Chenrezik
Por el bien de los seres

KHENPO KARTHAR RINPOCHÉ

Chenrezik: Por el bien de los seres

Khenpo Karthar Rinpoché

KTD Publications, Woodstock, New York, USA

www.KTDPublications.com

Editorial Albricias, México DF, México

Coeditado por KTD Publications y Editorial Albricias

KTD Publications
335 Meads Mountain Road
Woodstock, NY 12498 USA

ktdpublications@kagyu.org
www.KTDPublications.com

Editorial Albricias
Segunda Cerrada de Duraznos 3-58B
San Juan Totoltepec México, 53270

editorialalbricias@gmail.com

Caligrafía HRĪḤ por Su Santidad el 17º Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Semillas del Despertar es una colección bilingüe de instrucciones para la práctica, concisas y claras, de maestros budistas altamente cualificados, en inglés y español.

Del texto en inglés *Chenrezik: For the Benefit of All Beings*, © 2014 Khenpo Karthar Rinpoché, Karma Triyana Dharmachakra. Todos los derechos reservados.

Título en español: *Chenrezik: Por el bien de los seres*
Primera edición 2014

ebook 2019: dharmaebooks.org

De la traducción del inglés al español, © Instituto Budadharma

ISBN 978-1-934608-48-7
LCCN 2014937020

Índice

Introducción

Biografía de Khenpo Karthar Rinpoché

Enseñanza sobre la práctica de Chenrezik: *El bien de los seres que llena el espacio*

1. Refugiarse y generar la bodhichitta
2. Meditación en la forma de la deidad
3. Repetición del mantra
4. Integrar la práctica en nuestra experiencia
5. Dedicación de la virtud y plegarias de aspiración
6. Beneficios de la práctica

Preguntas y respuestas

Glosario

Agradecimientos

Introducción

En julio de 2013, estudiantes provenientes de 12 países viajaron desde distintas partes del mundo a Woodstock, Nueva York, para asistir al primer retiro de habla hispana en el monasterio Karma Triyana Dharmachakra (KTD). Durante ocho días se escucharon en el templo las resonancias de la lengua tibetana y el castellano, cuando Khenpo Karthar Rinpoché otorgaba la iniciación y las instrucciones para la práctica de Chenrezik a los 60 estudiantes reunidos ahí, que asistían a las diferentes sesiones de enseñanzas y práctica a lo largo del día. Las enseñanzas que se presentan en este libro son las que Khenpo Karthar Rinpoché ofreció en esa ocasión.

Como el retiro en sí mismo, este libro bilingüe reúne a dos de las más grandes comunidades de hablantes de este continente, en un espacio lleno de las bendiciones del Gyalwang Karmapa. La primera edición fue bilingüe, pero para conveniencia de los practicantes se ha dividido en cuatro libros electrónicos disponibles en dharmaebooks.org, biblioteca online de Su Santidad

el Karmapa. (Chenrezik: For the Benefit of All Beings, Sādhana of Chenrezik, Chenrezik: Por el bien de los seres, Sādhana de Chenrezik).

La práctica de Chenrezik fue elegida como el foco central de este retiro por Su Santidad el 17º Karmapa, quien alentó a sus discípulos de habla hispana a organizar un peregrinaje-retiro a KTD, su sede norteamericana en Woodstock. Asimismo, gracias a su bendición, el presente volumen aparece como el primero de esta colección de textos bilingües, una producción conjunta de KTD Publications y Editorial Albricias, titulada "Seeds of Awakening/Semillas del Despertar" por Su Santidad mismo.

Dedicamos esta publicación a su larga vida y al florecimiento de todas sus actividades de Dharma. Que sus actividades beneficien completamente a los hablantes de todos los idiomas de todas partes.

Biografía
de Khenpo Karthar Rinpoché

Khenpo Karthar Rinpoché ha realizado esfuerzos extraordinarios para propagar el budismo en muchos países en Oriente y Occidente. Es digno de reconocimiento porque realmente ha creado las causas para la felicidad presente y futura de muchos seres. Ello es un motivo de regocijo para mí y hago la aspiración de que cada acto de bondad pueda expandirse como la luna llena.

El 17º Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Khenpo Karthar Rinpoché es reconocido y admirado por su inmensa devoción que no conoce límites, su presteza inquebrantable al llevar a cabo las tareas que le confía el Karmapa –pese a dificultades y obstáculos espantosos–, sus logros en mahāmudrā, su maestría en todas las artes monásticas, su ética pura y su moralidad impecable, y por ser un erudito brillante y un maestro hábil e inspirador.

Rinpoché nació en Kham en el este del Tíbet, al amanecer de un Día de Mahākāla, el 29º día del segundo mes del Año del Ratón de Madera (1924). Ese día, muy temprano por la mañana, inmediatamente después de que la madre de Rinpoché fuera en busca de agua al arroyo y la trajera en un contenedor lleno sobre su espalda, Rinpoché nació sin provocarle dolor alguno. De acuerdo con la tradición tibetana, todas estas circunstancias especiales indicaban un nacimiento muy auspicioso.

El padre de Rinpoché era un practicante devoto de Mañjuśrī que acostumbraba irse a dormir recitando el *Mañjuśrīnāmasamgīti* y al despertar sencillamente continuaba recitándolo. Cuando Rinpoché era todavía un niño pequeño, su padre le enseñó a leer y escribir, y a estudiar y memorizar textos de Dharma.

A la edad de doce años entró al Monasterio Thrangu en Tso-Ngen, en el este del Tíbet. Durante los seis años siguientes Rinpoché permaneció estudiando y practicando en este monasterio. Cuando llegó a los dieciocho años de edad, fue al Monasterio de Tsurphu a visitar la sede de Su Santidad el 16º Karmapa. Debido a que Su Santidad no tenía aún la edad suficiente para otorgar los votos de ordenación completa, Rinpoché recibió sus votos de gelong (monje completamente ordenado) del 11º Tai Situ Rinpoché en el Monasterio Palpung.

Rinpoché regresó al Monasterio Thrangu y participó ahí en el yarnay anual (retiro tradicional durante la temporada de lluvias). Inmediatamente después se incorporó al retiro del grupo Vairochana de un año de duración, que era una actividad especial del Monasterio Thrangu. Cuando terminó ese retiro, Rinpoché estaba muy entusiasmado en participar en el tradicional retiro de tres años que empezaría poco después.

Después de terminar el retiro de tres años, Rinpoché expresó su sincero deseo de permanecer en retiro por el resto de su vida, sin embargo el 8º Traleg Rinpoché le aconsejó enfáticamente que saliera para recibir transmisiones del 2º Jamgon Kongtrul Rinpoché y reunirse con Thrangu Rinpoché y otros lamas en la shedra (colegio monástico) recientemente creada en el Monasterio Thrangu. Traleg Rinpoché sintió que Khenpo Rinpoché había alcanzado profundos logros espirituales y realizaciones en sus años de retiro y que esta educación posterior sería de un beneficio enorme para muchos estudiantes en el futuro. El 2º Jamgon Kongtrul Rinpoché, el 8º Traleg Rinpoché y el 16º Karmapa son los principales maestros de Khenpo Rinpoché.

A finales de la década de 1950, la amenaza de los comunistas chinos estaba creando una situación cada vez más peligrosa

para el pueblo tibe tano. En 1958 Rinpoché dejó el Monasterio Thrangu junto con Thrangu Rinpoché, Zuru Tulku Rinpoché y el 9º Traleg Rinpoché de tres años de edad. Con unos cuantos caballos y escasas provisiones comenzaron su larga travesía. Dos semanas después se dieron cuenta de que estaban rodeados por soldados comunistas. Lograron escapar y después de dos meses y medio llegaron al Monasterio Tsurphu. Su Santidad el 16º Gyalwang Karmapa sabía que estaban en peligro y les dijo que debían salir inmediatamente para Sikkim. Les dio las provisiones necesarias y en marzo de 1959 los lamas salieron de Tsurphu. El grupo llegó rápidamente a la frontera y se dirigió a Buxador donde el gobierno indio había establecido un campo de refugiados. A causa del calor y las condiciones insalubres, las enfermedades se propagaron rápidamente por todo el campamento y después de ocho años de vivir ahí Rinpoché cayó gravemente enfermo.

En 1967 Rinpoché fue al Monasterio de Rumtek en Sikkim, la sede de Su Santidad el Karmapa en India, donde impartió enseñanzas. Siguió después, también como maestro, a Tilokpur, un convento de monjas en himachal Pradesh, fundado por Su Santidad y Gelongma Palmo. Más tarde Rinpoché viajó al Monasterio Tashi Jong donde recibió la iniciación, transmisión y enseñanzas Dam Ngak Dzo, de Dilgo Khyentse Rinpoché, y de

ahí viajó al Monasterio Tashi Choling en Bután. Desafortunadamente, la salud de Rinpoché continuó agravándose y lo condujo a una estancia larga y difícil en el hospital. A su regreso a Rumtek en 1975 recibió el título de Chodje-Lama, "Maestro Superior de Dharma", de Su Santidad el 16º Gyalwang Karmapa.

A lo largo de muchos años Rinpoché había estado enfermo de tuberculosis y en ese momento estaba a punto de morir. Entonces preguntó a Su Santidad el 16º Karmapa si podía entrar en retiro por el resto de su vida. En respuesta, Su Santidad pidió a Rinpoché que fuera a Estados Unidos en su representación para fundar Karma Triyana Dharmachakra, la sede de Su Santidad en Norteamérica. Al principio la visa no le fue concedida debido a su enfermedad, pero poco después obtuvo una visa especial que le permitía entrar a Estados Unidos para recibir tratamiento médico específicamente. Rinpoché abordó un avión en febrero de 1976 y ese sería el inicio de una vida diferente como maestro de Dharma en una cultura y en un ambiente remotamente distintos a los de su Tíbet natal.

Cuando Rinpoché llegó a la Ciudad de Nueva York fue recibido por Tenzin Chony y Lama Yeshe Losal. De inmediato fue llevado a

un hospital en Nueva York, donde permaneció un mes recibiendo tratamiento. Le tomó un año más recuperar su salud y su fuerza.

Años más tarde, cuando Su Santidad el 16º Karmapa visitó Estados Unidos, Rinpoché le expresó su gratitud por haberle salvado la vida. Su Santidad respondió a Rinpoché que si hubiera permanecido en India hubiera muerto, sin duda. Después de su recuperación inicial, Rinpoché junto con Tenzin Chony, Lama Losal, Lama Ganga y Yeshe Namdak, se mudó a una casa en Putnam County que había ofrecido el Dr. Shen. Desde ahí, Rinpoché viajaba a la ciudad de Nueva York una vez por semana para ofrecer enseñanzas en lo que sería más tarde uno de los primeros KTC (Centro Karma Thegsum Chöling) en Estados Unidos.

En 1977 comenzó la búsqueda de un lugar permanente para la sede del Gyalwang Karmapa en América. Su Santidad había indicado a Khenpo Rinpoché que el nuevo centro debía abrirse el día auspicioso de Saga Dawa en 1978. Al inicio de ese mismo año encontraron una propiedad adecuada y compraron la Mead house, en la cima de una montaña en Woodstock, Nueva York. El día que Karma Triyana Dharmachakra se abrió fue exactamente (el 15º día del 4º mes del calendario tibetano; mayo 25, 1978) el

día que Su Santidad el 16º Karmapa había pedido a Rinpoché que lo hiciera.

Desde entonces, Khenpo Karthar Rinpoché ha estado enseñando continuamente, en un estilo cálido y directo que transmite la sabiduría compasiva del linaje Kagyu. Abad de KTD y maestro de retiros del Centro de Retiros de tres años Karme Ling, Rinpoché tiene innumerables estudiantes devotos a quienes enseña el Dharma y guía con generosidad, compasión y sabiduría infinitas. Después de casi cincuenta años de difundir el Dharma fuera del Tíbet, Rinpoché ha producido una prolífica obra publicada en inglés, español y chino. Está publicada también su biografía, *Amrita de elocuencia*, un brillante relato de la vida de Khenpo Karthar Rinpoché, escrito por Lama Karma Drodul, a petición de Lodroe Nyima Rinpoché para el Monasterio Thrangu en el este del Tíbet. Su namthar (biografía espiritual) está disponible en inglés y chino.

Maestros de esta talla están siendo cada vez más raros que una estrella en el mediodía de un cielo estival.

El 9º Traleg Rinpoché

Enseñanza sobre la práctica de Chenrezik:
El bien de los seres que llena el espacio

(Haz clic en el enlace de arriba para bajarte
la edición digital del texto de la práctica)

1. Refugiarse y generar la bodhichitta

Introducción

En esta presentación explicaré la meditación y recitación del mantra del noble Avalokiteśvara, el Gran Compasivo. La práctica se titula *El bien de los seres que llena el espacio* y fue compuesta por el ilustre maestro que alcanzó la máxima realización, Thangtong Gyalpo (1385-1464 o 13611485). El texto que estaré utilizando es un breve comentario sobre esta práctica escrito por el decimoquinto Gyalwang Karmapa, Khakhyap Dorje (1871-1922).

El comentario empieza con la siguiente invocación:

> SVASTI
> Gran compasión de todos los victoriosos,
> avalokita, quien se manifiesta como un mudrā,
> cuya actividad iluminada consiste en vaciar las
> profundidades del samsara:
> me postro ante ti y ante mi venerable protector,
> inseparables.

La personificación completa de la gran compasión iluminada de todos los buddhas victoriosos se manifiesta en la percepción de los demás como un ser que posee colores y atributos distintivos o mudrās, y lleva el nombre de Avalokita en sánscrito, o Chenrezik en tibetano. Su actividad iluminada consiste en actuar incesantemente por el beneficio de los seres, hasta que los tres reinos del samsara queden vacíos por completo. Se lo considera aquí como esencialmente inseparable del maestro espiritual. Este maestro puede ser nuestro propio guru raíz, quienquiera que sea, o alguna de las encarnaciones de Gyalwang Karmapa. El autor comienza expresando su respeto ante tan venerable protector.

Por virtud de su corazón altruista y su actividad iluminada, Avalokita es más extraordinario que todos los victoriosos de los tres tiempos. Esto es así porque mientras el samsara, es decir, la existencia cíclica, no se haya vaciado de todos los seres, sus esfuerzos para beneficiarlos no cesarán jamás. No permanece absorto en la paz exclusiva de la meditación; a lo largo de todos los tiempos –pasado, presente y futuro– se dedica, de manera constante, a la actividad iluminada de guiar gradualmente a todos los seres de los seis reinos por el camino de la liberación y la omnisciencia. Además, ya profetizó el ser semejante al astro solar, Buddha Śākyamuni, que este gran ser asumiría un papel

especial en las regiones nevadas del Tíbet, la tierra de la gente de rostros rojos, una región que sería particularmente difícil de domar, porque a sus habitantes nunca antes se les había guiado espiritualmente. A pesar del desafío, el noble Avalokita, el Gran Compasivo, aceptó voluntariamente la responsabilidad personal de tomar la tierra del Tíbet como su campo de acción para guiar a los seres sintientes.

Y así fue como Avalokita o Chenrezik se manifestó en una miríada de formas a lo largo de las tierras nevadas del Tíbet. Se mostró en ocasiones bajo la forma de reyes ilustres, ministros o funcionarios gubernamentales de alto rango, traductores excelentes, maestros eruditos y siddhas, o maestros de meditación extraordinarios. En resumen, se manifestó bajo una diversidad de formas y seres: niños, hombres, mujeres. Utilizando cualquier medio que fuera necesario, directamente llevó a cabo su acti vidad iluminada por el bien de los seres en todo el Tíbet, y por ello el gran poder de sus bendiciones compasivas se estableció allí con firmeza.

Como muestra de la gran compasión de este noble ser, niños con edad apenas suficiente para hablar, de manera espontánea pronunciaban el sonido de su mantra de seis sílabas, sublime,

insuperable –soberano entre los mantras secretos– aun sin que sus padres se lo hubieran enseñando. Este tipo de sucesos evidenciaron claramente el poder y compasión del noble Avalokita. En las regiones nevadas del Tíbet, el Señor de la Gran Compasión se convirtió en la deidad principal en los corazones de la gente, por encima de todas las demás.

En el pasado aparecieron muchos seres sublimes emanados que revelaron sādhanas basadas en el noble Avalokita. Algunas de éstas son muy detalladas y otras más concisas. Entre ellas, la práctica específica que nos ocupa aquí nos la concedió el Señor de los siddhas, Thangtong Gyalpo, que era en realidad el mismo noble Avalokita manifestándose en forma humana para el beneficio del pueblo tibetano. Él compuso la presente sādhana del noble Avalokita, cuyo título en tibetano es *Drodön Khakhyapma*, que puede traducirse como *El bien de los seres que llena el espacio*. Un título que ha demostrado ser verdaderamente significativo porque en todos los países del mundo, allí donde se han establecido centros de Dharma, esta práctica se ha extendido y las personas la han adoptado con el consecuente beneficio para ellos y para sus regiones.

A los afortunados que empiecen a realizar esta meditación y la recitación del mantra, se les explicará la práctica en seis partes.

La primera parte es la preparación que consiste en buscar refugio en las Tres Joyas, consideradas como fuentes de protección, así como en generar la *bodhichitta*, la resolución de liberar a los innumerables seres del sufrimiento del samsara. Estas dos partes, el refugio y la bodhichitta, constituyen los preliminares. La segunda es la parte principal de la práctica y en general consta de la concentración en un solo punto (*śamatha*) y la introspección analítica (*vipaśyanā*). En este contexto, ambas se practican principalmente basándose en la visualización de la deidad. La tercera parte es la repetición del mantra. La cuarta parte es la práctica que resulta de trasladar todos los elementos anteriores a nuestra propia experiencia. La quinta parte es la dedicación del mérito con el fin de lograr la completa buddheidad. Por último, la sexta parte explica los beneficios de hacer la práctica.

Refugiarse y generar la bodhichitta

La primera parte, buscar refugio y generar la bodhichitta, se explica de la siguiente manera: empezamos por visualizar el

espacio frente a nosotros como una extensión inmensa, llena de esferas de luz iridiscente de varios tamaños, diferentes tipos de flores de colores vivos y nubes. En el centro de este espacio visualizamos al noble Avalokita, cuya mente despierta vemos como inseparable, en esencia, de la de nuestro guru raíz. Él es la personificación que incluye todas las fuentes de refugio y todos los victoriosos de las diez direcciones y los tres tiempos. Es las Tres Joyas: el Buddha, el Dharma y la Sangha. Asimismo es las Tres Raíces: el Guru, el Yidam y el Protector del Dharma. El guru es la fuente de bendiciones, el yidam es la fuente de los logros espirituales y el protector del Dharma actúa como la fuente de actividad iluminada. Con la confianza de que Avalokita, verdadera personificación de las seis fuentes de refugio, realmente está presente en el espacio frente a nosotros, mantenemos esta visualización sin distracción.

