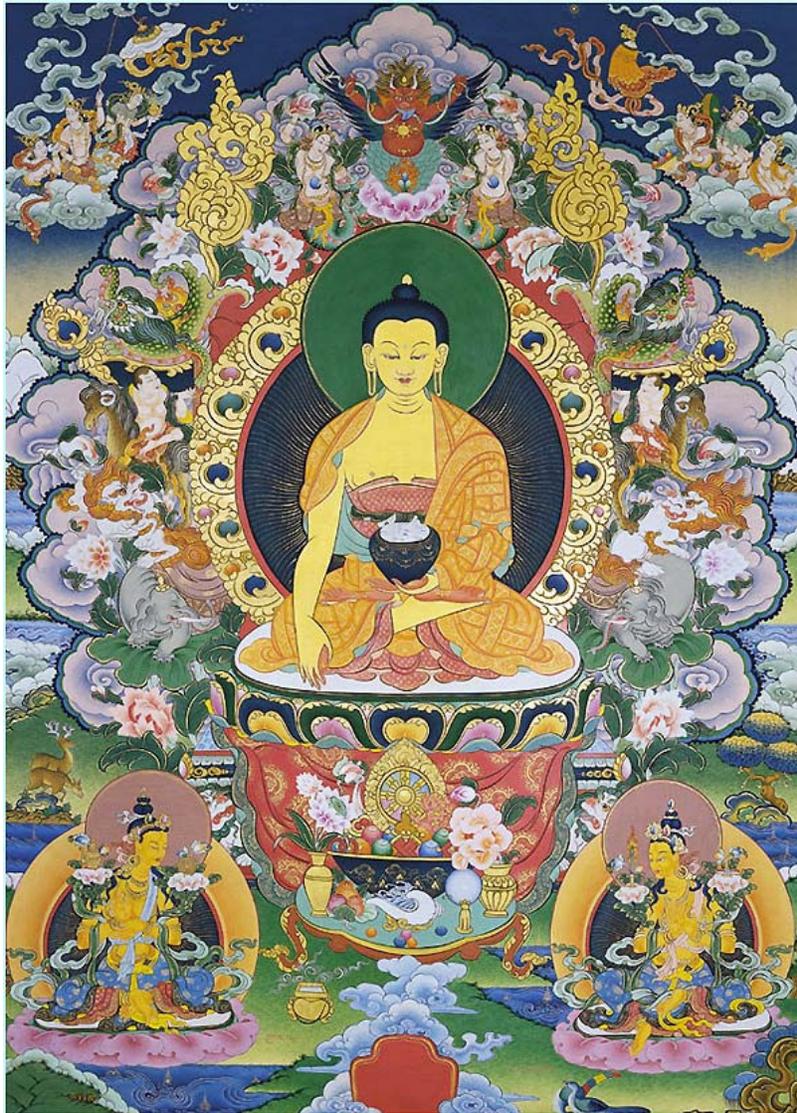


LA ESENCIA DEL BUDISMO TIBETANO



Lama Thubten Yeshe

INTRODUCCIÓN DEL EDITOR

Este libro es el tercero de una serie de libros del Lama Yeshe, de distribución gratuita, que sigue a *Sé tu propio terapeuta* y *Haz de tu mente un océano, enormemente populares y muy bien acogidos*.

Difiere de los anteriores, sin embargo, en que el material contenido aquí se encuentra también disponible en video (para los detalles ver las páginas finales de este libro), así que ahora puedes *ver* y *oír* al lama Yeshe dando estas enseñanzas. Hemos hecho un trabajo de edición menos exhaustivo de lo habitual, de manera que el texto se ajusta bastante a las palabras originales y fraseología de Lama; de este modo resulta fácil de seguir cuando se ven los videos. Por esa razón, también hemos dejado intactas las referencias de Lama a los acontecimientos del mundo en ese momento, tales como diversos dramas de oriente medio de 1978-80.

Las enseñanzas de Lama eran acontecimientos dinámicos, llenos de energía y risas. Enseñaba no sólo verbalmente sino también física y gestualmente. Así que, te animamos a conseguir los videos de estas enseñanzas para lograr, lo más posible, una experiencia total del incomparable lama Yeshe.

La primera enseñanza, “Los tres aspectos principales del camino”, fue impartida en Francia en 1982, durante una gira por Europa de Su Santidad el Dalai Lama, patrocinada por la FPMT. Justo antes de la fecha fijada para el comienzo de las enseñanzas de Su Santidad en el Instituto Vajra Yoguini, Su Santidad se sintió enfermo y pidió al lama Yeshe que le sustituyera durante un par de días, para hacer de “canguro” de la audiencia, como Lama apunta. El resultado son

estas maravillosas enseñanzas, en dos partes, sobre los tres aspectos principales del camino. La segunda enseñanza, una “Introducción al tantra”, también en dos partes, fue impartida en Grizzly Lodge, California, en 1980. Consta de las dos primeras conferencias de un comentario sobre el método de yoga de Chenrezig, impartido por Lama a petición del Instituto Vajrapani, de Boulder Creek. El curso completo fue grabado en video y nuestra intención es poner a disposición las seis cintas restantes tan pronto como podamos mejorar la calidad de su sonido e imagen.

Estoy muy agradecido a Linda Gatter y Wendy Cook por su contribución editorial y a Mark Gatter por el diseño de este libro.

LOS TRES ASPECTOS PRINCIPALES DEL CAMINO

PRIMERA ENSEÑANZA: LA RENUNCIA, LA BODICHITA Y LA VACUIDAD

En el Instituto Vajra Yoguini, en Francia, durante una gira de enseñanzas patrocinadas por la FPMT en Europa en 1982, Su Santidad el Dalai Lama se sintió enfermo y pidió a Lama Yeshe que diera por él los primeros días de enseñanzas, cuyo resultado fueron las siguientes :

Hoy, soy desafortunado. Y también hoy lo sois vosotros : porque tenéis que aguantarme a mí , el hombre de la basura. Tenéis que aguantar mi basura; soy el hombre de la basura. Por alguna razón, Su Santidad está experimentando algunas molestias en su salud, así que todos deberíamos rezar por su buena salud... para que no sea necesario volver a estar en una situación, en la que tengáis que aguantar mi basura. Sin embargo, en estas circunstancias, Su Santidad me ha dado permiso para hacer de canguro con vosotros.

Para esta ocasión Su Santidad ha elegido un texto particular del lama Je Tsong Khapa, que llamamos *Los tres aspectos principales del camino a la liberación o la iluminación*. Así que voy a intentar hoy daros una introducción a este texto ; hoy pero no me corresponde a mí hacerlo en detalle

En tibetano, llamamos a este texto *Nam-tso lam-sum*. Históricamente procede de la comunicación directa y visual del lama Je Tsong Khapa con Manjushri quien le transmitió estas enseñanzas y a continuación el Lama Tsong Khapa las dio a sus discípulos: *Nam-tso lam-sum, Los tres aspectos principales*. Éste es un texto corto, pero que contiene la esencia de las enseñanzas completas de Buda. Además, aunque muy sencilla y práctica, es una enseñanza universal y todo el mundo la puede comprender.

Bien, los tres principios son la renuncia, la bodichita y la sabiduría del suñata; a los tres se les llama los caminos esenciales y principales para la liberación.

Quiero que comprendáis porqué se les llama los tres caminos esenciales o principales para la liberación, ya que en occidente la palabra “renuncia” tiene connotaciones diferentes: la gente se asusta de perder sus placeres. Pero sin renuncia, no hay manera.

RENUNCIA

Para empezar, todos nosotros consideramos que nos gustaría estar libres de la mente de ego y de la esclavitud del samsara. Pero lo que nos ata al samsara y nos hace infelices es no tener renuncia. Ahora bien, ¿Qué es la renuncia? ¿Qué nos hace renunciar?

La razón de que seamos infelices es que tenemos un ansia extrema por los objetos de los sentidos, los objetos samsáricos, y nos aferramos a ellos. Estamos buscando resolver nuestros problemas pero no lo hacemos en el lugar correcto. El lugar correcto es nuestro propio aferramiento al ego; tenemos que aflojar esa tirantez, eso es todo.

De acuerdo con el punto de vista budista, se supone que los monjes y las monjas mantienen el voto de la renuncia. El significado de que ellos renuncien al mundo es que tienen menos ansia y aferramiento a los objetos de los sentidos. Pero no se puede decir que ya han abandonado el samsara, ¡porque los monjes y las monjas aún tienen estómagos! La cosa es que la palabra “renuncia” en español es tramposa lingüísticamente. Se puede decir que los monjes y las monjas renuncian a sus estómagos, pero eso no significa necesariamente que realmente se desprendan de sus estómagos.

Así que, quiero que comprendáis que renunciar a los placeres sensoriales no significa tirar las cosas buenas. Incluso si lo hacéis, no significa que hayáis renunciado a ellas. La renuncia es una experiencia totalmente interna. La renuncia del samsara no significa que tiréis el samsara porque vuestro cuerpo o vuestra nariz son samsara. ¿Cómo se puede tirar la nariz? Vuestra mente y vuestro cuerpo son samsara; bueno, al menos los míos lo son. Así que no puedo tirarlos. Por lo tanto, la renuncia significa menos ansia, lo que quiere decir ser más razonable en vez de poner demasiada presión psicológica en uno mismo y actuar como un loco.

Por lo tanto, el punto importante que debemos conocer es que deberíamos estar menos aferrados a los placeres de los sentidos, porque muchas veces nuestro aferramiento y ansia por los placeres mundanos no nos proporcionan satisfacción. Ese es el punto principal. Eso nos lleva a más insatisfacción y a reacciones psicológicamente enloquecidas. Ese es el punto principal.

Si tenéis la sabiduría y el método para manejar perfectamente los objetos de los cinco sentidos de modo que no produzcan en vosotros reacciones negativas, está bien que los toquéis. Y, como seres humanos, deberíamos ser capaces de juzgar por nosotros mismos hasta dónde podemos llegar en la experiencia de los placeres de los sentidos sin liarnos ni confundirnos. Deberíamos juzgar por nosotros mismos; es una experiencia completamente individual. Es como el vino francés: algunas personas no pueden tomar nada, incluso aunque les gustaría hacerlo: la constitución de su sistema nervioso no lo permite. Pero otras personas pueden tomar un poco; otras, un poco más; algunas pueden tomar mucho.

Así que quiero que comprendáis porqué las escrituras budistas prohíben a los monjes y monjas beber vino. No es porque el vino sea malo, o que las uvas sean malas. Las uvas y el vino son hermosos; el color rojo del vino es fantástico. Pero a causa de que somos seres corrientes en el camino a la liberación, podemos ser atrapados fácilmente en la energía negativa. Esa es la razón. No es que el vino en sí mismo sea malo. Es un buen ejemplo de renuncia.

¿Quién era el gran santo indio que bebía vino? ¿Recordáis la historia? No recuerdo quién era, pero este santo fue a un bar y bebió y bebió hasta que el camarero finalmente le preguntó: “¿Cómo va a pagar?” El santo le contestó: “Pagaré cuando se ponga el sol”. Pero el sol no se ponía y el santo seguía bebiendo. El camarero quería su dinero pero por alguna razón el santo controlaba el atardecer. A esta clase de realizaciones elevadas, podemos llamarlas realizaciones esotéricas o milagrosas: están más allá de la comprensión de gente corriente como nosotros; pero ese santo era capaz de controlar el sol y, quizás, de beber treinta litros de vino. ¡E incluso no tenía que ir a hacer pis!

Ahora, lo que yo quiero señalar es que la renuncia al samsara no es sólo asunto de monjes y monjas. Cualquiera que esté buscando la liberación o la iluminación, necesita la renuncia al samsara. Si repasáis vuestra propia vida, vuestras propias experiencias diarias, veréis que estáis atrapados en pequeños placeres. Nosotros (los budistas) consideramos que tal aferramiento es un enorme cuelgue y que no merece la pena. Sin embargo, la forma occidental de pensar: “Debería tener lo mejor; lo más grande”, es similar a nuestra actitud budista de que deberíamos tener el placer perfecto, el mejor, el más duradero, en vez de consumir nuestras vidas luchando por el placer de un vaso de vino.

Por ello, la actitud de aferramiento y las acciones inútiles tienen que ser abandonadas y actualizadas las que hagan vuestra vida significativa y liberada.

Pero no quiero que comprendáis sólo el punto de vista filosófico. Somos capaces de examinar nuestras propias mentes y comprender qué tipo produce los problemas de cada día y qué no vale la pena, tanto objetiva como subjetivamente. Esta es la forma en que la meditación nos permite corregir nuestras actitudes y acciones. No penséis: “Mis actitudes y acciones proceden de mi karma anterior, por lo tanto no puedo hacer nada”. Esa es una comprensión equivocada del karma. No penséis: “No puedo”. Los seres

humanos tienen el poder. Tenemos el poder de cambiar nuestro estilo de vida, cambiar nuestras actitudes, cambiar nuestros hábitos. Podemos llamar a esa capacidad el potencial de Buda, el potencial de Dios o lo que queráis llamarle. Por eso es por lo que el budismo es sencillo. Es una enseñanza universal que puede ser comprendida por todas las personas, religiosas o no.

Lo opuesto a la renuncia del samsara es, para decirlo de otra forma, la mente extrema que tenemos todo el tiempo: el aferramiento, la mente del ansia que nos da una proyección que sobrevalora los objetos, que no tiene nada que ver con la realidad de esos objetos.

Sin embargo, quiero que comprendáis que el budismo no está diciendo que los objetos no tengan belleza en absoluto. La tienen: una flor tiene cierta belleza, pero esa belleza es sólo convencional o relativa. La mente del ansia, sin embargo, proyecta sobre un objeto algo que está más allá del nivel relativo, que no tiene nada que ver con el objeto que nos hipnotiza. Esa mente está alucinada, engañada y sostiene la entidad errónea.

Sin la observación intensiva o la sabiduría introspectiva, no podemos descubrir esto. Por esa razón, la meditación budista incluye la comprobación. Podemos llamar comprobación a esta forma de meditación analítica que involucra la lógica, la filosofía. De este modo la filosofía y psicología budistas nos ayudan a ver mejor las cosas. Por lo tanto, la meditación analítica es una forma científica de analizar nuestra propia experiencia.

