

# **Enseñanzas de Lamas Tradicionales**

**[Budismo-Camino-del-Diamante.org](http://Budismo-Camino-del-Diamante.org)**

## Tabla de Contenido

### Enseñanzas de Lamas Tradicionales

Enseñanzas de Lamas Tradicionales .....	2
Aprendiendo a Ver.....	3
El Camino Mahamudra .....	6
El Lama Lopon Tsechu Rinpoche.....	10
El Lama: Fuente de Bendición .....	12
Hannah Nydahl entrevista a Gendyn Rinpoche.....	17
La Puerta de la Tierra Pura .....	25
La Verdadera Naturaleza de las Emociones .....	33
Libre y Fácil.....	38
Los Cuatro Pensamientos Básicos que Liberan la Mente del Samsara .....	39
Plegaria de Aspiración para la realización del Mahamudra Supremo	51
Dada por Su Santidad Rangjung Dorje, el tercer Karmapa. ....	51
Un Cambio de Expresión .....	57

## Aprendiendo a Ver



**Por: Shamar Rinpoche - Mipam Chokyi Lodro**

**The 14th Shamar Rinpoche, Mipam Chokyi Lodro. El Shamarpa es la emanación de la mente del Buda Amitaba. El primer Shamar Rinpoche, Khedrup Trakpe Senge (1283-1349), fue el discípulo principal del 3<sup>er</sup> Karmapa.**

KKÖ-INFO: ¿Qué es lo más importante para los practicantes del Dharma en occidente?

Rinpoche: En la práctica del Budismo lo más importante es aprender por ti mismo. Hay diferentes caminos para aproximarse a las enseñanzas. Si una persona ordinaria ocupada con su profesión o su familia desea una simple práctica diaria, entonces un limitado conocimiento del budismo es suficiente. Pero si deseas profundizar y practicarlo ampliamente entonces debes familiarizarte bastante con las enseñanzas. Después de estudiar intensamente y analizar las enseñanzas del Buda, debes conectar lo aprendido con la meditación así se realiza la verdadera experiencia. El Budismo es un vasto y rico campo de conocimiento. No es simplemente una religión o creencia. Entonces aprender el Dharma adecuadamente toma un largo tiempo

KKÖ-INFO: Muchas personas no tienen el tiempo para estudios intensos o largos retiros ¿Cómo pueden practicar las personas estudiar y practicar de la mejor manera en su vida diaria?

Rinpoche: En cuanto al estudio uno debería ganar un conocimiento básico del **Madhyamaka**<sup>1</sup> y sobre los empoderamientos y su

---

<sup>1</sup> **Madhyamaka** (Sánscrito: मध्यमक, Madhyamaka, chino tradicional: 中觀宗, Pinyin: Zhōngguānzōng; también conocido como Śūnyavada) es una tradición del budismo mahāyāna popularizada por **Nāgārjuna y Asvaghosa**. Nāgārjuna pudo haber arribado a sus posiciones a partir su deseo de llegar a una exégesis consistente de la doctrina de Buda, tal como se recuerda en los āgamas. Para Nāgārjuna, el Buda no fue meramente un precursor, sino el verdadero fundador del sistema Mādhyamaka. [Christian Lindtner, **Master of Wisdom. Dharma Publishing 1997, page 324**] La tradición y sus subsidiarios son denominados "Mādhyamaka"; aquellos que la siguen se llaman "Mādhyamikas". De acuerdo con los Mādhyamikas, todos los fenómenos están vacíos de "naturaleza propia" o "esencia" (Svabhāva), significando que ellos carecen de realidad intrínseca e independiente aparte de las causas y condiciones desde las que ellos surgen. Madhyamaka es el rechazo de dos filosofías extremas y representa el Camino medio entre el eternalismo, según el cual algo es eterno y permanente, y el nihilismo, según el cual todo ha sido intrínsecamente destruido o no existe. Este es el nihilismo en el sentido usado en la

importancia. En cuanto a la meditación siempre es conveniente practicarla tanto como sea posible. Ha habido y hay muchos estudiantes exitosos que meditan en casa sin ir a largos retiros. Lo primero es aprender tanto como sea posible sobre las enseñanzas básicas de modo de estar capacitado para meditar adecuadamente. Si procedes de esa forma, especialmente en occidente donde las personas tienden a tener mayor seguridad en su vejez, podrías tener la oportunidad de practicar intensamente estando en vida, porque habrás creado las bases durante tu vida.

KKÖ-INFO: Para adquirir conocimiento necesitamos maestros en los que podamos confiar. ¿Cómo se desarrolla la confianza?

Rinpoche: La confianza proviene del conocimiento. Si no conoces el camino es imposible tener una confianza real. Confianza (o fe) significa conocer el camino, teniendo confianza en nuestro propio conocimiento. Si estudias intensamente la confianza aparece espontáneamente.

Por ejemplo una persona ciega necesita un guía en el que pueda confiar plenamente. Si prefieres ser ciego siempre necesitarás un guía. Pero si no deseas ser ciego tienes que aprender a ver. Gradualmente puedes abrir tus ojos y aprender a confiar en el camino viéndolo y andándolo. Necesitar a un maestro no significa que tenemos que colgarnos de él como a un perro-guía.

KKÖ-INFO: ¿Qué es lo que realmente quiere decir con este ejemplo?

Rinpoche: Estoy hablando de las personas que cuando encuentran el Dharma se vuelven extremistas y sectarios. Andan por allí con franelas de mantras OM MANI PEME HUNG. Adorarían estar en los pies de sus maestros, incluso tratan de sonar como su maestro para imitarlo de alguna manera.

En Budismo un entendimiento humano natural es importante. En Tíbet hay un dicho para esto: "un hombre de negocios de primera categoría, cuando aprende el Dharma se vuelve un practicante de primera categoría." Un hombre de negocios posee un entendimiento práctico y un pensamiento claro, lo cual es necesario para la práctica budista.

KKÖ-INFO: ¿Cómo debemos seguir a nuestro maestro?

---

filosofía India, que difiere un poco de la definición filosófica de nihilismo en occidente. La filosofía Mādhyamika sostiene entonces que solo existen fenómenos. Todo aquello que existe lo hace de manera interdependiente.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Madhyamaka>

Rinpoche: Debes respetar y sentir gratitud hacia tu maestro. Si sigues a un maestro debes ser persistente. Debes también cuidarte de que cuando hayas obtenido un profundo conocimiento de no darle la espalda a tu maestro. Eso puede traer resultados negativos. Por ejemplo, una vez que has aprendido un idioma no debes ser rudo con tu maestro y nunca más saludarlo, ya que actualmente le debes mucho a esa persona.

KKÖ-INFO: ¿Cómo se pueden juzgar las cualidades que realmente tiene un maestro?

Rinpoche: Las personas inicialmente piensan que todos los monjes tibetanos son personas muy sabias. Sus hábitos impresionan a muchos occidentales. Pero muchos monjes no son realmente tan sabios. Aprender adecuadamente requiere educación formal. En el Tíbet vestir hábitos es una tradición cultural. Todo el que viste hábitos no está necesariamente iluminado.

Los practicantes del Dharma maestros realmente calificados que han tenido una educación completa. No necesariamente tienen que ser monjes, pueden ser practicantes laicos educados. Para evitar obstáculos mientras se aprende el Dharma se pueden seguir las enseñanzas en vez de seguir al maestro. Uno puede aprender suficiente sobre actuar de una manera correcta aún con un maestro imperfecto. Es posible seguir las enseñanzas más de cerca como estudiante que como el mismo maestro, si el maestro transmite el contenido de manera correcta pero no vive acorde con su significado.

Un maestro digno de confianza debe tener en particular gran conocimiento y compasión. En el Vajrayana el maestro debe estar iluminado. Entonces la confianza puede desarrollarse hacia un maestro con esas cualidades, pero es también importante desarrollar la confianza a través del estudio.

KKÖ-INFO: ¿Es posible verificar a nuestro maestro?

Rinpoche: Si uno tiene un completo conocimiento de la filosofía Vajrayana puedes entonces verificar a tu maestro. Puedes ver su educación y las transmisiones recibidas, y que tan ampliamente las ha practicado. Es similar a la universidad. Puedes investigar que tan bueno es un profesor en su área, puedes pedir referencias a otros estudiantes o maestros. De esta forma uno puede verificar el conocimiento de un maestro. Sin embargo la calidad de las meditaciones del maestro solo pueden ser juzgadas si tu mismo has desarrollado la meditación. Y además es necesario familiarizarte íntimamente con el Dharma.

KKÖ-INFO: ¿Cuál es la conexión entre Mahayana, el Gran Vehículo, y el Vajrayana, el Camino del Diamante?

Rinpoche: No puedes hablar de una relación o una conexión entre Mahayana y Vajrayana porque una relación solo puede existir entre dos cosas separadas. Mahayana y Vajrayana no pueden separarse, no son dos cosas diferentes. La práctica Vajrayana está completamente basada en el Mahayana. Esto puede demostrarse mediante ejemplos. Si en el Vajrayana meditas sobre algún aspecto del Buda, él surge en la visualización desde la inseparabilidad de la compasión y el vacío. El vacío no es simplemente un agujero negro y la compasión no significa nuestros sentimientos emocionales comunes. Entonces ¿qué significa realmente el vacío y la compasión? Ambos términos están precisamente explicados en el Mahayana. Necesitas las bases del Mahayana para poder entender y aplicar correctamente los métodos del Vajrayana. Suponga que aparece una sílaba HRIH que simboliza la verdadera naturaleza de la mente, esas cualidades son descritas en el Mahayana. De esta forma a través de ejemplos se hace claro que el Mahayana y el Vajrayana son inseparables el uno del otro.

KKÖ-INFO: ¿Significa que no hay Vajrayana sin el fundamento Mahayana?

Rinpoche: Si, son completamente inseparables. No hay algo que puedas extraer del Vajrayana y practicarlo independientemente de la visión y meditación Mahayana. Los métodos del Vajrayana están basados en el Mahayana y son como un fertilizante que acelera el desarrollo. El Vajrayana ofrece herramientas adicionales, pero nunca separados del Mahayana

## El Camino Mahamudra

**Por: Shamar Rinpoche - Mipam Chokyi Lodro**

### Parte 1: Las prácticas preliminares

La práctica del Ngondro es muy importante para purificar el mal karma y generar sabiduría. Realmente, nuestra práctica principal es el Mahamudra<sup>2</sup>, pero no se puede practicar Mahamudra sin purificaciones y bendiciones.

---

<sup>2</sup> Mahāmudrā (Sánscrito: Gran Sello o Gran Símbolo), (Tibetano: Chagchen, contracción de Chagya Chenpo), es un **método** Budista que conduce a la naturaleza, o la esencia, de la mente (conocido como naturaleza búdica) y la práctica de la estabilización de la realización trascendental. Esto incluye instrucciones de múltiples niveles de las enseñanzas budistas, incluyendo el Sutra y el Vajrayāna, de modo de proveer una gran cantidad de aproximaciones **que sean útiles para diversos tipos de personas**. Se cree que el Mahamudra nos permite

A este respecto "las prácticas preliminares" son las más esenciales. Hasta ahora usted ha estado en el samsara y mientras éste sea el caso, experimentará emociones perturbadoras. Si esto fuera diferente ya estaría iluminado. En el pasado, sin importar su lugar de nacimiento, usted experimentó varios venenos de la mente, independiente de si perteneció a las altas esferas de la humanidad o si nació en los bajos dominios. Su estado presente es prueba de esto, porque si hubiese sido diferente no experimentaría emociones perturbadoras ahora.

Mientras estas emociones perturbadoras estaban en su interior, usted estaba acumulando mal karma. Sin embargo, no es que siempre haya existido cierto tipo de karma acumulado que madure dando cierto resultado y que desaparezca completamente después de eso, de tal manera que ahora únicamente el karma de nuestra presente vida humana sea el remanente. No, usted tiene millones de karmas diferentes de muchas vidas pasadas y en solamente un día puede crear mucho karma nuevo a través de sus pensamientos, habla y acciones. Algunas veces éste es positivo, otras es negativo, pero desafortunadamente es más común el negativo, porque como seres humanos constantemente tenemos emociones perturbadoras que nunca resultan en algo positivo.

Esto no quiere decir que debemos menospreciarnos, sino que debemos aceptar nuestra situación presente. Esto es el karma presente, que previene la aparición de la sabiduría. Esta sabiduría ya está allí, es la naturaleza de nuestra mente, pero está cubierta por emociones perturbadoras. Debido a nuestras emociones perturbadoras creamos karma, el resultado del cual es el samsara, que nuevamente nos hace crear más karma.

Entonces, el karma es muy fuerte y tenemos que debilitarlo haciendo las prácticas preliminares hasta cuando éste no pueda hacernos más daño. Al mismo tiempo nosotros practicamos la acumulación del mérito, con la práctica del ofrecimiento del mandala, la tercera parte de las prácticas del Ngondro, para crear dentro de nosotros todas las condiciones necesarias para alcanzar la iluminación.

Después de esto, luego de que estemos libres de influencias kármicas y hayamos acumulado todas las condiciones positivas, podemos empezar exitosamente la práctica Mahamudra. Si, no obstante, después de 111.111 repeticiones de cada una de las cuatro prácticas,

---

realizar el flujo de la pureza, la claridad y la perfección innata, que se resume como "naturaleza búdica". <http://es.wikipedia.org/wiki/Mahamudra>



no ha ocurrido ningún desarrollo, uno debe continuar el arduo trabajo de debilitar el karma negativo.

Mientras se practica el Ngöndro, muchos buenos signos pueden aparecer. Estos son indicación de que se ha alcanzado un resultado. Pero uno no debe crearse muchas expectativas acerca de estos signos. Ellos deben aparecer naturalmente y no deben ser producidos de una manera artificial.

Luego de practicar mucho Ngondro, uno recibe las enseñanzas Mahamudra. No sería beneficioso dar antes las enseñanzas Mahamudra porque no serían entendidas en forma precisa. La mente debe estar purificada para recibirlas. También, las enseñanzas más profundas del Mahamudra no son enseñadas al principio, debido a que entonces no sería posible apreciarlas más tarde. Si uno no ha entendido el significado preciso, pero ha oído mucho acerca de ellas, éstas serían aburridoras más tarde. Por esta razón, grandes maestros como Milarepa y Gampopa han transmitido las enseñanzas Mahamudra únicamente en forma muy restrictiva. Ellos dijeron que las prácticas preliminares son más profundas y más importantes que la práctica principal, porque el Ngondro crea las condiciones necesarias para la práctica Mahamudra. El Mahamudra permite alcanzar la iluminación en un momento, pero para hacerlo primero se necesitan estas condiciones.

Con el Ngondro usted se convierte en un "practicante calificado". Sin embargo, esto no quiere decir que luego de terminar usted esté totalmente calificado, porque, en adición a esto, se necesita un buen entendimiento del Dharma. Por ejemplo, uno debe conocer muy bien las enseñanzas de las cualidades de la naturaleza búdica. Esta materia se explica en el Uttaratantra, en tibetano Gju Lama. Otros textos importantes que se deben estudiar son "La distinción entre conciencia y sabiduría" en tibetano Nan-she Yeshe y "Mostrando la esencia de la naturaleza del Buda" en tibetano Nyingpo Tenpa. Ambos textos fueron escritos por el tercer Karmapa Rangjung Dorje. El Nyingpo Tenpa es una versión corta del Gju Lama.

También es importante conocer las enseñanzas Madhyamaka. El Madhyamaka explica de qué manera el samsara es una ilusión y que la mente de Buda está más allá de ilusión. Como resultado, uno entiende que el samsara y también la mente misma, son sólo ilusión y que la mente de Buda es algo completamente diferente, más allá de esta ilusión. Sin embargo, no es diferente en el sentido que esté separado de la mente actual. Ambas son una. El Madhyamaka explica exactamente de qué manera la naturaleza de su mente actual es el Dharmakaya. Pero el Madhyamaka no puede apuntar al Dharmakaya como algo especial, como uno podría apuntar a una flor y decir "esto

es una rosa blanca". Lo que el Madhyamaka puede hacer es mostrar exactamente la naturaleza de la ilusión. Aparte de esto, hay algo que usted debe reconocer y entender por sí mismo, la realización del Mahamudra. Para un meditador en este camino es muy importante aprender acerca de la visión filosófica del Madhyamaka.

Entonces el Madhyamaka es muy importante dado que muestra un entendimiento fundamental de todo el Dharma.

Hoy, buenos académicos han publicado libros con explicaciones cortas y comprensibles acerca de ciertas partes del abhidharma. Ahí, por ejemplo, se explican los diferentes estados de la meditación Shamata que experimenta un meditador.

Durante el desarrollo continuo de la meditación Shamata, hay muchos detalles en los que la visión filosófica de los diferentes niveles afecta ciertas formas de ignorancia y emociones perturbadoras en la mente. Es importante conocer estos detalles precisamente, porque cuando usted descansa en meditación profunda, es más probable que sea guiado por su conocimiento profundo en vez de serlo por una persona externa. Entonces, si tiene buen conocimiento, no encontrará obstáculo alguno. Sin este conocimiento, sin embargo, hay muchos riesgos de ser conducido erróneamente durante la meditación. Algunas veces uno podrá de pronto seguir caminos equivocados que uno pueda considerar correctos. Otras veces uno no sabe cómo enfrentar ciertos problemas intelectuales porque uno no conoce los métodos necesarios para esta tarea. Uno también puede sentirse agitado acerca de ciertas experiencias aunque no deba estar atado a éstas.

En este punto uno necesita un buen maestro de meditación. De lo contrario hay muchos peligros. Por ejemplo, si usted hace la práctica para la acumulación de mérito, necesita un maestro que sepa acerca de ésta. El maestro debe saber acerca de esta práctica aunque no necesariamente haya tenido que conocer todos los demás aspectos del karma.

Cuando uno es confrontado con experiencias durante la meditación, entonces necesita un maestro que sea muy calificado en este sentido. En este contexto siempre disfruto contando la historia de Gampopa que una vez tuvo un problema con su práctica de meditación. Ya que de pronto no podía ver nada.

Gampopa gateó hacia Milarepa y le preguntó qué debía hacer y Milarepa contestó: "Su cinturón de meditación está muy apretado. Debe aflojarlo."



Si el maestro de meditación no tiene experiencia propia, no puede enseñarle nada. ¿En cual libro se puede encontrar información según la cual el cinturón de meditación deba ser aflojado? Tal libro no existe. Los Geshes y Khenpos pueden estudiar todos los aspectos del budismo durante veinticinco años, pero en todos los textos no habrá uno que explique tal cosa porque el número de seres es infinito. ¿Quién podría definir todos los problemas individuales de los seres del presente, del pasado y del futuro? Entonces cuando usted tiene estas experiencias meditativas el maestro debe ser calificado. Otro punto importante es el desarrollo de la mente del bodhisattva. Esta es la causa para nuestro desarrollo de una vida a la siguiente. Por esta razón, todos los maestros Mahayana y Vajrayana recomiendan concentración en la bodhichitta, el estado de mente del bodhisattva.

