una disfunción del habla. Se convierte en una condición sin oportunidad para el Dharma cuando la capacidad humana habitual de usar y comprender el lenguaje está ausente. Esta categoría, por lo tanto, también incluye a aquellos cuya discapacidad mental les impide comprender las enseñanzas y así los priva de la oportunidad de practicarlas.

4.2 REFLEXIONAR SOBRE LAS CONDICIONES FAVORABLES PARTICULARES RELACIONADAS CON EL DHARMA

Bajo este encabezado se incluyen cinco condiciones favorables individuales y cinco condiciones favorables.

4.2.1 CINCO CONDICIONES FAVORABLES INDIVIDUALES

Nāgārjuna las enumera de la siguiente manera:

Nacido como humano, en un lugar central, con todas sus facultades,

Sin un estilo de vida conflictivo y con fe en el Dharma.

Sin una vida humana, ni siquiera sería posible encontrar el Dharma. Así que este cuerpo humano es la ventaja del soporte.

Si hubieras nacido en un lugar remoto donde el Dharma es desconocido, nunca te habrías encontrado con él. Pero la región en la que naciste es central en lo que respecta al Dharma, por lo que tienes la ventaja del lugar.

No tener todas tus facultades sensoriales intactas sería un obstáculo para la práctica del Dharma. Si estás libre de tales discapacidades, tienes la ventaja de poseer las facultades sensoriales.

Si tuvieras un estilo de vida conflictivo, siempre estarías inmerso en acciones negativas y en oposición al Dharma. Dado que ahora tienes el deseo de realizar acciones positivas, esta es la ventaja de la intención.

Si no tuvieras fe en las enseñanzas del Buda, no sentirías ninguna inclinación hacia el Dharma. Tener la capacidad de dirigir tu mente hacia el Dharma, como lo estás haciendo ahora, constituye la ventaja de la fe.

Debido a que estas cinco condiciones favorables deben estar completas con respecto a la propia constitución, se llaman las cinco condiciones favorables individuales.

Para practicar el verdadero y auténtico Dharma, es absolutamente necesario ser un ser humano. Ahora bien, supongamos que no tuvieras el soporte de una forma humana, sino que tuvieras la forma de vida más elevada dentro de los tres reinos inferiores, la de un animal, incluso el más hermoso y apreciado por los humanos. Si alguien te dijera: "Di Om maṇi padme hūṃ una vez y te convertirás en un Buda", serías completamente incapaz de entender sus palabras o captar su significado, ni podrías pronunciar una sola palabra. De hecho, incluso si estuvieras muriendo de frío, no podrías pensar en hacer nada más que quedarte tendido en un montón, mientras que un hombre, por débil que fuera, sabría resguardarse en una cueva o bajo un árbol, y reuniría leña para hacer un fuego y calentar su rostro y sus manos. Si los animales son incapaces de siquiera tales cosas simples, ¿cómo podrían alguna vez concebir la práctica del Dharma?

Los dioses y otros seres similares, por más superior que sea su forma física, no cumplen con los requisitos establecidos para tomar los votos de prātimokṣa y, por lo tanto, no pueden asimilar el Dharma en su totalidad.

En cuanto a lo que significa una "región central", se debe distinguir entre una región central en términos geográficos y un lugar que es central en términos del Dharma.

Geográficamente hablando, se dice generalmente que la región central es el Vajrāsana en Bodh Gayā, India, en el centro de Jambudvīpa, el Continente del Sur. Los mil Budas del Buen Eón alcanzan la iluminación allí. Incluso en la destrucción universal al final del eón, los cuatro elementos no pueden dañarlo, y permanece allí como si estuviera suspendido en el espacio. En su centro crece el Árbol de la Iluminación. Este lugar, con todas las ciudades de la India a su alrededor, se considera, por lo tanto, la región central en términos geográficos.

En términos del Dharma, un lugar central es donde el Dharma, la enseñanza del Soberano Buda, existe. Todas las demás regiones se consideran periféricas.

En el pasado distante, desde el momento en que el Soberano Buda vino a este mundo y mientras su doctrina aún existió en India, esa tierra era central tanto en términos geográficos como en términos del Dharma. Sin embargo, ahora que ha caído en manos de los tīrthikas y la doctrina del Conquistador ha desaparecido en esa región, incluso Bodh Gayā es, en lo que respecta al Dharma, un lugar periférico.

En los días del Buda, el Tíbet, la Tierra de las Nieves, era llamado "el país fronterizo del Tíbet", porque era una tierra escasamente poblada a la que la doctrina aún no se había extendido. Más tarde, la población aumentó poco a poco, y reinaron varios reyes que eran emanaciones de los Budas. El Dharma apareció por primera vez en el Tíbet durante el reinado de

Lha-Thothori Nyentsen, cuando el Sūtra de las Cien Invocaciones y Postraciones, un molde de tsa-tsa y otros objetos cayeron sobre el techo del palacio.

Cinco generaciones después, de acuerdo con profecías que decían que comprendería el significado del sūtra, apareció el Rey del Dharma Songtsen Gampo, una emanación del Sublime Compasivo. Durante el reinado de Songtsen Gampo, el traductor Thonmi Sambhota fue enviado a India para estudiar sus lenguas y escrituras. A su regreso, introdujo por primera vez un alfabeto en el Tíbet. Tradujo al tibetano veintiún sūtras y tantras de Avalokiteśvara, El Poderoso Secreto y varios otros textos.