Después volvemos la atención hacia nosotros mismos y hacia los que nos rodean. Nos visualizamos tal como somos, hombre o mujer, e imaginamos que, como la figura principal, estamos completamente rodeados por una gran asamblea de seres. Esta asamblea incluye a los enemigos que nos han dañado, a los amigos que nos ayudan y a los que nos son extraños, aquellos que no tienen ninguna influencia particular sobre nosotros.

De hecho, todos los seres de los seis reinos –seres infer nales, pretas, animales, humanos, asuras y devas– están con nosotros. También pensamos que las tres avenidas –cuerpo, palabra y mente– de nuestro ser y las de todos los demás de esta gran asamblea confluyen en una sola dirección. Al inclinarnos ante Avalokita, sentimos nuestro cuerpo, nuestra voz y nuestro estado mental colmados de un sentimiento de devoción. Albergamos un sentimiento de aprecio y confianza total.

Una vez alcanzado este estado mental, recordamos la necesidad que todos los seres compartimos: ser protegidos del gran océano de sufrimiento del samsara. Guru Avalokita (y por ende todas las demás fuentes de refugio anteriormente mencionadas que él personifica) posee verdaderamente el poder y la capacidad de brindarnos dicha protección contra el sufrimiento. Con un firme sentimiento de confianza, más allá de cualquier duda, lo reconocemos como aquel que es realmente capaz de protegernos.

Tres estados mentales se asocian al acto de tomar refugio. El primero es la *confianza*, la actitud de confiar totalmente y sin reservas en el guru Avalokita; es decir que depositamos todas nuestras esperanzas en él, convencidos de que nos conducirá más allá del sufrimiento del samsara y al logro de la iluminación. El

segundo estado mental es la *intención clara*, que consiste en el pensamiento: "Pido tu protección; por favor, protege a todos los seres que hay en el espacio". En tercer lugar, debemos tener *certeza*, estar seguros de que nos protege, ya que es la fuente última de refugio. Manteniendo estos tres estados mentales (confianza, intención clara y certeza) tomamos refugio, al tiempo que recitamos el texto.

> Me refugio en el Buddha, el Dharma
> y la sangha suprema hasta que alcance la iluminación.
> Para el bien de los seres, pueda realizar la buddheidad
> por el mérito de practicar la generosidad y demás
> perfecciones.

La recitación empieza con las palabras: "Me refugio en el Buddha, el Dharma y la Sangha suprema hasta que alcance la iluminación".

El Buddha, o la buddheidad, comprende tres kāyas: el dharmakāya, el sambhogakāya y el nirmāṇakāya. Desde la perspectiva del estado natural, el *dharmakāya* de la buddheidad es la experiencia de la realidad inmutable, primordialmente presente. Desde la perspectiva de los seres, la energía compasiva de la buddheidad se manifiesta en forma de deidades, con todos sus atributos distintivos, así como con la presencia de los reinos puros. Esta

dimensión de la buddheidad es el *sambhogakāya*. Por medio de emanaciones, los buddhas también se manifiestan en la forma que sea necesaria para guiar a los seres. Estas formas incluyen cuerpos físicos de carne y sangre, ya sean cuerpos humanos o seres no humanos, tales como animales u otras criaturas. Dichas manifestaciones de seres despiertos representan el *nirmāṇakāya*.

El Dharma genuino abarca dos aspectos: el Dharma en forma de escrituras y transmisión de enseñanzas y el Dharma en tanto realización de esas enseñanzas. El primero incluye la totalidad de las 84.000 enseñanzas que dio el Buddha. El segundo es el resultado del proceso de recibir dichas enseñanzas y de cultivarlas mediante la práctica. Por lo tanto, la realización del Dharma es el estado en el cual se han actualizado las cualidades del ser iluminado.

Asimismo, la Sangha se entiende en dos niveles. En términos generales se refiere a las personas que han tomado los votos *prātimokṣa* (liberación individual), el voto de la *bodhichitta* (la mente del despertar), y votos *samaya* (compromisos tántricos); y más específicamente se refiere a la Noble Sangha, que son quienes poseen las cualidades del Dharma de las escrituras y han logrado realizaciones. En un sentido más amplio, designa a la comunidad

de practicantes y maestros que constituye la sangha de individuos ordinarios, y está representada especialmente por el maestro que brinda de forma personal una guía directa y práctica.

De este modo, tomamos refugio en las fuentes de protección con el siguiente propósito: "Me refugio en el Buddha, el Dharma y la Sangha suprema hasta que alcance la iluminación". Cuando tomamos refugio, lo habitual es repetir estas palabras varias veces, y no recitarlas una sola vez. Además se recitan un número impar de veces, no un número par, siendo lo más común hacerlo tres, cinco o siete veces, pero nunca dos, cuatro o seis veces. Una de las razones para hacerlo así es que con cada repetición estamos procurando asentar claramente el significado en nuestra mente. Cuando recitamos las palabras dos veces, recitarlas una vez más servirá para equilibrar las dos primeras repeticiones, de tal manera que la interdependencia sea armoniosa y, por tanto, propicia para nuestra práctica. Lo mismo sucedería si recitáramos los versos cinco, siete o veintiuna veces, por ejemplo. Sin embargo, si recitáramos las palabras solo dos veces, sin una tercera vez que forme el número impar, habría cierto riesgo de negación, debido a un desequilibrio en el número de repeticiones.

Así pues, repetimos en voz alta tantas veces como deseemos las palabras del refugio. Después de haber tomado refugio, mantenemos la convicción de que, de ahora en adelante, nosotros y todos los demás seres estamos realmente bajo la protección del noble Gran Compasivo. Esta certeza es esencial; si no creemos firmemente que estamos protegidos, el acto de ir por refugio tendrá poco efecto.

El siguiente paso es generar la bodhichitta, la mente del despertar. Al tomar refugio también visualizamos frente a nosotros a los seis tipos de seres. Concentramos nuestra atención en ellos y reflexionamos en la manera en que están relacionados con nosotros. En la historia sin principio de nuestras vidas previas, no hay uno solo entre ellos que no haya sido en algún momento nuestra madre, nuestro padre, nuestro amigo o la persona que nos cuidó. Mediante esas relaciones, cada ser nos ha apoyado y beneficiado en el pasado. Por ello empezamos reconociendo con gratitud la extraordinaria bondad que todos los seres han mostrado hacia nosotros.

A continuación reflexionamos sobre su situación actual. Desde el momento en que nacen hasta que mueren, todos esos seres van a lo largo de su vida animados por el profundo deseo de

alcanzar bienestar y no experimentar sufrimiento. Todos los seres, sin excepción. Podemos observar claramente que los seres, en todas las formas de vida por diversas que sean, están en constante actividad, ocupados y luchando, siempre persiguiendo algo. Lo que todos anhelan es lograr la satisfacción del deseo básico que consta de dos aspectos: obtener la felicidad y evitar el sufrimiento, ahora y en el futuro.

No obstante, a pesar de sus esfuerzos, al final nunca tienen éxito en el logro de este propósito. Desde tiempos sin principio, los seres moran en un estado de confusión básica en cuanto a saber cómo lograr la felicidad y liberarse del sufrimiento, aunque sea lo que tanto desean. La causa de la felicidad es la virtud, mientras que la causa del sufrimiento son las acciones negativas. Por lo tanto, los seres deberían hacer lo que es virtuoso para obtener felicidad y abandonar las acciones negativas para liberarse del sufrimiento. Sin embargo, la conducta típica de los seres es tal que sus acciones se oponen directamente al logro de lo que anhelan: buscan felicidad pero no crean su causa, la virtud. Desean evitar el sufrimiento, pero continúan perpetuando su causa, las acciones negativas. Una vez creado el karma de la acción negativa, es completamente imposible que esa causa produzca como resultado la felicidad. Como consecuencia de sus acciones

erróneas, los seres provocan su propio sufrimiento y no acumulan la virtud que sería la causa de su felicidad. Por esta razón, los seres experimentan el sufrimiento y la miseria inconcebibles del samsara y, en especial, la agonía de estados inferiores de existencia, tales como los reinos infernales o los reinos de los pretas. Y es este un esquema que se repite sin fin: no hay tregua para la opresión del sufrimiento, no llega el momento en que los seres –que han sido nuestros padres bondadosos en el pasado– se liberen definitivamente de este ciclo de sufrimiento.

Tomando en cuenta a estos seres, reflexionamos en el hecho de que en esta vida hemos obtenido un cuerpo humano. No solo hemos obtenido un cuerpo humano sino que también nos hemos encontrado con el Buddhadharma, en el que tenemos fe y devoción. Más aún, practicamos el Dharma Mahayana bajo la guía de maestros espirituales auténticos. Contemplamos lo afortunados que somos de contar con esta oportunidad de beneficiar a todos los seres que están oprimidos bajo el yugo del sufrimiento. Pensamos: "Debo hacer todo lo que pueda para lograr que todos los seres alcancen el estado de felicidad verdadera, el estado de la iluminación completa, perfecta e insuperable". Esta intención es la *bodhichitta de aspiración*, el deseo de alcanzar el perfecto despertar para el bien de los demás.

Aunque hayamos generado esta aspiración, todavía no tenemos la verdadera capacidad para establecer a todos los seres en la buddheidad perfecta porque nosotros mismos no hemos logrado ese estado. Este propósito solo se puede cumplir obteniendo las cualidades de la liberación y la sabiduría omnisciente. Sin embargo, es necesario empezar por hacer surgir este anhelo de guiar a todos los seres hacia el despertar perfecto.

¿Cómo podemos nosotros mismos hacer real esta aspiración? La meditación profunda de la deidad y la repetición del mantra del noble Avalokita es la práctica mediante la que podemos lograr el estado sublime del Noble. Es la práctica que nos permite realizar esa meta. Conferimos firmeza a nuestro propósito pensando: "Con esta realización, mientras los tres reinos del samsara persistan, haré lo que sea necesario para emular las acciones nobles y la liberación perfecta mostradas por Avalokita, para el beneficio de los seres". Al generar esta motivación fuerte y sincera, aspiramos a ser exactamente como Avalokita, y obtener el mismo poder y habilidad para ayudar a los demás. En la presencia del guru Avalokita proclamamos esta gran promesa de alcanzar la buddheidad perfecta para beneficio de todos los seres. Él es testigo de nuestro acto de generar la bodhichitta de aspiración porque su

mirada, que todo lo ve, percibe nuestros pensamientos. Percibe directamente la intención noble que surge en nuestra mente.

Por la virtud de meditar y repetir el mantra de esta práctica titulada *El bien de los seres que llena el espacio* generamos un mérito extraordinario. Sin embargo, es necesario especificar el propósito de ese mérito. Creamos esa virtud con la voluntad explícita de ayudar a otros seres, no solo en términos temporales, sino para conducirlos a todos de manera definitiva al estado de la buddheidad perfecta. Cuando ya hemos establecido nuestra aspiración de este modo, nos disponemos a seguir adelante y llevar a la práctica nuestra determinación, lo que se denomina *bodhichitta de aplicación*, el aspecto del compromiso en la mente del despertar.

Tal como se explicó anteriormente en la parte sobre la toma de refugio, recitamos las palabras de refugio y bodhichitta un número impar de veces (por ejemplo tres, cinco o siete, y no un número par como dos, cuatro o seis). Así, al comenzar la práctica establecemos la intención en nuestra mente tomando refugio y generando la bodhichitta, para definir nuestro propósito. De igual modo, tomamos la determinación de desarrollar nuestra visualización con la mayor claridad posible.

Ante nosotros, innumerables rayos de luz irradian del cuerpo del Guru Avalokita. Estos rayos de luz alcanzan a todos los seres de los seis reinos que estamos visualizando. En ese mismo instante, los rayos de luz brillante los purifican de toda la negatividad y las obstrucciones que han acumulado desde existencias sin principio. Asimismo, todo el sufrimiento inconcebible que padecen es eliminado y quedan inmersos en una sensación de bienestar.

A continuación, imaginamos que el noble Avalokita, fuente principal de refugio, así como todos los innumerables buddhas y bodhisattvas de las diez direcciones se funden en luz. Esta luz se disuelve en nosotros, bendiciendo el continuo de nuestro ser físico, verbal y mental.

Esto constituye la primera fase de la práctica, buscar refugio y generar la bodhichitta. Hagamos el esfuerzo de recitar correctamente las palabras y desarrollar la visualización.

2. Meditación en la forma de la deidad

Hemos finalizado la primera parte de la práctica, la preparación que comprende ir por refugio y generar la bodhichitta, con su respectiva visualización. Ahora continuamos con la segunda parte, la meditación en la forma de la deidad.

Para situar la meditación de la deidad en su contexto podemos considerarla en términos de la *base o fundamento del ser*. Lo que experimentamos como el cuerpo ordinario es una manifestación engañosa, una percepción equivocada de la base. Sin embargo, esa base es, inherentemente, los *kāyas* o cuerpos de la buddheidad misma: el dharmakāya, el sambhogakāya y el nirmāṇakāya. En realidad, estos kāyas constituyen la verdadera naturaleza del cuerpo; por esta razón, todas las perfectas cualidades de la buddheidad son intrínsecas al fundamento o la base del ser. Practicamos la meditación en la deidad para revelar esas cualidades.

Más aún, esas cualidades no son artificiales de ningún modo. Podríamos pensar que al visualizar la forma de la deidad estamos tratando de inventar algo nuevo que no poseíamos anterior-

mente o, bien, de adquirir algo de una fuente ajena a nosotros. Asimismo, podríamos pensar que deliberadamente fabricamos algo que no corresponde con la realidad auténtica. Sin embargo, estos conceptos son erróneos porque las cualidades de la perfección existen de manera innata en la naturaleza básica de cada individuo. Estas cualidades innatas –el corazón de las cualidades de los nobles seres iluminados– son las que hemos de descubrir mediante la meditación en la deidad.

Comenzamos viéndonos a nosotros mismos en nuestra apariencia ordinaria, es decir, desde la perspectiva que no reconoce nuestra naturaleza primordial. Estamos completamente rodeados de todos los demás seres sintientes, que son objeto de nuestra compasión, como expliqué anteriormente al hablar del refugio y la bodhichitta. Continuamos visualizándolos de la misma manera que cuando tomamos refugio. Sobre nuestra coronilla y la de cada uno de los demás seres, aparece una gran flor de loto blanco completamente abierta. Tiene ocho pétalos y se aprecian cada uno de sus detalles, incluida la antera en su centro. Sobre el loto aparece un disco perfecto de blanca luz de luna, radiante como la luna llena en el firmamento nocturno. Este disco de luz de luna, blanca y pura, es absolutamente prístino, sin defecto o mancha alguna. Sobre él surge la sílaba HRĪḤ, completamente

blanca, brillante e iridiscente como el nácar. Es una manifestación natural de toda la compasión iluminada y las habilidades de todos los victoriosos. Visualizamos que el loto blanco, el disco de luz de luna y la sílaba HRĪḤ aparecen sobre nuestra coronilla y las de todos los demás seres.

A continuación, visualizamos innumerables rayos de luz de luna que emanan de la sílaba HRĪḤ e irradian hacia el exterior, llegando a todos los mandalas, sin excepción, de los buddhas victoriosos y los bodhisattvas que moran en las diez direcciones. Los rayos se manifiestan como abundantes ofrendas ilimitadas que les proporcionan un inmenso placer. Asimismo, los rayos de luz llegan a nosotros y a todos los seres de los seis reinos, liberándonos de todas las enfermedades y los espíritus dañinos. Purifican también la negatividad de las acciones insanas acumuladas desde tiempos sin principio, que de lo contrario madurarían causando sufrimiento y obstrucciones, y evitarían el logro de la liberación y la consecución final de la omnisciencia prístina. El brillante resplandor blanco de la sílaba HRĪḤ inunda todos los reinos habitados por seres de los seis estados y disipa su sufrimiento en ese mismo instante; resplandece en los reinos infernales proporcionando alivio a todos los seres que se encuentran ahí atormentados por dolores y agonías inimaginables;

inunda los reinos de los pretas y con ello satisface su hambre y sacia su sed. De la misma manera, su resplandor ilumina los reinos de los animales y de todas las otras formas de vida. Con la eliminación de su sufrimiento, los seres quedan en un estado de auténtico bienestar.

Después imaginamos que las bendiciones de todos los nobles seres despiertos –los buddhas y bodhisattvas– se concentran en forma de rayos de luz que se absorben en la blanca sílaba HRĪḤ sobre nuestra coronilla y la de todos los demás seres. Esto hace que la sílaba HRĪḤ se transforme al instante en el noble y sublime Avalokita, o Chenrezik. Su forma es absolutamente blanca, como el brillante reflejo del sol sobre la nieve. Es clara y resplandeciente e irradia luz iridiscente de cinco colores: blanco, rojo, azul, amarillo y verde. Esta luz brillante e iridiscente colma los reinos puros de los incontables buddhas y bodhisattvas de las diez direcciones, y los exhorta a que miren con compasión a los seres y actúen en su beneficio. Los rayos de luz llenan también los reinos de los seis tipos de seres, con lo cual disipan su sufrimiento y los dejan en un estado de bienestar.

Avalokita muestra con una sonrisa radiante su gran afecto por nosotros y por todos los seres. Su amorosa bondad es tan natural

y genuina que puede compararse al sentimiento de una madre por su único hijo. Durante los tres tiempos –pasado, presente y futuro–, no deja de mirar a los seres de todos los reinos con un corazón generoso y compasivo, en un estado de conciencia que todo lo abarca.

Avalokita tiene cuatro brazos. Las palmas de sus primeras dos manos están unidas a la altura del corazón en el gesto de hacer plegarias. La segunda mano derecha sostiene un mala de cristal blanco; la segunda mano izquierda sujeta una flor de loto blanca de ocho pétalos con su tallo. Viste una exquisita prenda superior de seda blanca adornada con motivos dorados, pantalones de seda y una falda roja de seda. La joyería que luce incluye una diadema de oro procedente del río Jambu adornada con finos racimos de joyas divinas; pendientes, collares cortos, medianos y largos, brazaletes, pulseras, argollas en los tobillos, y un cinturón ornamental con campanas pequeñas cuyo agradable sonido es claramente audible. Todo su cuerpo está perfectamente adornado con todos los elementos mencionados. Sobre su pecho izquierdo lleva la piel dorada de un antílope kṛṣṇasāra. Los largos cabellos del noble Avalokita están recogidos en un moño en la coronilla, con algunos mechones sueltos cayendo libremente. Su cabeza

está coronada con la presencia del Buddha Amitābha, el Señor de la familia de los seres despiertos de Avalokita, vistiendo el atuendo de un nirmāṇakāya supremo. Chenrezik, o Avalokita, tiene dos piernas que están totalmente cruzadas en la postura vajra. Está rodeado por un halo de luz de luna como el disco de la luna llena, absolutamente prístino e inmaculado. Es la personificación única e inclusiva de todas las sublimes fuentes de refugio que moran en las diez direcciones y aparecen en los tres tiempos. Las que aparecieron en el pasado, las que aparecen en el presente y las que aparecerán en el futuro, todas están personificadas en la figura de Avalokita, que se halla por encima de nuestra cabeza y la de todos los demás seres.

