

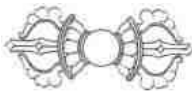
## **Las Doce Conexiones de la Originación Interdependiente Por Geshe Rabten Rinpoche**

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, de la Orden Hsu Yun del  
Budismo Chan/Zen



**G**eshe Rabten Rinpoche uno de los más renombrados maestros de meditación del Monasterio Sera, fue designado el asistente espiritual de su Santidad el Dalai Lama a mediados de 1960. Por petición de Su Santidad, comenzó a enseñar en 1969 el Dharamsala a los Occidentales, y fue a vivir y enseñar en Suiza en 1975. En 1986 murió en el Centro Suizo de Estudios Tibetanos Avanzados de Le Mont-Pelerin, Suiza, que más tarde se denominó Rabten Choeling en su memoria. Esta enseñanza fue presentada en Tushita el 11 de abril de 1980.

Editado de una traducción oral por Gonsar Rimpoché. De Las Enseñanzas en Tushita, editado por Nicholas Ribush con Glenn H. Mullin, Mahayana Publications, New Delhi, 1981. Una nueva edición de este libro está en preparación. Tushita Mahayana Meditation Center es el centro FPMT en New Delhi, India.



**E**l practicar el Dharma no es simplemente llevar el nombre de ser budista. Ni es hacer ciertas alteraciones superficiales en nuestro estilo de vida. La práctica del Dharma significa la integración total de nuestras mentes y el Dharma.

Para que esto llegue a ser posible primero debemos prepararnos nosotros mismos a través del cultivo de la estabilidad espiritual – un sentido de pura renunciación – en nuestra corriente de ser. El término Tibetano para esto, **nges-jung**, implica que primero debemos comprender que estamos atrapados en el proceso de renacimiento de la existencia cíclica, o sámsara, un estado de ser, caracterizado por los muchos y muy grandes sufrimientos. Por lo tanto, al principio de nuestra práctica debemos entender la naturaleza verdadera y propia del sámsara y la forma en que existimos en él. Debemos llegar a estar alertas de la naturaleza de insatisfacción del sámsara, la condición en la que nosotros mismos nos encontramos. Esto es muy importante. Una vez que hayamos reconocido la verdadera naturaleza del sámsara y lleguemos a desilusionarnos - de él, - desde lo profundo de nuestros corazones debemos generar una aspiración espontánea para lograr la liberación - de él. Tal aspiración espontánea y pura de buscar la liberación es el significado de la renunciación.

Generalmente hay dos formas de desarrollar la mente. La primera de ellas involucra la meditación en los dos aspectos del sámsara: la naturaleza del sufrimiento del sámsara, y las causas del sufrimiento samsárico. El Segundo método de desarrollo de la renunciación está basado en la meditación de las doce conexiones de la originación interdependiente (en Sánscrito: Pratityasamutpada). Me gustaría hablar brevemente sobre la segunda técnica.

Hay dos formas principales de explicar los doce conexiones: una presentación de las escrituras, que explica las doce como un modo general de evolución samsárica, y una presentación experimental que nos habla de los doce conexiones en términos de cómo son experimentadas por un individuo sobre el continuum de las vidas. El orden de los conexiones difiere un poco entre esos dos sistemas. Me gustaría enfocar los doce conexiones en el contexto de cómo son experimentadas.

La primera de los doce es la ignorancia, la raíz de todos los sufrimientos samsáricos. En sánscrito esto es avidya, que significa “no ver”. Implica una oscuridad de la mente. Para explicar precisamente que es la ignorancia y cómo funciona requeriría una gran cantidad de tiempo y energía. Por lo tanto, concentrémoslos en los principios centrales.

Las personas que asisten a un discurso o a una enseñanza específica, se reúnen con la intención de “Hoy iré y escucharé las enseñanzas”. Todos tenemos ciertos conceptos acerca de nosotros “mismos” y

acerca de este "yo". Este concepto del "yo" es el ego. Es algo presente en nosotros todo el tiempo, llegando a ser más obvio en ciertas ocasiones. Por ejemplo, cuando se encuentran unas circunstancias positivas, o por lo contrario, se enfrentan a una gran dificultad, sus concepciones de el "yo" llega a ser más intensa y visible que regularmente. Cada uno de nosotros está sujeto a nuestro propio concepto del "yo" en esta forma. Podemos ver esto razonablemente fácil sin un razonamiento teórico extenso. Puede llegar a ser claro en nuestras experiencias diarias.