El rey mismo manifestó múltiples formas y, junto con su ministro Gartongtsen, utilizó medios milagrosos para defender el país. Tomó como esposas a dos princesas, una china y otra de Nepal, quienes trajeron consigo numerosas representaciones del cuerpo, la palabra y la mente del Buda, incluyendo las estatuas llamadas Jowo Mikyö Dorje y Jowo Śākyamuni, representaciones auténticas del Buda. El rey construyó la serie de templos conocidos como Thadul y Yangdul, de los cuales el principal fue el Rasa Trulnang. De esta manera, estableció el budismo en el Tíbet.

Su quinto sucesor, el rey Trisong Detsen, invitó a ciento ocho paṇḍitas al Tíbet, incluyendo a Padmasambhava, el Preceptor de Oḍḍiyāna, el más grande de los sostenedores de mantra, sin igual en los tres mundos. Para mantener las representaciones de la forma de los Budas, Trisong Detsen hizo construir templos, incluyendo el Samye, "inmutable, surgido espontáneamente". Para mantener la palabra del Buda, el auténtico Dharma, ciento ocho traductores, incluyendo al gran Vairocanā, aprendieron el arte de la traducción y tradujeron todos los principales sūtras, tantras y śāstras que entonces existían en la noble tierra de India.

Los "Siete Hombres para la Prueba" y otros fueron ordenados como monjes, formando la Saṅgha, para mantener la mente del Buda. Desde ese momento hasta el presente, las enseñanzas del Buda han brillado como el sol en el Tíbet y, a pesar de altibajos, la doctrina del Conquistador nunca se ha perdido en ninguno de sus aspectos, transmisión o realización. Así, el Tíbet, en lo que respecta al Dharma, es un país central.

Una persona que carece de cualquiera de las cinco facultades sensoriales no cumple con los requisitos establecidos para tomar los votos monásticos. Además, alguien que no tiene la fortuna de poder ver representaciones del Conquistador que inspiren su devoción, o de leer y escuchar las preciosas y excelentes enseñanzas como material para el estudio y la reflexión, no será plenamente capaz de recibir el Dharma.

El "estilo de vida conflictivo" se refiere, en un sentido estricto, a los estilos de vida de personas nacidas en comunidades de cazadores, prostitutas y demás, quienes desde su juventud están involucrados en estas actividades negativas. Pero, de hecho, también incluye a cualquiera cuyos pensamientos, palabras y acciones sean contrarios al Dharma, pues incluso aquellos que no nacen en tales estilos de vida pueden fácilmente caer en ellos más adelante. Por lo tanto, es esencial evitar hacer cualquier cosa que entre en conflicto con el auténtico Dharma.

Si tu fe no está en las enseñanzas del Buda, sino en dioses poderosos, nāgas, y demás, o en otras doctrinas como las de los tīrthikas, entonces, por mucha fe que pongas en ellas, ninguna podrá protegerte de los sufrimientos del saṃsāra ni del renacimiento en los reinos inferiores. Pero si has adquirido una fe correctamente fundamentada en la doctrina del Conquistador, que una transmisión y realización, sin duda eres un recipiente adecuado para el verdadero Dharma. Y esa es la mayor de las cinco condiciones favorables individuales.

4.2.2 CINCO CONDICIONES FAVORABLES

Ha aparecido un Buda y ha predicado el Dharma
Sus enseñanzas aún existen y pueden ser seguidas
Hay quienes tienen buen corazón hacia los demás

Aquellos que no han nacido en un eón luminoso, en el que ha aparecido un Buda, ni siquiera han oído hablar del Dharma. Pero ahora estamos en un eón en el que ha venido un Buda, por lo que poseemos la ventaja de la presencia de un maestro particular.

Aunque un Buda haya venido, si no hubiera enseñado, nadie se beneficiaría. Pero dado que el Buda giró la Rueda del Dharma de acuerdo con tres niveles, tenemos la ventaja de la enseñanza del Dharma.

Aunque haya enseñado, si su doctrina hubiera desaparecido, ya no estaría allí para ayudarnos. Pero el período durante el cual la doctrina permanecerá aún no ha terminado, por lo que tenemos la ventaja del tiempo.

Aunque las enseñanzas aún existan, a menos que las sigamos, no pueden beneficiarnos. Pero dado que hemos adoptado el Dharma, poseemos la ventaja de nuestra propia buena fortuna.

Aunque hayamos adoptado el Dharma, sin la condición favorable de ser aceptados por un amigo espiritual, nunca llegaríamos a conocer realmente de qué trata el Dharma. Pero dado que un amigo espiritual nos ha aceptado, poseemos la ventaja de su extraordinaria compasión.

Dado que estos cinco factores deben estar completos en relación con condiciones externas a uno mismo, se les llama las cinco condiciones favorables.

El tiempo que toma para que el universo se forme, permanezca en existencia, sea destruido y quede en un estado de vacío se llama un eón. Un

eón en el que aparece un Buda perfecto en el mundo se llama un "eón luminoso", mientras que uno en el que no aparece un Buda se llama un "eón oscuro".

Hace mucho tiempo, durante el gran Eón de la Alegría Manifiesta, aparecieron treinta y tres mil Budas. Le siguieron cien eones oscuros. Luego, durante el Eón Perfecto, aparecieron ochocientos millones de Budas, seguidos nuevamente por cien eones sin Dharma. Luego, durante el Eón Excelente, aparecieron ochocientos cuarenta millones de Budas, tras lo cual hubo quinientos eones oscuros. Durante el Eón Delectable de Ver, aparecieron ochocientos millones de Budas, y después hubo setecientos eones de oscuridad. Durante el Eón de la Alegría, aparecieron sesenta mil Budas. Luego vino nuestro propio eón, el Eón Bueno.

