

Vivir el camino

Lecturas requeridas



Módulo 6: La felicidad del dharma

Enseñanzas extraídas del retiro *Una luz en el camino*, dirigido por
Kyabje Lama Zopa Rimpoché, en el centro Kadampa,
Carolina de Norte, EE.UU.
12-25 de septiembre de 2010.

Traducción basada en la transcripción simultánea efectuada en inglés por
V. Joan Nicell. Traducido al español por Joan Dombón para el Servicio de
Traducción de la FPMT Hispana, 2013.

Estas enseñanzas van dirigidas a los estudiantes del programa *Vivir el camino*.



© FPMT Inc.

Índice



Evitar engañarse a uno mismo	5
La felicidad es importante	19
Necesitamos la sabiduría del dharma	29
La felicidad del dharma	41
Consejo práctico para la vida diaria	65
Apéndice 1: Las diez joyas más secretas de los gueshes kadampas	87
Apéndice 2: Mantras poderosos	89
NOTAS SOBRE EL ORIGEN DEL TEXTO	91

Evitar engañarse a uno mismo

Lo más importante en la vida

[Video n° 1: «Tal como viene se va»]

El motivo que nos ha llevado a reunirnos aquí es llevar a cabo lo más valioso que podemos hacer en la vida. Hay en el mundo personas billonarias o multimillonarias, que sin embargo, al vivir enfrascadas en múltiples actividades y al ser tan acaudaladas, no poseen la motivación que lleva a gestar la felicidad de las vidas futuras. Carecen de ella por completo, y ni siquiera piensan en el término *vidas futuras* o se plantean *la felicidad de las próximas vidas*. En definitiva, todo lo que emprenden es para sí mismos o para la propia familia: con aferramiento, sin compasión y, también, sin un amor incondicional.

Lo mismo sucede en el ámbito científico, a no ser que la actividad científica se desempeñe para beneficiar a la población mundial, para mejorar la seguridad, incrementar el bienestar, o salvar las vidas de los ciudadanos de un país y protegerlos de un peligro. A parte de estas salvedades, en el campo de la ciencia encontramos personas con grandes conocimientos, que logran una gran erudición en su campo y son reconocidas a nivel mundial, pero, aún así, todos estos logros sólo se enmarcan en el contexto de la felicidad de esta vida y nada más. En su vida todo se encamina a lograr una buena reputación en este mundo, a tener poder o a hacerse ricos. Tanto su motivación como su objetivo están limitados de forma exclusiva a la felicidad de esta vida. En resumen: su vida se reduce a lograr una buena reputación y a lograr que su nombre sea reconocido por los demás, tan sólo eso.

La vida es corta: tal como viene se va

Cuando la motivación está basada en el apego o el aferramiento a esta vida, es no virtuosa, y como consecuencia todas las acciones, que son sus resultados, se tornan no virtuosas. Puede que esas acciones sean condiciones que nos permitan obtener placer o confort en la presente vida, pero nada más. De hecho, esta observación la vemos reflejada en una respuesta de Lama Atisha a su traductor Dromtonpa, quien fue la primera reencarnación del Dalái Lama (Gyälwa Dromtonpa), la manifestación de Buda Chenrezig. Al preguntarle Dromtonpa a Lama Atisha qué resultado producían las acciones realizadas con apego a esta vida —es decir, las realizadas con una mente mundana de apego, ignorancia o enfado—, Lama Atisha respondió que, obviamente, después de la muerte el efecto a experimentar será acorde con la intención, así que el resultado será el de renacer en los infiernos (tib. *naraks*), como un *preta*, o como un animal.

Eso se debe a que estas personas ni han encontrado ni conocen el dharma, sino al contrario, lo ignoran profundamente, ignoran lo que se refleja en la expresión tibetana *lang dor leg nye*, cuyo significado es: «aquello que debe ser practicado y aquello que debe ser abandonado». No tienen ni la más menor idea acerca de ello, lo desconocen profunda y completamente, y, si logran tener éxito, éste sólo se limita a esta vida y es fugaz como el sueño de anoche, es muy corto, breve en extremo. En

otras palabras, poseer todas estas riquezas y conocimientos, gozar del reconocimiento de los demás, ser conocido por el mundo, es tan efímero como un destello. Es exactamente como el fenómeno causado de un relámpago.

Es un hecho que la vida es muy corta, tal como viene se va; ocurre y se esfuma. La última vez que nos encontramos aquí hicimos dos semanas de curso, y, de la misma manera, sucedió y se terminó, a pesar de que pueda parecer que sucedió la semana pasada. Del mismo modo, la vida es sólo un breve periodo, pero debido al concepto de permanencia pensamos que viviremos siempre. Nunca se nos ocurre pensar que habrá un momento en que ya no viviremos en este mundo, que no volveremos a nuestra casa o que no estaremos en nuestra habitación, casa, hogar o país. Vemos la ausencia: dejamos el cuerpo atrás y nuestra conciencia va a otro lugar, puede que a otro universo o a alguno de los seis reinos. Y a partir de ese momento, cada una de las cosas que hemos dejado atrás se vuelve un motivo de disputa para nuestra familia, todas nuestras posesiones detonan luchas en el seno de la misma y ésta se ve inmersa en un gran problema. Y todo esto sin hablar del karma negativo.

Y esto va a suceder muy pronto, algún día o alguna noche, y sin embargo no pensamos en ello, sino que, por el contrario, siempre albergamos el sentimiento de que vamos a vivir muchos años. La vida está completamente saturada por ese concepto, controlada por ese concepto erróneo, e incluso el día en que llega la muerte seguimos pensando del mismo modo. Al igual que la vida, el presente precioso renacimiento humano, la oportunidad de ser un ser humano, viene y se va. Ocurre, pero se va. Ocurre, pero se desvanece con la muerte. No hay nada que podamos hacer ante este hecho, no podemos sobornar a nadie para que no ocurra, no podemos enviar millones y millones a la dama de la muerte para que no venga, es imposible enviarle un sobre con dinero. De hecho, no podemos hacer nada para evitarla y, cuando sucede, el miedo que se experimenta es muy duro, debido al karma negativo, al apego a esta vida, a las posesiones, a la familia. La muerte se vive con mucho miedo.

Con un corazón bondadoso, no se teme a la muerte

Debido al karma negativo, y aunque no se crea en el karma —es decir, en las acciones y sus resultados (tib. *lāin drā*)—, aunque nunca se haya oído hablar de él ni se entienda, a pesar de ello, cuando llegue la muerte, se tendrá una sensación natural producida por el karma negativo de que va a suceder algo malo, terrible. Uno no puede imaginar lo que sucederá, pero algo se lo dice desde dentro, se tiene un mal presentimiento. En cambio, lo contrario sucede en aquellas personas que han vivido con honestidad, y especialmente con un buen corazón, que han vivido una vida bondadosa. Y esto sucede incluso en personas que no han estudiado el dharma ni las enseñanzas sobre el karma y demás, pero que en sus vidas no han dañado a los seres, ni tampoco han deseado su sufrimiento. Esto ocurre cuando uno mismo no desea sufrir y tampoco desea que los demás sufran, es decir, cuando uno desea la felicidad para uno mismo, por lo que también desea la felicidad de los demás; cuando uno cree en algo tan sencillo como esto. Cuando una persona así muere, no aparece el miedo a la muerte en su interior. La carencia de miedo se siente de forma natural porque en el fondo uno sabe que el futuro irá bien y que no se sufrirá, que todo va a ir bien y que se será feliz. En ese caso, a pesar de que estamos dejando atrás a nuestra familia, todo lo que tenemos, nuestro hogar, no sentimos miedo: en ese momento, no hay espacio para el miedo, sólo hay felicidad. *[Fin del video]*

Hace unos años me encontraba en Australia para hacer un retiro, que en realidad al final consistió en ver la televisión. De hecho, puede que no se tratara de ver la televisión sino de escuchar la radio, pero este detalle no es importante, ya que lo que quiero explicar es la historia de una de mis estudiantes australianas, que vivía en Adelaide y se llamaba Caroline Watson. Un día me contó que era locutora de radio y que su programa tenía una audiencia de 60.000 personas al día, hecho que no me sorprendió, puesto que hablaba muy bien. Recuerdo que en su programa también trabajaba un hombre cuyo nombre era poco común y no soy capaz de deletrear, pero que al pronunciarlo sonaba como *axe* o algo parecido. En uno de los programas abordaron el tema de la muerte y entrevistaron a varias personas porque, al parecer, en el cementerio de la ciudad se había acabado el espacio disponible para que la gente pudiera comprar más tumbas donde enterrar a los fallecidos —resulta que se suele comprar el lugar donde te enterrarán antes de morir—, con el problema añadido de no poder ampliar las instalaciones funerarias con la compra de más terrenos.

Entre las personas que entrevistaron en el programa destacó una señora por cuya voz se podía deducir que era anciana y, en mi opinión, era alguien que había vivido una vida bondadosa. Durante la entrevista afirmó que no tenía miedo a la muerte, pero no explicó el por qué de esa ausencia de temor. De hecho, creo que en un momento determinado estuvo a punto de explicarlo, pero el hombre con el nombre extraño no mostró ningún interés en ello, sino que cambió de tema, con lo que me quedé bastante decepcionado. Explico esta historia para destacar que hay personas como esa mujer que, sin ser budistas y sin haber encontrado el dharma, pueden afrontar la muerte sin temor y con un estado mental tranquilo como consecuencia de las buenas acciones que han hecho en el pasado, al haber vivido una vida buena y sincera y, especialmente, al haber sido personas buenas y benevolentes que en todo momento se interesan por el bienestar de los demás. Las personas que viven de este modo, cuando afrontan la muerte lo hacen sin miedo y con un estado mental tranquilo, y además, gracias a la ausencia de miedo, en lugar de preocupación por la muerte sólo sienten felicidad.