El voto del bodhisattva ayuda al desarrollo de nuestras buenas partes y a ser de ayuda para los demás seres. Nos evita caer en los reinos bajos como resultado de la rabia, los celos, etc. Aún si estas emociones perturbadoras aparecen, el voto del bodhisattva inmediatamente las purifica, razón por la cual uno no debe nunca abandonar el desarrollo de la bodhichitta.

La rabia y los celos afectan directamente su bodhicitta y el ego es otro enemigo. Estos tres venenos de la mente son la razón por la cual los seres son siempre tan agresivos. Hay tanta rabia en todas partes y cuando la energía se conecta con esta rabia, los seres se convierten en peligrosos para otros seres y crean en ellos mismos las causas para los reinos bajos. El voto del bodhisattva es una protección para los reinos bajos. La acumulación de mérito por la práctica del Mandala, por ejemplo, es incrementada por el voto del bodhisattva, así como el poder de las prácticas de purificación.

From: Mandala No. 11 (1996)

### **El Lama Lopon Tsechu Rinpoche**



**Por: Lopon Tsechu Rinpoche**  
**Entrevista a: Expreso de Lima, Enero 25 1995**

Entre las diversas religiones hay varias similitudes, como por ejemplo la disciplina ética. ¿Cuales son las similitudes entre el budismo y las demás religiones y cuál es el aporte específico del Budismo?

Las religiones son todas religiones, por eso se les llama con el mismo nombre. En cuanto al budismo hay varias

cualidades especiales por las cuales se deba practicar el dharma o enseñanzas del Buda y se deba ayudar a los demás seres sintientes: el amor, la compasión, la bodhicitta. El dharma del Buda no tiene un solo tema o un solo nivel. El Buda enseñó ochenta y cuatro mil dharmas; es decir, enseñó de ochenta y cuatro mil maneras diferentes. Los seres vivientes tienen todas diferentes emociones, por ello necesitan enseñanzas diversas. Todos los problemas vienen de las emociones. Todos los seres humanos tienen emociones negativas, la enfermedad de las emociones dañinas. Sólo el dharma, la religión, pacifica las emociones. Es por eso que es tan importante comprender y practicar alguna religión, cualquier religión. Una vez que uno ha obtenido paz mental, emocional, entonces puede buscar la paz para los demás, y después la paz de un país y por fin la paz del mundo entero.

El budismo tiene una enseñanza especial relativa a la bodhicitta, que es la decisión de llegar a la iluminación, de convertirse en un Buda, para poder guiar a todos los seres hacia la liberación del sufrimiento. Esta bodhicitta requiere de una cualidad especial llamada Lhaksam con la cual todo se puede lograr, todo se hace posible, y sin la cual no podemos desarrollar nada. Lhaksam es, por ejemplo, imprescindible para un buen gobernante. Pongamos el caso de que el presidente de un país se dice: "este es un gran país. Con buena gente, buena tierra, buenas posibilidades económicas, pero por culpa de unos cuantos que andan cometiendo errores haciendo estupideces, todos están sufriendo. Yo me haré cargo de ellos. Digan lo que digan de mí, yo me encargaré. Conseguiré la paz, mejoraré el sistema social." Esta decisión de hacerse responsable de las cosas, pase lo que pase, es Lhaksam.

Supongamos que dos personas son acusadas de un delito, ambas son puestas en prisión. Una de ellas dice: «yo voy a salvar a mi compañero de prisión, pase lo que pase». Y el único medio para salvar al otro es acusarse a sí mismo de un crimen que no cometió, y lo hace, sin importarle lo que le pueda suceder a él, siempre pensando en el otro. Esta forma de pensar es beneficiar al otro sin cuidarse de lo que nos pueda costar, eso es Lhaksam.

La palabra Lhaksam se compone de dos partes: Lhak y sam, una significa «muy especial»; la otra «pensamiento». Se trata entonces de un modo especial de pensar, algo que no es común, ordinario.

En un antiguo Sutra se cuenta que una madre con su hija pasaban un río que normalmente tiene un curso suave. Cuando están en medio del río, éste sufre una crecida súbita y ambas son arrastradas por las aguas. La madre piensa: "ojalá mi hija se salve, ella que es tan jovencita, no importa lo que a mí me suceda, pero ojalá que ella se

salve" y la hija piensa: "ojalá mi madre que es una anciana se salve de morir ahogada, no importa lo que a mí me suceda, pero que ella se salve" Por fin ambas mueren ahogadas, pero, tan solo por ese pensamiento altruista que tuvieron, que en buena cuenta ofrecía la vida de la una para que la otra se salvara, les valió renacer inmediatamente en un reino de dioses. Este es otro ejemplo de Lhaksam.

Aquella decisión de hacerse cargo de los demás, esta entrega, es Lhaksam, que significa entonces, compromiso total, entrega en favor de otro, responsabilidad. Un budista es alguien que dice: «yo me hago cargo».

Hay entonces muchas enseñanzas, muchos maestros. ¿Cuáles son buenos? ¿Cuáles están equivocados?

Eso lo tiene que decidir cada uno. El Buda dijo: "Aquel que ayuda a los seres sintientes hace una ofrenda al Buda. Una ofrenda muy especial".

Un Brahmin encontró a un maestro que le dijo que si mataba a mil seres alcanzaría, por esa hazaña, la Iluminación. Cuando ya había sacrificado a novecientos noventa y nueve, se cruzó con el Buda que, enterado de lo que estaba sucediendo, pasó a propósito por su camino. Cuando lo vio se dijo: "que suerte, mato a ése y alcanzaré la iluminación". El Buda entonces hecho a correr, y el brahmin a perseguirlo. La presunta víctima parecía incansable, y al perseguidor finalmente se le acabaron las fuerzas. Entonces el Buda se volvió hacia él y le explicó el terrible Karma que estaba acumulando, el sufrimiento que había infligido en tantos seres vivientes y que encontraría, multiplicado, en sus próximas vidas. El hombre se puso muy triste, lo que fue muy bueno para él, porque su tristeza demostraba que había comprendido el dharma. Ese encuentro con el Buda produjo en él una conversión, una poderosa purificación, y de ahí en adelante se convirtió en una buena persona. En esta historia vemos como hay buenos y malos maestros. Nosotros decidimos cual es el buen maestro.

From: Mandala No. 10 (1996)

### **El Lama: Fuente de Bendición**



#### **Por: Jangon Kongtrul Rinpoche**

Las enseñanzas budistas se pueden dividir en el camino del sutra y el camino del tantra. El camino del sutra se basa en las causas y el camino del



[www.acharia.org](http://www.acharia.org)

tantra en los frutos. Ambos son un camino para liberarnos de la visión dualista y así alcanzar el estado de la liberación.

En el camino del sutra, se analiza primero la causa de una visión dualista. Uno se consigue con que la raíz para aferrarse a un " Yo " es nuestra ignorancia. Entonces uno sigue analizando ¿de donde proviene esta idea? ¿Cuál es la esencia de aferrarse a un "Yo"? ¿Cuáles son sus signos? ¿Cuál es la causa, etc.? Finalmente, uno llega a la conclusión que nuestra identidad propia no existe verdaderamente. En el camino del sutra uno empieza por entender que ahora estamos en un estado lleno de sufrimiento y uno busca por la causa de este sufrimiento. Uno consigue que la causa son las diversas acciones que hicimos anteriormente. Entonces uno se pregunta que nos llevó a estas acciones y a su karma resultante. Uno consigue que la causa son nuestras emociones perturbadoras, que a su vez son producto (de una visión dualista y el aferramiento a un "Yo". Por lo tanto, se llega al punto donde uno reconoce que ese aferramiento a un "Yo" es la causa de todas nuestras experiencias.

Basados en este entendimiento, uno sigue el camino del sutra, en el cual uno principalmente sigue y mantiene reglas de disciplina con el cuerpo y el habla. Uno también llega al entendimiento de la dependencia mutua de todas las cosas y que no tienen una existencia inherente. En tercer lugar, uno trata de alcanzar una actitud benevolente para con otros seres.

Por consiguiente, en el camino del sutra uno procede analizando las cosas e investigando las causas. Basados en el entendimiento que deriva de eso uno aplica distintos métodos. Así, uno alcanza un punto donde está libre del sufrimiento. Uno alcanza la liberación así como el estado de omnisciencia. Sin embargo, este camino es muy largo. Se dice que el camino del bodhisattva toma tres kalpas interminables para alcanzar la budeidad. En el camino del tantra vajrayana, uno procede de forma completamente diferente. Uno no analiza las causas, uno trabaja directamente con sus experiencias. Por ejemplo, cuando surge una emoción perturbadora, uno no analiza su causa sino que las experimenta directamente y llega al punto donde uno es capaz de transformarlas. Por esta razón se dice que este camino trabaja con el fruto y es, por consiguiente, un camino muy rápido. El resultado que se obtiene de ambos caminos es el mismo, uno se libera del sufrimiento y las perturbaciones internas se apaciguan; se alcanza la realización. La diferencia entre los caminos es sólo la forma en que uno practica.

El camino del tantra parte de condiciones distintas al camino del sutra. Este camino es adecuado sólo para practicantes de grandes capacidades, ya que trabaja directamente con las emociones



perturbadoras sin analizar sus causas. Por otra parte, también se dice que en este tiempo degenerado, este camino es adecuado para las personas con las emociones perturbadoras más fuertes. La razón es que estas personas no tienen la paciencia para acumular méritos por largos períodos de tiempo y practicar el camino del bodhisattva, simplemente no lo pueden manejar. Si uno realmente puede practicar el camino del tantra y es capaz de lidiar con las perturbaciones en su mente, es un camino muy rápido. Sin embargo, uno no alcanzará la budeidad en pocos días o años.

Siempre se dice que el Vajrayana trata acerca de llevar las experiencias y apariencias impuras a un nivel puro. Sin embargo, esto no significa que esta transformación sólo consista en pensar o creer que las cosas son puras, se trata de una transformación real. Para ser capaz de hacerlo, uno necesita las "tres raíces" (fuentes) de bendición, logro y actividad. La raíz de la bendición es el Lama, la raíz del logro (siddhis) es el yidam, y la raíz de la actividad son los protectores del dharma. El Lama es el más importante de las tres raíces. Los yidams y los protectores son manifestaciones del lama. Por esta razón el lama tiene un significado especial en el Vajrayana.

Para entender esto, es beneficioso mirar otra vez el camino del sutra. Aquí, uno se apoya o confía en un maestro o amigo espiritual quien le muestra el camino. Según sus explicaciones uno practica y de esa manera se progresa a lo largo de los distintos niveles del bodhisattva y cinco caminos (acumulación, conjunción, visión, meditación, no más aprendizaje).

En el Vajrayana, el maestro tiene un mayor significado. Uno no lo ve como a alguien que simplemente te muestra el camino, sino como al Buda mismo. Con esta actitud, la bendición del lama puede entrar directamente en la mente de uno, madurar y despertar el fluir de nuestra mente. Para que esto sea posible se necesitan dos elementos: por un lado uno tiene que practicar y por el otro uno tiene que abrirse al lama y realmente verlo como al Buda.

En el camino del sutra uno maneja sus acciones de forma consciente. Uno dedica el esfuerzo en evitar todas las acciones negativas y en solo hacer cosas positivas. Pero, como uno siempre está acompañado de su ignorancia y como uno siempre tiene distintas perturbaciones, uno nunca tiene éxito por completo y siempre hace algo negativo nuevamente. El camino del sutra toma tanto tiempo porque el esfuerzo para hacer lo positivo y las perturbaciones en la mente que nos incitan a hacer acciones negativas, siempre están en conflicto.

Sin embargo, en el camino del tantra hay un elemento adicional en conexión con el lama. En la verdadera naturaleza de la mente no hay

confusión; es sólo la forma cómo experimentamos las cosas la que está marcada por la confusión. Si nos abrimos al lama llenos de confianza y por consiguiente obteniendo su bendición, nuestra mente será guiada a la madurez. Esto significa que a través del poder de la bendición somos capaces de reconocer la verdadera naturaleza de nuestra mente. Es por esto que el lama, la fuente de la bendición, es tan importante en el Vajrayana y es llamado la "primera raíz".

Se necesitan varias cosas para obtener la bendición: por una parte uno necesita desarrollar completa confianza y devoción hacia el lama. Sin embargo, esto no se refiere a cualquier lama. Se refiere al que hayamos elegido después de haber evaluado exhaustivamente muchos maestros. Se refiere al lama en quién estamos seguros de poder desarrollar completa confianza. Por otra parte, el lama también debe verificar al practicante para asegurarse de que él realmente puede ayudarlo. Si uno ha alcanzado la certeza de que uno puede desarrollar completa apertura hacia el lama, esto hará surgir una confianza inquebrantable. Realmente debe ser tan inquebrantable e indestructible como un diamante. Si uno es capaz de hacer eso, el resultado es que ya uno no será perturbado o influenciado por pensamientos comunes. El que la confianza sea inquebrantable es la razón del nombre "Vajrayana", vehículo del diamante, puesto que esta confianza es como un diamante: indestructible. Erróneamente muchas personas creen que no hay diferencia entre un maestro Vajrayana y otros maestros. Un maestro común puede mostrarnos el camino de forma clara y perfecta, y explicar como comportarse, como son las cosas, etc. Sin embargo, un maestro Vajrayana es alguien quien no trabaja y enseña sólo con palabras sino en todos los niveles. Con su conducta, enseñanzas verbales e inspiración de su mente el puede guiar el fluir de la mente de otros hacia la madurez y liberación. Sólo alguien con esta capacidad es un maestro Vajrayana auténtico. Hay muchos maestros, pero solo unos pocos pueden ser llamados maestros en el Vajrayana.

En la oración de Dorje Chang se dice que la devoción es la cabeza de la meditación. Esto se refiere a la devoción que debe desarrollarse en el Vajrayana, un tipo de devoción que despierta completa y naturalmente en uno, sin ser imaginada o engañándose a uno mismo. Cuando aparece en la mente de uno, los pensamientos comunes se apaciguan a través de la bendición del lama y la experiencia de la meditación surge naturalmente sin poner ningún esfuerzo. Es entonces, cuando la inspiración del cuerpo, habla y mente del lama puede ser efectiva sobre nosotros. Hay una acotación hecha por maestros Kagyu anteriores que dicen que las prácticas preliminares (El Ngondro), son más profundas que todas las otras prácticas. Esta aseveración se refiere mas a la del Gurú Yoga que a las postraciones, Dorje Sempa o a las ofrendas del mandala, porque en la del Yoga uno



recibe la inspiración de las bendiciones del lama. Para las prácticas como el Mahamudra, o las fases de desarrollo en conexión con un Yidam o las fases de culminación Las Seis Yogas de Naropa—que están todas basadas en el Ngondro, siempre es necesario preparar nuestra mente apropiadamente. Esto sucede a través de la bendición que se experimenta en el Gurú Yoga. Solo a través de ésta, uno es capaz de llevar las experiencias impuras a un nivel puro y trabajar correctamente con las otras prácticas. La devoción que uno debe tener hacia el lama es más que el sentimiento de cuando un maestro se comporta de forma agradable con uno. Si el lama sonrío o habla de forma agradable puede surgir un sentimiento de devoción, pero esto es llamado "el surgir de un sentimiento debido a muchas condiciones". Sin embargo, la devoción a la que se aspira para con el lama es un sentimiento profundo que es independiente de dichas condiciones externas. Por supuesto que al comienzo todavía depende de cosas externas, pero empieza a despertar un sentimiento interno independiente de las condiciones externas y las experiencias de momentos. Es sólo, cuando han surgido por completo esta profunda devoción y confianza inquebrantable cuando la bendición opera de forma tal que los pensamientos comunes y similares se calman naturalmente. Hay descripciones sobre los signos de devoción: aparecen lágrimas en los ojos y la piel se eriza. Pero para que esto suceda es necesario que uno tenga conexión con su lama de muchas vidas; construirla en una sola vida es imposible.

Solamente si uno recibe la bendición auténtica, uno está en posición de percatarse del fruto auténtico, del logro último, los siddhis más elevados. Si uno trata de forzar un sentimiento artificial de devoción y confianza, la bendición e inspiración sólo serán imaginarias y artificiales al igual que el fruto (el resultado). Los mismos maestros a su vez son seres humanos, tienen un cuerpo y a veces están de buen o mal humor y a veces están molestos, tristes, etc. Sin una confianza real y una devoción inquebrantable, uno será influenciado por estas cosas y se sentirá inseguro. Uno se preguntará porque la experiencia de meditación de hoy no es tan fuerte como la de ayer, uno se sentirá inestable e inseguro de sí mismo. Todo esto resulta del hecho de que la devoción y la confianza aún no son verdaderamente inquebrantables.

Cuando uno habla acerca de alcanzar los logros más elevados, no es algo externo o algo nuevo lo que uno alcanza, es la realización o reconocimiento de la naturaleza de nuestra mente. Uno ha alcanzado los logros más elevados cuando uno está libre de todos los estados y condiciones cambiantes del momento y uno ha reconocido la mente tal como es.

La bendición es la habilidad de llevar la mente de otro ser sintiente a la madurez y liberarla. La bendición no tiene forma o algún símbolo de expresión específico. Aunque durante las transmisiones se utilizan distintos objetos simbólicos, **la bendición real es la que viene libre de la idea de que uno está recibiendo o se le está dando una bendición.** Esta es la transmisión última y la verdadera bendición. Todo lo demás sólo son símbolos y ejemplos para recibir la bendición.

### **Hannah Nydahl entrevista a Gendyn Rinpoche**



#### **Por: Lama Gendyn Rinpoche**

Gendyn Rinpoche es un lama mayor del linaje Karma Kagyu del budismo tibetano. En los años 70, la cabeza espiritual de esta tradición, el Gyalwa Karmapa, le pidió que enseñara en Europa. Desde esa época Gendyn Rinpoche ha vivido en Francia donde ha ayudado a establecer varios centros budistas. En los últimos años ha concentrado su actividad en el cuidado de un centro de retiros en Francia donde más de 100 europeos han tenido la posibilidad de intensificar su práctica de meditación en soledad. Le pedimos a Gendyn Rinpoche que nos contara sobre su vida en Tíbet, su huida a la India, sus encuentros con el Decimosexto Karmapa, las tareas que le encomendó y sobre algunas de las profecías del Karmapa.

Gendyn Rinpoche murió en el mes de noviembre de 1997, a raíz de su avanzada edad. Afortunadamente, pudo pasar muchas de sus enseñanzas y transmisiones a sus principales discípulos en Francia.

Tenía 15 ó 16 años cuando el Decimosexto Karmapa visitó nuestro monasterio. En esa época todavía era un niño pequeño y Situ Rinpoche estaba con él. El Karmapa permaneció con nosotros tres días y celebró la ceremonia de la corona con un pequeño gorro negro, ya que no había traído la corona negra con él. También nos dio la iniciación de Chenrezig.

