

## El Objetivo es la Práctica

### Capítulo #4

**Del Libro: 'El Deleite del 'Fuego Interno' de la Práctica Esencial de los Seis Yogas de Naropa**

**Autor: Lama Yeshe**

**Traducido al español, para la lectura y aprendizaje de sus estudiantes en el Curso de Budismo en Acción, por Rev. Yin Zhi Shakya, OHY - 19 de junio de 2006**

Es bueno pensar acerca de las vidas de los mahasiddhas<sup>1</sup> tales como **Naropa y Lama Je Tsongkhapa**<sup>2</sup> de forma que puedan conocer cómo tienen que practicar. Después de que han aprendido **lam-rim**<sup>3</sup>, todavía hay un tiempo en él que están confusos acerca de lo que tienen que hacer. Cuando se mira la forma de vida de los mahasiddhas, muchas cosas se aclaran.

De sus biografías, podemos ver que el conocimiento intelectual del Dharma solamente, no es suficiente – **tenemos que practicar**. Hay muchos relatos de eruditos instruidos del Dharma que han tenido que solicitar una guía a las personas que no han estudiados ninguno de los vastos tratados sino que simplemente han entendido unas de las pocas enseñanzas que han recibido. Recuerdo a **Kyabje Trijang Rinpoche**, el tutor más joven de Su Santidad el Dalai Lama, diciendo en sus enseñanzas, que cuando se trata de la práctica, muchos intelectuales tienen que mendigar en la calle pidiendo por consejo. Incluso aunque esos eruditos han aprendido intelectualmente las enseñanzas completas de los sūtras y los tantras y pueden enseñarlas a muchos estudiantes, ellos todavía están vacíos cuando se trata de la práctica.

Rinpoche estaba diciendo que esto está pasando en la comunidad tibetana, pero que también nosotros debemos tener estas palabras en mente. **¿Pueden ustedes imaginarse el pasar veinte o treinta años estudiando el Dharma y todavía no mejorar interiormente, o todavía ni siquiera conocer como empezar a practicar?** Ustedes pueden pensar que esto no es posible, sin embargo, sucede.

---

<sup>1</sup> Un yogui completo; un santo.

<sup>2</sup> Ver la imagen de **Lama Je Tsongkhapa** al final del documento.

<sup>3</sup> "Las etapas en el camino a la iluminación" o "los pasos hacia la Budeidad".

Los Seis Yogas de Naropa no es algo filosófico. Ustedes tienen que actuar, de manera que alguna transformación interna tome lugar. Las enseñanzas deben llegar a ser reales para ustedes. Tomemos el **karma** por ejemplo. Cuando hablamos acerca del karma, nosotros intelectualizamos mucho. Necesitamos poner los pies sobre la tierra. **El karma no es algo complicado o filosófico. El karma significa observar tu cuerpo, observar tu boca, y observar tu mente.** Tratar de mantener esas tres puertas **tan puras como sea posible** es la práctica del **karma**.

Hay muchos monjes dirigiendo sus vidas ascéticamente en el Dharamsala en la India, donde Su Santidad el Dalai Lama vive. Incluso, aunque quizás ellos no sean eruditos, ellos pasan muchos años meditando y haciendo retiros en pequeñas chozas en las laderas de las montañas. Por otra parte, hay otros monjes eruditos que no quieren vivir sus vidas ascéticamente. Aquellos que viven en retiros en las montañas, verdaderamente tratan de gustar del Dharma, y yo pienso que ellos tienen éxito. Ellos saborean 'el chocolate', mientras que los famosos eruditos se lo pierden. Al final no importa quién eres; si quieres saborear algo, debes ir al lugar del 'saboreo' o el 'paladeo'.

Esto es exactamente lo mismo en el Occidente. Muchas personas obtienen fácilmente un entendimiento intelectual increíble, pero es un entendimiento seco que no fertiliza al corazón. Por ejemplo, haya algunos profesores Occidentales que estudian Budismo por años. Ellos tienen grados superiores de estudios Budistas y han publicado libros sobre los sūtras y los tantras. Sin embargo, muchos de ellos admiten incluso que ellos no son budistas, lo que significa que no han realizado o practicado sobre lo que han escrito. Ellos pueden leer los textos del Lama Je Tsongkhapa y traducirlos usando palabras increíbles, pero para ellos, los textos permanecen como una simple teoría. Yo encuentro esto espantoso.

Por otra parte, algunas personas han oído unas pocas enseñanzas **lam-*rim***, tales como el trabajo sobre la mente negativa, y sin embargo ellos comienzan a mirar en su interior y meditar. Las enseñanzas, gradualmente, llegan a ser parte de ellos. Los simplemente intelectuales, sin embargo, piensan que la mente negativa está en alguna parte – quizás en la cima de la Montaña Everest. A ellos no les importa la mente negativa porque piensan que no se refiere a ellos.