Para la mayoría la muerte conlleva un miedo inconcebible

La mayoría de personas tienen un miedo increíble a la muerte, un miedo tan grande que no lo podemos ni imaginar. En el momento en que la muerte se hace presente una especie de sentimiento espontáneo brota del corazón y les dice que la cosa más espantosa y terrible con la que nunca se hayan topado va a suceder dentro de poco. Incluso mucho antes de morir, se tiene una sensación como de estar a punto de caer, como explican a veces algunas personas cuando se les pregunta qué sienten en esos momentos.

(Tibetano: *De ley...lu wa*)

Una vez he recibido un cuerpo como el presente, que tiene la libertad de practicar el dharma, si no entreno mi mente en la virtud, no habrá actitud más ignorante que ésta. No hay forma más grave de engañarse y mentirse a uno mismo que ésta.

Gracias a una increíble oportunidad, he encontrado este cuerpo humano. Mediante la buena suerte o fortuna he encontrado este cuerpo humano, así que si no entreno mi mente

en la virtud, cuando renazca en los reinos inferiores, completamente ignorante: ¿qué podré hacer?

En el caso de renacer en el reino animal como un pez, una tortuga, un gusano, un mosquito, un cerdo, o incluso como un animal de compañía, se sufre de forma inimaginable de manera constante, pero sin poderlo expresar. Es un sufrimiento que está mas allá de nuestra imaginación.

Comparar seres humanos con animales

[Video n°2: «Comparar seres humanos con animales»]

Los seres humanos gozan de una libertad inimaginable, por ejemplo, cuando están enfermos disponen de hospitales y medicinas, entre las que no sólo se encuentra la medicina occidental sino también las ayurvédicas, la tibetana, la china o las medicinas naturales. Además, contamos asimismo con muchos métodos, como el yoga, los deportes y demás, una increíble sucesión de variados métodos, a los que podemos recorrer para curarnos. También en la alimentación disponemos de una gran variedad de comida y de alimentos saludables —no sólo comida para alimentarse sino comida sana—; es increíble. Cuando una persona tiene una enfermedad física dispone de tantos e increíbles métodos para recuperarse que es imposible imaginarlos todos. De la misma manera, las personas con enfermedades mentales pueden consultar al psicólogo o al psiquiatra. Para los seres humanos hay a disposición un gran abanico de posibilidades para elegir, y también ante el sufrimiento mental hay muchas cosas a las que se puede acudir.

Y además: ¿puedes imaginar cuántos quesos hay en el supermercado? Habrá treinta o cuarenta variedades distintas, no hay sólo un tipo de queso, un tipo de queso no es suficiente, así que tenemos treinta o cuarenta variedades. La primera vez que visité Estados Unidos, llegué directamente de Katmandú, Nepal, a Nueva York, y de allí al supermercado, donde me encontré con sesenta o setenta diferentes clases de queso. ¿Puedes imaginarlo? todos ellos para los seres humanos, y no sólo eso, sino que también contamos con una gran variedad de frutas y vegetales. Y después viene la ropa: sólo si tomamos los pantalones, nos encontramos con centenares de distintos modelos, así como también disponemos de cien tipos de chaquetas; inimaginable. Los placeres de los seres humanos son increíbles.

El sufrimiento de los animales

Por otro lado, los animales no pueden expresar de ninguna manera qué es aquello que les gusta y aquello que no les gusta. Si están enfermos, tampoco lo pueden expresar. Cualquier tipo de trabajo que se les asigne lo tienen que hacer hasta desplomarse, porque los fuerzan, los obligan a ello. A lo largo de nuestra vida, usamos su piel, su pelo, objetos provenientes de su cuerpo, y al final también utilizamos su carne; es decir, mientras viven usamos las cosas que provienen de su cuerpo como la leche, el cabello, la piel y demás, y al final los matamos para obtener su carne.

En cambio, nosotros no nos encontramos con estos problemas: no hay nadie que nos mate para usar nuestra piel, para obtener nuestra carne o para utilizar nuestro pelo. Además, los animales son completamente ignorantes, tal y como se menciona en las enseñanzas de Buda: su ignorancia es total

y completa. No hay diferencia, ya se trate de animales usados por los seres humanos, como de gusanos, de animales que viven en los bosques o de aquellos que viven en el agua: todos ellos experimentan el sufrimiento más inconcebible, porque viven en el miedo constante de ser comidos y perseguidos por otros animales.

Pero esto no lo es todo: al miedo constante en el que viven hemos de añadir que han de buscar comida sin cesar, y la mayoría de ellos, debido al karma, tienen que comer otros animales para poder seguir con vida, como es el caso de los tigres por ejemplo, y de una gran mayoría de animales. Intentemos imaginar lo que supone vivir con un temor constante a ser atacado o devorado por otros animales, en cualquier momento, en cualquier hora, al mismo tiempo que necesitamos buscar comida. Así es su vida entera; no somos capaces ni de imaginarlo. Otro ejemplo lo encontramos en los animales que viven en el océano. Mientras lo observamos desde el avión, pensamos sólo en aquello que vemos, es decir, en aquello que aparece a nuestros ojos: un océano azul en calma y lleno de paz; pero si no nos quedamos en la superficie y vamos más allá, un poco más profundo, nos llevamos una sorpresa: el océano está lleno de sufrimiento, lleno de seres, unos grandes como montañas, las ballenas, y otros innumerables y diminutos, sólo observables a través del microscopio e imposibles de detectar con el ojo desnudo. Todos ellos experimentan un miedo increíble de forma constante, sin un momento en el que los enemigos no estén cerca; allí donde estén, ya sea junto a una roca o debajo de ella, debido al karma el enemigo está allí. No nos lo podemos ni imaginar. *[Fin del video]*

Un día en la televisión hacían un documental en una de cuyas escenas se mostraba el inimaginable ambiente en el que viven los animales, algo totalmente escalofriante. En dicha escena había una roca ligeramente rojiza en la que descansaba un lagarto del mismo color de la piedra; mientras el lagarto reposaba en la roca, por detrás se acercaba, con el objetivo de devorarlo, una serpiente que también tenía el mismo color (normalmente, la serpiente se acerca a la presa por delante y la muerde en la nariz o en la boca). De hecho, puede que el animal fuera una mangosta, pero en todo caso, era un animal pequeño, que al levantarse enseñaba una boca muy puntiaguda con unos dientes bien afilados que destacaban en su minúscula cabeza. Durante el ataque, la serpiente tiene la lengua estirada y puede atacar desde dos posiciones, desde lo alto o desde abajo, así que el animal pequeño tiene que ser muy hábil, porque debe hacer frente a dos amenazas, una por arriba y la otra por debajo. El documental prosiguió y el pequeño animal y la serpiente se enzarzaron en una lucha que se prolongó durante unos minutos. Al final de la trifulca, el animalito consiguió morder a la serpiente y de este modo se hizo con la victoria, a pesar de que la serpiente gozaba de un cuerpo muy largo. Lo que vino a continuación me dejó estupefacto: el animalito fue capaz de comerse toda la serpiente, la cual destacaba por su gran envergadura.

En otra escena del documental, una serpiente se puso delante de otro animal, pero en lugar de atacarlo, retrocedió; después, se acercó por la retaguardia aprovechando que el animal que cercaba estaba entretenido con una flor con la que se aseaba la boca. El animal ignoraba por completo lo que estaba pasando, tal y como se expresa en las enseñanzas. Al final, la serpiente sacó partido de que el animal no la podía ver y terminó con su vida, propinándole un bocado mortal por la espalda.

Continuemos reflexionando ahora sobre la vida de los animales en el océano. Creo que es imposible que podamos imaginar el miedo en el que viven los animales oceánicos: en su hábitat, no hay ningún lugar en el que no haya un enemigo al acecho, que esté esperando su próxima presa; el océano y sus aguas están llenas de miedo, llenas de sufrimiento. Si no hacemos este ejercicio reflexivo y nos quedamos en la superficie, el océano parece un sitio tranquilo y lleno de calma, pero si nos sumergimos en él no nos podemos imaginar el sufrimiento que se encuentra en sus profundidades. Cuando observamos el mundo animal nos damos cuenta de que los animales están constantemente sufriendo, buscando comida o siendo atacados por el enemigo. Tampoco importa mucho si gozamos de una larga vida en el reino animal —aunque sea de cien años—, ya que debido al karma negativo acumulado experimentamos sufrimiento por el tiempo que dure, durante mucho tiempo. Pero esto no lo es todo, sino que después de vivir de este modo en el mundo animal, uno muere y vuelve a renacer como animal, una y otra vez, hasta que ese karma se agota. De hecho, todos los animales en el pasado han sido seres humanos y por lo tanto han gozado de un cuerpo humano como el nuestro, no sólo una vez sino innumerables veces. En este momento, esas personas han nacido como animales, mientras que nosotros no sólo hemos nacido como seres humanos sino que además hemos encontrado el dharma, que es la cosa más maravillosa que nos haya podido suceder.