Luego de su visita, comencé un retiro de tres años y después hice un peregrinaje a través del Tíbet por un año más que me llevó a Tsurphu. Ahí me encontré con el Karmapa de nuevo y tomé parte en una ceremonia de la corona negra. Del Tíbet central viajé directamente a oriente, de regreso a casa, y pasé los siguientes 7 u 8 años en soledad. Luego el Karmapa visitó Nagchen. Se armó una gran carpa y muchos viajaron para venir a verlo. Toda nuestra comunidad estaba allí con excepción de los cocineros. Dos de mis

amigos de retiro viajaron conmigo y luego de nuestro encuentro con el Karmapa pasamos unos cuantos años en las montañas meditando en completa soledad.

Más adelante, fuimos a visitar a Urgyen Rinpoche en el centro de retiros en Kongpo y ahí practicamos por 6 meses. Nuestro siguiente peregrinaje duró 3 años y en él recorrimos todo el Tíbet hasta el monte Kailash. Después, sentimos que era hora de regresar a casa. En el camino visitamos Tsurphu y nos enteramos de que el Karmapa ya estaba saliendo del Tíbet. Se estaba alojando en Paltsen Jowo Ri. Inmediatamente salimos para allá pero en el camino fuimos detenidos por los chinos. Encontramos amigos y parientes en un pueblo llamado Nye. Ahí practicamos un ritual de Dorje Trollo para sobreponernos a las influencias perturbadoras. Finalmente supimos que el Karmapa había llegado al exilio sano y salvo.

Más tarde, nos fuimos de retiro a una cueva alta en las montañas donde Rechungpa alguna vez había practicado la meditación. Durante un ritual de Tsok decidimos abandonar el Tíbet, aunque parecía imposible porque los chinos ya habían cortado todas las rutas de escape. Constantemente nos encontrábamos con tibetanos que reportaban sus fallidos intentos de escapar y nos decían que todas las rutas estaban cerradas. Yo le pedí ayuda a las Tres Joyas, les pedí que me guiaran porque estaba resuelto a huir. Otros tibetanos trataron de disuadirme pues decían que los chinos nos matarían. Sin embargo, estaba seguro de que escapar era lo mejor y que las Tres Joyas nos protegerían. Los chinos tenían toda la ruta bajo su control y nos tocó esperar hasta la noche para lograr pasar. Los chinos tenían linternas, estábamos tan cerca que podía ver sus tazas y cigarrillos. Aunque todo nuestro cuerpo temblaba de miedo, simplemente le suplicamos a las Tres Joyas y continuamos. Nos tomó dos horas pasar y fue gracias a las bendiciones del refugio que no nos atraparon. Los tibetanos que me acompañaban estaban maravillados y muy agradecidos por este milagro.

Camino a la India no encontramos a nadie durante tres semanas. Fue sólo cuando nos acercamos a la frontera que encontramos algunos combatientes de la resistencia. Uno de ellos estaba enfermo, doblado de dolor, y nos pidieron ayuda. Yo supliqué por él, le di bendiciones y poco tiempo después se había mejorado. Los combatientes de la resistencia mandaron un mensaje al siguiente puesto diciendo que un gran lama iba en camino y que debían hacer todo lo posible para ayudarlo. De esta manera se nos acabaron las dificultades.

Una vez llegamos a la India nos quedamos tres días en el campo de refugiados tibetanos de Musamari. Luego, el gobierno hindú nos avisó que viajaríamos a Sikkim con 300 Khampas para trabajar allá. Habían

tenido dificultades en la construcción de una carretera y me pidieron que hiciera puyas de Tara para ellos. Pasé las siguientes tres semanas con los Khampas en Sikkim. Durante este tiempo descubrí que el Karmapa se encontraba en Rumtek y con un amigo fuimos a visitarlo. Cuando llegamos al monasterio se hacía tarde y los monjes ya estaban reunidos en el templo para hacer las puyas. El Karmapa también estaba allí y me hizo señas para que me acercara. La sopa se acababa de servir y el Karmapa les ordenó a sus monjes que me sirvieran a mí. Los monjes que servían la sopa me dijeron que me la tenía que tomar afuera, pero el Karmapa me pidió que me quedara. Como no tenía ni siquiera un tazón, el Karmapa me mandó traer uno.

Luego de la puya, el Karmapa subió a su cuarto. Nosotros queríamos hablar con él y le seguimos, pero un monje nos detuvo y nos dijo que el Karmapa no recibía gente por las tardes y que debíamos regresar al día siguiente. Mientras bajábamos las escaleras, unos vinieron corriendo y gritando que el Karmapa quería vernos inmediatamente. Finalmente nos vimos con el Karmapa y nos bendijo con las dos manos. Uno de los monjes nos quería sacar del cuarto después de la bendición pero el Karmapa nos pidió que nos quedáramos. Nos dijo que debíamos vivir en Rumtek, que si nos podíamos sostener debíamos tratar de hacerlo y que, si no, en cualquier momento podíamos informarles a sus monjes para que nos dieran lo que necesitáramos y que su cocina estaba ya informada para proveernos. Nosotros no podíamos creer lo que estaba pasando.

Desde luego, mi amigo y yo estábamos muy contentos de poder estar con el Karmapa y de haber recibido su bendición, pero no estábamos seguros de lo que queríamos hacer. No queríamos vivir en el monasterio. Se dice que si una persona pasa demasiado tiempo con su lama, existe el peligro de romper los samayas (votos). Esto nunca nos había sucedido y no queríamos que la situación se desarrollara de esa manera. Al mismo tiempo no queríamos perturbar al Karmapa con nuestros pensamientos.

Unos días más tarde, el Karmapa pidió vernos de nuevo. Nos informó que debíamos acompañar al Khenpo a Baska y que partiríamos a la mañana siguiente. En Kalipong debíamos hospedarnos en la casa de un generoso patrocinador del Karmapa. Sin embargo, había un problema. El Khenpo tenía un pasaporte hindú con el que podía viajar en cualquier momento a Baska, pero nosotros sólo teníamos papeles de identificación de Sikkim y requeríamos de un permiso especial.

Inmediatamente el Karmapa contactó a las autoridades de Sikkim para que nos expidieran los documentos necesarios, pues definitivamente quería que nosotros fuéramos. Todo salió perfecto y a la mañana siguiente partimos para Kalipong. No recuerdo bien cuánto

tiempo me quedé con los patrocinadores del Karmapa en un templo grande que tenían cerca de su casa. Me dieron comida y todo lo que necesitaba y de esa manera pude concentrarme sólo en la práctica sin tener que hacer ningún otro trabajo. No tenía que ir a ninguna parte, ni siquiera a efectuar rituales. Entonces, los patrocinadores tuvieron que viajar por largo tiempo y yo también decidí abandonar Kalipong. Luego fui a Dargeeling. Allí encontré a unos amigos y nos fuimos para Sonada a pasar un mes con Norla. Luego, el Karmapa me llamó a Sonada y me dijo que me tenía que ir para Bután. Le dije que no lo haría porque ya había decidido hacer un retiro de tres años con Norla. El Karmapa respondió en forma categórica: "No, definitivamente no" y envió inmediatamente a Tsongpon Konchong con un jeep a recogerme y a llevarme Bután.

La reina acababa de terminar un templo del cual quería que el Karmapa se hiciera cargo. Realmente lo único que yo quería era practicar en soledad y la situación se dio para que pudiera hacer un retiro al lado del palacio del rey. Alguien más se hizo cargo de los rituales en el templo. Después murió el rey de Bután y el Karmapa fue invitado junto con Dunjom Rinpoche a hacer los ritos fúnebres. Estos tenían que ver con algunas formas de la práctica del Chod y ambos me pidieron que yo las realizara. Camino a Timphu me quedé por un tiempo en Pagdru Tagtsang, donde practicamos 100.000 veces el ritual del Tsok a gurú Rinpoche Sampa Lhundrup. Fue la madre de la reina la que nos pidió que hiciéramos estos rituales. En esa época, Dilgo Khyentse Rinpoche se estaba quedando en Pagdru Kyichu y me pidió que permaneciera con él una semana. Topga Rinpoche había terminado de construir una casa y estaba buscando un lama que hiciera los rituales correspondientes. Cuando supo de mi presencia, me invitó a que los hiciera. Dilgo Khyentse Rinpoche me dijo que debía ir a Europa y que él me ayudaría a conseguir un pasaporte. Sin embargo, le dije que nunca iría a Europa. Khyentse Rinpoche me preguntó si estaba seguro de lo que decía y yo respondí: "Completamente seguro y esa es mi decisión final".

El simplemente dijo: "No quieres ir a Europa, pero sin embargo irás". Por esta época el Karmapa regresó de Bután y me invitó a desayunar al día siguiente. Mientras me sentaba, empezó a comentarme que viajaría a Occidente ese año y que visitaría muchos países. El Karmapa quería saber si había una apertura para las enseñanzas del Buda en Occidente. Luego me dijo: "Si el desarrollo general en Occidente es positivo, tendrás que ir allá. No debes protestar diciendo que preferirías quedarte aquí. Yo ya le avisé al Ministro del Interior de Bután que necesitas un pasaporte y él ya comenzó a gestionarlo. Si tengo la impresión de que el dharma va a florecer en Occidente, miraré qué es mejor para ti, si América o Francia. Deberás construir un centro del dharma y un monasterio allí. La decisión ya fue tomada

y no debes resistirte". Yo simplemente me quedé sentado sin decir nada pero para mis adentros pensé: "¿Qué puede decir un lama, como yo, que no sabe nada?"

De vuelta, en la casa de Topga Rinpoche, le dije que el Karmapa me había dicho toda clase de cosas. Topgala me preguntó qué había pasado y yo le dije que el Karmapa me había dicho que tenía que viajar a un área llamada Europa. Topgala me dijo que eso no era nada extraordinario y que debía ir. Yo le contesté: "Si las cosas son así, entonces mi decisión es NO. Le pediré disculpas al Karmapa y le diré que no puedo ir". Le pedí a Topgala que me prestara el carro para ir inmediatamente a donde el Karmapa a aclarar el asunto. Sin embargo, me dijo: "No podrás cambiar nada. Yo ya hablé con el Karmapa sobre esto y ni siquiera el Ministro del Interior lo hizo cambiar de parecer. Insiste en que debes viajar y si te empeñas en ir a molestarlo, simplemente vas a hacer que se ponga triste". Por esta razón no fui a hablar con el Karmapa, quien pronto viajó a Occidente.

Luego de que el Karmapa regresó envió a Sinpon, su asistente personal, a que me llevara a Rumtek. Nos fuimos inmediatamente y llegamos directo donde éste. El Karmapa me contó sobre su viaje y me dijo: "He estado en Norte América y en Europa y estoy seguro de que el budismo florecerá allí. En cuanto a la práctica se refiere, parece que va a ver más actividad en Europa. En Francia ya me han donado un pedazo de tierra, allí es donde debes ir". Yo le conteste: "Pero, ¿qué voy a hacer allá? Yo no sé mucho. ¿Por qué tengo que ser yo el que va?" El Karmapa simplemente contestó: "No pienses así. Cuando viniste a Rumtek te pedí que te quedaras para guiar el retiro de tres años. Luego cuando el Khenpo fue a Baktsa te envíe con él. Esto también tenía sus razones. Lo que sucede es que tú y yo tenemos una conexión karmica tal que donde yo inicio el dharma, tú eres el primero en ir, como un pionero. Por eso fue que te envíe con el Khenpo en esa ocasión y por eso tienes que ir a Europa ahora. Es importante y los signos son auspiciosos, no debes protestar. Debes ir. En Europa debes dar bendiciones, empoderamientos y enseñanzas del dharma. Simplemente, haz lo mismo que hace Kalu Rinpoche. No te debes presentar a ti mismo como un lama sin importancia y que no sabe nada, como si fueras un don nadie. Entre tú y Kalu Rinpoche no hay la más mínima diferencia. Para que tengas confianza en lo que digo, te podría contar acerca de tu karma pasado, el cual te posibilita para hacer esto. Yo puedo decirte quién fuiste en tus vidas pasadas... Si no lo quieres oír ahora te lo puedo decir en cualquier momento." Le respondí que por supuesto no tenía que saber nada y que no tenía decirme nada. El Karmapa continuó diciendo: "Una vez estés en Europa debes construir un templo, un monasterio, un centro de retiros y dar enseñanzas. No debes restringir tu actividad dhármica a un sólo país o a una área pequeña. Debes esparcir el dharma por



todas partes, de tal manera que mucha gente pueda tener el contacto y desarrollar confianza en el budismo. Debes ir pronto porque el tiempo está maduro y hay que actuar en el momento preciso. La gente tiene emociones muy fuertes y la situación puede cambiar rápidamente. Por lo tanto, debes ir cuanto antes. Los tiempos y la gente cambiarán. Si el dharma no se establece en todas partes, el sufrimiento será tremendo, parecido al sufrimiento que se experimenta en los infiernos. Si tenemos éxito en introducir el dharma, este sufrimiento se verá minimizado.

Estamos permitiendo que la gente entienda sus emociones, que distinga entre lo positivo y lo negativo, posibilitándole escoger lo que es correcto. Esto será de gran beneficio para el mundo y por eso te envío a Occidente. Es muy importante hacer todo lo que se pueda por los demás seres y por eso es importante tratar de introducir el dharma en todas partes".

El Karmapa continuó: "Es muy difícil que el Tíbet obtenga la independencia e incluso si esto llega a suceder, nosotros no podremos regresar. Nos quedaremos aquí en India. Es más, llegará el momento en que los tulkus tendrán dificultades y no tendrán donde vivir. Si vas ahora, tendrás la oportunidad de establecer un lugar allí, donde tu actividad benefactora podrá florecer. Es por esto que debes construir un monasterio. En el Tíbet, el dharma se restablecerá y la gente tendrá la oportunidad de practicar de nuevo así sea en pequeña escala. Podrán practicar a la vez que trabajan, pero nunca será como antes, cuando la gente se podía concentrar de lleno en su práctica. Por lo tanto, será difícil que el dharma se establezca en el Tíbet y de esa manera no permanecerá por mucho tiempo. En Bután la situación está bien por el momento, pero no se sabe por cuánto tiempo será estable. En Sikkim todo está muy bien actualmente, pero esta región pronto perderá su independencia. En cuanto a Rumtek, tampoco será como ahora. Es posible que las reliquias estén en gran peligro en Rumtek. Por eso estoy pensando en llevarlas a Occidente donde la situación es más estable. Aquí hay muchas reliquias.

No sería exagerado decir que la mitad de las reliquias que teníamos en Tíbet están aquí. Yo logré salvarlas y en Tsurphu no quedó ni una sola reliquia. Sin embargo, hay un gran peligro de que se pierdan en Rumtek. Tengo la esperanza de que se puedan preservar en Occidente y también por eso debes construir un monasterio. Es más, quisiera que ahora llevaras algunas de esas reliquias que viste ayer". Yo le contesté que no quería, que tarde o temprano la gente empezaría a decir que yo había tomado las reliquias. Le dije que era mejor que permanecieran en Rumtek. Luego me enseñó unas estatuas, algunas de ellas, las más sagradas, irradian bendiciones.

Hizo mucho énfasis en que en el futuro yo debía llevarlas Occidente y asegurarme que no se perdieran.

Una noche el Karmapa envió a un monje llamado Chogyal a recogerme. Le dije que era demasiado temprano, que las estrellas todavía se veían en el cielo, que todavía era de noche. Chogyal dijo que el Karmapa le había pedido que me trajeran y que por eso debía ir inmediatamente. Me negué, pero Chogyal dijo que no partiría sin mí. Fue así como acudí a ver al Karmapa. Estaba sentado en un gran asiento en la terraza de su casa. Al otro lado de la terraza había otro asiento igual y el Karmapa me dijo que lo trajera y me sentara a su lado. Como el asiento era demasiado pesado el Karmapa me ayudó a moverlo. Luego de que nos sentamos, me bendijo. Puso las dos manos en mi cabeza y recitó la oración del linaje: Dorje Chang, Tilo, Naro, Marpa, Mila y demás. El Karmapa recitó esta oración tres veces y me dijo que ahora me había dado la transmisión y la bendición completa del linaje. De esta manera me convertí en sustentador de este linaje. Luego le hizo súplicas a los protectores, a las dakinis y a las viras informándoles que me había dado la transmisión completa del linaje y que debían ayudarme y protegerme. Esto también lo recitó tres veces. Yo estaba tan abrumado que lo único que podía hacer era llorar. Pensaba: "¿Qué es lo que este gran maestro está diciendo?" Miré tres veces a mí alrededor para asegurarme que nadie estuviera mirando. Estaba realmente avergonzado de que el Karmapa me diera semejante transmisión y que pusiera tanta atención en mí. Mis ojos estaban llenos de lágrimas y temblaba de excitación. Estaba en shock. Hasta ahora sólo he hablado unas pocas veces de este evento en el que el Karmapa me hizo sustentador de su linaje. En esa ocasión el Karmapa me dijo muchas cosas. Incluso hoy en día el recuerdo de ese momento me humedece los ojos. Luego el Karmapa me mostró fotografías de todo tipo de templos y monasterios y me dijo que debía construir algo así. Nos quedamos hablando hasta el amanecer. El Karmapa me aconsejó en muchas cosas y después sirvieron el té.

Más adelante, cuando el Karmapa vino a Europa yo todavía no había terminado el templo. Sin embargo, dijo que no debía preocuparme ni desanimarme, que primero debía establecer un centro de retiros y que luego todo se manifestaría en forma natural. Literalmente me dijo: "Definitivamente debes construir un centro de retiros y vas a ser capaz de hacerlo. Debes establecer un templo y un centro del dharma y también vas a poder hacerlo. Debes ordenar muchos monjes y establecer un centro para monjas y también podrás hacerlo". El Karmapa me repitió esto varias veces mientras yo pensaba en la responsabilidad que me estaba dando. ¿Cómo podría un hombre viejo hacer todo esto? Estaba mudo. No podía imaginar en lo más remoto de mi mente cómo todo esto podría ser. Por lo tanto, no dije nada



sobre de todos esos planes. Sin embargo, el Karmapa supo inmediatamente lo que estaba pensando y dijo: "Vivirás más tiempo que yo. Aunque soy mucho más joven que tú, moriré antes y tendrás que terminar estas tareas. Ya te he transmitido todas las bendiciones, poderes y habilidades. Por lo tanto, podrás llevar a cabo estas tareas. En mi próxima encarnación y antes de que mueras, nos encontraremos de nuevo. Estoy seguro de que no morirás antes de que esto suceda. Ahora te he dado muchas responsabilidades. Por favor, no pienses que no vas a ser capaz. Si no tuvieras el karma para lograr todo esto, de todas maneras sería imposible. Confía en mí. El momento es correcto y el karma es correcto. No tendrás dificultades. Si confías en que soy el Karmapa, serás capaz de hacerlo todo. Confía... ¡Yo soy el Karmapa! Tus habilidades para hacer todo esto no son de esta vida. Son de tus vidas pasadas. Los dos hemos trabajado para el dharma en muchas vidas. Es de ahí que viene el karma para lograr lo que nos estamos proponiendo. Eres como un pionero de mi trabajo. Tu karma es estar en Occidente ahora. Incluso si quisieras alcanzar la budeidad en esta vida, no sería posible. Inclusive en el futuro continuaremos trabajando para el dharma.

