

BOKAR RINPOCHE



TOMAR REFUGIO

LA ENTRADA AL BUDISMO

Editado en Francés por Claire Lumière

TOMAR
REFUGIO

LIBROS DE BOKAR RINPOCHE EN FRANCÉS DE LA MISMA EDITORIAL:

- *La Méditation, conseils aux débutants.*
- *Savoir Méditer.*
- *Mort et art de mourir dam le bouddhisme tibétain.*
- *L'Aube du Mahamoudra.*
- *Tchènrézi.*
- *Tara.*
- *Vie de Bokar Rinpoche.*
- *Le Vœu de bodhisattva.*
- *Un Cœur sans limites*
- *Le Soutra du cœur.*

Las ediciones de Claire Lumière publican muchos libros sobre Budismo Tibetano.

Si deseas recibir nuestro catálogo y mantenerte informado de nuestras publicaciones, simplemente envíanos tu nombre y dirección a la siguiente dirección:

Ediciones Claire Lumière
5 av. Camilla Pelletan
13760 Saint-Cannat

Visita nuestro sitio:

www.clairelumiere.com

Edición en Francés © 2007 - Ediciones Claire Lumière (Francia)



Bokar Rinpoche

TOMAR REFUGIO

LA ENTRADA EN
EL BUDISMO

Traducido al Francés por
Cheuky Sèngué

Claire Lumière



Índice

<i>Presentación</i>	12
---------------------------	----

Primera parte

LA TOMA DE REFUGIO	21
Por qué tomar refugio	22
Aquellos en quienes tomamos refugio	27
La ceremonia	33
Los preceptos	37
Conclusión	40

Segunda parte

UN POCO MÁS SOBRE EL REFUGIO	41
Hacia la libertad	42
Eliminar el sufrimiento	46
Tener confianza	50
De principio a fin	53
Confianza reflexiva	57

Tercera parte

SUPLEMENTOS	63
Apertura del corazón	64
Preciosa existencia humana	84
Muerte e impermanencia	98
Ley del karma	109
La naturaleza dolorosa del samsara	128
La búsqueda de la felicidad	137
Las condiciones necesarias	140
Enfermo, médico y remedio	142
Fórmulas de toma de refugio	144
Notas	149

Presentación

La ceremonia llamada toma de refugio constituye, como todos saben, la entrada solemne en la comunidad de quienes siguen las enseñanzas del Buda. Puede considerarse como un pacto entre el solicitante, que afirma su confianza, y el Buda, que asegura su protección.

LA ELECCIÓN DE LAS PALABRAS

Las palabras “toma de refugio” probablemente transmiten algo fijo o incluso desactualizado en su formulación. No las usaríamos en el castellano contemporáneo, y tal vez diríamos “demanda de protección” o algo así. Sin embargo, la expresión, utilizada durante siglos en el vocabulario Budista, ha adquirido una particularidad que transmite una idea de nobleza y grandeza, y permite evocar inmediatamente el marco espiritual en el que se inserta. Además, a pesar de los interesantes esfuerzos que se han hecho para sustituirlo por equivalentes, parece preferible dejarlo como está.

EL CONTENIDO DEL TRABAJO

El presente libro tiene como objetivo proporcionar información a aquellos que están considerando tomar refugio, así como a aquellos que, habiendo dado el paso, desean recordar algunos elementos esenciales.

Se compone de tres partes principales.

La primera, – *Tomar Refugio* – transcribe las enseñanzas privadas de Bokar Rinpoche en Julio de 1989, en su monasterio de Mirik, India, con la idea de presentar el tema de una manera simple y concisa para las personas que tienen poco o ningún conocimiento del Budismo.

La segunda – *Un poco más sobre el refugio* – incluye enseñanzas cortas sobre el mismo tema, impartidas en el contexto de los seminarios introductorios sobre meditación que Bokar Rinpoche organiza cada año en India, dirigidos a personas que ya tienen al menos algo de entrenamiento

La tercera – *Complementos* – también contiene enseñanzas dadas durante los seminarios en la India, sobre algunos temas básicos, como apertura de corazón, karma, impermanencia, etc., que constituyen una base indispensable para la reflexión y la comprensión.

BOKAR RINPOCHE

Bokar Rinpoche nació el 15 de Octubre de 1940 en una aldea de pastores en las altas áridas tierras del Oeste del Tíbet. A la edad de cuatro años, fue reconocido como el tulku de Karma Sherab Ösel.

Karma Sherab Ösel (1890-1939) fue un monje nacido en Kham que, en cierto momento de su vida, quiso peregrinar a Lhasa. Aprovechó la oportunidad para visitar al 15º Karmapa en su Monasterio Tsurpu, no lejos de la capital Tibetana. Sin tener la intención original, permaneció allí durante varios años, instalado en una cueva cerca del monasterio, convirtiéndose en un discípulo cercano del Karmapa. Posteriormente, decidió continuar su camino hacia el Oeste, para peregrinar a la más sagrada de las montañas de la Tierra de las Nieves, el Monte Kailash. Fue un viaje de varios meses. Quince días antes de alcanzar su objetivo, se detuvo en una cueva que parecía muy propicia para la meditación, la Cueva del Palacio Celestial, cerca de una cima llamada “Bokar” (o Burkar), que significa “Colina Blanca”. Empezó la práctica de mil *ñung-nes* (días de ayuno completo alternados con días de ayuno parcial).

Su estancia en la cueva duró unos tres años. Su ayuno terminó, no quería particularmente quedarse en esta región, donde solo el desvío del camino de peregrino lo había llevado. Sin embargo, los

habitantes de los alrededores habían concebido tanta fe y devoción hacia él como para instarlo a permanecer entre ellos y establecer un monasterio. Con el fin de forzar la decisión del venerado ermitaño, le pidieron al 15° Karmapa que apoyara su solicitud. Lo hizo de buena gana, y Karma Sherab Ösel solo pudo inclinarse ante la voluntad del cabeza de su linaje. Permaneció en el área y, convirtiéndose en un líder comunitario, fundó el Monasterio de Bokar, “Bokar Gompa”. Así se convirtió en el primer Rinpoche de la Colina Blanca, el primer “Bokar Rinpoche”.

Cuando murió, fue gracias a la información dada por el joven 16° Karmapa que encontraron su tulku, a pocos días a pie del monasterio. El nuevo Bokar Rinpoche fue entronizado y comenzó su entrenamiento tradicional en Bokar Gompa. A la edad de trece años, fue a Tsurpu para continuar sus estudios con el Karmapa. Permaneció allí durante tres años, luego regresó a su monasterio.

Cuando entró en su vigésimo año, Bokar Rinpoche fue nuevamente a Tsurpu para realizar el tradicional retiro de tres años. No contaba con los acontecimientos dramáticos. Era 1959 y las tropas Chinas acababan de invadir el Tíbet. Fue atrapado en la agitación de Lhasa ocupada recientemente por el Ejército Rojo y no sin dificultades fue capaz de salir y regresar a Bokar Gompa.

El joven Rinpoche comprendió de inmediato que el infierno iba a caer sobre el Tíbet y que tenía que huir, incluso si su región se conservara momentáneamente. Invitando a los que deseaban ir con él, tomó el camino del exilio, acompañado por un grupo de unas setenta y cinco personas, seguido de yaks, cabras y ovejas. En pleno invierno, fueron sometidos a tormentas de nieve, perseguidos por los Chinos, cruzando a través de pasos de más de cinco mil metros, pudieron, después de quince días de caminata y a costa de enormes dificultades, cruzar la frontera y refugiarse en Nepal. en la provincia de Mustang. Poco después, los Chinos arrasaron por completo el Monasterio de Bokar.

Bokar Rinpoche se quedó por algún tiempo en Nepal, luego fue a Rumtek, Sikkim (entonces independiente), para residir con el Karmapa, que había establecido sus cuartel de exilio allí. Su deseo se cumplió solo parcialmente. Si pudo unirse al Karmapa, pero no pudo quedarse mucho tiempo con él. Debido a la enfermedad de un sirviente anciano que lo acompañaba, se vio obligado a regresar a Darjeeling y establecerse allí.

Esta circunstancia marcó un punto de inflexión en su vida. Sin saber dónde vivir, encontró un refugio improvisado dentro del templo Bhutya Busty. Sin embargo, este templo albergaba a otro lama en el exilio: Kalu Rinpoche. Así que el destino unió la conexión que haría al tulku de Bokar el discípulo más cercano del gran maestro de Kham.

Esto es también lo que hizo que Bokar Rinpoche entrara en contacto con el linaje Shangpa, mientras que hasta entonces su entrenamiento le había introducido solo a las enseñanzas del linaje Karma Kagyu.

De hecho, unos años después de la llegada de Bokar Rinpoche a Darjeeling, sucedió que Kalu Rinpoche recibió una donación de tierras en Sonada, un pueblo a unos quince kilómetros de distancia. Kalu Rinpoche concibió de inmediato el proyecto de construir un monasterio y, aún más, un centro de retiro de tres años. Bokar Rinpoche, que durante mucho tiempo había deseado ese retiro, sintió una gran alegría y participó con entusiasmo en la construcción, hecha con los medios disponibles, por falta de dinero. Tres meses fueron suficientes para completar el trabajo y comenzó el retiro. Se dedicó a las prácticas del linaje Shangpa y el mismo Kalu Rinpoche transmitió las iniciaciones e instrucciones a sus discípulos. Así, durante estos tres años (1964-1967), Bokar Rinpoche pudo asimilar con felicidad este nuevo linaje que se le ofreció.

Durante el segundo retiro de Sonada, Bokar Rinpoche continuó residiendo en el centro, pero no siguió completamente el programa de práctica. Por un lado, era libre de ir y venir, por otro lado, Kalu Rinpoche le confió la tarea de guiar en su ausencia a los nuevos retirantes, asumiendo el papel de drupön.

Por otro lado, participó plenamente en el tercer retiro (1971-1974), muy feliz de que Kalu Rinpoche accediera a su petición, que estaba consagrado al Linaje Karma Kagyu, cumpliendo el deseo al que el ejército Chino se había opuesto invadiendo Lhasa unos años antes. Este entrenamiento le permitirá en futuro responder a la solicitud del Karmapa, quien lo eligió como el drupön del centro de retiros de Rumtek.

En total, Bokar Rinpoche permaneció más de veinticinco años con Kalu Rinpoche, acompañándolo hasta sus últimos momentos. De este modo, resume la devoción que sentía por su maestro: “Al principio, para decir la verdad, vi en él un buen lama, a quien respetaba y confiaba, pero no tenía un sentido muy especial de devoción o fe. Luego, gradualmente, a lo largo de los años, percibí sus inmensas cualidades. Eran de hecho tan profundas que no era posible ser consciente de ellas de una sola vez. Cuanto más las descubría, más fuerte era mi fe y mi devoción, hasta que tuve la certeza de que Kalu Rinpoche era uno con el Buda Portador del Diamante”.

Cuando terminó sus retiros en Sonada, Bokar Rinpoche pensó en retirarse en una ermita, pero Kalu Rinpoche lo disuadió y le aconsejó que continuara su vida en el entorno monástico.

En 1984, cuando visitó Mirik, no lejos de Sonada, un lugar que le parecía propicio, tuvo la

idea de fundar un pequeño centro de retiros dedicado a Kalachakra. Kalu Rinpoche aprobó este proyecto e incluso le proporcionó los fondos necesarios para la construcción. Sin embargo, lo que al principio tenía que ser un lugar modesto de práctica, se convirtió con el paso de los años en un monasterio cada vez más grande. Actualmente agrupa casi doscientos monjes, comprende muchos edificios, incluidos dos grandes centros de retiro donde se enseñan prácticas Karma Kagyupas y Shangpas.

Otra actividad importante de Bokar Rinpoche comenzó en 1992, cuando decidió organizar en la India un seminario para Occidentales, dándoles una formación gradual y continua en el camino hacia la Gran Unión (Mahamudra). Estos seminarios continuaron cada año, permitiendo a cientos de personas abordar con éxito la esencia de la enseñanza y ponerla en práctica en sus vidas habituales.

Después de estar cerca del 16º Karmapa, Bokar Rinpoche mantuvo una relación íntima, animada por una inmensa devoción, con el joven 17º Karmapa, nacido en 1985, a quien conoció por primera vez en 1992, durante su entronización en el Tíbet. Después de la huida del Karmapa a la India, lo vio muy a menudo, transmitiéndole muchas enseñanzas.

Bokar Rinpoche murió repentinamente de un ataque al corazón el 17 de agosto de 2004, cuando estaba en su sexagésimo cuarto año. Aunque sus funciones vitales se detuvieron, su mente permaneció en meditación profunda durante tres días. Varias manifestaciones milagrosas también siguieron su partida de este mundo: arco iris, perlas sagradas que caen de su cuerpo sagrado llevado en procesión alrededor del templo, apariciones a los discípulos de todo el mundo ...

PRIMERA PARTE

LA TOMA
DE REFUGIO

Por qué

Tomar Refugio

Refugio significa “protección”. Tomar refugio es ponerse bajo protección. ¿Contra qué? Contra el sufrimiento

BUSCANDO UN REMEDIO

Está claro que las personas desean la felicidad, pero no la obtienen. Todos desean evitar el sufrimiento y, sin embargo, lo encuentran. El control de la situación se nos escapa. Así que estamos buscando remedios.

Se cree comúnmente que el esfuerzo de los humanos, el desarrollo de la ciencia y la tecnología, el progreso material nos permitirán escapar del sufrimiento, o al menos contribuirán a disminuirlo significativamente. Esto es solo parcialmente cierto. Los cambios en el mundo exterior pueden conducir a soluciones superficiales y puntuales al problema del sufrimiento, pero no pueden resolverlo en profundidad ni a largo plazo porque no abordan las causas. Pero mientras no se suprima la causa, no

podemos esperar la desaparición duradera de los efectos. Incluso si el sufrimiento parece desvanecerse momentáneamente, necesariamente volverá. En estas condiciones, la felicidad solo puede ser temporal; la puerta permanece abierta a nuevos sufrimientos.

En verdad, mientras no nos volvamos hacia la mente, mientras permanezcamos fijos en las apariencias externas y todos nuestros esfuerzos estén dirigidos a su reorganización, la perspectiva de una felicidad genuina y duradera permanece bloqueada. Ninguno de los medios ordinarios que empleamos podrá evitar definitivamente el sufrimiento.

VOLVIENDO HACÍA LA MENTE

El camino Budista, el llamado Dharma, está situado en otro plano: considera la cuestión menos en el campo de sus desarrollos externos que en el interior, la mente, el que experimenta el sufrimiento, allí también, es dónde está la causa. Esta mirando la fuente.

En su naturaleza original, nuestra mente es pura, libre y feliz. Pero no conocemos esta naturaleza original. Siempre hemos sido extraños para ella debido al modo defectuoso de funcionamiento de nuestra mente, especialmente a través de la interacción de las *perturbaciones internas*, a saber,

los diferentes matices de nuestra relación desequilibrada con el mundo y con nosotros mismos: deseo, apego, posesividad, aversión, odio, celos, opacidad, etc.

Estas perturbaciones son condicionamientos impresos en nuestra mente desde tiempos sin principio, sobre los cuales nosotros mismos prácticamente no tenemos control. Son la raíz de nuestro sufrimiento, nuestras frustraciones y nuestras ansiedades; nos llevan a actuar de una manera que generamos nuestro propio sufrimiento, a través del karma negativo.

EL RECURSO DE LAS TRES JOYAS

Por lo tanto, no estamos libres de nuestro destino, somos incapaces de preservarnos del sufrimiento y la ilusión. Es por eso que nos remetimos a esta realidad trascendente de las TRES JOYAS: el Buda, el Dharma (su enseñanza) y la Sangha (la comunidad).

Tomar refugio, involucrarse en el camino del Dharma, es colocarse bajo una doble protección:

- Temporal: por el poder de las Tres Joyas, estamos protegidos de los sufrimientos de los cuales hemos sembrado la semilla en el pasado y que ahora reencontramos en nuestra vida;

- Definitivo: aprendemos a comprender de qué manera las perturbaciones internas son perjudiciales para nosotros, luego al liberarnos de ellas y

recuperar nuestra pureza original, la felicidad auténtica e independiente de las circunstancias que es nuestro atributo.

¿Cómo tienen las Tres Joyas esta capacidad de protegernos que no tenemos nosotros mismos?

El BUDA está libre de perturbaciones internas y karma, tiene la omnisciencia de la iluminación. Todo defecto ha sido borrado en él y han florecido todas las cualidades de la pureza de la mente. Por lo tanto, es infinitamente superior a nosotros, y es por eso que lo tomamos como refugio.

El Buda muestra el camino que conduce al fin del sufrimiento; por eso se le llama “el guía”. Su manera de guiarnos es enseñarnos el DHARMA, a través de cuya práctica estamos progresando hacia la liberación. Este Dharma en si mismo incluye una gran variedad de aspectos que corresponden a la diversidad de habilidades, temperamentos y aspiraciones de los seres.

Finalmente, la SANGHA –quienes practican el Dharma y lo transmiten a los demás– nos ayuda en nuestra progresión.

Así es como BUDA, DHARMA Y SANGHA son nuestros tres refugios.

Es a través de estas tres joyas que primero nos comprometemos con el camino, luego lo recorremos, y finalmente es en ellas que se cumple el objetivo. Cuando de hecho alcanzamos la

iluminación, es lo que llamamos obtener el estado de Buda, y este estado de Buda, que es la naturaleza última de nuestra mente, incluye en sí mismo el Dharma y el Sangha. Desde un punto de vista relativo, las Tres Joyas aparecen como realidades separadas, aunque en verdad, en última instancia se reducen solo al Buda.

Para aquellos que quieren deshacerse del sufrimiento del ciclo de la existencia, no hay forma más profunda y mejor que el de tomar refugio.

Aquellos en Quienes

Tomamos Refugio

Independientemente de la escuela de Budismo a la que pertenecemos, primero se toma refugio en las Tres Joyas, el Buda, el Dharma y la Sangha, que también se denominan los “Tres Raros y Sublimes”.

EL BUDA

Quizás estamos acostumbrados a pensar en el Buda simplemente como un ser humano similar a nosotros, que vivió seis siglos antes de nuestra era. Esto no es falso pero también es mucho más que eso. Cuando queremos considerar la totalidad de lo que es, consideramos tres aspectos, tres modalidades de su ser, que se llaman los *Tres Cuerpos*:

- EL CUERPO ABSOLUTO (DHARMAKAYA) es la esencia última de la mente del Buda y de nuestra propia mente. Se escapa de cualquier característica. Es sin forma, sin principio, sin fin, no habita en ningún lado. No puede ser designado por ninguna palabra, concebido por ningún

pensamiento. Sin embargo, no es una simple ausencia de algo, ya que todas las apariencias surgen de él.

- EL CUERPO DE GOZO (SAMBHOGAKAYA): es la manifestación del Buda en forma luminosa, en los “campos puros”.
- EL CUERPO DE EMANACIÓN (NIRMANAKAYA): es la manifestación del Buda en una forma ordinaria. El Buda como ser humano se refiere a este cuerpo de emanación.

Aunque las cualidades del Buda son infinitas, se consideran tres como las principales: conocimiento, amor, poder.

Su CONOCIMIENTO es doble:

- Conocimiento de la naturaleza última de todos los fenómenos,
- Conocimiento de su multiplicidad en el campo de la manifestación relativa.

Nosotros, desde ambos puntos de vista, somos ignorantes. Lejos de conocer el modo de ser de los fenómenos, lejos de comprender lo que significa la vacuidad, nos asimilamos a un “yo”, un “ego”. No percibimos que estamos, en realidad, libres de los límites de la individualidad egocéntrica. Nuestra experiencia se limita a esta fijación en la noción de “yo”, de “yo existo”.

Por otro lado, un Buda no solo posee la realización de que el yo no existe por naturaleza,

sino que también percibe la ausencia de realidad propia de todos los fenómenos. Del mismo modo, tenemos un conocimiento muy limitado de los fenómenos en el tiempo y el espacio. No conocemos nuestras vidas pasadas, ni cuál será la secuencia de nuestras vidas futuras, mientras que un Buda conoce todas las vidas pasadas de los seres, los actos que realizaron allí, el karma que resultará y los renacimientos que se tomarán. También conoce la situación actual de todos los seres, sin confusión y con precisión.

Supongamos, para hacer una comparación, que las facultades de conocimiento de un Buda son similares a la totalidad del espacio. En este caso, las de los Bodhisattvas serían comparables al volumen ocupado por una habitación de una casa, las de los seres que tienen ciertas realizaciones, como los arhats, similares al contenido de un vaso, mientras que las de las personas ordinarias más inteligentes, los más eruditos y los más cultos no ocuparían más que el ojo de una aguja.

Si el Buda solo poseyera conocimiento, sería inútil para nosotros. Pero su mente también es amor. Se dice que tiene para cada ser en particular el mismo amor que una madre para su único hijo. Los humanos ordinarios solo pueden tener un amor limitado por un pequeño número de personas. Sin embargo, no será igual para todos y se marcarán las preferencias. El amor de Buda, por otra parte, es ecuánime y se aplica a la infinidad de seres que

pueblan un espacio infinito. Para todos, él es como un amigo, incluso si este amigo a menudo es desconocido.

El conocimiento y el amor, a pesar de su grandeza, seguirían siendo insuficientes si el Buda no poseyera también el PODER de ayudarnos. Este poder se manifiesta en particular por la enseñanza sobre el camino de liberación que nos brinda. De esta manera, los sufrimientos actuales se disipan y se eliminan las causas de los sufrimientos futuros. Mediante la práctica del Dharma, que es la manifestación del poder del Buda, avanzamos por el camino de la felicidad, hacia la iluminación.

EL DHARMA

El Dharma es el camino enseñado por el Buda. Se distinguen dos aspectos:

- EL DHARMA DE LAS ESCRITURAS: las enseñanzas del Buda que se han escrito, así como los comentarios escritos por los maestros Indios o Tibetanos;
- EL DHARMA DE LA REALIZACIÓN: las realizaciones reales que se han producido en las mentes de los grandes seres o seres ordinarios a través de la práctica enseñada.

LA SANGHA

Todos los que siguen las enseñanzas del Buda constituyen la Sangha, es decir, la comunidad. Sin embargo, se distinguen dos:

- LA SANGHA SUPERIOR, constituida por seres que han obtenido diferentes niveles de altas realizaciones, que son los Bodhisattvas, los Shravakas o los Pratyekabudas;
- LA SANGHA ORDINARIA, compuesta por toda la comunidad Budista ordenada.

Es sobre todo en la Sangha superior donde se toma refugio.

Estas Tres Joyas se llaman los “Tres Raros y Sublimes” porque es muy raro que aparezcan en el mundo y porque son superiores a todo.

LAS TRES RAÍCES

En el Vajrayana, la rama más extendida del Budismo en el Tíbet, se agregan otros tres lugares de refugio, las “Tres Raíces”, a las Tres Joyas:

- LOS LAMAS, la raíz de la gracia,
- LOS YIDAMS (deidades de meditación), la raíz de las realizaciones,
- LOS PROTECTORES, la raíz de la actividad.

En el contexto del Vajrayana, se considera que para realizar la naturaleza última de la mente, es necesario seguir a un *lama*, un maestro espiritual que muestra el camino, confiere iniciaciones, da instrucciones y del que se recibe la gracia, el poder espiritual

Después de esto, practicamos las diversas meditaciones relacionadas con los *yidams* (divinidades de la meditación), que nos permiten obtener la realización sublime (la realización de la naturaleza última de la mente) y las realizaciones ordinarias (la larga vida, el mérito, los diferentes poderes).

Por último, dado que la práctica del Dharma encuentra numerosos obstáculos, confiamos en las divinidades llamadas los *protectores* para apartarlos y establecer las circunstancias favorables.

La Ceremonia

La toma de refugio se logra en una ceremonia simple y breve. A veces se piensa que tener fe en las Tres Joyas es suficiente y no siempre se comprende la utilidad de una ceremonia. El ritual, sin embargo, responde a diversas necesidades.

DIVERSAS NECESIDADES

En primer lugar, gracias a las explicaciones proporcionadas por el lama que da refugio, entendemos claramente lo que son las Tres Joyas y la función de tomar refugio.

En segundo lugar, la ceremonia implica una participación activa de todos los aspectos de nuestra personalidad: nuestro cuerpo, nuestra palabra y nuestra mente. Esta participación da una gran fuerza, un gran impulso, un carácter de seriedad y profundidad a nuestro compromiso espiritual. Dado que en el campo relativo todas las apariencias son el juego de su interconexión, necesariamente hay un vínculo entre lo que se logra formalmente y el significado más profundo de lo que se logra.

Finalmente, el ritual permite el paso de una gracia, una corriente de fuerza espiritual que penetra en nuestra mente.

Por eso es necesaria la ceremonia.

UN DESARROLLO SENCILLO

Su desarrollo es muy sobrio, que comprende principalmente cuatro puntos:

- 1 - El que toma refugio marca su compromiso repitiendo TRES VECES LA FÓRMULA DE REFUGIO;
- 2 - Luego el lama le corta UN MECHÓN DE PELO;
- 3 - Le da un nombre del Dharma;
- 4 - Finalmente, le da un CORDÓN DE PROTECCIÓN.