Lo que acabo de describir es la *fase de creación*, es decir, el proceso de desarrollar la visualización de la deidad. Ésta servirá como base para la siguiente sección de la práctica, en la cual el centro de atención será la recitación del mantra.

Una HRĪḤ, sobre un loto blanco y una luna
por encima de mi cabeza y la de los demás seres que
llenan el espacio,
deviene en el noble y sublime avalokita.
Es blanco y brillante e irradia luz de cinco colores.

Hermoso y sonriente, mira con ojos compasivos.
Tiene cuatro brazos: los dos primeros juntan las manos,
los dos inferiores sostienen un mala de cristal y un loto
blanco.
Engalanado con adornos de sedas y joyas
lleva una prenda superior de piel de antílope,
y Amitābha corona su cabeza.
Tiene las dos piernas cruzadas en la postura vajra
y apoya la espalda en una luna inmaculada.
Personifica la suma de todas las fuentes de refugio.

Repasemos brevemente la visualización tal como se explica en el texto de la práctica: por encima de nuestra cabeza y las de todos los demás seres, en medio del espacio aparece una gran flor de loto blanca; sobre ésta, un disco de blanca luz de luna, como la luna llena; y sobre éste, la sílaba HRĪḤ. Rayos de luz irradian de la sílaba HRĪḤ; después regresan y se absorben en la HRĪḤ, la cual se transforma en el noble y sublime Avalokita.

Es blanco e irradia luces iridiscentes de cinco colores. Sonríe de manera afectuosa y mira continuamente a todos los seres con ojos compasivos. Tiene cuatro brazos. Las palmas de sus dos primeras manos están unidas.

Su segunda mano derecha sostiene un mala de cristal y su segunda mano izquierda, una blanca flor de loto. Está ataviado con varias prendas de seda y ornamentos preciosos. Una piel de kṛṣṇasāra, adornada con diseños dorados, cubre su hombro izquierdo. El protector Amitābha, Señor de la familia de seres despiertos de Avalokita, corona su cabeza. Avalokita permanece sentado con sus dos piernas completamente cruzadas en la postura vajra, lo cual simboliza que nunca se desvía de sus propósitos altruistas. Impoluto, aparece con un trasfondo de luz de luna inmaculada. Incontables buddhas y bodhisattvas devienen uno en la figura única del noble Avalokita: la personificación de la suma de todas las fuentes de refugio.

Recitamos las palabras lentamente, dándonos tiempo para visualizar con claridad cada aspecto de la figura de la deidad. Comenzamos con el aspecto general y después añadimos cada uno de los detalles y atributos específicos. Esto es importante porque la visualización habrá de mantenerse en las siguientes fases de la práctica. Desarrollamos la visualización tan claramente como nos sea posible, en cada uno de sus aspectos.

3. Repetición del mantra

Invocación del corazón compasivo de la deidad mediante la plegaria

Manteniendo la visualización del noble y sublime guru, Avalokita o Chenrezik, pensamos que al recitar estamos suplicándole al unísono con todos los demás seres. Con un firme sentimiento de confianza absoluta más allá de cualquier duda, pensamos: "Tú sabes qué hacer", con el reconocimiento de que él tiene la sabiduría y la habilidad necesarias para liberarnos del sufrimiento a nosotros y a todos los seres. Al saber que hemos de confiar en él para lograr dicha liberación, le suplicamos: "Por favor, libéranos a mí y a todos los seres de los seis reinos samsáricos de existencia y guíanos al nivel del perfecto despertar omnisciente".

> Señor de blanca figura no manchado por defecto alguno,
> tu cabeza adornada con un buddha perfecto,
> Avalokita, que miras a los seres
> con ojos compasivos, ante ti me postro.

El comentario menciona que esta plegaria puede recitarse cien, veintiuna o siete veces. De hecho no hay un número fijo, simplemente la repetimos tantas veces como queramos. La recitamos hasta que nos conmueva una poderosa sensación de confianza y devoción. Lo ideal sería recitarla una y otra vez hasta que experimentemos un cambio evidente en la calidad de nuestra percepción. La experiencia ordinaria consiste en permanecer sumidos en estados mentales de confusión, tales como el aferramiento al yo, la fijación a una existencia verdadera y las dudas. Por el mero poder de repetir esta plegaria con fervor, tratamos de generar una transformación en nuestra percepción que vaya más allá de tales limitaciones.

En este punto de la liturgia, si disponemos de suficiente tiempo y deseamos hacerlo, podemos incluir plegarias adicionales apropiadas. Algunos ejemplos son la *Alabanza a Avalokiteśvara* compuesta por la monja Lakṣmī y la *Alabanza en tono de lamento* compuesta por el maestro Chandrakīrti (c.600-650EC). Dichas plegarias y alabanzas a Avalokiteśvara están dotadas de grandes bendiciones, mismas que traemos a la práctica cuando las incorporamos. Al hacerlo, son un complemento que aumenta el poder y la calidad de la práctica en general. Como se menciona en el comentario del Karmapa Khakhyap Dorje, otros

maestros de nuestra tradición han indicado específicamente la inclusión de plegarias adicionales compuestas por grandes seres. Por ejemplo, el Señor del Refugio, Kalu Rinpoché (1905-1989) y el decimosexto Karmapa, Rangjung Rikpe Dorje (1924-1981), adoptaron la costumbre de recitar determinadas plegarias en este punto, entre las que se incluye una versión de la plegaria de *Las siete ramas.* Por ello, en nuestra comunidad de centros afiliados Karma Kagyu esta práctica se lleva a cabo con la misma serie de plegarias adicionales.

> Ante el Noble Avalokiteśvara
> y todos los victoriosos y sus hijos
> en las diez direcciones y los tres tiempos
> me postro con total admiración.

La primera de las siete ramas es la postración. Consideramos como objeto de veneración al noble Avalokiteśvara y a todos los incontables victoriosos y sus hijos bodhisattvas, tanto hombres como mujeres, que moran en las diez direcciones y aparecen en los tres tiempos. Su nivel de despertar es tal que han realizado de manera perfecta todas las cualidades del cuerpo, el habla y la mente iluminados. Al ver esto con lúcida admiración, nos postramos ante ellos en todos los aspectos: nos inclinamos con el

cuerpo, recitamos plegarias con la voz y en la mente albergamos un sentimiento de confianza y devoción.

> Ofrezco flores, incienso, lámparas, perfumes,
> comida, música y otras cosas,
> tanto reales como emanadas por la mente.
> Asamblea de nobles, les ruego que las acepten.

Seguimos con la rama en la que hacemos las ofrendas. Evocamos mentalmente todas las flores hermosas que existen en este mundo, así como las que hay en los reinos celestiales; nubes de incienso; joyas preciosas, lámparas y otras fuentes de luz, como el sol y la luna; diversas fragancias y perfumes; todo tipo de alimentos exquisitos con cientos de sabores deliciosos y agua totalmente pura, dotada de ocho cualidades perfectas; música tan placentera y cautivadora a los oídos que en cuanto se escucha disipa el sufrimiento. Incluimos en este acto de ofrecer, todas las cosas que existen en el reino humano y en los reinos de los devas; en resumen, todo lo que sea agradable y deseable: no solo las ofrendas que puedan estar realmente presentes sino cualquier cosa digna de ser ofrecida que podamos imaginar. Visualizamos que cada una de estas ofrendas se multiplica en cantidades inconcebiblemente vastas e ilimitadas, mientras con humildad le

pedimos a Avalokita y a todos los buddhas y bodhisattvas que las acepten. Ellos, como seres iluminados sublimes, están libres de aferramiento; no tienen la necesidad o el deseo de obtener algo de nosotros. Sin embargo, por nuestra parte, les pedimos que por su bondad acepten estas ofrendas, tomando en cuenta la necesidad que tenemos los seres de generar mérito mediante prácticas tales como ésta.

> Desecho todas las malas acciones
> –las diez no virtuosas y las cinco de efecto inmediato–
> cometidas desde tiempos sin principio hasta ahora
> con la mente dominada por las pasiones.

La siguiente rama es la confesión de las acciones negativas. Consideramos el hecho de que nosotros y todos los demás seres hemos acumulado gran cantidad de acciones negativas, a lo largo de vidas pasadas sin principio. Ya sean las diez acciones no virtuosas o las cinco acciones de retribución kármica inmediata, todas las hemos cometido, porque hemos actuado bajo la influencia de la confusión y de otros estados mentales aflictivos. Tomando en cuenta todo nuestro karma negativo, físico, verbal y mental, lo confesamos con sinceridad ante todos los buddhas

y bodhisattvas de las diez direcciones, con el fin de liberarnos de esa carga.

> Me alegro del mérito
> de toda la virtud acumulada en los tres tiempos
> por los śrāvakas, los pratyekabuddhas, los bodhisattvas
> y los seres ordinarios.

A continuación nos regocijamos en la virtud. Pensamos en los śrāvakas y pratyekabuddhas, que logran el nivel de arhats como resultado de su entrenamiento en la virtud; pensamos en los bodhisattvas, que llevan a la perfección las cualidades de los diez niveles del despertar. Asimismo, reflexionamos en todas las virtudes físicas, verbales y mentales de los seres ordinarios. Esto incluye tanto la virtud corruptible que proviene de la acumulación de mérito como la virtud incorruptible que proviene del desarrollo de la sabiduría. En resumen, contemplamos todo el mérito que haya sido generado por todos los seres a través de los tres tiempos –el pasado, presente y futuro– y nos regocijamos apreciando toda esa bondad.

> Les ruego que, de acuerdo con las diversas aspiraciones
> y mentalidades de los seres
> giren la rueda del Dharma

del vehículo mayor, el menor o los comunes.

Viene a continuación la rama en la que pedimos que se ponga en movimiento la rueda de las enseñanzas. Dado que los seres son tan diferentes en sus tendencias, habilidades e intereses, se necesita una gama igualmente diversa de enfoques espirituales que sean útiles para sus necesidades individuales. Las enseñanzas de los buddhas, en su conjunto, se describen como el *dharmachakra*, o rueda del Dharma, que consiste en los diversos enfoques de esas enseñanzas: mayor, menor, común y demás. Suplicamos que las enseñanzas del Dharma se impartan de la forma más apropiada, de acuerdo con las necesidades de los seres innumerables.

Les suplico que, mientras el samsara no se vacíe,
no pasen al nirvana,
y miren con compasión a los seres
hundidos en el océano del sufrimiento.

Al lograr la iluminación, los buddhas pueden decidir entrar al nirvana y dejar atrás todas las limitaciones de la existencia mundana. Con esta rama nos referimos a esa posibilidad y nos dirigimos expresamente a los buddhas, suplicándoles que no entren al nirvana mientras los seres ordinarios no hayan logrado el estado de la buddheidad y los tres reinos del samsara no se

hayan vaciado por completo. Les rogamos que permanezcan y miren con compasión a todos los seres que están a la deriva en el vasto océano de sufrimiento.

> Que cualquier mérito que haya acumulado
> devenga en la causa de la iluminación
> y pueda convertirme sin demora
> en un glorioso guía de los seres.

Toda la virtud generada mediante las seis ramas anteriores se incluye en la séptima rama, que consiste en dedicar el mérito. Y formulamos la siguiente aspiración: "Que todo el mérito acumulado al hacer postraciones, ofrendas y demás, sea causa para que todos los seres alcancen la iluminación; así, sin tardanza, pueda convertirme en un ser idéntico al noble Avalokita y tener el honor de guiar a los seres a lo largo del camino hacia la liberación y la omnisciencia".

El gran siddha Thangtong Gyalpo, autor de nuestra sādhana, fue en una vida previa el monje Pema Karpo. Como Pema Karpo compuso una plegaria especial al noble Avalokita; es una plegaria que confiere grandes bendiciones y es la que explicaré a continuación.

Guru Avalokita, te dirijo mis súplicas.
Yidam Avalokita, te dirijo mis súplicas.
Supremo Noble Avalokita, te dirijo mis súplicas.
Señor del refugio, Avalokita, te dirijo mis súplicas.
Amoroso guardián Avalokita, te dirijo mis súplicas.
Sostennos con tu compasión, Buddha compasivo.

Con las palabras, "Guru Avalokita, te dirijo mis súplicas," nos encomendamos al guru, que se presenta aquí en la forma del noble Avalokita, la total personificación de todos los gurus. "Yidam Avalokita, te dirijo mis súplicas": de nuevo, apelamos a Avalokita, ahora como yidam. Él es la personificación total que abarca a toda la miríada de manifestaciones de deidades de meditación. "Supremo Noble Avalokita, te dirijo mis súplicas": una vez más apelamos a Avalokita, noble y sublime por ser la personificación completa de todos los bodhisattvas que moran en el décimo nivel del despertar. "Señor del refugio, Avalokita, te dirijo mis súplicas": Avalokita es el refugio absoluto en tanto que es la personificación que incluye a todas las fuentes de refugio. Ya sea que se manifiesten como gurus, deidades o bodhisattvas, esencialmente los encarna a todos. Asimismo, es el supremo protector de los seres porque tiene el poder de protegerlos del sufrimiento y de asegurar que serán, finalmente, liberados del

samsara. "Amoroso guardián Avalokita, te dirijo mis súplicas": si bien Avalokita tiene en efecto la capacidad de proteger a los seres del sufrimiento, eso por sí mismo no garantizaría su protección, es esencial también la presencia de un amor y una compasión excepcionales. Rogamos a Avalokita como al amoroso protector, porque él encarna las cualidades de benevolencia y compasión hacia todos los seres, así como la capacidad de protegerlos del sufrimiento. "Sostennos con tu compasión, Buddha compasivo"; con estas palabras invocamos al corazón noble de Avalokita, sabiendo que es la personificación completa de la compasión, las habilidades y las bendiciones de todos los buddhas.

Para los seres que han errado innumerables veces por el
samsara sin fin,
experimentado insoportables sufrimientos,
no hay otro refugio aparte de ti, señor.
Bendícenos para que alcancemos la buddheidad
omnisciente.

Circulando en el samsara, sin principio ni fin, los seres nacen en los tres reinos de existencia, no solo una o dos veces, sino innumerables veces. Incapaces de ayudarse a sí mismos, se ven forzados a vagar de una existencia a otra. Al hacerlo, experimentan

sufrimientos intolerables e inimaginables, como el calor y el frío extremos de los reinos infernales. Mientras no se agote el karma negativo que conduce a esas consecuencias, se ven forzados a soportar tales sufrimientos. Avalokita es el refugio y protege a los seres del sufrimiento de la existencia. Con las palabras "no hay otro refugio aparte de ti señor", reconocemos que Avalokita por sí solo es capaz de brindar protección del sufrimiento, ya que es la personificación completa de todas las fuentes de refugio: todos los gurus, deidades y seres despiertos, sin excepción. Por ello rogamos a Avalokita que nos conceda sus bendiciones, para asegurar que todos los seres del samsara logren finalmente el estado omnisciente de la buddheidad.

Aquí se termina la súplica general. La siguiente es una súplica que se refiere a los sufrimientos particulares de los seres en estados de existencia específicos.

Debido al mal karma acumulado desde tiempos sin
principio,
por el poder de la cólera, los seres nacen en los infiernos
y experimentan el sufrimiento del frío y el calor.
Que puedan renacer en tu presencia, deidad suprema.

A causa del karma negativo que han acumulado de manera física, verbal y mental en la historia sin principio de sus vidas, los seres se ven empujados a vagar en el samsara. Como consecuencia de ese karma, y principalmente a causa de la ira intensa, los seres nacen en los reinos infernales, donde sufren agonías intolerables de calor y frío extremos. Imploramos a Avalokita: "Deidad sublime, por favor, que los seres que sufren en los reinos infernales puedan renacer en tu presencia". Y con ese fin, recitamos OṂ MAṆI PADME HŪṂ.

Debido al mal karma acumulado desde tiempos sin principio,
por el poder de la avaricia, los seres nacen en el reino de los espíritus hambrientos
y experimentan el sufrimiento del hambre y la sed.
Que puedan renacer en el reino supremo del Potala.

A causa del karma negativo acumulado durante existencias pasadas sin principio, y principalmente debido a la avaricia, los seres nacen como pretas o espíritus angustiados. Una vez que han nacido en esa forma, mientras los oscurecimientos de su karma negativo no se hayan agotado, se ven obligados a tolerar sufrimientos inimaginables debido al hambre y a la sed

intensas, así como a otro tipo de privaciones. Suplicamos al noble Avalokita que conceda sus bendiciones para que los pretas sean liberados de sus estados de sufrimiento y que renazcan en el Potala, su reino puro y sublime. Con ese propósito, recitamos OṂ MAṆI PADME HŪṂ.

Debido al mal karma acumulado desde tiempos sin principio,
por el poder de la ofuscación, los seres nacen como animales
y experimentan el sufrimiento de la estupidez y la mudez.
Que puedan renacer en tu presencia, oh guardián.

Como consecuencia del incalculable karma negativo, acumulado en la historia de vidas sin principio, y principalmente a causa de la confusión, los seres nacen como animales. Los animales padecen innumerables sufrimientos debido al embotamiento, la estupidez y la impotencia. Suplicamos a Avalokita, como protector de todos esos seres: "Que puedan los animales renacer en tu presencia: OṂ MAṆI PADME HŪṂ".

Debido al mal karma acumulado desde tiempos sin principio,

por el poder del apego, los seres nacen en el reino
humano
y experimentan el sufrimiento del trabajo y la carencia.
Que puedan renacer en el reino supremo de Sukhāvatī.

A causa del karma negativo ilimitado, acumulado a través de la sucesión sin principio de vidas pasadas, y principalmente debido a la codicia y el apego a los placeres sensoriales y a la riqueza, los seres nacen como humanos. En general, los seres humanos padecen nacimiento, enfermedad, envejecimiento y muerte: los cuatro grandes ríos de sufrimiento. Más aún, experimentan la angustia de encontrarse en situaciones indeseables y la frustración de no poder lograr sus propósitos. Su vida se caracteriza por una lucha interminable para sobrevivir y tener éxito, sin embargo, inevitablemente sufren el fracaso y la pérdida. Todos los seres humanos padecen éstas y otras formas de sufrimiento.