Cuando las circunstancias causan que este concepto-ego surja con una gran fuerza, somos agarrados por él como si el "yo" existiera en nosotros como algo muy sólido, muy vívido, y totalmente incontrolable. Tal es la forma del FALSO yo cuando nos agarra. Sin embargo, ya sea si el 'yo' existe o no como se le aparece a la persona ordinaria, es un sujeto importante de contemplación. Si buscamos en nosotros mismos, desde la punta de la cabeza hasta las plantas de nuestros pies, llegamos a la conclusión que normalmente ni el cuerpo físico mismo ni cualesquiera de sus partes individuales pueden servir como el "yo" que surge tan fuertemente en las experiencias traumáticas. No hay nada en el cuerpo que represente nuestro sentido del "yo". Los órganos corporales y así sucesivamente son sólo partes del cuerpo. Todas esas partes son como la "propiedad" del cuerpo. Si analizamos nuestras mentes en la misma forma, encontramos que ella es una corriente de diferentes pensamientos y factores mentales. Esto nos trae a la conclusión que no hay nada en la mente que actualmente represente el "yo" que hemos concebido. Además, no existe ninguna entidad separada fuera del cuerpo y mente que represente el "yo" o yo mismo. Debemos meditar así y ver como es el resultado.

Cuando analizamos, no encontramos nada que respalde ese "yo". Esto no significa que no exista del todo. La completa no-existencia no puede ser la situación, porque en este momento estamos analizando cómo existimos. Aunque no encontramos una entidad para representar el yo cuando buscamos en el cuerpo y la mente por él, encontramos que nuestra situación es muy sutil. Nosotros no existimos tan simplemente como la mente ignorante supone. Para entender la verdadera naturaleza del yo requiere un entrenamiento metódico y sistemático y una práctica de meditación sostenida o continua.

Este factor de la mente que sostiene un punto de vista erróneo del yo, una fabricación del yo, es lo que significa en Budismo la ignorancia. La ignorancia es la primera de las doce conexiones de la originación

interdependiente. Sobre la base o fundamento de este concepto falso del yo descansa todas las otras mentiras o ilusiones, tales como el apego hacia nosotros mismos, nuestros amigos y posesiones, y la aversión por las cosas y personas ajenas a nosotros. El desarrollo de estos apegos y aversiones, a su tiempo, nos causa que acumulemos un gran número de karmas insanos. Los pensamientos insanos guían a las acciones insanas del cuerpo y el lenguaje.

Las acciones distorsionadas del cuerpo, el lenguaje y la mente que son producidas por la ignorancia, el apego y el odio manchan la mente con lo que se llama formaciones volitivas. Esta es la segunda de las doce conexiones. En el momento después que producimos un karma distorsionado, la acción misma ha pasado, se ha ido, pero una marca o impresión o huella ha sido dejada en la corriente de la consciencia. Esa impresión permanecerá con la consciencia hasta que se manifieste en el futuro como una experiencia favorable o desfavorable, dependiendo de la naturaleza de la acción original.

La base sobre la que se deja las impresiones del karma es la continuidad de la corriente de la mente. Por lo tanto la mente que sirve como base o fundamento de las impresiones del karma es la tercera conexión, la conexión o enlace de la consciencia. La corriente de la consciencia transporta las impresiones, y luego las ayuda a que maduren y se manifiesten. Este proceso puede ser similar a la diseminación de una semilla en la tierra, que sirve como una causa del crecimiento de una cosecha. Las causas contribuyentes tales como el agua, los fertilizantes y así sucesivamente deben estar presentes para que las semillas se desarrollen y alcancen la madurez.