La oportunidad de gozar de un precioso renacimiento humano

No nos podemos ni imaginar lo afortunados que somos por lo que nos ha pasado: tenemos una gran oportunidad, al poseer las ocho libertades (tib. *dāl wa gyā*) y los diez dones o riquezas (tib. *jor wa chu*). No creo que la traducción como *ocio*¹ sea correcta, mientras que los términos *riquezas* y *dones* sí que recogen el significado. Así pues, la oportunidad que tenemos de practicar el dharma es increíble, inexpresable, no nos lo podemos ni imaginar; de hecho, esta oportunidad de que gozamos no se puede comprar ni con billones, ni con trillones de euros ni dólares. En el pasado, los reyes que giraban la rueda, que son aquellos que habían acumulado méritos inconcebibles, eran capaces de encontrar en las profundidades del océano una joya que concede todos los deseos. Una vez en su poder, procedían a su limpieza siguiendo tres pasos, que iban desde limpiarla de barro hasta quitarle las manchas con algodón, para después colocarla coronando un estandarte emplazado en el tejado de la casa en la noche de luna llena del quinceavo día del calendario tibetano. Después de estos preliminares, era el momento de hacer oraciones a la joya, que ahora coronaba el estandarte en el techo de la casa. Una vez formulada cualquier tipo de petición —bienes materiales o disfrutes—, ésta se materializaba de forma inmediata. Así que la joya que satisface todos los deseos es el objeto más extraordinario de entre todos los objetos poco comunes, entre los que encontramos las posesiones materiales preciosas como el oro o los diamantes, entre otros. Pues bien, en el caso de que poseyéramos no sólo una, sino infinitas joyas que satisfacen todos los deseos, incluso tantas que pudiéramos cubrir con ellas todo el cielo —no importa el número de joyas que con que se cuente—, éstas no tendrían la capacidad de detener el renacimiento en los reinos inferiores. Es decir, a pesar de poseer un número incontable de joyas que satisfacen todos los deseos, en ningún caso podrían detener un renacimiento en los reinos inferiores, como tampoco nos podrían llevar a renacer en los reinos

¹ A veces *libertades* se traduce en inglés como *leisure* (ocio). N.T.

superiores, y al carecer de tal capacidad, ya ni hablar queda de alcanzar la liberación del samsara. Este tipo de joya sublime tampoco nos permite lograr el completo despertar, que consiste, por un lado, en la cesación completa de todos los sufrimientos y engaños, y por el otro, en completar todas las cualidades de los logros. Enfatizo: estas joyas extraordinarias de ninguna manera nos pueden llevar a obtener dichos logros y, como consecuencia, tampoco tienen la capacidad de liberar a los seres de los océanos de sufrimiento samsárico y llevarlos al despertar.

En cambio, el dharma que hemos encontrado en esta vida nos permite lograr todos los niveles de felicidad que he mencionado. En resumen, mediante el dharma, uno, uno mismo, puede lograr el despertar y ser capaz de liberar a todos los incontables seres: los incontables seres de los reinos infernales, los incontables espíritus hambrientos, los incontables animales, los incontables seres humanos, los incontables *suras* y *asuras*; liberarlos de los océanos de sufrimiento samsárico y llevarlos al completo despertar.

[Video n°3: «Gozamos de una oportunidad increíble»]

¿Puedes imaginarte el dharma que hemos encontrado? Nos da la posibilidad de liberarnos de los océanos de sufrimiento samsárico y de sus causas, el karma y las delusiones, e incluso de los engaños sutiles. Con este precioso renacimiento humano, especialmente cualificado con las ocho libertades y las diez riquezas, podemos conseguir todo esto, y ello es gracias al haber encontrado el dharma y el amigo espiritual virtuoso con este cuerpo humano perfecto que hemos recibido, que es extremadamente difícil de obtener; con este cuerpo humano perfecto tan especial, una gran rareza.

Buda explicó en sus enseñanzas que el número de seres que desde el estado intermedio renacen en los reinos inferiores es igual al número de todas las partículas de polvo o átomos que hay en la tierra. En cambio, esto contrasta con el número de seres que renacen en los reinos superiores, el cual es igual al número de partículas de tierra que se quedan en las uñas después de arañar la tierra con los dedos. Este último ejemplo fue utilizado por Buda para ilustrar el escasísimo número de seres que logran un renacimiento superior desde el estado intermedio, escaso como el polvo en las uñas. ¿Llegamos a imaginar cómo de es este precioso renacimiento humano? Pero esta vez lo hemos recibido, sólo esta vez, y no sólo eso, sino que además hemos encontrado el dharma de Buda, que es extremadamente difícil de encontrar. Si todo lo que hemos descrito era difícil de conseguir, aún lo es más encontrar el dharma de Buda que revela las cuatro nobles verdades, mediante las cuales podemos eliminar y cesar por completo el karma, las delusiones y las semillas de las delusiones; y de este modo, superar los océanos de sufrimiento samsárico y lograr la felicidad última, la liberación total.

Y no sólo eso, sino que aún hay cosas más extraordinarias, como el haber encontrado las enseñanzas mahayana en esta vida, lo cual es mucho más raro. Las enseñanzas del camino Paramitayana revelan un camino completamente inequívoco, peculiaridad que lo hace sumamente inaudito y que nos permite lograr el despertar completo para los seres. Lo podemos lograr. Además, en estos momentos, mucho más excepcional que todo lo mencionado son las enseñanzas del Tantrayana vajrayana secreto, que es mucho más raro que todo lo visto, y, de entre ellas, aún lo es más el cuarto tipo de tantra, el tantra del yoga supremo (sánscri. *maha-anuttara*). Este tipo de tantra posee los métodos inequívocos más hábiles para lograr el despertar en una vida, en un mismo cuerpo y en una vida, en contraste con los tantras inferiores, con los que ello se alcanza mediante el logro de la inmortalidad

que permite vivir cien mil años. Por eso, el tantra del yoga supremo tiene los métodos más diestros que permiten lograr el completo despertar en una sola vida de esta época degenerada, de modo que en unos cuantos años se puede lograr el completo despertar, el estado unificado de Vajradhara dotado de siete ramas. En esta vida, con ese tantra, es posible cesar la mente burda, la mente y viento impuros, y lograr la mente y el viento puros: el viento y la mente extremadamente sutiles, la luz clara.

[Fin del video]

El inestimable valor de las enseñanzas de Lama Tsong Khapa

E incluso más valioso que esto es tener acceso a las enseñanzas de Lama Tsong Khapa, que integran en una sola práctica las tres deidades: Guhyasamaja, Yamantaka y Chakrasamvara. Para beneficiar a los innumerables seres de forma continua, sin esfuerzo y sin el menor error hacia ellos, ofreciéndoles el beneficio más extenso, al liberarlos de los océanos de sufrimiento samsárico y llevarlos al despertar, es necesario lograr el *nirmanakaya*. Para ello, necesitamos manifestarnos en una forma que es conocida como el cuerpo de forma (sánscr. *rupakaya*), que es la manifestación pura del aspecto de buda en dos cuerpos: el cuerpo de disfrute (sánscr. *sambogakaya*) y el cuerpo de emanación (sánscr. *nirmanakaya*). Para los seres con mentes impuras es necesario manifestarse con un aspecto impuro. Así pues, es necesario obtener los dos cuerpos de forma que constituyen el *rupakaya*, y para lograrlo es indispensable lograr su originador, que es el cuerpo de verdad (sánscr. *dharmakaya*). La causa del *dharmakaya* es la luz clara, mientras que la causa del *rupakaya* es el cuerpo ilusorio, y nuestro objetivo es conseguir la unión de ambos: la luz clara y el cuerpo ilusorio, porque una vez alcanzada dicha unión se alcanza el camino de no más aprendizaje.

La práctica imprescindible para lograr el *dharmakaya* es la de Heruka (Chakrasamvara). El propio Lama Tsong Khapa describió cómo las enseñanzas y la práctica de Heruka exponen un método minucioso a través del cual el meditador concluye con el logro de la luz clara. Las enseñanzas que no sólo revelan la luz clara sino que finalizan con ella son consideradas tantra madre. Por ejemplo, Yamantaka no es un tantra madre porque, a pesar de que revela la luz clara, no expone sus detalles ni concluye con ella. Por este motivo la práctica de Heruka es fundamental. En cambio, para lograr el cuerpo ilusorio tenemos la práctica de Guhyasamaja, cuyo camino también es dilucidado de forma extensa y detallada por Lama Tsong Khapa. De hecho, antes de él ya se contaba con explicaciones sobre el cuerpo ilusorio, pero no eran ni muy claras ni detalladas, y, en ningún caso, había al alcance una exposición del tema dotada de la maestría que muestra Lama Tsong Khapa en sus comentarios.

Lama Yeshe, que es más bondadoso que todos los budas de los tres tiempos, que los infinitos budas y bodisatvas del presente, pasado y futuro, es un ejemplo de una persona que logró la luz clara y el cuerpo ilusorio. Además, mientras estudiaba en el Monasterio de Sera en Tíbet, actualizó todos los logros del lam rim: la renuncia, la bodichita y la visión correcta, que constituyen el vehículo causal común, y que son consideradas los cimientos de la práctica del tantra; así era su aspecto externo. En este punto me gustaría introducir la historia sobre cómo Lama recibió el comentario de *Los seis yogas de Naropa* de su santidad el Dalái Lama. En un principio, Lama le había pedido dichas enseñanzas a su maestro raíz, su santidad Trijang Rimpoché, pero ante su petición el maestro respondió: «Su Santidad tiene una experiencia muy reciente y cálida de las enseñanzas sobre *Los seis yogas de Naropa*, así que pregúntale a él».

Lama obtuvo un permiso especial y Su Santidad le concedió el comentario de forma individual. Las enseñanzas se impartieron en Dharamsala, en la habitación de meditación de Su Santidad, que se encontraba justo debajo de donde hoy en día está su residencia. En la sala de meditación no había nada, estaba vacía, y allí se sentó Lama a solas con Su Santidad para recibir las enseñanzas directamente de él durante algunos días. Después de las enseñanzas, Lama se dirigía a meditar en su habitación de hotel, y no dejó pasar ni un solo día sin poner en práctica las enseñanzas recién recibidas. Por aquel entonces escaseaban los hoteles y restaurantes en Dharamsala, y Lama se alojaba en la parte baja del pueblo, en el hotel Kashmir: allí era donde meditaba. Recuerdo que un día comentó que cuando meditaba sobre *Los seis yogas de Naropa* tenía ruidos en el cerebro, una especie de «tak-tak».