Muchos de mis estudiantes que están interesados en aprender más acerca del Dharma, me preguntan si debiesen aprender tibetano. Yo les respondo, "Si quieren aprender tibetano, apréndanlo. Y si no lo quieren aprender, es igual. Hay una gran cantidad de información en inglés y otros lenguajes".

Yo tengo mis razones para responder de esta forma. Yo he estado observando mis estudiantes Occidentales por muchos años y me compadezco de ellos. Muchos de ellos han aprendido tibetano, pero después que lo aprendieron, algunos parecen practicar menos el Dharma. Eso no me hace sentido. El tibetano no es un lenguaje santo. En cada cultura se aprende un lenguaje – eso es parte del samsara. Cuando se aprende tibetano, ustedes aprenden un movimiento o viaje samsárico tibetano. Esta es la razón por la que no estoy muy interesado en que mis estudiantes lo aprendan. El punto importante es **saborear el chocolate**. No importa que pequeño sea el pedazo que ustedes obtengan, mientras que lo saboreen, estarán satisfechos.

Me acuerdo de algo que su Santidad el Dalai Lama dijo durante un comentario sobre los Seis Yogas de Naropa. Él describió su visita a algunos monasterios en Kagyu, donde vio muchos monjes que no eran especialmente eruditos, pero que estaban practicando seriamente en retiros, viviendo unas vidas ascéticas o austeras y pasando por muchas penalidades, trabajos y privaciones. Estos monjes habían estudiado una parte pequeña de un comentario, y entonces, inmediatamente pusieron gran energía y esfuerzo en meditarlo. Su Santidad dijo que, por otra parte, algunos monjes Gelugpa son muy eruditos pero no ponen energía en su práctica. Su Santidad expresó el deseo de que hubiera un balance entre aquellos que no han aprendido todavía pero que ponen una energía increíble en la práctica de la meditación y aquellos que son increíblemente eruditos y sin embargo practican muy poco la meditación. Estoy seguro que Su Santidad no estaba bromeando, ni tampoco estaba siendo sectario o partidista. Él estaba impresionado por las vidas austeras de retiro, que esos monjes Kagyu estaban llevando.

Mi punto es, que tan pronto que entiendas claramente una esencia, debes sostenerla en tu corazón y practicarla. Entonces, saborearás la enseñanza. Por ejemplo, una vez alguien te enseñó exactamente como hacer pizza – cómo combinar los ingredientes: los tomates, el queso mozzarella, las especias y demás – eso es suficiente para que hagas la pizza y te la comas. Sin embargo, las personas de Occidente se confunden fácilmente. Si alguien llega y les dice: “¡Oh, tú no sabes nada! No puedes hacer pizza porque no sabes como hacer curry”, ustedes pensarán que no pueden cocinar en absoluto.

Por supuesto, que no estoy diciendo que no deben aprender bien el Dharma; pero lleven cualquier cosa que hayan aprendido a su corazón e intégrenla. De hecho, de acuerdo al gran Sakya Pandita, alguien que trata de meditar sin primero recibir las enseñanzas es como una persona sin

brazos o piernas tratando de escalar una montaña escarpada. Esto significa que si primero ustedes no obtienen la información acerca de cómo hacer pizza, tratar de hacerla sería un desastre. Pero es un absurdo decir que las personas que no saben cómo hacer curry, no pueden hacer una pizza. Muchas personas hacen este mismo error con el Dharma.

También hay otras equivocaciones. Por ejemplo, Lama Je Tsongkhapa ha dicho que primero debemos estudiar extensivamente, después entender cómo practicar las enseñanzas, y ulteriormente debemos practicarlas día y noche. Nosotros podemos interpretar esas palabras "primero esto, segundo esto, y tercero esto" significando que tenemos que estudiar por treinta o cuarenta años incluso antes de comenzar a meditar. Tales equivocaciones existen.

Supongan que yo le pregunto a uno de mis estudiantes qué tiempo él ha estudiado el Buddhadharmā, y él responde, "Diez años". Y entonces le digo, "¿Diez años? Diez años de estudio significa nada. Para ser capaz de practicar tienes que estudiar por lo menos treinta o cuarenta años, porque primero tienes que estudiar por un tiempo largo, entonces tienes que reflexionar en todo, y finalmente viene la práctica día y noche. Lama Je Tsongkhapa lo dijo así," Es fácil extraviarse en este camino".