El apego que evoluciona de la ignorancia ayuda a cultivar las semillas kármicas que han sido diseminadas en nuestra corriente de consciencia. Este apego es la cuarta conexión. También existe en nuestra corriente-mental un tipo de apego que tiene una función especial para hacer que las semillas kármicas se ejecuten. Esta es la quinta conexión de la cadena de doce-conexiones. Este apego particular, que es llamado anhelo, se manifiesta al final de nuestra vida y nos da una anticipación de nuestra futura existencia. Aunque ambos tipos de apego tienen la naturaleza del deseo, cada uno tiene su propia función. Uno ayuda al desarrollo y evolución de las semillas kármicas, mientras que el otro las trae a su final y nos conecta con nuestra existencia futura.

La sexta conexión es 'llegar a ser'. Cuando nosotros llegamos al final de nuestra vida presente, un cierto karma mental surge e

inmediatamente nos dirige hacia nuestra existencia futura. A esta especial acción mental que aparece en la etapa final de nuestra vida se le llama 'llegar a ser'.

Estas seis conexiones son generalmente asociadas con esta vida, aunque no es el caso que necesariamente deban manifestarse en esta vida. En situaciones particulares algunas de ellas pueden desarrollarse en otras vidas, pero en la mayoría de los casos ellas pertenecen a esta vida.

A medida que nos acercamos a la muerte nuestro cuerpo y mente comienzan a debilitarse. La fortaleza corporal y los niveles de pensamiento vulgares y obviamente erróneos se disuelven hasta que finalmente entramos en el nivel sutil de consciencia, que las escrituras llaman el estado de luz clara. Esa es la etapa final de nuestra vida. Esa es la consciencia actual de la muerte – el nivel más sutil de consciencia. Después de permanecer en ese estado por cierto tiempo, ocurre un movimiento de consciencia casi insignificante e imperceptible y entramos en la etapa intermedia. Nos desconectamos del cuerpo y entramos en el bar-do, el dominio entre la muerte y el renacimiento. Esta etapa del ser tiene su propio cuerpo y mente. Sin embargo, el cuerpo no está hecho de los mismos elementos vulgares de los nuestros, así que los seres del bar-do no tienen nuestras formas vulgares. El cuerpo bar-do está compuesto de una energía sutil llamada "viento", que existe en una dimensión diferente a la nuestra. Sin embargo, no debemos pensar que este es un estado muy maravilloso o bello, porque está caracterizado por un gran sufrimiento y dificultad. Uno pasa por una pérdida total del libre albedrío y es dirigido para aquí y para allá por las fuerzas del karma, hasta que finalmente uno encuentra un lugar apropiado para renacer. Los seres en este estado subsisten oliendo en lugar de hacerlo por la comida común y es esta búsqueda la que eventualmente los guía a buscar el renacimiento. Después de cierto periodo en el estado bardo ellos renacen de acuerdo a su situación kármica.

Hay muchos diferentes dominios dentro de los cuales uno puede renacer y cada uno de esos tiene sus propias causas y condiciones. Por ejemplo, para renacer como un ser humano, los padres futuros deben estar juntos en una unión sexual, sus células blancas y rojas (los espermatozoides y óvulos) deben combinar y entrar en la matriz de la madre, y demás. Entonces cuando el ser-bardo, dirigido por la fuerza de su propio karma individual, alcanza sus padres kármicamente determinados, surgen ciertas circunstancias que causan el final de la

vida bar-do. Después de la muerte de su cuerpo-bardo, la consciencia entra en la mezcla de las dos células de los padres.

En el momento que el viento se va del cuerpo-bardo y entra a las células unidas de los padres, la conexión del renacimiento es instituida. Esta es la séptima conexión. La simple unión de los padres, sin embargo, no es causa suficiente para sostener esta conexión. También, la matriz de la madre debe estar libre de obstáculos que puedan causar interferencia al nacimiento del niño; las causas materiales del cuerpo físico del niño, esto es, la células de los padres, deberán también estar libres de defectos; y los tres seres involucrados deben tener una conexión kármica de uno con el otro para poder establecer esta clase de relación de padre-madre-hijo. Cuando todas estas circunstancias están completas, el renacimiento toma lugar.

En el momento que la consciencia entra en las semillas de los padres la séptima conexión genuina es establecida. De ahí hasta que los órganos sensoriales del niño están desarrollados es la octava conexión, que es llamada 'nombre y forma'. ¿Por qué se llama 'nombre y forma'? Las sustancias particulares – los elementos que constituyen las células de los padres – son la forma, y la consciencia que habita en esa base o fundamento material se llama nombre.