Por último, también quiero que comprendáis que los monjes y las monjas pueden no haber renunciado del todo. Eso es cierto, ¿verdad? En budismo podemos hablar sobre la estructura superficial y la estructura universal. Así cuando decimos que los monjes y las monjas renuncian, significa que lo estamos intentando, eso es todo. A veces los occidentales creen que los monjes y las monjas son santos. No somos santos; sólo lo estamos intentando. Eso es razonable. No lo sobreestimes de nuevo. Los laicos, los monjes y monjas, todos somos miembros de la comunidad budista. Deberíamos comprendernos bien unos a otros y luego dejar ir; deja las cosas tal como son. No es sano tener expectativas sobrevaloradas unos de otros.

De acuerdo, ahora sería mejor volver al asunto. Creo que ésta es una introducción suficiente sobre la renuncia. Ahora, la bodichita.

BODICHITA

La bodichita es esto. Primero, tienes que comprender dentro de ti mismo los problemas de tu propio ego – el ansia, el deseo, el enfado, la impaciencia; tu propia situación, tu falta de habilidad para arreglártelas, tus propios desastres –y sentir compasión por ti mismo. Debido a la situación en la que te encuentras, empieza siendo el objeto de tu propia compasión, pensando: “Esta es la situación en la que me encuentro; no soy el único con conflictos y problemas de ego. En todas las sociedades del mundo, algunas personas pertenecen a la clase superior, otras a la media y otras a la inferior; algunas son extraordinariamente hermosas, otras están en el medio y otras son feas. Pero, igual que yo, todo el mundo busca la felicidad y no desea ser infeliz”.

De esta forma, empieza a aparecer una sensación de equilibrio. Por alguna razón, en lo profundo, dentro de ti, surge el equilibrio hacia los enemigos, los extraños y los amigos; eso no es meramente intelectual sino algo realmente sincero. Y esto surge desde lo profundo, desde el fondo de tu corazón.

El budismo te enseña la técnica de meditación para igualar a todos los seres del universo. Sin un cierto grado de sentimiento de equilibrio con todos los seres del universo, es imposible decir: “Quiero dar mi vida a los demás”. Ni es posible desarrollar la bodichita. La bodichita es la mente más preciosa, es una mente de diamante. Para

tener espacio para la bodichita, tienes que sentir que todos los seres del universo son iguales.

Pero quiero que comprendas la diferencia entre la idea comunista y la idea budista de igualdad. Para ti es posible experimentar la idea budista de equilibrio ahora mismo ; pero no puedes experimentar la idea comunista incluso después de billones de años, ¡a no ser que todo el mundo tenga una pistola! No es posible.

El punto es que el budismo considera que deberíamos tener la realización del equilibrio porque necesitamos una mente sana. Igualar a los demás es algo que debe ser hecho dentro de mi mente, sin cambiar a los seres humanos externamente. Mi asunto no es estar preocupado por las proyecciones mentales del enemigo que no me gusta, el aferramiento al amigo o el extraño indiferente. Estas tres categorías de objetos están fabricadas por mi propia mente; no existen fuera.

Mientras tengas como objeto de odio aunque sea sólo a un ser humano, mientras tengas un objeto de deseo ansioso sobreestimado , mientras tengas un objeto que te resulte indiferente debido a la ignorancia – alguien a quien ignores y no te importe –, mientras tengas los tres venenos del odio, del deseo y de la ignorancia en relación con estos tres objetos, *tú* tienes un problema. No es problema de los objetos.

¿Cómo puedo ser feliz si Elisabeth (la intérprete de francés) es mi mayor problema, mi enemigo ? ¿Cómo puedo ser feliz? El equilibrio es algo relacionado con la experiencia interior. Olvidaos de la bodichita ; todos tenemos que recorrer un largo camino. Lo que estoy intentando expresar es que el lama Tsong Khapa y el budismo tibetano consideran que el equilibrio es lo más difícil de realizar. Así que merece la pena intentarlo al menos. Incluso aunque sea difícil, inténtalo.

Otra forma de describir el equilibrio es llamarlo el camino medio. Eso es porque, desde un punto de vista práctico, para ser unos budistas correctos deberíamos tener un sentimiento de igualdad con las religiones occidentales y las orientales. Deberíamos tener un sentimiento de igualdad y respeto con las personas que practican el cristianismo. Esa es la forma de ser feliz, y la felicidad es tu asunto principal. Creo que para los budistas occidentales es un error creer que el budismo es mejor que el cristianismo. Eso es equivocado. Lo primero de todo, es que no es cierto, y lo segundo, es que crea malas vibraciones y hace tu mente poco saludable.

En realidad, creo que el budismo puede aprender de los cristianos. Recientemente estuve en España y visité algunos monasterios cristianos. La renuncia y la forma de vida de algunos de estos monjes cristianos parece mucho mejor que la renuncia que he visto en muchos monasterios tibetanos .A menudo , en las comunidades monásticas tibetanas los monjes tienen actitudes individualistas, mientras que los monjes que yo vi en las comunidades cristianas parecían estar completamente unidos. No tenían posesiones individuales. Para mí, esos monjes eran objeto de refugio. Por supuesto, si ser individualista es lo que un individuo necesita para su crecimiento espiritual, está bien. Por eso existen religiones diferentes.

Sin embargo deberías practicar el equilibrio en tu vida diaria tanto como puedas. Intenta no tener enemigos ni objetos de tremendo y exagerado apego. De esta forma, en el espacio de tu equilibrio, puede desarrollarse tu bodichita: la actitud dedicada a todos los seres del universo.

La bodichita es una realización extraordinariamente elevada. Es lo completamente opuesto a la actitud egoísta. Te entregas completamente al servicio de los demás para llevarlos a la más alta liberación, que está más allá de la felicidad temporal.

Nuestros pensamientos son extremados. A veces ponemos demasiado énfasis y una energía tremenda en actividades en las que no vamos a ganar nada. Mira a ciertos atletas, por ejemplo, o a la gente que pone todo su dinero y energía en motos que saltan y acaban matándose. ¿Para qué?

La bodichita es muy práctica, te lo digo yo. Es como una medicina. El pensamiento egoísta es como una uña o espada clavada en tu corazón; la sensación siempre es incómoda. Con bodichita, desde el momento en que te empiezas a abrir, sientes una paz increíble y logras un placer enorme y una energía inagotable. Olvídate de la iluminación. Tan pronto como tu mismo empiezas a abrirte a los demás, logras un placer y una satisfacción enormes. Trabajar para los demás es muy interesante; es una actividad infinita. Tu vida continuamente se vuelve rica e interesante.

Puedes ver cómo los occidentales se aburren con facilidad; como resultado, toman drogas etc.. Se aburren fácilmente; no son capaces de ver qué hacer. No es que la gente que toma drogas sea necesariamente tonta. Son inteligentes, pero no saben dónde emplear su energía para que sea beneficiosa para la sociedad y para ellos mismos. Están bloqueados; no pueden ver. Por lo tanto se destruyen a sí mismos.

Si no quieres comprender la bodichita como una actitud de dedicación a los demás – y a veces puede ser difícil de comprenderlo de esta forma – también puedes pensar en esto como una actitud egoísta. ¿Por qué? En la práctica, cuando te empiezas a abrir a los demás, encuentras que tu corazón está completamente aprisionado; tu “yo” o tu ego, está aprisionado. El lama Je Tsong Khapa (en sus *Tres aspectos principales del camino*) describió el ego como: “Una red de hierro del auto aferramiento”. ¿Cómo aflojas estos lazos? Cuando empiezas a dedicarte a los demás, tu mismo experimentas una paz increíble, una relajación increíble. Por lo tanto, estoy diciendo que, con la actitud egoísta (de querer experimentar esa paz y relajación), puedes practicar dedicándote a ti mismo a los demás.

Lo que realmente importa es tu actitud. Si tu actitud es de apertura y dedicación a todos los seres vivos del universo, es suficiente para relajarte. En mi opinión, tener una actitud de bodichita es mucho más poderoso – y mucho más práctico en el medio occidental – que exprimírte a ti mismo en la meditación.

En todo caso, nuestra vida en el siglo veinte no nos deja tiempo para la meditación. Incluso si lo intentamos, somos lentos. “Estuve levantado hasta demasiado tarde la noche pasada; ayer trabajé muy duro...”. Creo realmente que la actitud fuerte, resuelta y dedicada de: “Cada día, durante el resto de mi vida, y especialmente hoy, me dedicaré a los demás tanto como sea posible”, es muy poderosa. En todo caso, la actitud de algunas personas hacia la meditación es que quieren algún tipo de concentración concreta (ahora mismo). No es posible desarrollar concentración concreta en poco tiempo sin organizar tu vida. Y los occidentales encuentran muy difícil organizar sus vidas; es lo más difícil. Por supuesto, ¡esto es sólo la proyección de un monje tibetano! Sin embargo, si no organizas tu vida, ¿cómo puedes ser un buen meditador? No es posible. ¿Cómo puedes tener una buena meditación si tu vida está en desorden?

¡No sé lo que estoy diciendo! ¡Creo que sería mejor controlarme a mí mismo!

VACUIDAD

El tema siguiente es suñata. Pero no te preocupes, Su Santidad va a explicar suñata. Sin embargo, lo que voy a decir es que estos tres: la renuncia, la bodichita y la sabiduría universal de la vacuidad, son la esencia del budismo, la esencia del cristianismo, la esencia de la religión universal. No hay ninguna contradicción. Los occidentales racionalizan fácilmente eso cuando los monjes budistas hablan sobre estos tres temas: es un viaje oriental; pero esos temas no son ni de cultura occidental ni de cultura tibetana.

Históricamente, el Buda Sakyamuni enseñó las cuatro nobles verdades. ¿En qué cultura encajan las cuatro nobles verdades? La esencia de la religión no tiene nada que ver con la cultura de un país en particular. ¿En qué cultura encajan la compasión, el amor, la realidad? La gente de cualquier país, de cualquier nación, puede poner en práctica los

tres aspectos principales del camino, las cuatro nobles verdades o el sendero óctuple. No hay ninguna contradicción.

Además, tienes que comprender que la transmisión de estos tres aspectos principales del camino ha pasado desde Manjushri hasta el lama Tsong Khapa y desde el lama Tsong Khapa hasta el momento presente. No es algo exclusivamente guelugpa; las cuatro tradiciones tibetanas contienen estos tres principios. No mantengas el error de que las cuatro tradiciones practican de modo diferente. No puedes decir que la renuncia de los kagyug , guelug , sakya o nyingma es diferente; que el refugio guelug es diferente del refugio kagyug. ¿Cómo puedes decir eso? Incluso si Buda Sakyamuni viniera aquí y dijera: “Son diferentes”, voy a rechazar lo que dice. Incluso si Sakyamuni se manifestara aquí, radiante de luz, diciendo: “Son diferentes”, le voy a contestar: “No, no lo son”.

La gente se engaña con facilidad, alucina fácilmente. La primera y la única cosa que tienes que hacer para convertirte en un budista es tomar refugio en el Buda, el Dharma y la Sanga, eso es todo. ¿Cómo, entonces, puedes decir que el refugio guelug y el refugio kagyug son diferentes? Quiero que comprendas esto. Tenemos conceptos muy limitados, orientaciones limitadas. Quiero que veas cuán limitados son los seres humanos.

Permíteme ponerte un ejemplo. Los budistas vietnamitas no pueden visualizar un buda tibetano. Los tibetanos no pueden visualizar un buda chino. Es muy difícil para los occidentales visualizar un buda japonés. ¿ Significa eso que ignoras al resto de budas? ¿Significa eso que discriminas: “Tomo refugio sólo en los budas tibetanos”? O: “Tomo refugio sólo en los budas occidentales; abandono los budas orientales; abandono los budas japoneses”. ¿Comprendes cómo somos de limitados? Esto es lo que llamo la limitación de los seres humanos. No pueden comprender las cosas a nivel universal y proyectan de una forma culturalmente limitada para que su ego tenga algo con lo que quedarse; el buda de cada nación budista es con lo que se queda, un objeto de su aferramiento del ego.

También he comprobado que los occidentales se sitúan fuera de lo científico. Muchos occidentales han estudiado pintura de *tangkas* tibetanas y los budas que han creado son completamente diferentes. Los budas que han pintado están completamente occidentalizados, incluso aunque las dimensiones estén fijadas de modo preciso de acuerdo al estilo tibetano y los ejemplos que copien sean también tibetanos. Esta es mi experiencia científica. Esto enseña que los humanos hacen cosas a través de su propia experiencia limitada.

En todo caso, creo que es una pena que los guelugpas no quieran tomar refugio en objetos en que los nyingmapas también toman refugio, tales como Padmasambhava. Está escrito en muchos textos tibetanos guelugpas que el lama Je Tsong Khapa era la manifestación de Padmasambhava. Quizás puedo decir también que el lama Je Tsong Khapa era la manifestación de Jesús.

Bien, te cuento, las concepciones erróneas pueden surgir desde tu primera toma de refugio. Pero tienes que aprender que tomar refugio no es sencillo, es muy profundo. Si, desde el principio, tomas refugio con una comprensión fanática del Buda, el Dharma y la Sanga, alucinas; te conviertes en un budista fanático. Si eres verdaderamente un budista, mi consejo es que tomes refugio en los budas y bodisatvas de las diez direcciones. En las diez direcciones no hay división entre el este y el oeste. A veces creo que la orientación a través del sentido de la vista no es buena. En todo caso, el Buda y el Dharma no son objetos del sentido de la vista.

La forma cristiana de explicar a Dios como algo universal y omnipresente es buena. Realmente, esa es una buena forma de comprender las cosas, mejor que: “*Mi Buda, mi Dharma, mi Sanga*”. ¡Eso es basura! Eso en sí mismo es un problema. Si te sientes apegado al objeto particular de “mi lama” o “mis cosas”, es ridículo. Buda mismo

dijo que no deberíamos estar apegados a él, o la iluminación, o a los seis paramitas. No deberíamos estar apegados a nada.