Antes de que surgiera nuestro eón, este cosmos de mil millones de universos era un inmenso océano en cuya superficie aparecieron mil lotos de mil pétalos. Los dioses del mundo de Brahmā, preguntándose cómo podía ser esto, a través de su clarividencia entendieron que significaba que durante este eón aparecerían mil Budas. "Este será un eón bueno", dijeron, y "Bueno" se convirtió en su nombre.

Desde el tiempo en que la vida de los seres era de ochenta mil años y apareció el Buda Destructor del Saṃsāra, hasta el tiempo en que los seres vivirán incalculablemente y vendrá el Buda Aspiración Infinita, habrán tomado su lugar en este mundo mil Budas en el Vajrāsana, en el centro del Continente de Jambudvīpa. Cada uno de ellos habrá alcanzado la budeidad perfecta allí y girado la Rueda del Dharma. Por lo tanto, nuestro eón presente es un eón luminoso.

Le seguirán sesenta eones periféricos y malos, y después, en el Eón de los Números Vastos, aparecerán diez mil Budas. Luego vendrán otros diez mil eones malos. En esta alternancia de eones luminosos y oscuros, si llegáramos

a nacer durante un eón oscuro, nunca llegaríamos siquiera a oír que existían las Tres Joyas.

Además, como señala el Gran Maestro de Oḍḍiyāna, en particular las enseñanzas del Secreto Mantra Vajrayāna son enseñadas solo raramente:

Hace mucho tiempo, durante el primer eón, el Eón de la Matriz Completa, las enseñanzas del Secreto Mantrayāna fueron promulgadas por el Buda conocido como Rey Única Venida y lograron gran renombre. Las enseñanzas que tenemos ahora, las del actual Buda Śākyamuni, también incluyen el Secreto Mantrayāna. Dentro de diez millones de eones, durante el Eón de la Guirnalda de Flores, vendrá el Buda Mañjuśrī, tal como yo he venido ahora, para revelar las enseñanzas del Secreto Mantra a gran escala. Esto es así porque los seres de estos tres eones son receptores adecuados para los Secretos Mantras, y la razón por la que las enseñanzas del Mantrayāna no aparecen en otros tiempos es porque los seres de aquellos tiempos no son capaces de hacer uso de ellas.

En este Eón Bueno, en el tiempo presente en que la vida humana dura cien años, el perfecto Buda Śākyamuni ha venido al mundo, y por lo tanto, es un eón luminoso.

Supongamos que un Buda hubiera venido, pero que aún estuviera en meditación y no hubiera enseñado el Dharma. Mientras la luz de su Dharma no hubiera aparecido, su llegada no haría ninguna diferencia para nosotros. Sería como si nunca hubiera venido. Al alcanzar la budeidad total y perfecta en el Vajrāsana, nuestro Maestro exclamó:

He encontrado un Dharma como ambrosía,
Profundo, pacífico, simple, no compuesto, radiante.
Si lo explico, nadie lo comprenderá,
Así que permaneceré aquí en silencio en el bosque.

En consecuencia, durante siete semanas no enseñó, hasta que Brahmā e Indra le rogaron que girara la Rueda del Dharma.

Además, si aquellos que sostienen la enseñanza auténtica no la explican, es difícil que el Dharma beneficie realmente a los seres. Un ejemplo es el gran Smṛtijñāna de la India, quien vino a Tíbet porque su madre había renacido allí en uno de los efímeros infiernos. Su intérprete murió en el camino y Smṛtijñāna, que vagaba por la provincia de Kham sin poder hablar una palabra del idioma, se convirtió en pastor y murió allí sin haber sido de mucha ayuda para nadie. Cuando Jowo Atiśa llegó más tarde a Tíbet y se enteró de lo sucedido, exclamó: "¡Qué tristeza! ¡Tibetanos, vuestro mérito es débil! En ninguna parte de la India, ni en el Este ni en el Oeste, hubo un paṇḍita mejor que Smṛtijñāna", y, juntando sus manos, lloró.

Para nosotros, el Buda Śākyamuni ha girado la Rueda del Dharma en tres niveles y, manifestando un número inconcebible de formas según las necesidades y capacidades de los seres a ayudar, guía a los discípulos a la madurez y a la liberación a través de los nueve vehículos de su enseñanza.

Incluso durante un eón en el que ha aparecido un Buda y ha dado enseñanzas, una vez que el tiempo de duración de esas enseñanzas ha llegado a su fin y el auténtico Dharma que él enseñó desaparece, es exactamente lo mismo que en un eón oscuro. El período entre la desaparición de las enseñanzas de un Buda y el momento en que se dan las enseñanzas del siguiente Buda se describe como "carente de Dharma". En lugares

afortunados donde los seres tienen suficiente mérito, aparecen pratyekabuddhas, pero la doctrina no se enseña ni se practica.

Hoy en día todavía tenemos las enseñanzas del Buda Śākyamuni. Su grado de supervivencia sigue una secuencia de diez fases. Primero, hay tres períodos, cada uno de quinientas partes. Durante este tiempo, aparece la "enseñanza del corazón de Samantabhadra", que es el fruto. Luego vienen tres períodos de quinientas partes para la realización. Después siguen tres períodos de quinientas partes para la transmisión. Finalmente, surge un período de quinientas partes en el que solo se conservan los símbolos. En total, esto suma diez períodos, cada uno de quinientas partes. Actualmente, hemos alcanzado el séptimo u octavo período. Vivimos en una era de incremento de las cinco degeneraciones: la degeneración de la vida, de las creencias, de las emociones, del tiempo y de los seres. No obstante, la doctrina de la transmisión y la realización aún existe. Como no ha desaparecido, todavía poseemos la ventaja de tener el Dharma en su totalidad.