El mechón de pelo cortado es el signo de nuestra dedicación al Dharma. Simboliza el hecho de que renunciamos a nuestro estado ordinario de ser y hemos cruzado por la puerta del camino del Buda.

El cordón de protección representa la gracia de Buda que nos acompaña de ahora en adelante.

El nombre nos identifica como habiendo entrado en el camino de la liberación. Siempre se refiere a una o más cualidades del Despertar. A menudo, no es posible detectar una relación inmediata entre este nombre y nuestra personalidad actual. A veces, sin embargo, esta relación aparece claramente, ya sea

porque el lama que da refugio tiene un poder clarividente particular, o simplemente a través de nuestra conexión kármica con ese nombre.

ALGUNAS PRECISIONES

Vamos a aclarar aquí algunos puntos sobre esta ceremonia.

DAR REFUGIO A UN NIÑO: a veces dudamos en hacer tomar refugio a los niños pequeños ya que se considera que no son conscientes de lo que está sucediendo. Es cierto que el niño pequeño no tiene el pensamiento: “Me gustaría tomar refugio” o “He tomado refugio”. Sin embargo, el simple hecho de escuchar el nombre del Buda y el único poder de la ceremonia le ponen en su mente una impresión muy beneficiosa. Incluso si no es en este momento una toma refugio perfecta, nunca es totalmente inútil.

REFUGIO Y LAMA RAÍZ: En el Vajrayana encontramos la noción de Lama Raíz y a menudo nos preguntamos si se refiere al lama que nos dio refugio. Estas son en realidad dos cosas diferentes. El Lama Raíz es un término por el cual designamos a un maestro de quien recibimos iniciaciones y que nos guía en el camino del reconocimiento del modo de ser de nuestra mente a través de una relación privilegiada. La toma de refugio, por lo tanto, no implica que el que realiza la ceremonia deba ser

necesariamente considerado como nuestro Lama Raíz.

VEHÍCULO FUNDAMENTAL Y EL GRAN VEHÍCULO: el Vehículo Fundamental y el Gran Vehículo son dos enfoques diferentes de las enseñanzas del Buda. Existen ciertas variaciones en la forma de tomar refugio.

En el Vehículo Fundamental, estamos solos en la toma de refugio, en el Gran Vehículo consideramos que todos los seres toman refugio al mismo tiempo que nosotros.

En el Vehículo Fundamental, tomamos refugio hasta el final de esta vida, en el Gran Vehículo hasta el Despertar.

En el Vehículo Fundamental, tomamos refugio para liberarnos del sufrimiento y obtener el Despertar para uno mismo, en el Gran Vehículo tomamos refugio para convertirnos en un Buda para ayudar a todos los seres.

Los Preceptos

Tomar refugio es comprometerse ya, en el camino de la liberación. Nos esforzamos en respetar una serie de preceptos que nos ayudarán a progresar. Se dividen en tres grupos:

TRES COSAS A EVITAR

- 1 - Habiendo tomado refugio en el Buda, ya no buscamos la protección de las divinidades de este mundo, es decir, los espíritus de las aguas, las montañas, la tierra, etc. Obviamente, este primer precepto ya no tiene muchas razones para estar en el mundo moderno, donde apenas se cree en estos espíritus.
- 2 - Habiendo tomado refugio en el Dharma, evitamos cualquier actividad dañina para los seres.
- 3 - Habiendo tomado refugio en la Sangha, evitamos frecuentar los “malos amigos”, aquellos que critican fuertemente el Dharma o cuya conducta es muy negativa. Su compañía nos haría caer bajo su influencia, arriesgándonos a hacer vacilar nuestra confianza en el Dharma y llevarnos para cometer actos negativos.

TRES COSAS PARA ADOPTAR

- 1 - Habiendo tomado refugio en el Buda, otorgamos respeto a lo que lo representa: pinturas, estatuas, imágenes.
- 2 - Habiendo tomado refugio en el Dharma, otorgamos respeto a los textos sagrados.
- 3 - Habiendo tomado refugio en la Sangha, otorgamos respeto a sus miembros, a todos los que han entrado en el camino del Buda, a todos aquellos que son los sostenedores de las enseñanzas.

LOS TRES PRECEPTOS GENERALES

- 1 - Recitar la plegaria de refugio todos los días, con confianza y sinceridad.
- 2 - Hacer ofrenda de cosas hermosas a las Tres Joyas.
- 3 - Pensar que nunca abandonaremos las Tres Joyas.

Estos preceptos son muy sencillos y pueden parecer demasiado simples. Sin embargo, son profundos y si los hacemos nuestros, veremos cuán beneficiosos son.

Por otro lado, está claro que tomar refugio no significa rechazar otras religiones, o incluso considerarlas inferiores. La actividad del Despertar para el bien de los seres es extremadamente vasta y

utiliza muchos medios para ayudarlos tanto en el plano temporal como en el plano ultimo. Es por eso que se manifiesta a través de muchas tradiciones, todas las cuales merecen nuestro respeto.

Conclusión

Si la toma de refugio es tan importante, es porque en este mundo no podemos encontrar una protección contra el sufrimiento más efectiva que las Tres Joyas, no solo en términos de liberación sino también en el de nuestras dificultades y de nuestras ansiedades diarias.

Se dice que aquel que toma refugio ya no renacerá en los mundos inferiores, que ya no se involucrará en falsos caminos espirituales y que finalmente será liberado del yo, la raíz de todo sufrimiento.

SEGUNDA PARTE

UN POCO
MÁS SOBRE
EL REFUGIO

Hacia la Libertad

El modo de ser de la mente de todos los seres es lo que se llama el potencial del Despertar, o el corazón de la iluminación. Una vez que se realiza este modo de ser, ya no hay karma ni perturbaciones internas. Así que la mente es libre. Sin embargo, no hemos reconocido ni realizado esta forma de ser; estamos bajo la influencia de una doble concepción de la realidad, de la cual proceden las perturbaciones internas que, a su vez, nos llevan a acumular karma. Como resultado de esto, nos vemos obligados a experimentar muchos sufrimientos en las diferentes áreas del samsara,¹ mientras que al mismo tiempo estamos bajo el dominio de los pensamientos ilusorios. De modo que no tenemos libertad, sino que estamos gobernados por las perturbaciones internas y el karma.

Esta falta de libertad, es algo que podemos ver por nosotros mismos. Todos los humanos, de hecho, solo desean una cosa: la felicidad. A pesar de este deseo de felicidad, debido al karma, no pueden evitar el sufrimiento. Aunque no quieren el sufrimiento, se les presenta por sí solo.

Otro ejemplo de esta falta de libertad, lo encontraremos en el funcionamiento de nuestra propia mente: cuando estamos relajados y tranquilos, encontramos que podemos tener una visión y una comprensión clara y correcta de diversas cosas; pero tan pronto como perdemos esta calma y caemos, sin quererlo, bajo la influencia de las perturbaciones internas, nuestra comprensión se pervierte y se distorsiona. Tampoco estamos ahí, libres de nosotros mismos.

No siendo libres, tenemos que encontrar ayuda y protección. Esta protección son las Tres Joyas, la primera de las cuales es el Buda. Liberado del samsara, tiene tres grandes cualidades: el conocimiento del modo de ser de todos los fenómenos, el amor por todos los seres y el poder de sacarlos del samsara.

La segunda joya es el Dharma, que muestra el camino de la liberación a los seres del samsara, les dice qué hacer y qué evitar.

La tercera joya es la noble Sangha que nos transmite las enseñanzas del Dharma.

Son estas Tres Joyas las que nos brindan la mejor protección y es en ellas donde tomamos refugio.

Supongamos que una persona ha estado enferma por mucho tiempo; su cuerpo se ha debilitado considerablemente y ya no puede moverse libremente. Así que necesita que alguien que la

ayude o un bastón para apoyarse. Mientras no esté curada, este apoyo externo será indispensable. Sin embargo, si ella se cura y recupera su fuerza, nuevamente tendrá la libertad de moverse por sí mismo y ya no necesitará la ayuda de nadie. Del mismo modo, mientras seamos prisioneros del karma y las perturbaciones internas, necesitamos el apoyo de los maestros espirituales y la protección de las Tres Joyas. Cuando realizamos nuestro potencial de Despertar, la naturaleza de nuestra mente, de que nosotros mismos seremos Budas, entonces ya no necesitaremos protección. Mientras tanto, el refugio es muy importante.

Desde la perspectiva del Mahayana, la toma de refugio tiene cuatro puntos esenciales:

- Saber en quién tomamos refugio: las Tres Joyas, el Buda, el Dharma y la Sangha;

- Saber quién toma refugio: uno mismo y todos los seres;

- Saber por cuánto tiempo tomamos refugio: desde ahora hasta que hayamos alcanzado la iluminación;

- Saber por qué tomamos refugio: para que uno mismo y todos los seres puedan liberarse del samsara y obtener el estado de Buda.

Tener el concepto de refugio en las Tres Joyas profundamente arraigado en la mente es la base de la práctica Budista. Quien posea perfectamente esta

actitud verá eliminadas de su camino todas las condiciones desfavorables y todos los obstáculos para la práctica del Dharma. Por el contrario, recibirá la gracia de las Tres Joyas.

Este refugio es tan importante que un gran realizado y un gran erudito como Atisha, cuando vino de la India al Tíbet, tuvo su enseñanza centrada principalmente en el refugio y la apertura del corazón, de modo que los Tibetanos lo apodaron “el Pandita del refugio”.

Bodhgaya, 30 de Diciembre de 1992

Eliminar el Sufrimiento

Por qué tomamos refugio? Todos los seres experimentan internamente miedos y sufrimientos; también se encuentran con numerosos dolores físicos. Cuando se encuentran con estos miedos y sufrimientos, se esfuerzan todo lo que pueden para deshacerse de ellos. Gracias a su reflexión y esfuerzos, logran su objetivo en algunos casos. Sin embargo, todavía hay mucho miedo y sufrimiento que ninguno de sus esfuerzos puede disipar. Cuando vemos nuestra impotencia, tenemos la esperanza de que alguien más pueda ayudarnos, protegernos. De esta manera, recurrimos a la protección externa contra las dificultades que nuestra mente encuentra, no podemos encontrar ninguna fuera del Buda. Es por eso que no podemos prescindir de ponernos bajo la protección del Buda, de tomar refugio en él.

Si existiera en la tierra una persona capaz de eliminar por sus propios medios todas las dificultades, todos los sufrimientos y todos los miedos que se encuentra, que nunca esperaría la ayuda de otro, esta persona no necesitaría de la protección del Buda.

Si nos ponemos bajo esta protección del Buda, ¿Cómo nos la concede? Nos la da por el camino que nos muestra, por su enseñanza: el Dharma. A través de esta enseñanza, nos dice qué se debe descartar para evitar el sufrimiento y qué se debe hacer para alcanzar la felicidad. El Dharma nos da las claves de esta discriminación. En este camino del Dharma, somos introducidos por los maestros espirituales, por la noble Sangha que nos acompaña en nuestra progresión. Si realmente aplicamos lo que se nos enseña, entonces realmente podemos liberarnos del sufrimiento y el miedo. Así es como se produce la protección.

Nadie quiere sufrir. Cuando somos conscientes de nuestra incapacidad para disipar el sufrimiento por nuestra cuenta, buscamos protección, nos damos cuenta de que no hay protección más alta que el Buda, que esta protección del Buda la encontramos en la práctica de su enseñanza y que los sufrimientos se disipan de ese modo, luego surge naturalmente el deseo de tomar refugio en el Buda y practicar el Dharma.

En el Tíbet, por ejemplo, cuando los Chinos llegaron con teorías comunistas, trataron de difundir su ideología, enseñando que el Dharma era falso, que el Buda no existía, que toda la tradición espiritual en la que los Tibetanos tenían fe era solo una forma de engañarlos. Varios Tibetanos se

adhirieron a estas ideas y participaron en el saqueo de estatuas de Buda y la quema de textos sagrados. Rechazando lo que pensaban que era un error, pensaron, por la misma razón, encontrar la felicidad. Sin embargo, en los años que siguieron, continuaron experimentando mucho sufrimiento y dificultades; pero no tenían refugio para protegerse. Nuevamente, entendieron que necesitaban el Dharma y que el Buda era bueno. Esta nueva comprensión, que se formó naturalmente en sus mentes, ahora era debido a su propia experiencia interna.

En la actualidad, la mayoría de los líderes comunistas Chinos no aprecian este renacimiento del Dharma en el Tíbet. Pero no tienen poder para detener la confianza espontánea de los Tibetanos en su tradición, su deseo de practicarlo. Como no pueden detenerlo, están obligados a dejar algo de libertad. Esto es cierto en todos los países en los que se ha establecido el comunismo: a pesar del deseo de este último de hacer desaparecer la fe y la práctica religiosa, nunca ha sido capaz de hacerlo. ¿Por qué esta incapacidad? Porque las personas nunca han dejado de pensar que el camino espiritual sigue siendo la mejor manera de disipar sus sufrimientos internos y sus miedos.

Por eso el refugio es tan importante. Desde el punto de vista del Dharma Budista, el refugio tiene

muchas cualidades. Es la base de todo el camino Budista; también nos permite purificarnos de numerosas impurezas y velos, así como imprimir en nuestra mente muchas tendencias kármicas positivas.

Sarnath, 31 de Diciembre de 1993

Tener Confianza

Qué significa tomar refugio? Desde los tiempos sin comienzo, experimentamos sufrimiento en el samsara y nos encontramos que no tenemos, por nosotros mismos, el poder de protegernos de él. Tomar refugio es ponerse bajo la protección de aquellos que realmente tienen este poder y que son el Buda, Dharma y Sangha. Es en ellos donde tomamos refugio.

Podemos entender esta idea de tomar refugio, es decir, buscar protección, al referirnos a nuestra actitud ordinaria. Cuando todo está bien, no tenemos ninguna dificultad en particular, no tenemos la idea de pedirle a nadie que nos ayude. Sin embargo, cuando encontramos dificultades, nuestro reflejo es buscar ayuda para resolverlas. De la misma manera, debido al poder de nuestro karma y nuestras perturbaciones internas, nos enfrentamos a numerosos sufrimientos que no podemos eliminar por nuestra cuenta. Tomar conciencia de esta situación da lugar a nuestra idea de refugio, es decir, la voluntad de buscar protección contra estos sufrimientos, este karma, estas perturbaciones. Aún así, debemos dirigirnos a alguien que tenga el poder

de eliminarlos. El auténtico refugio se encontrará en aquellos que tienen este poder, a saber, el Buda, Dharma y Sangha.

¿Cómo debemos tomar refugio? Para decirlo de la forma más simple posible, lo esencial es tener confianza. Supongamos que necesitas ayuda para resolver un problema o dificultad; buscarás ayuda de alguien en quien confíes, de lo contrario no será de utilidad. Hoy en día, la confusión es extremadamente alta en las mentes y entre las personas, por lo que es muy difícil confiar en alguien. Las personas ya no confían unas en otras; incluso dudan de su padre o su hermano. Esto plantea muchos problemas.

Si no confías en una persona, no puedes recibir ayuda ni beneficio de ella. Lo mismo se aplica al Buda: sin una confianza total en él, realmente no podemos recibir su ayuda. Cuando tomamos refugio, para que esta toma de refugio sea efectiva, debemos hacerlo con plena confianza. No debe ser una simple recitación, solo palabras habladas; debemos tener total confianza cuando recitamos la toma de refugio.

¿Cómo puede esta confianza en el Buda llevarnos a la liberación?

Antes de confiar en el Buda, también confiamos en su palabra, que nos dice qué hacer o qué evitar para seguir el camino de la liberación. Confiando en esta palabra, pondremos en práctica lo que nos

enseña. Es esta práctica la que nos lleva a la liberación. La palabra del Buda y la práctica posterior es lo que se llama Dharma. Teniendo confianza en el Buda y en su enseñanza, el Dharma, también tendremos confianza en aquellos que siguen esta enseñanza, es decir, la Sangha. La Sangha reúne a aquellos que, a través de su conocimiento, nos permite acercarnos al Dharma y comprender lo que no hemos entendido hasta entonces; también son un ejemplo al que nos referimos; en este sentido, son una fuente de inspiración para despertar nuestro propio esfuerzo y para evitar nuestra propia pereza.

El Buda nos muestra el camino, el Dharma es el camino mismo y la Sangha son los amigos que nos acompañan en el camino.

Desde el momento en que confiamos en estas Tres Joyas, podemos avanzar verdaderamente en el camino de la liberación, la liberación de todos los sufrimientos del samsara.

Bodhgaya, 15 de Noviembre de 1995

De Principio a Fin

Frente al sufrimiento que no podemos disipar por nuestra cuenta, buscamos protección; de hecho, el único que podemos encontrar son las Tres Joyas: el Buda, Dharma y Sangha. Solo ellas pueden salvarnos del sufriendo del samsara. ¿Quién toma refugio? Somos nosotros quienes buscamos esta protección. ¿Por qué lo hacemos? Para estar libres del sufrimiento y obtener paz y felicidad. ¿Cuál es la forma de tomar refugio? Expresando nuestro respeto por el cuerpo (realizando las postraciones), por la palabra (recitando la plegaria de refugio), por la mente (generando confianza y fe).

Nos ponemos bajo la protección del Buda porque en él están completamente agotadas todas las imperfecciones y está dotado de todas las cualidades. Se dice de un Buda que es alguien que está completamente libre de defectos y completamente dotado de todas las cualidades. Estas son principalmente la omnisciencia, amor y poder. Un Buda sabe lo que nos permanece desconocido. Él ama a cada ser con un amor igual al de una madre por su único hijo. Él puede conducir y guiar a los seres hacia su propia liberación y hacia

su propio estado de Buda. Uno de los grandes eruditos de la India, un pandita cuyo nombre Tibetano es Tobring Dorje, escribió una alabanza al Buda resumiendo la razón por la cual tomamos refugio en él. En esta alabanza dice:

*Renuncio a todas las deidades anteriores,
solo en ti tomo refugio.
¿Por qué lo hago así?
Porque todas las cualidades están reunidas en ti.*

El mismo pandita agrega:

*De entre los efectos y las cualidades, el mundo
prefiere los defectos;
Algunos en el mundo toman los defectos por
cualidades.*

Esto significa que, en general, incluso si sabemos reconocer lo que es bueno o lo que no es bueno, tendemos a volvernos hacia lo que no es bueno; más aún, a veces nos equivocamos al ver una cualidad donde hay un defecto. Esto se aplica particularmente a los caminos erróneos y a los falsos maestros que hacen creer que es verdadero o bueno lo que en realidad es un camino transitorio. Es por eso que el pandita concluye:

*Es en ti, que estás desprovisto de defectos,
tomo refugio.*

Luego tomamos refugio en el Dharma porque se dice que el Dharma es bueno al principio, bueno en el medio, bueno al final. Esto se entiende de dos maneras.

De manera general, cronológicamente, la práctica del Dharma es buena desde el principio, porque tiene un efecto positivo que hace que las cualidades se afirmen y que los defectos se superen. Luego, a medida que avanzamos en nuestro camino, “en el medio”, las cualidades continúan creciendo en nosotros a medida que los defectos continúan disminuyendo. Al final del camino, somos liberados del samsara y obtenemos el estado de Buda, que solo tiene cualidades. Todos los defectos son eliminados.

La otra forma de ver este principio, medio y final es decir que cuando escuchamos el Dharma, cuando simplemente recibimos las palabras del Dharma, eso ya es bueno para nuestra mente. Luego, en el medio, si reflexionamos sobre el significado del Dharma, esto también tiene un efecto positivo en nuestra mente. Al final, meditamos y esta meditación permite que la realización nazca en nuestra mente, así que eso también es bueno. Es por eso que el Dharma es bueno al principio, bueno en el medio, bueno al final. Solo tiene cualidades. Así que tomamos refugio en él.

La Sangha, es decir, la comunidad monástica, reúne a los que han domesticado en ellos las

perturbaciones internas, que muestran sin error el camino enseñado por el Buda, que respeta los preceptos y los enseña a los demás. Nos pueden mostrar el camino. La Sangha sirve como intermediario entre el Dharma y nosotros, es ella quien hace la conexión.

Las Tres Joyas son beneficiosas incluso cuando eres un principiante. Son beneficiosas porque tomar refugio en ellas es encontrar protección contra el sufrimiento, contra los peligros, contra los miedos, contra las ansiedades. Al principio, las Tres Joyas pueden parecer distantes de nosotros; luego, a medida que avanzamos, parecen cada vez más cercanas; finalmente, cuando alcanzamos la realización del modo de ser de nuestra mente, las Tres Joyas —el Buda, Dharma y Sangha— ya no están separadas de nosotros, están indiferenciadas de nuestra propia mente. Por lo tanto, este refugio es esencial a lo largo del camino, desde su comienzo hasta el estado de Buda.

Bodhgaya, 16 de Noviembre de 1995

Confianza Reflexiva

Qué significa tomar refugio? Durante nuestra existencia, nos encontramos con muchas situaciones dolorosas y estamos expuestos a perturbaciones internas, que inducen el sufrimiento en esta vida y en vidas futuras. Por lo tanto, necesitamos un espacio donde podamos refugiarnos, donde encontrar protección contra estos sufrimientos y las perturbaciones que los crean. Es por eso que estamos pidiendo protección a las Tres Joyas que son el Buda, Dharma y Sangha.

El voto de refugio es, en cierto modo, el punto de partida del viaje Budista, por lo que este compromiso inicial es extremadamente importante. Es el preludio de todos los otros votos, desde los votos de liberación personal hasta los votos más altos relacionados al compromiso en el Vajrayana; también representa la base sobre la cual se pueden desarrollar todas las prácticas posteriores. Es por eso que se dice que tomar refugio —“voto-base” o “voto-raíz”— es la base misma del compromiso del camino Budista.

Es importante, por lo tanto, comprender cuál es el voto de refugio y cómo funciona. El objeto del

refugio, aquellos a quienes recurrimos para garantizar nuestra protección, son el Buda, la enseñanza que ha pronunciado, es decir, el Dharma, y la comunidad de aquellos que continúan practicando esta enseñanza, es decir, la Sangha. Quien se involucra en el refugio es uno mismo y, por extensión, en el marco del Gran Vehículo, todos los seres que asociamos con nosotros para que se les otorgue refugio. La duración por la tomamos refugio comienza desde el momento en que se formula este compromiso hasta el momento en que efectivamente realizamos el Despertar, el estado de Buda. Finalmente, tomamos refugio a través de una fórmula ritual, donde el cuerpo, la palabra y la mente presentan al unísono la solicitud de protección, el cuerpo está en una actitud de respeto, las manos unidas, la palabra recitando la plegaria. La mente está animada por una intensa fe y convicción.

La parte esencial del compromiso que hacemos aquí es la confianza que tenemos en las Tres Joyas. Es la base de la toma de refugio. Es la cualidad de este giro de la mente lo que hará completamente válido o no, lo que llenará de sentido o no, nuestro deseo.

¿De qué se trata cuando hablamos de esta confianza? Quizás algunas personas piensan que es una cuestión de ser empujado, como si un objeto empujara a otro, para tomar refugio y desarrollar confianza. No es así, no estamos desprovistos de

cierta independencia. La forma en que debemos entender la toma de refugio y generar confianza se basa en la comprensión y la reflexión; debe permitirnos alcanzar una cierta libertad, una cierta independencia. En la situación en la que nos encontramos, a pesar de que queremos la felicidad, nos enfrentamos a numerosos sufrimientos; aunque deseamos estar libres del camino del sufrimiento, lo reencontramos. Estamos bajo la influencia de perturbaciones internas. Como resultado de lo cual, no tenemos absolutamente ningún control sobre nuestra existencia. Por lo tanto, es necesario que solicitemos ayuda o que encontremos un espacio en el que podamos beneficiarnos de alguna protección. Entonces podremos seguir el camino y liberarnos de nuestros sufrimientos y perturbaciones. Por lo tanto, la confianza de la que estamos hablando aquí viene de la toma de conciencia de que actualmente no tenemos libertad en las situaciones que estamos experimentando.

Debemos comprender que los sufrimientos que experimentamos vienen esencialmente de actos previamente acumulados de nuestro karma pasado. Esto último resulta de las perturbaciones internas, gobernadas por las tendencias fundamentales que nos animan, que a su vez, vienen del aferramiento egocéntrico, esta noción que tenemos de la existencia de una individualidad, de un yo. La enseñanza del maestro espiritual nos dirige a una comprensión directa de la ausencia de “yo”, lo que

pone fin al aferramiento egocéntrico. En ausencia de un aferramiento egocéntrico, no se pueden producir tendencias fundamentales, ya no se producen trastornos. Habiendo desaparecido las perturbaciones internas, desaparecen los sufrimientos que resultan de ellos habitualmente. Así, la relación con el maestro espiritual que nos aconseja en el camino, su enseñanza, nuestra reflexión, toda esta implementación, nos lleva a la experiencia o, al menos, a la clara comprensión de que el sufrimiento es en realidad el resultado del aferramiento egocéntrico. La confianza nace de este claro entendimiento. Es por eso que este aspecto de la confianza se llama *confianza de la claridad*.

A medida que se desarrolla esta comprensión, es necesario un compromiso para que efectivamente podamos lograr la liberación del sufrimiento. Anhelamos con intenso fervor la realización última de la verdad. La comprensión de que el aferramiento egocéntrico es una fuente de sufrimientos se ha convertido en un compromiso para lograr realmente la liberación del sufrimiento. Este es el segundo aspecto de la confianza, que se llama *confianza de la aspiración* o confianza del deseo de liberación.