Por dos vidas más trabajarás conmigo. Después, ya no tendrás que encarnar más y habrás alcanzado la budeidad perfecta. Definitivamente yo me manifestaré en este mundo como el Karmapa por tres o cuatro vidas más. Después de esto, mi actividad se esparcirá a través de varias manifestaciones pero sin el nombre "Karmapa". Las tareas que te he encomendado no te causarán ningún problema. Confía en mí. Yo soy el Karmapa, no soy cualquiera. Yo sé que tu actividad se manifestará naturalmente debido a tu karma. No tendrás que preocuparte por quién cuidará de los centros en el futuro porque allí estará Shamar Rinpoche para hacerse cargo una vez que tú faltes". De esa manera, el Karmapa me aseguró que Shamar Rinpoche se responsabilizaría de los centros.

En ese momento el Karmapa me dio muchas más instrucciones de lo que he contado aquí pero estos fueron los puntos más importantes. El lama Jiggle es consciente de todas estas instrucciones. Siempre permanecía con el Karmapa. Así como algunos otros discípulos importantes, el lama Jiggle siempre estaba cerca de él. Cuando el Karmapa me dijo que tenía que hacer todo esto, no me sentí capaz. Pensaba que era un hombre viejo sin ninguna cualidad. Por eso no prometí nada. Simplemente me senté ahí y escuché lo que dijo. Antes de partir de Rumtek le dije: "Así como ha descrito el Occidente, simplemente voy a pensar que voy a ir a una tierra pura". El Karmapa me contestó: "No digas eso. Occidente, aunque es muy cómodo, no se puede comparar con una tierra pura. No es más que un reino humano". Finalmente me dijo: "Siempre debes decidir por ti mismo. Tienes todo mi apoyo personal. Siempre podrás referirte a

estos momentos y decir que estás actuando en mi nombre. Yo estaré ahí presente en lo que hagas. Puedes estar seguro de mi apoyo total. Adicionalmente, te daré una carta que acreditará tu autoridad". Yo le dije al Karmapa que no necesitaba nada, pero él añadió: "No... Vendrán épocas en las que necesitarás esta aclaración escrita y es mejor que la lleves contigo". Sin embargo yo le respondí: "No necesito la carta. Si usted como Karmapa dice que todo saldrá bien, no necesito autorizaciones por escrito".

De hecho, se presentaron dificultades en la construcción del centro de retiros. En esa época Jigmela estaba con el Karmapa en América y le contó sobre los problemas que estábamos teniendo en Francia. Entonces, el Karmapa mandó una carta dándome la autoridad y diciendo que las cosas se tenían que hacer como el Lama Gendyn decidiera, que no había discusión al respecto. En la carta también decía que yo había recibido todas las bendiciones y transmisiones y que nadie debía tener dudas sobre mis decisiones. Fue así como terminé con esta carta de reconocimiento que el Karmapa me había querido dar desde el principio. Todo se desarrolló como él lo previó y está funcionando bien. Todo lo que el Karmapa dice se cumple. Puede que haya olvidado algunas de las instrucciones del Karmapa pero, como dije antes, el lama Jigmela las conoce todas. Le pueden preguntar... El siempre estaba con el Karmapa, comía con él, viajaba con él. Yo conozco a Jigmela desde que era niño, bueno, ya es un hombre grande. Siempre estuvo en los eventos importantes. Sólo en aquella ocasión en la que el Karmapa me dio la bendición y la transmisión completa estuvimos los dos solos. Todas las profecías del Karmapa se cumplen. Varias de ellas no se han revelado, pero también se manifestarán...

From: *Mandala No. 13* (1998)

## La Puerta de la Tierra Pura

**Por: Lama Gendyn Rinpoche**

El siguiente texto es un extracto de la enseñanza "Dormir y Soñar", publicada en TenDrel, Dhagpo Kagyu Ling, Francia, Diciembre 1991.

El proceso de dormir es muy similar al de morir. **Esa es la razón por la que es tan importante meditar tanto cuando estamos completamente despiertos como cuando estamos quedándonos dormidos.** Si practicamos la meditación con un alto nivel de concentración podemos detectar los cambios que ocurren en nuestra mente cuando estamos quedándonos dormidos. El elemento blanco masculino fluye desde la parte alta de nuestra cabeza hacia el



nivel del corazón y el elemento femenino rojo sube hacia el corazón desde la parte inferior del cuerpo. Cuando ambos se encuentran ocurre una pérdida momentánea del estado consciente ordinario y luego surge una claridad consciente: nuestra mente está atenta durante el estado del sueño. La fortaleza de nuestra meditación en el Lama es lo que hace esa consciencia posible. El Lama está a la altura del corazón en la forma pura de Dharmakaya, cuya luz irradia desde su cuerpo. Nuestra mente, que es inseparable de la mente del maestro, se identifica con esa luz. Esto disipa lentamente la inconsciencia del estado ordinario del sueño. Aunque completamente dormidos, nuestra consciencia se incrementa y nuestra mente se vuelve más y más clara.

Un signo de esa claridad es que percibimos nuestro propio cuerpo dormido. No lo vemos compuesto de carne como normalmente lo percibimos sino como un objeto transparente brillando con luz radiante viniendo del lama en nuestra mente. Si nuestra mente es bastante estable, nuestra mente dormida percibe nuestro cuerpo tan brillante que puede irradiar luz a todo el cuarto. Aunque dormidos podemos ver el cuarto y los objetos que hay en él. Podemos ver claramente que no podemos estar seguros de cuando estamos dormidos o despiertos. Esto solo es posible cuando uno tiene una maestría completa en la ocurrencia de las tres experiencias de gozo, claridad y no conceptualización durante la meditación despierta. Una vez estabilizadas, esas experiencias aparecen durante el sueño en su forma particular. El hecho de poder ver el cuarto donde dormimos esta asociado con la clara luz de un tranquilo estado mental. Este aparece en aquellos que han practicado la meditación shinay. Uno puede ver el cuerpo tan claramente que pareciera que la luz interior es una imagen de destellos de luces de diferentes colores. Y si la meditación es muy estable es posible incluso moverse, la mente se mueve dentro del cuarto e incluso a los lugares adyacentes. Uno puede viajar de un lugar a otro. Esta es una explicación teórica de las posibles experiencias que uno puede tener mientras dormimos si meditamos lo suficiente durante el día. Querer alcanzar estos estados no es suficiente, ellos son el resultado natural de una profunda y frecuente meditación.

Esas experiencias no crean ninguna ansiedad en la mente. La mente descansa en el mismo estado que cuando practicamos una profunda meditación Shinay, está completamente relajada, muy clara y sin ningún apego. Está llena con las tres experiencias de gozo, claridad y no conceptualización. En ese estado los órganos sensitivos son muy agudos y claros, lo que significa que podemos ver, oír, oler, sentir y saborear, esas experiencias continúan llegando a la mente que duerme, pero a diferencia de lo que sucede cuando estamos despiertos: consideramos todas las sensaciones igualmente,

recibiéndolas felizmente. No consideramos, por ejemplo, que algunos sonidos son muy fuertes o insoportables. A medida que la meditación despierta progresa y nos libramos nosotros mismos de las experiencias shinay y desarrollamos una profunda meditación de sabiduría primordial, la clara luz del sueño se hace más brillante y se libera a sí misma de estas experiencias. Esto aparece naturalmente. No necesitamos cambiar la técnica o practicar otra meditación mientras caemos dormidos. Simplemente necesitamos mantenernos en la práctica y orarle al lama antes de dormirnos y por el poder de nuestra meditación despierta la meditación apropiada ocurrirá durante el sueño.

**Este tipo de meditación también se desarrolla al momento de la muerte.** Aquellos que tienen una fuerte experiencia meditativa alcanzan la Budeidad en los segundos que siguen a la muerte y no tienen que experimentar el bardo. Para aquellos que practican regularmente una meditación sin perfeccionarla, la consciencia se establece en un estado similar al de la meditación que practicaba mientras estaba vivo (shinay, lhaktong o mahamudra). Si esto no conduce a la liberación un pensamiento sutil aparecerá en la mente y disparará en la mente la experiencia del bardo. Es similar al dormir, pero un pensamiento sutil durante el dormir nos conducirá a un sueño en vez del bardo. Tan pronto como el sueño aparece, un buen meditador se proyecta a sí mismo como una deidad y aparece como tal en el sueño, realizando que todo es una ilusión y manteniendo ese estado de consciencia mientras dure el sueño. Cuando hay menos capacidad, uno comienza a soñar y al cabo de un rato se da cuenta que está soñando. Nos damos cuenta del carácter ilusorio del sueño creado en nuestra mente. Con esa realización de la naturaleza del sueño, nada que suceda en él puede hacer que el soñador sufra.

Cuando realizamos que el sueño no es real y es sólo una ilusión o el juego mágico de la mente no se crea ningún apego durante el sueño. Aprendemos a mantener la mente en la naturaleza última mientras dormimos. No utilizamos el sueño para tratar de hacer o llevar a cabo algo, ni para encontrarnos con personas en diferentes lugares durante el estado del sueño. Esa clase de objetivos sólo ayudan a incrementar la confusión del sueño. Estar conscientes de que estamos soñando ayuda a comprender la naturaleza del sueño, la realización de que es una creación mental de una mente confundida. Esas son solo experiencias y sensaciones que se sienten durante el sueño y que se purificarán naturalmente. Ese proceso es el camino de la meditación durante el sueño.

**De todas las experiencias, aquella que más acarrea sufrimiento es la que no se puede evitar: la muerte.** Sólo la práctica del Dharma es realmente eficiente al momento de la muerte. Nuestra única



protección en ese momento viene del lama y de las tres joyas (Buda, Dharma, Sangha). Para un beneficio efectivo en la eliminación del sufrimiento al momento de la muerte es necesario haber realizado suficiente práctica del Dharma en vida y de haber orado regularmente al lama y las tres joyas. En cada circunstancia feliz o infeliz de nuestra vida debemos orarle al lama y a las tres joyas y cuando experimentamos fuertes sufrimientos debemos pedir por protección y refugio. Entonces al momento de la muerte nuestra petición por protección y refugio será verdaderamente efectiva.

Asimismo, aunque nuestras pesadillas nos asusten y produzcan un intenso sufrimiento, si practicamos y tomamos refugio durante la vigilia, la misma tendencia se manifestará en el sueño. Nosotros le oramos al lama y a las tres joyas dentro del sueño. Nuestra plegaria es escuchada y el sueño es transformado de modo que la causa del sufrimiento desaparece. Tenemos el mismo resultado cuando meditamos en el vacío en nuestro sueño. Mediante la realización del carácter ilusorio del sueño no necesitamos temer, porque vemos que la situación atemorizante y la persona que está siendo atemorizada son inseparables. No hay una realidad de objeto - sujeto. Esa realización inmediatamente nos libera de la situación.

En nuestro estado presente, cualquier pensamiento, idea o sentimiento que experimentamos en nuestra mente, inmediatamente nos captura. Nosotros seguimos el pensamiento, sentimos el sentimiento y actuamos bajo su influencia porque creemos en la realidad de ese pensamiento o sentimiento. Ellos aparecen y estamos convencidos de que son permanentes, concretos y representan la motivación de nuestros actos. Pero esos pensamientos, sean conceptos o emociones, no tienen realidad. Son solo expresiones de la mente -irreales, intangibles, de corta duración—son simplemente un juego de la mente, similares a una ilusión o un sueño. Una vez que desarrollamos esa consciencia no estamos tentados a seguir los pensamientos y emociones que surgen, no somos arrastrados por su influencia y estamos libres de sus trucos. La práctica durante la vigilia permite que la misma reacción que aparece en las noches durante el sueño pueda ocurrir después de la muerte, en el estado del bardo, donde experimentamos varias ilusiones y alucinaciones. Cuando realizamos que son solo un juego de la mente, podemos rápidamente liberarnos de esas ilusiones. Ese estado mental, libre de todas las nociones de objeto y sujeto, debe ser cultivado durante la vigilia y debemos confiar profundamente en él.

¿Cuál es el propósito del Dharma? Su propósito principal es permitirnos actuar de modo útil al momento de la muerte. Para aquellos que practican las enseñanzas del Buda durante su vida, la experiencia de la muerte no es terrible porque es un evento cuyos

pasos y procesos son conocidos. Tales practicantes se mantienen conscientes y confiados durante la experiencia y la aceptan tranquilamente. Gracias a la práctica del Dharma podemos saber que hacer y como evitar las trampas al momento de la muerte. Se pueden utilizar muchos métodos. El más simple consiste en pedir sinceramente un renacimiento en la tierra pura del Buda Amitaba, la tierra del Dewachen. Amitaba expresó fuertes deseos de que cuando se iluminara de su mente apareciera un mundo el cual fuera accesible a todos los seres sin excepción. Su deseo fue que cualquiera que confiara en su tierra pura y pidiera profundamente renacer en ella pudiera hacerlo sin dificultad. Cuando alcanzó la iluminación su deseo se hizo realidad y de la mente pura de Amitaba se manifestó un mundo accesible a todos. El Buda Sakyamuni describió esa tierra pura: el mundo del Dewachen.

La práctica no es sólo útil al momento de la muerte; es también de gran valor en nuestra vida porque puede erradicar el sufrimiento que encontramos. Practicar el Dharma nos permite la transformación de cualquier situación en algo útil. Nos liberamos del sufrimiento y lo transformamos en felicidad. Así que es necesario tener una confianza total en esa cualidad de la práctica de las enseñanzas del Buda.

La mejor práctica para nosotros es la meditación en el Buda Ojos Amorosos, y la repetición de su mantra: **OM MANI PEME HUNG**. Ojos Amorosos es la expresión de la compasión de todos los Budas la cual aparece simbólicamente bajo esa forma para ser accesible a todos los seres. Esa compasión está siempre vinculada con el vacío. Si meditamos en Ojos Amorosos y repetimos su mantra, el amor y la compasión se desarrollan naturalmente en el flujo de nuestra mente, y la experiencia del vacío surge lentamente. Se dice en las enseñanzas que si cultivamos la compasión y el amor, eventualmente la verdadera realización del vacío del Dharmakaya aparecerá en nosotros. Es bueno practicar regularmente esa meditación con gozo y confianza para fortalecer en nosotros el deseo de renacer en el Dewachen. La presencia constante de ese deseo en nuestra mente asegurará que al momento de la muerte estaremos más allá del deseo de vivir una vida en particular en este mundo. Toda nuestra atención estará focalizada en el deseo de renacer en la Tierra Pura de Dewachen. Si no tenemos dudas y lo deseamos desde el fondo de nuestro corazón, es seguro que ocurrirá.

Al momento de la muerte, debemos estar libres de todo temor y no pensar que podemos experimentar sufrimiento. Al contrario, debemos recordar todas las acciones positivas cometidas en nuestra vida y dedicarlas al beneficio de todos los seres vivos. Imaginamos que ellos se benefician de los efectos de nuestro buen karma, que son felices y que ese buen karma los beneficiará en su camino hacia la



iluminación. Ayudar a las personas de esa forma generará un sentimiento en nosotros de gran alegría. Entonces tomamos todo el sufrimiento, enfermedades y obstáculos de todos los seres. Imaginamos que se mezcla con nuestra propia experiencia de muerte y deseamos profundamente aniquilar todo sufrimiento y karma negativo. La mente se estabiliza en un estado libre de toda dualidad y fuertemente desea que luego de la muerte, nuestro cuerpo, habla y mente se unan para beneficiar a todos los seres. Deseamos: "Cada vez que las personas tengan una necesidad, o piensen en algo que deseen, puedan mi cuerpo y mente transformarse en algo que ellos puedan disfrutar". Morir con ese deseo en mente crea un renacimiento con las condiciones favorables para la iluminación. Renaceremos con una mente despierta que en esa nueva vida nos permitirá alcanzar la Budeidad rápidamente porque estamos beneficiando a otros efectivamente. Renaceremos con muchas cualidades y capacidades físicas que nos permitirán ser de máxima ayuda a todos los seres. Esa es la razón por la cual es tan importante expresar ese deseo al momento de la muerte, y morir con ese estado mental.

Esa actitud puede ser transmitida cuando estamos ayudando a alguien que está muriendo. Debemos hacer todo lo posible por asegurarnos que la persona está muriendo con un estado mental positivo. Aún si la persona no conoce las enseñanzas del Buda y por lo tanto no puede practicar los métodos mencionados anteriormente con determinación, podemos animar a la persona para que muera con una mente tranquila. El estado mental de la persona que está muriendo es lo más importante. La persona experimenta intensas emociones, sufrimiento, está muy agitada, nerviosa, temerosa y muy débil, todo esto desestabiliza la mente. Debemos mostrar siempre gran gentileza en nuestros gestos físicos y nuestras palabras, y debemos evitar cualquier acción o palabra que cause ira en la persona, o sentimientos de celos u orgullo, o cualquier emoción que cause circunstancias desfavorables en la muerte.

Al momento de morir, debemos evitar absolutamente el odio, la rabia, los celos y el orgullo, y debemos asegurarnos que otras personas no experimenten tales emociones al momento de su muerte. Si por nuestra actitud o nuestras palabras inducimos a la rabia a una persona que está muriendo, la presencia de esa fuerte emoción en el momento justo de la muerte crea un karma negativo cuya consecuencia inmediata es un renacimiento en los reinos inferiores. Si nosotros somos la causa de esa emoción somos los responsables de ese renacimiento bajo, lo que crea un karma negativo para nosotros mismos. Por lo tanto debemos adoptar modales gentiles y cuidadosos con la persona que está muriendo y debemos evitar cualquier acción o palabra capaz de torturarlos. Si tal

actitud positiva es practicada hacia los moribundos, entonces al momento de nuestra muerte evitaremos cualquier emoción negativa que nos conduzca a un renacimiento en los reinos inferiores.

¿Por que es tan importante el momento de la muerte? Ese es el momento donde la mente está libre de cualquier apego al cuerpo y al mundo. La mente está perfectamente desnuda, completamente llena de consciencia vacía y por lo tanto muy poderosa. El más pequeño pensamiento en ese estado mental automáticamente tiene un enorme impacto. Si ese pensamiento es una emoción, la mente es inmediatamente trasladada a un reino basado en esa emoción. Mientras estamos vivos no podemos entender lo que ese estado significa porque no experimentamos la mente perfectamente desnuda. Estamos constantemente conceptualizando el mundo y nuestro propio cuerpo, así que nunca experimentamos la desnudez. Mientras estamos vivos estamos constantemente agitados por pensamientos e ideas. Estamos experimentando también un flujo constante de distracciones externas. Una parte de esa agitación es placentera, se ajusta a nuestra posición actual y no genera ninguna reacción negativa en nuestra mente. Pero otras situaciones pueden generar perturbaciones y confundir la mente. Ya sea que disfrutemos o no de una situación es importante no reaccionar con nuestro primer impulso. Debemos aprender a evitar que nuestra mente sea influenciada por las ideas y reacciones que surgen en ella misma. Debemos mejorar nuestra vigilancia. Sea lo que sea que hagamos debemos permanecer totalmente conscientes de lo que sucede en nuestra mente, de modo que no reaccionemos automáticamente sin tiempo de pensar cual es la mejor respuesta. Sin esa vigilancia una mente negativa, crea circunstancias negativas que se convierten en reacciones negativas, creando aún más karma negativo. La única solución para salir de ese círculo vicioso y evitar renacer en una vida llena de sufrimientos es desarrollar una consciencia pura y una vigilancia siempre presente.