Todo esto sucedió hace muchos años —quizá fue en la época en que Mummy Max estaba con nosotros—, pero lo que me gustaría destacar es que Lama no tardó ni un instante en poner las enseñanzas en práctica y meditar. Con este método consiguió un gran éxito: el aislamiento del cuerpo, el aislamiento del habla, el aislamiento de la mente, la luz clara y el cuerpo ilusorio. Durante la puesta en práctica le surgieron muchas preguntas sobre el cuerpo ilusorio de Guhyasamaja, por lo que se dirigió a su santidad Serkong Tsenshab Rimpoché, en busca de respuestas sobre esta práctica del estadio de consumación. Sin embargo, tengo la impresión de que Lama no obtuvo las respuestas, porque fue precisamente en esa época cuando su santidad Serkong Tsenshab Rimpoché viajó a Ladakh, donde dejó el cuerpo². Antes de este episodio, un día su santidad Serkong Tsenshab Rimpoché invitó a Lama a comer momos en su casa, que estaba situada debajo de McLeod Ganj, cerca de la estación de autobuses, justo en la carretera donde estaba el restaurante OM, cercano al templo de Nyung Ne. Durante la comida se produjo una lluvia de luz, la cual, según su santidad Serkong Tsenshab Rimpoché, fue un signo auspicioso, y Lama escribió muchas anotaciones que recogían estas enseñanzas increíbles y detalladas sobre el proceso de cómo lograr el cuerpo ilusorio. Como ya he mencionado, si bien en el pasado estas enseñanzas existían, eran muy breves. En resumen, para lograr nuestro objetivo se necesitan las enseñanzas de Guhyasamaja, las cuales concluyen con el cuerpo ilusorio, por lo que pertenecen al tantra padre.

Por otro lado, para ser capaces de lograr los dos caminos es indispensable confiar en Yamantaka, la mejor deidad a la hora de pacificar los obstáculos para conseguir dichos logros y también la más poderosa para pacificar obstáculos a la práctica del dharma. Ésta es la deidad Yamantaka, la manifestación no sólo airada, sino extremadamente airada, de Manjushri, el buda de la sabiduría, por lo cual su práctica también nos ayuda a desarrollar la sabiduría, puesto que si Manjushri es una manifestación de la sabiduría, también Yamantaka lo es. Por todas estas razones, necesitamos practicar Yamantaka.

² Esta historia ha sido cuidadosamente comprobada con el audio para clarificar si Rimpoché, en cuanto a las cuestiones de Lama, se refería a dos maestros diferentes, para llegar a la conclusión de que a lo largo de toda la explicación se refería a su santidad Serkong Tsenshab Rimpoché.

Por qué Lama Chöpa es especial

Una práctica integrada de las tres deidades —Guhyasamaja, Yamantaka y Chakrasamvara— permite que el camino hacia el despertar se recorra con más rapidez y facilidad, y es justamente éste el motivo por el cual *Lama Chöpa*, también conocido como la *Puja al maestro*, se considera una práctica muy especial. Así que la razón por la que la práctica de *Lama Chöpa* es única es que integra las tres deidades, y lo hace del siguiente modo: al iniciar la meditación uno se genera en el aspecto de Yamantaka; más adelante, al llegar a la sección de los ofrecimientos extensos, ésta se hace bajo el aspecto de Heruka, Chakrasamvara; y finalmente, se integra la práctica del mandala del cuerpo de Guhyasamaja en la visualización del segundo campo de mérito, antes de la oración de las siete ramas, donde se visualiza el mandala del cuerpo de Guhyasamaja en el maestro. Así es cómo *Lama Chöpa* integra las tres deidades en la práctica, permitiéndonos alcanzar el despertar de forma mucho más rápida, lo que hace que se trate de una práctica muy especial y de capital importancia³.

Lama Chöpa es una práctica completa, no le falta ningún punto y posee cualidades muy valiosas. Un ejemplo de ello lo encontramos en que en ella está incluido todo el camino gradual al despertar (tib. *lam rim*), desde la raíz del camino —esto es, la devoción al maestro— hasta el despertar, incluyendo también una práctica específica de entrenamiento mental (tib. *lo jong*) —si bien es cierto que todo en el budismo puede ser considerado entrenamiento mental—.

Imaginemos pues qué ocurre cuando no nos limitamos a recitarlo, sino que también lo integramos en nuestra vida diaria: nos liberamos velozmente de los océanos de sufrimiento samsáricos y de sus causas y alcanzamos el despertar. Este método nos protege de las delusiones y conlleva beneficios inmensurables. *Lama Chöpa* es una práctica muy común en Tíbet, y, si bien las cuatro escuelas del budismo tibetano poseen la práctica del yoga del maestro, esta forma en particular de la puja al maestro es muy común en la tradición ggelugpa, representando la práctica más prodigiosa. De hecho, el mero hecho de recitarlo aunque sea una sola vez en la vida deja una huella positiva en la mente y sus efectos, a pesar de tratarse de una acción pequeña, son indescriptibles, porque no sólo planta en nuestro continuo mental la semilla del despertar sino que también nos permite lograrlo rápidamente. Por todo ello, en nuestra tradición se suele recitar a diario, y es especialmente poderosa para aquellos que no se limitan a su recitación sino que meditan en lo que están diciendo. En los monasterios es una práctica grupal cuyo propósito es el de preparar la mente para que tarde o temprano se logren todos los logros del camino gradual, desde la raíz hasta el despertar: empezando con la devoción al maestro, prosiguiendo por los tres aspectos principales del camino y concluyendo con los dos estadios del tantra para así lograr el estado de Vajradhara con sus siete ramas. En resumidas cuentas, así es como esta práctica acondiciona la mente para alcanzar el despertar velozmente y nos ayuda a evitar que los seres sufran durante los largos eones de inimaginable duración. Si nos ponemos a pensar sobre todo ello, es difícil imaginar lo afortunados que somos y cómo todo esto ha sucedido; en pocas palabras: es inexpresable.

³ Para enseñanzas más extensas acerca de *Lama Chöpa*, véase *Vivir el camino, Instrucción 5: Comentario acerca de Lama Chöpa*.

El que nos guía directamente

En esta vida hemos encontrado a Chenrezig, el amigo virtuoso que nos revela el camino sin error hacia el despertar, y que es la manifestación en forma humana de la compasión de todos los budas. Todos nosotros somos muy afortunados de poder contactar y recibir enseñanzas de él de forma directa, hecho que es factible gracias a que se ha manifestado con esta forma específica con el propósito de darnos enseñanzas y de guiarnos⁴. Asimismo, algunos de nosotros también tuvimos la suerte de encontrar a Lama Yeshe y de recibir sus enseñanzas. Lama era una persona bondadosa, pura, un gran estudioso y erudito que obtuvo el logro de la bodichita en Tíbet y, también en su país natal, comprendió la vacuidad debatiendo en el patio del monasterio —fue en ese momento en el que alcanzó el logro de la vacuidad—. Después, también tenemos a Kyabje Kirti Tsenshab Rimpoché, otro gran maestro cuyas cualidades eran inmensas como el cielo, poseía la riqueza de conocer las enseñanzas y la experiencia del camino y sus logros. Es increíble imaginarlo. Luego, también hemos encontrado a Kyabje Denma Locho Rimpoché y a otros tantos maestros maravillosos. Recordar a todos los maestros que hemos conocido es increíble, porque ellos son los mejores maestros, los más valiosos y los que son más difíciles de encontrar, ya que nos revelan el camino inequívoco hacia el despertar y, especialmente, las enseñanzas de Lama Tsong Khapa.

Pabongkha Heruka expresa este punto de forma clara en *Llamando al lama en la distancia*, donde indica que, a diferencia de nuestros maestros, los budas del pasado fueron incapaces de guiarte; es decir, todos ellos te dejaron, no pudieron guiarte. En nuestro mundo, ninguno de los tres budas que precedieron a Buda Shakyamuni —Khorwachig (Krakucchanda), Serthub (Kanakamuni) y Ösung (Kashyapa)— te pudo guiar de forma directa y, por lo tanto, te dejaron. Después llegó Buda Shakyamuni, pero tampoco tuvo la capacidad de guiarte. Además de los budas, un gran número de *arhats* han pasado por nuestro mundo, uno de los cuales —cuyo nombre no recuerdo— dijo que haría un agujero en el suelo y que por cada discípulo suyo que lograra el estado de arhat pondría un bastoncillo dentro del agujero. Transcurrieron los días y en el agujero ya no cabía ni un alfiler, puesto que la mayoría de sus discípulos se habían convertido en arhats, liberándose así de los sufrimientos samsáricos. Todo lo que he descrito sucedió, pero ninguno de ellos fue capaz de guiarte, así que te dejaron.

A la lista de budas y arhats que hemos visto también hay que agregar todos los sabios y yoguis que también te dejaron: Naropa, Tilopa, Marpa, Milarepa y demás. Ninguno de ellos fue capaz de guiarte directamente, así que te dejaron. Los grandes seres despiertos de las cuatro tradiciones, como Lama Tsong Khapa y sus discípulos, no pudieron guiarte, y te dejaron. Todos ellos te dejaron, ninguno te pudo guiar de forma directa, no tenías los méritos para ello. Ninguno te pudo subyugar, así que fuiste dejado completamente. Esta situación es como la de un hueso: al principio el hueso está rodeado de carne, y a medida que ésta se va comiendo, va quedando menos carne, hasta el punto de no poder tomar más, momento en el cual el hueso es desechado. Nosotros somos como el hueso. Sólo los maestros de esta época —los que he mencionado al principio, como Lama Yeshe— te guían de

⁴ Rimpoché se refiere a su santidad el Dalái Lama.

forma directa hacia el despertar, y lo hacen mediante la presentación del camino y, especialmente, al revelar las enseñanzas de Lama Tsong Khapa.