Que la Doctrina aún esté presente, sin embargo, es irrelevante a menos que la utilices—tal como el sol naciente, aunque ilumine el mundo entero, no marca la menor diferencia para un hombre ciego. Y, así como las aguas de un gran lago no pueden calmar la sed de un viajero que llega a su orilla a menos que realmente beba de ellas, el Dharma de la transmisión y la realización no puede infiltrarse en tu mente por sí mismo.

Entrar en el Dharma solo para protegerte de enfermedades e influencias negativas en esta vida, o porque temes los sufrimientos de los tres reinos inferiores en vidas futuras, se llama "Dharma como protección contra los miedos" y no es la manera correcta de emprender el camino.

Entrar en el Dharma simplemente para tener comida, ropa y demás en esta vida, o para obtener la recompensa placentera de un renacimiento

divino o humano en la próxima, se llama "Dharma como búsqueda de excelencia".

Entrar en el Dharma comprendiendo que todo el saṃsāra carece de significado y esforzándose por encontrar una forma de liberarte de él, se llama "tomar la enseñanza al llegar al punto de partida del camino".

Incluso si comienzas a practicar el Dharma, a menos que hayas sido aceptado por un amigo espiritual, no servirá de nada. La Sabiduría Trascendental Condensada dice:

El Buda y las enseñanzas dependen del amigo espiritual.

Así lo dijo el Conquistador, suprema encarnación de todas las buenas cualidades.

La enseñanza del Buda es inmensa, sus transmisiones son numerosas y abarca una gama inagotable de temas. Sin confiar en las instrucciones esenciales de un maestro, nunca sabríamos cómo condensar los puntos clave de todas esas enseñanzas y ponerlas en práctica.

Una vez, cuando Jowo Atiśa estaba en Tíbet, Khu, Ngok y Drom le preguntaron:

—Para que alguien alcance la liberación y la omnisciencia completa, ¿qué es más importante: las escrituras canónicas y sus comentarios, o las instrucciones orales del maestro?

—Las instrucciones del maestro —respondió Atiśa.

—¿Por qué?

—Porque cuando se trata de llevar la práctica a cabo —explicó—, aunque puedas recitar de memoria todo el Tripitaka y seas muy hábil en metafísica, sin la guía práctica del maestro, tú y el Dharma tomaréis caminos distintos.

—Entonces —continuaron—, ¿es el punto principal de las instrucciones del maestro mantener los tres votos y esforzarse por hacer el bien con el cuerpo, la palabra y la mente?

—Eso no tiene la menor utilidad —replicó Atiśa.

—¿Cómo puede ser eso? —exclamaron.

—Puede que seas capaz de mantener los tres votos perfectamente, pero a menos que estés decidido a liberarte de los tres mundos del saṃsāra, eso solo creará más causas de saṃsāra. Puede que seas capaz de esforzarte día y noche para hacer el bien con el cuerpo, la palabra y la mente, pero a menos que sepas cómo dedicar el mérito a la iluminación perfecta, dos o tres pensamientos erróneos son suficientes para destruirlo por completo. Puede que seáis maestros y meditadores, llenos de piedad y aprendizaje, pero a menos que vuestras mentes se hayan apartado de las ocho preocupaciones mundanas, todo lo que hagáis será solo para esta vida presente, y no encontraréis el camino que ayude para las vidas futuras.

Esto ilustra cuán importante es ser acogido bajo el cuidado de un maestro, un amigo espiritual.

Al examinar tu propia vida y condiciones en relación con las ocho libertades y las diez condiciones favorables, si encuentras que todas estas condiciones favorables están presentes, posees lo que se conoce como una "vida humana dotada de las dieciocho libertades y condiciones favorables". Sin embargo, el Rey del Dharma Omnisciente Longchenpa, en su Tesoro que Concede los Deseos, especifica dieciséis condiciones adicionales que impiden cualquier oportunidad de practicar el Dharma—ocho condiciones intrusivas y ocho inclinaciones incompatibles—bajo cuya influencia es crucial no caer. En sus palabras:

Turbación de las cinco emociones, estupidez, estar dominado por influencias malignas,
Pereza, ser inundado por los efectos de acciones pasadas negativas,
Esclavitud a otros, buscar protección de peligros y práctica hipócrita:
Estas son las ocho condiciones intrusivas que no dejan libertad.

Estar atado por vínculos, depravación flagrante,
Falta de insatisfacción con el saṃsāra, ausencia total de fe,
Gozar con las malas acciones, falta de interés en el Dharma,
Descuido de los votos y de los samayas:
Estas son las ocho inclinaciones incompatibles que no dejan libertad.

4.2.3 OCHO CONDICIONES INTRUSIVAS QUE NO DEJAN LIBERTAD PARA PRACTICAR EL DHARMA

Las personas en quienes los cinco venenos—es decir, emociones negativas como el odio hacia los enemigos, la obsesión por amigos y parientes, etc.—son extremadamente fuertes, pueden desear de vez en cuando practicar algún tipo de verdadero Dharma. Pero los cinco venenos son demasiado poderosos, dominan sus mentes la mayor parte del tiempo y les impiden llevar a cabo el Dharma correctamente.