**Al** momento de la muerte, ofrecemos nuestro cuerpo, habla y mente y todas nuestras acciones positivas pasadas a todos los seres, con el deseo de que satisfaga sus necesidades y los ayude a alcanzar la iluminación. Entonces dejamos a la mente descansar en la intención pura de renacer en la tierra de Amitaba. Visualizamos al Buda Amitaba enfrente de nosotros para ayudar a mantener esa idea en la mente. De hecho es el lama raíz el que aparece bajo la forma de Amitaba. Lo dibujamos muy claramente y desarrollamos una fuerte confianza en su presencia. Le ofrecemos todas las riquezas obtenidas durante nuestras vidas, todas nuestras pertenencias incluyendo nuestro cuerpo, sin guardar nada para nosotros mismos, sin olvidar nada. Estamos conscientes de que nuestros apegos son obstáculos para un renacimiento en la tierra pura de Amitaba. Le ofrecemos todo



a Amitaba y nos sentimos libres de cualquier atadura a nuestra vida que acaba de terminar.

Si continuamos experimentando apegos, nuestras antiguas posesiones nos preocuparan después de la muerte. Tendremos visiones de otras personas tomando nuestras posesiones, lo cual producirá celos y nos aturdirá. Esas emociones nos llevarán hacia reinos bajos de existencia. Urge entonces ofrecer absolutamente todo, incluido nuestro cuerpo, a los Budas para que no exista ningún obstáculo; de esta forma nada genera apegos y nos aseguramos de seguir nuestro camino a la liberación. Así que al momento de la muerte debemos fijar nuestra mente en el deseo de alcanzar el Dewachen y enfocar nuestra consciencia en ese objeto. Si mantenemos el deseo de renacer en Dewachen, y estamos conscientes de la presencia de Amitaba, nuestra consciencia naturalmente abandonará nuestro cuerpo, e irá directamente a la tierra de Amitaba. Nuestro renacimiento ocurre inmediatamente dentro de una flor de loto en la tierra del Dewachen. Esa flor de loto se abre y aparece para nosotros la tierra pura. Nuestro cuerpo no está hecho de carne y sangre sino de luz. Ese renacimiento instantáneo que podemos llamar milagroso es de hecho fácil de realizar.

Una vez que renacemos en la tierra pura de Dewachen ningún esfuerzo es necesario. Todo lo que deseamos o queremos aparece espontáneamente, sin necesidad de trabajar o hacer algo. Si queremos ir a la tierra pura podemos aparecer instantáneamente allí sin necesidad de ningún sistema de transporte. Viajamos instantáneamente en el cuerpo espiritual. Podemos también dejar el Dewachen para ayudar a las personas en el bardo, donde van de una vida a otra en un estado de confusión, podemos manifestarnos en ese estado intermedio y seguir ayudando a las personas eficientemente. También es posible reaparecer en los mundos ordinarios de los reinos vivos para ayudar a los seres. Todas esas experiencias se realizan sin sufrimiento y sin la necesidad de nacer o morir porque estamos más allá de esos estados. En la tierra pura del Dewachen constantemente escuchamos, memorizamos y entendemos las enseñanzas directamente del Buda Amitaba. Así automática y espontáneamente nos volvemos Budas y Bodisatvas sin seguir el largo y complejo camino de seguir los pasos uno por uno. Dentro del corazón de Amitaba hay una esfera de luz que contiene a Gurú Rinpoche. Del corazón de Amitaba emergen una cantidad enorme de Gurús Rinpoches. Todos ellos actúan para beneficiar a todos los seres en diferentes estados de existencia. De la mano derecha de Amitaba surge una constante cadena de representaciones de Chenrezig que actúan para el beneficio de todos. De su mano izquierda millones de

Taras Verdes fluyen para proteger a las personas del temor y liberarlas del sufrimiento.

Debido a que realizamos algunas acciones negativas en nuestras vidas pasadas renacimos en esta vida con un cuerpo hecho de diferentes elementos cuya naturaleza produce sufrimiento. Eso significa que nuestra vida actual es la realización de la noble verdad del sufrimiento. Nuestra vida humana actual es muy corta comparada con el tiempo que continuaremos en los ciclos de renacimiento hasta que alcancemos la liberación. Desarrollar la motivación de renacer en el Dewachen en el momento de la muerte es la manera más efectiva de evitar cualquier posibilidad de renacer en esos estados de sufrimiento. En el momento de la muerte debemos decidir cortar con cualquier apego a esta forma de vida, a este sufrimiento que es nuestro cuerpo y mente, e ir directamente al Dewachen. Eso detendrá completamente el ciclo de existencias y el sufrimiento asociado a el.

Esas explicaciones son un poco como abrir la puerta al Dewachen. Para ir allí uno simplemente necesita seguir las instrucciones que han sido dadas.

## **La Verdadera Naturaleza de las Emociones**

**Por: Lama Gendyn Rinpoche**

La Dordoña, Francia, verano de 1990. Fragmento del libro Cambio de expresión: trabajar con las emociones. Traducción al español: Miriam Cotes Benítez

El Lama Gendyn nació en Tíbet. Como muchos otros, salió de su país cuando los chinos lo invadieron. Reconocido como un meditador que pasó largos años en retiro tanto en Tíbet como en India, fue invitado a la Dordoña en los años setenta para enseñar meditación a los occidentales interesados. Desde ese entonces ha hecho de Francia su hogar y en el momento presente se encuentra totalmente dedicado a guiar a sus estudiantes durante los retiros de tres años que se realizan en sus siete centros en Auvergne.

El texto en el que esta enseñanza se basa es un trabajo de Chagme Rinpoche, un estudioso y experimentado lama del siglo XVII.

Aquellos que practican el vajrayana, las enseñanzas tántricas secretas, tienen un compromiso sagrado de no rechazar las emociones del apego, la ira, la ignorancia, el orgullo y la envidia o los celos. La razón para que esto sea así tiene que ver con que si las rechazan, nunca tendrán la posibilidad de descubrir su sabiduría



intrínseca. Al abandonar los cinco venenos, abandonamos, al mismo tiempo, cualquier posibilidad de realizar las cinco sabidurías, puesto que ellas se encuentran en el mismo lugar de las emociones. Esa es la razón por la cual, cuando nos comprometemos con las prácticas tántricas, debemos trabajar con los diferentes objetos que dan surgimiento a las reacciones emocionales. Los objetos mismos del apego, el odio, etc., se convierten en los medios para la liberación de los conflictos emocionales. En términos prácticos, esto significa que cuando uno de los cinco venenos aparece en la mente, tenemos que mirar directamente su esencia hasta entender que en verdad no tiene una existencia real.

### **Percepción, emoción y sabiduría**

Las emociones aparecen debido a las condiciones creadas por nuestra mente confusa. Nuestra consciencia fundamental, que en el momento presente se encuentra en un estado de total ignorancia, proyecta a partir de sí la idea de un mundo experimentado por medio de los cinco sentidos, los cinco órganos de los sentidos y sus relaciones activas con los objetos externos. Debido a nuestros hábitos previos, la mente proyecta imágenes que considera separadas de ella misma. Entonces, éstas se convierten en formas que actúan como objetos para la vista, sonidos para el oído, y así sucesivamente. La presencia de estos objetos aparentemente independientes hace que la mente se perturbe, permitiendo la aparición de las emociones. Por ejemplo, cuando nuestros ojos ven una forma, la cosa no se queda ahí: inmediatamente reaccionamos frente a ella. Cuando la forma nos parece agradable, nos sentimos atraídos. Si la encontramos desagradable o repulsiva, la rechazamos y queremos alejarnos. Lo mismo aplica a toda la información sensorial, es decir, a todo lo que oímos, olemos, probamos o tocamos.

Las reacciones antes descritas reciben el nombre de los tres venenos. A ellas se adicionan la reacción de considerar nuestra experiencia como predominante (orgullo) y la de juzgar nuestra posición en relación con el objeto percibido (envidia, celos). Estos son los cinco venenos. La palabra veneno se utiliza porque estas reacciones envenenan nuestra mente y evitan la aparición de su sabiduría intrínseca.

Al leer las instrucciones de Chagme Rinpoche, tal como las expresa Lama Gendun, debemos entender cada palabra que utiliza para referirse a las cinco emociones en su sentido más amplio. Si no lo hacemos nos resultará imposible aprehender el significado profundo de sus enseñanzas.

Cada vez que los órganos de los sentidos entran en funcionamiento deberíamos mirar directamente la esencia real de lo que está sucediendo. Gradualmente llegaremos a ver que el objeto que estamos percibiendo no es más que la mente trabajando. El objeto es la mente, no se diferencia de ella y, por lo tanto, no hay necesidad de crear ninguna dualidad artificial manteniendo una distinción clara entre sujeto y objeto. Si miramos la esencia de esta carencia de dualidad, la verdadera naturaleza del objeto y de la mente que lo percibe, descubriremos la esencia misma de la mente.

Esta percepción de la esencia de la mente tiene lugar cuando todos los pensamientos previos se han detenido y el siguiente pensamiento aún no ha aparecido. La mente se encuentra en el presente espontáneo, su propia realidad. Es la mente la que ve su propia esencia y es a esto a lo que le damos el nombre de sabiduría primordial. Su presencia, entonces, aclara las emociones atómicamente. Es como encender una vela en un cuarto oscuro: tan pronto como la luz se hace presente, la oscuridad desaparece por sí sola. En forma similar, el simple hecho de que la sabiduría esté en la mente hace que las emociones se desvanezcan por completo.

Si tenemos éxito en meditar así, en ese mismo instante veremos la sabiduría inherente a cada emoción y, por ende, nos liberamos de su aspecto negativo. Esto es lo que se conoce como la aparición y la liberación simultánea de las emociones. Cada uno de los cinco venenos se reconoce como una de las cinco sabidurías. Sí, por el contrario, no logramos ver el aspecto de sabiduría del evento que está teniendo lugar en la mente, una vez más quedamos atrapados en la dualidad. Seguimos el pensamiento, nos dejamos influenciar por él y empezamos a reaccionar ante el objeto aceptándolo o rechazándolo, hasta que la mente queda invadida por la confusión y las emociones y terminamos teniendo que experimentar el sufrimiento que sigue.

Dice en el texto que si renunciamos a los cinco venenos será imposible encontrar la sabiduría. La actividad de las emociones es la actividad de la mente. Cada emoción que aparece no es más que la mente misma en acción y, por lo tanto, si rechazamos las emociones estamos rechazando, al mismo tiempo, la mente. Sólo a través de su actividad descubrimos la actividad de la sabiduría y, entonces, al rechazar la actividad emocional de la mente, rechazamos la posibilidad de encontrar su actividad de sabiduría. Esto nunca nos llevará a realizar la realidad última de la mente.

## **Advertencia**



Abandonar los cinco venenos es un camino menos directo a la iluminación. Es el camino que siguen los sravakas (practicantes realizados del camino hinayana). Sin embargo, ver la verdadera naturaleza de las emociones en la medida en que se presentan no es una tarea fácil. Si solamente nos permitimos mirar las emociones que aparecen en nuestra mente, una detrás de la otra, en la forma usual, no somos diferentes de lo que éramos antes. Nada ha cambiado. Si de verdad gozamos con nuestras emociones, incrementando deliberadamente su fuerza hasta que nos intoxican completamente, nos estaremos comportando como alguien poseído y, en consecuencia, acumularemos el karma de un demonio.

También puede suceder que nos convirtamos en ese tipo de personas que cada vez se sienten más orgullosas de su habilidad para lidiar con las emociones. Puesto que su entendimiento no se ha desarrollado plenamente, incrementan el poder de las emociones. Entre más fuertes se vuelven, más grande se hace su orgullo. Y las cosas no paran ahí. Pese a no estar libres de confusiones emocionales, estas personas sostiene que sí lo están y se autoerigen en ejemplos para otros. Motivadas por un gran orgullo, buscan hacer crecer su reputación, que las reconozcan como importantes y famosas por su "adecuado" manejo de las emociones. Cada vez más confusas, acumulan un karma que crece cada instante en negatividad.

### **Un buda para cada emoción**

Si logramos mirar directamente la realidad de cada uno de los cinco venenos, en la medida en que aparecen, reconoceremos que no son otra cosa que las cinco sabidurías. En el veneno de la ira y el odio percibiremos la sabiduría como espejo que corresponde al Buda Dorje Sempa. Mirando directamente la naturaleza del orgullo, encontraremos la sabiduría de la igualdad y al Buda Ratnasambhava. En la naturaleza del deseo descubriremos la sabiduría discriminativa y al Buda Amitaba. Si miramos los celos y la envidia, veremos la sabiduría que todo lo logra y al Buda Amoghasiddhi. Y si miramos la ignorancia, encontraremos la sabiduría del dharmahatu y al Buda Vairocana.

Estos Budas también corresponden a las diferentes energías elementales del cuerpo, cada una de las cuales está asociada con una emoción. Ver a través de las emociones produce no sólo la realización de un aspecto de la sabiduría sino que transforma el elemento correspondiente en el cuerpo, en cada uno de los cinco Budas. En el vajrayana no abandonamos las emociones. Simplemente miramos su naturaleza o esencia, a partir de lo cual éstas se transforman automáticamente en las cinco sabidurías y, espontáneamente,

generamos las mentes de los cinco Budas arquetípicos. Este tipo de práctica la emplean quienes meditan de acuerdo con la tradición del mahamudra o el dzogchen.

## **Un remedio para todas las enfermedades**

Mirar directamente la esencia o naturaleza de una emoción es un método que puede aplicarse en todos los casos, de la misma manera en que podemos utilizar una sola medicina para curar cien enfermedades.

El practicante con grandes habilidades utilizará este método para "inflar" las emociones en el instante en que alguna de ellas aparezca en la mente. Esto equivale a arrojar una diminuta chispa de fuego en un montón de heno seco: inmediatamente se encenderá y será completamente destruido. Aunque la chispa original es pequeña, puede quemar cualquier cantidad de heno. De la misma forma, una pequeña chispa de sabiduría puede quemar toda la confusión de la mente y las emociones asociadas con ella, hasta que lo único que queda en la mente es realidad última.

Aquellos practicantes de medianas capacidades deben utilizar este método de la siguiente manera: tan pronto como una emoción aparezca en la mente en el momento de la meditación, deben examinarla directamente, con una mirada desprovista de cualquier revestimiento. La emoción se calmará inmediatamente y perderá poder sobre el practicante. Se dice que este proceso equivale a reconocer la no dualidad del agua y las olas. En la superficie del mar se pueden ver muchas olas de diversos tamaños y formas. Sin embargo, el contenido de las olas es la misma agua del mar. En realidad no hay distinción entre las olas y el agua. De igual forma, todas las emociones que aparecen en la mente no son otra cosa que la mente misma. Por lo tanto, no hay razón para que debamos rechazar la emoción o para que la consideremos diferente a la mente. El practicante promedio podrá entender esto y, al experimentar directamente el hecho de que las emociones son simplemente la mente, éstas se calmarán por su propia cuenta.

El practicante de capacidades ordinarias podrá hacerse consciente de la emoción en el momento en que ésta aparece en la mente. No deberá involucrarse en la emoción y dejarse tomar por ella que es lo que usualmente sucede. Es como alguien loco que de pronto recupera el juicio; libre de su locura, su consciencia ordinaria regresa. En forma similar, tan pronto como esta persona se da cuenta de la presencia de una emoción, aplica la práctica que considere apropiada en ese momento y circunstancias. Ser conscientes de la emoción, incluso de manera parcial, aunque no nos libera nos da el punto de



arranque para la aplicación posterior de otros enfoques para trabajar con las emociones.

Para nosotros es difícil considerar la ignorancia como una emoción, pero si pensamos cuidadosamente, podemos ser influenciados por la ignorancia como por el deseo y la ira. La ignorancia no es algo neutral sin efectos o consecuencias, es un estado definido de la mente que hace que actuamos en una forma determinada.

La ignorancia ocurre cuando no somos capaces de ver las cosas como realmente son. Esta incapacidad de reconocer lo que está sucediendo puede ser consciente o inconsciente: unas veces se presenta como inocencia y otras como indiferencia, es decir, no querer ver deliberadamente lo que está pasando. Puede involucrar factores como una confusión general acerca de lo que está ocurriendo o la formación de visiones totalmente erradas. También tiene que ver con el apego. La ignorancia a veces puede ser muy cómoda ("la ignorancia es una bendición", dicen) Si nos miramos de cerca podemos encontrar estas actitudes en gran cantidad de nuestros comportamientos. Desde el punto de vista budista, la ignorancia nada tiene que ver con la inocencia o la bienaventuranza. Por el contrario, es la causa principal de nuestro sufrimiento y por ello es que se incluye de forma explícita entre los cinco venenos.

From: Mandala No. 12 (1997)

## **Libre y Fácil**

**Por: Lama Gendyn Rinpoche**

### **Una espontánea canción Vajra por el Venerable Gendyn Rinpoche**

La felicidad no puede hallarse con un gran esfuerzo ni por la fuerza de la voluntad, pues ya está presente en una abierta relajación y en el dejar ser.

No te fatigues, no hay nada que hacer o deshacer. Cualquier cosa que surge momentáneamente en el espacio de la mente no tiene real importancia en absoluto, ni poca realidad en absoluto.

Porqué identificarse y ligarse a ella, es como jugarle un juego pasajero. Lo mejor es simplemente dejar que el juego pase por sí solo.

Es ondear al vaivén como las olas - sin cambiar ni manipular nada - y notar como, desde tiempo sin principio, mágicamente, todo, una y otra vez desaparece y reaparece.

Sólo nuestra búsqueda de la felicidad nos impide verlo. Es como perseguir para nunca alcanzar, toda tu vida, un vívido arco iris, o como el perro que persigue su propia cola.

Aunque la paz y la felicidad no existan como una realidad o como un sitio donde llegar, siempre están allí contigo en cada momento.

No creas en la realidad de las buenas o de malas experiencias; ellas tienen el efímero gusto del clima de hoy, del arco iris en el cielo.

Queriéndolas asir o agarrar, en vano te agotas. En cuanto sueltes y relajes tu puño constreñido, el espacio infinito estará allí, abierto, invitando y cómodo.

Usa esa espaciosidad, esa libertad, esa facilidad natural. No investigues todo en exceso. No entres en la espesa jungla buscando despertar el gran elefante que ya se encuentra reposando, quédate calladamente en casa, frente a tu propio hogar.