[Extracto de *Llamando al lama en la distancia*:]

SANG GYÄ KÜN GYI PANG PÄI KÄL CHHÄ NYAM THAG DAG LA

Pensar en cómo me muestras el excelente camino sin error a mí,

MA NOR LAM ZANG TÄN TSHÜL SAM KYIN LA MA DRÄN NO

**un ser desafortunado y desgraciado, abandonado por todos los budas, me
recuerda a ti, lama.**

Yo, el «desafortunado» (tib. *käl chhā*), «una persona lamentable que fue abandonada por todos los budas», y «el que me muestra el camino inequívoco»: «cuando pienso en esto, me acuerdo de ti, lama». El camino inequívoco al que se refiere la estrofa son, sobretudo, las enseñanzas de Lama Tsong Khapa, que muestran el camino unificado de sutra y tantra. Estas enseñanzas se mencionan en un texto sobre el origen de las cuatro tradiciones del budismo tibetano escrito por su santidad Dudjom Rimpoché, cabeza de la tradición ñigmapa, quien, según mi opinión, era una manifestación de Padmasambhava. En este texto, una vez presentada la historia de la tradición guelugpa y las enseñanzas de Lama Tsong Khapa, su santidad Dudjom Rimpoché enfatiza que Lama Tsong Khapa compuso las enseñanzas más claras sobre budismo y sobre las enseñanzas de Buda Shakyamuni. En concreto, expone que sus enseñanzas sobre la vacuidad son las más claras y que, de entre todas las descripciones acerca de cómo lograr el cuerpo ilusorio, la suya es la más detallada y la principal. De hecho, importantes maestros de las tradiciones kagyupa, ñigmapa y sakyapa cometieron errores en ciertos aspectos del cuerpo ilusorio, que Lama Tsong Khapa abordó y clarificó. Esta cita, en la que el representante más alto de otra tradición budista elogia las enseñanzas de Lama Tsong Khapa, me la enseñó Lama Yeshe, que había leído el texto sobre las cuatro tradiciones. De modo que, cuando en la estrofa encontramos «aquél que me muestra el camino inequívoco» y «cuando pienso en esto me acuerdo de ti, lama», vemos que es donde se reflexiona sobre la bondad del maestro, que nos enseña dicho camino, así que nos alegramos y somos conscientes de lo afortunados que somos de tenerlo.

La conclusión es que es muy importante practicar el dharma lo más que podamos y, de hecho, creo que éste es el motivo por el que hacemos este curso y no estamos en un cine, un teatro o haciendo otras cosas. La razón por la cual estamos haciendo este curso es porque queremos que tanto nuestra mente como nuestro corazón entren en el dharma, en el lam rim y en el camino inequívoco de Lama Tsong Khapa, que es el método que nos lleva a ello. Además, tanto como nos sea posible, es importante que dejemos una huella positiva en nuestro continuo mental y que desarrollemos los logros de los tres aspectos principales del camino, tanto en nuestra mente como en nuestro corazón, para así alcanzar el completo despertar. Como ya he recalcado, ésta es la verdadera razón por la que hacemos este curso. Además, la práctica del tantra depende de los tres aspectos del camino y de la devoción al maestro, que es la raíz del camino. Y no sólo esto, sino que, en especial, estamos aquí para lograr la bodichita en esta misma vida o por lo menos para hacer que nuestro corazón se acerque a ella, y por este motivo es de vital importancia recordar y tener presentes las enseñanzas en todo momento, practicar la atención, no sólo durante las sesiones formales, sino también entre

sesiones, tal y como os indiqué con anterioridad⁵. En aquel entonces, puse mucho énfasis en recalcar la importancia de tener presente la bodichita en cada instante porque el tiempo de que disponemos entre las sesiones del retiro no es sólo para hablar o para llenar con otras actividades, no se trata de llenar ese tiempo como si llenásemos un cubo de basura con más y más porquería hasta que ésta rebose. El tiempo que transcurre entre sesiones del retiro es una parte muy esencial del mismo y debe ser llenado con bodichita.

Por qué somos budistas

A continuación, me gustaría reflexionar sobre los motivos que nos llevan a practicar el budismo y a considerarnos budistas. Creo que el mero hecho de que nuestra familia sea budista no ha de ser el único motivo que nos lleve a ello, a pesar de que seguir la religión familiar es la principal razón que mueve a muchas personas alrededor del mundo a practicar una religión, ya sea el budismo, la religión musulmana, el cristianismo, o cualquier otra. Sin embargo, seguir una religión simplemente porque es la de la familia no es una razón válida, y no hay mucha investigación detrás de esa elección: uno profesa la religión de la familia, sea cual sea, sin más. Así, no sólo seguir una religión se reduce a una costumbre familiar, sino que también la misma religión se reduce a una costumbre. Desde mi punto de vista, elegir practicar y vivir una religión no ha de basarse en una razón sin validez sino que ha de estar arraigada en el conocimiento del significado de la vida. De hecho, a medida en que uno incrementa su comprensión sobre el significado y el propósito de la vida, cada vez ve más claro que practicar y aprender sobre el budismo es de vital importancia.

Como he mencionado antes, la gran mayoría de personas basan su felicidad únicamente en esta vida, y es en ella en la que, de forma exclusiva, centran su búsqueda. En nuestra vida seguramente hemos visto algunos ejemplos de ello: al principio las personas sólo buscan placer a corto plazo y nada más, están completamente dedicadas a obtener este tipo de felicidad que se reduce a esta vida. Con ello quiero dejar ver que no barajan la idea del despertar, es decir, no contemplan desarrollar una mente totalmente despierta que les permita estar plenamente cualificados para liberar los infinitos seres de los océanos de sufrimiento samsáricos y llevarlos a la completa budeidad. Esto es lo más beneficioso e inimaginable que podemos ofrecer a los seres en general y, en particular, a cada ser de los infiernos, a los espíritus hambrientos, a los animales, a los seres humanos, a los suras, a los asuras y a los seres del estado intermedio. Ser conscientes de todo lo que podemos llegar a hacer para ayudar a los innumerables seres y del tipo de felicidad de esta vida que les podemos proporcionar es increíble; además, todo ello se sustenta en la capacidad que tenemos de llevarlos a la felicidad, no sólo en esta vida, sino en todas, y recalco: *todas*, todas sus vidas futuras, incluyendo la liberación del samsara y el logro del despertar. En definitiva, hemos de tener claro que podemos liberar a todos los seres que viven en los infiernos, a los espíritus hambrientos, a los animales, a los humanos, a los suras, a los asuras y a los seres del estado intermedio de los océanos de sufrimiento. Asimismo, no sólo nos limitamos a liberarlos del sufrimiento sino que también los liberamos de sus causas, el karma y los engaños, junto a sus semillas, que son llamadas «huellas» o «improntas».

⁵ Véanse *Vivir el camino, Módulo 1, La motivación para vivir* y *Vivir el camino, Módulo 2, Extraer la esencia*.

Todo lo que he descrito es lo que podemos hacer para ayudar a los seres. Tenemos el potencial de llevar a todos los seres al despertar, donde todos los errores de la mente han cesado y se han logrado todas las cualidades. Obrando de esta manera somos de gran beneficio para ellos, como cielos infinitos de beneficio. Sin embargo, la gran mayoría de personas viven sin tener ni la menor idea de que alcanzando el despertar uno puede ser de gran beneficio para los demás; de hecho, no sólo no son conscientes de ello sino que además están totalmente obcecados por la ignorancia.

Más aún, uno mismo se puede liberar del ciclo de muerte y renacimiento, de los sufrimientos de la enfermedad y de la vejez, del temor y el miedo a no encontrar los objetos que deseamos, y también de lo que ocurre incluso cuando los hemos encontrado, que es, otra vez, la preocupación y el miedo, esta vez a separarnos de ellos. Por lo tanto, es importante ser conscientes de que tenemos la oportunidad de liberarnos de todos estos sufrimientos para siempre, *podemos hacerlo*, y el verdadero camino es lo que nos faculta a ello. En cambio, los seres que hemos mencionado no tienen ni idea de todo esto, y precisamente debido a la ignorancia sufren constantemente, han estado sufriendo desde renacimientos sin principio, experimentando tanto los sufrimientos generales del samsara como los propios de los reinos inferiores. Y a todos estos sufrimientos hay que añadir que en todo momento están creando sus causas, el karma y los engaños. Y hemos de sumar que tampoco se les ocurre pensar en la felicidad de las vidas futuras, de todas sus vidas futuras; mientras que de hecho, la vida presente puede que dure sólo algunos años, o meses, semanas, días, o incluso a veces sólo dura algunas horas, nadie nos lo puede decir.

La felicidad es importante

La felicidad es importante

[Video n° 4: «La felicidad es importante»]

Si la felicidad de esta vida es tan increíblemente importante, entonces no hay ninguna duda sobre la felicidad de las vidas futuras. Hasta que te liberes del samsara, ¿cuántas veces tendrás que renacer? ¿centenares de miles de veces? ¿millones de veces? Ello depende de cuándo comprenderás el camino verdadero, la sabiduría que percibe de forma directa la vacuidad; porque es sólo en el momento en que lo logras en que te liberas de los océanos de sufrimientos samsáricos y de sus causas, sólo entonces. Si esto ya es muy importante, ¿te puedes imaginar lo importante que es la felicidad de las próximas vidas, la felicidad de cada una de ellas, de muchos millones, millones y millones de vidas? No sé cuanto tiempo nos va a llevar liberarnos del samsara mediante la comprensión del camino verdadero, así que: ¿es posible hacerse la idea de lo importante que es la felicidad que abarca todas las vidas futuras? ¿Eres capaz de imaginarlo? Ésta es la realidad. Si piensas que esta vida es tan importante, imagina entonces cuán importante es la felicidad de las vidas futuras. Sin importar el tiempo que vamos a tardar en lograr la liberación del samsara al hacer realidad el camino verdadero: ¿imaginas lo importante que es ese tipo de felicidad? El sufrimiento de las vidas futuras, el sufrimiento de los reinos inferiores en las próximas vidas, tienen una duración increíblemente larga, ¿te lo puedes imaginar? Aquellos que no tienen ni la más remota idea de todo ello están en la oscuridad completa, su mente está totalmente a oscuras.