Bueno, el tiempo casi se nos está acabando. Aún me siento desafortunado de que Su Santidad no haya podido venir. De verdad siento que invitar a Su Santidad es como tener a un segundo Buda que viniera a esta tierra. Por lo tanto, es desafortunado que no pudiera estar aquí y que tengas que aguantar tal basura, una persona ordinaria como yo.

MEDITACIÓN

Pero vamos a meditar durante un par de minutos enviando fuera nuestra blanca y radiante energía de luz para purificar todos los obstáculos. Especialmente desde nuestro corazón ,enviamos a Su Santidad luz blanca y energía radiante y gozosa.

(Meditación)

Y desde el corazón de Su Santidad el Dalai Lama, viene a nuestro corazón una luz blanca y radiante del mantra OM MANI PADME HUM.

(Meditación)

Todo nuestro sistema nervioso, desde nuestros pies a nuestra coronilla, está purificado por el mantra OM MANI PADME HUM que viene desde el corazón de Su Santidad.

(Meditación)

LOS TRES ASPECTOS PRINCIPALES DEL CAMINO

SEGUNDA ENSEÑANZA: LA VACUIDAD

Buenas tardes. Otra vez, desafortunadamente, tengo que venir aquí y contaros tonterías. Sin embargo, he oído que Su Santidad se siente mucho mejor esta tarde.

Esta mañana hablé de modo muy general sobre los temas de la renuncia y la bodichita. Ahora, esta vez, hablaré sobre la sabiduría del suñata.

Desde el punto de vista budista, tener renuncia al samsara y el amor compasivo de la bodichita no es suficiente para cortar la raíz del ego o la raíz de la mente dual. Meditando sobre esto y practicando el amor compasivo de la bodichita, puedes eliminar los apegos burdos y los sentimientos de ansia, pero la raíz del deseo ansioso y el apego son el ego y la mente dual. Por lo tanto, sin comprender el suñata, o la no dualidad, no es posible cortar con la raíz de los problemas humanos.

Es como este ejemplo: si tienes agua hirviendo y pones agua fría o hielo dentro, el agua hirviendo se enfría, pero no has acabado totalmente con el potencial de hervir del agua.

Por ejemplo, todos nosotros tenemos un cierto grado de amor compasivo en nuestras relaciones, pero muchas veces nuestro amor compasivo es una mezcla, mitad blanco, mitad negro. Esto es muy importante. Muchas veces empezamos con una motivación blanca de amor compasivo pero lentamente, lentamente se mezcla con el amor de “magia negra”. Nuestro amor empieza con una motivación pura pero con el paso del tiempo, las mentes negativas surgen y nuestro amor se mezcla con el amor negro, el amor oscuro. Al principio empieza como amor blanco pero luego se transforma en amor de magia negra.

Quiero que comprendas que esto es debido a una carencia de sabiduría; no tienes la sabiduría penetrante para ir más allá de tu proyección relativa. Puedes ver que eso es porque incluso las motivaciones religiosas y las acciones religiosas se vuelven un viaje mundano cuando careces de sabiduría penetrante. Por eso es por lo que el budismo no tiene buenos sentimientos hacia el amor fanático o emocional. Muchos occidentales proyectan: “El budismo no tiene amor”. Realmente, el amor no tiene nada que ver con la expresión emocional. La expresión emocional del amor es muy burda, muy burda; no es refinada. El budismo tiene una enorme preocupación, o comprensión de las necesidades tanto del sujeto como del objeto, y de esta forma, el amor compasivo se vuelve un antídoto para la actitud egoísta.

Las religiones occidentales también ponen un enorme énfasis en el amor y la compasión pero no enfatizan la sabiduría. Comprender la sabiduría es el camino a la liberación, así que tienes que lograrla.

Ahora, en lo que a la emoción respecta, creo que, por alguna razón, para el mundo occidental, la emoción es una gran cosa. Sin embargo, cuando reaccionamos o nos relacionamos con el mundo de los sentidos, deberíamos de alguna manera aprender a ir por el camino medio.

Cuando estuve en España con Su Santidad, visitamos un monasterio y conocimos a un monje cristiano que había hecho el voto de vivir en un lugar aislado. Su Santidad le hizo una pregunta, algo así: “¿Cómo te sientes cuando experimentas signos de felicidad o infelicidad en las cosas que te suceden?” El monje contestó algo como: “Feliz no es necesariamente feliz; malo no es necesariamente malo; bueno no es necesariamente bueno”. Yo estaba asombrado; era muy feliz. “En el mundo, malo no es demasiado malo; bueno no es demasiado bueno”. Para mi corta comprensión eso era sabiduría. Todos deberíamos aprender de eso.

Pregúntate a ti mismo si puedes hacer esto o no. ¿Puedes experimentar las cosas en la forma que este monje lo hacía, o no? Para mí, la experiencia de este monje era grande. No me importa si estaba iluminado o no; todo lo que me importa es que tenía esta experiencia fantástica. Esto era de ayuda para su vida; estoy seguro de que estaba gozoso. Por alguna razón, todos los placeres mundanos y las malas experiencias son muy transitorias; conocer su naturaleza, su naturaleza relativa, su naturaleza convencional, te hace libre.

La persona que tiene alguna comprensión del suñata tendrá exactamente las mismas experiencias que tenía este sacerdote. La persona ve que malo y bueno son relativos; existen sólo para la mente condicionada y no son cualidades absolutas. La característica del ego es proteger tales nociones de fantasía sobre nosotros mismos y los demás; ésta es la raíz principal de los problemas. Entonces reaccionas emocionalmente y sostienes como concreto tu placer y tu dolor.

Puedes observar ahora mismo cómo tu mente de ego te interpreta a ti mismo, cómo tu propia imagen es una simple proyección de tu ego. Puedes comprobarlo ahora mismo. Vale la pena comprobarlo. La forma en que tú compruebas no tiene nada que ver con la mente sensorial, tu conciencia de los sentidos . Cierra tus ojos y compruébalo ahora mismo. Es una pregunta sencilla – no necesitas cuestionarte el pasado o el futuro – sólo pregúntate ahora mismo: “¿Cómo se imagina mi mente a mí mismo?”

(Meditación)

No necesitas buscar lo absoluto. Es suficiente sólo preguntarte sobre tu yo convencional.

(Meditación)

La comprensión de tu mente convencional y la forma que protege la imagen que tienes de ti mismo es la clave para realizar suñata. Esta es la forma en la que rompes el concepto burdo del ego y erradicas la imagen de sentir pena de ti mismo.

(Meditación)

Al eliminar la imaginación autocompasiva del ego, vas más allá del miedo. Todo el miedo y las demás emociones autocompasivas de uno mismo vienen de mantener una imagen autocompasiva de ti mismo.

(Meditación)

Puedes ver también cómo tu imagen autocompasiva de ayer aún existe hoy. Eso es erróneo.

(Meditación)

Pensar: “Soy una persona muy mala hoy porque ayer estuve enfadado, estuve enfadado el año pasado” es también un error, porque estás manteniendo hoy todavía una imagen de enfado y auto compasión del pasado. Hoy no estás enfadado. Si esa lógica fuera correcta, entonces el Buda Sakyamuni también sería malo, porque cuando estaba en la tierra, tenía cientos de esposas pero ¡todavía estaba insatisfecho!

Nuestro ego mantiene todo el tiempo un concepto permanente de nuestro yo ordinario : este año, el año pasado, el año anterior: “Soy una mala persona, yo, yo, yo, yo, yo”. Desde el punto de vista budista, eso es equivocado. Si sostienes ese tipo de conceptos a lo largo de tu vida, te vuelves una mala persona porque te *interpretas* a ti mismo como una mala persona.

Por lo tanto, no es razonable la interpretación de tu ego. No tiene nada que ver con la realidad. Y a causa de que tu ego mantiene tal yo auto existente, comienza el apego.

Recuerdo una vez a Su Santidad dando una audiencia a veinte o treinta monjes en un monasterio cristiano y Su Santidad preguntó a uno de los monjes: “¿Cuál es tu interpretación de la vacuidad?” Uno de ellos respondió: “Desde el punto de vista cristiano, el no apego es suñata”. ¿Qué es lo que piensas de eso? Para mí, alguien que tiene la experiencia del no apego es genial. ¿Crees que esto es genial? El apego es un síntoma de este mundo enfermo. Este mundo está enfermo a causa del apego. ¿Lo comprendes? El oriente medio está enfermo a causa del apego. Los países productores de petróleo están enfermos a causa del apego. ¿Me estoy comunicando contigo, o no? Y ese monje cristiano experimentaba el no apego. ¿Qué piensas de eso?

Desde el punto de vista budista, para una persona es muy difícil experimentar el no apego, es muy difícil. Por esa razón, para mí, es extremadamente bueno si alguien – incluso alguien de otra religión – lo experimenta. Y eso, también, es una razón para tener la confianza de respetar la demás religiones.

¿Cuántos budistas aquí han experimentado el no apego? ¿Ninguno? ¡Sorpresa, sorpresa! Bien, disculpadme; sólo estoy bromeando. Pero es muy importante tener la experiencia del no apego; es muy importante para todos nosotros.

Ahora, quiero que comprendas lo que significa el apego. Podemos utilizar esta grabadora eléctrica como ejemplo. Desde el punto de vista filosófico budista, el apego por alguna cosa significa que es muy difícil para nosotros separarnos de ella. En este ejemplo, el apego a la grabadora eléctrica no es un problema porque es fácil de soltar, fácil de volverse a pegar y fácil de soltar de nuevo. Pero, tenemos apegos muy fuertes – fuertes como el hierro – de las cosas que creemos que son muy buenas. Así, necesitamos aprender a ser flexibles.

Vamos a considerar esta flor desde el punto de vista budista. Mi apego por la flor es un síntoma. Muestra que estoy sobreestimando el valor de la flor. Deseo volverme uno con la flor y no separarme nunca de ella el resto de mi vida. ¿Comprendes ahora, cómo estoy de enfermo? Es difícil para mí separarme de ella. ¿Qué es lo que piensas? ¿Qué estoy loco? Esta locura es apego. Pero el no apego es flexible; es el camino medio, un camino razonable. Soltar.

¿Lo comprendes? La psicología del apego es la sobreestimación; es una actitud no realista. Por eso estamos sufriendo y por esa razón el budismo enfatiza el sufrimiento, el sufrimiento, el sufrimiento.

El punto de vista occidental es que el budismo enfatiza demasiado el sufrimiento. Los occidentales no pueden comprender porqué el budismo habla tanto sobre el sufrimiento. “Tengo dinero suficiente. Puedo comer. Tengo vestidos suficientes. ¿Por qué dices que estoy sufriendo? No estoy sufriendo. No necesito el budismo”. Muchos occidentales dicen este tipo de cosas. Esto es una comprensión equivocada del término “sufrimiento”. La naturaleza del apego es sufrimiento.

Considera la sociedad occidental. El mayor problema de occidente es el apego. Esto es muy sencillo. Desde el nacimiento, en la escuela y hasta llegar a profesor o cualquier cosa que consigas, la vida occidental está construida por el apego. Por supuesto, no es únicamente la vida occidental – el apego caracteriza la vida de todos y cada uno de los seres – pero ¿por qué estoy singularizando el occidente?, porque los occidentales a veces tienen ideas divertidas sobre la connotación de felicidad y sufrimiento.

Filosóficamente, por supuesto, puedes investigar el suñata muy profundamente, puedes analizar de mil formas la noción del yo auto existente. Pero aquí estoy hablando sobre lo que puedes hacer prácticamente, cada día, ahora mismo, de una forma sencilla. No pienses sobre la terminología budista; no creas lo que dicen los libros o cosas así. Sólo pregúntate a ti mismo de modo sencillo: “¿Cómo, en este momento, me interpreto a mi mismo?” Eso es todo.

Cada vez que te haces a ti mismo esa pregunta consigues una respuesta diferente, te cuento. Porque a veces eres la emanación de un pollo; a veces de un cerdo; a veces de un mono. Entonces puedes reírte de ti mismo: “¡Lo que estoy pensando es increíble! Soy un cerdo”. Pero no debería preocuparte cuando te ves a ti mismo como un cerdo. No te preocupes, sólo riéte. La forma en que lo compruebas, la forma en que te cuestionas a ti mismo, sólo debería hacerte reír. De este modo consigues acercarte al suñata. Porque sabes algunas cosas, a través de tu propia experiencia, sabes que la propia protección de ti mismo es una fantasía y, hasta cierto punto, tu experiencia de la vacuidad. No confías más en tu propio ego, y tus conceptos se vuelven menos concretos.

La meditación analítica no debería ponerte triste o serio. Cuando comprendes realmente algo, puedes reírte de ti mismo. Por supuesto, si estás solo, no deberías reírte demasiado alto, de otro modo ¡la gente pensará que estás clínicamente enfermo! Milarepa es un buen ejemplo. Estuvo solo en montañas nevadas y se reía y se cantaba a sí mismo. ¿Qué piensas de esto? ¿Crees que estaba enfermo? No. Se reía porque su vida era rica y era feliz.

Tu vida entera está construida por conceptos duales. Si no es así, no puedes funcionar en sociedad, en el mundo relativo. Para ser una parte normal de la sociedad, tienes que desarrollar conceptos duales increíbles. Muchas de las cosas de este mundo que consideramos que son conocimiento, la sabiduría y la educación son aspectos de la mente dual; la reacción que proporcionan es sólo más sufrimiento.

¿Qué es la mente dual? En realidad, “dual” significa dos, pero en budismo, nuestra queja no es que dos fenómenos existan. El problema es su naturaleza contradictoria y competitiva. ¿Es cómoda o no la mente competitiva? ¿Es la vida competitiva cómoda, o no? ¿Son los negocios competitivos cómodos, o no? La mente esta irritada. La mente en la que hay dos cosas siempre contradiciéndose una a otra es lo que llamamos mente dual.

Sencillamente, cuando te levantas por la mañana después de haber dormido bien, ¿te sientes tranquilo, o no? Si, te sientes tranquilo. ¿Por qué es? Porque, en cierto grado, durante el sueño la mente dual está descansando.

Mientras la mente dual esté funcionando en tu vida, siempre estarás irritado, no habrás logrado la paz de la realidad última. Por eso es muy útil la concentración en un solo punto. La concentración en un solo punto es muy útil para cortar con la mente dual burda, especialmente cuando quieres reconocer y contemplar tu propia consciencia. Eso es muy poderoso para eliminar los conceptos duales. Esto es lo que se enseña en el *mahamudra* tibetano o *dzog-chen*.