Nada que hacer o deshacer. Nada que forzar. Nada que desear.

**¡Emaho! ¡Que maravilla! Todo ocurre por sí mismo.**

## **Los Cuatro Pensamientos Básicos que Liberan la Mente del Samsara**

**Por: Lopon Tsechu Rinpoche**

Cada práctica del Dharma es precedida por otras que sirven como una base sólida para la práctica correcta. Esas preparaciones se dividen en dos tipos: la general y la especial, "los cuatro pensamientos básicos que liberan la mente del samsara" pertenecen a la preparación general u ordinaria.

¿Qué significa liberar la mente del samsara? Significa liberarse uno mismo de cualquier apego a la vida en los tres reinos del samsara. Los cuatro pensamientos, las cuatro preparaciones generales, nos permiten desarrollar esa libertad, cuando reflexionamos sobre el precioso nacimiento humano, la impermanencia, el karma y los sufrimientos del samsara.

**El precioso cuerpo humano**



Uno habla del precioso cuerpo humano refiriéndose a la preciosidad de la existencia humana, la cual es muy difícil de obtener. Es valiosa porque tiene involucradas ciertas libertades y habilidades. Esta preciosidad es descrita a través de tres aspectos: por comparación con la situación general, comparaciones numéricas y analogías.

El primero de esos tres aspectos describe las llamadas "libertades" que caracteriza el precioso nacimiento humano. Un nacimiento humano es precioso porque uno ha evitado ciertas clases de nacimientos que lo confrontarían a uno en una situación completamente diferente a la encontrada en el reino humano. Aquí hablamos de ocho clases de existencia:

1. Nacer en estados de paranoia donde uno constantemente experimenta el sufrimiento de calor o frío extremos
2. Nacer en los reinos de los dioses hambrientos donde se experimenta constantemente el sufrimiento del hambre y la sed.
3. Un nacimiento animal donde los seres tienen la experiencia de ser cazados y oprimidos, comerse unos a otros y ser sometidos a abusos.
4. Nacer en tierras no civilizadas, donde uno no tiene la posibilidad de aprender algo que lo oriente a un camino positivo.
5. Nacer como un dios, especialmente un dios con una vida muy larga. Como resultado de acciones positivas recientes un dios con longevidad experimenta felicidad y gozo durante su vida. Sin embargo experimentar el resultado de acciones positivas de esa manera significa que eventualmente el buen karma se agotará. Luego de sus largas vidas esos dioses renacen en estados bajos y dolorosos.
6. Vivir como un ser con incapacidades mentales, donde uno no puede entender el significado del Dharma ni practicarlo.
7. Vivir con visiones incorrectas tendiendo automáticamente a acumular acciones negativas y por lo tanto las causas de futuros sufrimientos.
8. Nacer en una época donde no aparece un Buda, donde no hay enseñanzas budistas y por lo tanto uno no recibe ayuda para liberarse de los sufrimientos del samsara.

En esas clases de existencia, uno experimenta solo sufrimiento. Uno no experimenta libertad en el sentido de ser capaz de practicar el Dharma.

**T**ener un precioso cuerpo humano significa no solo que uno ha evitado esos tipos de existencia, sino que uno está equipado con cierta clase de capacidades. Aquí se describen **diez** aspectos. Cinco de ellos nos conciernen directamente.

Uno ha nacido en un cuerpo humano.

Uno ha nacido en una región donde las enseñanzas del Buda son accesibles.

Uno tiene órganos sensoriales intactos.

Uno no tiene perspectivas erróneas.

Uno tiene una confianza natural en el Dharma.

Los siguientes **cinco** aspectos están más relacionados con nuestro ambiente, con nuestro entorno:

Uno ha nacido en una época en la que un Buda ha aparecido

Ese Buda ha dado enseñanzas - lo cual no podemos dar por garantizado, ya que no todos los Budas necesariamente dan enseñanzas.

Esas enseñanzas, si han sido dadas en el pasado, han sido preservadas y siguen siendo accesibles.

Uno toma y practica esas enseñanzas - una condición muy personal, a pesar de estar listo con los aspectos externos. Si uno se encuentra en la excelente situación descrita, pero no practica, entonces tener acceso a las enseñanzas no es de mucho beneficio.

Uno debe también tener un buen corazón, y una disposición amorosa natural hacia otros seres - de nuevo, un aspecto muy personal. Esas ocho libertades y diez condiciones construyen las dieciocho condiciones las cuales, cuando están todas juntas, constituyen "un precioso cuerpo humano." Si una de esas condiciones falta, uno no puede llamar a esa existencia humana "preciosa".

**T**odos nosotros hemos obtenido un nacimiento humano que califica como precioso. Eso no es fácil de obtener; al contrario, es muy difícil

y para que sea posible uno debe acumular una gran cantidad de potencial positivo en vidas anteriores. Sobre todo, hay una causa que nos permite renacer bajo tales preciosas circunstancias: esto es el atenerse a una disciplina. Por un lado la disciplina tiene que ver con los diferentes votos que hemos tomado en el camino de la liberación personal. Por otro lado, esto tiene que ver con evitar las diez acciones negativas. Sin embargo la calidad de la disciplina es la causa directa para obtener una preciosa vida humana.

Hay historias que muestran la dificultad de obtener una preciosa vida humana. Por ejemplo, imaginen una casa de vidrio con paredes completamente pulidas. Si alguien lanza guisantes crudos a las paredes de vidrio, muchos de ellas se romperán y caerán al piso. Es más improbable que los guisantes se peguen al vidrio. Sin embargo si constantemente lanzas guisantes al vidrio, tarde o temprano se pegaran. La probabilidad de obtener un precioso cuerpo humano es mucho menor que la probabilidad de que un guisante se pegue. O imaginen que un pequeño anillo está flotando en el océano. En el fondo del océano vive una tortuga especial que sale a la superficie brevemente sólo una vez cada cien años. La probabilidad de que la cabeza surja dentro del anillo es minúscula, pero es mucho mayor que la de obtener un precioso cuerpo humano.

Uno también puede ilustrar el valor de la rareza de un cuerpo humano cuando uno compara el número de diferentes tipos de seres. Por ejemplo hay estimaciones muy precisas de cuantas personas viven en este país. Esto es bastante conocido. Sin embargo si tratas de contar cuantos insectos viven simplemente en un pedazo de tierra, podría ser imposible.

Todos nosotros hemos nacido bajo circunstancias que hacen nuestra vida humana algo muy precioso. Debemos recordar que tenemos nuestra preciosa vida humana porque hemos acumulado una gran cantidad de potencial positivo y hemos purificado nuestras mentes de muchos oscurecimientos. Justo ahora estamos disfrutando los resultados de esto, pero es importante utilizar este resultado en la mejor y más sensible manera posible, de otro modo estamos sencillamente desperdiciándolo. Sería como emprender un largo viaje para conseguir algo y regresar con las manos vacías. O como si hubiéramos cargado una cubeta vacía para tomar agua y retornáramos con la cubeta vacía, en ambos casos, un viaje perdido. Debemos también tratar de hacer lo máximo con nuestra afortunada situación y no despilfarrarla.

Hacer nuestra vida significativa significa utilizar el Dharma y practicar los diferentes métodos que el Buda enseñó. El Buda dio una gran cantidad de métodos de modo que no es posible para una persona

practicarlos todos. Por lo tanto uno debe practicar aquellos métodos que corresponden con nuestras habilidades.

La práctica del Dharma en su mejor sentido significa practicar como Milarepa y alejarse de todo lo concerniente al mundo ordinario. Sin embargo, en el mundo de hoy, sólo algunas personas son capaces de practicar el Dharma en ese grado. Si uno no es capaz de practicar de esa forma, uno debe resolver practicar lo más posible personalmente. Uno debe hacer tanto como uno pueda. Esto se refiere a todas nuestras prácticas, meditación, acumulación de mérito, prácticas de purificación y, por supuesto, las prácticas preliminares.

**U**na manera de acumular mérito positivo es hacer ofrendas a los Budas. Lo mejor, es ofrecer gran cantidad de cosas que tengamos. Cuando esto no es posible, podemos ofrecer agua clara. Si eso tampoco es posible, podemos ofrecer muchas flores. O, a falta de esto, con una mente llena de devoción, podemos imaginar flores y ofrecerlas a los Budas. En nuestra propia mente podemos imaginar todas las flores que hemos visto durante el día. Haciendo ofrendas a los Budas de cualquier manera posible acumulamos tendencias positivas en nuestra propia mente.

Otra posibilidad es ser generoso con la sangha. Uno debe ser tan generoso como sea posible y apoyar a la sangha con una mente respetuosa.

La tercera posibilidad es ser generosos con todos los seres sintientes. Uno hace todo lo que sea posible para ayudarlos. Por ejemplo cuando uno se cruza con un animal sediento, puede darle agua.

Esos diferentes ejemplos muestran que siempre es posible practicar acciones útiles y meritorias en diferentes niveles. Uno debe realmente tratar de hacerlo al máximo posible, para fortalecer nuestro propio potencial positivo y destruir la negatividad que aflige nuestra mente.

En lo que se refiere a las acciones virtuosas o dañinas, uno no debe tener una actitud muy seria, obviamente las acciones negativas deben ser evitadas, y una pequeña acción negativa no es para despreocuparse. Una acción negativa, ya sea grande o pequeña, es siempre negativa y conllevará a problemas y sufrimiento. El resultado será siempre negativo porque corresponde a la acción original. Por lo tanto, uno no debe solo concentrarse en evitar las grandes acciones negativas, sino que debe distanciarse uno mismo de las pequeñas acciones que uno fácilmente consigue.

Por ejemplo, imaginen un inmenso montón de pasto seco, tan grande como una montaña. Si el montón se enciende aún con la chispa más

pequeña, toda la montaña de pasto se incendiará. De una manera similar, aún las más pequeñas acciones negativas pueden tener un efecto muy destructivo.

Eso también se aplica a las acciones útiles. Uno nunca debe pensar que las acciones positivas pequeñas no tienen valor y por lo tanto nunca hacer un esfuerzo por realizarlas. Uno puede fácilmente tener ese punto de vista. Uno piensa que no está capacitado para realizar acciones positivas en un grado significativo y, por lo tanto, nunca hace el intento. Pero una acción positiva siempre tendrá el resultado correspondiente y debemos hacer lo posible en el ámbito personal. Con respecto a la práctica, no debemos pensar que no tiene sentido comenzar porque no podemos hacer una cantidad suficiente. Debemos practicar tanto como podamos, eso es bastante.

## **Impermanencia**

El segundo de los cuatro pensamientos básicos trata de la impermanencia. Hay muchas maneras de terminar una vida humana antes de morir de vejez. Una lámpara de mantequilla consiste de un contenedor con mantequilla y una mecha. Cuando una lámpara como esa se llena hasta el tope y la mecha aún no es encendida, corresponde con la situación de una persona que aún no ha nacido. Una lámpara cuyo combustible ha sido consumido completamente corresponde con una persona que ha fallecido de vejez. Entre esos dos ejemplos hay un gran número de variaciones. De hecho hay muchas más condiciones que producen la muerte que aquellas que mantienen la vida. Nuestra vida puede ser comparada con una gota de rocío sobre una hoja de hierba, es muy frágil y apenas sale el sol se evapora.

La vida es muy preciosa no sólo porque es muy difícil de obtener sino porque es muy fácil de perder. El precioso cuerpo humano brinda muchas posibilidades, pero hay una certeza y esta es la muerte. Incierto, sin embargo, es el momento exacto en el que vendrá. Esto no se rige por regla alguna, los niños no necesariamente viven más que sus padres. Los maestros no necesariamente mueren antes que sus estudiantes. Aún cuando las personas saben esto por sus propias experiencias, parece que para ellos es normal creer que los niños naturalmente vivirán más que sus padres. Sin embargo si echas un vistazo a tu alrededor y consideras tus experiencias, concluirás con certeza que eso no es algo predeterminado. Aunque uno tiene la buena fortuna de seguir vivo, no podemos dar por asegurado que esto continuará siendo así. El momento de nuestra propia muerte puede llegar en cualquier momento. Ese es el problema con la vida, es muy frágil, muy fácil de perder, y fácil de destruir.

Al momento de la muerte uno se encuentra muy solo, a pesar de lo cerca que pueda estar la familia, de cuantos hermanos o hermanas tengamos, o cuantos cercanos y buenos amigos tengamos. No nos pueden acompañar o ayudar al momento de la muerte. Aún las cosas materiales que parecen muy importantes para nosotros, a pesar de todo el dinero que tengamos, cuan grandes o atractivas sean nuestras casas o automóviles, no podemos llevarnos nada de esto cuando morimos. Eso también se aplica a lo que está más cercano a nosotros y lo que más queremos: nuestro cuerpo. Nuestra sombra nos acompaña completamente durante nuestra vida. No tenemos que llevarla o preocuparnos por ella, automáticamente está allí. Pero aún nuestra sombra no nos puede acompañar más allá del momento de la muerte.

Lo único que realmente cuenta al momento de la muerte son las tendencias que hemos acumulado en nuestra mente. Tanto las impresiones positivas como dañinas nos acompañan aún cuando queramos o no. No podemos simplemente tomar las impresiones positivas y dejar las negativas de lado. Esas tendencias determinarán nuestro estado mental. Ellas determinan como experimentamos nuestra muerte y los momentos siguientes. Si hemos acumulado una gran cantidad de impresiones positivas en nuestra mente, entonces experimentaremos el resultado apropiado. Experimentaremos gran cantidad de felicidad y no encontraremos el sufrimiento que acompaña las tendencias dañinas. Sin embargo, si las tendencias negativas son predominantes en nuestra mente, ellas determinarán nuestra experiencia en el sentido de que experimentaremos sufrimiento y dolor. Debemos estar conscientes de esto. Para el momento de nuestra muerte y lo que sigue nada puede ayudarnos excepto la manera que hemos vivido.

### **Karma - Causa y Efecto**

El karma tiene que ver con la causalidad. Una acción específica nos lleva a un resultado específico. Una acción positiva nos llevará a un resultado de naturaleza positiva, es decir, a experiencias de gozo y felicidad. Por otro lado, una acción negativa llevará inevitablemente a un resultado doloroso. Esto seguramente causará sufrimiento. Esto ocurre por si mismo, porque inevitablemente el resultado corresponde a la naturaleza de la causa. Por ejemplo, si plantas una semilla, un cierto tipo de planta crecerá de allí, de una semilla de arroz, crecerá una planta de arroz y no de otro tipo. Por lo tanto es muy importante ser cuidadoso y hacer todo lo posible, desde las acciones más grandes hasta las aparentemente muy pequeñas, de modo de fortalecer la actitud positiva.



Las tendencias dominantes en nuestra mente serán las primeras en madurar. Si están caracterizadas por tipos de conducta negativas, entonces las experimentaremos primero y serán predominantes en nuestras vidas. Experimentaremos el sufrimiento y no seremos felices. Esto exagera nuestros problemas porque no nos manejamos bien y nos metemos en más problemas. Si, por otro lado, fortalecemos nuestras conductas y acciones positivas, entonces nuestra felicidad y gozo se incrementarán y se harán nuestras experiencias predominantes. Esto entonces refuerza nuestra habilidad para fortalecer conductas positivas.

Los cuatro pensamientos no fueron "inventados" por alguien simplemente para oprimirnos. Son auténticos, completamente ciertos, y fueron enseñados por el Buda Shakyamuni. El Buda dio esas enseñanzas de su sabiduría que todo lo conoce, su gentileza amorosa y su habilidad excepcional. Todos tienen fuertes oscurecimientos en su mente, en donde las principales emociones perturbadoras son el apego, la ira y la ignorancia. Sobre la base de esas emociones perturbadoras, un gran número de otras emociones perturbadoras surgen en nuestras mentes. Esto influencia nuestras acciones y nos lleva a muchas otras actividades negativas. En nuestra situación presente, los sentimientos perturbadores son muy dominantes y nos llevan a actividades físicas, verbales y mentales mediante las cuales acumulamos karma negativo.

Hablando a modo general, hay un gran número de actividades negativas, pero ellas son divididas en categorías específicas. Tres tienen que ver con nuestro cuerpo: matar, robar y dañar sexualmente a otros. Cuatro tienen que ver con nuestra habla: mentir, difamar, dividir y charla inútil. Las tres acciones negativas de la mente son la mala intención, envidia y cultivar perspectivas erróneas.

Esas diez acciones negativas deben ser evitadas a toda costa. En vez de esto uno debe hacer lo opuesto, realizar las llamadas diez acciones positivas, que son lo contrario de las acciones negativas mencionadas.

Hay cinco acciones negativas que cargan una gran cantidad de fuerza negativa. Se les denominan las "cinco acciones extremadamente dañinas". Estas son: (1) matar a nuestro propio padre, (2) matar a nuestra propia madre, (3) matar a un Arhat, (4) dañar físicamente a un Buda o a quien representa al Buda, como nuestro propio maestro, eso también aplica a la destrucción de las representaciones del Buda, y (5) dividir a la sangha.

Llevar a cabo alguna de esas acciones significa acumular karma extremadamente negativo. El resultado de esa acción madura especialmente rápido luego de la muerte, sin un período intermedio. Como un resultado de esa acción, uno inmediatamente se encontrará a sí mismo en un estado de paranoia. Es por eso que la descripción general de esas acciones es: "las cinco acciones con las cuales no hay estado intermedio (bardo)."

Hay otras cinco acciones que son muy similares: (1) destruir una estupa, (2) matar a un bodhisattva "ordinario", alguien que no ha alcanzado un nivel de realización directa, (3) matar a nuestro propio lama, (4) involucrarse en un acto sexual con un Arhat realizado, (5) robar de las tres joyas, por ejemplo robar una ofrenda.

En general, las acciones negativas no tienen una sola cualidad buena, son simplemente dañinas. El Buda sin embargo dijo que tienen un aspecto positivo, y es que uno puede purificarse de la negatividad que ha creado. Esa purificación es posible a través de los llamados cuatro poderes, arrepentirse de las acciones, reparación de los efectos negativos, la resolución de no repetirlos y la renovación de nuestro refugio en las tres joyas. Aún con los cuatro poderes es extremadamente difícil, remover las tendencias que han sido creadas por las cinco acciones extremadamente dañinas. Es también difícil manejar las impresiones negativas en el caso de no tener confianza alguna en las tres joyas y aferramientos a visiones erróneas.

## **Los inconvenientes del samsara**

Debido a nuestro karma que nos lleva a la maduración de ciertas experiencias, la rueda de la existencia condicionada gira constantemente. Eso es el samsara, acciones y karma acumulado que se manifiesta a través de esas experiencias. Cuando las acciones positivas predominan, uno experimentará un resultado más o menos gozoso. Cuando las acciones negativas predominan uno experimentará principalmente sufrimiento. En ese sentido, dentro del samsara uno diferencia entre seis distintos tipos de experiencia o estados de existencia: reinos de paranoia, estados de fantasmas, existencias animales, existencia humana, estados de semidioses y dioses.