No tienen ni idea

Sin duda alguna, tendríamos que ser conscientes de ello durante todo el tiempo, pero desafortunadamente no es así. Hace ya algunos años, hicimos un viaje en avión. Después de tomar nuestro asiento el avión despegó, y creo que fue en pleno vuelo cuando los pasajeros se levantaron para acomodarse bien. Pues bien, si lo hacen sin pensar en la próxima vida, que vendrá después de ésta, entonces su modo de actuar parece aceptable —y con ello me refiero a organizar sus riquezas, pertenencias, cosas o necesidades de esta vida—. Si es éste el objetivo, uno no se ha de preocupar mucho, mientras que en el momento en que pensamos más allá de esta vida, si pensamos en las vidas futuras que tendrán esos pasajeros después de ésta, entonces surge cierta preocupación y miedo. Así es, si uno observa sus vidas —por ejemplo las de los pasajeros del avión—, con sus posesiones y todo lo demás, sin pensar más allá de esta vida, entonces está bien, pero en el momento en que vamos más allá de esta vida, surge una cierta preocupación. Sin embargo, ninguno de los pasajeros era consciente de ello, no tenían ni idea, y el pensar en que no tienen ni la más mínima idea de todo ello es escalofriante. [Fin del video]

Incluso si en nuestra reflexión dejamos a un lado el sufrimiento del samsara en general y sólo tomamos en consideración el sufrimiento de los seres inferiores, podemos afirmar que los seres no son conscientes de él, no son conscientes de donde van a renacer en el futuro. El pensar sobre ello llena

de miedo, aterroriza. Esta línea de pensamiento es muy útil porque nos lleva a sentir la compasión hacia los demás seres, hacia su continuo sufrimiento en el samsara y, en particular, hacia las penurias de los reinos inferiores. Personas que en este momento son humanas en la próxima vida experimentarán un cambio inimaginable, encontrando un claro ejemplo de ello en aquellos que pasarán de ser personas humanas a ser insectos. Puedes hacerte a la idea de lo que será convertirte en un insecto diminuto que vive dentro de la madera y nace de la humedad presente en ella, o bien convertirte en un mono, una serpiente o una medusa, cuando en la vida pasada eras un ser humano.

Reflexionemos en concreto en las personas que pescan, ya sean medusas, ballenas o tiburones. La televisión nos muestra imágenes del trabajo de los pescadores, me acuerdo en concreto de un programa sobre la pesca extrema de grandes tiburones. En uno de sus episodios, un barco pesquero faenaba en aguas de Islandia y, si no recuerdo mal, la técnica que utilizaban para pescar era la siguiente: los pescadores arrimaban el barco a los tiburones, les clavaban un arpón y los subían al buque. Sin duda alguna, todos hemos sido pescadores infinitas veces en nuestros innumerables renacimientos, y sin embargo ahora somos seres humanos. Incluso lo hemos hecho en los primeros años de esta vida, y del mismo modo también en las vidas pasadas. Pero del mismo modo en que hemos sido pescadores, también hemos renacido como peces innumerables veces, e innumerables veces fuimos pescados por los pescadores. El karma nos permite analizar esta situación, tanto desde el punto de vista de los peces como de los pescadores, y llegar a la siguientes conclusiones: los peces que son capturados, en otra vida fueron los pescadores, y al ser pescados experimentan el resultado de sus acciones en vidas pasadas. En cambio, los pescadores, que en otras vidas fueron los peces, debido a sus acciones positivas han tomado un renacimiento como seres humanos, pero al no tener el karma de encontrar el dharma, malgastan su preciosa vida humana y la usan en la dirección opuesta, que es la de crear karma negativo y, de esta manera, es como dan vueltas por el samsara.

Historias de renacimientos intercambiados

Tomemos el ejemplo de Sharipu (en un texto se dice que fue Pagpa Kadayana quien vivió lo que sigue, pero creo que fue Sharipu; en todo caso, se menciona en *La liberación en la palma de tu mano*). Un día en que Sharipu fue a mendigar se encontró en su camino una casa con la puerta abierta, lo que le permitió observar los componentes de la familia que allí habitaba. El padre, que solía pescar en el estanque que había detrás de la casa, había renacido como un pez en ese mismo estanque. La madre, que tenía un fuerte apego por la casa, renació como el perro de la familia. El enemigo del hijo, que sentía apego por su esposa, nació como su hijo, es decir, la persona que estaba aferrada a la mujer del hijo renació como su hijo. Shariputra vio toda la situación familiar y exclamó: «Comiéndose la carne del padre, pegando a la madre, el enemigo nacido como el hijo es llevado en el regazo; me río de la existencia samsárica». La historia vino a raíz de pensar en peces, y aquí tenemos que el padre que pescaba en el lago se convirtió en un pez que su hijo comía mientras sostenía a su enemigo, historia que nos muestra lo que nos sucede tanto a nosotros como a los demás seres.

En la región de Solu Khumbu, en el camino entre el aeropuerto de Lukla y el poblado de Lawudo, que se encuentra antes de llegar Namche Bazaar (Nepal), hay un río, en una de cuyas orillas se encuentra un pequeño pueblo donde me he hospedado varias veces. En dicho pueblo —el cual, para ser más específicos, se encuentra justo después del descenso de la montaña desde Namche Bazaar—

hay una familia compuesta por una madre y un hijo, ya que el padre murió. Un día, cuando iba a dejar el pueblo, madre e hijo salieron a despedirme, y fue entonces cuando vi un animal —creo que era una vaca— que se parecía a un pequeño bebé; sin embargo, lo que me llamó la atención es que cuando la madre empezó a caminar, el animal se puso de pie y le puso la pezuña en la espalda como si la quisiese abrazar. Según mi parecer, este gesto es un signo de que es muy probable que el animal fuese la reencarnación del marido fallecido.

Ser budista depende de conocer el sentido de la vida

La conclusión que hemos de extraer es la misma que ya he expuesto antes, y es que ser budista (tib. *nangpa*) depende en gran medida de conocer el significado de la vida, de generar el refugio en la mente. Si sólo nos dedicamos a buscar la felicidad de esta vida, entonces no nos diferenciamos de los animales, porque ellos no sólo buscan esa felicidad, sino que la logran con gran astucia y eficacia, e incluso los animales se dedican a matar a los enemigos y a ayudar a los amigos. Las hormigas y los ratones, por ejemplo, son muy listos en cuanto a la felicidad de esta vida, y sobre ratones encontramos unas historias increíbles.

Así que no sirve de nada tener un cuerpo humano si a nivel mental no somos superiores a los animales; cuando la motivación es sólo la de la felicidad de esta vida, podemos casi afirmar que se trata de una vida de animal, no podemos trazar ninguna diferencia entre ellos y nosotros si sólo la forma es la de un ser humano, pero la vida es como la de un animal. De hecho, desde la perspectiva de los pensamientos y acciones no virtuosas que surgen de esa motivación, el resultado es sólo sufrimiento, y es precisamente esto, que es lo contrario al dharma, lo que tiene que ser abandonado, mientras que lo que se tiene que practicar de forma exclusiva, con vistas a la felicidad de las próximas vidas, es el dharma.

Piensa diferente

Años atrás, a lo largo de las calles de San Francisco se encontraban paneles muy grandes con la foto de Su Santidad, en la que se podía leer: «Piensa diferente». No lo vi en otros lugares, sólo en San Francisco, y creo que fue una idea excelente, una muy buena idea, pensando en la mayoría de las personas.

[Video nº 5 (parte 1): «Una introducción a la vida»]

Cuando una persona está bajo el control del karma y de los engaños, sufre, tiene problemas. De hecho, el propio hecho de no estar libre del karma y de los engaños es el verdadero sufrimiento. Éste es el motivo por el que tengo que explicar el sufrimiento del nacimiento, de la vejez, de la enfermedad, de la muerte, de los agregados, de no encontrar satisfacción, de todo esto; porque a pesar de todos los disfrutes del samsara con que cuentes, nunca logras estar satisfecho. El sufrimiento fundamental es éste: estar bajo el control del karma y de los engaños, así que todo aquél que esté en el samsara está sufriendo, y éste es el punto fundamental.

En esta vida podemos tener problemas o no, pero el caso es que el hecho de no conocer el dharma hace que la comprensión del problema sea muy limitada. Sin el dharma, no se tiene conocimiento ni

del samsara ni de que los placeres samsáricos son de la naturaleza del sufrimiento, y esto es un problema. Además, sin el dharma es imposible conocer el sufrimiento compuesto que todo lo abarca —el hecho que los agregados están impregnados de sufrimiento—; conocer esto es ya ir muy lejos, reconocer este problema es avanzar mucho, es algo que sólo conocen aquellos que tienen un buen conocimiento del dharma y del lam rim. Les permite ver que el samsara es como estar en el infierno, es como estar dentro de una hoguera, poseer el sufrimiento compuesto que todo lo abarca es como estar en el centro de una hoguera o como estar en una prisión, y ésta es la verdadera comprensión del sufrimiento. El samsara es de la naturaleza del sufrimiento. El mero comprender el sufrimiento del dolor, el sufrimiento del frío y del calor, no es un hecho nada especial para los seres humanos, ya que incluso los animales, como por ejemplo los perros y gatos, tampoco lo quieren.

El surgir de los problemas y el sufrimiento

Las personas que no conocen el dharma tienen una comprensión muy limitada de los problemas, su comprensión del problema es limitada en extremo. Incluso ya ni sin saber que todos los placeres samsáricos son sólo sufrimiento ni sin conocer el cimiento del sufrimiento (el sufrimiento compuesto que todo lo abarca), incluso creyendo que el único sufrimiento que existe es el sufrimiento del dolor, aun así ni este último es conocido ni reconocido. Es decir, es posible que lo estén experimentando, pero son incapaces de reconocerlo, porque a veces los seres humanos tienen dolor pero no lo reconocen así. Otro problema es no conocer el sufrimiento del cambio y, especialmente, no conocer el sufrimiento compuesto que todo lo abarca. Y es que ni siquiera saben del sufrimiento del dolor.