Continuando con nuestra reflexión, llegamos a ganar certezas en el camino que conduce a la liberación del sufrimiento y la realización de la iluminación. Ahora estamos llenos de confianza en el maestro que enseñó el camino, el Buda, que llegó

al final del camino y por primera vez enunció el Dharma. También tenemos la certeza de la verdad de su enseñanza, comprendiendo con certeza que nos permite acceder a la liberación y a la verdad última. Finalmente sabemos con certeza que en el camino tenemos que evolucionar con los compañeros, la Sangha, que nos ayudan. De esta manera, desarrollamos la tercera confianza, llamada *confianza de la certeza*, que afecta tanto al Buda, Dharma y Sangha.

Cuando están reunidas la confianza en la claridad, la confianza en la aspiración y la confianza en la certeza, el compromiso de la toma de refugio tiene mucho sentido.

Esa es la confianza que debe desarrollarse. Se basa en una convicción personal y de ninguna manera es una obligación vinculante.

El factor esencial para la toma de refugio es la persona que se involucra. Es por esta razón que la noción de confianza o certeza es tan importante. Se comenta que en la antigüedad, en la India, cuando alguien intentaba obligar a los practicantes o a algunos maestros Budistas a convertirse a otra religión y renunciar a su compromiso con el refugio, estos últimos dijeron: “Si nos piden que solo renunciemos verbalmente a las Tres Joyas, podemos hacerlo; pero si nos piden que renunciemos desde el fondo de nuestros corazones, es imposible para nosotros. Es mejor quitarnos la vida

que esperar esa negación de nosotros”. La razón es que una persona que ha comprendido la causa del sufrimiento, que anhela la liberación, que está segura del valor de las Tres Joyas, posee una certeza interior, una confianza, una fe que no puede ser abandonada. Sería más fácil renunciar a la propia vida que deshacerse de esta convicción.

Bodhgaya, 14 de Noviembre de 1996

TERCERA PARTE

SUPLEMENTOS

Apertura del Corazón

Desde su comienzo, nos hemos acostumbrado a concebir un “yo” y prestarle toda nuestra atención. Pensamos de forma natural: “Yo debo, no tener sufrimientos; yo debo, ser feliz”. Todo el mundo trabaja en este modelo y pocas personas piensan que otros están en la misma situación que ellos. Sin embargo, este deseo de ser feliz y escapar del sufrimiento es común no solo a todos los humanos, sino también a los animales y a todos los seres en general.

La apertura del corazón (Bodichita) consiste en la siguiente actitud mental: en primer lugar, tomar conciencia de que este deseo de ser feliz y no sufrir que sentimos es un sentimiento común a todos los seres; luego, generar un pensamiento dirigido hacia el bien de los demás, desear que todos puedan liberarse del sufrimiento y que todos puedan poseer la felicidad; por último, pensar que, a partir de ahora, practicaremos el Dharma para alcanzar el estado de Buda con el objetivo de liberarlos a todos del sufrimiento y establecerlos a todos en la felicidad.

Podemos considerar los beneficios de abrir el corazón tanto desde el punto de vista ordinario como del Dharma.

Desde el punto de vista ordinario, en primer lugar, aquel cuya mente está animada por el amor y la compasión es naturalmente feliz; él también trae alegría y felicidad a sus amigos y a quienes lo conocen.

Desde el punto de vista del Dharma, sin abrir el corazón, no podemos entrar al Gran Vehículo. Es la apertura del corazón lo que nos hace pertenecer a este camino o no. Quien posee la apertura del corazón y practica, por ejemplo, el Mahamudra puede, gracias a el, alcanzar el estado de Buda; de la misma manera, si practica el Vajrayana, meditaciones sobre divinidades, recitación de mantras, ejercicios sobre respiraciones sutiles, también se encontrará en el camino sin errores que conducen a la iluminación.

La apertura del corazón se llama “preciosa” precisamente porque sus beneficios, tanto temporales como últimos, son extremadamente grandes. Es invalorable.

Bodhgaya, 30 de Diciembre de 1992

La esencia de la apertura del corazón es un pensamiento hacia los demás, una mente de afecto. Lo opuesto a la apertura del corazón es no preocuparse por los demás, volverse hacia uno mismo y tener afecto por uno mismo. ¿Cuál es la desventaja de esta segunda actitud? Causa, de hecho, para uno mismo, muchos sufrimientos. No podemos, por lo tanto, prescindir del afecto por los demás.

Creemos que, en general, el Dharma es bueno y que el amor y la compasión que podemos tener son beneficiosos para los demás, que la ayuda que les brindamos es para su bien, que es para ellos que desarrollamos estas cualidades. Por eso esperamos algún reconocimiento: pensamos en los demás, actuamos por ellos, por lo que nos deben algo a cambio. En realidad, es menos su bien que el nuestro lo que logramos a través del amor y la compasión. Porque sin amor y compasión no podemos calmar nuestro propio sufrimiento porque no podemos suprimir el yo. Pero el yo necesariamente implica sufrimiento. Si es cierto que el amor y la compasión son una ayuda para los demás, es sobre todo nuestro bien lo que generan.

¿Podemos imaginar a un hombre que, en la Tierra, pueda prescindir de cultivar el amor y la compasión? No, es imposible. Todos quieren ser libres del sufrimiento. La raíz del sufrimiento es el apego a uno mismo. Si hay una persona que no tiene apego por sí misma, no tiene sufrimiento y,

por lo tanto, no necesita desarrollar amor y compasión. ¿Esto implica que un Buda no tiene amor ni compasión? Un Buda realmente ha alcanzado la iluminación y no tiene yo; por la sabiduría que realiza la ausencia de yo, lo ha rechazado. Ya no tiene, como nosotros, la idea de que practica un cierto amor por los demás, que ellos reciben su amor, que él hace mucho por ellos, que hace esfuerzos por amarlos. Sin embargo, naturalmente, sin ningún esfuerzo, posee para todos los seres un amor sin referencia, diferente de nuestro deseo de amar a los demás.

Los que somos principiantes, cuando tomamos refugio en el Buda o le hacemos ofrendas, a veces pensamos que actuamos bien hacia él, que le traemos algo, que gracias a eso el Buda nos amará. También estamos esperando algún reconocimiento. Del mismo modo, cuando sentimos amor y compasión por los demás, cuando practicamos la generosidad, creemos que somos buenos para ellos. Creemos que las ofrendas hechas al Buda nos permiten acumular méritos, ciertamente, pero también que aportan algo al Buda. Nos decimos a nosotros mismos que los regalos hechos a los demás por compasión son en parte una bendición para nosotros, en parte una bendición para los demás. Estos son errores. Es especialmente hacia el final de nuestros sufrimientos que vamos, cuando tomamos refugio, cuando presentamos ofrendas, cuando creamos mérito. Es para eliminar el apego al yo, la

raíz de todo sufrimiento, que practicamos el amor y la compasión. Debemos entender que es por nosotros que debemos tomar refugio y generar la apertura del corazón.

La falta de amor y compasión nos obliga a permanecer en el samsara. No solo eso, sino que si practicamos el Dharma sin estas cualidades, no podemos acceder al Gran Vehículo. Si, por el contrario, realmente fomentamos el amor y la compasión, nos convertimos en practicantes del Gran Vehículo y acumulamos mucho mérito y realizamos una gran purificación.

PREGUNTA: Al hacer ofrendas al Buda o hacer actos por el bien de los demás, ¿No es incómodo pensar que esto es para tu propio bien?

BOKAR RINPOCHE: Si miramos desde el verdadero punto de vista del Gran Vehículo de los Bodhisattvas o el estado de Buda, no es concebible pensar así. Sin embargo, para los principiantes que somos, es imposible no pensar así, al menos parcialmente: en realidad consideramos nuestro bien más que el bien real de los demás. Es solo a través de la práctica que, gradualmente, las cosas cambian.

Sarnath, 31 de Diciembre de 1993

Es particularmente importante tener en cuenta que para este mundo, como para el Dharma, la cualidad más útil y noble es la bondad, de donde fluye el amor y la compasión por todos los seres.

Para observar el comportamiento de los seres, aunque solo sea desde un punto de vista temporal, podemos ver que todos los sufrimientos que encuentran y no desean se deben a la ira, los celos, la malevolencia y todos estos defectos crean sufrimiento, mientras que la bondad crearía su felicidad. Desde el punto de vista espiritual, la causa raíz del sufrimiento es la ignorancia fundamental. Esta resulta en apego a uno mismo, aversión a los demás y, a partir de ahí, dificultades y sufrimiento. La bondad, la compasión, la apertura del corazón, por el contrario, son beneficiosas para uno mismo y para los demás, en esta vida y en las vidas futuras; también son indispensables para obtener el estado de Buda.

Por lo tanto, debemos hacer todo lo posible para desarrollar la bondad, el amor y la compasión, sin restringirlas a los sentimientos ciegos como suelen ser, sino asociarlas con el conocimiento, como lo enseña el Gran Vehículo. Debemos agregar compasión, clarividencia y habilidad, al conocimiento de la verdadera naturaleza de las cosas. Luego hablaremos de la unión de la compasión y la vacuidad, o las dos aberturas del corazón, relativa y absoluta, que equivalen a la misma. Debemos desarrollar simultáneamente estas dos cualidades

que son el amor y conocimiento. La unión de los dos conduce al estado de Buda.

Salugara, 1 de Enero de 1995

La apertura del corazón nos enseña a comprender que los demás funcionan como nosotros. Como nosotros, están apegados a sí mismos, quieren ser felices, buscan su propio bien. Al comprenderlo, desarrollamos gradualmente una mente más preocupada por la felicidad de los demás que por la nuestra, una mente que se aprecia menos así misma y que aprecia más a los demás. Un día, llegaremos al punto donde nosotros y los demás estaremos en igualdad de condiciones. Entonces, progresando más y llegando al pensamiento de los Bodhisattvas, llegará el momento en que; nos consideraremos menos importantes que los demás. Entonces vamos más allá de la igualdad, el otro se vuelve más importante que nosotros.

Debemos alimentar esta apertura del corazón hasta que obtengamos el estado de Buda: tomando, por ejemplo, el voto de Bodhisattva, o al comienzo de cada práctica, recordando que nuestra actividad esta dirigida a obtener el Despertar para el bien de los demás, o al final de cada práctica, dedicando al bien de los seres lo que es positivo en lo que hemos

hecho y deseando eso, gracias a esto, todos los seres pueden ser felices y libres de sufrimiento.

Ganar esta actitud, donde le damos más importancia a los demás que a nosotros mismos, puede parecer muy difícil. Sin embargo, es posible. ¿Por qué? Porque, en realidad, nuestra forma de acercarnos a los demás y a las cosas en general, no es más que un hábito forjado por nuestra propia mente. Si cambiamos nuestra forma de pensar, nuestra visión general también cambiará. Es nuestra mente la que condiciona nuestra visión. Al reflexionar, por ejemplo, sobre cómo concebimos a los demás en relación con nosotros mismos, veremos que podemos dividirlos fácilmente en tres categorías. En primer lugar, está la categoría de nuestros amigos, los que amamos, que están cerca de nosotros; ellos son “nuestros cercanos”. Más distantes, los que nos dejan más o menos indiferentes forman la segunda categoría. Finalmente, aún más lejos, aquellos que nos han dañado de una forma u otra, o aquellos que no nos gustan por una u otra razón, constituyen la tercera categoría.

Esta forma de pensar –los “cercanos”, “moderadamente lejanos”, “muy lejanos– se instala en nuestra mente. Sin embargo, reflexionando, ¿De dónde viene esta distribución? Nadie más que nuestra mente lo ha forjado, viene de ninguna otra parte, es un hábito tomado. Aunque anclados en nuestras mentes, estos tres grupos no son fijos y una

pequeña circunstancia a menudo es suficiente para mover a alguien de uno a otro. La gente no se mueve; solo nuestra mente los hace moverse. No se necesita mucho para que un miembro del grupo cercano sea expulsado al grupo lejano, o para que alguien del grupo intermedio sea llevado al grupo cercano o arrojado al lejano, o para que alguien del grupo inferior se traiga al primero. Solo nuestra mente crea estos cambios, modifica las distribuciones. Dado que nuestra mente es capaz de hacer esto, es tan capaz de acostumbrarse a apreciar a los demás más que a sí misma.

Bodhgaya, 16 de Noviembre de 1995

Es tradicional dividir a los practicantes en tres grupos de acuerdo con sus capacidades: inferior, intermedia y superior. Los seres cuyas capacidades son inferiores tienen una motivación esencialmente dirigida a obtener un cierto bienestar existencial, tanto en esta vida como en las futuras. Es una motivación inferior. Los seres dotados con capacidades intermedias desean liberarse del sufrimiento del ciclo de la existencia. Su motivación, dirigida hacia su propia liberación, carece de amplitud. Estas dos formas de actitud, de orientación mental, de motivación, pertenecen al Vehículo Fundamental: debemos dejarlas de lado.

Desde la perspectiva del Gran Vehículo, que es el nuestro, la enseñanza se dirige a los individuos de capacidades superiores, cuya motivación es mayor, debido a un cierto tipo de reflexión. De hecho, vemos que tenemos un profundo deseo de liberarnos del sufrimiento del ciclo de existencias; consideramos que nuestros padres, nuestros amigos, todos los seres humanos están impulsados por el mismo deseo de acceder a la felicidad auténtica, de estar libres del sufrimiento; por extensión, entendemos que de hecho, todos los seres vivos, sea cual sea su modo de manifestación, sea cual sea la categoría a la que pertenecen, comparten esta fuerte aspiración a la felicidad. Es esta comprensión la que proporciona capacidades superiores, lo que produce una visión muy amplia, en la que se desea que todos los seres, sean cuales sean sus condiciones de existencia, puedan acceder a la felicidad última. Esta motivación superior hace que deseemos no solo poder liberarnos del sufrimiento, alcanzar al Despertar sino también poder trabajar para que todos los seres también puedan tener acceso a la felicidad última que está más allá del sufrimiento.

Esta aspiración corresponde al deseo de la apertura del corazón, que pertenece al contexto del Gran Vehículo. No nos están obligando a tener esta aspiración, nadie nos está presionando. Sin embargo, la comprensión de la situación –la nuestra y la de los seres– es suficiente para dar nacimiento

naturalmente a la necesidad de desarrollar la apertura del corazón.

¿Qué es la apertura del corazón? Es la actitud mental que consiste en pensar que cualquier actividad mental en la que estemos involucrados – escuchar la enseñanza, su estudio, la práctica de la meditación– se realiza para obtener el Despertar con el fin de poder establecer en este mismo estado a todos los seres.

Podemos preguntarnos por qué no solo preocuparnos de nuestra propia realización de la iluminación, ¿Por qué preocuparnos por los demás, por qué querer llevarlos a la liberación? La razón de esto es que el desarrollo de la apertura del corazón se basa en el amor y la compasión, en la actitud altruista que considera que los demás son mucho más importantes que uno mismo. Movidos por un sentimiento de compasión hacia los seres, queremos orientarlos hacia el Despertar para ayudarlos a alcanzar este estado de felicidad.

Otra pregunta puede venir a la mente. ¿Por qué quieres amor y compasión? La razón esencial radica en la comparación entre nuestro caso individual y el número mucho mayor de seres vivos. Cuando sufrimos, cuando tenemos dificultades, sentimos la necesidad de estar libres del sufrimiento, para mejorar, queremos acceder a la felicidad. Al considerar la situación en la que se encuentran todos los seres, descubrimos que también se enfrentan al

sufrimiento, que a veces es mucho peor que el nuestro y que ellos tienen la misma aspiración que nosotros de estar liberados de él. Independientemente de si pueden expresarse o no, se encuentran en esta situación. Esta comprensión nos lleva a desarrollar amor y compasión por ellos y a preocuparnos por sus sufrimientos, ya sean expresados o no.

Otra forma de responder la pregunta es tomar el punto de vista del conocimiento o la sabiduría. Consideremos nuestra situación actual y veamos cuán favorable es: hemos podido conocer la enseñanza del Buda, conocer a los maestros espirituales, recibir el Dharma y tenemos la oportunidad de practicarlo. Muchos otros, que aspiran a la espiritualidad, experimentan situaciones que les impiden recibir dicha enseñanza y disponer de los medios para superar su sufrimiento. Desde este punto de vista, está claro que estamos en una posición privilegiada en relación con el de la mayoría. Es por eso que podemos entender la necesidad de desarrollar amor y compasión por ellos.

Estas son las razones, desde el punto de vista de la compasión y el punto de vista del conocimiento, que pueden hacernos comprender que es necesario desarrollar el amor y la compasión.

Debemos tener una motivación pura en nuestro enfoque hacia el Despertar. ¿Cómo puede ser pura

esta motivación? Descansando en el desarrollo del amor y la compasión. ¿Cómo se puede generar el amor y la compasión de manera profunda y auténtica? Al comprender que todos los seres, cualquiera que sea su situación, se encuentran en una condición análoga a la nuestra y experimentan dificultades y dolores de la misma manera que nosotros. ¿Por qué, en nuestro mundo e incluso entre los practicantes del Gran Vehículo, existe para los demás tan poca consideración, interés, compasión y amor? Porque la comprensión de que otros aspiran como nosotros a la felicidad y la libertad del sufrimiento es deficiente. Debido a esta falta de comprensión, el mundo está en la situación en que se encuentra actualmente.

En cierta ocasión, un discípulo del maestro Indio Atisha vino a pedirle que resumiera en dos plegarias cuál podría ser la esencia de la enseñanza del Gran Vehículo sobre la apertura del corazón. Atisha respondió: “Ante las dificultades o el sufrimiento que no deseas experimentar, considera que los demás tienen el mismo deseo. Lo que es para ti una felicidad, piensa que también lo desean los demás”. En otras palabras, lo que no queremos para nosotros, no desearlo para los demás; la felicidad que sentimos, entender que los demás también la quieren.

Cuando hemos comprendido esto, cuando la necesidad de tener por los demás, consideración, amor y compasión, nos aparece con fuerza, y nacen

en nosotros de una forma natural, espontánea y fuerte estos sentimientos hacía los que están sufriendo, nuestra aspiración de generar la apertura del corazón también se vuelve espontánea, auténtica y pura, de modo que estamos realmente comprometidos en el camino de la realización, dirigidos al bien de los demás.

Bodhgaya, 15 de Noviembre de 1996

¿Cómo podemos comprender qué es realmente la apertura del corazón? Experimentamos muchos sufrimientos, miedos, ansiedades y estamos convencidos de que nos los imponen desde el exterior. En realidad, todo viene de nuestra propia mente. ¿Por qué? Porque la raíz de todos los sufrimientos y todos los miedos es la concepción de un yo, el aferramiento a un yo. Por esta razón, hemos acumulado en nuestras vidas pasadas mucho karma negativo, que se refleja en los sufrimientos y ansiedades que ahora encontramos. El aferramiento egocéntrico continúa creando dificultades dentro de nuestra vida actual, de la misma manera será responsable de los sufrimientos venideros, ya que nos impulsa a realizar actos negativos que madurarán en nuestras vidas futuras.

Por lo tanto, el aferramiento egocéntrico es la causa de todos nuestros sufrimientos, pasados,

presentes y futuros. ¿Cuál es el antídoto? Es invertir nuestra forma de funcionar. En lugar de apreciarnos a nosotros, apreciamos a los demás. Esto se llama la apertura del corazón. Esta apertura es, por supuesto, beneficiosa para los demás, pero lo es aún más para nosotros, porque hace desaparecer los temores, los peligros y los sufrimientos. Todos los Budas del pasado, presente y futuro han obtenido, obtienen y obtendrán el estado de Buda de esta manera. Por el contrario, es imposible obtener el estado de Buda si no renunciamos al yo y si, además, no desarrollamos la actitud de amor por los demás. Ningún Buda en el pasado ha sido capaz de alcanzar la iluminación sin renunciar a si mismo y sin amar a los demás. Es igual de imposible en el presente. Nadie lo logrará tampoco en el futuro. Esta es la función de la apertura del corazón. Produce efectos beneficiosos para otros, pero aún más para nosotros mismos.

Bodhgaya. 20 de Noviembre de 1996

Nuestra forma habitual de percibir el mundo nos hace sentir que algunas personas son agresivas hacia nosotros, son nuestros enemigos o, cuando no se trata de personas, es la naturaleza la que puede parecernos amenazadora. Estamos bajo el control de la agresión, la violencia, los sufrimientos y el

peligro, todo lo cual nos parece impuesto desde el exterior. En realidad, no vienen del exterior.

¿Cómo es posible que el aferramiento a un yo sea la verdadera causa de nuestros sufrimientos o de lo que nos parece hostil? Un enemigo es alguien que nos hace sufrir, ya sea golpeándonos de tal manera que nos lastima físicamente, o hablando con nosotros para lastimarnos internamente, o robándonos nuestras posesiones, o de otras maneras. Aparentemente, estos sufrimientos parecen ser impuestos por un enemigo externo. Sin embargo, ocurren porque, en nuestras vidas pasadas y bajo la influencia del aferramiento a un yo, hemos infligido sufrimientos similares a los demás y creado karma negativo. Es esta la base de la situación actual. El es la primera causa. Entonces, el hecho de que un enemigo realmente causa el sufrimiento es lo que se llama la causa secundaria, o el factor desencadenante. Sin la causa primera, es decir, sin nuestro propio mal karma personal, el factor desencadenante no puede aparecer. Por eso se dice que en realidad el enemigo no es externo, sino que somos nosotros quienes lo hemos provocado.

No solo el aferramiento a un yo es el origen del sufrimiento, sino en el mismo momento en que la causa generada en una vida pasada está ahora madurando en la forma de una situación dolorosa, la fuerza de nuestro aferramiento egocéntrico esta modulando la intensidad. Supongamos que tienes comentarios muy desagradables. Si no eres muy

orgullosa —si tu ego no es demasiado grande— crearás en tu mente una molestia contenida. Si, por el contrario, eres muy orgullosa —si tu ego es muy fuerte— lo más mínima cosa desagradable que se te dice crea un gran tormento en tu mente. Está claro que el yo crea sufrimiento, más que el enemigo mismo.

Una persona con un yo muy fuerte o con mucho orgullo nunca se sentirá muy cómoda. En la sociedad, es muy cuidadosa con la ropa, la casa, el automóvil, etc. Cuando viaja, nada le conviene, ni comida, ni alojamiento, ni compañeros de viaje. Esta es una situación relativamente incómoda. Por el contrario, todo es adecuado para una persona humilde, que no tiene mucho ego. Ella posee la satisfacción; se siente cómoda con los demás. Cuando viaja, ni la comida ni la vivienda son un problema para ella. Es alguien muy feliz. Esto muestra la poderosa capacidad del yo para generar sufrimiento o ausencia de sufrimiento.

Cuando estamos enredados en el orgullo, siempre nos sentimos más o menos incómodos. Supongamos que estás orgullosa de tu estatus social y lo manifiestas estando siempre muy bien vestido. Si conoces a alguien en la calle con quien tienes que hablar y que está vestido como un vagabundo, estarás muy avergonzada, porque tus relaciones podrían verte y temes lo que puedan pensar cuando te vean hablando con esta persona vestida con harapos. Así que si tienes poco orgullo, te sientes

cómodo con todos. Puedes hablar con todos, no importa la forma en que se vista la otra persona. No te avergüenzas porque no te importa lo que otros piensen de ti. La situación siempre es agradable.

La raíz de todo nuestro sufrimiento es el aferramiento a un yo. ¿Qué remedio nos permitirá salir de esta situación? Se dice que para liberarse de los mundos inferiores, para obtener la felicidad de los mundos superiores, para poner fin a la vejez y la muerte, es decir, para obtener el estado de Buda en el que no hay ni vejez ni muerte, el medio es la apertura del corazón.

¿Cuál es la base de la apertura del corazón? Es principalmente un sentimiento de afecto hacia los demás. El yo, por el contrario, es afecto por uno mismo. Con la apertura del corazón, entendemos que, exactamente de la misma manera que deseamos felicidad y no queremos el sufrimiento, los demás desean felicidad y no quieren el sufrimiento. Cambias tu afecto hacia los demás en lugar de volverlo hacia uno mismo. La apertura del corazón es, por lo tanto, bondad, amor y compasión.

Si no quieres sufrir ahora o en el futuro, si quieres ser feliz ahora y en el futuro, el mejor método consiste en dirigir tu amor hacia los demás. Esta es la forma más profunda que existe.

Si nos entrenamos en desarrollar el amor y la compasión por los demás, ¿Qué sucederá? Tenemos ejemplos ante nosotros: están los Budas y

Bodhisattvas. Si nos entrenamos en tener amor y compasión especialmente por nosotros mismos, ¿Qué sucederá? ¡Bueno, somos nosotros! ¡Extremadamente simple!

Por otro lado, si realmente queremos ayudar a los demás, traerles algo para ellos, aquí nuevamente el medio más efectivo y profundo es el amor, la compasión y el afecto.