Los seres extremadamente estúpidos, carentes incluso del más leve destello de inteligencia, podrían entrar en el Dharma, pero al no ser capaces de comprender ni una sola palabra de la enseñanza o su significado, nunca podrán estudiarla, reflexionar ni meditar en ella.

Cuando alguien es tomado como discípulo por un falso amigo espiritual que enseña la visión y la acción de manera pervertida, su mente será conducida por caminos erróneos y no estará en concordancia con el verdadero Dharma.

Las personas que desean aprender el Dharma pero son demasiado perezosas, sin siquiera un rastro de diligencia, nunca lo llevarán a cabo porque están atrapadas en su propia indolencia y postergación.

Algunas personas tienen tales oscurecimientos y acciones negativas que, a pesar del esfuerzo que ponen en el Dharma, no logran desarrollar ninguna de las cualidades correctas en sus mentes. Su acumulación de malas acciones los ha sobrecargado, y perderán la confianza en las enseñanzas sin darse cuenta de que todo se debe a sus propias acciones pasadas.

Quienes están en servidumbre de otra persona y han perdido su autonomía, pueden querer tomar el Dharma, pero la persona que los domina no les permite practicar.

Algunos toman el Dharma por temor a esta vida presente—por miedo a carecer de comida o ropa, o por experimentar otros sufrimientos. Pero, como no tienen una convicción profunda en el Dharma, vuelven a sus viejos hábitos y se involucran en cosas que no son Dharma.

Otros son impostores que, con la apariencia del Dharma, buscan obtener posesiones, servicios y prestigio. Frente a los demás, asumen la apariencia de practicantes, pero en sus mentes solo les interesa esta vida, por lo que están muy alejados del camino de la liberación.

Estas son las ocho condiciones favorables que hacen imposible continuar practicando el Dharma.

4.2.4 OCHO INCLINACIONES INCOMPATIBLES QUE NO DEJAN LIBERTAD PARA PRACTICAR EL DHARMA

Las personas fuertemente atadas a sus compromisos mundanos, riqueza, placeres, hijos, parientes y demás, están tan absortas en el esfuerzo constante que estas cosas requieren que no tienen tiempo para practicar el Dharma.

Algunas personas carecen por completo de humanidad, y su naturaleza es tan depravada que son incapaces de mejorar su comportamiento. Incluso un auténtico maestro espiritual encontraría muy difícil encaminarlas por la senda noble. Como dijeron los sublimes seres del pasado: "Las habilidades de un discípulo pueden moldearse, pero no su carácter básico."

Una persona que no siente la más mínima inquietud al oír hablar de los renacimientos inferiores y los males del saṃsāra, ni frente a los sufrimientos de esta vida presente, carece por completo de determinación para liberarse del saṃsāra, y por lo tanto, no tiene ninguna razón para comprometerse con la práctica del Dharma.

Carecer de fe por completo, ya sea en el verdadero Dharma o en el maestro, cierra cualquier acceso a las enseñanzas y bloquea la entrada al camino de la liberación.

Las personas que disfrutan de acciones dañinas o negativas, y que no controlan sus pensamientos, palabras y hechos, carecen de cualquier cualidad noble y han dado la espalda al Dharma.

Algunos no tienen más interés en los valores espirituales y el Dharma que un perro en comer hierba. Como no sienten entusiasmo por el Dharma, sus cualidades nunca se desarrollarán en sus mentes.

Cualquiera que, habiendo ingresado en el Vehículo Fundamental, rompa sus votos y su compromiso con la bodhicitta, no tiene otro destino que los reinos inferiores. No escapará de estados donde no hay oportunidad de practicar el Dharma.

Quien, habiendo ingresado en el Vehículo del Mantra Secreto, rompa sus compromisos de samaya con su maestro y sus hermanos y hermanas espirituales, provocará su propia ruina y la de ellos, destruyendo cualquier posibilidad de logros.

Estas son las ocho inclinaciones que alejan a alguien del Dharma y apagan la lámpara de la liberación.

Antes de haber descartado cuidadosamente estos dieciséis factores que impiden la práctica, las personas en estos tiempos decadentes pueden parecer como si tuvieran todas las libertades y condiciones favorables y fueran verdaderos practicantes del Dharma. Sin embargo, el jefe en su trono y el lama bajo su parasol, el ermitaño en su soledad montañosa, el hombre que ha renunciado a los asuntos del estado, y cualquiera que tenga una alta opinión de sí mismo, pueden creer que están practicando el Dharma, pero mientras estén bajo la influencia de estas condiciones limitantes adicionales, no están en el verdadero camino.

Por lo tanto, antes de asumir ciegamente las formas externas del Dharma, examina con cuidado tu propio estado para ver si posees los treinta y cuatro aspectos de las libertades y condiciones favorables. Si los tienes todos, alébrate y reflexiona profundamente sobre ellos una y otra vez. Recuérdate a ti mismo que, ahora que finalmente has obtenido estas libertades y condiciones favorables tan difíciles de encontrar, no las vas a desperdiciar; pase lo que pase, vas a practicar el verdadero Dharma. Sin embargo, si descubres que te falta algún aspecto, intenta adquirirlo por cualquier medio posible.

En todo momento, debes esforzarte en examinar cuidadosamente si tienes todos los elementos de las libertades y condiciones favorables. Si no lo haces, y te falta uno solo de estos elementos, estarás perdiendo la oportunidad de practicar verdaderamente el Dharma.

Después de todo, incluso la ejecución de una simple tarea cotidiana requiere reunir muchos materiales y condiciones interdependientes. ¿Cómo podría lograrse la realización de nuestro objetivo último—el Dharma—sin la conjunción de múltiples factores interconectados?