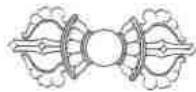
Después que todos los órganos sensoriales del niño se han desarrollado en un estado maduro que pueda funcionar, uno entra en la conexión novena, la conexión de los seis sentidos. Esto es similar a la construcción de un edificio en el cual el trabajo final, tal como las ventanas y las puertas, ha sido completado.

La décima conexión es el contacto. Después que los sentidos exteriores han evolucionado, ellos funcionan a través de los sentidos internos para establecer contacto con los objetos de los sentidos externos, tales como las formas visibles, los sonidos y así sucesivamente. Este contacto da surgimiento a la conexión décima-primer, la sensación. Sensaciones placenteras surgen del contacto con objetos placenteros, sensaciones desagradables de los objetos desagradables, y así sucesivamente. Esto produce el proceso de envejecimiento, la conexión duodécima de la cadena de la originación interdependiente, la cual se llama 'vejez y muerte'.

Todos nosotros estamos encerrados en este proceso de circumambular repetidamente en la rueda del nacimiento, vejez, muerte, bar-do y renacimiento. El proceso no es una situación especial que aplica solamente a unos cuantos tipos de seres, y que algunas veces le

sucede a alguien. Es un proceso que abarca a cada uno de nosotros. En cada momento estamos y vamos a través de ese proceso. Este es un punto muy importante que debemos contemplar. Si estamos alertas de este proceso de evolución constante, llegaremos a la comprensión correcta de los problemas del samsara.

A través de meditar en esta forma generamos gradualmente una aspiración sincera de lograr la liberación. Esa aspiración es una renunciación pura. Sin embargo, no es suficiente el sólo tener esta aspiración; uno debe trabajar adicionalmente y practicar los métodos que la brindan (la liberación). Por una parte necesitamos la ayuda y la guía de los objetos de refugio, pero desde nuestro lado o por nuestra parte debemos aprender y poner en práctica los métodos auténticos que han sido enseñados. Por la combinación de esos dos, la asistencia del refugio y nuestro propio-esfuerzo, puede ser lograda definitivamente la liberación del sufrimiento samsárico.



Traducido de:

<http://www.lamayeshe.com/otherteachers/rabten/12links.shtml>

Final de la Traducción

Miami, Florida, USA, sábado, 19 de marzo de 2005 - 11:37 p.m.

La Versión original en inglés en la próxima página.

## **The Twelve Links of Interdependent Origination Geshe Rabten Rinpoche**

Geshe Rabten Rinpoche, one of Sera monastery's most renowned meditation masters, was appointed a spiritual assistant to His Holiness the Dalai Lama in the mid-1960s. Upon the request of His Holiness he began teaching Westerners in Dharamsala in 1969, and went to live and teach in Switzerland in 1975. He passed away at his Swiss center, Rabten Choeling, in 1986. This teaching was given at Tushita on April 11th, 1980.

Edited from an oral translation by Gonsar Rinpoche. From Teachings at Tushita, edited by Nicholas Ribush with Glenn H. Mullin, Mahayana Publications, New Delhi, 1981. A new edition of this book is in preparation. Tushita Mahayana Meditation Centre is the FPMT Centre in New Delhi, India.

To practice Dharma is not merely to carry the name of being a Buddhist. Nor is it to make certain superficial alterations in our lifestyle. Dharma practice means the total integration of our minds and the Dharma.

For this to become possible we must first prepare ourselves by cultivating spiritual stability—a sense of pure renunciation—within our stream of being. The Tibetan term for this, **nges-jung**, implies that we should first realize that we are caught in the rebirth process of cyclic existence, or samsara, a state of being characterized by a great many sufferings. Therefore at the beginning of our practice we must realize the true nature of samsara itself and the way in which we exist in samsara. We must become aware of the unsatisfactory nature of samsara, the condition in which we find ourselves. This is very important. Once we have recognized the true nature of samsara and become disillusioned with it, from the depths of our hearts we should generate a spontaneous aspiration to attain liberation from it. Such a pure and spontaneous aspiration of seeking liberation is the meaning of renunciation.