La apertura del corazón es la base misma del Gran Vehículo. Nuestro deseo es realmente poder comprenderlo y practicarlo. Sin embargo, no podemos hacerlo de inmediato porque nuestras mentes aún no tienen la capacidad. Por lo tanto, debemos formular el deseo de generar esta apertura del corazón cada vez más. Es por eso que tomamos el voto del Bodhisattva, que consiste primero en tomar conciencia de que los seres quieren evitar el sufrimiento y encontrar la felicidad, al igual que nosotros. Además, nuestra propia aspiración concierne a un solo individuo, mientras que los demás están en un número infinito. Entonces, pensamos que ahora tenemos una existencia humana preciosa, que hemos conocido el Dharma, que tenemos maestros que nos enseñan y que, por lo tanto, tenemos la oportunidad de avanzar realmente hacia una situación que nos hará capaces de ayudar efectivamente a los demás; deseamos ir al Despertar sublime y obtenerlo para que realmente podamos ayudar. Esta es la esencia misma del voto del Bodhisattva: considerar la felicidad de los demás y

ver que, para poder cumplirla, debemos hacer que esta apertura del corazón crezca en nosotros.

¿Qué debemos hacer una vez que hayamos tomado este voto de Bodhisattva? Como principiantes, no estamos libres del ciclo de existencias y no es concebible que podamos tener una actividad muy beneficiosa para los demás. Pero podemos abandonar todos los aspectos de la actividad de nuestro cuerpo, habla y mente que dañan a los demás y deseamos poder abandonar en el futuro los aspectos que no podemos hacer en el presente. Del mismo modo, podemos usar todas las capacidades de nuestro cuerpo, nuestra palabra y nuestra mente para hacer el bien a los demás en el futuro inmediato, y deseamos poder hacer en el futuro lo que es imposible hacer ahora. Esta es la práctica que se nos pide que hagamos como principiantes después de hacer el voto del Bodhisattva,

Bodhgaya, 24 de Noviembre de 1996

Preciosa

Existencia Humana

La naturaleza de la existencia humana es *preciosa*. ¿Cuál es el significado de este adjetivo? Las personas que no tienen conocimiento del Dharma, por muy cultas e inteligentes que sean, ignoran en gran medida la respuesta. ¿Por qué? En primer lugar, porque no tienen idea de la causa que permitió la existencia de un ser humano. No saben más sobre la posible función y uso de la existencia humana. Finalmente no saben lo que sucederá una vez que esta existencia haya terminado. Están en una gran oscuridad que cubre el pasado, el presente y el futuro.

Si nos referimos a las enseñanzas del Buda, todos estos puntos se vuelven claros. En primer lugar, entendemos que esta existencia humana no sucedió sin una causa, sino que es el resultado de los actos del pasado; es el resultado de mucho karma positivo, de mucho mérito acumulado en vidas anteriores. Entonces entendemos lo que se debe hacer con esta existencia humana, de qué manera puede ser útil para nosotros, en el sentido de que nos permite mejorarnos, lograr el bien de los demás

y avanzar en el camino de la iluminación. Por ultimo, también entendemos que después de esta vida, puede ser extremadamente difícil encontrar una nueva existencia humana. Tenemos una luz sobre el pasado, el presente y el futuro.

La reflexión sobre esta preciosa existencia humana tiene la función de empujarnos a la diligencia, para hacernos comprender que no debemos perder el tiempo que se nos ha dado, que en su lugar debemos usarlo de manera beneficiosa.

Bodhgaya, 16 de Noviembre de 1995

En el Budismo, se considera que todos los seres tienen la naturaleza de Buda, que desde este punto de vista no hay diferencia entre ellos. Aunque todos tienen este “corazón del Despertar”, su condición de existencia los distingue: pueden, por ejemplo, vivir como humanos, animales u otros. Sin embargo, de todas estas posibilidades, solo la existencia humana hace posible practicar el Dharma. La condición animal o cualquier otra condición no da la posibilidad.

Teniendo en cuenta solo los seres que podemos ver, comparemos los humanos y animales. Por un lado, los animales son mucho más numerosos que los hombres; por otro lado, si lo pensamos bien,

podemos constatar que sus sufrimientos son mucho mayores, que encuentran mucha menos felicidad. Los animales también tienen capacidades de comprensión muy limitadas, en comparación con la inteligencia y el ingenio humanos. Así vemos la superioridad de los humanos.

De todos los tipos de existencia del samsara, la existencia humana es la mejor ya que ofrece las mejores oportunidades para practicar el camino espiritual. Sin embargo, es rara y difícil de obtener.

Incluso dentro de la existencia humana, para avanzar hacia la iluminación, se deben cumplir muchas condiciones. Por un lado, es necesario tener condiciones externas, pero aún más, condiciones internas: encontrarse con el Dharma, tener confiar en la enseñanza, desear practicarlo, tener la energía para hacerlo... Son muy raros los poseen estas cualificaciones. La mayoría de los humanos, de hecho, no se encuentran con ellas. Entre estos, los más numerosos son aquellos que van en contra del Dharma al realizar muchos actos negativos.

Nuestras capacidades son relativamente limitadas y no tenemos la capacidad de tener una visión muy amplia de nuestra situación. Nuestra visión se limita de lo que percibimos del mundo exterior, en una escala de tiempo reducida. No tenemos un conocimiento profundo de nosotros mismos, ni un conocimiento muy amplio de nuestro pasado y nuestro futuro. Sin embargo, debemos llegar a

comprender la calidad excepcional de la existencia humana, para ver cuán raros son aquellos que reúnen las circunstancias necesarias para la práctica espiritual. Cuando están presentes, se llama la preciosa existencia humana; es la nuestra ahora. Es muy difícil de obtener y no es eterna. Ahora que la tenemos, debemos aprovecharla para practicar diligentemente el Dharma.

Sarnath, 30 de Diciembre de 1994

Para avanzar hacia la iluminación, se deben reunir muchas condiciones. En particular, es necesario contar con el “soporte” apropiado. Este es doble: la existencia humana constituye el soporte externo, la confianza y la fe en las Tres Joyas forman el soporte interior. Es muy importante obtener la existencia humana, pero aún más importante, después de haberla obtenido, aspirar a practicar el camino y tener confianza en la enseñanza.

De hecho, la existencia humana por sí sola no es suficiente. Aún así, debemos tener fe en el Dharma. Esta fe es esencial. Sin ella, este excelente soporte de la existencia humana que es la vida humana no tiene ningún valor espiritual. Para algunas personas, es difícil confiar en el Dharma; para otros, la confianza existe, pero solo por un momento; después del cual, pierden interés y recurren a otra

cosa. En este caso, no podemos decir que la vida humana posee todas las cualificaciones en una perspectiva espiritual.

La confianza es como una puerta que se abre a la práctica del Dharma. Así como una puerta que se abre a una habitación nos da acceso a lo que está ahí, la confianza es la puerta que nos da acceso al Dharma. Sin fe, la puerta permanece cerrada: no podemos entrar en la habitación, no podemos acceder a las cualidades del Dharma.

La existencia humana toma toda su preciada cualidad solo si, además de nuestra condición física, tenemos una confianza íntima, de una manera duradera y estable, en el Dharma.

El Buda, dirigiéndose a su sobrino y discípulo Ananda, dijo: “Ananda, confía en el Dharma; eso es lo que el Buda te pide que hagas”. El Buda quiere, a través del Dharma, hacer el bien a los seres sintientes. Para que su actividad benéfica se realice, es necesario, en primer lugar, que los seres tengan confianza. Sin la confianza de los seres, el Buda no tiene forma de ayudarlos. Es por eso que el Buda, a través de Ananda, nos pide: “¡Tengan confianza!” Sino, las cualidades propias del Dharma no pueden desarrollarse en nosotros; nuestra vida humana no es *preciosa*. Por esta confianza, por el contrario, nuestra humanidad toma naturalmente su valor espiritual.

Ahora tenemos la existencia humana, estamos animados por la aspiración a practicar, hemos conocido a maestros, podemos escuchar las enseñanzas. Sin embargo, debemos recordar que esta preciosa existencia humana es una condición muy difícil de obtener; debemos usarla sin desperdiciarla.

Salugara, 31 de Diciembre de 1994

De manera general, la vida humana es una condición de existencia que es relativamente rara y muy superior a las demás. Sin embargo, todos los seres humanos no son iguales; se describen tres categorías: inferior, media y preciosa.

El valor de la existencia humana se basa principalmente en el hecho de que nos ofrece la oportunidad de practicar el Dharma. Por lo tanto, si esta se dedica a la realización de actos negativos, si produce dolor y acumula las causas del sufrimiento para vidas futuras, no puede considerarse como algo precioso. Luego se coloca en la categoría de seres humanos inferiores.

Las personas cuya vida es un poco neutral, que no hacen muchas cosas negativas, pero tampoco hacen muchas cosas positivas, tienen la llamada existencia humana mediana.

Solo la existencia utilizada para practicar el Dharma, es decir, para hacer lo que es bueno para nosotros, para los demás y que nos permite acercarnos al estado de Buda, esta calificada como una existencia preciosa humana. Se define en detalle por la presencia de dieciocho cualidades,² pero, globalmente, cualquier existencia durante la cual podamos disfrutar de la práctica espiritual merece este nombre. Se dice que es preciosa por analogía con lo que el mundo considera como tal, es decir, lo que es raro y posee un gran valor. En este sentido, nuestra existencia humana es preciosa porque es rara, incluso en relación con otros humanos, porque pocos de ellos practican un camino espiritual y su valor es grande, porque nos permite seguir el camino.

¿Cómo podemos comprender el hecho de que tenemos una preciosa existencia humana?

En primer lugar, es una afirmación del Buda en relación con nuestra situación. Por lo tanto, podríamos confiar completamente en su palabra y atenernos a ella. Sin embargo, la reflexión nos permite ver por nosotros mismos que tenemos una preciosa existencia humana. Por ejemplo, al revisar las dieciocho cualidades que lo definen, verificamos por nosotros mismos si se corresponden o no con nuestra situación y las posibilidades que nos ofrecen.

Veamos en cuántos países encontramos el Dharma. En los países donde existen caminos espirituales, ¿Cuántas personas están interesadas en ellos? Además, ¿Qué encontrarán los que poseen esta aspiración? En nuestro tiempo, desafortunadamente, hay muchas enseñanzas sin autenticidad; por lo tanto, podemos ser llevados a comprometernos con un camino equivocado. La gente está buscando un maestro espiritual; ¿Cuántos falsos maestros hay? ¿Cuál es la oportunidad de conocer a un verdadero maestro, de un verdadero camino?

Además, tenemos capacidades humanas que son muy fáciles de ver. Toma el ejemplo de un animal. Puedes explicarle todo el Dharma que quieras, él no lo entenderá. Si es un perro, feliz de que le estés hablando, ladrará dos o tres veces y meneará la cola. Tu discurso no traerá nada más. Tenemos la capacidad de expresar lo que pensamos y entender lo que nos dicen; son facultades excepcionales.

A través de la reflexión, podemos ver que la preciosa existencia humana no es tan frecuente.

Si bien es superior a otros tipos de existencia humana, no debe empujarnos al orgullo. No se trata de pensar que uno es “superior” y que los demás son “inferiores”, sino simplemente tomar conciencia de la responsabilidad de que esta es la nuestra: ahora tenemos la posibilidad de practicar el Dharma; debe ser explotada. Si no reflexionamos

sobre las cualidades inherentes a la preciosa existencia humana, no veremos cómo es de preciosa; realmente no la aprovecharemos, seremos perezosos en nuestra práctica y consideraremos que nuestra vida no tiene un valor particular desde el punto de vista espiritual. Por otro lado, si tomamos conciencia de las cualidades propias de esta existencia, veremos que es necesario aprovecharla espiritualmente hablando y eso nos dará mucha energía. Este es el propósito de esta reflexión.

Bodhgaya, 16 de Noviembre de 1995

El gran pandita de la India, Shantideva, dice en la *Camino a la Iluminación*:

Como el Relámpago rasga por un momento la noche en que las nubes espesan la oscuridad, así, por el poder de los Budas, a veces el pensamiento de los hombres se detiene por un momento en el bien.

Este verso significa que es extremadamente raro obtener una preciosa existencia humana y poder, durante esta vida, conocer el Dharma, recibir las enseñanzas de los maestros y aplicarlas. De ahí la comparación con la noche, una larga noche, que un destello producido por la tormenta ilumina con un momento de luz. Obtener esta preciosa existencia humana y poder practicar el Dharma es tan raro

como este simple destello. La comparación nos invita a tomar conciencia de la importancia de esta vida para que no la desperdiciemos.

Bodhgaya, 21 de Noviembre de 1995

En general, las personas que no han adoptado un camino espiritual consideran que los seres humanos y las cosas suceden casi fortuitamente, como resultado de cierta evolución y no hacen ninguna otra pregunta al respecto. Para otros que siguen un camino, los seres vivos, así como el mundo en el que viven, son el resultado de una creación por un principio externo, que puede llamarse Dios, que habría dado vida al mundo y a los seres vivos que lo puebla. Estas son las dos formas más habituales de pensar.

El Budismo, por otro lado, adopta otro punto de vista. Según él, el mundo inanimado, los seres vivos y las experiencias de felicidad o sufrimiento que experimentan, no ocurren espontáneamente, ni a causa de una creación externa. Resultan de los actos realizados previamente en esta vida y, posiblemente, durante vidas anteriores, por lo tanto totalmente dependientes de la ley de causalidad, el karma. Más particularmente, los seres humanos que manifiestan una inclinación hacia el camino espiritual, el Dharma, y que disfrutan de las condiciones favo-

rables para su puesta en práctica, se benefician esencialmente de los actos positivos logrados durante las existencias anteriores. Se dice que aquellos que poseen estas condiciones favorables están dotados de la *preciosa* existencia humana.

¿Como podemos considerar nuestra existencia humana como preciosa mientras millones de seres vivos pueblan el mundo? ¿Cómo es más preciosa que otras? Primero debemos ver que es excepcional que un Buda aparezca en el mundo, que gire la rueda de las enseñanzas, que esta enseñanza se mantenga, que siga siendo accesible hoy; es raro tener la buena fortuna de encontrar las enseñanzas que podemos recibir del Dharma de Buda como ha sido transmitida a través de los siglos. Este conjunto extremadamente raro de circunstancias constituye en sí mismo un estado precioso.

Al mismo tiempo, en lo que a nosotros concierne, nuestro cuerpo está dotado de todas las capacidades y funciones físicas, y nuestra mente tiene todas las funciones intelectuales; capaces de comprender, de desarrollar la sabiduría y el conocimiento, generar compasión, etc., nuestra mente está dotada de todas las facultades que nos permiten dedicarnos al camino espiritual.

Por lo tanto, son por un lado las condiciones externas –la aparición de un maestro en la Tierra, el mantenimiento y la difusión de su enseñanza– y por otro lado, las condiciones internas que nos son

particulares, relativas al cuerpo y la mente, que nos permite decir que tenemos la preciosa existencia humana. Esta reflexión nos lleva a la conclusión de que la existencia humana es claramente más favorable que otros tipos de existencia.

Podemos continuar el análisis señalando, por ejemplo, que hay muchas personas en nuestro mundo que son muy inteligentes e instruidas, que muestran un gran conocimiento y por otra parte son de mente bondadosa, pero cuya existencia no puede ser calificada de preciosa porque las circunstancias no les han dado la oportunidad de conocer maestros espirituales, de seguir un camino y desarrollar sus cualidades de sabiduría y compasión. O bien, se dice que la existencia humana es valiosa porque permite una progresión prohibida a las especies animales. Podemos cuidar a un perro, un gato, mantenerlo en casa, alimentarlo, podemos llevarlo en el automóvil, etc. pero es imposible instruirlo o darle la más mínima enseñanza espiritual. ¿Podemos recitar Om Mani Padme Hung con el deseo de que les pueda ayudar ...

Por lo tanto, desde el punto de vista del potencial de la mente y desde el punto de vista de las cualidades físicas, la existencia humana, a diferencia de otras, puede llegar a ser preciosa.

Finalmente, si nos limitamos a la especie humana, podemos ver fácilmente que los seres que

tienen todas las condiciones favorables para escuchar y practicar el Dharma son pocos en numero. Tal vez ni siquiera hay un 1%. Esta rareza hace que nuestra existencia sea aún más preciosa.

La reflexión sobre el carácter específico de la preciosa existencia humana no pretende crear en nosotros un sentido de superioridad sobre otras clases de existencia o en relación con otros humanos. Debe hacernos tomar consciencia del hecho de que tener las condiciones favorables de existencia que nos permiten dedicarnos a un camino espiritual deriva de las acciones realizadas en el curso de nuestras vidas pasadas. Es el resultado de los actos que hemos realizado y de nuestra aspiración.

Comprender la naturaleza extraordinaria de la condición en la que estamos nos invita a darle todo su significado. No queremos permitir que se pierda esa oportunidad, sino que por el contrario queremos aprovecharla para implementar la práctica del Dharma, por nuestro propio bien y para el beneficio de todos los seres, sean quienes sean.

No reflexionar en la existencia humana puede llevarnos a pensar que sucedió por casualidad. Esta visión tiene el inconveniente de generar una falta de interés en el Dharma, la indiferencia y la pereza. Al no ser conscientes del carácter específico y precioso de la existencia humana, nos vemos fácilmente atraídos por los actos de la vida temporal y, aunque

tenemos cierto interés en la vida espiritual, pasa a un segundo plano. Por el contrario, reflexionar sobre el carácter precioso de la existencia humana nos permite apreciar el valor de la condición en la que nos encontramos. Luego practicamos el Dharma con alegría y entusiasmo, para no desperdiciar la oportunidad que se nos brinda. La vida espiritual entonces prevalece sobre la vida temporal.

Bodhgaya, 14 de Noviembre de 1996

Muerte e Impermanencia

Los humanos todavía están convencidos de que tienen tareas muy importantes que cumplir. Cuando han terminado una, otra llega inmediatamente, luego otra, de modo que, arrastrados por un ajetreo continuo, nunca tienen tiempo y su vida fluye en esta falta de tiempo. En cuanto a nosotros, tenemos la extremadamente rara oportunidad de escuchar el Dharma, estudiarlo y meditar, una oportunidad que debemos aprovechar porque el transcurso del tiempo se produce de instante en instante. hora por hora, día a día, mes a mes, no dejemos que el ocio nos disperse.

Ya sean los fenómenos externos o los seres, son transitorios por naturaleza, cambian de un momento a otro y no tienen estabilidad. Esta impermanencia es aún más visible si se considera la fuerza vital de los seres que se agota continuamente, yendo hacia una muerte de la que solo es incierta la hora. Es cierto que las tendencias muy fuertes a la idea de la permanencia se han anclado en nuestra mente desde tiempos sin principio; pero, si lo reflexionamos bien, podemos tomar conciencia del carácter erróneo de esta idea.

Estamos absolutamente seguros de que algún día tendremos que morir, pero no tenemos ninguna

certeza de cuándo sucederá. Ni siquiera podemos estar seguros de que no moriremos esta misma madrugada. No sabemos qué causa producirá nuestra muerte: una enfermedad, un accidente, una guerra, etc. Reflexionar sobre la incertidumbre del momento de la muerte y las muchas causas que pueden conducir a ello nos hace comprender que al concepto de nuestra permanencia le falta fundamento. Estos son condicionamientos ilusorios profundos que nos dan la falsa seguridad de nuestra perdurabilidad y nos hacen concebir proyectos para los días, meses y años venideros como si estuviéramos seguros de poder realizarlos.

Todos los hombres de esta Tierra encuentran muchas dificultades internas. Una de sus principales fuentes es esta creencia en la permanencia.

En nuestra práctica del Dharma, no siempre estamos seguros de encontrar tiempo, nos entregamos a la indolencia. Esto también se debe a la creencia en la permanencia.

La verdadera reflexión sobre la impermanencia nos liberará de muchos males. Cada vez que suframos, esta reflexión será la mejor manera de experimentar alivio. También dentro del marco del Dharma, es el mejor antídoto contra la pereza y la mayor fuente de diligencia. Es por eso que la impermanencia es una de las primeras enseñanzas del Buda.

Sarnath, 31 de Diciembre de 1993

El Buda enunció los cuatro términos que caracterizan la impermanencia:

El final del nacimiento es la muerte. Todos los seres primero nacen, entrando en una vida cuyo final será necesariamente la muerte.

El final del encuentro es la separación. Estamos, por ejemplo, reunidos para este seminario; luego, en unos días, cuando termine, nos separaremos y todos se irán a su casa. O incluso, los rituales que tuvieron lugar ayer, terminaron en una separación.

El final de la acumulación es el agotamiento. Cualquiera que sea la riqueza y los bienes materiales que se acumulen, terminan por agotarse algún día.

El final de la construcción es la destrucción. Aunque construimos los edificios más sólidos, finalmente serán destruidos o caerán en ruinas.

Nadie puede escapar de estos cuatro finales. Nuestra existencia, la situación que disfrutamos ahora no puede durar para siempre. Están marcados por una impermanencia que los hace cambiar de instante en instante. Por lo tanto, no debemos desperdiciar las circunstancias favorables que ahora tenemos, sino usarlas para practicar el Dharma lo mejor que podamos.

Bodhgaya, 31 de Diciembre de 1992

Al igual que nuestro mundo, todo el universo es impermanente, inestable y transitorio, ya sea que se considere su manifestación externa compuesta por los elementos tierra, agua, fuego, etc., o los seres que lo habitan, así como sus sentimientos de felicidad y dolor: todo cambia de instante en instante, nada permanece estable o permanente. Desde los tiempos sin principio la ignorancia nos empuja a creer que las cosas son reales y estables, aunque en verdad nada es estable, nada dura. Todo cambia continuamente, de año a año, de mes a mes, de día a día, de segundo a segundo, de instante en instante. Todo esta cambiando. La vida de los seres, en particular, es extremadamente corta, muy fácil de destruir: su fragilidad es comparable a la de una burbuja en la superficie del agua.

No vemos que el cambio suceda de instante en instante porque el proceso es demasiado sutil. Si no podemos verlo, podemos sin embargo, a través del razonamiento, comprender que este cambio está ocurriendo y, por lo tanto, asimilar la impermanencia de toda las cosas.

Salugara, 1 de Enero de 1995

Todos tenemos la concepción naturalmente inscrita en nuestra mente de que la naturaleza de las cosas es permanente. El mundo exterior y los seres, la felicidad y el sufrimiento, lo bueno y lo malo, todo

nos parece permanente. Sin embargo, al reflexionar, todo se transforma sin cesar: el mundo externo, los seres, la felicidad, el sufrimiento, el bien, el mal, cambian a cada instante. Donde las cosas nunca dejan de cambiar, creemos que permanecen similares a sí mismas.

Este concepto erróneo da testimonio de la profunda ignorancia en la que estamos inmersos. La ignorancia de la naturaleza transitoria de todos los fenómenos nos causa mucho sufrimiento, porque aferrarse a la permanencia, querer que las cosas sigan siendo similares a sí mismas mientras están cambiando continuamente, es creer lo contrario de lo que es realmente. Si comprendemos, por el contrario, que el mundo externo, los seres, las alegrías, las penas, lejos de ser permanentes, son transitorios, este sufrimiento ya no podrá tocar nuestras mentes. Además, desde el punto de vista de la práctica del Dharma, será un estímulo que nos empujará a una mayor diligencia y nos permitirá avanzar. Esta es la razón por la cual el Buda, en todas sus primeras enseñanzas, puso mucho énfasis en la noción de impermanencia de todos los fenómenos compuestos.

Mientras no comprendamos el paso continuo del tiempo, permaneceremos indolentes y perezosos en nuestra práctica del Dharma. Decimos: “No tengo tiempo, no tengo la oportunidad, no puedo, no es posible”. Una vez que hayamos comprendido la impermanencia, estas ideas desaparecerán y natural-

mente encontraremos el tiempo y los medios para practicar. Sera muy fácil.

Milarepa, por ejemplo. Mientras meditaba en las montañas, su hermana Peta vino a verlo. Durante este período, Milarepa no llevaba ropa. Ofendida y angustiada al verlo así, su hermana logró encontrar un trozo de tela, para que al menos pudiera satisfacer la decencia. Ella le dejó la pieza de tela y se fue. Más tarde, volviendo a verlo, lo encontró tan desnudo como antes.

– ¡Estas exagerando! ella le dijo; ¡Ni siquiera te da vergüenza, delante de tu hermana, mostrarte completamente desnudo! ¡Al menos podrías hacer el esfuerzo de poner esta pequeña pieza de algodón!

– Es cierto, tienes razón, respondió Milarepa; pero he reflexionado tanto en la preciosa existencia humana, en la muerte, en el paso del tiempo, que no he encontrado la oportunidad de hacerlo.

La historia de un meditador llamado Garak Gomchen es otro ejemplo del efecto beneficioso de la reflexión sobre la impermanencia. Se había retirado a una cueva a la entrada de la cual crecía un arbusto espinoso. Cada vez que pasaba, se enganchaba un poco al arbusto.

Cuando salió de su cueva, se dijo que tendría que arrancar el arbusto, pero inmediatamente pensó: “Quizás no sea lo mejor que tengo que hacer ahora; salgo de mi cueva, pero nada dice que no moriré

antes de regresar; no voy a perder el tiempo arrancando estas zarzas”.

De la misma manera, cuando regresó a su cueva, siempre obstaculizado por las espinas, se dijo que podría ser necesario sacarlas, pero inmediatamente pensó: “De qué sirve, no vale la pena; ahora entro en la cueva, pero nada dice que vaya a salir, tal vez muera en el interior. Así que tengo mejores cosas que hacer. Es mejor que me dedique a la práctica del Dharma”.