Imagina a un viajero que quiere prepararse una taza de té. Hacer té implica muchos elementos diferentes—la tetera, el agua, la leña, el fuego, y así sucesivamente. De estos, incluso encender el fuego solo es imposible sin un pedernal, acero, yesca, las manos del viajero, etc. Si falta solo un elemento, por ejemplo, la yesca, entonces el hecho de que el viajero tenga todo lo demás no sirve de nada. Simplemente no tiene lo necesario para hacer té. De la misma manera, si falta incluso un solo elemento de las libertades y condiciones favorables, no hay ninguna posibilidad de practicar el verdadero Dharma.

Si examinas cuidadosamente tu propia mente, verás que incluso las ocho libertades y las diez condiciones favorables básicas son muy difíciles de alcanzar, y que poseer las diez condiciones favorables es aún más raro que poseer las ocho libertades.

Alguien nacido como ser humano, con todas sus facultades intactas y en una región central, pero que se involucra en un estilo de vida en conflicto con el Dharma y que no tiene fe en las enseñanzas del Conquistador, solo posee tres de las condiciones favorables. Si lograra obtener alguna de las otras dos, seguiría teniendo solo cuatro. Ahora bien, tener un estilo de vida que no esté en absoluto en conflicto con el Dharma es extremadamente difícil. Si alguno de los pensamientos, palabras o acciones de una persona es negativo y sus motivaciones están orientadas hacia esta vida, entonces, en realidad, incluso si tiene la reputación de ser un hombre bueno y erudito, su estilo de vida está en conflicto con el Dharma.

Lo mismo se aplica a las cinco condiciones favorables. Si ha aparecido un Buda, ha enseñado el Dharma y las enseñanzas aún existen, pero una persona no ha ingresado en el Dharma, esa persona solo posee tres de esas condiciones favorables. Aquí nuevamente, "ingresar en el Dharma" no significa simplemente solicitar una enseñanza y recibirla. El punto de partida del camino de la liberación es la convicción de que todo el saṃsāra carece de sentido y la genuina determinación de liberarse de él. Para recorrer el camino del Gran Vehículo, lo esencial es haber despertado auténticamente la bodhicitta. El requisito mínimo es tener una fe inquebrantable en las Tres Joyas Preciosas, hasta el punto de que nunca las renunciarías, ni siquiera para salvar tu vida. Sin esto, simplemente recitar oraciones y vestir túnicas amarillas no es prueba de que hayas ingresado en el Dharma.

Asegúrate de saber identificar cada una de estas libertades y condiciones favorables, y de verificar si las posees tú mismo. Esto es de importancia crucial.

4.3 REFLEXIONANDO SOBRE IMÁGENES QUE MUESTRAN LO DIFÍCIL QUE ES ENCONTRAR LAS LIBERTADES Y CONDICIONES FAVORABLES

El Buda dijo que es más difícil para un ser obtener un nacimiento humano que para una tortuga que emerge de las profundidades del océano introducir su cabeza por casualidad a través de la abertura de un yugo de madera arrastrado por las enormes olas en la superficie.

Imagina que todo el cosmos de mil millones de universos es un vasto océano. Flotando sobre él hay un yugo, un pedazo de madera con un agujero que puede fijarse alrededor de los cuernos de los bueyes de tiro. Este yugo, arrojado de un lado a otro por las olas, a veces hacia el este, a veces

hacia el oeste, nunca permanece en el mismo lugar ni siquiera por un instante. En lo más profundo del océano vive una tortuga ciega que solo sube a la superficie una vez cada cien años. Que el yugo y la tortuga se encuentren es extremadamente improbable. El yugo en sí es inanimado; la tortuga no lo busca intencionalmente. La tortuga, al ser ciega, no tiene ojos con los que pueda ver el yugo. Si el yugo permaneciera en un solo lugar, podría haber una posibilidad de que se encontraran; pero está en constante movimiento. Si la tortuga pasara todo su tiempo nadando en la superficie, tal vez podría cruzarse con el yugo; pero solo sale a la superficie una vez cada cien años. Por lo tanto, las posibilidades de que el yugo y la tortuga se junten son extremadamente pequeñas.

Sin embargo, por mero azar, la tortuga podría deslizar su cuello en el yugo. Pero, según los sūtras, obtener una existencia humana con las libertades y condiciones favorables es aún más difícil que eso.

Nāgārjuna expresa esto en su Consejo al Rey Surabhibhadra:

Es altamente improbable que una tortuga, por azar, emerja
A través de un yugo arrojado sobre un inmenso mar;
Y aun así, comparado con el nacimiento en el reino animal,
Hay menos posibilidad de obtener una vida humana.
Por lo tanto, ¡oh Soberano de los Hombres!,
Practica el auténtico Dharma para hacer fructificar tu fortuna.

Y Śāntideva dice:

El Buda declaró que, como una tortuga que por casualidad
Puede colocar su cabeza dentro de un yugo a la deriva en un
mar sin orillas,

Así de difícil es encontrar este nacimiento humano.

La dificultad de obtener un nacimiento humano también se compara con la de hacer que guisantes secos lanzados contra una pared lisa se adhieran a ella, o con la de equilibrar una pila de guisantes sobre la punta de una aguja erguida, ¡lo cual es difícil incluso con un solo guisante! Es importante conocer estas comparaciones, que provienen del Nirvāṇa Sūtra, así como otras similares en diferentes textos.