Asimismo, la existencia humana tiene un enorme potencial, tanto para beneficiar como para ocasionar daño. Una vez que hemos nacido como humanos, si además tenemos la suficiente fortuna de conocer el Dharma auténtico, y de aprenderlo y practicarlo bajo la guía de maestros espirituales calificados, esta forma humana servirá como el mejor medio para desarrollarnos

espiritualmente y, finalmente, despertar a la buddheidad. Por otra parte, esa misma existencia humana puede ser mal utilizada. Los humanos son especialmente capaces de llevar a cabo actos violentos y ocasionar daños terribles, muchísimo mayores que cualquier otra forma de vida del samsara. Conscientes de que existe tal potencial destructivo, de manera implícita en nuestra súplica, albergamos el deseo de que todos los humanos utilicen su vida solo en las formas más significativas y benéficas, de tal modo que gradualmente progresen hacia la buddheidad. Rogamos a Avalokita que todos los seres humanos renazcan en el reino puro de Sukhāvatī, el Gozoso, y con ese fin, recitamos OṂ MAṆI PADME HŪṂ.

Debido al mal karma acumulado desde tiempos sin principio,
por el poder de la envidia, los seres nacen en el reino de los semidioses
y experimentan el sufrimiento de la lucha.
Que puedan renacer en el reino del Potala.

Debido al inmenso karma negativo acumulado desde tiempos sin principio, y principalmente a causa de la envidia, los seres nacen como asuras o dioses celosos. No hay paz ni felicidad entre los

asuras: desde el nacimiento hasta la muerte, no experimentan más que conflictos, enfrentamientos y violencia a lo largo de sus vidas. Suplicamos a Chenrezik: "Que los semidioses renazcan en tu reino puro, el Potala: OṂ MAṆI PADME HŪṂ".

Debido al mal karma acumulado desde tiempos sin principio,
por el poder del orgullo, los seres nacen en el reino de los dioses
y experimentan el sufrimiento de la transmigración y la caída.
Que puedan renacer en el reino del Potala.

Debido al inmenso karma negativo acumulado desde tiempos sin principio, y principalmente a causa del orgullo, los seres nacen en los reinos de los devas o dioses. En general, la existencia de los devas transcurre en un estado de grandes comodidades y placeres. Sin embargo, no es un estado libre de sufrimiento porque estos seres padecen inevitablemente la agonía de la muerte y el ocaso. A medida que los devas se aproximan al final de sus muy prolongadas vidas, por medio de su clarividencia se dan cuenta de su muerte inminente y, de hecho, pueden ver los reinos inferiores de existencia en los cuales están a punto de hundirse, sin

embargo no pueden hacer nada para evitar su fin. El pasar del lujo divino a una muerte y una caída inminentes es tan extremo, que la experiencia mental de angustia de los devas es peor que los tormentos que padecen los seres de los reinos inferiores, incluso los de los reinos infernales. Imploramos a Avalokita: "Que los dioses puedan nacer en el reino puro del Potala" y con este fin recitamos: OṂ MAṆI PADME HŪṂ.

Así, los pasajes que preceden constituyen una plegaria para que todos los seres de los seis reinos sean guiados a los reinos puros.

> En todos mis renacimientos, vida tras vida,
> con actos parecidos a los de Avalokita
> pueda yo liberar a los seres de los reinos impuros
> y propagar en las diez direcciones el habla suprema de las seis sílabas.
> Noble y supremo, que, por el poder de esta súplica, a ti dirigida,
> los seres que vayan a ser disciplinados por mí
> se apliquen a la ley del karma con gran interés, se esfuercen en practicar la virtud
> y sigan el Dharma por el bien de los seres.

Como practicantes que suplicamos a Avalokita, continuamos haciendo aspiraciones con el siguiente pasaje: "Que en ésta y en todas mis vidas futuras, pueda liberar a los seres de los reinos impuros de existencia, por el poder de acciones similares a las del noble Avalokita, que libera a los seres de su sufrimiento. Pueda el medio para lograr esto –mi práctica del mantra sublime de seis sílabas, manifestación del habla iluminada de Avalokita–, propagarse en las diez direcciones. Que por el poder de mis súplicas dirigidas a ti, noble y sublime Avalokita, todos los seres de los seis estados –aquellos que sean guiados como mis estudiantes–, logren la convicción de la realidad del karma y de la relación entre las acciones y sus resultados. Que este conocimiento sea la base de decisiones conscientes y éticas, que los conduzcan a cultivar las diez acciones virtuosas y a abandonar las diez acciones no virtuosas. Que podamos así poseer el Dharma auténtico para beneficiar a los seres". Con esta aspiración concluimos la plegaria a Avalokita compuesta por el monje Pema Karpo.

La práctica del yoga de la deidad mediante la emisión y absorción de rayos de luz

> Debido a esta súplica hecha con total concentración,
> el cuerpo del Noble emite rayos de luz
> que purifican las apariencias kármicas impuras y la
> conciencia confundida.
> El mundo externo deviene en el reino de Sukhāvatī,
> y el cuerpo, el habla y la mente de sus habitantes,
> en el cuerpo, el habla y la mente de Avalokiteśvara,
> apariencias, sonidos y cognición inseparables de la
> vacuidad.

En esta fase de la práctica, el resplandor emitido por el cuerpo de Avalokita transforma las apariencias ordinarias de los reinos impuros en manifestaciones puras del cuerpo, la palabra y la mente iluminadas.

En respuesta a nuestra súplica hecha con total concentración, el corazón despierto del noble Gran Compasivo es convocado. Debido a esto, incontables rayos de luz blanca impregnada de cinco colores irra-dian de su cuerpo, que visualizamos sobre nuestra coronilla y la de todos los demás seres. Entre los demás

colores predomina el blanco, que re-presenta la pureza de la esencia de Avalokita, personificación absoluta del amor y la compasión extraordinarios. Los brillantes rayos de luz llegan a nuestro cuerpo y al de todos los demás seres de los seis reinos, y purifican al instante toda forma de negatividad acumulada en nuestro continuo mental desde tiempos sin principio. De la misma manera en que la oscuridad se disipa al momento de encender la luz.

Entre los diversos tipos de acciones negativas, cinco se consideran como las peores en tanto tienen consecuencias kármicas inmediatas y sumamente graves. Estas acciones son las siguientes: matar a nuestro padre, matar a nuestra madre, matar a un arhat, ocasionar con intención malévola que un buddha sangre y provocar escisión en la sangha. Asimismo, existen diez tipos generales de *acciones no virtuosas*. Tres de ellas son físicas: *matar*, que es el acto de terminar con la vida de un ser sintiente; *robar*, que significa tomar lo que no nos es dado; y la *conducta sexual inadecuada* o no casta. Existen además cuatro tipos de acciones verbales no virtuosas: *mentir o decir falsedades*, lo cual incluye cualquier situación en la que flagrantemente se intente engañar y, en consecuencia, dañar a nuestros maestros espirituales o a otras personas. *Lenguaje divisorio*, que se refiere a cualquier

intento malicioso de causar discordia entre personas que tienen una relación armoniosa. *Palabras crueles o abusivas*, se refiere a hablar con odio o maldad de tal manera que se dañen los sentimientos de otro. *Charla ociosa* se refiere a conversaciones sin sentido, que aunque no son abiertamente nocivas como las tres primeras acciones verbales, de cualquier manera son no virtuosas porque no son benéficas. Por último, existen tres acciones no virtuosas que son de naturaleza mental: la *codicia*, que es la avidez centrada en aquello que tienen los demás; la sensación de desear para uno la riqueza material, la prosperidad o la fama que otros poseen. La *mala voluntad o intención dañina*, que es el afán basado en el odio, de ver a otro sufriendo un daño ya sea verbal, físico o mental. Y por último, la *visión errónea*, que se refiere a sostener ideas incorrectas burdas, tales como negar la posibilidad o los beneficios de la liberación del samsara, o negar el hecho de que las acciones no virtuosas son negativas y deben evitarse porque conducen al sufrimiento.

Así pues, existen diez tipos de acciones no virtuosas. Estas acciones que acabamos de mencionar, así como las que se les asemejen, son consideradas negativas. La razón por la que se definen como negativas o no virtuosas es porque, una vez que el karma de estas acciones es acumulado en el continuo mental

del individuo, no cabe duda de que madurará y se experimentará como sufrimiento. La certeza de que esas acciones tienen consecuencias desagradables como resultado se debe al hecho de que el karma negativo acumulado no se desvanece.

Los *oscurecimientos* constituyen otro aspecto de la negatividad e incluyen cinco tipos generales de emociones perturbadoras: el *deseo* de placeres sensuales o de riqueza, el *enojo* hacia otros, el *engaño* con relación a la naturaleza de las cosas, el *orgullo* al sentirse superior a otros y la *envidia* al tener resentimiento contra aquellos que, nos parece, están en una posición superior a la nuestra. Estas aflicciones mentales, así como las acciones basadas en ellas, deben abandonarse. Esto incluye todos los casos de negatividad mencionados, relacionados con los preceptos de disciplina moral, ya sea prātimokṣa, bodhichitta o samaya. También incluye las acciones que, aunque no estén especificadas como preceptos, son consideradas como negativas –conductas o acciones morales que son, de alguna manera, no virtuosas. Todo lo mencionado anteriormente conforma los oscurecimientos, que son lo que impide alcanzar el bienestar de los estados superiores de existencia, e impide el progreso en el sendero que culmina en la verdadera liberación de la existencia en su totalidad.

Las *caídas* corresponden a una categoría de acciones negativas relacionadas con los tres niveles de votos: prātimokṣa, bodhichitta y samaya. Cuando uno toma uno o más de este tipo de votos, tiene la obligación de hacer lo posible para honrar esos compromisos. En ocasiones fallamos por falta de respeto a los votos, es decir, por no valorar suficientemente su propósito, que es servir como un apoyo que nos guía y nos mantiene orientados hacia la liberación y el despertar. Es posible que, incluso teniendo respeto por los votos, a veces no los observemos adecuadamente, debido a la distracción o a la mera negligencia. En cualquier caso, estas faltas morales pueden constituir caídas; se les considera así porque si no se hace algo para corregirlas, serán la causa de caer en estados inferiores de existencia. En tal caso, sería solo un revés pasajero, pues en cuanto se rectifique nuestra situación kármica y emerjamos de esos reinos desafortunados, podremos continuar avanzando hacia la liberación y el despertar. Sin embargo, mientras permanezcamos en los reinos desafortunados, nuestro avance se verá seriamente demorado porque no tenemos oportunidad de realizar acciones virtuosas.

Con respecto a la conducta moral, podemos incurrir en errores menores. Esto sucede cuando contravenimos puntos secunda-

rios del entrenamiento. Si bien estos problemas pueden no ser lo suficientemente serios para ocasionar la caída en los reinos inferiores, retrasarán, sin embargo, nuestro logro del despertar absoluto. Mientras sigamos cometiendo este tipo de faltas, más tardará nuestro despertar a la buddheidad.

En resumen, hay negatividad y oscurecimientos, los cuales provienen de la impureza y del karma negativo, y faltas morales y caídas, que son causadas por los estados mentales aflictivos. Trasladamos ahora todo esto a la visualización: imaginamos que los rayos de luz que irradian del cuerpo del noble Avalokita, al llegar a nosotros y a todos los seres, purifican instantáneamente toda esa negatividad, oscurecimientos, faltas y caídas. Esta luz brillante purifica también todos los oscurecimientos cognitivos, que consisten en el hábito de la confusión desarrollado desde tiempos sin principio. Confusión en este contexto se refiere a la percepción dualista; la percepción equivocada de que existe una distinción verdadera entre yo y los otros, o entre el sujeto que aprehende y el objeto aprehendido en nuestra experiencia.

A continuación, pensamos que el noble Avalokita nos otorga su bendición y, en ese momento, nuestro cuerpo, palabra y mente ordinarios se vuelven inseparables de su cuerpo, palabra y mente

iluminados. Nuestra apariencia se torna completamente vívida al adoptar la forma del Noble, como un arcoíris en nuestra manifestación vacía.

El brillante resplandor colma por completo todos los reinos de los seis estados de existencia a través del espacio, llevando a cabo una transformación profunda y extensa de la apariencia de los fenómenos. Todo el entorno externo del mundo –el lado objetivo de las apariencias–, se convierte en el reino completamente puro de Akaniṣṭha Sukhāvatī, el Insuperable Reino del Gozo. Este reino extraordinario carece incluso de los nombres de las entidades materiales mundanas, tales como tierra, rocas y montañas; en lugar de eso, sus características tienen la naturaleza de sustancias preciosas y rayos y esferas de luces de arcoíris. Los habitantes del mundo –los seis tipos de seres–, son liberados de sus respectivos sufrimientos como seres infernales, pretas, animales y otros; sus cuerpos se transforman de manera vívida en el cuerpo iluminado del noble, el Gran Compasivo. Todos los sonidos ordinarios que producen los seres, así como los sonidos de los elementos inanimados del mundo, se convierten en la resonancia naturalmente manifiesta del mantra secreto de seis sílabas. Todos los pensamientos y eventos que surgen en la mente se purifican de su aspecto confundido y se muestran como la

mente iluminada del Noble, conciencia y vacuidad inseparables. Por lo tanto, percibimos las apariencias en su aspecto puro como la manifestación del cuerpo iluminado de Avalokita, así como su reino puro, donde todo sonido es como el sonido del mantra secreto, y toda la actividad mental es conciencia pura y vacía que se manifiesta como la mente iluminada. De esta manera, contemplamos las apariencias de nuestro cuerpo, palabra y mente, y las de todos los demás seres, como inseparables de la manifestación del cuerpo, palabra y mente iluminados del noble, el Gran Compasivo.

Con esta percepción, reposamos en absorción meditativa en el estado extraordinario que abarca y penetra todo, más allá de los conceptos, sin aferramiento ni fijación, y nos preparamos para recitar el mantra de seis sílabas.

En respuesta a nuestra súplica decidida, hecha al noble Avalokita con total concentración, irradian de su cuerpo brillantes rayos de luz iridiscente de cinco colores. Como se explicó anteriormente, los rayos de luz nos purifican a nosotros y a todos los demás seres de las percepciones kármicas impuras y de los estados mentales confundidos. Estos rayos de luz ponen de manifiesto que el mundo exterior es el Gozoso Reino Puro, y

que el cuerpo, la palabra y la mente de todos los seres que lo habitan son inseparables del cuerpo, palabra y mente iluminados de Avalokiteśvara. Esto significa que percibimos todas las apariencias como apariencias divinas, todos los sonidos como resonancia del mantra, y todos los pensamientos y la actividad que surge en la mente como la manifestación de la conciencia vacía. Estos tres aspectos de manifestación –apariencias, sonidos y pensamientos– son inseparables de su vacuidad.

Después de haber recitado el texto y completado en detalle la visualización descrita, repetimos el mantra de seis sílabas: OṂ MAṆI PADME HŪṂ. Debe tenerse en cuenta que la repetición del mantra es la parte principal de la práctica. El mantra en sí mismo es muy sencillo y consta de solo seis sílabas: OṂ, MA, ṆI, PAD, ME, HŪṂ. Al ser tan corto es muy fácil memorizarlo. Y una vez que lo hemos aprendido, libremente lo podemos recitar en cualquier momento, de modo que es particularmente conveniente incorporar este mantra a la práctica que estemos realizando. Más todavía, dado que está dotado de un significado profundo y de cualidades benéficas, el mantra de seis sílabas es de una insuperable grandeza, es el mantra soberano entre todos los mantras secretos.

El profundo significado del mantra secreto de seis sílabas se debe a que está relacionado con la condición del noble Avalokita como la personificación total del poder de la sabiduría de todos los buddhas. El mantra secreto de seis sílabas es en sí mismo la condensación del poder y la capacidad intrínsecas de la compasión de Avalokita y de toda la amplitud de su actividad iluminada. En otras palabras, las seis sílabas son la expresión concisa de la magnificencia de Avalokita y de su capacidad para conducir a los seres al estado de liberación y omnisciencia.

La primera sílaba es la sílaba OṂ. La sílaba blanca OṂ es una manifestación de la energía inherente a los cinco aspectos de la sabiduría del Noble; es la expresión completa de las cualidades de esa sabiduría. De entre las seis virtudes trascendentes, posee la naturaleza de la *virtud trascendente de la meditación*. La sílaba oṃ nos purifica de la aflicción mental del orgullo como causa de sufrimiento. Asimismo purifica el sufrimiento resultante ocasionado por esa aflicción: tanto el sufrimiento general como el sufrimiento específico de la destitución y el declive que padecen los devas. Esta sílaba es inseparable del cuerpo iluminado y la actividad altruista de Indraśakra, el sabio vinculado con el reino de los devas. Es la manifestación formal del esplendor intrínseco de la *sabiduría de la igualdad*, uno de los cinco aspectos de la

sabiduría. Guía a los seres de los seis estados al reino puro del sur de Śrīmat, el Glorioso, y trae como resultado la obtención del cuerpo iluminado del Buddha Ratnasambhava. Tales son el poder y las bendiciones de la sílaba OṂ.

La siguiente sílaba, MA, es de color verde. Esta sílaba surge de la energía del amor y la compasión incesantes e ilimitados del Noble por todos los seres; representa la actividad iluminada que emana de su benevolencia. Tiene la naturaleza de la virtud trascendente de la paciencia o la tolerancia. Purifica la aflicción mental de los celos como causa de sufrimiento; también purifica tanto el sufrimiento general resultante ocasionado por los celos, como el sufrimiento específico de las riñas y el conflicto que caracterizan al reino de los asuras. Esta sílaba es inseparable del cuerpo y la actividad iluminados de Vemachitra, el sabio vinculado con los asuras. De entre los cinco aspectos de la sabiduría, MA es la manifestación formal del esplendor intrínseco de la *sabiduría del logro infalible*. Guía a los seres de los seis estados al reino puro del norte, Karmaprasiddhi, el reino del Logro Total, y permite la obtención del cuerpo iluminado del Buddha Amoghasiddhi.