Garak Gomchen, por su meditación y su diligencia se ha convertido en un gran realizado, como lo demuestra su biografía. Para nosotros, de la misma manera, si nos impregnamos bien con la idea de la impermanencia, nuestras ocupaciones ordinarias naturalmente nos parecerán sin importancia; más bien, la práctica del Dharma nos parecerá naturalmente tan importante que la realizaremos fácilmente.

Bodhgaya, 17 de Noviembre de 1995

Hablar de impermanencia, o permanencia, que es lo contrario, es hablar de duración, del tiempo.

En lo que a nosotros respecta, en nuestra temprana edad, estamos atrapados en ocupaciones infantiles y no pensamos en otra cosa. Durante los estudios y en la adolescencia, estamos preocupados

por el curso de nuestra existencia y no tomamos en consideración otros temas. Cuando llegamos a la edad adulta, todos estamos muy ocupados y, nuevamente, estamos cegados por nuestras ocupaciones. Cuando finalmente llegamos al final de nuestra existencia, en nuestra vejez, todo lo que hemos hecho y todos nuestros hábitos nos han moldeado hasta el punto de que somos incapaces de considerar realmente la forma en que se desarrolla la vida, la forma en que se nos presentan las apariencias externas y los condicionamientos del mundo en el que evolucionamos. La vida fluye así, sin que nunca pensemos en lo qué es realmente la impermanencia, y nunca hayamos tenido tiempo de comprender de qué se trata.

Cuando reflexionamos en la impermanencia (o la permanencia), podemos ver, con respecto a las apariencias externas, que el mundo entero está sujeto a ella; no hay nada que permanezca igual por más de unos pocos instantes.

Tampoco tenemos percepciones sensoriales estables; todas están sujetas a cambios de instante en instante, ya sean formas, sonidos, olores, etc. Es lo mismo para nuestra individualidad, ya sea nuestro cuerpo o nuestra mente. Nuestro cuerpo está cambiando a cada instante. En nuestra mente, el placer, el bienestar, el malestar, el sufrimiento se suceden y cambian continuamente; ninguna de nuestras experiencias permanece, ni siquiera por un momento.

El mundo exterior, los individuos, las experiencias, todo está sujeto a la impermanencia. Es una evidencia que no requiere ninguna creencia particular, ni adherirse a la fe Budista. Simplemente observar lo que está sucediendo a los fenómenos y al individuo, nos permite ver que todo está cambiando y es fugaz.

Tomar por permanente lo que no es, provoca varias dificultades.

La primera concierne a todos los seres, cualesquiera que sean. En el curso de la existencia, el verse enfrentado, a un evento u otro, con el hecho de que nada permanece ni siquiera por un instante, cuando estamos convencidos de lo contrario, crea un shock que nos afecta internamente, un dolor que sacude nuestra individualidad.

El segundo problema concierne a más practicantes de Dharma. De hecho, tenemos cierta comprensión de lo que es la impermanencia, pero, en el fondo, seguimos convencidos de que las cosas son reales y no cambian. Como resultado, aplazamos nuestra práctica pensando que tenemos tiempo, que podemos dedicarnos a ello más tarde. Sin embargo, “más tarde” fluye muy rápidamente y, finalmente, no tendremos tiempo para concentrarnos en lo que era necesario.

En general, estamos conmocionados cuando nos enfrentamos con la muerte de alguien, es entonces cuando la noción de impermanencia nos propor-

ciona un cierto relieve. Nos parece que la muerte es la manifestación de la impermanencia, como si existiera una secuencia como el nacimiento, luego una cierta duración y, al final de la existencia, la muerte. De hecho, en el momento mismo del nacimiento, la muerte ya está presente. La conmoción que tenemos ante la muerte de alguien solo refleja nuestra falta de comprensión de la impermanencia.

Es lo mismo con aquellos que amamos: un día llega la separación o sucede su muerte y nos afecta este tipo de ruptura en el tiempo. Sin embargo, debe entenderse que la reunión conduce a la separación y no que hubo un encuentro, luego la duración y finalmente la separación. El encuentro lleva las semillas de la separación. Es simplemente porque realmente no vemos qué es la impermanencia por lo que creemos en la duración de las cosas. De hecho, es importante entender que en el nacimiento ya está presente la muerte, que en el encuentro también está presente la separación. En este mismo momento, nos estamos muriendo.

La reflexión sobre la impermanencia genera dos beneficios.

El primero es que nos sentimos menos afectados y menos sorprendidos cuando nos enfrentamos con el sufrimiento o las situaciones difíciles, en el sentido de que lo que sucede es parte del curso

natural de las cosas: todo pasa, tanto la felicidad como el sufrimiento.

El segundo beneficio es que si realmente comprendemos la noción de urgencia de la impermanencia, comprenderemos simultáneamente la necesidad de dedicarnos al camino espiritual y tendremos más fuerza para practicarlo. Por supuesto que tenemos actividades temporales, tenemos responsabilidades que debemos asumir; sin embargo, entenderemos cuál es la prioridad entre algunas de estas actividades y la aplicación del Dharma.

Ley del Karma

Todos los seres que habitan en los seis mundos de las tres esferas del samsara experimentan una gran diversidad de sufrimientos y felicidad. No ha sido la casualidad que lo provoco. Debemos buscar esto en el hecho de que, desde el tiempo sin principio, los seres, al ignorar lo que realmente es su mente, conciben un *yo*. Sobre este *yo* se injertan las perturbaciones internas, que conducen a acumular karma, que es la fuente de todas las experiencias felices y dolorosas.

Por lo tanto, en esta vida presente, toda la felicidad y todos los sufrimientos que encontramos, no importa cuán intensos sean, son el resultado de los actos positivos y negativos realizados en nuestras vidas pasadas.

Quien primero realiza el karma, es decir, actos positivos y negativos, es fundamentalmente la mente. El karma una vez realizado, es también en la mente donde se almacena, en forma de condicionamientos latentes. Finalmente, cuando el karma resulta en una situación feliz o dolorosa, sigue siendo la mente la que lo experimenta.

Por lo tanto, un acto negativo produce en la mente una potencialidad que se agota cuando se vive en forma de sufrimiento, mientras que la

felicidad agota el potencial resultante de un acto positivo realizado anteriormente. Las técnicas de arrepentimiento y purificación pueden permitir la neutralización del karma negativo anterior; pero, en su ausencia, un karma nunca puede desaparecer hasta que se haya experimentado.

En cuanto a las alegrías y los dolores del futuro, dependen del presente. Para evitar el sufrimiento futuro, es necesario abandonar en el presente los actos negativos; para obtener la felicidad, por el contrario, debemos realizar actos positivos. Es un proceso infalible.

Las nociones de vidas pasadas y futuras, la ley del karma y la discriminación entre actos positivos y negativos son uno de los fundamentos del camino Budista.

Sarnath, 1 de Enero de 1994

La felicidad y la desdicha que habita en los seres en general y los habitantes de esta Tierra en particular no son creadas por un poder superior, ni llegan sin razón, al azar, sino que resultan de los actos de los seres, su *karma*.

La aspiración común de todos los seres es encontrar la felicidad y escapar del sufrimiento; a pesar de esta aspiración, a menudo se encuentran en una profunda ignorancia sobre las causas de esta felicidad y sufrimiento. En realidad, para todos, ya

sea que se tenga una creencia religiosa o no, la felicidad y el sufrimiento solo tienen un origen: nuestros propios actos, nuestro karma.

El Buda tiene omnisciencia; él conoce todas las cosas, todos los fenómenos, la forma en que ocurren, la forma en que las causas están conectadas para dar los efectos, las causas del sufrimiento y la felicidad. Los que seguimos las enseñanzas del Buda no tenemos este conocimiento. Pero confiamos en el conocimiento y la enseñanza del Buda. Por lo tanto, podemos, por su palabra, saber cómo los actos se encadenan, qué actos producen felicidad, qué actos producen sufrimiento, qué se debe hacer para obtener uno y evitar el otro. Este conocimiento descansa, por el momento, en la confianza que tenemos en el Buda y sus enseñanzas. Poco a poco, a medida que descubramos la naturaleza de nuestra propia mente, comenzaremos a ver por nosotros mismos el encadenamiento de las causas. Finalmente, cuando hayamos alcanzado el estado de Buda, nosotros mismos tendremos un conocimiento completo de esta ley de la cadena de causas y efectos, tanto en sus aspectos evidentes como en sus aspectos muy sutiles.

La verdad de la ley del karma es una certeza para nosotros porque ha sido enseñada por el Buda. ¿Qué significa esto en la práctica? comprendemos que todos los sufrimientos que nos llegan en esta vida son el resultado de nuestras acciones pasadas y también comprendemos, por lo tanto, que podemos

neutralizar el sufrimiento mediante la aplicación del arrepentimiento y diferentes técnicas para purificarnos de las huellas dejadas por los actos negativos del pasado. Por otro lado, también vemos que nuestra felicidad futura depende de nuestras acciones actuales, lo que nos anima a practicar más y más en los actos positivos.

La ley del karma se puede entender en diferentes niveles.

En primer grado, según la palabra del Buda, la secuencia de actos positivos y negativos que producen felicidad y sufrimiento se percibe como realmente existente.

Entonces, en un segundo grado, entendemos que la ley del karma está situada en un sistema de apariencias relativas desprovistas de realidad, que son como un sueño o la creación de un mago, un sistema de leyes a las cuales nos rendimos.

Finalmente, en un grado superior, vemos que estas apariencias y estos actos no son más que vacuidad, se funden en la vacuidad; al mismo tiempo, vemos que las apariencias surgen de la vacuidad.

Gradualmente, nuestra comprensión de la ley del karma se vuelve más y más sutil.

Debemos esforzarnos por comprender esta ley, comprender lo qué son los actos negativos y los actos positivos. Los actos negativos y positivos del

cuerpo, la palabra y de la mente, los de la mente son los más importantes. ¿Por qué? Porque es la mente la que gobierna la actividad de nuestro cuerpo y nuestra palabra; si la mente es positiva, el cuerpo y el habla son positivos; si la mente es negativa, la actividad del cuerpo y del habla será negativa. Por lo tanto, debemos permanecer vigilantes para saber lo que está sucediendo en nosotros, tratar de reducir tanto como podamos los pensamientos teñidos por la malicia o los perturbaciones internas en general y, por el contrario, desarrollar fe, confianza y compasión. Si nuestra mente está orientada de esta manera nuestra actividad se volverá cada vez más positiva y menos negativa.

Salugara, 4 de Enero, 1995

De manera esquemática, podemos dividir a los humanos en dos grandes categorías: aquellos que se suscriben a una tradición espiritual y aquellos que no se suscriben a ella. Entre los primeros, puede haber una distribución que, sin entrar en los detalles de los muchos puntos de vista teóricos, distingue por un lado las tradiciones según las cuales los individuos tienen una multiplicidad de existencias, vidas pasadas y vidas futuras, por otro lado, las tradiciones que no admiten esta multiplicidad. Para esta última, la mayoría de las veces, el universo y los seres son la creación de un Dios o un poder

externo. Para otros, por el contrario, el mundo y los seres no son creados por un poder externo, sino que resultan del karma de los individuos.

Dentro de una tradición espiritual, adoptamos los puntos de vista teóricos establecidos por el fundador. Nos referimos a sus palabras, su lógica y las metáforas que utilizó. Para los Budistas, el fundador de la tradición es el Buda Shakyamuni. ¿Qué fundamentos teóricos ha expuesto?

En primer lugar, enseñó que la naturaleza de nuestra mente no está sujeta a la muerte ni al nacimiento; que, sin embargo, mientras no hayamos realizado lo que es, seguimos sujetos a la muerte y la reencarnación. En este sentido, no hay una sola vida, sino un número infinito de existencias que se suceden desde el tiempo sin principio.

En segundo lugar, el contenido de estas existencias, lo que nos sucede, el mundo que nos rodea, nuestra propia existencia individual, la felicidad y el sufrimiento encontrados, no son creados por un ser superior, sino que son el resultado de los actos realizados en nuestras vidas pasadas, de nuestro karma pasado. Del mismo modo, nuestras vidas futuras están condicionadas por las actividades y los actos positivos o negativos de la vida presente, que hacen que conozcamos la felicidad o el sufrimiento. Nuestro destino se debe a

nuestro propio karma y no depende de un poder externo.

Los Budistas suscriben la idea de que la sucesión de existencias se rige por el karma. ¿Por qué esta creencia? En primer lugar, porque fue declarado por el Buda y la palabra del Buda es sin error. Es una cuestión de fe; pero no es solo una cuestión de fe. De hecho, podemos tener algo de comprensión gracias a nuestra inteligencia, por el razonamiento. En sí misma, la ley del karma es algo extremadamente sutil y profunda, de la cual ciertamente no podemos comprender todas las implicaciones; pero, por la reflexión, encontraremos una gran cantidad de argumentos a su favor y muy pocos que puedan contradecirla.

Por otro lado, en las civilizaciones que se adhieren a la noción de la ley del karma, según la cual nuestras acciones tienen consecuencias, las personas están más en paz, más felices y prestan más atención a sus actos que en las civilizaciones que ignoran la ley del karma. donde están mucho más inclinados a hacer cosas dañinas, donde las dificultades son mayores y más numerosas. Desde un punto de vista puramente pragmático, por lo tanto, es más beneficioso adherirse a esta idea.

Sin embargo, más allá de este pragmatismo, los argumentos a favor de la existencia de la ley del karma son, con mucho, los más numerosos. De hecho, considerar el universo, los seres y su destino

como la creación de un ser superior no está exento de problemas y desventajas. Podemos encontrar, en primer lugar, que este ser superior carece de ecuanimidad: creando el destino de los seres, ¿Por qué da felicidad a unos y a otros el sufrimiento? También se puede pensar que carece de amor y justicia, ya que distribuye castigos después de haber creado individuos defectuosos. El castigo sufrido por aquellos cuya conducta es mala no parece ser correcto, porque esta mala conducta se debe a su ignorancia, que en sí misma viene de la forma en que fueron creados; si desagradan a Dios, es porque no podrían actuar de otra manera. Entonces el castigo que reciben no es merecido. Finalmente, el individuo no tiene posibilidad de obtener la felicidad por sí mismo, ya que todo depende de quien lo creó; la obtención de su felicidad depende solo de las oraciones que dirige a este Dios creador superior y de la respuesta que puede recibir.

En el nivel práctico, sin embargo, considerar que el universo, los seres y su destino no son creados por un ser supremo externo, sino que resultan de nuestro karma, los actos de nuestras vidas pasadas, influye beneficiosamente en nuestra reacción a los acontecimientos de la vida. Si, por ejemplo, encontramos dificultades, no las imputaremos a nadie más, no haremos responsable a nuestro creador, sino que comprenderemos que estos sufrimientos resultan de nuestros propios actos negativos cometidos en nuestras vidas pasadas y no

tendremos a nadie a quien culpar sino a nosotros mismos. Sobre todo, entenderemos que tenemos la oportunidad de ahorrarnos desgracias futuras al asegurándonos de evitar actos negativos. Por otro lado, sabiendo que nuestra felicidad definitiva, la liberación, no depende de nadie más que de nosotros mismos, que por nuestros propios esfuerzos es posible alcanzarla, confiere cierto entusiasmo y cierta fuerza interior.

La ley del karma es muy sutil y muy profunda; es por eso que, aunque una revisión lógica puede proporcionar un cierto número de respuestas a las preguntas que hacemos al respecto, otras quedan sin respuesta. Sin embargo, no podemos dejar de constatar los beneficios de adherirnos a la ley del karma.

Salugara, 30 de Diciembre de 1994

La ley del karma, aparte de cualquier enfoque espiritual, es simplemente el funcionamiento que gobierna todo. Es una ley natural. El Dharma nos enseña este funcionamiento; comprendiéndolo, aprendemos a practicar en consecuencia. Esta es la razón por que la noción de la ley del karma es uno de los fundamentos de la enseñanza del Buda. Lo que luego se practica en el contexto del Vehículo Fundamental o el Gran Vehículo, en el marco de los

sutras o tantras, en cualquier caso aplicamos esta ley, confiamos en ella.

La tradición Budista profesa la pluralidad de existencias. Mientras no sepamos cómo funciona la ley del karma, ignoramos las razones de estos mundos diferentes; no podemos comprender lo que en vidas pasadas ha llevado a la vida presente, qué causas la han producido. Si consideramos esta misma vida, vemos que entre todos los seres que nacen en la Tierra, todos aspiran solo a la felicidad, pero ninguno puede encontrarla. Todos aspiran a evitar el sufrimiento y, sin embargo, todos lo encuentran. ¿Por qué? Sin referirse a la ley del karma, es incomprensible. En cuanto a las vidas futuras, ¿Cómo se desarrollarán? ¿Qué regirá su contenido? Sin conocer la ley del karma estamos, nuevamente aquí, en una gran oscuridad. Por lo tanto, nuestra ignorancia concierne al mismo tiempo a vidas pasadas, vidas presentes y las vidas futuras.

Ahora consideremos a alguien que no se adhiere a la idea de vidas pasadas y futuras, para quien solo hay una vida. Esta persona, ignorante de la ley del karma, está en una gran ceguera. ¿Por qué, piensa, hay eventos felices en esta vida y otros desafortunados? No parece que tengamos la libertad de elegir. Si la tuviéramos, sin duda podríamos cumplir todos nuestros deseos. Pero podemos ver que no podemos hacerlo, lo cual es la señal de falta de libertad. Si somos Budistas o no, ignorar la ley del karma nos deja en una gran ignorancia.

Desde el punto de vista Budista, las apariencias externas (el mundo) y las internas (la felicidad y los sufrimientos que experimentamos durante nuestra existencia) no son el fruto del azar o la creación de una entidad superior, sino el fruto de nuestro karma. Si nuestro cuerpo físico es producido originalmente por el óvulo y el espermatozoide, es decir, por sustancias físicas de nuestros padres, nuestra mente no se deriva de ellos. La mente, por naturaleza, claridad y conocimiento, ha existido desde el tiempo sin principio y es en ella donde se inscriben las tendencias kármicas. Lo que experimentamos en esta vida es el fruto de nuestras acciones pasadas, así como lo que hacemos en esta vida causará nuestra felicidad y sufrimiento en nuestras vidas futuras.

Si aceptamos la verdad de esta ley, automáticamente sin esfuerzo la observamos, en la comprensión de qué hacer o qué evitar. Es por eso que la enseñanza del karma es uno de los fundamentos más importantes de la enseñanza del Buda.

Una vez que hayamos aceptado los principios de la ley del karma, ¿Qué actitud debemos adoptar? Cuando, en nuestra vida, nos encontramos con circunstancias dolorosas, debemos comprender qué el karma negativo resulta de los actos negativos cometidos en nuestras vidas pasadas y que, a través de ellos, este karma negativo se agota y desaparece. Al mismo tiempo, debemos pensar ahora en estar

mas atentos de no realizar nuevos actos negativos, que reproducirían los mismos sufrimientos en el futuro. Cuando, por el contrario, encontramos circunstancias felices en nuestra existencia, somos conscientes que son el fruto de las actividades positivas en nuestras vidas pasadas y pensamos en hacer otras nuevas para que esta felicidad pueda reproducirse. Comprender la ley del karma nos lleva a estar atentos a nuestras acciones.

Bodhgaya, 18 de Noviembre de 1995

El karma, la ley de las causas y los efectos, es un punto esencial de la enseñanza del Buda. Esta ley es universal y ningún ser se escapa de ella, sea Budista o no. Postula que todas las experiencias vividas por los seres, experimentadas como felicidad, sufrimiento u otro, son el resultado de causas previamente acumuladas.

Se puede plantear la cuestión de quién ha establecido esta ley. De hecho, no fue impuesta por un creador externo. Lo que lo ha establecido es simplemente el hecho de que los actos realizados llegan un día a la madurez y luego desembocan en un resultado. Cualquiera que sea la clase de individuos, nadie puede escapar de esta ley universal. La causalidad, el vinculo de causa y

efecto entre los actos y sus consecuencias, resulta de la interdependencia de los fenómenos. Mientras no hayamos realizado plenamente la naturaleza de la mente o, en otras palabras, no hayamos realizado la plenitud del Despertar, seguimos sujetos a esta ley universal y permanecemos en el ciclo de existencias. Es solo en la etapa de la realización del estado de Buda que nos liberamos de la ley de las causas y efectos.

Lo que nos impide comprender por qué sufrimos y por qué permanecemos en la confusión del ciclo de las existencias es únicamente el hecho de que no tenemos la visión interna directa de la ley de causalidad. Al no ver la relación entre los actos, sus causas y sus efectos, no podemos liberarnos del samsara. De hecho, todas las experiencias agradables o desagradables que experimentamos son el resultado de nuestras acciones. Podemos considerarlo desde cuatro perspectivas:

1) Los actos negativos que cometimos anteriormente, llegando a la madurez, nos hacen sentir ahora los sufrimientos que tenemos que enfrentar.

2) Por el contrario, la felicidad que disfrutamos en esta existencia es el resultado de actos positivos realizados previamente.

3) De la misma manera, el sufrimiento que nos enfrentaremos más adelante son el resultado de los actos negativos que cometemos en esta existencia.

4) Finalmente, la felicidad futura será el fruto de los actos positivos realizados en esta vida. Aparte de esto, no se ejerce ninguna otra influencia creadora.

Estos cuatro aspectos son fundamentales para abordar la ley de causalidad.

Nadie nos pide que creamos en esta ley, natural y universal, simplemente porque el Buda la enseñó. Ciertamente, la enseñanza del Buda contiene muchas referencias, ejemplos, razones que explican la relación entre los actos, sus causas y los resultados que conllevan. No estamos obligados a compartirla.

Sin embargo, podemos verificar por nosotros mismos la verdad de la ley del karma, simplemente con sentido común, observando sobre las experiencias que tenemos en la existencia y reflexionando. Podemos, por ejemplo, frente al placer que sentimos o el sufrimiento que experimentamos, simplemente mirar cómo se producen y comprender que, de hecho, no se manifiestan por casualidad, sino que vienen de causas: si no existieran estas causas, estos sentimientos no se producirían.

La observación y la reflexión nos permiten ver que todo lo que sucede en la vida cotidiana de nuestra existencia, así como todo el desarrollo de la manifestación resultante de las causas, no ocurren por casualidad. Si, por ejemplo, queremos obtener flores bonitas, es fácil comprender que no brotan

espontáneamente: la flor nace de una semilla que debe madurar y crecer, lo que requiere de toda una secuencia de condiciones favorables. Del mismo modo, las experiencias que tenemos así como la manifestación de todo el universo son el resultado de causas y condiciones, y nunca resultan del azar.

Para comprender la ley universal de la causalidad, necesitamos agudizar nuestra atención y expandir nuestra observación utilizando nuestra capacidad de razonamiento para ver realmente las cosas como son.

Todos los seres también aspiran a la felicidad. Sin embargo, hay muchos que experimentan sufrimiento. ¿Por qué? Si la ley de causalidad no existiera, ¿Por qué algunos estarían satisfechos en términos de felicidad, placer, vestimenta, comida, mientras que otros sufrirían? Las diferencias en las condiciones de existencia en realidad proceden de la mente, de las tendencias que hemos acumulado como resultado de los actos que hemos realizado. La simple observación puede llevarnos a admitirlo.

Cuando vamos a la estupa Bodhgaya, por ejemplo, nos encontramos con todo tipo de personas. Observémosles y observemos la situación en la que nos encontramos. Todas las personas que están allí comparten exactamente la misma aspiración a la felicidad. Sin embargo, se manifiestan grandes diferencias en sus formas de vivir, alimentarse, vestirse; las condiciones de existencia

son totalmente diferentes. Esta disparidad no existiría si la situación de cada uno dependiera solo de su deseo de felicidad o del cumplimiento de sus deseos. En realidad, depende esencialmente de los actos realizados previamente: buenos o malos, producen las experiencias que debemos enfrentar en la existencia. Aparte de esta ley de causalidad, ningún ser externo interviene.

¿De qué sirve pensar en la ley del karma?

En primer lugar, si comprendemos las implicaciones, queda claro que, para beneficiarnos de situaciones favorables en el futuro, es necesario actuar en consecuencia; evitar actos negativos y realizar actos positivos. Entonces entendemos que todos los seres desean la felicidad, pero que sin embargo se enfrentan a situaciones de sufrimiento y dificultades como resultado de las acciones que han realizado. Si bien desean la felicidad, actúan de una manera que generan su propio sufrimiento.

En segundo lugar, observar la falta de discernimiento que lleva a todos estos seres, sean quienes sean, a permanecer prisioneros del ciclo del sufrimiento, nos genera una auténtica compasión por ellos.

Estos son los dos beneficios esenciales que resultan de comprender la ley universal de causalidad.

Bodhgaya, 17 de Noviembre de 1996

Según la visión Budista y, más específicamente, según el Mahayana, los fenómenos externos, así como las experiencias que tenemos, no ocurren espontáneamente, en un proceso donde reina el azar. Tampoco resultan de una creación efectuada por un ser supremo. De hecho, el mundo tal como lo vivimos, así como los sufrimientos o la felicidad que experimentamos, son el resultado de los actos acumulados anteriormente.