4.4 REFLEXIONANDO SOBRE COMPARACIONES NUMÉRICAS

Cuando consideras el número relativo de los diferentes tipos de seres, puedes apreciar que nacer como humano es casi imposible. A modo de ilustración, se dice que si los habitantes de los infiernos fueran tan numerosos como las estrellas en el cielo nocturno, los espíritus hambrientos no serían más numerosos que las estrellas visibles en el cielo diurno; que si hubiera tantos espíritus hambrientos como estrellas en la noche, solo habría tantos animales como estrellas durante el día; y que si hubiera tantos animales como estrellas en la noche, solo habría tantos dioses y humanos como estrellas en el cielo diurno.

También se dice que hay tantos seres en los infiernos como motas de polvo en todo el mundo, tantos espíritus hambrientos como partículas de arena en el Gaṅgā, tantos animales como granos en un barril de cerveza, y tantos asuras como copos de nieve en una tormenta de invierno—pero que los dioses y humanos son tan pocos como las partículas de polvo en una uña.

Tomar forma como cualquier ser de los reinos superiores ya es suficientemente raro, pero aún más raro es una vida humana completa con todas las libertades y condiciones favorables. Podemos ver por nosotros mismos en cualquier momento cuán pocos humanos hay en comparación con los animales. Piensa en cuántos insectos viven en un terrón de tierra en verano, o cuántas hormigas hay en un solo hormiguero—no hay tantos humanos en todo el mundo. Pero incluso dentro de la humanidad, podemos ver que, en comparación con todas las personas nacidas en regiones remotas donde las enseñanzas nunca han aparecido, aquellos nacidos en lugares donde el Dharma se ha difundido son extremadamente raros. Y aun entre ellos, solo unos pocos tienen todas las libertades y condiciones favorables.

Con todas estas perspectivas en mente, deberías llenarte de alegría al darte cuenta de que realmente posees todas las libertades y condiciones favorables completas.

Una vida humana solo puede llamarse "preciosa vida humana" cuando está completa con todos los aspectos de las libertades y condiciones favorables, y solo entonces se vuelve verdaderamente preciosa. Pero mientras falte cualquiera de estos aspectos, por mucho conocimiento, aprendizaje y talento que poseas en asuntos mundanos, no tienes una preciosa vida humana. Tienes lo que se llama una vida humana ordinaria, meramente humana, desafortunada, sin sentido, o una vida humana que regresa con las manos vacías. Es como no usar una joya que concede deseos a pesar de tenerla en las manos, o regresar con las manos vacías de una tierra llena de oro precioso.

Encontrarse con una joya preciosa

No es nada comparado con hallar esta preciosa vida humana.

¡Mira cómo aquellos que no se entristecen por el saṃsāra
Desperdician la vida!

Ganar un reino entero
No es nada comparado con encontrar a un maestro perfecto.
¡Mira cómo aquellos sin devoción
Tratan al maestro como a su igual!

Obtener el mando de una provincia
No es nada comparado con recibir los votos del Bodhisattva.
¡Mira cómo aquellos sin compasión
Arrojan sus votos!

Gobernar el universo
No es nada comparado con recibir una iniciación tántrica.
¡Mira cómo aquellos que no guardan los samayas
Reniegan de sus promesas!

Ver al Buda
No es nada comparado con ver la verdadera naturaleza de la
mente.
¡Mira cómo aquellos sin determinación
Caen nuevamente en la ilusión!

Estas libertades y condiciones favorables no surgen por azar o coincidencia.
Son el resultado de una acumulación de mérito y sabiduría construida a lo
largo de muchos eones. El gran erudito Trakpa Gyaltzen dice:

Esta existencia humana libre y favorecida
No es el resultado de tu ingenio.
Proviene del mérito que has acumulado.

Haber obtenido la vida humana solo para involucrarse completamente en actividades malignas sin la menor noción del Dharma es ser más bajo que los propios reinos inferiores. Como dijo Jetsün Milarepa al cazador Gonpo Dorje:

Se dice que tener las libertades y condiciones favorables del
nacimiento humano es algo precioso,
Pero cuando veo a alguien como tú, no me parece precioso en
absoluto.

Nada tiene tanto poder para arrastrarte a los reinos inferiores como la vida humana. Lo que hagas con ella, ahora mismo, depende solo de ti:

Usado bien, este cuerpo es nuestra balsa hacia la libertad.
Usado mal, este cuerpo nos ancla al saṃsāra.
Este cuerpo obedece tanto al bien como al mal.

Es gracias al poder de todo el mérito que has acumulado en el pasado que ahora has obtenido esta vida humana completa con sus dieciocho libertades y condiciones favorables. Descuidar lo único esencial—el supremo Dharma—y en su lugar pasar la vida adquiriendo comida y ropa y entregándose a las ocho preocupaciones mundanas sería un desperdicio inútil de esas libertades y condiciones favorables. ¡Qué ineficaz sería esperar hasta que la muerte esté sobre ti y entonces golpearte el pecho con

remordimiento! Pues habrías hecho la elección equivocada, como dice el Bodhicaryāvātāra:

Así, habiendo hallado las libertades de una vida humana,
Si ahora fallo en entrenarme en la virtud,
¿Qué mayor locura podría haber?
¿Cómo podría traicionarme más?