El propósito de la meditación es detener los conceptos irritantes que llamamos mente dual. Por supuesto que hay muchos niveles para esto. La mente dual tiene muchos niveles burdos y muchos niveles sutiles, y la forma de eliminarlos es empezar con el burdo (e ir progresando al sutil).

Pero ahora no sé de que estoy hablando, así que en vez de continuar, “bla, bla, bla”, ¿por qué no formulamos algunas preguntas y respuestas? Si sigo hablando, estoy seguro de que sólo te crearé más confusión, más mente dual. Por lo tanto, es mejor tener una sesión de preguntas y respuestas.

P: Si crees que el apego es necesario, que el no apego es necesario, ¿Por qué deberíamos estar apegados a una filosofía?

Lama: No deberíamos estar apegados a ninguna filosofía. No deberíamos estar apegados a ninguna religión. No deberíamos tener ningún objeto de apego. No deberíamos estar apegados a Dios. No deberíamos estar apegados a la Biblia. No deberíamos estar apegados a Buda. Gracias. Es muy buena; es una pregunta muy buena. Esa pregunta es muy importante. Nos enseña el carácter del budismo. En el budismo no hay lugar para que estés apegado a algo, para que te aferres a algo. Buda dijo que incluso aferrarse o tener apego a Buda es un error. Mientras estás enfermo, incluso si posees diamantes, todavía estás enfermo. Todos los síntomas de apego tienen que desaparecer de ti para volverte un ser humano completamente liberado. Por esa razón, en el budismo hay lugar para cualquier filosofía, religión, o “viaje”, siempre que sea beneficioso para el crecimiento humano.

P: ¿Cuál es la diferencia entre el apego y la compasión?

Lama: La compasión comprende la carencia de placer de los demás y su situación de sufrimiento. El apego es: “Yo quiero, yo quiero”; se preocupa de su propio placer. La compasión se preocupa del placer de los demás y la determinación de liberar a los demás seres de sus problemas. Pero muchas veces mezclamos nuestra compasión con el apego. Empezamos con compasión pero después de algún tiempo el apego se mezcla y entonces se convierte en un “viaje” de apego. Gracias, muchas gracias.

P: ¿Son la no dualidad y la bodichita la misma cosa?

Lama: No. Recuerda lo que dije al principio: no es suficiente con tener sólo renuncia y la bodichita del amor compasivo. No es suficiente para nosotros. Necesitamos la sabiduría para cortar los conceptos duales y ver la realidad universal detrás de ellos. Esto es muy importante. Sin sabiduría, nuestra bodichita y amor pueden volverse fanáticos. Si comprendemos la no dualidad, todo está bien, la bodichita se puede desarrollar con facilidad.

(Los tres párrafos siguientes no están en el video)

P: Hay un *koan zen* que dice que si ves a Buda en la carretera, mátales. ¿Podría la interpretación de esto ser que si ves a Buda en la carretera, tienes apego a Buda, así que mata el apego, no a Buda?

Lama: No. Pero esto se puede interpretar de muchas formas diferentes. Se diría que si te veo como Buda. Probablemente tengo una proyección increíble, así que es mejor que mate eso. Lo primero es que la forma de buscar a Buda no es fuera. Buda está dentro, ahí es donde deberíamos buscar. Cuando empezamos, buscamos en el lugar equivocado. Eso es lo que deberíamos matar. Pero no deberíamos matar como lo hizo Jim Jones, envenenando a sus seguidores.

P: ¿Si detenemos la conceptualización de la mente, es suficiente para que el “yo” deje de existir?

Lama: Sí. Por propósitos prácticos, sí, pero filosóficamente, eso no está muy claro. Hablando de modo práctico, si hablamos mucho sobre esto o no, sabemos que en nuestras propias vidas, es extremadamente difícil detener nuestros conceptos obsesivos. Y no somos flexibles. Por lo tanto, es mejor detenerlos tanto como puedas, pero no podrás detenerlos completamente, de repente, a no ser que acabes completamente contigo mismo.

P: ¿Es el mantra importante para destruir el ego?

Lama: Sí. Pero por supuesto tiene que ser una experiencia individual. En el momento que estés en la primera etapa del bodisatva, no necesitas más el mantra. Entonces, no hay tales cosas como un mantra externo. Tú mismo te conviertes en la

esencia nuclear del mantra, porque en ese momento has descubierto el mantra absoluto. De momento, damos vueltas al mantra relativo, pero tenemos la esperanza de que finalmente descubramos el mantra absoluto.

P: Entendí de la idea que dijo antes que las emociones son negativas, pero ¿no es la cualidad de las emociones las cualidades de la persona, sea él o ella?

Lama: Dije que si tu vida diaria está tremendamente involucrada en las emociones, estás completamente llevado por ellas y psicológicamente atado. Por lo tanto, tienes que aprender a estar cómodo en vez de estar presionado por tus emociones. Además, no dije que las emociones fueran necesariamente negativas. Las emociones pueden ser también positivas. Pero lo que estoy diciendo – y estoy generalizando – es que en el medio occidental, cuando nos relacionamos unos con otros esto lleva una tremenda carga emocional. En otras palabras, nuestras emociones físicas también están involucradas y no comprendemos el funcionamiento de las seis conciencias de nuestros sentidos .

P: ¿Cómo podemos vivir sin apego y sin deseo? Esto es muy difícil.

Lama: ¡Estoy de acuerdo contigo! Sí, es muy difícil. Eso es porque los seres humanos no encuentran fácil desarrollar las actitudes responsables y detener nuestros problemas; necesitamos estar involucrados y hacerlo durante toda nuestra vida. Ser consciente no es un trabajo fácil. Estás en lo cierto. Pero hay una forma de transformar el deseo, una forma para transformar el apego. En esa forma, la energía del deseo y el apego se vuelven medicina, el camino a la liberación. Es como cuando mezclas veneno y otras medicinas y esto puede convertirse en medicina. ¿Cuál es el ejemplo? Marihuana, *hashish* pueden ser medicinas, ¿no? Puede que no sean buenas, pero cuando puedes transformar su energía se vuelven medicinas. Esa es la belleza de los seres humanos, tenemos métodos poderosos para transformar una cosa en otra cualquiera.

El budismo tibetano tiene muchos métodos para transformar el deseo y el apego en el camino de la liberación. Ponemos gran énfasis en esos métodos. Los chiles rojos, por ejemplo, no están buenos solos, pero cuando mezclas cantidades razonables de ellos con tu comida, se vuelven deliciosos.

Por lo tanto, quiero que comprendas esta pregunta. Según el punto de vista budista, no hay problema humano que no pueda ser resuelto por los seres humanos. Cada uno de vosotros debería comprender esto de modo personal y animarse a sí mismo pensando: “Puedo tratar con todos mis problemas; puedo resolver mis problemas”. Esa es la actitud esencial para el crecimiento espiritual. Incluso aunque quizás no seamos buenos como meditadores o practicantes espirituales, creo verdaderamente que si tenemos alguna comprensión y valentía, podemos resolver todos nuestros problemas. Muchas veces, fracasamos en comprender nuestra propia capacidad. Nos rebajamos a nosotros mismos. Por eso en el budismo tibetano nos vemos a nosotros mismos como un Buda. Estoy seguro de que has oído este tipo de cosas. (El video termina aquí). No hagas una enorme diferencia pensando que el Buda es una forma arriba en el cielo y tú eres una forma abajo en la tierra. Esto es suficiente.

Gracias, no quiero ocupar más tu tiempo. Muchas gracias.

INTRODUCCIÓN AL TANTRA

PRIMERA ENSEÑANZA

Puede que vayamos a practicar el yoga tántrico, pero no es fácil de hacer. Para practicar el yoga tántrico necesitamos una base, los preliminares. Lo primero que necesitamos para practicar el yoga tántrico es recibir una autorización o iniciación. Hay grados de iniciación, pero necesitamos la iniciación. Para recibirla, necesitamos cierto grado de realización en los tres caminos principales para la iluminación, que son la sabiduría del suñata, la bodichita y la renuncia. Por lo tanto, esto no es fácil.

Cuando digo que no es fácil, no estoy queriendo decir que sea un trabajo difícil en términos de dinero. Significa que es difícil a causa de nuestro nivel presente. Estoy diciendo que es difícil practicar el yoga tántrico sin una base apropiada, sin las cualificaciones apropiadas. ¿Por qué es difícil? A causa de nuestro nivel. Si compruebas nuestra propia realidad, nuestra situación presente, ¿tenemos algún tipo de pequeña comprensión de la realidad de nuestra propia mente? La naturaleza de la mente tiene dos aspectos: su naturaleza relativa y su naturaleza absoluta. ¿Conocemos la naturaleza relativa de nuestra propia mente? Si conocemos la naturaleza relativa de nuestra propia mente, es fácil dirigir la actitud de nuestra mente. Comprobar eso es responsabilidad de cada individuo.

Entonces, está la bodichita. La bodichita es un corazón que está abierto a otras personas en vez de estar totalmente cerrado. No estoy hablando desde un punto de vista absolutamente filosófico: “Deberías abrirte a los demás; voy a pegarte si estás cerrado”. No estoy hablando en este sentido. Si no estás abierto, los síntomas son grandes – sufres mucho, estás en conflicto contigo mismo y experimentas mucha confusión e insatisfacción – como ya sabes; como ya experimentas cada día.

El sentido de estar abierto no es que los demás te hagan regalos, que consigas pasteles de chocolate. Esa no es la forma, aunque normalmente nos gusta eso. Por supuesto, no somos buda, pero en algún grado, deberíamos tener una comprensión interior, profunda y tal vez intelectual, alguna sabiduría discriminatoria, de que lo que los seres humanos necesitan no es simplemente placer temporal. En algún grado, todos tenemos placer temporal, pero lo que necesitamos realmente es la paz eterna. Tener este destino elevado es la forma de estar abierto. Elimina los problemas del cada día; no nos sentimos molestos si alguien no nos da alguna cosa pequeña. Normalmente lo hacemos. Nuestro problema es la expectativa. Nos aferramos a esas pequeñas cosas sin valor. Esa mente de aferramiento es el problema; esto produce el síntoma de reaccionar una y otra y otra vez. El año pasado reaccionamos de una forma negativa y este año es lo mismo o peor. Es lo que parece. Se supone que estamos mejorando y mejorando pero nuestros problemas aún nos abruman.

Filosóficamente, quizás podamos decir que el karma es abrumador, consciente e inconscientemente. No creo que el karma sea sólo que hagas algo conscientemente y luego acabe de forma desgraciada. El karma también funciona a nivel inconsciente. Puedes hacer algo inconscientemente y esto puede llevarte a un gran resultado. Los problemas actuales de oriente medio son un buen ejemplo. Eso es el karma. Empezaron pequeñas, pero esas pequeñas acciones han proporcionado un enorme resultado. En realidad, eso es el karma.

Para tener la actitud iluminada, una actitud que trasciende el pensamiento autocompasivo, necesitas la enorme energía de la renuncia a los placeres temporales; la renuncia al samsara. Creo que ya lo sabes. ¿A qué renunciamos? Al samsara. Por lo tanto, lo llamamos renuncia al samsara. ¡Ahora estoy seguro de que te estás asustando! La renuncia al samsara es la actitud correcta. La actitud equivocada es la opuesta a la renuncia.

Probablemente piensas: “Oh, eso es demasiado difícil”. No es difícil. Tienes renuncia. ¿Cuántas veces has rechazado ciertas situaciones, situaciones desagradables? Eso es tu renuncia. Los pájaros y los perros también renuncian. Los niños renuncian; si quieren hacer algo por lo cual serán castigados, saben cómo evitarlo. Esa es su forma renuncia. Pero ninguna de ellas es la renuncia del samsara. Quizás tu corazón está roto a causa de algún

problema con un amigo, así que cambias tu relación. De alguna manera, tu amigo ya te ha dejado de modo que tú tienes que hacer lo mismo y renunciar a tu amigo. Tampoco eso es renunciar al samsara.

Quizás estés teniendo algún problema haciendo frente a la sociedad, así que escapas al bosque, como un animal. Estás renunciando a algo, pero eso no es renunciar al samsara.

¿Qué es, pues, renunciar al samsara? Ve con cuidado ahora, no es estar obsesionado con los objetos samsáricos de la existencia ni con el nirvana. Quizás algunas personas piensen: “Ahora que no estoy preocupado por el placer, ahora que he renunciado, me gustaría tener dolor”. Eso, tampoco, es renunciar al samsara. Renunciar a los placeres de los sentidos del reino del deseo y buscar algo a cambio, aferrándose a los placeres del reino de la forma o sin forma, es aún el mismo viejo “viaje” samsárico.

Dices que estás practicando meditación, la filosofía budista y todo lo demás y si alguien te dice: “Lo que estás haciendo es basura; nadie en este país comprende esas cosas”. Si alguien pone la uña de la crítica en ti así y tu reaccionas agitándote y enfadándote, significa que tu viaje de budismo, meditación y lo que sea es también samsárico. No tiene nada que ver con la renuncia al samsara. Ese es el problema ¿verdad? Estás practicando la meditación, el budismo; crees que Buda es especial, pero alguien dice: “Buda no es especial”, te impresiona. Eso significa que no eres libre; estás colgado. No has puesto tu mente en la atmósfera correcta. Todavía hay algo equivocado en tu mente.

Así que, la renuncia al samsara no es fácil. Para ti, de momento, son sólo palabras, pero el asunto es que la renuncia al samsara es la mente que renuncia profundamente, o que está profundamente desapegada de todos los fenómenos existentes. Crees que de lo que estoy hablando es sólo una idea, pero para que la mente humana sea sana, no deberías tener los síntomas neuróticos de aferramiento a cualquier objeto, ya sea placer o sufrimiento. Luego, vendrá la relajación; eso es relajación. No te hincha la superstición. Todos deberíamos tener mentes sanas al eliminar todos los objetos que obsesionan al ego. Todos los objetos. Somos tan concretos que incluso cuando llegamos al budismo o la meditación, estos también se vuelven concretos. Tienes que romper tus percepciones concretas, y eso sólo puede ser hecho por la mente limpia y clara.