¿De dónde viene el sufrimiento? Viene de los actos negativos acumulados que, a su vez, son el resultado de las perturbaciones internas de nuestra mente –ceguera, apego y deseo, aversión e ira, etc.– bajo la influencia de las cuales estamos actuando. Estas perturbaciones en sí mismas tienen su origen en la noción de un yo, en cuya realidad creemos de una manera muy fuerte y que tanto apreciamos. Finalmente, esta fijación egocéntrica procede a su vez de la ignorancia, que, desde el punto de vista Budista, es el hecho de no ver las cosas –los fenómenos externos, individuos, todas las experiencias– como que realmente son. En otras palabras, engañados por nuestra ceguera, le damos a las apariencias una realidad que no tienen. De esta ignorancia surge el aferramiento egocéntrico; dando nacimiento a las perturbaciones internas; de ellas proceden los actos (el karma) de los cuales resultarán nuestros sufrimientos y todas nuestras experiencias.

El punto esencial de la enseñanza del Gran Vehículo es esta interdependencia de los fenómenos, esta ley de causalidad según la cual nada sucede espontáneamente. Cada experiencia, todas las cosas, son el resultado de un acto realizado previamente, que produce un efecto, que a su vez genera un acto, que producirá otro efecto, y así sucesivamente. Esta ley de interdependencia de los fenómenos impregna toda la enseñanza. Es esencial para entender el Gran Vehículo.

Podemos preguntarnos quién en el pasado ha acumulado karma positivo o negativo, quién lo experimenta hoy y lo acumula, y quién en el futuro lo experimentará.

Esto de ninguna manera es el cuerpo estrictamente hablando. De hecho, no es realmente él quien ha acumulado el karma anterior, quien ha creado las impregnaciones psíquicas resultantes y quien, en esta vida o en otras, experimentará el resultado de los actos realizados. El que ha acumulado estos actos, aquel en el que se implantan las impregnaciones, el que crea las perturbaciones internas, el que genera el karma, es la mente. La mente, de hecho, en el curso de las existencias anteriores, bajo la influencia de la ignorancia, sin reconocer ni la naturaleza de los fenómenos ni su verdadera naturaleza, estaba cegada y acumulaba karma. También es la mente la que preserva, en forma de tendencias, de huellas kármicas, los efectos de sus actos, y es la quien experimentará en el futuro los

resultados de sus actos y las impregnaciones que se han generado. Por lo tanto, la mente es la que crea karma, quien lo conserva en forma de improntas y quien más tarde lo experimenta.

Hay que comprender que los actos que hemos realizado previamente han dejado impresiones que permanecen en estado latente en lo más profundo de nuestras mentes. No pueden disolverse, pero, después de un proceso de maduración, terminan produciendo un efecto en la forma de una situación determinada.

Estas huellas y sus consecuencias en realidad solo pueden desaparecer de dos maneras. La forma más habitual en que se agoten, es su madurez, lo que nos hace experimentar situaciones de alegría o sufrimiento. Sin embargo, también es posible agotar estas huellas, que no podemos percibir por el momento debido a su naturaleza latente, utilizando métodos de purificación. Es por eso que es extremadamente importante participar en esas prácticas, de modo que todos los actos negativos realizados anteriormente ya no puedan producir efectos ni generar sufrimiento.

Bodhgaya, 16 de Noviembre de 1996

La Naturaleza Dolorosa

del Samsara

Los humanos, así como todos los seres en el universo, al no ver la forma de ser de su mente, por lo tanto, experimentan sufrimiento y no pueden conocer la felicidad genuina.

Los humanos, por ejemplo, conocen los dolores físicos y mentales, conocido como *sufrimiento doloroso*. Además, incluso si encuentran un período de felicidad o alegría, no dura y termina conduciendo a un nuevo período de sufrimiento; en este caso hablamos del *sufrimiento del cambio*. Finalmente, cuando estamos en un estado neutral, ni feliz ni doloroso, permanecemos sin embargo bajo la influencia de la ceguera, que es la causa del sufrimiento, un estado llamado *sufrimiento inherente a la existencia condicionada*.

Al estar continuamente marcados por uno u otro de estos tres tipos de sufrimiento, nunca tenemos la oportunidad de vivir una felicidad auténtica. Por lo tanto, es indispensable para nosotros encontrar una salida de los diferentes mundos del samsara. Esto significa practicar el sagrado Dharma, que nos permitirá alcanzar el estado de Buda.

Se atribuyen a los humanos cuatro tipos principales de sufrimiento:

- Los del nacimiento, que son muy intensos, aunque la ignorancia ahora nos impide recordarlos;

- Los de la vejez, a los que cada año, cada mes, cada día, cada hora y cada momento nos conducen inevitablemente y afectan de muchas maneras nuestro cuerpo y nuestra mente;

- Los de la enfermedad, que afectan tanto a los jóvenes como a los ancianos;

- Finalmente, los de la muerte, muy grandes, incluido el dolor de estar separados de la familia, de los allegados, bienes, etc., seguidos, además, por los temores del período posterior a la muerte.

Otros sufrimientos siguen siendo de los humanos, incluidos los siguientes cuatro:

- Para los pobres, el deseo de obtener riqueza;

- Para los ricos, la preocupación por proteger su bienes el miedo a perderlos y la voluntad de aumentarlos;

- El dolor de estar separado de la familia, seres queridos o de enfrentarse con la muerte;

- El dolor de conocer gente que no nos gusta, de ser objeto de comentarios desagradables, etc.

De estos ocho grandes sufrimientos, algunos experimentan uno, otros varios simultáneamente, pero es raro que estemos libres de todos.

Cuando alguien experimenta sufrimiento, percibe solo el lado individual; él no sabe que todos los seres del samsara también sufren. Si tomamos conciencia del aspecto universal del sufrimiento, del hecho de que no somos las únicas víctimas, sino que afecta a todos los seres y lugares del samsara, si somos conscientes en particular de los variados y numerosos sufrimientos humanos, ganaremos una cierta energía para la práctica del Dharma, que es la mejor manera de liberarnos.

Sarnath, 2 de Enero de 1994

La totalidad del samsara se divide en tres esferas, cada una marcada por un cierto tipo de sufrimiento:

- La esfera de la no forma,
- La esfera de la forma,
- La esfera del deseo.

Los seres que habitan en las esferas de la forma y la no forma pertenecen a la categoría de los dioses; están, en relación con el sufrimiento y la felicidad, en un estado neutral, pero enturbiados por la ignorancia y sujetos al apego de un yo. De los tres tipos de sufrimiento que son el sufrimiento doloroso, el sufrimiento del cambio y el sufrimiento

inherente al estado condicionado, experimentan especialmente este ultimo.

Todas las demás clases de seres pertenecen a la esfera del deseo, dentro de la cual otras categorías de dioses, semidioses y hombres experimentan más bien la felicidad; sin embargo, dado que su felicidad está sujeta a cambios y este cambio trae sufrimiento, se enfrentan principalmente con el sufrimiento del cambio.

En cuanto a los seres de los tres mundos inferiores de la esfera del deseo, los animales, los espíritus ávidos y los condenados en los infiernos, experimentan sobre todo el sufrimiento doloroso.

Ninguna clase de seres en el ciclo de existencias escapa al sufrimiento bajo estas tres formas.

Los sufrimientos de cada clase de seres son específicos:

- Los seres de los infiernos sufren de calor o frío intenso;
- Los espíritus ávidos son atormentados por el hambre y la sed;
- Los animales sufren una cierta oscuridad de la mente, se devoran unos a otros y son esclavizados;
- Los semidioses sufren incesantes disputas;
- Los dioses deben, al final de su vida, caer en mundos inferiores;

– En cuanto a los hombres, sus principales sufrimientos son el nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte.

Dado que en las tres esferas del ciclo de existencia los sufrimientos son continuos e innumerables, el samsara se compara con un océano de sufrimiento. Primero debemos tomar conciencia de que el samsara es sufrimiento. Una vez hecho esto, debemos comprender de que la causa raíz de este sufrimiento es el desconocimiento de la naturaleza de nuestra mente, luego comprender cuáles son los medios para descubrirla, en otras palabras, el estudio y la práctica del Dharma, para finalmente aplicarnos a este estudio y esta práctica.

Salugara, 5 de Enero de 1995

El samsara es sufrimiento. Sin embargo, podemos preguntarnos cuán inútil es reflexionar y decir que no ayuda mucho. Sin embargo, esta reflexión sobre el sufrimiento comporta muchos beneficios. El gran sabio de la antigua India Shantideva dice que el sufrimiento no carece de cualidades; trae el desinterés a este mundo, disminuye el orgullo, genera compasión y desvía los actos negativos:

El dolor es un gran beneficio: es una conmoción que provoca la caída de la arrogancia, la compasión hacia los seres, el miedo a los actos nocivos, el amor a la virtud.

De hecho, cuando tomamos realmente conciencia del sufrimiento, nos alejamos del samsara al ver que no tiene ningún interés en sí mismo. El sufrimiento nos ayuda en segundo lugar a disminuir nuestro orgullo o nuestra vanidad. En tercer lugar, cuando comprendemos nuestro propio sufrimiento, también comprendemos el de los demás, lo que nos incita a ser compasivos. Finalmente, sabiendo que las causas del sufrimiento son los actos negativos y viendo en que resulta, somos llevados a abandonarlos. Desde el punto de vista de la práctica del Dharma, enfrentarse al sufrimiento comporta por lo tanto muchas ventajas.

Además, es lo que elimina nuestra pereza y nos anima con gran energía. Habiendo reconocido la naturaleza dolorosa del ciclo de existencias y comprendiendo que las causas del sufrimiento son la ignorancia de la naturaleza de nuestra mente, así como la realización de actos negativos, desarrollamos diligencia para practicar el Dharma y evitar conductas nocivas.

Bodhgaya, 19 de Noviembre de 1995

Cualesquiera que sean los tres mundos de samsara a los que pertenecemos, su naturaleza es fundamentalmente el sufrimiento. Puesto que lo sabemos, ¿Cuál es el punto de una mayor reflexión sobre este tema?

De hecho, el conocimiento que tenemos del sufrimiento es a menudo impreciso. Muchos no saben realmente de que se trata, e incluso han confundido la felicidad y el sufrimiento, tomando por placer lo que realmente es doloroso. Para evitar este tipo de confusión, es necesario abordar el tema de una manera más intensa, identificar el sufrimiento donde está y abandonar las acciones que lo causan.

Todos los sufrimientos experimentados por los seres, cualesquiera que sean los mundos en los que han renacido, pueden agruparse en tres grandes clases.

La primera se refiere sobre todo a los seres que se encuentran en las tres clases más bajas de existencia, pero también afecta a los humanos, en quienes asume cuatro formas principales: nacimiento, enfermedad, vejez y muerte. Hay otras cuatro situaciones dolorosas: no conseguir lo que quieres, perder lo que tienes, ser separado de aquellos que te son queridos, enfréntate a aquellos que no nos gustan. Estos ocho tipos de *sufrimiento dolorosos* en los humanos.

La segunda clase de sufrimiento es el *sufrimiento del cambio*. Quizás estamos actualmente en una situación relativamente fácil en la que todo parece ir bien. No conocemos ninguna dificultad en particular, contamos con lo necesario que nos permite una existencia cómoda, también tenemos relaciones afectivas que hacen que nuestra vida sea placentera, incluso feliz. Todo esto es engañoso. La aparente felicidad que podemos experimentar es, de hecho, de corta duración, y cuando cese habrá un sentimiento de frustración, dolor y sufrimiento. Este tipo de situación concierne a los humanos y también se aplica a los seres que pertenece a los grados superiores de la esfera del deseo: los semidioses y los dioses.

Finalmente, la tercera clase se llama *sufrimiento inherente a la existencia condicionada*. Puede sucedernos conocer una situación en la que no experimentamos felicidad ni sufrimiento en particular, una especie de estado neutral o indiferente. De hecho, esta condición, aunque aparentemente lejos de cualquier penalidad, sigue siendo potencialmente dolorosa, ya que está asociada con alguna forma de ceguera que consiste, por un lado, en no saber lo qué provoca el sufrimiento, ni las causas que conducen a la felicidad, por otro lado, porque permanece confinada a las limitaciones de la ignorancia fundamental que, en sí mismas, son sufriendo. Esta tercera clase de sufrimiento afecta no solo a los humanos y a los dioses de la esfera del

deseo, sino también a los dioses de las clases superiores que residen en los llamados mundos de forma y sin forma.

Reflexionar sobre la naturaleza del sufrimiento y sus diferentes manifestaciones, lejos de ser estéril, demuestra ser muy provechosa. En primer lugar, cualquiera que sea nuestra felicidad actual, esta reflexión probablemente será un antídoto para el orgullo que habita en nosotros de una forma u otra. En segundo lugar, nos lleva a desarrollar una cierta compasión por los seres que están inmersos en estos diferentes tipos de sufrimiento. En tercer lugar, genera una comprensión que lleva a una conducta que evita cometer los actos que causan sufrimiento futuro y realizar los que causan felicidad. Finalmente, refuerza nuestra confianza en las Tres Joyas, que es una fuente de muchos beneficios.

Bodhgaya, 18 de Noviembre de 1996

La Búsqueda de la Felicidad

Al igual que los hombres de esta Tierra, todos los seres tienen la misma aspiración: encontrar la felicidad. Los humanos, por ejemplo, están continuamente presionados, continuamente ocupados, siempre atareados. ¿Para que propósito? Para encontrar la felicidad. Al no encontrar la felicidad interior, recurren al mundo exterior para obtenerla. La esperan de bienes materiales, familiares, amigos, su hogar, etc. Sin embargo, nada de esto les da una verdadera satisfacción interna.

Si no pueden encontrar esta verdadera felicidad, es porque la fuente está en otra parte, en el Santo Dharma. Fuera del camino espiritual, nada tiene la capacidad de hacernos verdaderamente felices. Por eso es tan importante estudiarlo y practicarlo.

Shantideva dice en el *Camino a la Iluminación*:

Los seres desean escapar del sufrimiento pero se lanzan al sufrimiento. Desean felicidad pero destruyen locamente la felicidad como si fuera su propio enemigo.

Esto significa que, a pesar de nuestro deseo de evitar el sufrimiento, estamos haciendo muchos actos que serán la causa de nuestro propio sufrimiento. Por otro lado, aunque deseamos la felicidad, rechazamos las causas de la felicidad como si fueran enemigos. Ya que nos encontramos en la ceguera, mientras aspiramos a la felicidad solo cosechamos sufrimiento, a pesar de no desear el sufrimiento no encontramos la felicidad. Para disipar esta ceguera que nos engaña, no tenemos otro recurso que el Dharma; por eso tenemos que estudiarlo.

Shantideva, o los Budas y Bodhisattvas, cuando nos observan, podrían pensar que hemos perdido la razón: ¡Queremos felicidad y hacemos lo contrario de lo que se necesita para obtenerla! ¡Estamos locos!

Sin embargo, el simple estudio del Dharma, un conocimiento del orden puramente teórico, no será suficiente. También debemos aplicarlo. De hecho, es mucho tiempo desde que estamos en el error del samsara, que hemos creado condicionamientos muy fuertes que nos encierran en el tipo de locura que acabamos de mencionar. Una simple comprensión no tendrá la fuerza suficiente para disiparlos. Debemos integrar la enseñanza con nuestra mente mediante la meditación para que sea provechosa.

Supongamos que un médico competente le receta un medicamento al paciente explicándole la compo-

sición y los beneficios del remedio. El paciente entonces comprende la efectividad del tratamiento; pero este entendimiento no tiene poder para curarlo. Debe tomar el medicamento para que tenga efecto. Entonces se recuperará. Del mismo modo para el Dharma, debemos comprenderlo; pero luego debemos aplicarlo.

Sarnath. 29 de Diciembre de 1993

Las Condiciones Necesarias

Algunas personas piensan que nunca podrán estudiar el Dharma o, incluso si pudieran hacerlo, que nunca podrán meditar. Es una actitud mental estrecha, un miedo que es inútil mantener. Porque podemos estudiar el Dharma y podemos practicarlo. De hecho, tenemos todas las condiciones que nos permiten estudiar, practicar y realizar la iluminación.

¿Cuáles son estas condiciones?

En primer lugar, estamos dotados del potencial del Despertar, presente por naturaleza en la mente de los seres sintientes, que es la causa fundamental de la obtención futura del estado de Buda.

Necesitamos entonces un apoyo de existencia para estudiar y practicar el Dharma, es decir, una existencia humana. Nosotros también la tenemos.

Es entonces necesario conocer maestros que nos instruyan. Tenemos la oportunidad de conocerlos.

Finalmente, necesitamos los métodos, tal como nos los proporciona el Dharma. Los maestros nos los transmiten.

Entonces, todas las condiciones están en reunidas, por lo que no tenemos miedo de nuestra

capacidad de acercarnos al camino espiritual y practicarlo, en la medida que estemos dispuestos a hacer un esfuerzo. No debemos desperdiciar esta oportunidad excepcional que ahora se nos ofrece, sino utilizarla para avanzar hacia la iluminación.

A veces aún surgen otros temores: miedo a no tener suficientes capacidades intelectuales, miedo a no encontrar el tiempo necesario debido a un exceso de trabajo o actividades, miedo a ser demasiado viejo, etc. Estos temores son superfluos: cualquiera persona que tenga la voluntad puede efectivamente avanzar en el camino. De hecho, no solo tenemos las adquiridas de esta vida, sino también todas las tendencias positivas formadas en nuestras vidas pasadas. Estas tendencias son suficientes para que incluso con inteligencia ordinaria, incluso mayores de edad, incluso muy ocupados, tengamos éxito en la práctica de una manera fructífera. No debemos albergar ninguna duda, sino, por el contrario, abordar el camino con confianza.

La duda sobre nuestra capacidad de practicar es en sí misma un obstáculo.

Debemos pensar que en el curso de nuestra vida practicaremos el Dharma de manera auténtica, y también pensar que una vez que se alcanza la iluminación, ayudaremos a todos los seres. Esa debe ser nuestra motivación, que es la del Gran Vehículo.

Sarnath, 29 de Diciembre de 1993

Enfermo, Médico y Remedio

En la tradición Budista, que practicamos escuchando la enseñanza, el estudio o la meditación, siempre comenzamos por tomar refugio en las Tres Joyas desde ahora hasta el Despertar, así como desarrollando la motivación del Gran Vehículo, es decir, la voluntad de progresar para poder liberar a todos los seres de los sufrimientos del samsara, darles felicidad y paz, llevarlos a la iluminación.

Para escuchar el Dharma, es necesario adoptar una disposición interna particular y observar ciertas reglas relativas a nuestra actividad física y nuestro habla, pudiendo concebirse todo de una manera bastante variada de acuerdo con el nivel de enseñanza en el que nos encontremos. La disposición interior adecuada se puede resumir en cuatro puntos:

- Considerar a tu persona como una persona enferma,
- El maestro como médico,
- El Dharma como remedio,
- La práctica como el uso del remedio.

¿Por qué te consideras una persona enferma? Porque que desde el tiempo sin principio, estamos en el ciclo de las existencias: al no reconocer la naturaleza de la mente, estamos bajo el poder de la ilusión, las perturbaciones internas y el karma, que se forman como una enfermedad que nos afecta. Para sanar, necesitamos al maestro, el médico. Él nos prescribe el Dharma como un remedio para disipar el karma y las perturbaciones internas. Si aplicamos este remedio, a través del estudio y la práctica, sanaremos.

Salugara. 30 de Diciembre de 1994

Fórmulas de Toma de Refugio

Hay muchas fórmulas para tomar refugio. Aquí damos tres de las más utilizadas, primero en Tibetano, luego en fonética seguido de la traducción al español.

Primera formula

༄༅། ལྷ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།
སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།
ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།
དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

Lama La Kyab Su Chio
Sang Gye La Kyab Su Chio
Chö La Kyab Su Chio
Guen Dün La Kyab Su Chio

Tomo refugio en el Maestro
Tomo refugio en el Buda.
Tomo refugio en el Dharma.
Tomo refugio en la Sangha.

Segunda formula

༄། །དཔལ་ལྷན་སྒྲ་མ་དམ་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།
 །ཡི་དམ་དགྲིལ་འཁོར་གྱི་ལྷ་ཆོགས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།
 །སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།
 །དམ་པའི་ཆོས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།
 །འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།
 །དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་སྤང་མའི་ཆོགས་ཡེ་ཤེས་
 །གྱི་སྐུན་དང་ལྷན་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

Pal Den Lama Dam Pa Nam La Kyab Su Chio /
 Yi Dam Kil Khor Gyi Lha Tsog Nam La Kyab Su Chio /
 Sang Gye Chom Den De Nam La Kyab Su Chio /
 Dam Pei Chö Nam La Kyab Su Chio /
 Pag Pei Gen Dün Nam La Kyab Su Chio/
 Pa O Kandro Chö Kyong Sung Mei Tsog Ye She
 Kyi Chen Dang Den Pa Nam La Kyab Su Chio /

Tomo refugio en los gloriosos santos maestros.
Tomo refugio en las divinidades de las asambleas
de yidams.
Tomo refugio en los señores Budas.

Tomo refugio en los santos Dharmas.

Tomo refugio en la Sangha superior.

*Tomo refugio en los guerreros celestiales, las
damas del espacio, los protectores y los guardianes
del Dharma, dotados del ojo de la sabiduría.*

Tercera fórmula

༄༅། སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་ནམས་ལ། །
 བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །
 བདག་གིས་སྤྱོན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །
 འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །

Sang Gye Chö Dang Tso Kyi Chog Nam La
 Jang Chub Bar Du Dag Ni Kyab Su Chi
 Da Gi Jin Sog Gyi Pei Sö Nam Ki
 Dro La Pen Chir Sang Gye Drup Par cho

*Hasta el Despertar; tomo refugio en el Buda, el
 Dharma y la Sublime Sangha. Por el mérito
 generado por mi práctica de la generosidad y otras
 perfecciones, pueda realizar el Despertar por el
 bien de los seres.*

Dedicación

Al final de toda práctica, es costumbre dedicar el mérito a obtener la iluminación para el bien de todos los seres. Aquí te damos una de las fórmulas de dedicación más comunes.

༄༅། བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད།
 ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་རྣམས་པམ་བྱས་ནས།
 སྐྱེ་ག་ན་འཆིའི་བླ་རྒྱལ་འབྱུག་པ་ཡི།
 སྲིད་པའི་མཆོ་ལས་འགོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག།

Sö Nam Di Yi Tam Che Sig Pa Ñi
 Tob Ne Ñe Pei Dra Nam Pam Je Ne
 Kye Ga Na Chi Ba Lab Trug Pa Yi
 Si Pei Tso Le Dro Wa Dröl War Shog

Por este mérito, pueda alcanzar la omnisciencia de la iluminación. Pueda entonces, por la victoria sobre los enemigos malvados,³ liberar a los seres del océano de los mundos agitados por las olas de nacimiento, vejez, enfermedad y muerte.

Notas

1. El samsara, o ciclo de existencias, designa la continuidad de los renacimientos en los mundos, marcados por diferentes formas de sufrimiento, siempre que no se logre la liberación.

2. Estas son, por un lado, LAS OCHO LIBERTADES: ser libre 1) de la condición infernal, 2) de la condición de los espíritus ávidos, 3) de la condición animal, 4) del pensamiento agnóstico, 5) de la condición de los *devas* 6) de la adherencia a los sistemas filosóficos contrarios al Dharma, 7) de un nacimiento en una era sin camino espiritual, 8) de las discapacidades físicas que impiden la práctica espiritual; por otro lado, los DIEZ REQUISITOS: 1) la existencia humana, 2) el nacimiento en un país donde se enseña el camino espiritual, 3) la integridad de las facultades físicas y psíquicas, 4) una profesión que no vaya en contra el Dharma, 5) confiar en las Tres Joyas, 6) el hecho de que un Buda ha venido a este mundo, 7) que ha enseñado, 8) que su enseñanza aún está viva, 9) que esta incluye una gran comunidad, 10) y tiene estructuras favorables para la práctica.

3. Esos son las perturbaciones (ira, deseo, celos, ignorancia, etc.) que habitan las mentes de los seres ordinarios.

I c o n o g r a f í a

En las siguientes páginas, presentamos una serie de representaciones tradicionales de los diferentes aspectos del refugio: las Tres Joyas, comunes a todas las escuelas Budistas, y las Tres Raíces, específicas del Vajrayana. Los textos fueron escritos por Cheuky Sènguè.

R e s u m e n

Árbol de refugio	154
-------------------------------	------------

LAS TRES JOYAS	159
-----------------------------	------------

Buda	161
-------------------	------------

El Buda toma la tierra como testigo.	162
---	-----

El Buda y las seis perfecciones	164
---------------------------------------	-----

Bodhgaya, el lugar de la iluminación	166
---	-----

Los Budas	168
-----------------	-----

Dharma	171
---------------------	------------

Los textos	172
------------------	-----

La primera enseñanza	174
----------------------------	-----

El Gran Vehículo	176
------------------------	-----

Sangha	179
---------------------	------------

La noble Sangha	180
-----------------------	-----

Sariputra y Maudgalyayana	182
---------------------------------	-----

Mirada Compasiva	186
------------------------	-----

Dulce Melodía	188
---------------------	-----

LAS TRES RAÍCES	191
 Lamas	 193
Guru Rinpoche	194
Marpa	196
Kunga Ñingpo	198
Tsongkhapa	200
 Yidams	 203
Rueda de la Sublime Felicidad	204
Yogini Adamantina	206
 Protectores	 209
Mahakala	210
Dakinis	212

ÁRBOL DE REFUGIO

Cuando queremos reagrupar todos los lugares de refugio, tanto las Tres Joyas como las Tres Raíces, las reunimos en forma de un árbol inmenso con cinco ramas principales, que se elevan majestuosamente en medio de un lago.