El conocimiento que esas personas tienen sobre el sufrimiento es muy limitado, muy superficial. Y es que, a parte del sufrimiento de la enfermedad y del de la vejez, también existe el sufrimiento de cuando no obtenemos la satisfacción. Este último es muy relevante, siempre estamos corriendo, durante todo el día y toda la noche, siempre corremos detrás del deseo para encontrar satisfacción, para lograrla. Pero debido precisamente a que el método que utilizamos es el de correr siempre detrás del deseo para lograr la satisfacción, es imposible conseguir dicha satisfacción: de este modo no lograremos nunca estar satisfechos. E incluso cuando no encontramos los objetos que deseamos, también sufrimos por ello; las personas siempre sufren al no encontrar los objetos que desean.

Y al final, después de un largo período de tiempo, encuentras a un amigo, a una persona que por fin está de acuerdo contigo, que te escucha. Lo conseguiste, encontraste un amigo, pero sigues insatisfecho. Hay muchas insatisfacciones, se quiere más y mejor, pero se encuentran demasiadas insatisfacciones. Tampoco voy a entrar de forma detallada en este punto, porque en cuanto se menciona el nombre, ya sabemos de qué se trata, lo reconocemos sólo con el título, a partir del cual podemos deducir el contenedor y lo que es contenido. Así pues, incluso si encuentras a esa persona o a ese objeto, a continuación también hallas muchas insatisfacciones. Siempre quieres más y mejor, siempre ocurre lo mismo, y de forma especial cuando ves a una tercera persona, momento en que te aburres de la primera persona y pierdes el interés hacia ella, quieres conseguir la otra, con la que finalmente te vas. Y así va sucediendo. *[Pausa video n°5]*

En primer lugar, experimentamos el sufrimiento producido por no encontrar el objeto que se desea, luego conseguimos el objeto y vemos que el sufrimiento continúa, la infelicidad sigue allí, y como

consecuencia de ello la insatisfacción incrementa. Es importante tener en cuenta que a más egoísmo, más infelicidad, porque cada vez que incrementamos esta actitud de cuidarnos sólo a nosotros mismos, el aferramiento no sólo aumenta, sino que toma más fuerza. Debido a esto, la insatisfacción se hace mayor, junto con el deseo de querer más y mejor, y cuanto más fuerte sea la insatisfacción, más infelicidad y depresión traerá a nuestra vida. Todo ello son cosas que ocurren, y creo que nos lo tenemos que tomar más en serio. Las preocupaciones y miedos de encontrar objetos no deseados, de no encontrar los que deseamos, de separarnos de ellos una vez los hemos encontrado, todos ellos, varios tipos de infelicidad en la vida, no son más que miedos mundanos, peligros, problemas, y conforman las desventajas de la insatisfacción samsárica (tib. *ngom pa me päi nye pa*), un problema enorme y de gran importancia.

Esta insatisfacción samsárica se encuentra incluso en el contexto de tomar la ordenación. En general, al tomar los votos, se genera una cierta renuncia, pero ésta no es ni fuerte ni estable. En ocasiones, se puede tener una motivación equivocada y, en otras, la motivación es correcta pero le falta fortaleza, y es entonces cuando debido al aferramiento, al deseo, a las desventajas del samsara, uno no encuentra la satisfacción que busca y rompe los votos o decide abandonar la ordenación. Cuando esto sucede, la vida termina por llenarse de problemas varios y de karma negativo.

Una introducción a la vida: problemas para todos

En el contexto de las personas laicas, debido al mismo mecanismo descrito, [...]

[Continuación video n° 5 (parte 2)]

[...] la vida se llena o colma de problemas: la primera relación, la segunda relación, la tercera relación, la cuarta relación, la quinta relación, la sexta relación y así hasta llegar a la número cien, llenándose la vida de problemas, una y otra vez, sin parar. De algún modo, no hemos nacido en el infierno, pero mentalmente estamos saturados por problemas, y eso que, si lo comparamos con el infierno, nuestro estado actual es la liberación. Si lo comparamos con el infierno estamos en el nirvana, puesto que por duros que sean los problemas que se experimentan en una vida humana, comparados con los sufrimientos de los reinos infernales, son como el nirvana, la gran paz, la liberación. La magnitud del sufrimiento del reino humano no importa si la comparamos con el sufrimiento de los reinos inferiores; es como la liberación.

Éste es un ejemplo concreto, pero lo mismo ocurre en el mundo de los negocios, no sólo sucede en las relaciones de amistad, sino que también se da en los negocios, donde podemos encontrar muchos ejemplos de ello. De manera similar, encontramos muchas adicciones, como la adicción de gente joven a las drogas, pero no sólo ésta, sino también una gran variedad de adicciones como la de robar o la adicción al sexo, entre otras. No logras obtener la satisfacción, y por eso pruebas, una y otra vez, pero no obtienes la satisfacción que buscas y así te pasas toda tu vida, sufriendo de este modo. De este modo vuelcas toda tu vida a trabajar para el deseo, toda tu vida trabajando para el apego. Incluso toda la educación, desde la guardería a la escuela y desde ésta a la universidad, todo está hecho para el aferramiento. Toda la educación está hecha para el aferramiento, todo está organizado para servir al apego, al que hemos de añadir el pensamiento egoísta. No hay nada que no esté hecho desde el

apego, todas las cosas en la vida, como casarse, tener hijos, todo, se hace desde el apego, y el apego es una mente que sufre, una mente dolorosa que se queda atrapada en el objeto. El apego es una proyección que se engancha al objeto, exagera su belleza y se queda atrapada en ella, y después es doloroso separarse del objeto. Así es como el apego es el originador de muchos problemas y abre la puerta a todos ellos.

Estoy presentando aquí cómo es la vida, la vida entera es de este modo, es decir, todo está hecho para el pensamiento supersticioso del aferramiento. ¿Puedes imaginarlo? Está claro que va a haber sufrimiento porque está hecho de este modo, así es como la vida empezó. No hay nada que no esté hecho desde el aferramiento o por el aferramiento, y por lo tanto, por supuesto que va haber un sufrimiento constante y muchos problemas. *[Fin del video]*

La felicidad proviene del dharma

[Video nº 6 (parte 1): «La felicidad proviene del dharma»]

Ahora veamos el dharma: practicar el dharma, vivir en el dharma, vivir con una mente sin ignorancia, sin enfado, sin apego; una mente que practica el dharma está protegida de todo ello, de los pensamientos supersticiosos, de las aflicciones dañinas. Con esa mente podemos lograr la liberación, y además ésa se convierte en la base para el despertar. En especial, si se genera la bodichita a partir de esta base se estará cada vez más cerca del despertar, y también, con la comprensión de la vacuidad, con la meditación en la vacuidad y el logro de su comprensión, nos acercamos cada vez más a la liberación del samsara, a estar libres de los sufrimientos samsáricos y de sus causas: el karma y los engaños.

¿Puedes imaginar practicar simplemente los tres aspectos del camino? ¿Únicamente practicar los tres aspectos del camino? ¿Te lo puedes imaginar? Esta práctica es increíble, es la cosa más maravillosa e asombrosa que podemos hacer para disfrutar de la vida. La felicidad en este contexto es la renuncia, la bodichita y la visión correcta, cosas increíbles. Es excepcional que sólo con el lam rim, tan sólo con él, la felicidad está en la palma de tu mano, porque cuando la mente lo incorpora, cuando lo ponemos en práctica, de forma inmediata hay paz interior y felicidad. Es así como conseguimos la felicidad y, en definitiva, esto es lo que nos debe importar, porque con ello estamos creando la causa correcta de la felicidad. Mientras que por el otro lado, todas las otras formas están equivocadas, puesto que en ellas uno busca la felicidad pero todo lo que hace, aquello que aprende, y, en resumen, todo, se produce con engaño, todo está impregnado por el pensamiento supersticioso y, como consecuencia de ello, no hay nada que no se convierta en causa de sufrimiento. Nada de lo que así se hace se convierte en causa de la felicidad, sólo se convierte en causa de sufrimiento. En cambio, en el contexto de los tres aspectos principales del camino ponemos las causas correctas para lograr la felicidad. Incluso aunque uno no tenga los logros reales de los tres aspectos, si su mente se esfuerza en la renuncia, la bodichita y la meditación en la vacuidad, se puede decir que está poniendo las causas correctas para lograr la felicidad: la renuncia es la causa correcta para lograr la felicidad de ésta y de las próximas vidas; la visión correcta es la causa de la felicidad última que es la liberación del samsara; y la bodichita es la causa que nos lleva al completo despertar, la felicidad inigualable, en la que se han completado todas las cualidades de la cesación de no sólo el sufrimiento, sino también de

los engaños burdos y sutiles, y se han completado asimismo todas las cualidades de todos los logros. ¿Eres capaz de imaginarte esta felicidad inigualable? *[Pausa video n°6]*

Tal y como he mencionado al principio, la personas desconocen totalmente lo dicho hasta ahora sobre la felicidad, siendo un claro ejemplo de ello el hecho de que la gran mayoría de personas no tenga ni idea del despertar y, ni mucho menos, de la felicidad genuina que está a su alcance. Desconocen también la existencia de la felicidad a largo plazo en las vidas futuras y, en definitiva, sólo conocen la felicidad de esta vida que dura pocos años, meses, semanas, días u horas: sea cual sea su duración, se trata de una felicidad efímera que dura un periodo muy, pero que muy breve de tiempo. A pesar de ello, estas personas se centran en la búsqueda de la felicidad fugaz de esta vida, cuando sin embargo esta felicidad que buscan sólo la conseguirán si han acumulado karma positivo. Con esto quiero decir que aunque se enfrasquen en múltiples actividades para conseguir dicha felicidad, éstas no van a dar sus frutos si en el pasado no han acumulado karma positivo, porque si les falta esto no lograrán la felicidad ni el éxito, ya sea en sus negocios como en todo aquello que emprendan. Esta misma línea de razonamiento se puede aplicar a los problemas económicos de estos últimos años: sólo cesarán si hay un karma positivo lo suficientemente fuerte como para ser experimentado en estos momentos. Ésta es la primera respuesta a dichos problemas, y el motivo de ello es que si se carece de karma positivo, no importa que hayamos estudiado cómo hacer negocios en la Universidad de Economía o que seamos la persona más lista del mundo: el éxito en los negocios no llegará. Si no hay karma positivo no conseguiremos la felicidad que intentamos lograr, sea cual sea dicha felicidad.