La tercera sílaba, ṆI, es de color amarillo. Surge de la energía de la extraordinaria compasión del Noble; una compasión que

es espontánea porque no conlleva ninguna acción artificial, y es omnímoda porque se extiende y abarca a todos los seres de manera imparcial. Es semejante al vajra en tanto que es la conciencia atemporal inmutable que abarca totalmente el cuerpo, la palabra, la mente y la actividad iluminados. Es la sílaba que revierte el samsara de los seres sintientes y lo torna en la grandeza del nirvana. De entre las seis virtudes trascendentes, tiene la naturaleza de la *virtud trascendente de la disciplina moral.* Purifica el engaño de la conciencia dualista como causa de sufrimiento; purifica también tanto el sufrimiento general resultante producido por esa conciencia dualista, como el sufrimiento particular de los cuatro grandes ríos de sufrimiento, característicos de la existencia humana: nacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte. La sílaba ṆI es inseparable del cuerpo y actividad iluminados de Śākyamuni, el sabio del reino humano. Es la manifestación formal del resplandor inherente a la conciencia intemporal que existe por sí misma. Guía a los seres de los seis estados al reino completamente puro de Akaniṣṭha Dharmadhātu, el Reino Insuperable del Espacio Básico de los Fenómenos, y permite la obtención del cuerpo iluminado del sexto buddha, Buddha Vajradhara.

La siguiente sílaba, PAD, es de color azul. Esta sílaba surge de la energía inherente a la compasión imparcial e ilimitada del noble, el Gran Compasivo; representa el cuerpo iluminado. De entre las seis virtudes trascendentes, tiene la naturaleza de la *perfección trascendente de la sabiduría*. Purifica la aflicción causal de la confusión; purifica también el sufrimiento general resultante producido por esa aflicción y, en particular, los innumerables sufrimientos que padecen los animales, tales como la opacidad mental, la estupidez y el ser esclavizados por los seres humanos. PAD es inseparable del cuerpo y actividad iluminados de Sthirasiṃha, el sabio que se hace presente para beneficiar a los animales. De entre los cinco aspectos de la sabiduría, esta sílaba es la manifestación formal del resplandor intrínseco de la *sabiduría como el espacio básico de los fenómenos*. Conduce a los seres de los seis estados al reino puro central de Ghanavyūha, el Ataviado Profusamente, y permite el logro del cuerpo iluminado del Buddha Vairochana.

La siguiente sílaba, ME, es de color rojo. La ME se manifiesta como expresión dinámica del gozo y la compasión ilimitados y empáticos del Noble, que se extienden por igual hacia todos los seres; es la sílaba de la palabra iluminada. De entre las seis virtudes trascendentes, tiene la naturaleza de la *virtud trascendente*

de dar. Purifica tanto la codicia como la tacañería que se deriva de ésta, ambas causas de sufrimiento. Purifica el sufrimiento general ocasionado por estas emociones perturbadoras e igualmente purifica el sufrimiento específico del hambre y la sed que padecen los pretas. La sílaba ME es inseparable del cuerpo y actividad iluminados de Jvālāmukha, el sabio vinculado al reino de los pretas. Se trata de la manifestación formal del resplandor propio de la *sabiduría que discierne,* uno de los cinco aspectos de la sabiduría. Conduce a los seres de los seis estados al reino puro occidental de Sukhāvatī, el Gozoso, y asegura el logro del cuerpo del Buddha Amitābha.

La sexta sílaba, HŪṂ, es de color negro. Esta sílaba manifiesta la energía inherente a la compasión ilimitada del noble Avalokita, compasión que mira a todos los seres con el afecto bondadoso de una madre por su único hijo. HŪṂ representa la mente iluminada. De entre las seis virtudes trascendentes, tiene la naturaleza de la *perfección trascendente de la sabiduría*, mediante la cual se reconoce la naturaleza última de las cosas. Purifica el estado causal de la fijación dualista a la idea de "yo" y "otro", así como la ira que experimentan los seres como consecuencia de esa distorsión cognitiva. Purifica también el sufrimiento general resultante producido por estas aflicciones y, en particular,

purifica el martirio del calor y el frío extremos que padecen los seres en los reinos infernales. La sílaba HŪṂ es inseparable del cuerpo y actividad iluminados de Dharmarāja, el sabio vinculado a los reinos infernales. Es la manifestación del resplandor intrínseco de la *sabiduría igual al espejo.* Conduce a los seres de los seis estados al reino puro oriental de Abhirati, el reino del Gozo Manifiesto, y trae como resultado el logro del cuerpo iluminado del Buddha Akṣobhya.

De este modo, el mantra de seis sílabas abarca todo el poder de la ilimitada actividad iluminada de Avalokita, la actividad de sumergirse en las profundidades del samsara para arrancar a los seres de los seis tipos de sus respectivos estados de sufrimiento. Este mantra de seis sílabas, supremo soberano de entre los mantras secretos, debe repetirse tantas veces como se pueda como parte principal de nuestra sesión de práctica. Existe una buena razón para centrar la atención en la repetición del mantra de seis sílabas. En la región del Himalaya, el gran siddha Karma Pakshi (1206-1283) se dedicó a una vasta e inconcebible actividad iluminada para beneficiar los seres de la era degenerada; esa actividad estaba basada principalmente en el mantra de seis sílabas. Era común para los tibetanos devotos practicantes de las seis sílabas acumular gran número de repeticiones: trescien-

tos millones, quinientos millones, setecientos millones o más. Como consecuencia, en la vida de estos individuos surgían todo tipo de cualidades especiales y signos extraordinarios, como lo evidencian incontables narraciones. Por esta razón, el mantra de las seis sílabas se convirtió, en gran medida, en la forma de práctica más extendida en gran parte de las regiones tibetanas y del Himalaya. Sin embargo, su importancia no se limita a esa parte del mundo: en estos tiempos degenerados de conflicto y disturbios, en que los seres en todo el mundo sufren de emociones excepcionalmente agitadas, adoptar el mantra de seis sílabas como nuestra práctica principal creará un enorme poder para aliviar condiciones adversas. Ello es así, porque es un método especial dotado de las cualidades extraordinarias y el profundo significado que hemos explicado anteriormente.

Volviendo al contexto de la sesión de práctica; una vez que hemos recitado el mantra suficientes veces o cuando nuestro tiempo se ha terminado, continuamos con la etapa siguiente: la disolución. Hasta ahora, hemos mantenido la visualización clara del cuerpo del guru Avalokita como si estuviera realmente presente sobre nuestra cabeza, mientras los rayos de luz de su cuerpo han revelado que todo lo que aparece y existe es en realidad la manifestación de Avalokita y su reino puro. Ahora,

en la etapa de la disolución, todo el entorno de ese reino puro se funde en luz y se disuelve en el guru Avalokita sobre nuestra coronilla. Guru Avalokita a su vez se funde en luz y se disuelve en nosotros. Finalmente, nosotros también nos disolvemos en luz y reposamos en el estado de lúcida vacuidad. En este momento, la experiencia de lúcida vacuidad es tal que permanecemos sin el *triple marco de referencia*, lo cual significa que no concebimos nada en términos de pasado, presente o futuro. De hecho, soltamos completamente cualquier noción de nosotros mismos como distintos de otros, o visualizando la forma de la deidad o repitiendo el mantra. Sencillamente dejamos ir cualquier elaboración conceptual como, por ejemplo, las nociones de existencia o no existencia, ser o no ser, o vacío y no vacío. Moramos en un estado libre de puntos conceptuales de referencia. En este estado, las apariencias, los sonidos y la conciencia son experimentados como inseparables de su vacuidad. Se trata de un estado en el que no hay distinción entre objeto observado y mente que observa. Este estado extraordinario, omnipresente, eternamente inmutable, el espacio básico de los fenómenos, o dharmadhātu, es el corazón iluminado del Noble mismo. En este estado ecuánime, reposamos en absorción meditativa todo el tiempo que podamos. Esta experiencia de permanecer absorto

en la verdadera naturaleza de la mente, o en la vacuidad de la mente, constituye la fase final, la *fase de conclusión*. Es la experiencia de la naturaleza intrínseca e inmutable de la mente tal como es: la realidad absoluta más allá de toda construcción o elaboración mental. Cuando hablamos de "reposar ecuánime" o "posar la mente en ecuanimidad", no nos referimos a entidades sustanciales: no se trata de colocar algo en alguna parte; más bien, lo que implica el uso de dichas palabras y conceptos es la experiencia directa de aquello a lo que se están refiriendo: el estado natural no dual.

4. Integrar la práctica en nuestra experiencia

La cuarta parte del comentario describe la fase siguiente, que consiste en llevar la práctica a nuestra experiencia. En este momento, emergemos del precedente estado de absorción meditativa y continuamos como se indica a continuación. Todas las entidades sustanciales que aparecen como "yo" y "otro" –que normalmente serían fenómenos ordinarios compuestos de los cinco elementos básicos, incluidos también los elementos del entorno natural tales como la tierra, las piedras y las montañas–, se consideran aquí el cuerpo iluminado del noble, el Gran Compasivo. Sin embargo, la manera en que se mantiene esta percepción ahora, difiere de la forma en la que se cultivó anteriormente. Al comenzar la práctica, en la fase de creación, desarrollamos una visualización clara de la forma de la deidad y de todos sus detalles específicos. A diferencia de lo que hicimos antes, en este momento no visualizamos nuestro alrededor y sus habitantes con la forma del Gran Compasivo. En lugar de eso, sencillamente reposamos en la confianza de saber que son, en realidad, la manifestación del Gran Compasivo, sin visualizar

nada en particular. Igualmente, concebimos todos los sonidos, los producidos por seres vivos, animados, y los que surgen de los elementos inanimados, tales como el viento, el agua y el fuego, como si fueran el sonido melodioso de la palabra iluminada del Noble, así como el mantra de seis sílabas. Asimismo, consideramos todos los pensamientos y la actividad que surge en nuestra mente como la mente iluminada del Noble –el estado original del dharmakāya, conciencia y vacuidad más allá de toda elaboración.

Mantenemos esta percepción en el periodo posterior a nuestra sesión de práctica, y permanecemos en este estado de conciencia surgido de la meditación. Cuando llevamos a cabo nuestras actividades y en nuestro comportamiento, ya sea que estemos en movimiento, recostados, sentados o hablando, evitamos la fijación conceptual arraigada en la percepción ordinaria. Al hacer esto, reforzamos la absorción en la triple conciencia, mediante la cual experimentamos todas las apariencias como si fueran la deidad, todo sonido como si fuera su mantra y todos los pensamientos como su mente despierta. De este modo, la práctica consiste en permitir que nuestra experiencia fenomenológica habitual sea informada por la triple conciencia de que todas las cosas son, en realidad, manifestaciones puras del cuerpo, palabra y mente

iluminados. Esto se expresa de manera suscinta en el siguiente pasaje que recitamos:

> Mi apariencia física y la de los demás es el cuerpo del Noble.
> Los sonidos son la melodía de las seis sílabas.
> Los pensamientos son la esfera de la gran sabiduría primordial.

5. Dedicación de la virtud y plegarias de aspiración

Hemos explicado ya cómo permanecer en un estado de conciencia posmeditativa, así que ahora llegamos a la quinta sección del comentario, la conclusión, que consiste en dedicar la virtud al logro del despertar y hacer las plegarias de aspiración.

> Que por esta virtud pueda realizar
> pronto el estado de Avalokiteśvara
> y establecer a todos los seres sin excepción
> en ese mismo estado.

Como conclusión de la meditación de la deidad y la repetición del mantra, dedicamos todas las fuentes de virtud que hayamos generado en nuestro continuo mental desde tiempos sin principio, para el beneficio de todos los seres por igual. Hacemos esta dedicación con la aspiración de que la insuperable acumulación de mérito que de esto nazca, asegure que logremos, tan pronto como sea posible, el supremo estado de ser esencialmente iguales al noble Avalokiteśvara. Asimismo, hacemos surgir la aspiración de que por la virtud de ese logro, obtengamos el poder que nos

permita establecer a todos los seres a través del espacio, sin una sola excepción, en el mismo estado del noble y sublime, el Gran Compasivo –el estado del despertar perfecto y completo.

> Que, por el mérito de meditar y recitar de este modo,
> tan pronto como nos desprendamos de este cuerpo
> impuro,
> yo y todo los seres conectados conmigo
> renazcamos milagrosamente en Sukhāvatī.

Como se explicó anteriormente, recitamos las palabras recordando su sentido, con alerta mental y claridad.

Llegados a este punto, se pueden incluir, a voluntad, todas las plegarias de aspiración pura que deseemos, ya que es la manera habitual de concluir prácticas como ésta. Las plegarias de aspiración específicas pueden variar dependiendo de lo que tengamos a nuestra disposición y lo que queramos incluir. En cualquier caso, cuantas más aspiraciones hagamos al final será mejor, porque aumentan el beneficio de la práctica.

Lo ideal es que la práctica se lleve a cabo con una contemplación exhaustiva del significado del mantra de seis sílabas, como se describió anteriormente, recordando la función con la que se

relaciona cada sílaba, buddha, reino puro y así sucesivamente. Sin embargo, para algunas personas no es posible meditar en cada nivel del significado intrínseco de la práctica. Estos practicantes pueden hacer una versión simplificada de la misma, de la siguiente manera.

Empezamos con la preparación, tomando refugio y generando bodhichitta, como se explicó antes. Después, siguiendo con la parte principal de la práctica, concentramos nuestra atención en la visualización en la que hacemos súplicas al noble y sublime Avalokita, que aparece por encima de nuestra cabeza. Pensamos que está realmente presente ahí con la forma que describe el texto. Le imploramos varias veces de este modo: "Guru Avalokita, piensa en mí".

Proseguimos con la recitación de OṂ MAṆI PADME HŪṂ, de la que doy a continuación una interpretación alternativa: La primera sílaba oṃ es la sílaba que representa los cinco aspectos de la sabiduría prístina, cada uno de los cuales se relaciona con uno de los cinco kāyas. Las siguientes dos sílabas constituyen la palabra MAṆI, la cual significa "joya". Las dos siguientes componen la palabra PADME, que significa "sostener el loto". Por consiguiente, MAṆI PADME puede entenderse como "Joya que

sostiene el loto", que es un epíteto para el noble Avalokita. La última sílaba, HŪṂ, significa la actividad iluminada de proteger del sufrimiento a los seres de los seis estados. De acuerdo con esa interpretación, hacemos la súplica a Avalokita pensando: "Joya que sostienes el loto, personificación de los cinco kāyas y cinco aspectos de la sabiduría, por favor protege a todos los seres de los seis estados de sufrimiento". Y recitamos el mantra de seis sílabas tantas veces como nos sea posible.

A continuación, el guru Avalokita, profundamente complacido, se funde en luz y se disuelve en nosotros. En este momento, pensamos con una confianza que no deja lugar a dudas: "Ahora, la sabiduría del Noble ha penetrado en mi ser físico, verbal y mental". Por último, concluimos con la dedicación y las plegarias de aspiración.

Al hacer la práctica aunque sea a este nivel de comprensión, con toda certeza obtendremos todos los beneficios descritos en la sección final que se presenta más adelante. Por tal razón, el autor del comentario sobre esta práctica, el Karmapa Khakhyap Dorje, nos alienta a todos a realizarla con una actitud de aprecio y entusiasmo. Esto cobra una relevancia especial si pensamos que, si bien algunos practicantes pueden ser especialmente avanzados

y capaces de manejar formas de práctica más largas y detalladas, no todos podemos hacerlo. Algunos de nosotros quizás tengamos poca inclinación hacia un aprendizaje exhaustivo, en cuyo caso podemos sentirnos un tanto inadecuados ante los desafíos de la práctica y por ende, dudar de nuestra capacidad. No obstante, según Khakhyap Dorje, no hay ninguna razón para albergar tales dudas porque aunque optemos por el enfoque más sencillo de la práctica, como el descrito anteriormente, acumularemos el mismo mérito extraordinario que otros pudieran lograr con un enfoque más elaborado.

6. Beneficios de la práctica

Hemos terminado la explicación de todas las partes que conforman la práctica, empezando con el proceso de tomar refugio y el desarrollo de la bodhichitta, seguido de los elementos principales: la meditación en la deidad y la repetición del mantra. A estas alturas podríamos preguntarnos: ¿Cuál es el significado general de la práctica y cuáles son los beneficios de hacerla? Esta pregunta tiene que responderse porque, para llevar a cabo esta práctica con la perspectiva correcta, necesitamos entender no solo los principios en los que se basa sino también los beneficios que se obtendrán por la virtud de los esfuerzos realizados. Con base en este entendimiento podremos desarrollar entonces una práctica con conocimiento de causa.

Así pues, la sexta parte del comentario es una descripción de los beneficios. Se afirma aquí que los beneficios de esta práctica –la meditación de la deidad y la repetición del mantra del noble Avalokita– son, a decir verdad, inconmensurables: son tan extraordinarios que no existen palabras que puedan expresar todo

su alcance. No obstante, para brindar una idea de cuáles son esos beneficios, se proporciona la siguiente descripción.

Primero se señalan los beneficios de visualizar y recordar la forma de la deidad. La deidad puede visualizarse de varias maneras. Por ejemplo, puede aparecer sobre nuestra coronilla o podemos aparecer nosotros mismos como la deidad. De cualquier modo que sea concebida, la importancia de traer a la mente la forma de la deidad se declara en el tantra raíz *Padmajala o Red de loto:* "La reunión de todos los buddhas en la visualización de un único mandala del cuerpo iluminado, es la forma del protector Avalokita". El mandala al que se refiere aquí es la manifestación de la forma de Avalokita tal como se genera en el proceso de visualización, siendo dicha forma la personificación de todos los seres iluminados. "Más aún, meditar en esa forma o recordarla, purifica toda negatividad, incluyendo las cinco acciones de retribución inmediata". Con solo traer a la mente la apariencia del noble, el Gran Compasivo, incluso el peor de los karmas será eliminado.

En cuanto a los beneficios de repetir las seis sílabas, el soberano entre todos los mantras secretos, deberíamos entender que no hay distinción en lo que se refiere al género: sea hombre o mujer,

los beneficios potenciales de este mantra son exactamente los mismos. El mahāguru Padmākara dejó el extraordinario legado de las impecables palabras de nuestro maestro, Śākyamuni, el Buddha victorioso y completamente perfecto, para la gente del Tíbet. Preservó este regalo de las palabras del Buddha ocultándolas en forma de tesoros. De esas numerosas enseñanzas escondidas, algunas fueron descubiertas posteriormente por el vidyādhāra Jatsön Nyingpo, un emanado revelador de tesoros de legitimidad indiscutible. La siguiente descripción proviene de esos tesoros revelados por él.

"El mantra de seis sílabas OṂ MAṆI PADME HŪṂ es la personificación completa de la conciencia iluminada de todos los buddhas". Por lo tanto, este mantra representa la realización absoluta de todos los seres despiertos. "Es la esencia que condensa la totalidad de las 84.000 enseñanzas del Dharma. Es el corazón de las cinco familias de seres despiertos y de todos los maestros de secretos. De hecho, cada una de sus seis sílabas constituye una instrucción esencial que es, en sí misma, la suma de las 84.000 colecciones del Dharma mencionadas. Es la fuente de la que surgen todos los sugatas y todas las cualidades de la perfección. Es la raíz de todos los logros espirituales, incluyendo todas las formas de beneficio y felicidad" –tanto la felicidad del samsara como la verdadera

paz del nirvana. "Sirve como el sendero grandioso que conduce a los reinos más elevados y a la liberación". Así, mediante las seis sílabas, los seres pueden lograr el bienestar de los humanos y de los devas; y más allá de eso, como śrāvakas, pratyekabuddhas o bodhisattvas, pueden lograr la liberación del samsara.