Cada linaje tiene un árbol particular, que agrupa no solo a los *lamas* que se han distinguido en su seno desde su fundación hasta nuestros días, sino también a los *yidams* y protectores que favorece. Como ejemplo, damos aquí una representación del árbol del linaje Kagyu.

La rama central, que ocupa la mayor parte de la escena, son los *lamas*. Rodeada por los maestros históricos del linaje, la figura principal aquí es la del Buda Portador del Diamante (Vajradhara), que representa al lama raíz (aquel con el que el practicante está conectado de una manera más particular), no en su forma terrenal y perecedera, sino en su aspecto espiritual, eterno e infinito.

La rama frontal tiene *yidams*, o deidades de meditación, que adoptan una gran variedad de formas y colores: masculinos o femeninos, solas o en unión con su consorte, pacíficas o enojadas, sentado o de pie, con varios atributos en sus manos, etc., cada detalle tiene un significado simbólico preciso.



La rama a la derecha (por lo tanto, a la izquierda en la representación) es la de los *Budas*.

Desde la rama posterior, no vemos el follaje, sino solo una biblioteca que contiene los textos del *Dharma*. Se dice que estos textos emiten, en forma de maravillosas melodías, mantras y palabras sagradas.

En la rama izquierda están los miembros de la noble *Sangha*, en forma humana y en forma divina, la Mirada Compasiva (Avalokiteshvara) que ocupa el centro del grupo.

Finalmente, los *protectores* del Dharma no se instalan en una rama, sino en las nubes –rojas, verdes o azules– que rodean el árbol, evitando así que las fuerzas malévolas se acerquen a él.

En las siguientes páginas regresaremos a las diferentes figuras que acabamos de mencionar: Budas, Dharma y Sangha (las Tres Joyas), así como Lamas, Yidams y Protectores (las Tres Raíces). Así que tal vez podamos parar ahora en el escenario en la parte inferior de la imagen.

El lago, en primer lugar, del cual emergen algunos brotes de loto rojo, no es un lago ordinario. Su agua tiene ocho cualidades especiales: es clara, pura, refrescante, agradable al gusto, suave al tacto, fértil, calmante y cura enfermedades.

En segundo lugar, en el prado que bordea el lago, unen las manos en señal de homenaje y respeto, una serie de personajes cuya ropa denota el origen



variado. En el centro se encuentran representantes de las comunidades religiosas: dos monjes Budistas y, a su alrededor, un yogui Hindú y un adepto Musulmán. También reconocemos a laicos de diferentes países: un Indio con su sari, un Tibetano con su delantal, un Occidental con traje, un joven con un sombrero, etc.

En las orillas, los animales también se vuelven hacia el árbol con respeto. Finalmente, las aguas del lago están pobladas de seres que también rinden homenaje: peces, un cocodrilo, nagas (parientes cercanos de nuestras sirenas), hasta un perro y un pájaro, que no parecen apenas molestarse por esta situación.

La escena sugiere que los diversos lugares de refugio, lejos de otorgar protección partidista, extienden su benevolencia no solo a todos los humanos, sino a todos los seres en general.



LAS

TRES JOYAS



BUDA

El Buda es, lógicamente, la primera de las Tres Joyas, ya que el Dharma y la Sangha no pueden existir sin él.

Cuando hablamos de Buda, primero nos referimos al Buda Shakyamuni, cuya vida se inscribe en el marco de la geografía y la historia (Norte de India, en el siglo VI A.C.), y de donde procede toda la tradición que comúnmente se llama Budismo. Sin embargo, el concepto de Buda, es decir, estar despierto o simplemente Despertarse, también se extiende a muchas otras dimensiones, ya sean invisibles, atemporales e infinitas (la conciencia pura), que cubren manifestaciones en forma luminosa e inmaterial, o que se refieren a encarnaciones, terrestres o de otro tipo, fuera del tiempo y el lugar en el que habitualmente circunscribimos la historia.

En este pequeño suplemento iconográfico, nos limitaremos casi exclusivamente a una breve descripción del Buda Shakyamuni, a través de dos representaciones de su persona y una fotografía de Bodhgaya, el lugar donde alcanzó la iluminación.

Para una descripción detallada de otros aspectos del Buda (y otros lugares de refugio en general), nos referimos a la *Petite Encyclopédie des divinités et symboles du bouddhisme tibétain* (éditions Claire Lumière).

El Buda toca la tierra para testimoniar

En esta representación, el Buda tiene un cuenco de limosnas con su mano izquierda, y con su mano derecha toca la tierra para testimoniar.

Este gesto se refiere a un episodio de su iluminación. De hecho, cuando, sentado bajo el árbol Bodhi, estaba a punto de alcanzar el Despertar, Mara, el demonio, trató de evitarlo enviando a sus hijas para seducirlo, y luego un ejército para destruirlo. Ante el fracaso de estos dos asaltos, intentó un último truco al declarar que nadie era testigo de los méritos que le permitían obtener el estado sublime y que, por lo tanto, nada probaba que era digno. El Buda luego tocó el suelo con la mano derecha para pedir su testimonio. Vasundhara, diosa de la tierra, apareció dar fe de sus calificaciones, al mismo tiempo que toda la región comenzó a temblar.

El trono del Buda es llevado por ocho leones de nieve (dos en cada esquina).

La tela drapeada está adornada con una rueda de ocho radios, que simboliza el Óctuple Noble Camino (visión correcta, pensamiento correcto, discurso correcto, esfuerzo correcto, sustento correcto, concentración correcta, absorción correcta y acción correcta).

Finalmente, ante el trono, se colocan diversas ofrendas: un montón de joyas, frutas, una caracola, un espejo, un puñado de hierba *kusha* (hierba sagrada), colmillos de elefante.



El Buda y las Seis Perfecciones.

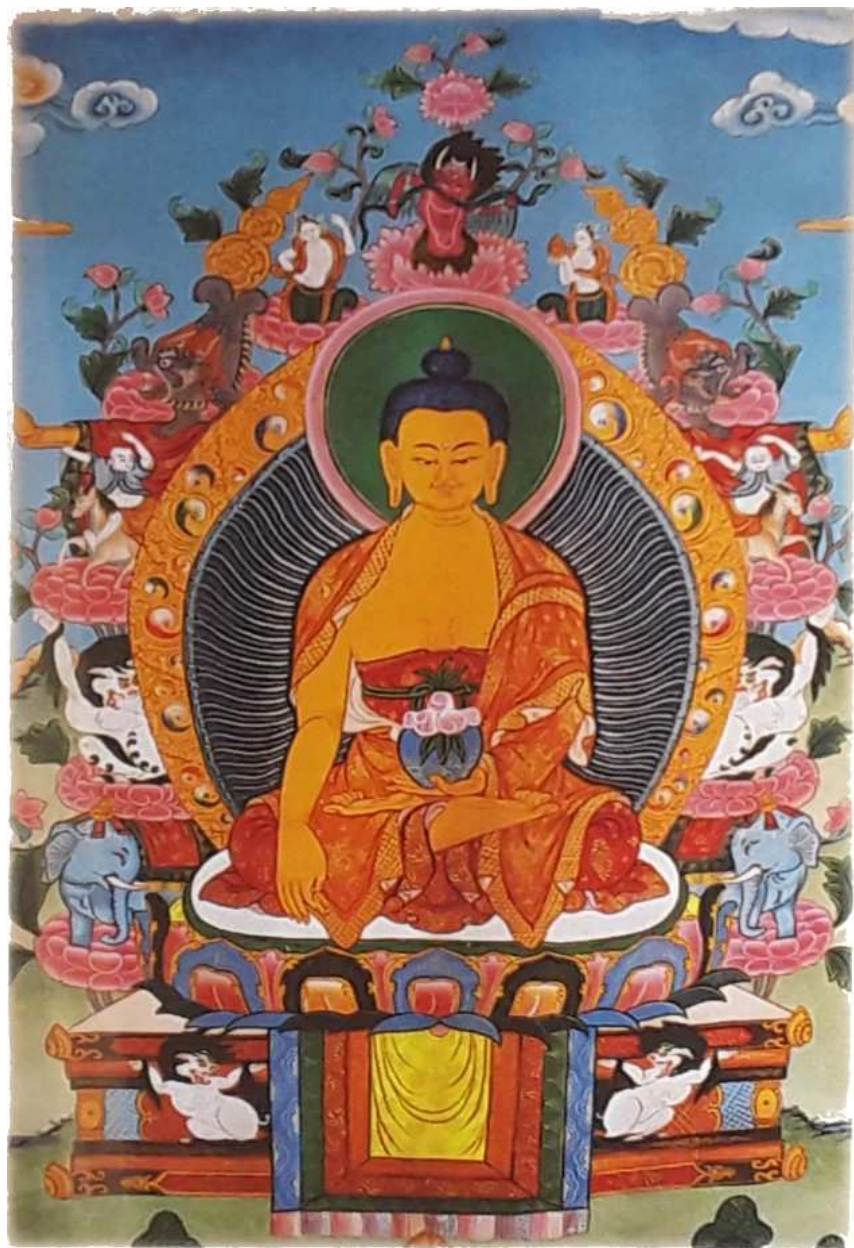
En la parte posterior del trono del Buda, a menudo nos encontramos con una multitud de animales y figuras extrañas, a veces bailando, a veces haciendo muecas.

Estos personajes simbolizan las Seis Perfecciones (Paramitas), que son las cualidades que el Bodhisattva desarrolla en su camino hacia el estado de Buda.

Los símbolos se repiten simétricamente en ambos lados del Buda. De arriba a abajo, representan las siguientes perfecciones:

- El garuda (pájaro mítico): generosidad
- El naga (genio de las aguas): ética
- El makara (monstruo acuático): paciencia
- El gnomo: esfuerzo
- El león: conocimiento
- El elefante: concentración

Estas seis perfecciones constituyen el camino del Gran Vehículo. Sin embargo, son completamente perfectas solo cuando ciertos factores entran en juego. Por ejemplo, la generosidad es realmente una paramita solo si se realiza con la motivación para alcanzar la iluminación en beneficio de los demás y si se acompaña de la comprensión de la vacuidad.



Bodhgaya, el lugar del Despertar

Para los Budistas, Bodhgaya es el lugar sagrado por excelencia, que conmemora el Despertar del Buda, un evento que, hace casi 2.600 años, fue el punto de partida de toda la tradición.

Es aquí donde el futuro Buda, renunciando a un ascetismo excesivo que había llevado durante seis años junto al río vecino, se sentó una noche debajo de un árbol (que más tarde se llamaría el árbol Bodhi es decir, el árbol del Despertar), haciendo un cojín de un puñado de hierba *kusha* que un joven campesino le había regalado. Decidió no levantarse hasta que hubiera realizado la verdad última.

Al amanecer, después de derrotar los ataques del demonio, alcanzó su objetivo.

Bodhgaya es hoy una aldea en el estado de Bihar, salpicada de templos y, según la temporada, invadida por peregrinos que, junto con su fervor, traen sus canciones y procesiones. Una antigua estupa (llamada Templo de Mahabodhi) que culmina a 54 m. es el ornamento principal, en cuyo lado no se encuentra el árbol Bodhi original, sino uno de sus descendientes.

El lugar quedó en ruinas durante más de un milenio. Fueron los Ingleses quienes, a fines del siglo XIX, comenzaron su restauración, las comunidades Budistas se hicieron cargo e intentaron, a lo largo de los años, restaurar parte de su antiguo esplendor.



Templo de Mahabodhi en Bodhgaya

Cuando hablamos del Buda, en singular, nos referimos al Buda Shakyamuni, claramente inscrito en nuestra dimensión histórica. Pero también podemos hablar de los Budas, en plural, refiriéndose a todos aquellos que han alcanzado o alcanzaran la iluminación, en este mundo o en otros mundos.

En la representación opuesta, que reproduce la “rama de los Budas” del Árbol del refugio de la página 155, se ve en el centro al Buda Shakyamuni. A su alrededor, el cuerpo de color dorado, tradicionalmente se encuentran los 1.002 Budas (reducidos a unos pocos por necesidades pictóricas) que, a su vez, deben asumir la función de revelar o renovar la tradición durante de nuestra era cósmica, Shakyamuni es solo el cuarto de ellos.

Delante están sentadas otras dos figuras, que pertenecen más al grupo de Budas místicos o celestiales:

- En rojo, Luz Infinita (Amitabha), uno de los Budas más populares en Tíbet y China, porque es famoso por albergar a los muertos en su paraíso llamado Campo de la Felicidad;

- En azul, el Buda de la Medicina (Bhaishajyaguru), que revela la medicina a los hombres, ayuda tanto a los médicos como a los pacientes; tiene en su mano derecha un tallo de *arura*, planta muy famosa en la India por sus virtudes terapéuticas.





DHARMA

La segunda de las Tres Joyas, el Dharma –que puede traducirse ampliamente como “enseñanza”– dos aspectos: el Dharma de las Escrituras y el Dharma de la realización,

El Dharma de las Escrituras se refiere a los textos que contienen las palabras del Buda y los grandes maestros de la tradición, transmitiendo las palabras y su significado, pero también la bendición que se les atribuye.

El Dharma de la realización se refiere, por otra parte, a la vida que la enseñanza lleva en las mentes de los discípulos: su asimilación, su aplicación y las transformaciones que opera, desde el estado de ser ordinario hasta el pleno Despertar.

El propio Buda no ha dejado nada escrito, pero ha enseñado extensamente, tradicionalmente dejando 84.000 tipos de instrucciones para servir como antídotos contra las 84.000 perturbaciones que pueden afectar las mentes de los seres sintientes. Un año después de su partida de este mundo, sus discípulos principales, habiéndose reunido en consejo, decidieron dejar por escrito todas las palabras del Maestro de las cuales habían guardado en la memoria. Ananda, sobrino y sirviente del Buda, cuya memoria era excepcional, desempeñó un papel destacado en este esfuerzo. Esta es la razón por la cual los sutras (textos que registran la palabra del Buda) a menudo comienzan con una plegaria como: “Un día, en este lugar, escuché”.

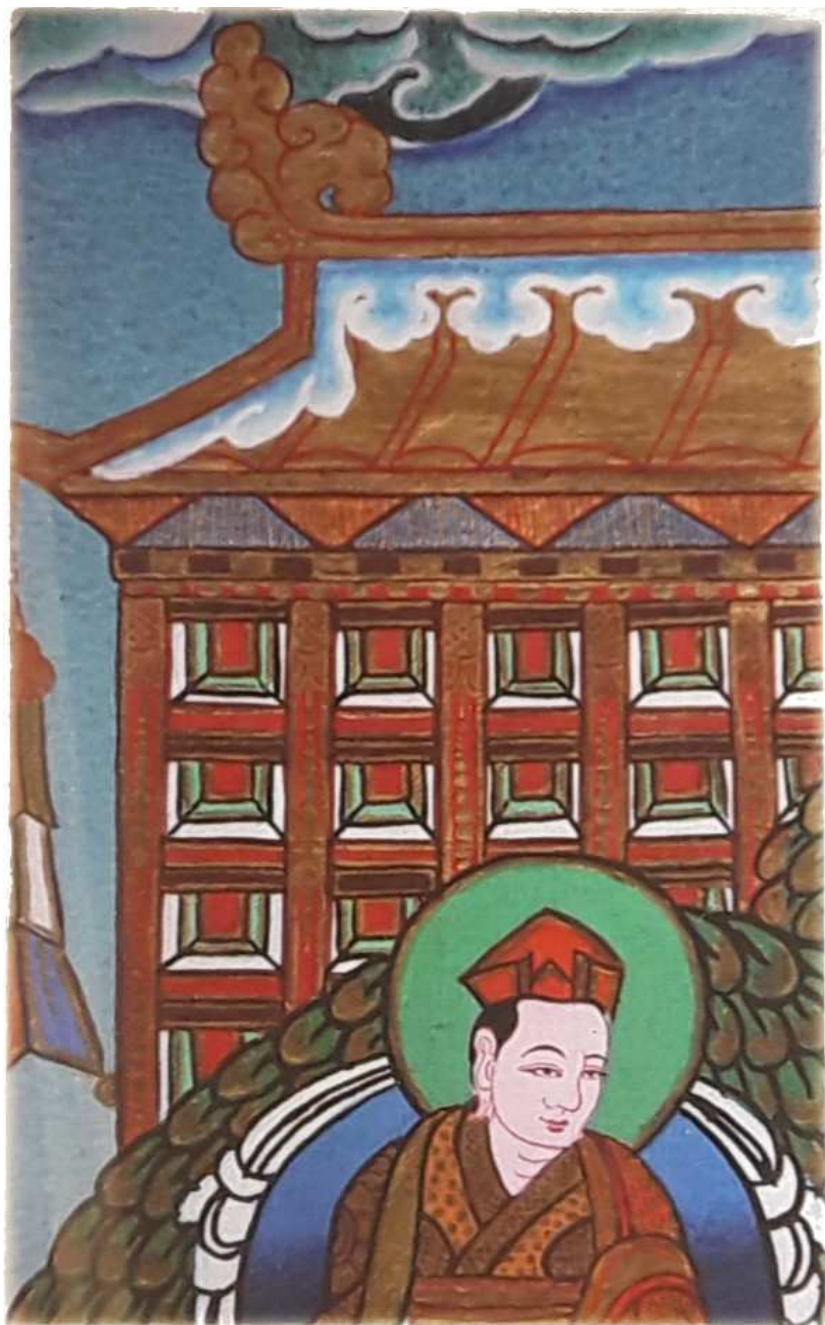
En este detalle del Árbol del Refugio, vemos la imponente biblioteca colocada en la rama posterior, de la cual cada casilla contiene un volumen sagrado, las pestañas de tela de colores son utilizadas para escribir los títulos.

Todos los textos escritos por los maestros realizados de la tradición tienen un valor sagrado. Sin embargo, el Budismo Tibetano distingue dos colecciones canónicas, cuyo nombre indica lo que se tradujo del Sánscrito al Tibetano.

El *Kangyur* (palabra por palabra: Traducción de la Palabra), en primer lugar, contiene los textos que relacionan las palabras del Buda, tanto los sutras (enseñanzas dadas por Shakyamuni en su forma humana ordinaria) como los tantras (enseñanzas dadas bajo formas místicas). El *Kangyur* comprende más de cien volúmenes.

En segundo lugar, el *Tengyur* (palabra por palabra: traducción de los tratados) reúne una gran cantidad de tratados compuestos en su mayor parte por grandes eruditos del Budismo Indio. Comprende más de doscientos volúmenes.

La alta estima en que se tienen los textos sagrados se expresa de diferentes maneras: a veces se escriben con tintas mezcladas con oro u otras sustancias preciosas; a menudo se envuelven en una tela de seda amarilla; finalmente, en los templos, siempre se colocan en altura.



La primera enseñanza

Después de su Despertar, el Buda primero pensó que lo que había descubierto era demasiado sutil para ser transmitido a los humanos. El dice:

*Encontré un Dharma como la ambrosía,
Profundo, tranquilo, sencillo, incompuesto,
radiante.*

*Como nadie escucharía lo que yo mostraría,
Permaneceré callado en el corazón del bosque.*

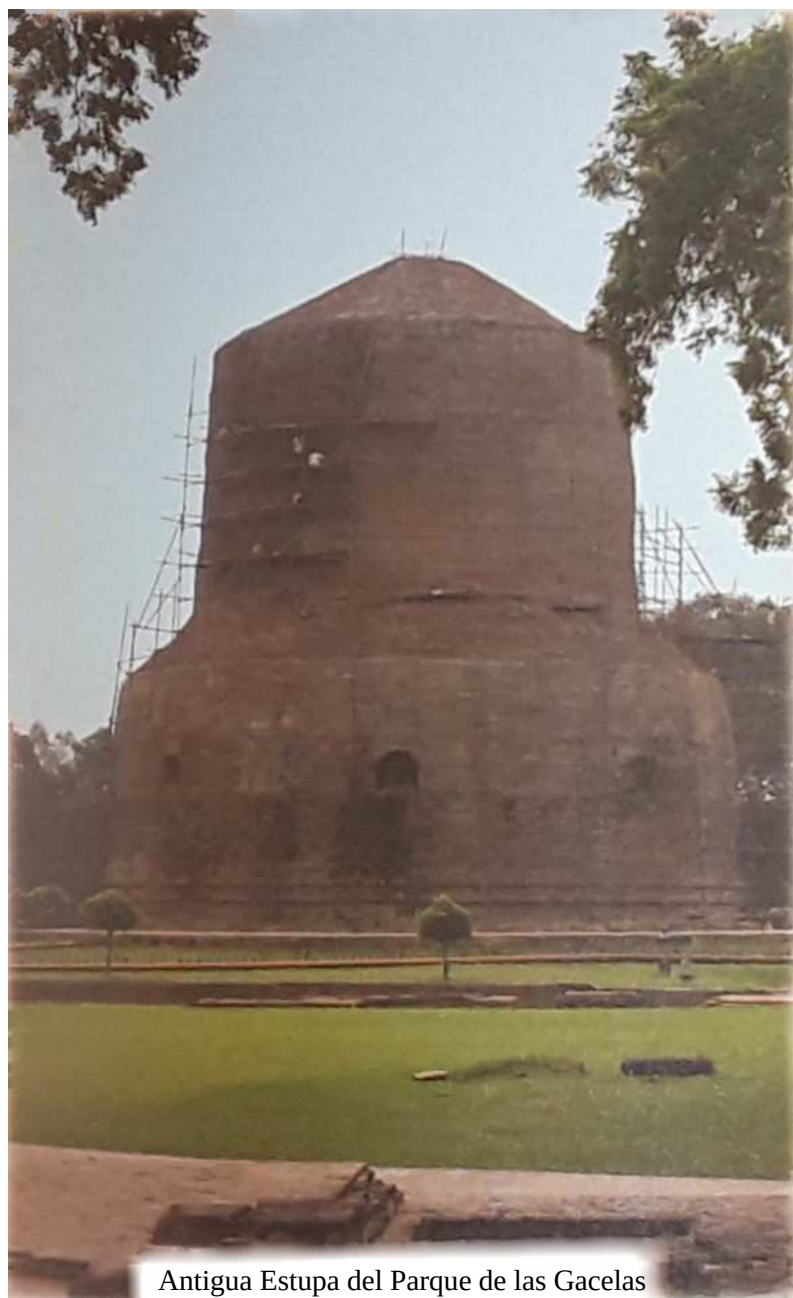
Siete semanas después, sin embargo, decide enseñar y fue al Parque de las Gacelas, cerca de Benarés, donde, por primera vez, “giró la rueda del Dharma”, en favor de cinco ascetas, antiguos compañeros de austeridad. Les expone las Cuatro Nobles Verdades:

1) *El sufrimiento*: el sufrimiento es inherente al ciclo de existencias condicionadas (samsara); sería inútil e ilusorio querer construir una felicidad auténtica y duradera dentro del samsara.

2) *Las causas*: el sufrimiento se origina de causas, a saber, ignorancia, perturbaciones internas (deseo-apego, aversión-odio, ceguera, orgullo, celos, etc.) y karma negativo.

3) *La cesación*: es posible alcanzar el cese de la producción del sufrimiento, es decir, el nirvana.

4) *El camino*: hay un camino que conduce a este cese. Este camino es el Óctuple Noble Camino (ver página 162).



Antigua Estupa del Parque de las Gacelas

El Gran Vehículo

En las enseñanzas del Gran Vehículo (Mahayana), el Buda abre perspectivas muy amplias y muy profundas.

El Gran Vehículo, por un lado, desarrolla la noción de la vacuidad (que no significa la nada, sino la falta de existencia propia) hasta sus conclusiones finales. Las enseñanzas de la *perfección del conocimiento* (Prajnaparamita) constituyen el corazón de esta filosofía. Fueron entregadas en una plataforma de montaña del Pico del Buitre, cerca de la actual ciudad de Rajgir, y se registraron en textos cuya versión más larga contiene cien mil versos, siendo la más corta (de pocas páginas) el famoso *Sutra del Corazón*.

Además, el Gran Vehículo propone la apertura del corazón, es decir, la voluntad de obtener el Despertar mediante el amor universal. Para eso, pide generar una inmensa motivación por medio de los cuatro sentimientos ilimitados: amor ilimitado, compasión ilimitada, alegría ilimitada (con la idea de la felicidad de los seres), ecuanimidad ilimitada. Esta motivación apoya la práctica de las seis perfecciones (paramitas) que nos permiten caminar hacia la iluminación: la generosidad, la ética, la paciencia, la diligencia, la concentración y el conocimiento trascendente.

Aquel que, habiendo seguido este camino, ha alcanzado la iluminación, posee la plenitud de las cualidades que le permiten rescatar a los que sufren, trayendo su ayuda tanto en el plano temporal como espiritualmente.



El Pico del Buitre



SANGHA

La palabra Sánscrita Sangha, que significa la tercera joya, significa “comunidad” y se puede tomar en diferentes sentidos.