Por ejemplo, cuando ves un árbol viejo en la distancia y crees que es un ser humano, tu mente supersticiosa sostiene que la madera es un ser humano. Para eliminar tu concepción equivocada del ego, tienes que ver esa colección de energía como madera. Si lo ves limpio y claro, desaparecerá la concepción que sostiene ese objeto como un ser humano. Esto es lo mismo: la mente limpia y clara es la solución que elimina todas las concepciones concretas erróneas.

Debido a que nuestras concepciones son concretas, no somos flexibles. Alguien dice: “Hazlo de esta forma”, pero no quieres cambiar. Sólo tú estás en lo correcto; los demás están equivocados.

Atado por este tipo de aferramiento a los fenómenos samsáricos a nivel de la concepción, es difícil para ti ver la posibilidad de lograr un destino elevado. Estás atrapado en tu limitada situación presente y puedes ver que no hay forma de salir.

De modo práctico, la renuncia significa ser acomodadizo, ni demasiado placer sensual ni demasiada tensión. Incluso si tienes algún dolor, también hay una aceptación de él. El dolor ya está ahí; no puedes rechazarlo. El dolor ya está ahí, pero te acomodas a él.

Quizás sería mejor si lo digo de esta manera: eres tolerante con los ocho dharmas mundanos. Creo que ya sabes lo que son. Si eres tolerante con ellos, eso está bastante bien. No deberías creer que la renuncia es, desde el punto de vista filosófico budista, sencillamente importante para lograr la iluminación. La renuncia no es sólo una idea; deberías comprender correctamente la renuncia.

El mismo Sakyamuni apareció sobre esta tierra. Tenía un reino; tenía una madre y un padre; bebía leche. Aún así, había renunciado. No hubo problema. Para él, beber leche no fue un problema, ideológica o filosóficamente. Pero *nosotros* tenemos un problema.

Otra forma de decir todo esto es que practicar el budismo no es como la sopa. Deberíamos aproximarnos al Budadharma orgánica, gradualmente; nos vamos realizando gradualmente. No puedes practicar el Dharma igual que vas al supermercado, donde en una

visita puedes llevarte todo lo que quieras de una vez. La práctica del Dharma es algo personal, único. Haces sólo lo que necesitas para poner tu mente en la atmósfera correcta. Eso es importante.

Quizás puedo decir algo como: “¡Los americanos practican el Dharma sin la comprensión de las acciones kármicas de cuerpo, palabra y mente. La renuncia de los americanos es aferrarse a los más elevados placeres. Los americanos intentan ser bodisatvas sin haber renunciado al samsara!” ¿Es eso posible? ¡Quizás ya no puedes más! Aun así, sé cuidadoso. Estoy diciendo que no hay bodisatva sin la realización de la renuncia. Por favor, ¡disculpa mi agresión! Bien, el mundo está lleno de agresión, así que algo de eso se me ha contagiado.

Por supuesto, en realidad, somos muy afortunados. Sólo intentar practicar el Dharma es muy afortunado. Pero también, es bueno saber cómo se establece el camino gradual a la iluminación de un modo muy personal. No está sólo estructurado en referencia al objeto. Si lo conoces, se vuelve muy rico. Por supuesto no podemos volvernos bodisatvas de repente, pero si puedes lograr una visión de conjunto limpia y clara de la progresión del camino gradual, te aproximarás a él sin confusión.

Los hermanos y hermanas en el Dharma a menudo están confundidos a causa del supermercado del Dharma. Hay muchas cosas para elegir. Después de un tiempo no sabes qué es bueno para ti. La primera vez que fui a un supermercado americano estaba confundido; no sabía qué debía comprar y qué no. Así que, esto es igual. Deberías tener una comprensión limpia y clara. Entonces puedes actuar en la dirección correcta con confianza.

No deberías considerar los tres aspectos principales del camino a la iluminación como un fenómeno filosófico. Deberías sentir que están ahí según tu propia necesidad orgánica.

Si estás hambriento de placeres temporales, eso no es bueno. No tienes una mente grande. Tu mente es muy estrecha. Deberías saber que el placer es transitorio, impermanente, viene y va, viene y va como un amigo californiano ¡va, viene, va! Cuando has renunciado, de algún modo pierdes tus fanáticas expectativas sensibles. Entonces experimentas menos sufrimiento, tu actitud es menos neurótica, y tienes pocas expectativas y menos frustraciones.

Básicamente, la frustración se fortalece por la superstición : la actitud samsárica, que es lo opuesto a la renuncia del samsara. Siguiendo eso, acabas siempre desequilibrado y atrapado en la miseria. Lo sabemos. Así que, deberías ver esto limpio y claro. Ese es el propósito de la meditación. La meditación no está a nivel de objeto sino a nivel del sujeto, *tú* eres el asunto de tu meditación.

La belleza de la meditación es que puedes comprender tu propia realidad, y si comprendes tus propios problemas de esta forma, puedes comprender la situación de todos los seres vivos. Pero si no comprendes tu propia realidad, no hay forma de que comprendas a los demás, no importa lo mucho que lo intentes: “Quiero comprender lo que le está pasando a mi amigo”, pero no puedes. Incluso no puedes comprender lo que está pasando en tu propia mente. La meditación es experimentar lo que está sucediendo en tu propia mente, conocer la naturaleza de tu propia mente. Entonces, como dijo Nagarjuna, si comprendes tu propia mente, comprendes todas las cosas. No necesitas esforzarte en intentar comprender qué sucede con cada persona individualmente. No necesitas hacer eso.

Hablamos sobre los problemas humanos; cada día de nuestra vida hablamos sobre nuestros propios problemas. La razón de que tenga un problema contigo es porque quiero algo de ti. Si no quisiera nada de ti, no tendría ningún problema contigo. Eso es por lo que el Lam rim enseña que el apego, el aferramiento a tu propio placer, es la fuente del dolor y la infelicidad, y estar abiertos, preocupados por el placer de las demás personas, es la fuente de la felicidad, de la realización y el éxito. Por alguna razón, eso es cierto; incluso a nivel material. Te cuento: realmente – olvida por un momento el Budadharma y los seres universales – incluso si únicamente quieres buenos negocios, por alguna razón, si tienes una visión amplia y quieres ayudar a los demás – tu familia, tu nación – por alguna razón, tendrás éxito. Por otra parte, si sólo estás preocupado por “yo, yo, yo, yo”, siempre gritando que ese “yo” es lo más importante, fracasarás, hasta materialmente. Eso es cierto; incluso el éxito material no será posible.

Mucha gente, incluso en este país, tiene problemas materiales porque están preocupados únicamente por ellos mismos. Aunque la sociedad ofrezca muchas situaciones buenas, aún están en el reino de los pretas. Lo creo así. Estás viviendo en América pero aún estás viviendo en el reino de los pretas, de los tres reinos inferiores, el de los espíritus hambrientos; todavía estás viviendo en el reino de los espíritus hambrientos.

Esto es muy importante psicológicamente. No creas que sólo estoy hablando de algo filosófico: “Deberías ayudar a otras personas; deberías ayudar a otras personas”. Estoy diciendo que si quieres ser feliz, erradica tu apego; corta tus conceptos concretos. No es un problema la forma de cortarlos, sólo cambia tu actitud, eso es todo. ¡Realmente esto no es mucho! Ciertamente es hábil y razonable. La forma en que el budismo lo explica es razonable. No es algo en lo que tengas que “super-creer”. No estoy diciendo que tengas que intentar ser una supermujer o un superhombre. Esto es razonable y lógico. Sencillamente cambia tu actitud eliminando tus conceptos concretos.

¿Recuerdas el equilibrio? El equilibrio no significa que yo me iguale a ti externamente. Si fuera eso, tendrías entonces que venir a Nepal y sólo comer arroz y *dhal*. El equilibrio no tiene que ver con el objeto, tiene que ver con el sujeto; este es *mi* asunto. Mis dos mentes extremas – el deseo, la visión que sobreestima y se agarra, y el odio, la visión de baja estima y rechazo – chocan, destruyen mi propia paz, la felicidad y el amor afectuoso. Para equilibrarlas, tengo que actualizar el equilibrio.

En el instante en que empiezan tu visión fanática y el aferramiento, ya ha llegado la reacción del odio. Vienen juntos. Creo que lo has experimentado; tenemos la experiencia. En el instante en que algo se vuelve especial para ti, rompe tu corazón, en ese momento ha surgido la mente opuesta de odio. Son fenómenos interdependientes. Por alguna razón, por tener un ego, la tendencia es siempre a estar desequilibrado, extremado. Tenemos muchos problemas, problemas personales, individuales; todos proceden de la mente extrema.

En realidad, deberías rezar para no tener los objetos deseables de la visión fanática. Estarías mejor sin ellos. Son el síntoma de un corazón roto y llevan al desasosiego. Deberías ser razonable.

Puedes ver que las relaciones de algunas personas son razonables. Por lo tanto, duran mucho tiempo. Si las relaciones de las personas empiezan de un modo extremado, ¿Cómo pueden durar? Sabes desde el principio que no pueden durar. El equilibrio es muy importante.

La cosa es, ¿Por qué no tenemos una buena meditación? Simplemente, ¿Por qué no tenemos una buena meditación? ¿Por qué no podemos concentrarnos, incluso un minuto? Porque nuestra mente extremada explota; internamente, hay una explosión. Eso es todo. Estamos fuera de control. Deberíamos aprender cómo manejar esa explosión.

Primero de todo, este problema no es algo que haya sucedido por accidente. Deberíamos saber que hay una evolución en su existencia. Por lo tanto, nuestra primera orden de negocios debería ser investigar la visión extrema de la mente del ego.

Ahora, voy a ir rápidamente. Esta mañana hicisteis la meditación de contemplar vuestra propia respiración de una forma fácil de realizar. Pero como meditadores, también somos extremados. La razón es que el samsara es muy arrollador y nuestra reacción es: “*Quiero meditar, debería meditar*”. Presionamos y presionamos, inflamamos e inflamamos; no somos muy naturales. Eso no es bueno. Entonces nuestras mentes alucinan. Luego no nos gusta venir al centro de meditación, queremos escapar a la jungla. Nos hacemos eso a nosotros mismos; golpeamos nuestra mente. Eso no es hábil. Es cierto. Creo que muchos meditadores no son habilidosos, como yo. Sin habilidad.

La cuestión es, para decirlo de otra forma, que somos *demasiado intelectuales*. Incluso aunque no aprendemos filosofía intelectual, aún somos intelectuales. Intelectualmente, nos presionamos de esta forma a nosotros mismos. Eso no es natural. No somos naturales. Ese es el problema. Somos muy artificiales. Somos artificiales, intelectuales de plástico; somos un nuevo producto de plástico, ¡intelectuales de plástico!

Deberíamos ser felices. Aproximándonos al Dharma, aproximándonos a la meditación, podemos ser felices. Esto significa que queremos ser felices. Sabemos que todos queremos ser felices, pero a menudo comprendemos de modo equivocado el Lam rim y el Dharma. Creemos que cuando llegamos al budismo, deberíamos sufrir; nuestras vidas

deberían ser ascéticas; deberíamos ser unos miserables con nosotros mismos. Ese no debería ser el caso. Te amas a ti mismo, tienes compasión por ti mismo, así que cuando meditas no deberías poner un esfuerzo enorme y estrecho. ¡No deberías poner un esfuerzo enorme! Deberías aprender a dejar ir. Realmente, esto es cierto: la meditación es fácil de llevar, usando un lenguaje sencillo, es fácil de llevar.

Así que, contempla tu respiración sin esperar que sucedan cosas buenas o cosa malas. De cualquier forma, en este momento es demasiado tarde para estar preocupado si van a suceder cosas buenas o malas. Cualquier cosa que aparezca, aparece; cualquier cosa que no aparezca, no aparece. En ese momento, no puedes hacer nada sobre eso. Así que, contempla tu respiración. Ahora, cuando alcances el punto donde quizás no haya ni buenos ni malos pensamientos, justo en el medio, significa que tienes éxito. En ese momento, según tu nivel, sólo deja ir; deja ir. No tengas expectativas de lo que esté sucediendo, de lo que va a suceder, de lo que realmente sucede; ninguna expectativa. Sólo deja ir.

Tal vez, cuando aparezcan las distracciones, tu ego imagine: “Oh, estoy logrando placer”, no lo rechaces; contempla tales nociones. De esta forma, puedes alcanzar el punto donde desaparece la primera noción, que muestra que son falsas las apariencias que tu ego imagina. Cuando están claras, contempla la claridad resultante. Si eres incapaz de contemplar esa claridad, cambia tu mente un poco, pensando: “He atrapado a mi ego que embarra mi mente con ilusiones y concepciones sobreestimadas ; muchos seres vivos sufren tales concepciones y son incapaces de atraparlas como yo puedo hacerlo”, y genera mucha compasión y bodichita. También puedes generar la determinación de liberar de la ignorancia a los demás seres., mientras eres consciente de que: “En este momento, no tengo la habilidad de guiar a los demás seres a la claridad, por lo tanto, necesito aclarar más mi propia mente”.

Entonces vuelve a contemplar de nuevo tus propios pensamientos. A través de tu propia experiencia, sabes que tu mente, o pensamiento, o consciencia, no tienen color ni forma. Su naturaleza es como un espejo limpio y claro que refleja cualquier fenómeno. Esa es tu mente, tu consciencia, tu pensamiento. La esencia del pensamiento es la perfecta claridad. El movimiento del pensamiento crea conflicto, pero cuando investigas la naturaleza del sujeto, encuentras que el carácter esencial del pensamiento, incluidos los malos pensamientos, aún son perfecta claridad. Es limpio y claro, como un espejo, y refleja hasta los objetos que nos molestan. Por lo tanto, incluso cuando aparecen los malos pensamientos, no te disgustes, no llores, no te critiques a ti mismo, en vez de eso, utiliza la técnica de estar sencillamente consciente; sólo contempla la claridad del sujeto, tu propia mente. Si haces eso, se volverá claro de nuevo, porque su naturaleza es la claridad. Igualmente, cuando aparezcan los buenos pensamientos, en vez de estar ocupado distraído por el objeto, contempla de nuevo la claridad del sujeto, tu propia mente.