"Quienquiera que escuche tan solo una vez este mantra de seis sílabas –este mantra que es la esencia de todo el Dharma, la sublime palabra iluminada– logrará el nivel de no retornante". Es decir, que al no regresar jamás de manera ordinaria a la existencia cíclica, tiene seguro su progreso definitivo hacia la buddheidad. "Esa persona se convierte en guía extraordinario que libera a los seres del océano de la existencia. Si un insecto u otro animal a las puertas de la muerte escucha el sonido del mantra de seis sílabas, será liberado de ese cuerpo inferior y logrará renacer en Sukhāvatī, el Reino del Gozo. La persona que tan solo piense en el mantra de seis sílabas, aun sin pronunciarlo en voz alta, será purificada de toda negatividad y oscurecimientos –de todo el karma negativo que haya acumulado durante sus vidas pasadas sin principio–, de la misma manera que el sol brilla radiante sobre la nieve. Una vez purificados, renacerán en el Reino del Gozo. Tener contacto con este mantra de la manera que sea, asegura que se recibirá la iniciación de incontables buddhas y

bodhisattvas de las cinco familias de seres iluminados. Meditar en este mantra aunque sea una sola vez sirve como aprendizaje, reflexión y meditación. En resumen, en virtud de las seis sílabas, toda experiencia fenomenológica se manifestará como dharmakāya y será revelado el gran tesoro de la actividad iluminada para el beneficio de los seres".

El texto continúa con lo siguiente: "Nobles hijos y nobles hijas, ustedes podrían, por ejemplo, cuantificar el peso del Monte Meru, rey entre todas las montañas, pesándolo con una báscula, pero no podrían cuantificar el mérito que se obtiene de recitar una sola vez el mantra de seis sílabas. Podríamos tomar la más suave muselina de Kashi y con ella frotar la superficie de una montaña de roca sólida, una sola vez cada cien años, y aun así podríamos desgastar la roca en su totalidad, pero en cambio no podríamos cuantificar el mérito que proviene de recitar una sola vez el mantra de seis sílabas. De la misma manera, podríamos vaciar el inmenso océano gota a gota, pero en cambio no podríamos agotar el mérito que se obtiene de recitar una sola vez el mantra de seis sílabas. Podríamos contar cada una de las partículas más pequeñas de la nevada región del Tíbet, o cada una de las hojas de un inmenso bosque, en cambio, no podríamos calcular la cantidad de mérito que se obtiene de recitar una sola vez el

mantra de seis sílabas. Asimismo, si una construcción del tamaño de cien leguas estuviera totalmente llena de pequeñas semillas de sésamo y quitáramos una semilla al día, aún así podríamos eventualmente llegar a vaciar la construcción por completo, en cambio, no podríamos medir la cantidad de mérito que se obtiene de recitar una sola vez el mantra de seis sílabas. Del mismo modo, podríamos contar cada gota de lluvia caída durante doce meses, pero no podríamos medir la cantidad de mérito que se obtiene de recitar una sola vez el mantra de seis sílabas.

"Es así, nobles hijos: aunque no sea necesario seguir describiendo esto con más detalle, ustedes podrían medir la cantidad de mérito que se obtiene de servir y honrar a diez millones de tathāgatas –buddhas perfectos, completamente despiertos como yo– pero no podrían medir la cantidad de mérito que se obtiene de recitar una sola vez el mantra de seis sílabas. Se corta el paso al nacimiento en los seis estados mediante la recitación del mantra de seis sílabas, OṂ MAṆI PADME HŪṂ. Igualmente, recitando el mantra de seis sílabas, OṂ MAṆI PADME HŪṂ, se recorren los senderos y niveles de las seis virtudes trascendentes. Todos los estados mentales contaminados causados por el karma, las aflicciones mentales, las huellas y las tendencias acumuladas en el continuo del individuo, son purificados al recitar el mantra

de seis sílabas. Asimismo, la persona que recita este mantra desarrolla los reinos puros del dharmakāya, sambhogakāya y nirmāṇakāya". Esa persona se vuelve capaz de guiar a otros seres a esos reinos y obtiene mérito y cualidades en abundancia.

"¡Hijos nobles, escuchen! Por la virtud de las bendiciones de todos los buddhas victoriosos, este mantra del corazón, la quintaesencia –el mantra de seis sílabas que es su palabra iluminada– es la fuente de todo beneficio y felicidad en el mundo sin excepción. Es la raíz de todos los logros espirituales sin excepción" –tanto absolutos como comunes. El mantra sublime de seis sílabas "es la escalera que conduce a los reinos superiores de los devas y los humanos. Es el guardián que cierra el camino a los reinos inferiores" –infernales, de los pretas y los animales. El mantra sublime de seis sílabas "es la nave que libera a los seres del océano de sufrimiento sin principio" en los tres reinos del samsara. Debido a los velos de la ignorancia sin principio, los seres ordinarios no han alcanzado la sabiduría de la buddheidad que conoce la naturaleza de todas las cosas, así como su diversidad. Como la luz de una antorcha que ilumina un lugar oscuro, el sublime mantra de seis sílabas disipa los oscurecimientos de los seres, al revelar su naturaleza búdica (*sugatagarbha*) innata como el dharmakāya, o conciencia-vacuidad como mahāmudrā. Los

seres están abrumados por los cinco estados mentales venenosos –las emociones perturbadoras de la codicia, la ira, el engaño, el orgullo y los celos. El mantra sublime de seis sílabas es el gran héroe que, sin la contaminación de tales aflicciones, es capaz de vencerlas en el mismo instante en que surgen. El mantra sublime de seis sílabas "es el gran fuego que quema fácilmente la negatividad" que conduce al renacimiento en estados inferiores y los oscurecimientos que impiden la liberación y la omnisciencia. El mantra sublime de seis sílabas "es como un martillo que aplasta todo sufrimiento", sin excepción. Los seres de los confines son los que viven en tiempos degenerados, tienen las peores aflicciones y son los más difíciles de disciplinar y conducir a la buddheidad. El mantra sublime de seis sílabas "es el mejor remedio para disciplinar a tales seres. Es la herencia espiritual de la tierra nevada del Tíbet. El mantra sublime de seis sílabas es el meollo que unifica la esencia de todos los sutras, tantras y śāstras, así como el aprendizaje, la reflexión y la meditación en su conjunto".

Por lo tanto, el mantra sublime de seis sílabas "es como un precioso soberano, es un método sin par que vale por sí mismo": gracias a él, los seres pueden lograr la liberación del samsara y el estado omnisciente de la buddheidad perfecta.

Sabiendo que escuchar, entender y contemplar su significado conducirá a la liberación de las aflicciones y los sufrimientos de la existencia y, en última instancia, a la realización misma del despertar perfecto, aquellos que son inteligentes y prudentes deberían recitar siempre el mantra de seis sílabas.

Como puede deducirse de todo lo anterior, el poder y los beneficios del mantra de seis sílabas fueron tratados extensamente en las palabras del Buddha y en las enseñanzas descubiertas por los grandes reveladores de tesoros. Son tantos los acontecimientos relacionados con este mantra en la literatura que no es posible enumerarlos todos.

Si recitamos el mantra sublime de seis sílabas tan solo una vez con fe auténtica, podemos tener la certeza de que experimentaremos todos los beneficios descritos anteriormente. No desaprovechemos las tres puertas de nuestro ser, el cuerpo, la palabra y la mente, dejándolas en un estado de mediocridad. Adoptemos estos medios para generar una virtud inmensa; son sencillos y fáciles y, sin embargo, extraordinariamente valiosos. Tomemos el compromiso de practicar siempre el mantra de seis sílabas; recitémoslo tanto como nos sea posible, todos los días, sin falta. Podríamos recitar el mantra diez mil veces al día o cien veces al

día. Hagámoslo para asegurarnos de que nuestra vida humana sea verdaderamente significativa.

En la historia pasada de nuestras existencias, no hemos tenido tantos nacimientos como seres humanos. Hemos sufrido debido a que no nos hemos encontrado con un Dharma como éste y, por consiguiente, no hemos tenido la oportunidad de practicarlo. Aparte de algún nacimiento esporádico en los reinos superiores, nos hemos visto forzados a ir de un estado desafortunado a otro, una y otra vez. En esta ocasión, a causa de nuestros méritos y karma afortunado, no solo hemos nacido como seres humanos sino que tenemos la oportunidad ideal de llevar a cabo la práctica del noble, el Gran Compasivo y su palabra iluminada en la forma del mantra de seis sílabas. Asimismo, Avalokita se presenta ante nosotros de manera directa como nuestro guía sublime, de acuerdo con nuestras disposiciones kármicas individuales, manifestándose de diferentes maneras en todo el mundo. Como sea que aparezca ante nosotros, el hecho de que ahora tengamos esta oportunidad tan afortunada de recibir las enseñanzas profundas del dharmachakra y de recitar el mantra sublime de seis sílabas, no se debe únicamente a la actividad iluminada del Buddha, sino también al poder del propio mérito individual que hemos acumulado en el pasado. Por estas razones, el Karmapa

Khakhyap Dorje nos exhorta a practicar de todo corazón este medio insuperable de lograr el despertar definitivo.

Por último, el comentario concluye con el colofón del autor:

> Noble, con la cuerda de tu compasión,
> por favor rescata a los seres del océano de la existencia;
> concédenos la seguridad del Monte Potala,
> la tierra de la libertad total, el gozo absoluto y la liberación.

En esta plegaria al noble, el Gran Compasivo, la cuerda de la compasión adopta la forma de la guirnalda del mantra de seis sílabas, OṂ MAṆI PADME HŪṂ. Extiende su gracia salvadora a los seres de los tres reinos de existencia que se ahogan en el vasto océano de sufrimiento. Si esos seres se ponen en contacto con esa cuerda de salvación, pueden asirla y ser rescatados. Ser rescatados significa ser llevados al reino puro del Monte Potala, el reino de liberación completa, ausencia de sufrimiento, dificultades y miedo, y la experiencia de gozo duradero y bienestar. El autor concluye con la súplica al protector Avalokita: "Concédenos la seguridad de saber que nos rescatarás del sufrimiento de la existencia y nos llevarás a la seguridad y gozo de tu reino puro, el Monte Potala".

Así completamos la presentación del comentario sobre de la práctica *El bien de los seres que llena el espacio.*

Preguntas y respuestas

PREGUNTA: Cuando los rayos de luz están purificando los diferentes reinos, siento que es más directo y efectivo si conecto con la kleśa específica para cada reino, principalmente en lo que se refiere a humanos y animales. Sin embargo, si intento imaginar las formas de los seres infernales o los devas, se vuelve un tanto más abstracto. ¿Debería seguir intentando imaginar las diferentes formas de los seres o puedo concentrarme principalmente en las kleśas correspondientes?

RINPOCHÉ: Aunque intentaras concebir las formas físicas específicas de todos los seres de cada uno de los seis reinos, no podrías hacerlo. No sabrías cuál es la apariencia física de cada ser, de manera que ese enfoque puede no ser provechoso. Lo que puede ser más útil es saber que cada uno de los seis reinos se manifiesta como resultado de cada una de las seis kleśas principales o aflicciones mentales predominantes. Por lo tanto, la personificación física de cada tipo de ser, así como el tipo de sufrimiento que experimentan y las apariencias de sus respecti-

vos ambientes son un reflejo de su propia percepción kármica. Como se sugiere en la plegaria que describe a cada uno de los seis reinos, cuando recitas el mantra de seis sílabas, puedes pensar que el poder del mantra y la visualización purifica la kleśa fundamental de los seres en cada uno de los seis estados y, por consiguiente, los libera del sufrimiento. En cuanto a cómo se debe visualizar a esos seres durante la repetición del mantra, el método más sencillo es hacerlo como se indica en las instrucciones de la práctica: imagina a todos los seres, independientemente de sus respectivas formas ordinarias, apareciendo en la misma forma, la de Avalokita.

PREGUNTA: Rinpoché, ¿podría decirnos por favor en qué momento de la práctica se deben unir las manos en el mudrā de orar?

RINPOCHÉ: En esta práctica, unes las palmas de las manos en el gesto de plegaria, conocido también como añjali mudrā, en varios momentos: primero, mientras tomas refugio y generas la bodhichitta; después, durante la plegaria de las Siete Ramas; y una vez más, mientras haces plegarias a Avalokita.

PREGUNTA: En algunas thangkas podemos ver que Avalokita se encuentra en un lugar nevado, rodeado por montañas nevadas.

¿Debemos intentar visualizarlo así o solo deberíamos visualizarlo en un espacio infinito?

RINPOCHÉ: En general, es bueno visualizar el sol, la luna, las nubes y otros elementos del trasfondo, como se representan en las thangkas (pinturas sobre tela) tradicionales. Pero no tienes necesariamente que visualizar todos esos detalles. Al traer a la mente la apariencia de la deidad, su cualidad más importante es que aparezca tan magnífica como sea posible. Visualizas que aparece en la forma más exquisita que puedas imaginar.

PREGUNTA: ¿Cómo podemos utilizar esta práctica para ser más compasivos en nuestra vida diaria? ¿Cómo la podemos convertir en compasión activa?

RINPOCHÉ: Para desarrollar nuestra compasión al máximo de su potencial necesitamos la práctica de Avalokita. En general, es bueno para nosotros cultivar la compasión y normalmente podemos hacerlo hasta cierto punto. Pero, si no meditamos también en Avalokita y recitamos OṂ MAṆI PADME HŪṂ, le faltará fuerza a nuestra compasión. La práctica de visualizar a Avalokita y repetir el mantra de seis sílabas es un medio para desarrollar la calidad y la fuerza de nuestra compasión por otros seres. A medida que se desarrolla nuestra compasión, asimismo lo

hará nuestra capacidad para ayudar a otros a obtener beneficio y bienestar temporal y absoluto. Al recitar OṂ MAṆI PADME HŪṂ con compasión, haciendo surgir la aspiración sincera de "que todos los seres se liberen del sufrimiento y las dificultades; que sean felices", estamos promoviendo el bienestar absoluto. De los diferentes métodos que podríamos utilizar, este es el medio más eficaz para lograr ese propósito.

PREGUNTA: ¿El poder del mantra es el mismo si se recita dentro del contexto de la sādhana o fuera de éste?

RINPOCHÉ: Si haces la forma completa de la práctica de la sādhana, incluyendo tanto la visualización de la deidad como la recitación del mantra, creo que el mérito de ambos elementos probablemente se combina y se genera así mucho más mérito. Sin embargo, esto no significa que el poder del mantra sea menor si lo recitas a medida que llevas a cabo tus actividades diarias. De hecho, simplemente recitar el mantra en el contexto informal de tu experiencia diaria, conlleva un beneficio potencial inconcebible.

PREGUNTA: Como seguidor del linaje Gueluk**pa**, ¿está bien hacer esta práctica aunque al mismo tiempo siga teniendo una conexión con ese linaje?

RINPOCHÉ: Naturalmente, está muy bien que hagas esta práctica. Necesitamos entender que Avalokita no es exclusivo de una escuela particular del budismo tibetano. Su práctica no pertenece solo al linaje Sakya o Gueluk, Kagyu o Nyingma. Es la deidad especial de las tierras nevadas del Tíbet en su conjunto, sin distinción. Esto se refleja en el hecho de que incontables emanaciones de Avalokita en el Tíbet hayan aparecido como reyes, traductores, académicos y otros.

Además, debo señalar que en el Miktsema –una plegaria al Señor Tsongkapa (1357-1419), fundador de la escuela Gueluk– el mismo Señor Tsongkapa es descrito como "el gran tesoro de compasión sin referencia, Avalokita", así como "el maestro de conocimiento inmaculado, Mañjuśrī" y "el Señor de los Secretos, quien conquista todas las fuerzas de Māra". De este modo, se considera que es, no únicamente la manifestación del cuerpo iluminado de Avalokita sino también de la palabra iluminada de Mañjuśrī y la conciencia iluminada de Vajrapāṇi.

PREGUNTA: Dado que no sé tibetano, intento memorizar la melodía y leo las palabras en español. Ahora mismo intento colocar mi devoción en las palabras; no me enfoco mucho la visualización. ¿Está bien hacerlo así al principio?

RINPOCHÉ: Por supuesto, eso está perfectamente bien. De hecho, ese es un enfoque excelente, ya que empiezas por concentrarte en desarrollar tu entendimiento de lo que significan las palabras, lo cual te permitirá después concentrarte mejor en la visualización. Tu práctica será mucho mejor porque está basada en tu comprensión clara del significado.

PREGUNTA: Cuando estamos haciendo la petición a Chenrezik, hacemos la petición a él como el lama y como el yidam. ¿Qué significa que Chenrezik sea un yidam, y qué es un yidam?

RINPOCHÉ: Como señalaste, en las palabras de la plegaria del texto, Chenrezik es el lama y el yidam. Normalmente nuestro entendimiento de lo que quiere decir la palabra yidam consiste sobre todo en la noción de una imagen que está separada de nosotros, una imagen como la representada en la iconografía de las deidades, con varios colores, una actitud pacífica o iracunda, y otros atributos específicos. Sin embargo, el verdadero significado de la palabra yidam radica en el vínculo que se establece entre tu mente y la deidad. El yidam es la deidad a la que tu mente está inseparablemente vinculada hasta que logres el estado consumado de la buddheidad, la deidad en la que meditas con confianza firme, la deidad a la cual te encomiendas de manera

absoluta bajo todas las circunstancias, incluyendo la experiencia del sufrimiento, las dificultades y la enfermedad. Esa deidad constituye el significado real de la palabra yidam. La mayoría de nosotros tendemos a concebir a la deidad yidam como una imagen que aparece con ciertos colores y atributos y, especialmente, una imagen separada de nosotros. De hecho, esa es una concepción equivocada. La convicción del vínculo que existe entre tu mente y la deidad es tal que, hasta que despiertes a la buddheidad, confías personalmente en esa deidad en el curso de toda tu experiencia, en especial cuando enfrentas sufrimiento y dificultades. Tu práctica se basa en el vínculo inmutable del compromiso con la deidad. Ese es el verdadero significado del yidam.