No importa cual de esas situaciones observemos, en todas no encontramos más que sufrimiento. El samsara no es más que sufrimiento porque es el resultado de acciones acumuladas. Podemos echar un vistazo rápido a los seis estados de modo de comprender lo que significa vivir en cada uno de ellos.

El estado de paranoia no es solo un reino en cual hemos nacido. Es el nombre de un estado mental dividido en diferentes subreinos. Hay, por ejemplo, dieciocho tipos diferentes de reinos infernales. En ocho de ellos los seres sufren principalmente de un intenso calor, y en ocho diferentes experimentan un frío extremo. Hay dos reinos más similares a estos, haciendo dieciocho en total. En todos esos estados no se experimenta sino calor y frío.

Uno puede pensar que hay un gran sufrimiento en esos reinos paranoicos, pero que los otros reinos no son tan malos. Uno debe entonces echar una mirada a lo que sucede en los mundos de los espíritus. Los "fantasmas hambrientos" nacen en esos estados y sufren de hambre y sed. En una descripción de ese reino se dice que un espíritu hambriento no escucha la palabra "nutrición" o "agua" ni en cien años, y mucho menos tiene la posibilidad de obtenerlas. Los espíritus hambrientos son descritos con estómagos tan grandes como montañas y bocas tan finas como un cabello, de modo que es imposible para ellos satisfacer su hambre y sed. Aún cuando finalmente consiguen comida o bebida, esta se les transforma inmediatamente en algo tan repugnante como sangre o pus. Esa es su experiencia predominante.

Una vez más uno puede pensar que las cosas no son tan malas en el reino animal. Sin embargo cuando uno observa la situación, de nuevo sólo observa sufrimiento. Es fácil ver cuanto sufrimiento experimentan los animales de agua o tierra, como son constantemente cazados u oprimidos. Esos son llamados los tres reinos inferiores, porque el sufrimiento es muy dominante y son de naturaleza brutal. Sin embargo, también encontramos sufrimiento en los llamados reinos superiores. Por ejemplo el principal problema con los asuras o semidioses son los celos. Ellos ven las experiencias placenteras de los dioses y están envidiosos porque sus propias experiencias palidecen en comparación. Por lo tanto están peleando constantemente con los dioses, pero nunca ganan. Siempre son los perdedores y están continuamente celosos. Eso es lo que condiciona su sufrimiento.

Aún los verdaderos dioses también sufren. Aunque tienen mucha diversión durante su vida, ellos experimentan gran cantidad de sufrimiento antes de su muerte, se hacen conscientes de que están muriendo con siete días de anticipación. Siete días en el reino de los dioses es equivalente a siete años humanos. Los dioses observan donde renacerán luego de su muerte y debido a que han utilizado todo su buen karma caerán hacia los reinos bajos. Reconocen ciertas señales durante el proceso de decadencia que ocurre al aproximarse su muerte. Por ejemplo, las flores que adornan sus cuerpos se

marchitan y sus cuerpos comienzan a oler mal. Así el sufrimiento también permea el reino de los dioses.

Finalmente en el reino humano uno experimenta el sufrimiento del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte.

Por lo tanto, en cualquier reino de existencia que observemos uno se da cuenta que el sufrimiento y el samsara son lo mismo. Uno puede comparar el samsara con sentarse en el tope de una aguja. No hay un solo momento sin sufrimiento.

Los cuatro pensamientos que liberan la mente del samsara son muy importantes para nosotros. Muchos de los antiguos maestros han dicho: "las cuatro practicas preliminares son más profundas que la practica principal." Para nuestro desarrollo en la práctica del Dharma es extremadamente importante tomarse el tiempo para desarrollar un entendimiento claro de esos puntos de vista fundamentales. Luego que uno ha ido a través de los detalles y entendido las explicaciones de la "preciosa vida humana", uno puede entonces apreciarla completamente. Luego uno considera la "impermanencia". Cuando uno ha considerado esto a fondo, naturalmente entiende como funciona el karma, como funciona el samsara y el sufrimiento que existe en los diferentes reinos de existencia.

Cuando uno ha desarrollado esos puntos de vista fundamentales, uno posee un fundamento sólido sobre la cual construir la práctica del Dharma, llamadas las "cuatro prácticas preliminares" - postraciones, mente de diamante, ofrendas del mandala y gurú yoga. Sobre esa base firme, uno es capaz de dejar surgir la realización directa. Si uno no se toma el tiempo para construir un fundamento sólido, puede ser difícil de llevar a cabo el resultado deseado de todas esas prácticas. Es como construir una casa. Sin una buena base la casa puede colapsar fácilmente.

Hay muchas explicaciones más referentes a este tema, pero les pediré que mantengan en mente lo que ha sido dicho aquí. Estar en el samsara significa sufrimiento. Debemos, sin embargo, estar felices de tener el buen karma de renacer con un precioso cuerpo humano. Esa es una situación afortunada porque significa que tenemos excelentes posibilidades que no se encuentran en otros reinos de existencia. Tenemos un cierto grado de libertad para discriminar entre las acciones positivas y dañinas. Tenemos la posibilidad de abandonar las acciones negativas y concentrarnos en las positivas. Si practicamos ser útiles a través de la vida seremos capaces de obtener un estado de liberación del samsara. Por otro lado si nos enfrascamos en las acciones negativas, obtendremos el resultado correspondiente

y no seremos capaces de liberarnos del samsara. Continuaremos con el ciclo sin final de un estado de existencia a otro.

Por esa razón debemos estar conscientes de la gran oportunidad que tenemos aquí y ahora y hacer lo mejor para utilizarla mientras podamos. Tomen el tiempo para estudiar el Dharma y practicar. Eso es muy útil y los animo a continuar haciéndolo. Nunca se detengan en su práctica del Dharma.

**Plegaria de Aspiración para la realización del Mahamudra  
Supremo  
Dada por Su Santidad Rangjung Dorje, el tercer Karmapa.**



Lamas, Yidams y Protectores de los círculos de poder,

Victoriosos budas y sus hijos bodisattvas de las diez direcciones y los tres tiempos

Les ruego piensen amorosamente en nosotros y nos den sus bendiciones

Que nuestros deseos sean cumplidos exactamente como los formulamos

Al surgir de la montaña de nieve de los pensamientos y de nuestras acciones y las de todos los seres,

Que el río de los buenos actos, sin mancillarse por el concepto de separación en tres,

Fluya hacia el océano de los cuatro estados de Buda.

Hasta que esto suceda, que podamos en todas nuestras vidas, de un nacimiento al otro, no oír jamás el llanto del dolor o del sufrimiento sino que, en su lugar, experimentemos océanos de radiante bondad y dicha.

Que al haber obtenido un nacimiento libre y completamente dotado, una preciosa vida humana con confianza, diligencia y sabiduría, con devoción en un maestro espiritual y al recibir sus instrucciones esenciales, practiquemos entonces las preciosas enseñanzas sin obstáculos en ésta y en todas las vidas futuras.

Oír las enseñanzas nos libera de los velos de la ignorancia.

Considerar las instrucciones orales remueve la oscuridad de la duda.

La Luz que surge de la meditación aclara la naturaleza de la mente, exactamente como es.

Que se incremente la luz de estas tres sabidurías.

Que recibamos las enseñanzas sin mancha, el fundamento de las cuales son las dos verdades libres de los extremos del eternalismo y del nihilismo,

Y que a través del supremo sendero de las dos acumulaciones, libre de los extremos de la afirmación y la negación,

Obtengamos el fruto libre de cualquiera de los dos extremos,

El de morar en el estado condicionado, o el de morar en el estado de solo paz.

La base de la purificación es la mente misma en su unión de claridad y vacío.

El método de purificación es la gran práctica diamantina del Mahamudra

Lo que tiene que purificarse son las transitorias e ilusorias impurezas.

El fruto de la purificación es el perfecto e inmaculado estado de la verdad. Que esto se realice.

Superar las dudas sobre la enseñanza fundamental da confianza en la visión.

Proteger esta visión sin distracciones es la esencia de la meditación.

La meditación correcta es en sí misma el mejor comportamiento.

Que confiemos en la visión, la meditación y la conducta.

Todos los fenómenos son proyecciones de la mente.

La mente no es una mente, la mente es vacía en esencia.

Si bien es vacía en ella todo surge constantemente.

Que través del profundo examen de la mente podamos encontrar su más íntima raíz.

La auto-manifestación, que nunca ha existido como tal, erróneamente es vista como un objeto.

Debido a la ignorancia, la consciencia de sí mismo es erróneamente experimentada como el yo.

A través del apego a esta dualidad estamos atrapados en el mundo condicionado

Que se aclare la raíz de la confusión.

La mente es no existente, aún para los budas no es visible.

La mente es no existente, es tanto la base para el samsara como para el nirvana

No es los opuestos, ni ambos, ni algo más, sino más bien su unión -el camino medio-

Que realicemos la verdadera naturaleza de la mente, que está más allá de los extremos.

La realidad no puede ser descrita diciendo es.

No puede ser negada diciendo no es.

La realidad absoluta e incomprensible no es compuesta

Que obtengamos certeza acerca de la exactitud de este significado fundamental.

Hasta que no reconocemos esto, la rueda de la existencia gira.

Comprender esto, es el estado de un buda y no es nada diferente.

No hay nada que pueda descubrirse como existente o no existente

Que la naturaleza de la realidad, la verdadera naturaleza de la mente búdica, sea reconocida.

La apariencia es sólo mente, el vacío es solo mente. La iluminación es sólo mente y la confusión es sólo mente.

La aparición es sólo mente, la desintegración es sólo mente.



Que toda duda y vacilación sobre la mente sean vencidas.

Que no seamos ni contaminados por la meditación intelectual forzada, ni perturbados por los vientos de la vida diaria.

Que podamos mantenernos hábilmente en nuestra práctica sobre la naturaleza de la mente.

Que el inamovible océano de paz meditativa,

Donde las ondas de pensamientos sutiles y densos descansan por su propio poder y

Donde las aguas de la mente inmóvil permanecen en sí mismas,

Sin ser manchadas por la pereza, la somnolencia o la falta de claridad, se vuelva estable.

Si examinamos una y otra vez la mente, la cual no puede ser examinada

Vemos aquello que no puede ser visto, con total claridad

Que la mente intachable, liberada de todas las dudas

Acerca de ser y no ser, se reconozca a sí misma

Por medio del examen de los objetos externos vemos la mente, no los objetos

Por medio del examen de la mente vemos su esencia vacía, pero no la mente

Por medio del examen de ambos el apego a la dualidad desaparece por sí solo

Que La Clara Luz, la verdadera esencia de la mente, sea reconocida

Porque no tiene conceptos es llamado el Gran Sello o Mahamudra

Porque no tiene extremos es llamado el gran camino medio o Madhyamika

Porque lo abarca todo es llamado la gran perfección o Maha-ati

Que tengamos confianza en que nuestra experiencia es el significado de todo.

Que constante y fácilmente experimentemos el más alto gozo que nunca termina, el cual es sin apego.

La clara luz que es sin categorías o velos de oscurecimiento, y

El estado espontáneo, libre de conceptos que está más allá del intelecto.

El apego a las experiencias placenteras se desvanece por sí solo.

Los pensamientos ilusorios y negativos son puros en su esencia, como el espacio

En este simple estado de la mente no hay nada que tenga que ser abandonado, evitado o alcanzado

Que la verdad de la naturaleza sin complicaciones de la realidad sea realizada

Si bien la verdadera naturaleza de los seres es siempre el estado búdico.

Todavía seguimos vagando en la incesante rueda de la vida, sin entenderlo

Que surja la compasión infinita por el sufrimiento sin límite de todos los seres

Aunque esta infinita compasión es fuerte e incesante,

La verdad de su naturaleza vacía surge desnuda en el mismo momento en que aparece

Esta unión de vacío y compasión es la más alta e intachable vía

Que meditemos sin separarnos de esto, todo el tiempo, noche y día

Que obtengamos el estado de buda a través de la madurez, la realización y la consumación.

Y que a través de los ojos divinos y la clara visión y el poder de la meditación, surjan seres desarrollados.



Que realicemos los campos búdicos y cumplamos la plegaria de aspiración por la perfección de las cualidades búdicas

Ruego a los budas y boddhisattvas de las diez direcciones, que a través de su compasión y del poder de todo lo puro y bueno que existe, se cumplan, tal y como sean hechas, nuestras puras plegarias de aspiración y las de todos los seres.

## **Un Cambio de Expresión**

**Por: Shamar Rinpoche - Mipam Chokyi Lodro**

El texto en el que está basada esta enseñanza es un tratado de cómo diferenciar la consciencia ordinaria y la consciencia original, escrito por Rangjung Dorje, el tercer Karmapa. Aunque corto (seis tomos), contiene los puntos principales para trabajar con la mente tanto cuando está nublada por la ignorancia como cuando está completamente consciente.

### **La Mente, La raíz de la Confusión**

¿Quién creó el mundo? ¿de donde proviene la vida? ¿Cuál es la causa del sufrimiento? ¿Cómo podemos superarlo y ser felices? Las personas inteligentes, a diferencia de aquellas que se contentan con permanecer ignorantes, se han preguntado a si mismas tales cosas desde los albores de la humanidad. Hace 2.500 años, el Buda Shakyamuni explicó la verdadera naturaleza de las cosas. Grandes pensadores a lo largo de la historia han alcanzado cierto grado de entendimiento de la naturaleza de la realidad, como fue perfectamente enseñado por el Buda. En este ensayo, vamos a examinar las diferentes escuelas de pensamiento.

### **Pensamiento no budista - El enfoque no teísta**

En la antigua India había trescientos sesenta posiciones filosóficas no budistas diferentes, con respecto a la causa del mundo. Entre ellas estaba la escuela de pensamiento Samkhya, que mantenían que el mundo era parte de un ser creador. En su visión, el mundo es la creación de un Principio, que es un balance de felicidad, sufrimiento y neutralidad, y que tiene cinco características propias. Es permanente, único, no es materia inanimada, es invisible y tiene una capacidad no obstaculizada de producir emanaciones de sí mismo. El Principio es la causa del mundo; el mundo mismo es el comportamiento o funcionamiento del Principio. El mundo por lo tanto es parte del Principio y no externo a él, haciendo de la escuela Samkhya un ejemplo del tipo de filosofía que cree en el mundo como una parte del creador en vez de algo diferente del creador.

En el otro extremo está el yo o entidad que experimenta el mundo y que es bastante diferente del Principio. Hay sólo un yo para todos los seres vivos. Ese yo es como un espejo de dos caras. Un lado mira hacia fuera y recibe el reflejo de las formas emanadas por el Principio. El yo toma esas formas como reales, cae bajo su influencia,



es distraído por ellas y termina siendo engañado. Las emanaciones enviadas por el Principio llevan al yo a un estado de confusión y sufrimiento. Así que lejos de ser compasivo, el principio daña al ser.

Por lo tanto al estudiante Samkhya se le recomienda mantener la atención interna y permanecer sin distraerse de las manifestaciones del Principio engañoso. Mientras el estudiante mantenga esta actitud, los engaños del principio van a ser infructuosos. Consecuentemente, la práctica principal de esa escuela es la meditación que se asemeja a la meditación budista de la tranquilidad, con resultados similares. Cuando la mente es apartada de las distracciones del mundo externo se vuelve pacífica y estable. Ese estado feliz se describe como el resultado de la "vergüenza" del principio. No sólo se calma la mente del estudiante, sino que el Principio es inducido a reabsorber el mundo que ha emanado, y de esta forma el yo es liberado del engaño.

Así como su método de meditación, el estilo de vida Samkhya está diseñado para reducir y finalmente eliminar la influencia del Principio. Permitirle al apego continuar es caer bajo el poder del funcionamiento del Principio, por lo tanto el estrés es derribado con el no apego como el método de la liberación. El estudiante Samkhya vivirá con tan poca comida y bebida como sea posible y de la calidad más ligera posible, con poca o nada de ropa, a menudo se les conoce como "los desnudos", y no tienen residencia permanente.

Hay muchas debilidades en la filosofía samkhya, sin mencionar que esta debe ser aceptada simplemente con una fe ciega. Muchas preguntas continúan sin respuesta: "¿De donde proviene el principio? ¿Por qué hay un solo yo o entidad para todos los seres vivos?, si ese es el caso ¿cómo es que cuando un individuo se libera, no se libera también el ser completo, es decir todos los seres vivos?" y así por el estilo. Pero a pesar de esas objeciones, la Samkhya era la mejor de las visiones no budistas existentes en la época del Buda Sakyamuni, ¿por qué?, porque reconocía que mientras el yo es controlado por la distracción, no hay liberación, y que el método para eliminar la distracción es meditar de modo que la mente se involucre menos en el mundo externo. En el tema de la mente, los Samkhyas tienen más entendimiento que las otras escuelas filosóficas de la India en aquel entonces.

## **Creencias Teístas**

Otro tipo de filosofía es la del tipo de creencia teísta que mantiene que el mundo es producido por un dios creador. Muchas de las creencias indias de aquel entonces caen dentro de esta categoría.

Examinemos en mayor detalle las visiones y prácticas de los adoradores de Ishvara, que servirá como un modelo general.

Se dice que Ishvara posee ocho características: es único, constante, en movimiento, divino, merecedor de respeto, puro, el creador, y libre e independiente. La posesión de esas ocho características es lo que lo califica como un ser supremo. El mundo que el crea no es parte de su ser o funcionamiento, como en el caso del sistema Samkhya: su creación es y se mantiene alejada de sí mismo, aunque tiene influencia sobre ella. El tiene el poder de enviar al cielo o el paraíso a aquellos que lo satisfacen y hacen su voluntad, y de enviar al infierno a todos los que los desobedecen o desagradan. Los principios prácticos de los Ishvaritas consisten en hacer sacrificios de fuego y otras ofrendas para agradar a su dios, meditando en las formas visualizadas de Ishvara y realizando varias prácticas yógicas.

Cómo la visión Samkhya, la creencia Ishvarita tiene que ser aceptada por fe ciega simplemente, dejando muchas preguntas sin responder. La falla trágica en ese tipo de filosofía es que no explica de donde viene el creador mismo. Además se pueden alegar las siguientes objeciones a las supuestas características del creador: se dice que es constante y al mismo en movimiento, pero esa son dos características mutuamente excluyentes, ya que el movimiento implica cambio. Además su pureza se describe como la "quintaesencia de la gentileza amorosa y la compasión", pero tiene el poder de enviar al infierno a los seres que le desagradan, eso parece ser inconsistente con una de las ocho características, que es la pureza. Esas son sólo algunas de las objeciones que pueden surgir, y las mismas dudas aplican a otras visiones dependientes de un dios creador.

Tanto la escuela Samkhya y las escuelas que creen en un dios creador fallan en ver que la raíz de la existencia cíclica y su miseria está en el aferramiento a la noción del "Yo" o ego. Sin entender la causa del sufrimiento son incapaces de eliminarlo. Aún cuando algunas de sus prácticas - por ejemplo, la meditación de tranquilidad de los Samkhyas y la visualización de las tradiciones de dioses creadores - son similares a los métodos usados en el budismo, debido a que su punto de vista inicial está errado, sus métodos no pueden ser efectivos. Están errados.