Otra manera de decir esto es que cuando tengas un problema al pensar: “Este es un buen pensamiento; este es un mal pensamiento”, recuerda que, de hecho, ambos tipos de pensamientos están unidos por tener la claridad como su naturaleza. Si derramo dos vasos de agua en un recipiente y lo sacudo, el agua parece agitada pero la naturaleza del agua de ambos vasos todavía es limpia y clara. Agitarlos juntos no convierte el agua en fuego; aún conserva su energía de agua limpia y clara.

A veces, cuando presentamos los tres aspectos principales del camino a la iluminación a la manera tibetana, parece complicado, pero realmente, son muy sencillos. Cuando estás contemplando y surge un pensamiento, déjalo y practica la renuncia. Cuando aparezca otro pensamiento, cámbialo por la bodichita. Entonces vuelve otra vez y contempla la claridad de tu propia consciencia. Eso es fácil, sólo está cambiando tu mente a la renuncia, la bodichita o el suñata. ¡Lo estás haciendo bien! Estás haciendo valiosa tu vida.

Cuando explicamos el Lam rim, podemos hacerlo con mucho detalle. Se puede explicar la renuncia tan extensamente que podríamos emplear treinta días únicamente hablando de la renuncia; treinta días, únicamente de la bodichita; y treinta días, únicamente del suñata. Quizás necesitamos todo eso, pero cuando estás practicando, puedes ponerlos juntos de tal forma que sólo un movimiento se convierta en renuncia; un movimiento se convierta en bodichita; un movimiento se convierta en suñata. Puedes hacerlo. A veces

cuando damos explicaciones extensas, piensas: “Uff, esto es demasiado”. Pero si lo pones en práctica, cuando practicas, el Lam rim puede convertirse en camino asequible.

Quizás es suficiente por hoy. Sin embargo, cuando alcanzas el punto de la comprensión limpia y clara, únicamente deja a tu mente en eso. Deja ir y no intelectualices.

INTRODUCCIÓN AL TANTRA

SEGUNDA ENSEÑANZA

Cuando estamos buscando la liberación, o la paz interior, hay dos vehículos, a los que llamamos: el vehículo Hinayana y el vehículo Mahayana. Cuando alguien está buscando la liberación, hay dos cosas. Los términos Mahayana y Hinayana son sánscritos, pero si traducimos su significado al inglés, significan la actitud pequeña y la actitud grande.

La actitud pequeña es, bueno, ¡ya tenemos una actitud pequeña! Especialmente cuando tenemos problemas: “Quiero la felicidad, la liberación, la libertad”. La actitud de “yo quiero” lleva a la acción pequeña, el vehículo pequeño, el barco pequeño. Mahayana significa la gran actitud; esa es la que estamos intentando realizar.

Cuando menciono estos dos vehículos, el Hinayana y el Mahayana, quizás pienses que estoy menospreciando la doctrina Hinayana. No es ese el caso. No estoy interesado en darte una comprensión filosófica. Tú ya tienes más comprensión filosófica que material tiene un supermercado. Además, cuando hablo sobre el Hinayana y el Mahayana – la mente pequeña y la mente grande – no estoy hablando de doctrina. Estoy hablando de *nosotros*.

Tenemos buenas intenciones, queremos practicar el Mahayana. Nos gustaría ser lo más abiertos posible. Queremos hacer este camino, incluso con penuria. Pero la mente estrecha está abrumada. Sigue apareciendo todo el tiempo. Quizás intelectualmente intentamos ser tan abiertos como sea posible pero la mente pequeña nos abruma de nuevo. Por lo tanto, no es fácil ser un mahayanista. Tanto Atisha como el lama Tsong Khapa dijeron que para una persona religiosa no es suficiente ser mahayanista; la persona, él o ella, deben volverse el Mahayana.

Esto es similar a lo que dijo una vez un gueshe kadampa: “No es suficiente que tu doctrina sea *dzog-chen*, tú mismo debes ser *dzog-chen*”. *Dzog-chen* significa la gran completación, así que estaba diciendo que eso no es suficiente que tu doctrina sea completa; *tú mismo* debes ser completo. Eso está claro, ¿verdad? Por supuesto, hablamos de la filosofía Mahayana, así que tal vez podemos decir que todos somos filósofos mahayanistas, porque hablamos, hablamos y hablamos de esto. Pero *no* somos mahayanistas. Ese es un tipo de realización, un nivel o estado de la mente. Intelectualmente no puedes decir: “Oh, hoy aprendí algo sobre la filosofía Mahayana por tanto soy un mahayanista”. No puedes decir eso, eso no es posible. Hasta que no haya resuelto ciertos problemas, hasta que no haya transformado algo, hasta que no haya sucedido en mi mente algún cambio; cuando sea más feliz, más abierto, más satisfecho de mí mismo; sólo entonces puedo decir: “Soy un mahayanista”.

De todos modos, no quiero hablar mucho de esta forma. Sería mejor ocuparme del asunto que tengo entre manos. En América no tenemos tiempo de hacer muchas cosas, ¿no? Mejor asegurarnos de que vamos a acabar.

Así que, el asunto que tengo entre manos es que tanto los practicantes mahayana como los hinayana están buscando la liberación al comprender la naturaleza del samsara, pero uno de ellos hace un esfuerzo enorme sobre la base de: “*Yo* soy el sufrimiento; *yo* no puedo estar de esta forma; quiero liberarme a *mí mismo*”. El énfasis está en liberarme *yo*. Los practicantes del gran vehículo, los mahayanistas, no lloran demasiado. Incluso aunque tengan problemas, están más preocupados por los problemas de otras personas que por los suyos. Esa es la diferencia.

Por eso decimos que la bodichita es la puerta para entrar en el vehículo Mahayana. Por eso la bodichita es la necesidad principal y más esencial para detener los problemas de la

auto compasión, el pensamiento auto compasivo. Por lo tanto, si eres un mahayanista, tienes bodichita. Lo que hace de ti un bodisatva es tener la realización de la bodichita.

Entonces quizás pensarás: “Estoy buscando la iluminación; por eso estoy meditando. *Deseo* alcanzar la iluminación; por eso he venido a este curso de meditación. ¿Cómo puede ser eso?”.

Permíteme ponerte un ejemplo. Dices que estás hambriento y vas a un restaurante. En algunos restaurantes tienen un sistema en el que antes de que te pongan la comida, tienes que comprar un tique. Una vez que tienes el tique, puedes tener la comida. Algunos lugares son como ese. Tu propósito principal es conseguir la comida y detener tu hambre, ¿verdad? Para hacer eso, tienes que empezar yendo de negocios y conseguir un tique. Esto es lo mismo: somos mahayanas; nuestro trabajo, nuestro deber, es servir a las demás personas. Ese es nuestro propósito principal, no conseguir la iluminación. No deberíamos llorar o aferrarnos: “Iluminación, iluminación, iluminación. No soy feliz. Quiero ser feliz”. Eso no es lo principal. Ahora puedes ver la diferencia.

Hay dos cosas. Un bodisatva tiene dos metas, dos destinos: ayudar a las demás personas y ser auto suficiente por recibir la iluminación, por convertirse en totalidad. Si nos aferramos a: “Es más importante que me ilumine”, es parcial. Pero aún tenemos que hacerlo. No es lo principal, es parcial, pero aún así tenemos que conseguir el tique para resolver los problemas y ayudar a los demás seres. Creo que este ejemplo está claro, ¿verdad?

Aún así, algunas personas debaten filosóficamente. La mente occidental es chismosa, siempre intelectualizando esto y aquello. Dicen que, ya que el deseo y el aferramiento a los placeres de los sentidos es lo irritante que lleva al círculo de confusión, uno no debería desear conseguir la iluminación o ayudar a los demás, ya que esto es también deseo. Algunos argumentan de esta forma. Dicen que estás en la esclavitud si estás atado por alambre, por la plata o el oro; lo que sea que te ate, sigues siendo esclavo. Por lo tanto, deberíamos estar completamente libres de cualquier tipo de deseo. Mucha gente dice esto. ¿Has oído estas cosas? Ese tipo de debate filosófico equivocado es una pérdida de tiempo.

Son diferentes. ¿Puedes ver la diferencia? No te confundas en las cosas importantes. Desear abrir a otras personas, especialmente a la meta más elevada, la iluminación, es muy importante. Creo que ya lo sabes y no necesito hablar mucho de esto. Así que, la bodichita es la actitud iluminada abierta, o para decirlo de otra forma, la mente sana. En vez de utilizar el sánscrito, la mente sana. La no irritación; hay espacio. Eso es todo. Eso *es* bodichita. *Citta* es sánscrito, significa mente, en el sentido de corazón. Sentimientos de corazón es lo que necesitamos. *Necesitamos* esa actitud, no sólo una explicación intelectual.

Normalmente, los occidentales dicen: “Necesito mucho amor, nadie me quiere”. Dicen ese tipo de cosas ¿verdad? Utiliza esa expresión de la forma contraria: *necesitamos* la actitud totalmente abierta. Esto se ocupa de todos los problemas que ocasiona la actitud cerrada. Si tienes esta actitud te haces a ti mismo un ser humano completo, que es la mejor forma de decirlo, porque tienes la comprensión completa. De lo contrario, estás en la sombra oscura de la ignorancia. Puedes ver una cosa pero el resto está en la oscuridad. Lo *sabes*. Incluso en el día a día necesitas algún tipo de comprensión completa que mantenga tu casa y tu familia unida. Si el marido sólo ve una cosa, no puede ver la totalidad de lo que su familia necesita, ¡especialmente en América! Es igual con la esposa. Por supuesto, una mujer comprende las cosas de un modo diferente a un hombre, pero de nuevo, ve sólo una cosa y no pueda ver la totalidad, que es lo que se necesita para una vida totalmente satisfecha o una total integración mental.

Estos ejemplos son muy buenos. Nuestro estilo de vida se deteriora porque no preparamos nuestra vida. No vemos la totalidad de nuestras necesidades. Cuando no vemos la totalidad no podemos ver que todo está interrelacionado; cuando cambiamos una cosa, todo cambia también. Tenemos que saber eso.

De cualquier forma, la actitud iluminada de la bodichita permite que tu energía se expanda universalmente. Desarrollar una visión amplia. Ahora, aquel que tiene bodichita puede seguir uno de los dos vehículos, el Paramitayana y el Tantrayana. El Paramitayana es como el Lam rim, que comprende la causalidad kármica y reconoce tu propia capacidad profunda, o potencial, para resolver los problemas del ego a todos los niveles, no sólo los de

nivel humano. El Paramitayana te conduce a través de los tres principales aspectos del camino a la iluminación y nuestro trabajo es actualizar los seis paramitas. Ya sabes esto; sólo lo estoy repitiendo. Eso es el Paramitayana. Practicar de esta forma te lleva a la iluminación. Pero no creas que la iluminación a la que el camino del Paramitayana te lleva es una iluminación pequeña, mientras que el Tantrayana te lleva a una gran iluminación. La experiencia iluminada que resulta de seguir ambos *yanas* es la misma; donde difieren es en la forma en que funcionan.

El Paramitayana y el Tantrayana se diferencian en que el Tantrayana tiene sabiduría hábil por la cual te unificas totalmente. El Tantrayana tiene ese tipo de clave. El Paramitayana también tiene una clave, pero su camino es lento. Los practicantes paramitayanas no pueden unir dos cosas simultáneamente y mantenerlas. Hacerlo es difícil. Como mi cocinero, Babaji, ¿no puede estar en la cocina y escuchando las enseñanzas aquí al mismo tiempo! Ese es su problema. Los practicantes del Tantrayana tienen la habilidad y la inteligencia para ver tanto la realidad limpia y clara de un modo penetrante y simultáneamente continuar su vida de una forma unida. Hay una gran diferencia entre los dos.

Por ejemplo, el Buda Sakyamuni, el Buda presente, descubrió la iluminación después de luchar tres incontables eones; tres incontables grandes kalpas. Sakyamuni mismo hizo un largo viaje y llevó una vida muy ascética. Algunos dicen que no comió durante seis años; otros dicen que comió el fruto de la palmera. La palmera tiene fruto (los dátiles). Si los americanos intentáramos sobrevivir con eso no podríamos, moriríamos. Antes, quizás el sabor era diferente al de hoy; quizás mejor que el chocolate. ¿Quién sabe cómo era en ese momento?

Hay diferentes explicaciones sobre la forma en que se iluminó. No podemos entrar en detalles ahora; lleva mucho tiempo. Sin embargo, una explicación es que cuando vino a la tierra estaba en el décimo estado de bodisatva, listo para iluminarse en un solo segundo. Y mientras estaba en samadhi durante la fase ascética de su vida, otros budas le despertaron de su samadhi diciendo: “Eh, ¿Qué estás haciendo? Tienes una buena meditación, pero eso no es suficiente para que te expandas en la totalidad”. Así que le dieron las cuatro grandes iniciaciones, incluida la tercera y la cuarta iniciaciones, y se iluminó.

Así que, ¿Por qué mostró ese aspecto? Normalmente decimos: “mostrar” porque ya estaba iluminado antes de venir a la tierra y sólo estaba mostrando todas las cosas que hizo en su vida.

La razón es que, desde el punto de vista tántrico, sin practicar tantra, no es posible descubrir la iluminación. Seguir únicamente el Paramitayana puede llevarte sólo al décimo *bhumi* de bodisatva, o nivel, y sin recibir la iniciación y practicar el tantra, no hay forma de alcanzar la iluminación. ¡Esto es propaganda tántrica! ¡Estoy bromeando! Hay muchas razones para esto, pero sin practicar el tantra, no puedes abrirte completamente; no puede funcionar la mente extremadamente sutil. Es algo así.

La diferencia entre el Paramitayana y el Tantrayana es que el Tantrayana tiene los métodos hábiles mediante los cuales puedes utilizar, en el camino a la iluminación, los objetos de deseo que usualmente te producen reacciones de confusión e insatisfacción. Practicando el yoga tántrico puedes transformar la energía del deseo en camino a la iluminación. Lo llamamos tomar el deseo como camino a la iluminación, pero esto es peligroso si no comprendes qué significan estas palabras; lleva alguna investigación comprenderlo correctamente.