Generally there are two ways to develop the renounced mind. The first of these involves meditation on the two aspects of samsara: the suffering nature of samsara and the causes of samsaric suffering. The second method of developing renunciation is based upon meditation on the twelve links of interdependent origination (Sanskrit:



pratityasamutpada). I would like to speak briefly on this second technique.

There are two main ways of explaining the twelve links: a scriptural presentation, which explains the twelve as a general mode of the nature of samsaric evolution, and an experiential presentation, which speaks of the twelve links in terms of how they are experienced by an individual over a continuum of lifetimes. The order of the links differs slightly between these two systems. I would like to focus on the twelve links in the context of how they are experienced.

The first of the twelve is ignorance, the root of all samsaric sufferings. In Sanskrit, this is avidya, which means "not seeing." An obscuration of the mind is implied. To explain precisely what this ignorance is and how it functions would require a great deal of time and energy. Therefore, let's concentrate on the central principles.

People who go to a specific teaching or discourse gather with the intention, "Today I will go and listen to the teachings." We all have certain conceptions about our "selves," about this "I". This conception of "I" is the ego. It is something present in us at all times, becoming more obvious on certain occasions. For example, when you encounter very positive circumstances or, conversely, face a great difficulty, your conception of the "self" becomes more intense and visible than usual. Each of us is subject to our own concept of "I" in this way. We can see this quite easily without lengthy theoretical reasonings. It can become clear in our daily experiences.

When circumstances cause this ego-concept to arise with great strength, we are grasped by it as if the "I" existed within us as something very solid, very vivid, and totally uncontrollable. Such is the way the false self grasps us. However, whether or not the self exists as it appears to the ordinary person is an important subject of contemplation. If we search within ourselves, from the top of our head down to the soles of our feet, we come to the conclusion that normally neither the physical body itself nor any of its individual parts can serve as the "I" which arises so strongly in traumatic experiences. There is nothing in the body to represent our sense of "I". The bodily organs and so on are only parts of the body. The body sort of "owns" them. If we analyze our minds in the same way, we find that the mind is but a stream of different thoughts and mental factors. This brings us to the conclusion that there is nothing in the mind to actually represent the "I" that we have conceived. Moreover, there does not exist any separate entity outside the body and mind to represent the "I" or self. We should meditate like this and see how it is so.

When we analyze, we don't find anything to stand for "I". This does not mean that we do not exist at all. Complete non-existence cannot be the situation, for we are presently analyzing how we exist. Although we do not find an entity to represent the self when we search the body and mind for one, we find our situation is very subtle. We do not exist as simply as the ignorant mind supposes. To understand the true nature of the self requires thorough training and sustained meditational practice.

This factor of the mind that holds a wrong view of the self, a fabrication of the self, is what is meant in Buddhism by ignorance. It is this ignorance that is the first of the twelve links of interdependent origination. On the foundation of this false concept of the self rest all the other delusions, such as attachment towards ourselves, our friends and possessions, and aversion for things and people foreign or alien to us. The development of these attachments and aversions in turn causes us to accumulate a great number of unwholesome karmas. Unwholesome thoughts lead to unwholesome actions of body and speech.

The distorted actions of body, speech and mind that are produced by ignorance, attachment and hatred stain the mind with what are called volitional formations. This is the second of the twelve links. The moment after we produce a distorted karma, the action itself has passed and is gone, but an imprint has been left on our stream of consciousness. That imprint will remain with the consciousness until it manifests in the future as a favorable or unfavorable experience, depending on the nature of the original action.

The base upon which the imprints of karma are left is the continuity of the stream of mind. Therefore the mind which serves as the basis of the imprints of karma is the third link, the link of consciousness. This stream of consciousness carries the imprints, and later helps them to ripen and manifest. This process may be likened to sowing a seed in the earth, which serves as a cause of the growth of a crop. However, as well as sowing seeds in the ground, favorable conditions are required for the seeds to grow. Contributory causes such as water, fertilizer and so forth must be present in order for the seeds to ripen and reach maturity.

The attachment which evolves from ignorance helps to cultivate the karmic seeds which have been sown in our stream of consciousness. This attachment is the fourth link. There also exists in our mind-

stream a type of attachment which has a special function in bringing karmic seeds to fulfillment. This is the fifth of the twelve-linked chain. This particular attachment, which is called craving, manifests at the end of our life and gives an anticipation of our future existence. Although both above types of attachment have the nature of desire, each has its own function. One helps to ripen karmic seeds, whereas the other brings them to completion and connects us with our future existence.