Eso también puede suceder en el Budismo Tántrico. Alguien que se involucra en prácticas de visualización sin reconocer que la forma visualizada es al mismo tiempo vacía de algún ser o existencia real está cometiendo el mismo error que un practicante teísta. En el tantra la fase creativa de la visualización debe ser siempre asociada con la fase de finalización, es decir que la visualización siempre debe estar basada en un entendimiento de la vacuidad, la perfección de la

sabiduría. El meditador que no ha comprendido el aspecto central del vacío y que medita en la fase creativa, está practicando como un Ishvarita. En su trabajo el Bodhicaryavatara Shantideva dice que si uno no reconoce la madre Prajnaparamita (la vacuidad de la perfección de la sabiduría), todas las prácticas tántricas producirán el mismo resultado que los puntos de vista teístas.

### **El Punto de Vista Nihilista**

Otro tipo de creencia rechaza todos los puntos de vista referentes a la causa del mundo. Sus practicantes dicen: "el sol sale, los ríos fluyen de la montaña, los guisantes son redondos, las espinas son afiladas, el ojo de la pluma del pavo real es bella. Eso y todas las cosas del mundo no son echas por nadie, ocurren naturalmente por sí mismas". Tal actitud rechaza completamente las nociones de causa y efecto y de futuras vidas, y es por lo tanto completamente amoral, ya que las acciones, buenas o malas, se consideran que no tienen ninguna consecuencia.

Ese punto de vista es el menos inteligente de todos, y puede ser refutado simplemente observando el trabajo de la ley de causa y efecto alrededor de nosotros. Si no existiera tal ley, todo sería completamente arbitrario. Uno sembraría trigo y obtendría cebada, los humanos podrían dar a luz animales, etc. Ya que obviamente ese no es el caso, el punto central de aquellos que sostienen la ausencia de causa y efecto puede ser fácilmente descartada.

Todos los puntos de vista considerados hasta ahora han sido no budistas. Ninguno de ellos le permite a sus seguidores superar el sufrimiento de la existencia cíclica, por la simple razón de que, a pesar de las diferentes teorías, permanecen ignorantes de su causa fundamental.

### **Pensamiento Budista**

En contraste con las visiones anteriores, las diferentes escuelas de pensamiento budista reconocen que es la ignorancia y el aferramiento al ego lo que causa y perpetúa la existencia cíclica, y que la liberación de tal existencia involucra la erradicación de la mente emocionalmente afligida. Entre las cuatro principales escuelas de pensamiento budista algunas son consideradas superiores por la virtud del hecho de que aunque todas proveen los medios para alcanzar la liberación de la existencia cíclica, no todas ellas tienen el propósito de llevar a sus estudiantes a la perfecta Budeidad completa en todos sus aspectos.

### **Los Vaibhasikas**

Comencemos nuestro examen de las escuelas filosóficas budistas con una revisión de la visión vaibashika. Esta escuela enseña que todas las formas burdas que encontramos son reales sólo en un sentido relativo, que su realidad definitiva consiste de partículas indivisibles o átomos, en el sentido original de la palabra, de los diferentes elementos de los cuales están compuestos: tierra, agua, fuego, aire y espacio. Esas partículas existen pero no son producto de una creación.

Así como la realidad definitiva de las formas del mundo externo es la partícula, la realidad definitiva de la mente misma es el "momento mental", el "átomo mental", un instante indivisible de consciencia. Esos momentos mentales son reales, pero la duración de la mente no es real. La mente del pasado se ha ido, la mente del futuro aún no ha llegado, así que lo único que puede ser considerado existente es el momento presente de la mente, lo que nos parece la continuidad de la mente es simplemente la suma de una serie de momentos mentales. Por lo tanto el fenómeno de la mente, como las formas burdas del mundo externo, son solo relativamente reales, su realidad definitiva son las partículas indivisibles.

Todas las escuelas budistas reconocen que el sufrimiento ocurre debido al mal entendimiento sobre la relación entre la mente que conoce y los objetos de los cuales tiene conocimiento. La mente confundida se aferra a la idea de su propia identidad que la separa de los objetos que percibe, considerándolos reales. Esa separación implica que cuando un objeto es juzgado por la mente como "bello", entonces el apego ha surgido, y cuando el objeto es juzgado como "desagradable" se produce un sentimiento de aversión. Siguiendo a esas dos reacciones, la mente aferrándose o alejándose del objeto, la mente confundida se aflige por las emociones, sus acciones están sujetas a la ley de causa y efecto y el resultado es el sufrimiento.

El reconocimiento de este proceso es común a todas las escuelas budistas. Las diferencias están en la visión de la naturaleza exacta de la conexión entre la mente y los objetos. La escuela Vaibhasika sostiene que hay un contacto directo entre la conciencia de los órganos sensoriales y sus objetos, sin ningún intermediario involucrado. La próxima escuela que analizaremos, la Sautrantika refuta esto.

## **Los Sautrantikas**

De acuerdo con la visión Sautrantika, cualquier contacto directo entre la mente y las partículas del mundo externo es imposible debido a las radicales diferencias en sus respectivas naturalezas. La mente es



clara como un cristal y consciente. El mundo material está muerto e inanimado. La mente puede sólo reconocer algo que es de la misma naturaleza que si misma, por lo tanto el conocimiento del mundo externo debe ocurrir a través de algún proceso diferente al de un encuentro directo entre la mente y la materia.

Los Sautrantikas postulan una imagen accesible mentalmente del objeto material producida como un efecto natural de la existencia del objeto, que puede ser captada y conocida por la mente porque es de la misma naturaleza que la mente, el objeto es real y existe, pero estaría escondido para la mente de no ser por la emanación mental que produce la cual puede ser recogida por la mente. La mente toma esa imagen mental como real, y ese constituye el proceso descrito anteriormente que culmina en sufrimiento. Nótese que no es el objeto mismo el que causa sufrimiento, sino el aferramiento de la mente a la realidad dada a la imagen mental que el objeto produce.

Tanto la visión Vaibhasika como la Sautrantika pueden llevar al discípulo al estado de Arhat. Mediante el análisis meticuloso del pensamiento de la mente y el cuerpo como un "Yo", el discípulo es liberado del aferramiento al ego mediante la realización que en todo lo que está basado su idea del "Yo" puede ser reducido a partículas físicas o mentales impersonales, ninguna de las cuales puede justificar la existencia del "Yo" que el tanto aprecia. Esa realización del no-ego le permite al discípulo desvestirse de sus emociones aflitivas y alcanzar el estado de Arhat.

A este proceso analítico los Sautrantikas le añaden su entendimiento de que el cuerpo al cual están tan apegados no es ni siquiera el cuerpo real compuesto de partículas sino su imagen mental, una razón menos para considerarlo real e identificarlo como un "Yo". Ambas escuelas practican la meditación para calmar y estabilizar la mente para desde allí cristalizar su examen analítico.

Debido a que ambas escuelas creen en la realidad definitiva de las partículas que construyen la mente y la materia - ya sea mediante contacto directo o indirecto dependiendo de la visión de cada escuela - están obligados a mantener que luego de que todos los seres alcancen la iluminación, el mundo externo, sin vida continuará existiendo. De acuerdo con las enseñanzas de la perfecta sabiduría es precisamente tal visión la que evita la realización de la perfecta Budeidad, ya que causa un velo sutil que nubla la omnisciencia. Sin embargo, una vez que el discípulo alcanza el estado de Arhat su mente ya no está nublada por las emociones, puede entonces sumergirse en una contemplación inagotable, en la cual se da cuenta de su error y ajusta la visión para limpiar lo velos finales descubriendo la completa iluminación.

Uno puede preguntarse por qué el Buda enseñó las visiones mantenidas en estas dos escuelas, si de hecho ninguna partícula existe, ya sea material o mental, para construir las cosas del mundo material o mental. La razón es que tales enseñanzas son indispensables para esas personas que no están capacitadas para aceptar la no realidad del mundo externo. La teoría de partículas, a pesar de su incapacidad de llevar al discípulo a la completa iluminación, es capaz de liberarlo de sus emociones perturbadoras y garantizarle el estado de Arhat, con el tiempo su entendimiento se expandirá a puntos en los cuales pueda aceptar la verdad sobre los objetos del mundo externo y progresar gradualmente hacia la completa budeidad.

### **La Visión Mahayana**

Para aquellos capaces de alcanzar directamente la completa iluminación el Buda enseñó la verdad completa sobre la mente y el mundo material. Explicó que es la falta de conciencia de la mente sobre su propia naturaleza lo que hace que surjan diferentes mundos y los diversos seres que los habitan. Debido a tal ignorancia, la mente se concibe al mundo exterior separado de sí mismo sin embargo el mundo es realmente la proyección propia de la mente. Por lo tanto no es algo que existe como parte de su ser creador, ni es externo a su creador ni una combinación de ambos factores y tampoco es libre toda causa.

Si fuera parte del ser creador, este ya existiría y no habría necesidad de llevarlo a la existencia una segunda vez. Si fuera externo al creador también tendría que existir previamente para poder ser definido como externo a un creador pre-existente. ¿Cómo puede haber un objeto sin haber previamente un "Yo"? Decir que el mundo surgió de una combinación de ambos factores es cometer ambos errores al mismo tiempo. Y en cuanto a la no causalidad ya hemos establecido que puede ser descartada obviamente, ya que podemos ver con nuestros propios ojos que los padres producen niños, como el trigo surge de la semilla, sus causas, etc.

Entonces, ¿Qué es el mundo? El Buda enseñó que está hecho de relaciones interdependientes. Una cosa está basada en otra, que a su vez es dependiente de algo más. Nada puede calificarse como verdaderamente existente, porque para que algo exista debe ser un fenómeno autocontenido e independiente. No hay por lo tanto una causa del mundo, porque no hay existencia en si misma. Tomemos el ejemplo de una casa: no hay casa que exista independientemente del piso, techo, paredes, etc. Aún esas mismas partes no existen independientemente de sus propios componentes. Ni siquiera la más



pequeña partícula posible existe independientemente de sus diferentes partes, no hay mente existente independientemente de sus momentos mentales. Relativamente hablando, la casa, las paredes, el átomo, la mente, todas tienen la misma realidad, pero un examen detallado y cercano revela que ninguno de ellos es independiente de sus partes; por lo tanto están vacíos de realidad verdadera en sí mismos.

Tenemos por lo tanto dos tipos de realidades: la verdad relativa que parece estar allí, y la verdad absoluta que es lo que realmente está allí. Esas dos verdades o realidades no son una, no son lo mismo, de lo contrario observar una implicaría observar la otra, lo cual no es el caso, porque podemos permanecer ignorantes acerca de la realidad última de los objetos aún cuando observemos su realidad relativa.

No es justificable decir que la realidad relativa es falsa, porque su apariencia es genuina, tal como el reflejo de un espejo o la ilusión de un mago están allí. Sin embargo, al no poseer una esencia verdadera en sí misma, está "vacía" de significado desde el punto de vista de la realidad definitiva, por lo tanto también sería equivocado decir que la realidad relativa es verdadera.

El entendimiento de cómo surge el mundo de la mente puede entenderse mediante dos aproximaciones. Uno puede tener un entendimiento directo, obtenido mediante la meditación u otras prácticas que tienen el efecto de reducir lo suficiente la ignorancia de modo de permitirle a la mente hacerse consciente de su propia naturaleza y funcionamiento. Eso no depende del lama, sino enteramente de los esfuerzos del discípulo. Otro entendimiento de tipo inferior, aunque esencial para aquellos cuyo directo entendimiento está nublado por la ignorancia, es el que emerge de la deducción lógica y el razonamiento válido. A través de escuchar explicaciones y argumentos y reflexionar en ellos, uno puede deducir que el mundo surge de la mente. Ese tipo de proceso es similar a observarnos en un espejo y ser capaces de decir si es bello o no. No estamos observando el verdadero rostro, sino un reflejo de él, pero también podemos alcanzar una conclusión. Para tomar otro ejemplo podemos deducir la presencia de fuego al vislumbrar el humo, aún sin ver el fuego directamente. Ese tipo de entendimiento indirecto es suficiente para comenzar, ya que provee las bases de la meditación que eventualmente llevará a un entendimiento más valioso y directo.

## **La Manifestación: Realización de la Mente**

En el acto de conocer hay dos elementos: el conocedor, que es la mente interior, y lo conocido que es el objeto del cual la mente tiene

conocimiento. Debido a los efectos de los objetos sobre la mente, hay obviamente una conexión entre ambos. Los objetos hermosos generan apego, los objetos desagradables producen aversión y los objetos neutrales indiferencia. Por lo tanto los objetos y la mente tienen la misma naturaleza esencial, hay una relación causal entre ambos, como la conexión que existe entre el humo y el fuego.

Los sautrantikas han mencionado que para que la mente conozca algo es necesario que el objeto sea de la misma naturaleza de la mente. Si los objetos fueran materiales en sustancia, ¿cómo podrían ser conocidos por la mente? La mente es inmaterial y sin forma. Su esencia desafía la descripción. No puede ser descrita en términos de forma, color o lo que sea. Sin embargo la esencia de un fenómeno material es bastante definible; uno puede hablar de su forma, dimensiones y color. Dada la completa diferencia en la esencia de ambos, material e inmaterial, cualquier contacto entre ambos sería descartado. La cognición visual nunca podría relacionarse con la forma, la cognición auditiva nunca podría captar el sonido, y así por el estilo. Esa diferencia misma en la naturaleza de ambos impediría una relación causal. Totalmente extraños en naturaleza, ¿cómo pueden los objetos materiales ocurrir como resultado de la mente?, o ¿cómo puede la mente ser producida por objetos materiales?

La única conclusión a la que uno puede arribar es que los objetos son mente, en cuyo caso no surgen problemas. La mente puede tener conocimiento de los objetos porque están hechos de mente y la mente puede dar origen a la mente. Tomemos el ejemplo de un sueño: si uno sueña con un caballo, uno puede percibir el caballo porque está hecho por la mente, es producido por la mente y tiene la misma naturaleza. De la misma forma, todos los diferentes objetos y el conocimiento sensorial que alimenta los procesos mentales están compuestos de mente.

De hecho si miramos más de cerca, descubrimos que un mundo material compuesto por partículas indivisibles es una teoría insostenible por la imposibilidad de su existencia. Un "átomo" ha sido definido como la partícula más pequeña posible, al punto de ser imposible seguir dividiéndola. Si algo no es divisible significa que no tiene dimensiones, ya que de lo contrario podría dividirse en su parte delantera y trasera, superior e inferior, etc. Así que por definición un átomo no tiene dimensiones, pero si es así ¿cómo se juntan para formar masas de mayores dimensiones? Sin dimensiones un átomo no tiene caras o lados con los cuales adherirse a otros ya sea directamente o a través de algún tipo de fuerza. El mismo argumento se aplica a las partículas mentales, el momento mental, del cual se dice que la mente está compuesta. La teoría atómica es consecuentemente reducida al absurdo.



Al principio puede ser difícil aceptar que el mundo no está compuesto de átomos. Podemos objetar que es bastante obvio que el mundo está compuesto de partículas. Una casa por ejemplo, es un conglomerado de piedras, cemento, etc. Un niño en la playa construye un castillo de granos de arena. Sin embargo esta es la manera como se pueden presentar las cosas a la mente confundida, pero no es así en realidad. La mente confundida es como una mente soñando que piensa que lo que está teniendo lugar es real. Uno puede soñar con un niño en una playa construyendo un castillo de arena, pero ni el castillo ni los granos de arena son reales, solo parecen reales a la mente confundida que sueña. **Similamente, puede parecer que los objetos están compuestos de partículas en términos de la realidad relativa, pero en términos de la verdad definitiva ninguno de los objetos de los sentidos tiene realidad material.**

Cuando hablamos de objetos sensoriales, debemos recordar que la mente también tiene su propia facultad con su conocimiento correspondiente, que conceptualiza la información recibida por sus cinco facultades sensoriales. Los objetos del sexto sentido, la mente, son llamados dharmas, siendo en este caso un dharma algo sobre lo que la mente puede tener conocimiento. El siguiente ejemplo ilustra la relación entre una de las cinco facultades sensoriales y la facultad mental.

En el acto de observar un vaso, el vaso es una forma que se presenta a si misma a la facultad visual, es reconocida como una forma (pero aún no como un vaso) por la facultad visual, y entonces es transmitida como un dharma, algo que puede ser conocido por la facultad mental. Registrada por la cognición de la facultad mental, la mente comienza un proceso de discriminación de modo de conceptualizar el objeto de conocimiento. Trabajando con las experiencias pasadas, la mente puede reconocer que la imagen obtenida no es por ejemplo una copa o una cuchara sino un vaso. La etiqueta apropiada es aplicada, y la imagen transmitida es reconocida por la mente como un vaso.

La facultad mental y su cognición por lo tanto tienen el rol de conceptualizar objetos y percibirlos como esto o aquello distinguiendo un objeto de otro. La facultad mental también evalúa el objeto, juzgándolos como placenteros, desagradables o neutrales, que produce la reacción correspondiente de inclinarnos o alejarnos del objeto.

El conocimiento perteneciente a los cinco sentidos no tiene nada que ver con las conceptualizaciones, ellos son conscientes solo de formas,

sonidos, olores, sabores y sensaciones táctiles. La conceptualización de la facultad mental es por lo tanto la responsable del mundo a nuestro alrededor. Por ejemplo si el atractivo de una tigresa es parte de su propia naturaleza, entonces la tigresa sería atractiva no solo para el tigre macho, sino para el hombre y cualquier otro tipo de animal. Dado que no es este el caso podemos concluir que el atractivo no es debido a ella, sino que surge como parte de las conceptualizaciones de la facultad mental del tigre.

Esto muestra como el mundo entero a nuestro alrededor está delineado por la actividad conceptualizadora de la mente.

**Extracto del Libro: Change of Expression. Working with the Emotions. Publicado por Editions Dzambala. Traducido de Buddhism Today. Volume 8. 2000.**

**Que todos puedan estar libres de sufrimiento y de la causa del sufrimiento**

**Que no puedan nunca separarse de la felicidad perfecta que es libre de sufrimiento**

**Que puedan habitar en la gran ecuanimidad, libres de apego y aversión a esos que están cerca y lejos.**

**Que todos los seres que lean esta nota puedan ser instantáneamente beneficiados, puedan acumular méritos e inmediatamente dedicarlos a la liberación de todos los seres sintientes.**

Tomado de:

**[http://www.oshogulaab.com/BUDISMO\\_TIBETANO/LISTADOMAESTROSB\\_UDISTAS.htm](http://www.oshogulaab.com/BUDISMO_TIBETANO/LISTADOMAESTROSB_UDISTAS.htm)**

**ENSEÑANZAS:**

**Siete puntos sobre la meditación**  
Kunzig Shamar Rinpoche

**La iluminación está en nosotros**  
Kunzig Shamar Rinpoche

**La actitud correcta para la práctica**  
Lama Guendun Rinpoche

**Más enseñanzas**