Glosario

Los términos sánscritos que ya han sido incorporados al castellano están escritos aquí como aparecen en diccionarios de lengua española o como han sido adoptados por el uso general, con su ortografía sánscrita (incluyendo diacríticos) entre paréntesis. Se ha agregado una *h* después de *c* a palabras sánscritas cuyo sonido en español se pronuncia como *ch* (ej: bodhichitta).

ABHIRATI (Sánscr., Tib. *mngon-par dga'-ba*) El campo búdico oriental de Abhirati ("Gozo manifiesto") es el reino puro presidido por el Buddha Akṣobhya.

AKANIṢṬHA DHARMADHĀTU (Sánscr., Tib. *'og-min chos-kyi-dbyings*) El campo búdico de Akaniṣṭha Dharmadhātu ("Expansión absoluta de los fenómenos") es el reino puro presidido por el Buddha Vajradhara.

AKANIṢṬHA SUKHĀVATĪ (Sánscr., Tib. *'og-min bde-ba-can*) Akaniṣṭha Sukhāvatī ("Gozo supremo") es un sinónimo para el reino puro occidental más comúnmente conocido como Sukhāvatī.

AKṢOBHYA (Sánscr., Tib. *mi-bskyod-pa/ mi-'khrugs-pa*) Akṣobhya ("Imperturbable") es el buddha que preside el reino puro oriental de Abhirati. Generalmente se representa de color azul y sentado en la postura de piernas cruzadas, en ocasiones con un vajra como el atributo que simboliza a la familia Vajra de seres despiertos.

AMITĀBHA (Sánscr., Tib. *snang-ba mtha'-yas/ 'od-dpag-med*) Amitābha ("Luz infinita") es el buddha que preside el reino puro occidental de Sukhāvatī. Se representa generalmente de color rojo y sentado en la postura de piernas cruzadas, en ocasiones con un loto como el atributo que simboliza a la familia Padma ("Loto") de seres despiertos.

AMOGHASIDDHI (Sánscr., Tib. *don-yod grub-pa*) Amoghasiddhi ("Logro infalible") es el buddha que preside el reino puro del norte, Karmaprasiddhi. Generalmente se representa de color verde y sentado en la postura de piernas cruzadas, en ocasiones con un doble vajra en forma de cruz como atributo que simboliza a la familia Karma ("Acción") de seres despiertos.

AÑJALI MUDRĀ (Sánscr., Tib. *thal-sbyar phyag-rgya*) Gesto ritual con las manos en el que las palmas se unen a la altura del corazón.

ARHAT (Sánscr., Tib. *dgra-bcom-pa*) Un arhat ("el que ha prevalecido sobre el enemigo") es un individuo que ha logrado la cesación permanente de las causas de sufrimiento y del renacimiento y, por tanto, se ha liberado del samsara. La meta de los senderos śrāvaka y pratyekabuddha es el logro del nirvana individual y la condición de arhat. Sin embargo, dicho logro aún no es la realización de la buddheidad perfecta, la cual únicamente puede alcanzarse como consumación de un desarrollo espiritual más alto en el sendero del bodhisattva.

ASURA (Sánscr., Tib. *lha-ma-yin*) De los seis tipos generales de seres sintientes, los asuras ("semidioses") constituyen uno de los tres estados superiores del samsara, siendo una condición intermedia entre los devas y los humanos. Su existencia se caracteriza por riñas y conflictos constantes, motivados por el intenso resentimiento ante la prosperidad superior de los devas. En términos de aflicciones mentales, la causa para renacer como asura puede ser el predominio de la envidia en vidas previas.

BODHICITTA (Sánscr., Tib. *byang-chub-kyi sems*) La bodhichitta ("la mente del despertar" o "el espíritu de la iluminación") es la intención altruista de alcanzar la buddheidad perfecta para beneficio de todos los seres sintientes, y el proceso de de-

sarrollo de dicha motivación mediante la práctica de la virtud. Es el elemento principal que define el sendero espiritual de un bodhisattva, e implica el cultivo de las cualidades de amor, compasión y sabiduría no dual, así como el entrenamiento en las seis virtudes trascendentes (*pāramitās*): generosidad, disciplina moral, paciencia, diligencia, meditación y conocimiento.

BODHICHITTA DE APLICACIÓN (Tib. *'jug-pa sems-bskyed*) Es el proceso de entrenar activamente en la virtud para realizar la intención altruista de alcanzar la buddheidad perfecta, con el fin de beneficiar a todos los seres sintientes. Se diferencia de la bodhichitta de aspiración que consiste únicamente en la motivación básica.

BODHICHITTA DE ASPIRACIÓN (Tib. *smon-pa sems-bskyed*) La sola intención de alcanzar la buddheidad perfecta para el beneficio de todos los seres sintientes, a diferencia del proceso subsiguiente de actuar realmente llevando esa motivación a la práctica.

CHANDRAKĪRTI (Sánscr. *Candrakīrti*, Tib. *zla-ba grags-pa*, siglo VII) Chandrakīrti ("Luna Ilustre") fue un erudito budista indio, especialmente reconocido en la tradición tibetana posterior. Autor prolífico, sus trabajos incluyen un elogio ferviente a Avaloki-

teśvara, así como varios comentarios filosóficos. En particular, es considerado uno de los principales exponentes de la escuela Madhyamaka ("Camino medio") Prāsaṅgika ("Consecuencia").

DEVA (Sánscr., Tib. *lha*) De los seis tipos generales de seres sintientes, los devas ("dioses") constituyen el más alto de los tres estados favorables del samsara. Su existencia se caracteriza por una gran prosperidad y vidas sumamente prolongadas. En términos de aflicciones mentales, el predominio del orgullo en vidas previas puede ser causa de renacer como deva.

DHARMACHAKRA (Sánscr. *dharmacakra*, Tib. *chos-kyi 'khor-lo*) El giro de la dharmachakra ("rueda del Dharma") es una metáfora que se refiere a cualquiera de los tres ciclos principales de las enseñanzas que dio el Buddha. Por extensión, también puede referirse a cualquier enseñanza de Dharma presentada formalmente por un maestro budista.

DHARMADHĀTU (Sánscr., Tib. *chos-dbyings*) Dharmadhātu ("espacio de dharma") es el espacio básico en el cual se manifiestan todos los fenómenos. Es sinónimo de la vacuidad como realidad omnipresente y absoluta. En la visión pura de un ser iluminado, esta espaciosidad es plenamente experimentada como concien-

cia intemporal o sabiduría (*jñāna*). Desde la misma perspectiva, también se le llama "dharmakāya".

DHARMAKĀYA (Sánscr., Tib. *chos-sku*) Dharmakāya ("cuerpo iluminado de la realidad") es uno de los tres (o más) kāyas que representan varios aspectos del estado de logro de la buddheidad. Es un kāya sin forma, descrito como vacuidad esencial de la mente en su pureza primordial no nacida y luminosa. Lograr su realización tiene como resultado la manifestación de las cualidades iluminadas y la sabiduría inherente a éstas y, por tanto, constituye la forma consumada de beneficio para uno mismo.

DHARMARĀJA (Sánscr., Tib. *chos-kyi rgyal-po*) Sabio (muni) en forma de nirmānakāya cuya actividad iluminada se asocia con los reinos infernales.

GUELUK (Tib. *dge-lugs*) De las cuatro principales escuelas de budismo tibetano, la escuela Gueluk ("Sendero de virtud") fue la última en surgir. Fundada por Tsongkapa Losang Drakpa (1357-1419), se desarrolló a partir de la anterior tradición Kadampa del Señor Atiśa (m. 1054). Esta escuela en particular ha estado asociada históricamente a la institución de los Dalai Lamas. El enfoque Gueluk se basa en el principio del Camino Gradual o Lamrim (*lam-rim*), que enfatiza un entrenamiento progresivo y

riguroso en la disciplina monástica, los estudios filosóficos y el debate dialéctico.

GHANAVYŪHA (Sánscr., Tib. *stug-po bkod-pa*) El campo búdico central de Ghanavyūha ("Densamente formado") es el reino puro presidido por el Buddha Vairochana.

INDRAŚAKRA (Sánscr., Tib. *dbang-po brgya-byin*) Sabio (muni) en forma de nirmānakāya cuya actividad iluminada se asocia con los reinos de los devas.

JATSÖN NYINGPO (Tib. *'ja'-tshon snying-po*, 1585–1656) Jatsön Nyingpo ("Esencia de arcoiris"), importante revelador de tesoros o tertön (*gter-ston*) de la tradición Nyingma, descubrió varias enseñanzastesoro ocultas, de las cuales la mejor conocida es el ciclo La personificación de las joyas sublimes (*dkon-mchog spyi-'dus*).

JVĀLĀMUKHA (Sánscr., Tib. *kha-'bar-ma*) Sabio (muni) en forma de nirmānakāya cuya actividad iluminada se asocia con el reino de los pretas.

KAGYU (Tib. *bka'-brgyud*) La escuela Kagyu ("Linaje de instrucción oral") es una de las cuatro escuelas principales del budismo tibetano. Se originó con maestros indios como Tilopa (988-1069) y Maitripa (siglo XI). De Gampopa (1079-1153), subsecuente

maestro del linaje, se derivaron varias sub-escuelas, entre éstas las escuelas Drigung, Drukpa y Karma Kagyu. La tradición Kagyu enfatiza la práctica; sus características principales incluyen el sistema Mahāmudrā ("Gran sello") y prácticas yóguicas avanzadas como los Seis dharmas de Naropa (*nāro chos-drug*).

KALU RINPOCHÉ (Tib. *kar-lu rin-po-che*, 1905–1989) Kalu Rinpoché, también conocido como Karma Rangjung Künkyap (*karma rang-byung kun-khyab*), fue uno de los primeros maestros tibetanos eminentes en viajar y desarrollar una intensa actividad dando enseñanzas alrededor del mundo, después de la ocupación del Tíbet por los chinos comunistas, a finales de la década de 1950. Estableció varios centros en diferentes países, incluyendo el primer centro en el occidente dedicado al tradicional programa de retiro de tres años de sus linajes, el Karma Kagyu y Shangpa Kagyu.

KARMA PAKSHI (Sánscr. *karma*, y Mongol, *pakshi*, 1206–1283) Segundo Gyalwang Karmapa, cabeza de la escuela Karma Kagyu. Fue un maestro con grandes realizaciones, renombrado debido a sus poderes milagrosos y a su papel como guía espiritual del emperador mongol Möngke Khan (1209-1259). Entre sus múltiples logros, es reconocido por difundir ampliamente en Tíbet

la práctica del mantra de seis sílabas, OṂ MAṆI PADME HŪṂ de Avalokiteśvara.

KARMAPRASIDDHI (Sánscr., Tib. *las-rab rdzogs-pa*) El campo búdico del norte de Karmaprasiddhi ("Realización de Actividad") es el reino puro que preside el Buddha Amoghasiddhi.

KĀYA (Sánscr., Tib. *sku*) Kāya ("cuerpo iluminado") se refiere a cualquiera de los varios aspectos de la manifestación de la buddheidad, incluyendo la personificación física. Una enumeración común de los kāyas es el trikāya ("tres cuerpos"): dharmakāya, sambhogakāya y nirmānakāya. Véanse cada uno de los tres términos.

KHAKHYAP DORJE (Tib. *mkha'-khyab rdo-rje*, 1871–1922) Khakhyap Dorje fue el decimoquinto Gyalwang Karmapa, cabeza de la escuela Karma Kagyu. Como muchos de sus eminentes contemporáneos, fue conocido por su búsqueda ferviente de las enseñanzas y transmisiones de maestros de todos los linajes. Fue autor de numerosas obras, incluyendo el breve comentario práctico en el que se basa el presente libro, Lluvia continua de beneficio para los seres: *Notas breves sobre El bien de los seres que llena el espacio, la meditación y repetición del mantra del noble*

y sublime Avalokita (*'phags-mchog spyan-ras-gzigs-ky ibsgom-bzlas 'gro-don mkha'-khyab-ma'i zin-bris nyung-bsdus 'gro-don char-rgyun*).

KLEŚA (Sánscr., Tib. *nyon-mongs*) Junto con el karma, las kleśas ("aflicciones mentales") constituyen la causa de sufrimiento y renacimiento en el samsara. En las enseñanzas aparecen varias enumeraciones de las aflicciones. Una de ellas es la lista de seis aflicciones que comprende el deseo, la ira, la ignorancia, el orgullo, la envidia y la avaricia. Cada una de las aflicciones antes mencionadas está conectada con el renacimiento en uno de los seis estados de existencia en el samsara. Todos los sistemas de práctica budista tienen como finalidad eliminar o trascender dichas emociones perturbadoras aplicando diversos métodos.

KṚṢṆASĀRA (Sánscr.) Especie ungulada nativa del subcontinente indio (probablemente el ciervo o antílope indio). Se considera tradicionalmente que el kṛṣṇasāra tiene una disposición gentil y generosa, de ahí que este animal o su piel en la iconografía budista simbolizan la cualidad de la compasión.

LAKṢMĪ (Sánscr., Tib. *dpal-mo*, siglos X–XI) Maestra consumada, Lakṣmī es mejor conocida como la creadora de la práctica de ñungné (smyung-gnas), el ayuno de purificación y la sādhana de Avalokiteśvara. Se cree que fue hija de Indrabhūti, Rey de

oḍḍiyāna. Renunció a su vida como princesa y se convirtió en bhikṣuṇī, o monja. Sufrió dificultades y sufrimientos extremos debido a la lepra, curándose finalmente a sí misma de esa enfermedad por medio de su perseverancia en la práctica de Avalokiteśvara.

MAHĀGURU (Sánscr.) Término honorífico que se refiere a un maestro espiritual eminente.

MAHĀMUDRĀ (Sánscr., Tib. *phyag-rgya chen-po*) Término que se refiere a la verdadera naturaleza de la mente, mahāmudrā significa "gran sello", e indica la realidad absoluta que abarca toda manifestación y experiencia fenomenológica. Como sistema completo de práctica, se presenta en términos de base, sendero y resultado (o visión, meditación y acción), que es el enfoque distintivo de la escuela Kagyu. Dicho enfoque forma parte también de la tradición Gueluk.

MAÑJUŚRĪ (Sánscr., Tib. *'jam-dpal*) Como deidad tántrica de meditación, se considera a Mañjuśrī ("El Gentil Glorioso") como la personificación del conocimiento iluminado y la sabiduría de todos los buddhas. Generalmente se le representa con un aspecto pacífico, sentado en la postura de piernas cruzadas y sosteniendo una espada y un libro.

MĀRA (Sánscr., Tib. *bdud*) A Māra se le personifica en los relatos de la vida del Buddha Śākyamuni como una fuerza antagonista que repetidas veces intenta impedir su despertar y su actividad iluminada. En un sentido más general, los māras básicamente representan cualquier cosa que constituya un impedimento u obstáculo para el logro de la liberación y la buddheidad. La clasificación de los māras en cuatro tipos comprende: 1) Los agregados de mente-cuerpo, 2) las aflicciones mentales, 3) el "niño divino" (que se refiere a la tendencia mundana de búsqueda de ocio y gratificación) y 4) la muerte común.

MONTE MERU (Tib. *ri-rab*) El Monte Meru es el eje central del mundo en la cosmología tradicional india. La literatura budista describe su colosal forma geométrica con niveles escalonados, con la cima plana y su base más ancha que su centro. Está rodeado por una asombrosa disposición de elementos que incluye cuatro continentes mayores (uno de los cuales, el continente del sur, Jambudvīpa, es el reino que habitamos), continentes menores y una serie alternada de océanos en forma de anillos concéntricos y cadenas montañosas.

NIRMĀṆAKĀYA (Sánscr., Tib. *sprul-sku*) Nirmānakāya ("cuerpo iluminado de emanación") es uno de los tres (o más) kāyas que

representan varios aspectos del estado de logro de la buddheidad. Puede referirse a buddhas que aparecen en forma humana (como Śākyamuni), soportes artesanales o imágenes de buddhas, o bien otras manifestaciones de la actividad iluminada, incluyendo entidades no humanas e inanimadas. Como uno de los kāyas con forma, perceptible a los seres sintientes comunes, constituye un medio para asegurar el beneficio supremo para los demás, a través de su actividad iluminada.

NIRVANA (Sánscr. *nirvāṇa*, Tib. *mya-ngan-las 'das-pa*) El nirvana ("estado más allá del sufrimiento") es el estado de paz que se obtiene al lograr la cesación permanente de las causas del sufrimiento y del renacimiento; así pues, es la liberación del samsara –meta que comparten todos los senderos budistas en general. En términos más específicos, el logro del nirvana individual es la meta de los senderos śrāvaka y pratyekabuddha. Con la culminación del sendero del bodhisattva, un buddha perfecto experimenta el "nirvana absoluto", el estado supremo de liberación que no está limitado al samsara ni al nirvana personal aislado de los arhats śrāvakas y pratyekabuddhas.

NYINGMA (Tib. *rnying-ma*) La escuela Nyingma ("Antigua") es la más antigua de las cuatro escuelas principales del budismo

tibetano. Sus orígenes se remontan a los grandes maestros indios Padmasambhava, Vimalamitra, Śāntarakṣita, y otros que llevaron el budismo en su forma tántrica al Tíbet durante el siglo octavo. La tradición Nyingma tiende a enfatizar el tantra y las enseñanzas esotéricas, entre las que se incluyen las relacionadas con los reveladores de tesoros o tertöns (gter-ston), así como el Mahāsandhi, o Dzokchen ("Gran Perfección"), el más alto de sus nueve niveles progresivos.

PADMĀKARA (Sánscr., Tib. *padma 'byung-gnas*) También conocido como Padmasambhava ("Nacido del loto") y, por los tibetanos, como Guru Rinpoché ("Guru Precioso"), Padmākara es el gran maestro tántrico indio de oḍḍiyāna, quien fue una de las figuras principales en la difusión temprana del budismo en el Tíbet durante el siglo octavo. Renombrado por sus poderes milagrosos, es especialmente reverenciado por los seguidores de la escuela Nyingma como un segundo Buddha. Es famoso por ocultar numerosas enseñanzas como tesoros secretos, a ser descubiertos en el futuro por reveladores de tesoros o tertöns (*gter-ston*), kármicamente destinados a ello.

PEMA KARPO (Tib. *padma dkar-po*) Bhikṣu, o monje, que fue una encarnación anterior de Thangtong Gyalpo (siglos XIV-XV).

Compositor de la sādhana de Avalokita, *El bien de los seres que llena el espacio* (*'gro-don mkha'-khyab-ma*). Pema Karpo compuso una plegaria a Avalokita que a menudo se incorpora a la práctica de esta sādhana.

POTALA (forma breve del Sánscr. *potalaka*) El reino meridional del Monte Potalaka, también conocido simplemente como Potala, es la morada de Avalokita.