The sixth link is 'becoming.' When we come to the end of our present life, a certain mental karma arises and immediately directs us towards our future existence. This special mental action which appears at the final stage of our life is called 'becoming.'

These six links are generally associated with this life, although it is not necessarily the case that they should manifest in this life. In particular situations some of them may develop in other lifetimes, but in most cases they belong to this life.

As we near death our body and mind begin to weaken. Bodily strength and the grosser levels of thought dissolve until finally we enter a most subtle level of consciousness, which the scriptures call the clear light state. That is the final stage of our life. That is the actual consciousness of death—the most subtle level of consciousness. After remaining in that state for a certain time, there occurs a slight movement of consciousness and we enter the intermediate stage. We shoot out of the body and enter the bar-do, the realm between death and rebirth. This stage of being has its own body and mind. However, the body is not made of the same gross elements as ours, so bar-do beings do not have our gross form. The bar-do body is composed of a subtle energy called "wind," which exists on a dimension different to ours. We should not think this is a very wonderful or beautiful state, however, for it is characterized by great suffering and difficulty. One undergoes a total loss of free will and is driven here and there by the forces of karma, until finally one finds an appropriate place of rebirth. The beings in this state subsist on smell rather than on ordinary food and it is this search for food that eventually leads them to seek rebirth. After a certain period in the bardo state they take rebirth in accordance with their karmic situation.

There are many different realms into which one can take rebirth, and each of these has its own causes and conditions. For example, in order to take rebirth as a human being, the future parents must unite in sexual union, their white and red cells (sperm and ovum) must combine and enter into the womb of the mother, and so forth. Then

when the bar-do being, driven by the force of his own individual karma, reaches his karmically determined parents, there arise certain circumstances which cause the end of bar-do life. After this death of the bar-do body, the consciousness enters into the mixture of the two cells of the parents.

The moment the wind leaves the bar-do body and enters the united cells of the parents the link of rebirth is instituted. This is the seventh link. Mere union of the parents, however, is not a sufficient cause for engaging this link. As well, the womb of the mother must be free from obstacles which can cause interference to the birth of the child; the material causes of the physical body of the child, that is the cells of the parents, should also be free from the defects; and the three beings involved must have a karmic connection with one another in order to establish this kind of father-mother-child relationship. When all these circumstances are complete, rebirth takes place.

The moment the consciousness enters into the seeds of the parents the actual seventh link is established. From then until the sensory organs of the child are developed is the eighth link, which is called 'name and form.' Why is it called 'name and form'? The particular material substances—the elements which constitute the cells of the parents—art the form, and the consciousness which dwells within that material basis is called name.

After all the sense organs of the child have developed into a mature, functionable state one enters the ninth link, the link of the six senses. This is like the construction of a building in which the finishing work, such as windows and doors, has been completed.

The tenth link is contact. After the outer senses have evolved, they function through the inner senses to establish contact with outer sense objects, such as visible forms, sounds and so on. This contact gives rise to the eleventh link, sensation. Pleasant sensations arise from contact with pleasant objects, unpleasant sensations from unpleasant objects, and so forth. This produces the aging process, the twelfth link of the chain of interdependent origination, which is called 'aging and death.'

All of us are locked in this process of repeatedly circling on the wheel of birth, old age, death, bar-do and rebirth. The process is not a special situation that applies only to a few types of beings, something which happens to somebody else. It is a process embracing every one of us. We are in that process and going through that process at every

moment. This is a very important point to contemplate. If we are aware of this constant process of evolution, we will come to a correct realization of the problems of samsara.

By meditating in this way we gradually generate a very sincere aspiration to achieve liberation. That aspiration is pure renunciation. However, it is not enough merely to have this aspiration; one must work further and practice the methods which bring about liberation. On the one hand we need the help and guidance of the objects of refuge, but from our own side we must learn and put into practice the actual methods that have been taught. By the combination of these two the assistance of refuge and our own self- effort—actual liberation from samsaric suffering can be achieved.