En un sentido restringido –y casi exclusivo en el antiguo Budismo– el término se aplica a la comunidad de monjes, aquellos que, después de abandonar el mundo, dedican toda su vida al Dharma. Se dice que los monjes son “dignos de regalos, dignos de hospitalidad, dignos de ofrendas y dignos de respeto”. Hay dos grados de ordenación monástica: la ordenación menor que requiere la observación de 36 votos y la ordenación mayor que incluye 253 votos para los monjes y 311 para las monjas, regulando muchos detalles de la vida diaria.

En un sentido más amplio, y especialmente en el contexto contemporáneo, la palabra Sangha significa todos aquellos que, habiendo tomado refugio, siguen las enseñanzas de Buda, ya sean monjes o laicos.

Pertenecer a Sangha implica dos ideas: por un lado, como miembro individual de la comunidad, significa que nos esforzamos por mejorar (en Tibetano, Sangha se llama gendün, que significa “aquellos que aspiran a la virtud”); por otro lado, significa que, a través de la emulación y un sentido de pertenencia al grupo, nos sentimos apoyados, ayudados y protegidos.

Además de la noción de Sangha que se puede aplicar a los monjes o laicos, existe otra clasificación entre “Sangha ordinaria” y “Noble Sangha”.

En este caso, la Sangha ordinaria significa aquellos que avanzan a lo largo del camino sin tener la visión directa de la verdad, mientras que la Noble Sangha reúne a aquellos que, teniendo esta visión, han alcanzado diferentes estados de realización que los colocan fuera del samsara, ya sea, por ejemplo, el estado de arhat o la primera tierra del Bodhisattva.

No tomamos refugio, estrictamente hablando, en la Sangha ordinaria, sino solo en la Noble Sangha.

Esto es lo que significa la rama del Árbol de Refugio dedicado a la Sangha. Hay dos tipos de figuras:

- Por un lado, dos monjes (tradicionalmente Sariputra y Maudgalyayana que hablaremos en las páginas siguientes) que representan la Noble Sangha del vehículo de los antiguos;

- Por otro lado, un grupo de ocho Bodhisattvas, en formas divinas, que representan la Sangha de los Bodhisattvas, en otras palabras, el Gran Vehículo; en el centro, reconocemos la Mirada Compasiva (Avalokiteshvara), que presentaremos más tarde, al mismo tiempo que Dulce Melodía (Manjushri), otro miembro de esta Sangha de Bodhisattvas celestiales.



Sariputra y Maudqalyayana son considerados los dos principales discípulos directos del Buda y, por esta razón, a menudo representados a su derecha e izquierda en estatuas o pinturas. Su historia merece ser contada.

Los dos futuros discípulos nacieron el mismo día, en dos pueblos vecinos, en familias ricas unidas durante siete generaciones. Muy pronto, se hicieron amigos inseparables.

Los jóvenes, mientras asistían a una gran fiesta con muchos espectáculos y atracciones, el mismo pensamiento surgió en sus mentes: “¿Qué hay, en realidad, para mirar aquí? Todas estas personas estarán muertas antes de cumplir los cien años; ¿No estaríamos mejor buscando una educación que nos lleve a la liberación?”

Abandonando los placeres mundanos, comenzaron a estudiar con diferentes maestros, sin estar completamente satisfechos, a veces juntos, a veces cada uno por su lado, prometiendo que el primero que encontrara la enseñanza perfecta informaría al otro.

Después de años de fracaso, Sariputra finalmente se encontró en las calles de Rajgir, uno de los discípulos más cercanos del Buda, Assaji, quien era parte del grupo de cinco privilegiados por haber recibido la primera enseñanza en el Parque de las Gacelas. Sorprendido por la nobleza y la serenidad



Sariputra

del monje, le preguntó quién era su maestro y cuál era su doctrina.

Assaji respondió que su maestro era Shakyamuni, el Despierto, y resumió la esencia de la enseñanza en cuatro versos que permanecieron famosos:

De todo lo que es producido por una causa,

El Buda ha hablado de la causa

Así como de la cesación;

Esta es la doctrina del Gran Renunciante.

Estos versos tuvieron tal efecto en Sariputra que inmediatamente obtuvo un primer grado de realización.

Fue directamente a Maudgalyayana para decirle que finalmente había descubierto lo que tanto deseaban.

Ambos fueron al Buda, tomaron los votos monásticos, recibieron una formación completa, rápidamente cruzaron los diversos grados de realización y se convirtieron en los principales discípulos del Maestro.

En las representaciones, los dos discípulos sostienen en su mano izquierda el tazón con el que, por la mañana, rogaban su comida, la regla de que los monjes no consumen nada sólido después de la una hora de la tarde. Con la mano derecha, sostienen el palo tradicional de los monjes, los anillos colgados en la parte superior solían indicar su presencia cuando llegaban a la puerta de una casa para pedir su comida.



Maudgalyayana

Mirada Compasiva

La Mirada Compasiva (Avalokiteshvara) sin duda alguna, como el Bodhisattva celestial, la deidad más popular del Tíbet. Encarnación de la compasión de todos los Budas, es considerado como la deidad tutelar de la Tierra de las Nieves, donde se le conoce como Chenrezig: “El que mira (*zi*) continuamente (*re*) con los ojos (*chén*) de compasión (implícito)”. Los Tibetanos del pueblo tienen para él una devoción ilimitada. Desde muy pequeños, aprenden su mantra Om Mani Padme Hung y, cuando llegan la vejez, no es raro que pasen largas horas cada día recitándolo en voz baja mientras desgranar su mala o giran su rueda de plegarias.

Algunos elementos del simbolismo de la Mirada Compasiva:

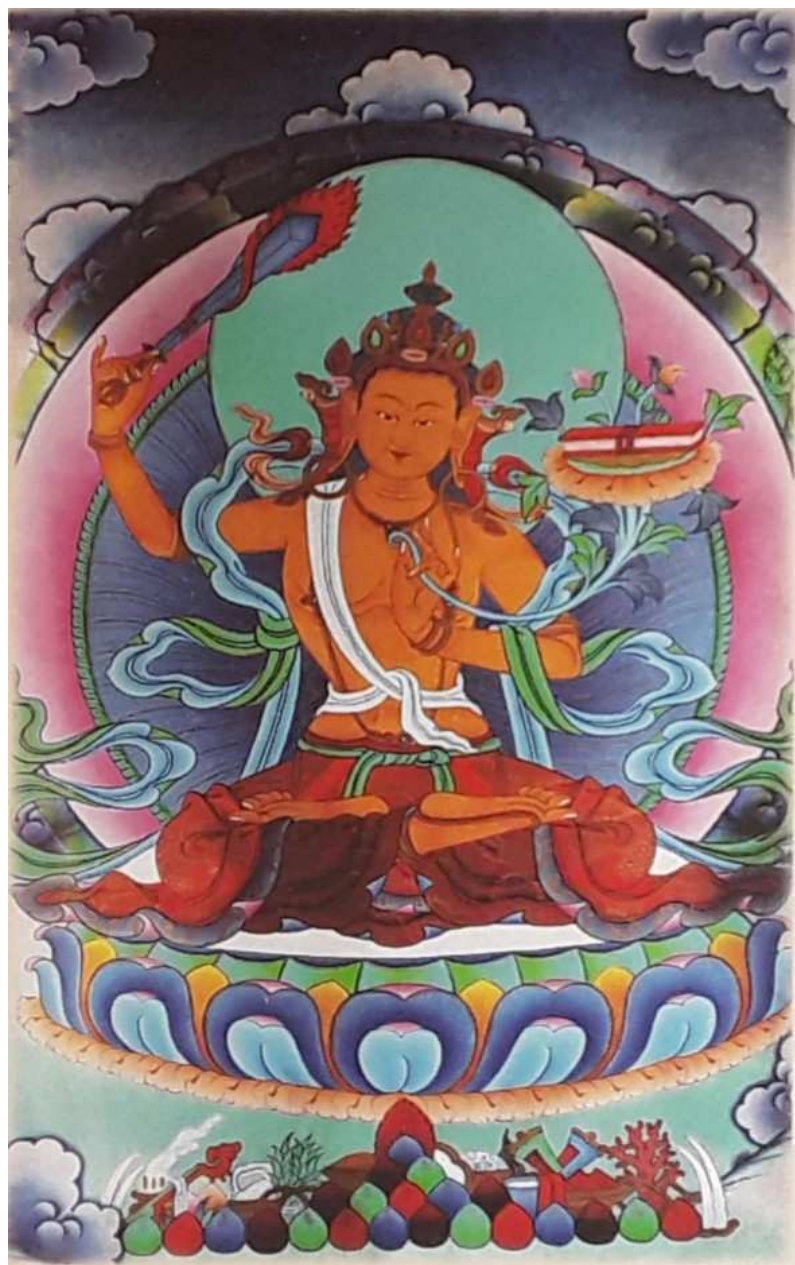
- Los 4 brazos: los 4 sentimientos ilimitados (amor, compasión, alegría, ecuanimidad);
- La joya sostenida en las manos unidas: realiza el bien de todos los seres;
- El rosario en la mano derecha: lleva a todos los seres hacia la liberación;
- El loto en la mano izquierda: posee el conocimiento sobre el cual se basa la compasión por todos los seres; además, al igual que un loto que crece en el barro sin que su flor se vuelva impura por la noche, la Mirada Compasiva trabaja en el mundo sin ser contaminado por las imperfecciones del mismo.



Dulce Melodía (Manjushri) personifica, en forma de Bodhisattva, el conocimiento (prajna) de todos los Budas. Este conocimiento es de dos tipos: ordinario y trascendente. El conocimiento ordinario es el que usamos en las ciencias y las artes que no excede el contexto de este mundo. Así los estudiantes ruegan con frecuencia para que Dulce Melodía desarrolle su memoria, amplíe sus habilidades de comprensión y aprueben los exámenes. También hay muchos relatos del caso de los tontos que se encontraron dotados de una inteligencia extraordinaria después de rezarle a Dulce Melodía.

En cuanto a la trascendencia del conocimiento (Prajnaparamita), su objeto es el descubrimiento de la verdadera naturaleza del individuo y de los fenómenos externos, en otras palabras, su ausencia de propia existencia. Es el conocimiento que libera el samsara al que se aplican los que están comprometidos en el camino espiritual, a través del estudio y la meditación.

En la mano derecha, Dulce Melodía sostiene la espada, el arma del conocimiento que corta los velos de la ignorancia. La ignorancia que nos interesa principalmente aquí es la de la verdadera naturaleza de las cosas; es una ceguera que nos impide al mismo tiempo distinguir lo que es real de lo que no es y comprender las relaciones interdependientes que gobiernan toda la manifestación.





LAS
TRES RAÍCES



LAMAS

Las Tres Raíces se agregan, en el vehículo del diamante, a las Tres Joyas como lugares de refugio.

Los lamas (en el alto sentido de los maestros realizados), el primero de los tres, constituyen la “raíz de la bendición”, en el sentido de que son la presencia viva que enfoca y transmite la energía invisible de la iluminación. Ellos mismos han recibido esta bendición de un linaje ininterrumpido que garantiza su autenticidad. De ahí la importancia de la noción de linaje, de la cual el maestro personal de cada discípulo (aquel con quien tiene una conexión privilegiada de corazón, llamado “lama raíz”) representa la luz.

La respuesta a la bendición del maestro es la devoción del discípulo, un término que abarca una mezcla de profundo respeto, total confianza, dedicación, esfuerzo de comprensión y diligencia en la aplicación de las instrucciones.

Hay muchos linajes y ramificaciones en el Budismo Tibetano. Para ilustrar la noción de lama, presentamos aquí a los padres fundadores de los cuatro principales:

- Guru Rinpoche, en el origen del linaje Níngma;
- Marpa, en el origen del linaje Kagyu;
- Kunga Níngpo, el origen del linaje Sakya;
- Tsongkhapa, en el origen de la línea Geluk.

Guru Rinpoche

Guru Rinpoche (el Maestro Precioso), también llamado Padmasambhava, está en el origen del linaje Ñingma, la tradición Budista más antigua en el Tíbet, donde permaneció en el siglo VIII D.C.

Figura mitad divina mitad humana, nació en el país de Oddiyana, ya completamente iluminado, no de padres humanos, sino en un loto, apareciendo directamente de un rayo de luz del corazón del Buda de Luz Infinita (Amitabha).

La primera parte de su vida la pasó en la India, luego llegó al Tíbet en la segunda mitad del siglo VIII, invitado a ayudar a construir el primer templo Budista (Samye) en este país, al que se opusieron los demonios y deidades locales. Gracias a sus poderes, Guru Rinpoche los dominó allí y en todo el Tíbet, lo que permitió la implantación del Budismo.

El impacto de Guru Rinpoche en la Tierra de las Nieves fue tan fuerte que a menudo se le llama el Segundo Buda y hay muchos lugares de peregrinación que guardan el recuerdo de su presencia. La tradición que perpetúa sus enseñanzas es el linaje Ñingma, que significa linaje de los Antiguos.

Guru Rinpoche no murió, pero después de abandonar el Tíbet en su caballo alado, se instaló en la Gloriosa Montaña de Color Cobre, que domina la misteriosa isla de Chamara, donde aún vive.



Marpa

Marpa (1012-1097), fundador del linaje Kagyu, se manifestó desde una edad temprana, a pesar de su fuerte carácter, un gran interés en el Dharma.

Ansioso por recibir las enseñanzas en su origen, fue a la India cuando solo tenía dieciséis años, desafiando los peligros del viaje: el cruce de las montañas, el calor tórrido de la llanura, los ataques de ladrones y enfermedades. Allí estudió con el gran yogui Naropa y muchos otros maestros.

Esta primera estancia en India duró doce años y fue para él una extraordinaria riqueza espiritual. Más tarde hizo otros dos, de seis y tres años. El último, que emprendió a pesar de las súplicas de su familia y sus discípulos que ahora lo consideraban demasiado viejo para tal aventura, resultó ser la más difícil debido a las pruebas que Naropa le impuso para perfeccionar su realización.

Marpa no era un monje y, en el Tíbet, llevó su vida como terrateniente, cabeza de familia (tuvo varios hijos, uno de los cuales murió trágicamente en un accidente de caballo) y un maestro espiritual. Habiendo adquirido el dominio perfecto del Sánscrito, tradujo muchos textos sagrados al Tibetano, lo que le valió el epíteto de Marpa el traductor.

Entre sus muchos discípulos está Milarepa, cuya vida y canciones se harán famosas en todo el mundo.



Kunga Ñingpo

Aunque Kunga Ñingpo (1092-1158) no es el fundador del linaje Sakya, a menudo se lo considera como el que le dio su impulso y estructura, por lo que es una tradición de tipo hereditaria. Gran erudito y gran meditador, recibió en visión durante casi un mes las enseñanzas del gran yogui de la India Virupa, cuyo linaje tiene sus orígenes.

Kunga Ñingpo pertenecía al clan Khun, que se enorgullecía de tener una ascendencia divina y uno de los primeros siete monjes ordenados en el Tíbet en la época de Padmasambhava.

El monasterio de Sakya, en el centro de Tíbet, sede del linaje, debe su nombre al color gris claro (kya) de la tierra (sa) de la región.

Kunga Ñingpo recibió directamente de Dulce Melodía (Manjushri) una enseñanza sobre el apego que sigue siendo famosa, reunida en forma de cuatro versos:

*Si estás apegado a esta vida,
no estás practicando el camino;*

*Si estás apegado al samsara,
no tienes la renuncia;*

*Si estás apegado a tu propio bienestar,
no tienes la apertura del corazón:*

*Si tienes aferramiento a una realidad,
no tienes la visión correcta.*



Tsongkhapa

Tsongkhapa (1357-1419) es el fundador del linaje más reciente del Budismo Tibetano, la línea Geluk, a la que pertenece el Dalai Lama.

Nacido en Amdo (Este del Tíbet), ordenado fiel laico a los tres años y monje a los siete años, recibió desde su infancia un entrenamiento intensivo al estudiar con lamas de diferentes tradiciones.

Considerado como una emanación de Dulce Melodía –del cual tenía visiones frecuentes– Tsongkhapa era un gran practicante y un gran erudito. Insistió en dos puntos: por un lado, la necesidad de una comprensión teórica profunda como base de la meditación, por otro lado, la estricta observancia de la disciplina ética, de acuerdo con las reglas establecidas por el Buda.

Fundó, no lejos de Lhasa, el monasterio de Ganden, que, antes de la invasión China de 1959, contaba con más de 4.000 monjes, formando una verdadera ciudad. Uno de sus principales discípulos fue Gendun Drupa, el futuro primer Dalai Lama.

Dotado de una energía inusual, pudo combinar los años de retiro y práctica (se dice que realizó varios millones de postraciones y ofrendas de mandala), un trabajo escrito muy abundante, así como la dirección y la organización de su comunidad monástica.





Yidams

Los *yidams* son la segunda Raíz. Bajo este término Tibetano, designamos las deidades cuya práctica realizamos (visualización, recitación del mantra, varios rituales) después de haber recibido la iniciación de un maestro cualificado.

Estas divinidades no son personajes poderosos que viven en mundos distantes cuyos favores buscaríamos ganar. Son expresiones luminosas de la iluminación, es decir, de nuestra verdadera naturaleza. Lograr su práctica es un medio inteligente y superior, específico del Vajrayana, que nos permite pasar del error que nos encierra en la individualidad y nos vela lo que realmente somos, a la realización de la conciencia primordial, nuestra verdadera naturaleza.

Los Yidams están representados en la forma del Cuerpo de Gloria, en otras palabras, una manifestación de Despertar más allá de la materia y el tiempo y, por lo tanto, no están relacionados con las condiciones o circunstancias. Llevan varios ornamentos simbólicos característicos de este modo de manifestación: corona, joyas, sedas, etc.

Las posibilidades de las apariencias del Despertar son infinitas, los aspectos que asumen los yidams también son infinitos, lo que expresa su gran diversidad de colores, el número variado de sus brazos, piernas o caras, su aspecto pacífico. o enojado, etc.

La Rueda de la Sublime Felicidad

La Rueda de la Sublime Felicidad (Chakrasamvara) es un yidam cuya práctica se realiza con frecuencia en la mayoría de los linajes del Budismo Tibetano.

Aparece en unión con una consorte, que transmite un profundo significado simbólico que no debe ser malentendido.

En la verdad última, o en la naturaleza de la mente, de hecho no hay hombre ni mujer, sino un polo activo (la claridad, la manifestación, la compasión) que, simbólicamente, se llama masculino, y un polo pasivo (la vacuidad, la conciencia primordial), llamado femenino.

Sometida a la ignorancia, la mente crea una división ilusoria: en lugar de vacuidad, concibe un yo; en lugar de claridad, concibe otro. De esta dualidad sujeto/objeto resulta un sufrimiento inevitable. Saliendo de la ignorancia, la mente se libera del estado de separación. “Yo” y “otro” desaparecen en favor de la no-dualidad, la inseparabilidad de la vacuidad y la claridad. Esto está representado por la unión de las deidades, un símbolo que enfatiza también que esta no-dualidad es elogiada.

En otras palabras, se puede decir que las divinidades en unión representan la inseparabilidad de las dos verdades (verdad absoluta: la vacuidad, la verdad relativa: la manifestación gobernada por la ley de causas y efectos) o la conjunción de medios, trabajando en el contexto de lo relativo, y del conocimiento, permitiendo la comprensión de lo absoluto.



Yogini Adamantina

Yogini Adamantina (Vajrayogini), variante de la Cerda Adamantina (Vajravaraḥi) es, como La Rueda de la Sublime Felicidad, uno de los principales yidams del Vajrayana, pero esta vez, en forma femenina. Destaquemos algunos elementos de su simbolismo:

- Su desnudez: está libre de los velos que oscurecen la mente y los conceptos contruidos por la mente;
- El halo de llamas que la rodea: la sabiduría consume los obstáculos exteriores e interiores;
- los cabellos sueltos: deshace el nudo que une los fenómenos y los hace parecer distintos de lo que son en realidad;
- Los 3 ojos: ella tiene el conocimiento de los 3 tiempos (pasado, presente, futuro); los tres ojos son característicos de las divinidades de la sabiduría y los distinguen fácilmente de las divinidades temporales, el tercer ojo también simboliza la sabiduría que ve más allá de la realidad aparente y engañosa;
- Los dos personajes debajo de sus pies son símbolos de la ira y el apego vencidos por la deidad;
- La tapa del cráneo en la mano izquierda: la Yogini Adamantina da la felicidad suprema;
- El cuchillo en la mano derecha: la sabiduría que corta todos los conceptos, destruye demonios y perturbaciones internas.





PROTECTORES

Los protectores o guardianes del Dharma constituyen la tercera Raíz.

Son de hecho de dos tipos, que deben distinguirse claramente:

- Los *protectores temporales*, que son deidades locales (montañas, lagos, etc.) que, sin haber alcanzado la liberación, ponen su poder al servicio de la doctrina;

- Los *protectores de sabiduría*, expresiones de la realidad despierta, cuya función es proteger la enseñanza del Buda y promover su expansión, tanto individual como colectiva; muy a menudo, sus frentes están marcadas por un tercer ojo, el de la sabiduría que ve más allá de la ilusión de las apariencias ordinarias, un ojo que no poseen los protectores temporales.

Al tomar refugio, solo se habla a los protectores de sabiduría.

La apariencia iracunda y aterradora de los protectores no está ahí para aterrorizar al practicante, sino, simbólicamente, para asustar las amenazas que vendrían contra él. En este sentido, hay tres tipos de obstáculos contra los cuales luchan los protectores: externos (por ejemplo, enemigos que desean destruir un monasterio), internos (la enfermedad) y secretos (los propios pensamientos del practicante que irían en sentido contrario de la manera correcta).

Mahakala

Mahakala (palabra por palabra el Gran Negro) tiene diferentes formas, con dos, cuatro o seis brazos, típicos de los protectores del Dharma.

Aquí presentamos la forma de seis brazos, conocida en en nombre Tibetano de Chadrukpa, que está relacionado con la leyenda de la Mirada Compasiva. Este último había prometido, en presencia del Buda de la Luz Infinita, trabajar incansablemente por la liberación de todos los seres, pero un día llegó a desanimarse al notar que después de eones de actividad, permanecían casi los mismos seres prisioneros de sufrimiento. Este desánimo rompió su promesa y su cuerpo se rompió. Luz Infinita apareció para rescatarlo y recompuso su cuerpo, dándole mil brazos y varias cabezas.

La Mirada Compasiva, sin embargo, permaneció postrado durante siete días, sin saber cómo cumplir su misión. Entonces comprendió que si poseía una forma irritada, rápida y poderosa, ciertamente podría cumplir su tarea con mucha más eficiencia. En este pensamiento, su corazón emitió la sílaba negra azul Hung que se convirtió en Mahakala de seis brazos.

Se dice que la tierra tembló seis veces y que la Luz Infinita y los innumerables Budas proclamaron que esta nueva forma de Mirada Compasiva ahora sería un Protector del Dharma invencible en todos los universos y que tendría el poder de otorgar todo los deseos dirigidos hacía el bien.



Las dakinis

El término dakini significa literalmente “la que se mueve en el espacio”. Cubre varios niveles de significado:

1) Dakini significa, en su sentido más noble, una personificación del principio femenino del Despertar. En este sentido, todas las divinidades femeninas llamadas “de sabiduría” pueden llevar el título de dakini, pero no las deidades locales. En asociación con las 5 sabidurías y las 5 familias de Budas, encontramos frecuentemente en este contexto un grupo de 5 dakinis:

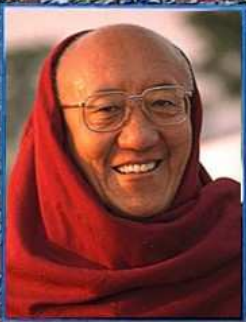
- Buda Dakini, blanca, sosteniendo una rueda,
- Vajra Dakini, azul, sosteniendo un vajra,
- Ratna Dakini, amarilla, sosteniendo una joya,
- Padma Dakini, roja, sosteniendo un loto,
- Karma Dakini, verde, sosteniendo un vajra doble.

2) Dakini se refiere a una clase de seres celestiales despiertos, una de cuyas funciones principales es servir como mensajeros entre el reino de la realidad despierta y los hombres. Las dakinis, en este sentido, son bastante similares a los ángeles, y recordamos que su nombre significa etimológicamente “mensajero”. Pueden intervenir durante sueños, visiones, o incluso temporalmente tomando una forma humana, por la noche para dar una indicación o aliento, o para emitir una advertencia. A ellas se refiere principalmente en el contexto de las Tres Raíces.



Vajra Dakini

El vajra con la característica forma del mango de la cuchilla que blande con la mano derecha.



Bokar Rinpoche (1940-2004) fue uno de los principales maestros Tibetanos de su tiempo, famoso por su realización y su difusión. Prestó especial atención a la transmisión de la sabiduría a los Occidentales.

Convertirse en Budista es un compromiso concretado por una ceremonia: la toma de refugio. ¿Cuál es la necesidad de este compromiso? ¿En quién tomamos refugio y por qué? ¿Cómo se desarrolla el ritual? ¿Cuáles son los preceptos que ello implica? Estas son las preguntas a las que “el aspirante” encontrará aquí respuestas simples y profundas. El conjunto se completa con una selección de enseñanzas sobre algunos puntos fundamentales y muchas láminas de colores que ilustran todos los aspectos del refugio.



Claire Lumière