PRĀTIMOKṢA (Sánscr., Tib. *so-sor thar-pa*) El prātimokṣa ("liberación personal") es uno de los tres niveles generales de votos que definen la disciplina moral en el budismo tibetano. Se ocupa sobre todo de las conductas física y verbal, y se clasifica en siete u ocho niveles de preceptos que corresponden a cuatro tipos específicos de individuos: hombres, mujeres, personas laicas y personas con votos monásticos. La disciplina prātimokṣa se considera como el fundamento indispensable, no solo para el logro de la liberación en general, sino también para cualquier tipo de compromiso que se tome en el curso del sendero, incluyendo los de la bodhichitta y el samaya.

PRATYEKABUDDHA (Sánscr., Tib. *rang-rgyal/ rang sangs-rgyas*) Individuo que aspira al logro del nirvana y de la condición de arhat, meta común de los senderos del śrāvaka y el pratyeka-

buddha. Además de adiestrarse en las prácticas centrales del enfoque śrāvaka, el arhat pratyekabuddha logra la cesación de las causas del sufrimiento y del renacimiento principalmente como resultado de contemplar los doce eslabones de originación dependiente, sin contar con un maestro en esa vida. En este sentido se dice que el individuo logra el despertar de manera independiente; por tanto, pratyekabuddha significa "buddha por sí mismo".

PRETA (Sánscr., Tib. *yi-dvags*) De los seis tipos generales de seres sintientes, los pretas ("espíritus angustiados") constituyen uno de los tres niveles inferiores en el samsara, un grado intermedio de sufrimiento entre los animales y los seres infernales. Su existencia se caracteriza por padecer hambre, sed y privación interminables, así como otros sufrimientos tales como sensaciones extremas de calor, frío, miedo y amenaza de violencia. En términos de las aflicciones mentales, el predominio de la tacañería o avaricia en vidas previas puede ser la causa de renacer como preta.

RANGJUNG RIKPE DORJE (Tib. *rang-byung rig-pa'i rdo-rje*, 1924–1981) Rangjung Rikpe Dorje fue el decimosexto Gyalwang Karmapa, cabeza de la escuela Karma Kagyu. Desempeñó un papel decisivo en la preservación y transmisión de enseñanzas y

prácticas del linaje, durante y después de la ocupación del Tíbet por parte de los chinos comunistas, a finales de la década de 1950. Figura de extraordinaria importancia al llevar el budismo tibetano al mundo más allá de las fronteras del Tíbet, viajó a los países occidentales en varias ocasiones durante los últimos años de su vida, dando bendiciones y enseñanzas a miles de estudiantes y fundando muchos centros de Dharma.

RATNASAMBHAVA (Sánscr., Tib. *rin-chen 'byung-ldan*) Ratnasambhava ("Fuente de riqueza") es el buddha que preside el reino puro meridional de Śrīmat. Comúnmente se le representa de color amarillo y sentado en la postura de piernas cruzadas. En ocasiones porta una joya como el atributo que simboliza a la familia de seres despiertos Ratna ("Joya").

RÍO JAMBU Un río legendario cuyo nombre proviene del sonido del fruto que cae del árbol Jambu a las aguas del río. Se dice que el oro mítico del río Jambu proviene de los nāgas (espíritus acuáticos en forma de serpiente) que consumen su fruta.

SĀDHANA (Sánscr., Tib. *sgrub-thabs*) En el contexto del tantra, sādhana ("medios de logro") se refiere a cualquier práctica derivada de las escrituras tántricas que constituye un método

completo para la realización meditativa de una deidad determinada. La estructura de dichas prácticas está formada por la fase de creación (Sánscr. *utpattikrama*, Tib. *bskyed-rim*) y la fase de conclusión (Sánscr. *sampannakrama,* Tib. *rdzogs-rim*), y generalmente incluye las técnicas de visualización y recitación.

SAKYA (Tib. *sa-skya*) La escuela Sakya ("Tierra pálida") es una de las cuatro escuelas principales del budismo tibetano. Sus orígenes se remontan al maestro indio Virupa y su discípulo tibetano Drokmi Lotsāwa Śākya Yeshe, en el siglo XI. Se considera que el discípulo de Drokmi Lotsāwa, Khön Könchok Gyalpo (1034-1102) fue el fundador de esta escuela, que fue desarrollada más adelante por los cinco grandes maestros sakya que le siguieron. Un rasgo distintivo de esta tradición es la costumbre de que el liderazgo o cabeza del linaje se mantiene y se transmite por medio de linajes familiares. El sistema principal de la escuela Sakya, Sendero y Resultado, o Lamdre (*lam-'bras*), está estrechamente conectado con el *Hevajra Tantra.*

ŚĀKYAMUNI (Sánscr., Tib. *śākya thub-pa*) Sabio (muni) en forma de nirmānakāya cuya actividad iluminada se asocia con el reino humano.

ŚAMATHA (Sánscr., Tib. *zhi-gnas*) Śamatha ("tranquilidad" o "calma meditativa") es un estado meditativo caracterizado por una atención estable y ausencia de distracciones. Como uno de los dos tipos generales de meditación budista, es complemento del vipaśyanā, o visión superior. La estabilidad mental que se alcanza con la práctica de la calma meditativa es la base necesaria para el desarrollo posterior de la visión penetrante, el único medio por el cual las aflicciones mentales y sus potenciales latentes pueden erradicarse por completo.

SAMAYA (Sánscr., Tib. *dam-tshig*) De los tres niveles generales de votos que definen la disciplina moral del budismo tibetano, el samaya ("compromiso") se refiere a las particularidades de la conducta en la práctica tántrica. Si bien se refiere a numerosos compromisos específicos que se describen en presentaciones detalladas, el concepto de samaya en un sentido más amplio, también se refiere comúnmente al vínculo espiritual personal que se forma entre maestro y alumno, y entre estudiantes como compañeros de práctica.

SAMBHOGAKĀYA (Sánscr., Tib. *longs-spyod rdzogs-pa'i sku*) Sambhogakāya ("cuerpo iluminado de gozo perfecto") es uno de los tres (o más) kāyas que representan varios aspectos del estado

de logro de la buddheidad. Puede ser descrita como la energía compasiva de los buddhas manifestándose en la forma de deidades despiertas con atributos distintivos, y los reinos puros en los que moran. Aunque es perceptible únicamente para los buddhas y para los bodhisattvas altamente realizados, siendo uno de los kāyas con forma, constituye un medio para asegurar el beneficio supremo para los demás mediante la actividad iluminada.

SAMSARA (Sánscr., Tib. *'khor-ba*) Estado de sufrimiento y renacimientos compulsivos en existencias condicionadas que experimentan todos los seres sintientes ordinarios. El samsara ("existencia cíclica") se perpetúa a causa del karma y las aflicciones mentales de cada individuo, y conlleva sufrimiento como resultado inevitable de esas causas. Descrita en sentido amplio, dicha existencia cíclica abarca tres reinos, a saber, el reino del deseo (kāmadhātu), el reino de la forma (rūpadhātu) y el reino sin forma (ārūpyadhātu). En términos más específicos, estos se dividen en seis reinos distintos, o estados experimentados por seis tipos de seres: devas, asuras, humanos, animales, pretas y seres infernales. El samsara es lo opuesto al nirvana, un estado de paz más allá del sufrimiento y de renacimientos compulsivos.

ŚĀSTRA (Sánscr., Tib. *bstan-bcos*) Los śāstras son tratados del canon budista tibetano. Escritos por autoridades eruditas de los linajes budistas, los śāstras en la forma de textos raíz sobre temas tales como el abhidharma (fenomenología) y pramāṇa (lógica y epistemología), constituyen el fundamento de los estudios curriculares monásticos. Los tratados escritos en forma de comentarios sirven para dilucidar la intención de dichos textos raíz y las enseñanzas del Buddha tal como se expresaron originalmente en los sutras y tantras. Existen también otro tipo de tratados sobre temas diversos en áreas específicas del conocimiento clásico indo-tibetano.

SIDDHA (Sánscr., Tib. *grub-thob*) Un maestro espiritualmente realizado, en especial aquel cuyos logros son el resultado de prácticas tántricas.

ŚRĀVAKA (Sánscr., Tib. *nyan-thos/ thos-sgrog*) El śrāvaka aspira al logro del nirvana y a la condición de arhat, meta común de los senderos śrāvaka y pratyekabuddha. El arhat śrāvaka logra la cesación de las causas del sufrimiento y del renacimiento, como resultado del adiestramiento austero en la disciplina monástica y la contemplación de las Cuatro Nobles Verdades y enseñanzas relacionadas. Históricamente, dichos discípulos escuchaban y

recibían enseñanzas directamente de sus maestros, y después aconsejaban a otros al respecto. Por lo tanto, śrāvaka significa "oyente" o "el que proclama lo que ha escuchado".

ŚRĪMAT (Sánscr., Tib. *dpal-dang ldan-pa*) Śrīmat, campo búdico meridional ("Glorioso"), es el reino puro que preside el Buddha Ratnasambhava.

STHIRASIṂHA (Sánscr., Tib. *senge rab-brtan*) Sabio (muni) en forma de nirmāṇakāya cuya actividad iluminada se relaciona con el reino animal.

SUGATA (Sánscr., Tib. *bde-bar gshegs-pa*) Un sinónimo de buddha, *sugata* ("el que ha alcanzado el estado de gozo"). Individuo completamente despierto que ha logrado de manera perfecta el estado absoluto de bienestar.

SUGATAGARBHA (Sánscr., Tib. *bde-gshegs snying-po*) Sugatagarbha ("naturaleza búdica") es el potencial innato para el despertar perfecto que es inherente a cada ser sintiente. Se le describe como el fundamento intrínsecamente puro, siempre presente, de toda experiencia: en su estado oscurecido temporal constituye la base del samsara; una vez purificado de los factores de oscurecimiento se revela como nirvana. Así pues, es la base

causal necesaria que hace posible el logro de la buddheidad con todos sus kāyas, sabidurías y cualidades iluminadas, los cuales se manifiestan como resultado de eliminar de esa base los oscurecimientos y corrupciones adventicios (incluyendo el karma y las aflicciones mentales) por medio de la práctica del sendero.

SUKHĀVATĪ (Sánscr., Tib. *bde-ba-can*) El campo búdico occidental de Sukhāvatī ("Gozoso") es el reino puro que preside el Buddha Amitābha.

SUTRA (Sánscr. *sūtra*, Tib. *mdo*) Los sutras, uno de los géneros principales del canon budista tibetano, son los discursos que se consideran como las palabras originales del Buddha y representan la fuente escrita de las enseñanzas hīnayāna y mahāyāna no tántricas. Si bien cada uno de los sutras varía mucho en longitud y trata una gran diversidad de temas (tales como disciplina moral, meditación y conocimiento), los elementos formales comunes a la mayoría de los sutras incluyen una narrativa inicial que establece el marco del discurso, seguido de un diálogo en forma de preguntas y respuestas entre el Buddha y otras personas.

TANTRA (Sánscr., Tib. *rgyud*) Uno de los géneros principales del canon budista tibetano, los tantras representan la fuente escrita de las enseñanzas vajrayana. La palabra *tantra* ("continuo")

también se usa para designar la práctica del Mantra Secreto o Vajrayana. Al igual que los sutras, generalmente se considera que los tantras son las palabras del Buddha, provenientes de diálogos en sus diversas manifestaciones. Respecto de su forma, los tantras se caracterizan por algunos elementos que son típicos de los sutras; sin embargo, presentan elementos distintos en cuanto a su contenido, ya que incluyen mandalas específicos de deidades y métodos prácticos correspondientes. Asimismo, a menudo suponen el uso de un lenguaje simbólico codificado y tienen que ver con conocimientos y principios esotéricos que no se abordan en los sutras.

TATHĀGATA (Sánscr., Tib. *de-bzhin gshegs-pa*) Tathāgata, sinónimo de buddha ("el que ha realizado el estado de vacuidad"). Un individuo completamente despierto que ve perfectamente la realidad tal como es, o la naturaleza vacía de la realidad.

THANGKA (Tib. *thang-ka*) Pintura tradicional tibetana que se utiliza como medio para representar seres iluminados, deidades de meditación y mandalas tántricos. Una vez que dichas imágenes (u otro tipo de representaciones, como esculturas de metal) se han consagrado por medio de rituales, se les considera como apoyos para la práctica espiritual investidos con la presencia permanente de la deidad misma.

THANGTONG GYALPO (Tib. *thang-stong rgyal-po*, siglos XIV-XV) Siddha célebre con diversas habilidades y logros, Thangtong Gyalpo ("Rey del plano vacío") es famoso por haber diseñado y construido muchos puentes suspendidos con cadenas de hierro a través de las regiones del Himalaya. Se le considera el fundador de la ópera popular tibetana, y es el compositor de El bien de los seres que llena el espacio (*'gro-don mkha'khyab-ma*), la sādhana de Avalokita, ampliamente practicada, en la que se basa este libro.

TSONGKAPA LOSANG DRAKPA (Tib. *tsong-kha-pa blo-bzang grags-pa*, 1357–1419) También conocido como Je Rinpoché ("Señor Precioso"), Tsongkapa fue el fundador de la escuela Gueluk del budismo tibetano. Maestro, autor y sabio altamente realizado de prodigiosa grandeza, se le conoce por sus interpretaciones extraordinarias de los sistemas de postulados budistas. Con base en la tradición Kadam antigua del Señor Atiśa (m. 1054), sistematizó el enfoque gradual y riguroso de la escuela Gueluk, en la que se han enfatizado elementos tales como la disciplina monástica, los estudios filosóficos y el debate dialéctico.

VAIROCHANA (Sánscr. *Vairocana*, Tib. *rnam-par snang-mdzad*) Vairochana ("Iluminador") es el buddha que preside el reino puro central de Ghanavyūha. Comúnmente se le representa de color

blanco y sentado en la postura de piernas cruzadas, en ocasiones con una rueda como atributo que simboliza a la familia Tathāgata ("Buddha") de seres despiertos.

VAJRA (Sánscr., Tib. *rdo-rje*) Tradicionalmente el arma de Śakra, o Indra, soberano de los devas, el vajra es un atributo simbólico e implemento ritual tántrico que representa poder, constancia, estabilidad, inmutabilidad e indestructibilidad, especialmente como cualidades inherentes a la naturaleza absoluta de la mente.

VAJRADHARA (Sánscr., Tib. *rdo-rje 'chang*) El Buddha Vajradhara ("Sostenedor del vajra") es la representación del dharmakāya como el estado primordialmente despierto. A veces se le identifica como el "sexto buddha": la personificación de los buddhas de las cinco familias de seres despiertos. Preside el reino puro de Akaniṣṭha Dharmadhātu. En su aspecto de sambhogakāya, generalmente se le representa de color azul, sentado en la postura de piernas cruzadas y sosteniendo un vajra y una campana.

VAJRAPĀṆI (Sánscr., Tib. *phyag-na rdo-rje*) Como deidad tántrica de meditación, se considera que Vajrapāni ("El que sostiene un vajra") es la representación de la energía y habilidades iluminadas de todos los buddhas. Comúnmente se representa con atributos iracundos, de pie y sosteniendo un vajra.

VEMACHITRA (Sánscr. *Vemacitra*, Tib. *thag-bzang-ris*) Sabio (muni) en forma de nirmānakāya cuya actividad iluminada se relaciona con el reino de los asuras.

VIDYĀDHARA (Sánscr., Tib. *rig-'dzin*) Un vidyādhara ("sostenedor de la conciencia") es un maestro consumado de las prácticas tántricas.

VIPAŚYANA (Sánscr., Tib. *lhag-mthong*) Vipaśyanā ("visión penetrante") es un estado de conciencia meditativa en el que se experimenta directamente la realidad absoluta (o la naturaleza verdadera de un objeto dado de contemplación). Siendo uno de los dos tipos generales de meditación budista, es el complemento de śamatha, o calma meditativa. La visión penetrante es indispensable para lograr la meta de erradicar por completo las aflicciones mentales y sus potenciales latentes, dado que śamatha por sí sola no puede lograrlo. No obstante, la visión penetrante solo puede surgir con base en la estabilidad mental que se obtiene mediante el cultivo de la tranquilidad meditativa.

YIDAM (Tib. *yi-dam*, Sánscr. *iṣṭadevatā*) Deidad meditacional tántrica, especialmente aquella con la cual, en la mente del practicante, se ha formado un vínculo inseparable hasta el logro de la buddheidad. Para poder llevar a cabo completamente la práctica

de una determinada deidad, es necesario primero recibir, de un auténtico sostenedor del linaje, el empoderamiento o iniciación correspondiente (*abhiṣeka*), la lectura de la transmisión (*āgama*) y las instrucciones prácticas.

Agradecimientos

Este libro es un resultado visible de incontables actos de bondad y compasión. Después de que Khenpo Karthar Rinpoché otorgó bondadosamente su permiso para publicar sus enseñanzas como libro, Eleanor Mannika hizo la transcripción de las grabaciones de la traducción al inglés de Jigme Nyima. Jigme Nyima utilizó la misma como referencia para revisar su traducción de las enseñanzas en tibetano. Jigme-la preparó también el glosario. El texto en inglés fue ligeramente editado por Damchö Diana Finnegan, Maureen McNicholas, Harmony DenRonden y Mitchell Singletary, quienes hicieron también la lectura de prueba del texto final que enviaron al Grupo de traducción de Dharmadatta para la versión al español.

Ivonne Murillo, Nerea Goñi y Tenzin Nangpel (Flora Lara Klahr) estuvieron al frente del trabajo de traducción, con las contribuciones de Damchö Diana Finnegan, Karma Yeshe, Alberto Four-

nier, Verónica Gordillo, Gabriela Jiménez, Zuanilda Mendoza, Andrea Oriol, Ana García Sepúlveda y Karla Uriarte. Lama Jinpa Gyamtso bondadosamente concedió el permiso para reproducir aquí su traducción al español de la sādhana de Chenrezik, que es la que se cita a lo largo del comentario de Khenpo Karthar Rinpoché. Peter van Deurzen, Maureen McNicholas y Karma Lodrö Drolma (Alicia Garduño Barrera) prepararon el texto en tibetano de la sādhana para su inclusión aquí.

La portada del libro fue diseñada por Louise Light, y el interior fue formado por Maureen McNicholas. La imagen del Noble Chenrezik en la portada es una cortesía de la Comunidad Monástica Dharmadatta.

Cada una de las muchas personas que contribuyeron con su tiempo y su talento a producir este libro, lo hizo con el único deseo de compartir el Dharma con todos aquellos cuyo sufrimiento puede ser aliviado mediante la práctica de Chenrezik descrita en este libro. Que esta aspiración altruista se haga realidad.

Que puedan todos los seres ser felices.