



## Acumular causas para la iluminación

[Phakchok Rinpoche](#)



### ACUMULAR CAUSAS: UN CONSEJO PARA PRACTICANTES

Puede parecer confuso hablar de “acumular las causas para la [iluminación](#)”. Los grandes maestros nos recuerdan que no hay causas para los [buddhas](#). No obstante, también aprendemos que existen causas y condiciones que llevan a la iluminación. ¿Cómo podemos entender esta aparente paradoja?

Phakchok Rinpoche nos recuerda que la esencia de nuestra mente ya está iluminada. Los maestros del budismo vajrayana enseñan que ésta es la visión, y entender esta visión es fundamental para nuestra práctica. Sin embargo, aunque nuestra naturaleza es pura, eso no implica que podemos quedarnos sin hacer nada. En cambio, Rinpoche nos recuerda que en el sūtra [Mahayana](#) titulado *Samādhirāja*, [Buddha Shakyamuni](#) nos instruye de manera muy precisa que ¡necesitamos acumular mérito!

## ACUMULAR CAUSAS COMO SE ENSEÑA EN EL SŪTRA SAMĀDHIRĀJA

En el [sūtra Samādhirāja](#), Buddha Shakyamuni nos enseña a dedicar tiempo a la acumulación de causas para nuestra iluminación. Estas causas se conocen como las “dos acumulaciones”: la acumulación de [mérito](#) y la acumulación de [sabiduría](#). Además, en el mismo texto, el Buddha relata que él mismo pasó incontables eones haciendo vastas ofrendas a los buddhas.

### OFRENDAS

Rinpoche explica que su propio maestro de meditación, [Nyoshul Khen Rinpoche](#), enseñó a sus estudiantes a que hicieran ofrendas y prácticas de confesión diariamente y les instruyó a hacer ofrendas de tsok todos los días. Así que, si realmente deseamos seguir el [sendero de la meditación](#) de forma auténtica, debemos acumular mérito con atención, esmero y detenimiento.



Por lo general pensamos que la acumulación de mérito se basa en la práctica de la [generosidad](#). La generosidad incluye tanto hacer ofrendas a los buddhas como dar a los necesitados. Por lo tanto, aprendemos a hacer prácticas de ofrendas todos los días. Pero no debemos pensar que hemos completado nuestras ofrendas porque hayamos realizado 100 000 ofrendas de maṇḍala como parte de nuestra práctica de los preliminares extraordinarios. Es maravilloso que hayamos hecho esas ofrendas. Podemos alegrarnos de ello, pero hay que seguir practicando, pues el verdadero propósito de estas ofrendas es reducir nuestro apego a las cosas que nos gustan.

### LA CONFESIÓN

De igual manera, al confesarnos en el contexto de la práctica de Vajrasattva utilizamos los medios hábiles del Vajrayana. Pero podemos encontrar la instrucción original sobre la práctica de confesión en los sūtras, donde el mismo Buda enseñó

que confesarse es importante. También enseñó que la confesión que incluye los cuatro factores es especialmente poderosa.

### Los cuatro factores

1. Confesarse ante un objeto
2. Sentir arrepentimiento
3. Tener una motivación pura y estar enfocado
4. Hacer el compromiso de no repetir el error

### CONSEJO PARA LA ACUMULACIÓN

Rinpoche aconseja a los practicantes que continuamente hagan ofrendas y confesión como parte de su práctica. También sugiere que no pensemos en acumular sólo para completar ciertos números; en cambio, debemos hacerlo para obtener resultados. Nuestras acumulaciones deberían beneficiar nuestra práctica.

### DOS TIPOS DE DESAPEGO

Rinpoche habla de dos tipos de desapego: la ofrenda de maṇḍala es un método para desapegarse de cosas positivas, mientras que la práctica de Vajrasattva es un método para desapegarse de lo negativo.

### PARA LA AUTOREFLEXIÓN

Cuando llevas a cabo prácticas de ofrenda y confesión, ¿de qué manera afecta a tu meditación? Y ¿cómo afecta tu experiencia cotidiana?

Artículo traducido por la [Asociación Bodhicitta Escola de L'Ésser](#).

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos los cursos en línea en la plataforma de estudios del Instituto Samye, como [Entrenando la mente](#), [El sutra de la noble sabiduría de la muerte](#), y [El sendero de la meditación \(nivel uno\)](#), los tres aptos para todo público, disponibles en español, y esenciales para aprender sobre la meditación.

Si quieres leer más artículos del Instituto Samye que se han traducido al español, puedes dar clic [aquí](#). (En cada artículo hay una sección “Translations” hasta abajo).