Entender las tres negatividades del cuerpo, las cuatro del habla, y las tres de la mente, es suficiente para que ustedes puedan aprender a evitarlas.<sup>4</sup> Debemos practicar sus opuestos, las diez acciones virtuosas. Es esencial que traigamos el entendimiento correcto del Budismo al mundo Occidental, sin que ninguno esté limitado por las cadenas culturales. Cuando todo está claro y transparente en sus propias mentes, nadie ni nada les puede crear obstáculos.

Cuando Lama Tsongkhapa todavía era un adolescente, él hizo un retiro Mañjushrī. Relativamente hablando, él no había estudiado mucho, pero fue al retiro y tuvo muchas experiencias en la meditación. La forma de practicar del Lama Tsongkhapa unificó el escuchar, el razonamiento analítico y la meditación, y también unificó los sūtras y los tantras.



---

<sup>4</sup> Las tres negatividades del cuerpo son: **matar, robar y conducta sexual lasciva**. Las cuatro negatividades del habla son: mentir, hablar con aspereza, difamar y chismear. Las tres negatividades de la mente son: la codicia, el rencor, y los puntos de vista erróneos. Todos estos juntos constituyen las diez acciones no-virtuosas.

Es importante tener una práctica firme. Muchos estudiantes que han escuchados las enseñanzas del Dharma por numerosos años dicen algunas veces, "¡Estoy confundido! No sé dónde comenzar. He recibido muchas enseñanzas de muchos Lamas, pero todavía no sé quien es mi maestro verdadero o que meditaciones hacer". Incluso aunque esos estudiantes han estudiados muchos tópicos y han aprendido cientos de técnicas de meditaciones, ellos todavía están perdidos. Esto enseña que algo no está bien.

La belleza del Budismo Tibetano es que tiene una clara estructura desde el principio hasta el final. Quizás ustedes encuentren todas estas reseñas aburridas, pero el Budismo Tibetano está vivo hoy en día por su clara estructura. Todas las cuatro tradiciones tienen un acercamiento claro y transparente, y esto debe ser muy apreciado. Si diez pasos están involucrados en ir de aquí o allí, pero alguna de la información está perdida, ustedes no pueden ir hasta el final. Sin embargo, si tienen un mapa claro, no se perderán.

Dado que nosotros estamos adquiriendo una educación Budista, debemos estar atentos de lo que necesitamos y de lo que carecemos. Hasta cierto punto, ustedes conocen lo que necesitan. Cuando tienen hambre, reconocen el hecho y buscan por comida. Cuando tienen sed, saben que bebiendo algo resolverán su problema. En la misma forma, cuando sienten cualquier clase de insatisfacción, simplemente tratan de resolver el problema. Traten con los problemas densos primeros, y entonces gradualmente con los más sutiles. Sean prácticos. ¡Usen su sabiduría interna – y actúen cabalmente!

Traten de ser razonable en la forma en que están creciendo, y no piensen nunca que es muy tarde. Nunca es muy tarde. Incluso, si van a morir mañana, manténganse derechos y transparentes y sean unos seres humanos felices hoy. Si mantienen su situación feliz día tras día, eventualmente alcanzarán la felicidad suprema de la iluminación.

Recuerden, nosotros todos somos responsables de nuestras propias vidas. No piensen que este monje tibetano les dará su iluminación o les hará poderosos. Eso no es así. Simplemente piensen, "En este momento de mi vida he llegado tener un contacto con este monje, y lo juzgaré razonablemente. No aceptaré ciegamente lo que dice, sino comprobaré sobre lo que está correcto o incorrecto y lo debatiré con él".

**Cualquiera que se diga ser un budista conoce que la preocupación principal del Budismo es la mente.** La mente es el núcleo del samsara

y el nirvana. Cada experiencia que tenemos en nuestras vidas se manifiesta desde nuestra mente. Porque ustedes interpretan su vida y su mundo a través de su actitud mental, es importante tener una motivación correcta. Piensen en esta forma: "Durante el resto de mi vida, es mi responsabilidad el crecer en vigilancia, atención y felicidad. Cada día expandiré más el amor-compasivo que ya tengo. Cuando despierte cada mañana, abriré mi ojo de la sabiduría y veré más y más profundamente en la realidad interna universal. Trataré de ser lo más vigilante posible. Tomaré la responsabilidad por mi vida y la dedicaré a los demás a través de crecer fuertemente en el amor-compasivo y la sabiduría. Serviré a los demás tanto como sea posible". **Hagan la determinación que ésta será su forma de vida.**



**Mahasiddha Je Tsongkhapa**

**Final del Capitulo**  
**Lunes, 19 de junio de 2006**  
**Traducido por la Rev. Yin Zhi Shākya, OHY**