Una vez, durante el tiempo de Buda, un rey le pidió: “Como rey tengo muchos asuntos que atender, muchas responsabilidades por cuidar de mi nación y también muchos placeres. Dada mi situación, dame, por favor, un método para descubrir rápidamente la iluminación”. Entonces Sakyamuni le transmitió el método del Tanatrayana.

Puedes ver porqué Buda dio al rey tales enseñanzas por la forma que lo pidió, pero la persona que practique el Tantrayana tiene que tener la habilidad de transformar los placeres diarios en camino a la iluminación. Toma tu cuerpo como un ejemplo. En realidad nuestro cuerpo procede del funcionamiento del deseo, ¿verdad? El deseo fabricó este cuerpo; el ego fabricó este cuerpo. Nuestro ego que se aferra hizo que se manifestara este cuerpo, que saliera a la luz. Sin embargo, en vez de verlo negativamente, deberíamos considerarlo como

precioso. Sabemos que nuestro cuerpo es complicado, pero desde el punto de vista del Dharma, en vez de menospreciarnos a nosotros mismos con la auto compasión: “Mi cuerpo es una carga pesada; desearía que desapareciera”, deberíamos apreciarlo y sacarle partido. Deberíamos usarlo de la forma apropiada.

Así que, mi ejemplo es- no voy a pasar por alto mi ejemplo- el punto es que a pesar de donde proceda el cuerpo, la forma en que se manifiesta, a pesar del hecho de que esto no es fácil de llevar, que es complicado, este cuerpo tiene gran habilidad; puede hacer mucho. Con este cuerpo, no sólo podemos ocuparnos de nuestra comida y vestido, sino que podemos también ir más allá; tenemos la oportunidad de alcanzar las metas eternas de liberación e iluminación. Por eso nuestro cuerpo humano es precioso; ese es el punto. Podemos utilizarlo de una forma buena, incluso aunque es potencialmente venenoso en el sentido que puede crearnos más complicaciones, confusión, sufrimiento, soledad, insatisfacción y renacimientos samsáricos. Si podemos cambiarlo de una forma positiva, podemos sentir agradecimiento por tener este cuerpo y hacerlo valioso.

Esto es similar con nuestros placeres diarios, nuestros placeres de los sentidos. Normalmente, el aferramiento a los placeres de los sentidos produce la reacción de la confusión y otras más. Lo sabemos. Ahora, tanto el Paramitayana como el Tantrayana llevan a la iluminación, pero incluso aunque al principio pueda parecer negativo el contacto con los placeres de los sentidos, el Tantrayana nos da la habilidad poderosa de transmutar el deseo en el camino del gozo a la iluminación. Por eso la sabiduría del tantra es perfecta.

Y especialmente, cuando practicas tantra, en vez de pensar: “Soy un problema; mi ego es un problema; soy una persona vacía; necesito...” en vez de pensar sobre ti mismo con auto compasión, piensa: “Soy el Buda; soy Chenrezig; soy la compasión universal”. La diferencia es increíble. Hay una enorme diferencia.

El Paramitayana no tiene el medio hábil mediante el cual piensas: “Soy el Buda; soy una emanación del Buda”. Ya sabes que no hay tales cosas. Pero con el Tantrayana: “Mi cuerpo es el cuerpo de un buda, tan limpio y claro como el cristal, y radiante de luz; mi habla es el mantra, cuando abro mi boca, manifiesto cosas buenas; mi pensamiento es sabiduría”. Por alguna razón, te vuelves trascendental; traes la experiencia iluminada al *ahora*. Esa es la belleza del Tantrayana.

Desde el punto de vista cultural, cuando la gente me mira, estoy murmurando mantras con este *mala*. Visto estos vestidos raros; estoy rodeado de arte extraño y demás. Te choca esta cultura. Y a veces entras en conflicto: “¿Por qué necesito estas cosas? ¿Por qué tenemos que hacer estas cosas? No quiero este “viaje” tibetano”. Y cuando aparecen los mantras: “¿Por qué recitar mantras? Sería más cómodo decir: café, café, café, café”.

De una forma, el budismo tibetano dice que la liberación es una cosa interna, pero de otra forma, tiene demasiadas cosas externas. Pero no somos todavía un buda, por eso necesitamos ayuda. Necesitamos ayuda. Realmente, el mantra es una cosa interior. Recitamos el mantra para desarrollar comprensión. Este es un pequeño ejemplo. Lo que estoy diciendo es que para recitar mantras no necesitas un rosario. ¡La gente que practica el Tantrayana tibetano no necesita rosario! Esto es verdad. Esto es lo que deberíamos comprender. Pero por supuesto, a veces ¡también pueden ser útiles!

¡Ahora estoy un poco perdido!

Utilizando un método hábil, es posible que tu vida se convierta en una experiencia trascendental. Quizás tu vida puede convertirse en una experiencia iluminada. Quizás no debería utilizar esas palabras, pero creo que puede convertirse en una experiencia iluminada.

Pero no debería ser para ti un conflicto o confundirte el que por un lado tienes el reconocimiento del Tantrayana de que: “Soy Chenrezig; soy el Buda; soy la totalidad”, y por otro lado tienes que hacer de nuevo todas las cosas relativas (como recitar mantras).

El Tantrayana es la forma de alcanzar el cuerpo, habla y mente perfectos que necesitamos para ayudar a las demás personas. El propósito de la meditación no es lograr el nirvana y luego desaparecer. Si ese fuera el caso, sería mejor que te manifestaras como una flor. El propósito es emanar el hermoso y radiante cuerpo de luz blanca de Chenrezig, tan limpio y tan claro como el cristal. Esa emanación puede realmente ayudar a la gente. A veces los occidentales se preocupan: “Estoy practicando mucho la meditación; quizás desapareceré

en la nada. Entonces ¿Qué puedo hacer?” Lo mejor es aprender el Tantrayana y en vez de desaparecer, emana como Avalokitesvara, transforma la pureza de tu consciencia en cuerpo puro y completo de Avalokitesvara.

Quizás pueda unirlo de esta forma. Cada uno de nosotros tiene un cuerpo psíquico, una consciencia, además de un cuerpo físico. No es este cuerpo con sangre y huesos el que estamos transformando de forma radical en Chenrezig. No es que mi cuerpo se transforme radicalmente en Chenrezig. Pero mi consciencia, o psique, puede transformarse. Quizás puedes decir que un aspecto de mi psique ya es Chenrezig.

Por ejemplo, cada día de nuestra vida nos manifestamos de forma diferente. Cuando estamos enfadados, aparece una manifestación airada. A veces nos manifestamos como Chenrezig, el amor afectuoso, e intentamos dar todo nuestro cuerpo, habla y mente a los demás. Puedes verlo; te conviertes en una persona completamente diferente. Sabemos esto según nuestra propia vida o la de los demás. A veces nuestro amigo querido es tan bueno como Chenrezig. Y a veces es tan airado que nos daña y nuestro corazón se rompe.

Puedes ver esto objetivamente, si miras a una persona; todos lo hemos experimentado. No sabemos qué está sucediendo en esta persona: “¿Qué le está pasando?” ¿Qué hace que se produzca ese cambio? Durante treinta años la persona es de una forma y luego de repente, es lo opuesto. Queremos comprender porque ha sucedido esto pero no lo comprendemos. Por supuesto, no comprendo ninguno de los dos.

Así que, esta es la belleza del ser humano. Los seres humanos tienen muchos aspectos, cualidades – buenas y malas – y manifestaciones diferentes. Si eres sensible, puedes verlo a través del aura o vibración, especialmente la gente de California. Siempre dicen: “Oh, no hay buenas vibraciones; Oh, muy buenas vibraciones”. A veces parece que son muy sensibles pero no estoy seguro de eso. ¡Tengo dudas! ¡No sé que es eso! Quizás es una expresión nueva. Conocemos a gente que usa ese tipo de lenguaje. Pero esos ejemplos son iguales. El Tantrayana tiene una explicación científica razonable; no es algo imaginario. Tiene que ver con las circunstancias de nuestra vida.

Tanto el sutra como el tantra budista dicen que la naturaleza de la mente humana es luz limpia y clara; mente limpia y clara. Así que estoy diciendo que la naturaleza de nuestra consciencia siempre ha sido limpia y clara; es limpia y clara: y siempre será limpia y clara. No necesitas preocuparte por eso.

“Pero estamos hablando sobre el engaño y la confusión. ¿Qué pasa con eso?” El engaño no es la naturaleza de nuestra consciencia. Las nubes no son la naturaleza del cielo. Tienes que cambiar la actitud que cree en eso. Fundamentalmente, estamos equivocados cuando creemos: “Soy un engaño; soy una mala persona que siempre tiene pensamientos malos; que siempre actúa mal”. No puedes resumirte por completo: “Soy esto”. Eso no es cierto. No puedes poner limitaciones incluso a tu propia realidad. No puedes; no deberías. Todos nosotros tenemos problemas y dificultades, pero también tenemos dentro de nosotros algo similar a la energía de buda y de un bodisatva. Lo tenemos; lo tenemos.

Por ejemplo, a veces cuando estoy hablando me sorprende de lo que estoy diciendo. No sé lo que estoy diciendo. Ese es un buen ejemplo ¿no? Soy una persona ignorante, hablando así, y por alguna razón aparece algo de sabiduría. ¡Yo mismo no puedo creerlo! Es cierto. No creo que sea un ser iluminado. No lo soy. Pero por alguna razón, a veces las cosas buenas salen a la luz junto con las cosas malas.

Así que no deberíamos tener limitaciones cuando nos juzgamos a nosotros mismos. Realmente, es como dicen en occidente: “Oyes lo que quieres oír”. Es exactamente así. Cuando miras dentro de ti mismo, aparece la cualidad que quieres ver. Si quiere ver al mal tipo, el mal tipo aparece; si quieres al buen tipo, el buen tipo aparece. Eso es cierto. La cosa es que no te identifiques con tus engaños. La cualidad que buscas, aparece.

El ejemplo que me gusta usar para las mentes occidentales es que en el mundo hay muchos hombres y mujeres. En realidad, todo el mundo es guapo o guapa. ¿Puedes imaginarlo? En algún lugar, hay alguien que te encuentra guapo o guapa. Lo hay; lo hay. Así que, esa es la evidencia científica de que todos somos guapos; todas somos guapas. ¡Porque una mente dice eres guapo, aunque seas feo!

Pero funciona de esta forma. Cuando una persona te ve guapo o guapa, esa es exactamente la forma en que funciona para esa persona. Permíteme decir que creo que todos sois guapos o guapas; para mí, así es como apareces; para mí, esa es la realidad. Pero quizás alguien piensa que todos sois feos. No me importa lo que piense; eso es asunto suyo. Lo que me parece a mí es asunto mío; eso es lo que me afecta. De cualquier forma, puedes ver que así es la realidad.

Considera la sociedad moderna. Mucha gente se infravalora; ese es su peor problema. Puedes ver esto por todas partes del mundo; la gente se pone limitaciones a sí mismos, o a su propia realidad. El problema humano es esta realidad, este juicio del ego neurótico. El tantra tiene el método para eliminar esto inmediatamente. Te conviertes en la deidad, tienes el orgullo divino de que tú mismo eres un buda, completamente, y de esa forma eliminas la proyección ordinaria del ego.

Además, de esta forma los objetos que ves no te irritan. Los objetos no te irritan. Ahora, cuando ves a ciertas personas, te irritas inmediatamente. Eso es el karma. Algo dentro de ti se magnetiza; no está ahí fuera. Tienes la noción preconcebida: “Me ve con sus ojos de esta forma; por lo tanto, él no me gusta”. Tienes una idea preconcebida. Todos las tenemos; en algún grado, todos las tenemos. Con cierto tipo de gente, nos llevamos bien, pero estamos inseguros con algunas personas que se presentan a sí mismos de otro modo. Eso es debido a las preconcepciones: la concepción del ego. Deberíamos ser felices, *realmente* felices, conectar con cualquier persona, ¡incluso con el Sha de Irán o el Ayatollah! Deberíamos ser felices.

Toma la idea preconcebida sobre el Ayatollah: “Este hombre; este hombre...” Nuestro ego desarrolla tal energía, puedes imaginar, que en nuestra próxima vida, cuando seamos niños, tan pronto como oigamos la palabra Ayatollah, pensaremos: “¿Ayatollah? No me gusta”. Normalmente hemos explicado esto como una energía desarrollada previamente por el ego, “el Ayatollah no es bueno”. Bien, esa es la forma en que sucede. No es fácil decir que no es bueno, y en ese momento puedes pensar que no estás haciendo ningún daño, pero la cosa es que no es al Ayatollah el que nos daña, es la energía acumulada de nuestro propio ego la que nos daña.

La razón por la que estoy hablando sobre este tema es porque es difícil para la gente nueva relacionar la idea de que uno puede convertirse en Chenrezig; es un concepto nuevo. “¿Quién es Chenrezig? ¿Es un chino? ¿Es un tibetano? ¿Quién es? Existe en algún lugar del mundo. ¿Quién le ha visto?” Quizás preguntes: “¿Me ve? Yo no le he visto nunca”. Bien, mi sensación es que incluso si fuéramos feos, o nuestro cuerpo no fuera atractivo, aún así, desde que nacimos hasta ahora, ha existido simultáneamente dentro de nosotros un cuerpo orgánico extremadamente limpio y claro, incluso mientras hemos tenido este cuerpo complicado. Esto es lo que siento.

Por supuesto, también hay métodos de yoga para transformar incluso este cuerpo físico en luz. Incluso este cuerpo que nuestro ego ha desarrollado de una forma tan concreta y pesada: “Mi cuerpo es malo”, criticándolo como lo hacemos normalmente: “Mi cuerpo es pesado; es esto o aquello...” y seguimos. Así que, practicando, podemos fabricar este cuerpo de luz; las dificultades pesadas desaparecen. Por alguna razón, podemos hacerlo. Muchas veces experimentamos síntomas de que estamos hechos simplemente de nuestras concepciones. Por ejemplo, cuando estuve en Inglaterra el año pasado conocí a un lama tibetano que había venido de la India. Tenía problemas con su garganta; por alguna razón, sentía que siempre estaba bloqueado. Cuando los médicos ingleses le examinaron, no pudieron encontrar nada mal físicamente; todo estaba en su mente. Increíble, ¿verdad? Bien, eso es posible. No hay nada malo en el cuerpo; lo único malo está en la cabeza. Estoy seguro de que puedes pensar muchos ejemplos sobre esto, donde la gente dice: “Me duele aquí, y aquí...” pero sólo es un síntoma de un problema mental, no del cuerpo físico. Creo que esto sucede.