Esta vida presente, por lo tanto, es el punto de inflexión en el que puedes elegir entre un bien duradero o un mal duradero. Si no la usas ahora mismo para tomar la fortaleza de la naturaleza absoluta dentro de esta misma vida, en vidas futuras será muy difícil obtener nuevamente tal libertad. Una vez que tomes nacimiento en cualquiera de las formas de vida de los reinos inferiores, jamás surgirá en ti la idea del Dharma. Demasiado confundido para saber qué hacer o qué evitar, caerás interminablemente, cada vez más abajo, en reinos aún más bajos. Así que, diciéndote a ti mismo que ahora es el momento de hacer un esfuerzo, medita una y otra vez, aplicando los tres métodos supremos: comienza con el pensamiento de bodhicitta, realiza la práctica misma sin ninguna conceptualización y dedica el mérito al final.

Como medida de cuánto nos ha convencido realmente esta práctica, deberíamos ser como Geshe Chenngawa, quien dedicó todo su tiempo a la práctica y nunca dormía.

Geshe Tönpa le dijo:

—Deberías descansar, hijo mío. Vas a enfermarte.

—Sí, debería descansar —respondió Chenngawa—. Pero cuando pienso en lo difícil que es encontrar las libertades y condiciones favorables que tenemos, no tengo tiempo para descansar.

Recitó novecientos millones de mantras de Mi-yo-wa y prescindió del sueño durante toda su vida. Deberíamos meditar hasta que exactamente ese tipo de convicción surja en nuestra propia mente.

Aunque he ganado estas libertades, soy pobre en Dharma, que es su esencia.

Aunque he entrado en el Dharma, desperdicio el tiempo haciendo otras cosas.

Bendíceme a mí y a los seres necios como yo

Para que alcancemos la misma esencia de las libertades y condiciones favorables.

5 GLOSARIO

Avalokiteśvara: Un bodhisattva importante en la tradición tibetana, reverenciado como la encarnación del amor y la compasión ilimitados.

Bodhisattva: Un ser que busca la iluminación no solo para sí mismo, sino también por el beneficio de todos los seres sintientes.

Bodhicitta: El deseo compasivo de alcanzar la iluminación por el beneficio de todos los seres sintientes.

Brahmā: Una deidad prominente de la cosmología hindú adoptada en narrativas budistas, a menudo representada como una figura creadora y protectora del Dharma.

Chenrezig: El nombre tibetano para Avalokiteśvara, el bodhisattva de la compasión.

Dharma: Las enseñanzas del Buda, el camino hacia la iluminación o la realidad última.

Estupa: Un monumento budista que alberga reliquias y simboliza la mente iluminada del Buda.

Gaṅgā: El río Ganges, considerado sagrado en el hinduismo y también significativo en el budismo.

Garuḍas: Criaturas míticas, mitad humanas y mitad águilas, que aparecen en las mitologías hindú y budista.

Kiṃnara: Seres celestiales conocidos por su música y danza, a menudo representados como mitad humanos y mitad pájaros.

Mañjuśrī: Un bodhisattva significativo en la tradición tibetana, asociado con la sabiduría y que simboliza la comprensión profunda y la percepción de la naturaleza de las cosas.

Mantrayāna: Otro nombre para Vajrayāna, el camino del mantra secreto en el budismo.

Nāgas: Seres serpentinos o dragones en las mitologías hindú y budista, a menudo vinculados al agua.

Nirvāṇa: El estado de liberación del sufrimiento y del ciclo de renacimiento incontrolado.

Odḍiyāna: Se cree que corresponde a partes del actual noroeste de Pakistán o el este de Afganistán, tiene importancia en el budismo como un centro sagrado para el desarrollo y la difusión de prácticas tántricas.

Om maṇi padme hūṃ: Un mantra de seis sílabas asociado con Avalokiteśvara, que invoca compasión y sabiduría.

Rey del Dharma Omnisciente Longchenpa: Un erudito y maestro tibetano del siglo XIV de la escuela Nyingma, reconocido por sus escritos sobre Dzogchen.

Padmasambhava: El maestro que introdujo el budismo Vajrayāna en el Tíbet, también conocido como Guru Rinpoche.

Prātimokṣa: El código de disciplina monástica en el budismo, que regula la vida de monjes y monjas.

Saṅgha: La comunidad de monjes, monjas y practicantes laicos en el budismo.

Mantra Secreto: Otro nombre para Vajrayāna, que enfatiza prácticas y rituales esotéricos.

Sublime Compasivo: Un título para Avalokiteśvara.

Sugata: Un epíteto del Buda que significa "bien ido", refiriéndose a su logro de la iluminación.

Sūtra: Un discurso o escritura atribuida al Buda, parte de los textos canónicos.

Tathāgata: Un título del Buda que significa "el que ha venido así" o "el que ha ido así", refiriéndose a su realización de la verdad última.

Tīrthikas: Practicantes religiosos o filósofos no budistas en la antigua India.

Tripitaka: Las "tres canastas" de las escrituras budistas, que incluyen el Vinaya, los Sūtras y el Abhidharma.

Uragas: Seres serpentinos o dragones similares a los Nāgas, a menudo asociados con el inframundo.

Vajrāsana: El "asiento de diamante", el lugar bajo el árbol Bodhi donde el Buda alcanzó la iluminación.

Vajrayāna: El "vehículo de diamante", una rama del budismo que incorpora prácticas tántricas y esotéricas para acelerar el camino hacia la iluminación.

Vishnu: Una deidad mayor de la cosmología hindú, ocasionalmente referenciada en narrativas budistas como protector o figura del orden cósmico, simbolizando preservación y benevolencia.

Rṣi: Un sabio o vidente de la tradición india antigua, a menudo reverenciado en textos hindúes como receptor de la percepción divina, y

mencionado ocasionalmente en contextos budistas como un asceta sabio o figura espiritual.