Tengo mucha experiencia sobre esto. Tengo un amigo inglés que conocí en la primera reunión con gente occidental en la India. Cuando no estaba feliz, siempre le dolía la cadera. Era un tipo fuerte, pero si alguien no le hacía feliz, inmediatamente sentía molestias

ahí. Estoy seguro que conoces gente igual. Esto es un buen ejemplo. Muestra que cuando es fuerte el malestar de la mente, el cuerpo se siente mal.

El sistema del Tantrayana no es algo desordenado o algo en lo que tienes que creer con fe ciega. El sistema tibetano está establecido dialécticamente; puedes estudiarlo filosóficamente. Aquí simplemente estoy hablando; no hay tiempo de estudiar filosóficamente el tantra de principio a fin. Pero si quieres hacerlo, puedes; todo está ahí, intelectual y dialécticamente. El estudio del tantra puede ser super-intelectual. Es posible.

Sin embargo, el tantra tiene cuatro escuelas; las llamamos: *cha-gyü*, *chö-gyü*, *näl-jor-gyü*, y *näl-jor-la-na-me-pa* o *kriya*, *charya*, *yoga*, y *mahayoga*, o *maha-anuttara-yoga*. Estas escuelas presentan el tantra de forma diferente. Igual que el Lam rim tiene niveles inferior, medio y alto, también lo tienen estas cuatro escuelas, del mismo modo que los que practican esto tienen también su propio nivel, grado o capacidad. Pero mientras que las cuatro escuelas toman la energía del deseo como el camino a la iluminación, hay grados. *Maha* significa grande.

Ahora bien, en lo que se refiere a recibir la iniciación, no sé mucho inglés, pero iniciación significa algo como experiencia inicial, o experiencia primera. Cuando recibes la iniciación, estás empezando a saborear la transformación; hay una comunicación; la transformación está empezando a ocurrir. Es una autorización. Pero la experiencia que logras al principio está en relación con el magnetismo de tu propia preparación. Quizás la primera vez que recibes una autorización, ¡*pam!*, logras inmediatamente alguna clase de resultado. Pero si eres como yo, lento, quizás no suceda nada durante tu primera experiencia y necesites recibir la iniciación repetidamente para generar ese tipo de energía nuclear que cree una autorización perfecta.

Además, las iniciaciones en sí mismas tienen muchos niveles o grados. Por ejemplo, de las cuatro escuelas, la *kriya* y la *charya* tienen sólo la primera iniciación, la del vaso; no tienen el resto. Es más, la primera iniciación en sí misma también tiene grados; no puedes tener la experiencia de la iniciación del vaso de *maha-anuttara yoga* en *kriya* o en *charya*. Pero no creo que necesitemos entrar en detalle; todavía no estás listo para ello. Ni es necesario mencionarlo aquí. Sin embargo, deberías comprender que hay grados de iniciación. También, las diferentes deidades tienen diferente número de iniciaciones. Por ejemplo, *Yamantaka* tiene cuatro iniciaciones; *Kalachakra* tiene dieciséis, y así sucesivamente.

Sin embargo, en algún grado, una iniciación es para que recibas una experiencia. Es como plantar una semilla. Esto se genera repetidamente, fertilizándolo, hasta que finalmente se convierte en una realización totalmente unificada.

Así que, en preparación para esto, actualiza y medita sobre los tres principales aspectos del camino. Te he contado esto de una forma sencilla, así que no necesito repetirlo de nuevo. La gente debería ser un tanto avanzada. En vez de pensar que el Lam rim es tan grande, debería ser un paquete pequeño para ti. En una meditación, cuando algo cambia, deberías ser capaz de dirigir tu mente a la renuncia; cuando ocurra otro cambio, deja que suceda, no lo rechaces; no lo aceptes; deja ir, deja que suceda; entonces ponlo en la meditación de la *bodichita*. Cuando suceda cualquier cosa, ponlo en el *suñata*. Pero quizás tengo que explicar cómo hacerlo .

Contempla la energía limpia y clara del pensamiento. Esto significa *suñata*: “Esta es mi imagen del *suñata*”. ¿Por qué? Lo primero de todo, tu consciencia, o mente es como un espejo. Un espejo es un receptor de cualquier objeto de forma; cualquier color, un espejo lo recibe. Es lo mismo con nuestra consciencia; es como un espejo; puede recibir todo tipo de objetos de pensamiento. Aparecen en nuestras mentes todo tipo de reflejos, aparecen reflejos de basura; aparecen buenos reflejos. Eso es hermoso; los seres humanos son hermosos. No creas que los seres humanos son de madera. Por eso deberíamos respetar a los seres humanos. Los seres humanos tienen la sabiduría discriminatoria; tienen esa capacidad. Así que contempla la claridad, la naturaleza de la clara luz de la mente y el pensamiento.

Lo primero de todo, esa claridad no tiene forma. No es color; no tiene color. Reconócelo como un espacio; el espacio universal está vacío. Contéplalo. El efecto de esta meditación, su impacto, lo que sucede es que, al tener la experiencia de la vacuidad, el

espacio vacío, eliminas la superstición y los conflictos del ego. Tener este tipo de experiencia elimina los pensamientos del ego que llenan tu mente.

Desde aquí eres conducido a no tener ningún pensamiento. Hay pensamientos, pero el atestado nivel burdo de pensamientos desaparece y pareces experimentar no pensamientos. Más o menos es: “¿Dónde están mis pensamientos? ¿Dónde estoy?” es lo que experimentas. Por supuesto, esto no es exactamente la experiencia del suñata, pero sirve como tal. No estoy seguro de ese lenguaje, ¿Qué significa “sirve”? [Estudiante: en vez de]. Sí, sirve; quizás es mejor decir se sublima, eso es mejor. A veces sucede; hay una transformación interna. *Tenemos* que realizar esto; no podemos ser arrogantes y decir: “¡Quiero una experiencia exacta y completa del suñata!” Eso no va a suceder. Es sólo tu ego. *Tenemos* que empezar en alguna parte y trabajar hacia esa experiencia. Deberíamos estar satisfechos si incluso surge esa experiencia aproximada.

Esto es suficiente por hoy. Muchas gracias.

GLOSARIO

Alucinada: El lama Yeshe no se refiere a las alucinaciones inducidas químicamente o por enfermedad sino a las proyecciones inapropiadas de la mente ignorante. Ver *superstición*.

Atisha (924-1054): Gran maestro indio reconocido por su práctica de la bodichita que vino al Tíbet para ayudar a hacer resurgir el budismo y pasó los últimos diecisiete años de su vida allí. Su texto original *Una lámpara en el camino a la iluminación*, inició los pasos del camino (tib: Lam rim) de la tradición en las que se basan todas las escuelas budistas tibetanas. Fundador de la escuela Kadampa, antecesora de la guelug.

Bodichita (sánsc.): La determinación altruista de alcanzar la iluminación con el solo propósito de iluminar a todos los seres.

Bodisatva (sánsc.): Es alguien cuya práctica espiritual está dirigida hacia el logro de la iluminación para todos los seres. Uno que, con la motivación compasiva de la bodichita, sigue el camino Mahayana a través de los diez niveles a la iluminación.

Buda (sánsc.): Un ser completamente iluminado. Uno que ha eliminado todos los oscurecimientos que cubren la mente y ha desarrollado las buenas cualidades a la perfección. La primera de las tres joyas de refugio. Ver también *iluminación*, *Buda Sakyamuni*.

Buda Sakyamuni (563-483 a.C.): Cuarto de los mil budas de esta edad del mundo. Nacido como Siddhartha Gotama, un príncipe del clan Sakya en el norte de la India; enseñó los caminos del sutra y del tantra para la liberación y la iluminación; fundador de lo que vino a ser conocido como budismo. (Del sánsc: buda: “despierto completamente”).

Cuatro nobles verdades: La verdad del sufrimiento, la del origen del sufrimiento, la de la cesación del sufrimiento y la del camino a la cesación del sufrimiento; es el tema de la primera vuelta de la rueda del Dharma; el primer discurso que fue dado por el Buda.

Dharma (sánsc.): Enseñanzas espirituales, especialmente las de Buda Sakyamuni. Literalmente, lo que mantiene a uno fuera del sufrimiento. La segunda de las tres joyas de refugio.

Existencia cíclica (sánsc.: *samsara*; tib: *khor-wa*): Los seis reinos de existencia condicionada, los tres inferiores: los infiernos, el de los espíritus hambrientos (sánsc: *preta*) y el de los animales. Y los tres superiores: el de los humanos, los semidioses (sánsc: *asura*) y los dioses (sánsc.: *sura*). Es el ciclo sin principio que se repite de la muerte y el renacimiento bajo el control de los engaños y el karma y está cargado de sufrimiento. También se refiere a los agregados contaminados de un ser.

Guelug / Kagyu / Sakya / Nyingma: Las cuatro escuelas principales del budismo tibetano. El lama Yeshe pertenecía a la escuela Guelug.

Gueshe: Un monje que ha completado toda la educación monástica en filosofía y debate budista, ha superado los exámenes al final y se le ha otorgado el grado de gueshe.

Hinayana (sánsc.): Literalmente vehículo pequeño o menor. Es una de las dos divisiones generales del budismo. La motivación de seguir el camino del Dharma de los practicantes hinayanas es principalmente su intenso deseo de liberación personal de la existencia condicionada, o samsara. Los dos tipos de practicantes hinayanas se identifican como: oyentes o realizadores solitarios.

Iluminación (sánsc.: *bodhi*): El despertar completo; la budeidad. La meta última de la práctica budista, que se logra cuando han sido eliminados todas las limitaciones de la mente y se ha realizado el potencial positivo completa y perfectamente. Es un estado caracterizado por la compasión infinita, sabiduría y habilidad.

Kadampa: Escuela del budismo tibetano fundada en el siglo XI por Atisha y sus seguidores, principalmente su interprete, *Drom-tön-ba*.

Kalpa (sánsc.): Eón. Según Buda Sakyamuni, una cantidad de tiempo mayor que la que llevaría desgastar un cubo de granito sólido que es acariciado suavemente con un trozo de seda fina una vez cada cien años.

Lam rim (tib): El camino gradual. Una presentación de las enseñanzas de Buda de una forma adaptada a la preparación de un discípulo paso a paso. El Lam rim fue expuesto por primera vez por el maestro indio Atisha (Dipamkara Shrijnana, 982-1055) cuando llegó al Tibet en el año 1042. Ver también *Los tres aspectos principales*.

Mahayana (sánsc.): Literalmente gran vehículo. Es una de las dos divisiones generales del budismo. La motivación de los practicantes mahayana para seguir el camino del Dharma es principalmente su intenso deseo de que todos los seres sean liberados de la existencia condicionada o samsara, y logren la iluminación completa de la budeidad. El Mahayana tiene dos divisiones: el paramitayana (sutrayana) y el vajrayana (tantrayana, mantrayana).

Mente (sánsc.: *citta*; tib: *sem*): Sinónimo de consciencia (sánsc.: *vijnana*; tib: *nam-she*) y sensible (sánsc.: *manas*; tib: *yi*). Definido como lo que es “claro y conocedor”; una entidad sin forma que tiene la habilidad de percibir los objetos. La mente se divide en seis conciencias primarias y cincuenta y un factores mentales.

Mente del ego: La idea errónea, “soy auto-existente”. La ignorancia de la naturaleza de la mente y el yo.

Nagarjuna (sánsc.): Filósofo budista indio del siglo II que presentó la filosofía madhyamaka de la vacuidad.

Ocho dharmas mundanos: Las ocho preocupaciones mundanas tales como: ganar, perder, fama, notoriedad, alabanzas, culpa, felicidad y sufrimiento.

Padmasambhava (tib: *Guru rimpoché*): Maestro indio tántrico invitado al Tibet por el rey *Trisong Detsen* en el siglo VIII. Fundador de la escuela Nyingma del budismo tibetano.

Refugio: La puerta al camino del Dharma. Un budista toma refugio en las tres joyas temiendo los sufrimientos del samsara y teniendo fe en que el Buda, el Dharma y la Sanga tienen el poder de llevarle a él o a ella del sufrimiento a la felicidad, la liberación y la iluminación.

Sanga (sánsc.): Comunidad espiritual; la tercera de las tres joyas de refugio. La Sanga absoluta son aquellos que han realizado directamente la vacuidad; la sanga relativa son los monjes y monjas ordenados.

Suñata (sánsc.): Vacuidad. La ausencia de todas las falsas ideas de cómo existen las cosas; especialmente la carencia de la aparente independencia y auto existencia de los fenómenos.

Seis perfecciones (sánsc.: *paramitas*): Caridad, moralidad, paciencia, entusiasmo, perseverancia entusiástica, concentración y sabiduría.

Superstición (tib: *nam-tog*): Creencia equivocada de la realidad.

Tres reinos inferiores: Los tres reinos de mayor sufrimiento en la existencia son el de los animales, el de los espíritus hambrientos (sánsc.: *preta*) y el del infierno.

Tsong Khapa, lama (1357-1417): Fundador de la tradición gélug del budismo tibetano y revitalizador de muchos linajes del sutra y del tantra y de la tradición monástica del Tibet.

Visión dual: La visión ignorante característica de la mente no iluminada en la cual todas las cosas son concebidas de modo falso como teniendo auto existencia concreta. Para tal visión, la apariencia de un objeto está mezclada con la imagen falsa de su ser independiente o auto existente, de ese modo lleva a las visiones duales en relación al sujeto y al objeto, yo y otros, esto y eso y así sucesivamente.

Yana (sánsc.): Literalmente, vehículo. Un vehículo interior que conduce por el camino espiritual a la iluminación. El budismo está dividido en dos vehículos principales, el hinayana y el mahayana.