Nadie ha muerto por practicar el dharma

[Continuación video n° 6 (parte 2)]

Cuando practicamos el dharma acumulamos mérito de forma constante gracias a que la mente está en todo momento viviendo el dharma con la renuncia, la bodichita y la visión correcta —y esto sin tener en cuenta el tantra—, y también, por supuesto, con la devoción al maestro, que es la raíz mediante la cual se acumulan los méritos más extensos e increíbles y la cual, además, representa la purificación más poderosa de los engaños y de las acciones negativas. Con todo ello, en cada momento se crean las causas de la felicidad, el despertar, y de paso también se consigue la felicidad de las próximas vidas aunque no se busque. Esto ocurre porque su causa se crea de forma natural, incluso aunque uno esté completamente desapegado a esta vida. No hay apego en la mente, pero por practicar el dharma, la felicidad de esta vida también se produce sin buscarla, porque al mismo tiempo se crean las causas para ella. Simplemente sucede, sin buscarla, incluso habiendo renunciado por completo a esta vida. Y todo esto proviene del dharma. *[Fin del video]*

Lama Yeshe nos explicaba que en su clase del campamento de Buxa estaba Gueshe Thubten, un discípulo de Gueshe Rabten que además fue el maestro de Lama Osel cuando éste residía en Suiza, en el monasterio Tharpa Choeling de Gueshe Rabten. Cuando Lama estuvo en Tushita subió a las montañas de Dharamsala junto a este gueshe para vivir una vida de ascetas, y fue en aquel entonces cuando Lama dijo: «Practico de tal forma que todo el mundo viene a mí». Esta frase indica que Lama disfrutaba de la vida durante el tiempo que pasaron en las montañas; en otras palabras, Lama

había renunciado totalmente al apego por esta vida pero sin embargo todo acudía a él, y esto era debido a que toda la felicidad proviene de la práctica del dharma. Las palabras de Lama concuerdan con lo que decía el gueshe kadampa Kamlungpa: «En el pasado, nunca nadie murió por practicar el dharma». Esto significa que por practicar el dharma, que consiste en una vida de renuncia completa, nadie murió en el pasado, como tampoco nadie morirá en el futuro. Decir que nadie ha muerto por practicar el dharma implica que si una persona, a pesar de no practicar el dharma, va a las montañas para vivir de cara a la galería como un eremita pero sin estar realmente desapegado de esta vida o, en otras palabras, si sólo está «externamente» desapegado pero en realidad no practica el dharma, entonces, hay pobreza, y será incapaz de encontrar los medios para vivir como eremita y luego la muerte tendrá lugar. En cambio, si se vive la vida en el dharma, si el corazón vive en el dharma, por el poder del dharma, es entonces que se puede decir que «nadie murió en el pasado y nadie morirá en el futuro».

A continuación vamos a ver una historia relacionada, de Gueshe Lama Konchog. Gueshe Lama Konchog decidió escapar del Tíbet, pero mientras seguía su ruta de huida por las montañas se dio cuenta de que el ejército chino se encontraba patrullando la zona. En ese momento, tomó la decisión de hacer una puja para que nevara y así poder escapar, y así fue: tras la puja las nubes se aglomeraron y la nieve empezó a caer. Gracias a la nevasca el coche del ejército chino quedó atrapado y de este modo, tanto Gueshe como sus amigos escaparon, pasando cerca del coche donde estaban los soldados sin que nada llamara su atención. Al final aquellos que querían atraparlos se quedaron inmóviles, sin poder hacer nada. Esta historia es increíble porque el coche estaba allí y no tenían otra opción que pasar cerca de él, pero hicieron la puja, nevó, y así escaparon. Las nubes se juntaron, las nubes le oyeron y nevó. Me parece que le preguntó a su maestro raíz Trijang Rimpoché, quien le aconsejó permanecer en Tsum.

Antes de concluir esta sección vamos a ver otra historia de Gueshe Lama Konchog, un ejemplo muy útil que nos muestra de forma clara en qué consiste y qué define una vida de renuncia, sin apego alguno. En un periodo de su vida Lama Konchog vivió retirado en una cueva, y cada vez que se le agotaban las provisiones bajaba al poblado a buscar comida. Un día llegó a la conclusión de que estos viajes le tomaban mucho tiempo y decidió no ir a buscar comida nunca más; de hecho, con una determinación férrea resolvió que ni la muerte le iba hacer cambiar de opinión. Esto define claramente una vida de renuncia y sin apego. Al transcurrir los días se le terminó la *tsampa* —el alimento en el que se sustentaba su dieta—, pero a pesar de ello siguió con su firme determinación de no bajar al pueblo. Decidió continuar en la cueva sin comida. Sin embargo, al día siguiente un aldeano del pueblo, que estaba muy lejano, se acercó a la cueva y le trajo un cargamento enorme de *tsampa*. Gueshe Lama Konchog había hecho el juramento de no ir a buscar comida, incluso si la muerte le acechaba, delante de su maestro raíz Kyabje Trijang Rimpoché. No sé si el día en que tomó el voto se le apareció su maestro raíz en sueños, pero el caso es que al día siguiente de hacerlo un hombre llegó con un enorme cargamento de *tsampa*, un cargamento tan grande que al verlo pensó que nunca más tendría que ir a buscar comida. Este pasaje de la vida de Lama Konchog es un claro ejemplo de la cita de Gueshe Kamlungpa: «En el pasado, nunca nadie murió por practicar el dharma, como tampoco sucederá en el futuro». En cambio, la situación opuesta, en la que se muere

por no encontrar comida, puede acontecer cuando externamente parece que se practique el dharma pero internamente se piensa en la reputación, en cuyo caso uno no está practicando el dharma.

Compasión en la vida de laico

Antes he descrito algunas de las desventajas del samsara. Ahora, aquí en la vida la compasión tiene un papel muy relevante y vital. La compasión es la respuesta a la pregunta de cuál es el remedio para evitar que la vida de las personas laicas se convierta en sufrimiento. Aunque no hay duda de que todos necesitamos una mente compasiva, incluso las personas ordenadas, ahora me centro en la vida de laico, en la familia, en la pareja, el matrimonio. En todas estas situaciones la compasión se transforma en un refugio muy importante, porque es esencial que nos ayudemos los unos a los otros, ya sea en el seno de la familia como padres e hijos o en las relaciones de pareja. Incluso aplica en el caso de no contar con ningún amigo, de no llevarse bien con nadie, cuando el único amigo que se tiene es un animal, como puede ser un perro, un gato, un ratón. La relación de amistad con un animal puede ser más fácil que con un ser humano, porque no se tiene que hablar con ellos sino que la relación se puede basar en cuidarlos y darles comida. Además de ello, en Occidente es común sacarlos a pasear cada día —y, no sólo esto, sino que en Estados Unidos, por ejemplo, hay una unidad de la policía que tiene cura de los animales. Cuando una persona ve que en el barrio hay un animal maltratado llama a estos policías, que van donde está el animal y se hacen cargo de él—.

En todas estas situaciones cotidianas la compasión es la práctica de refugio más importante, y esto es dharma, el único camino que nos lleva tanto a la felicidad como a una vida plena. En pocas palabras, la compasión es lo más importante y es la respuesta general a las preguntas de la vida porque nos permite atender y cuidar a todo lo que nos rodea. Después de la compasión, lo siguiente que necesitamos es la sabiduría, ya que ser compasivos por supuesto no significa matar a alguien porque nos los pide nuestro marido o esposa. De hecho, es todo lo contrario: si tenemos compasión hacia nuestra pareja no mataremos a otra persona para colmar su deseo. Así que, en general, la compasión es la respuesta para todo, y el siguiente paso es la sabiduría. Pero, ¿qué tipo de sabiduría hemos de desarrollar? La respuesta es la sabiduría del dharma, porque si carecemos de ella no tenemos compasión y la vida toma un cariz muy complicado, se llena de sufrimiento, se llena de confusión. La vida se convierte en una sopa, en una ensalada, en *thugpa* la sopa tibetana o en un *momo*, donde todo está mezclado.

En definitiva, la compasión llena todos los ámbitos de nuestra vida (la familia, la pareja, etc.) de bienestar, y en ella gozamos de calidad de vida. Es importante recalcar que esta compasión que colma nuestra vida no se cultiva sólo hacia una persona concreta sino que se practica también hacia los demás. Puesto que no todo el mundo puede tomar la ordenación, la respuesta es compasión. Si en cambio la ignoramos, la vida se convierte en algo muy pesado, lleno de sufrimiento y caótico, como un potaje. Y una vez la compasión está presente, la sabiduría vendrá con ella. Es de vital importancia desarrollar la sabiduría del dharma porque a mayor comprensión del dharma, mayor comprensión de la vida.

Necesitamos la sabiduría del dharma

Sufrimos desde renacimientos sin principio

El simple hecho de imaginar que alguien ha sufrido la enfermedad severa crónica de los engaños, o delusiones, no sólo como una dolencia congénita sino que le ha afectado en todos sus renacimientos sin principio, es increíble. De hecho, tú mismo has estado por completo bajo el poder del karma y los engaños, una y otra vez, desde renacimientos sin principio, viviendo totalmente alucinado, y no bajo una sola alucinación, sino bajo muchísimas alucinaciones, que has creído reales y te han hecho sufrir. Es escalofriante pensar que dicha experiencia se ha repetido en todos los renacimientos sin principio: el dolor de los infiernos principales, que son los ocho calientes y los ocho fríos, el de los dieciséis infiernos colindantes y el de los infiernos ordinarios; todos ellos los has experimentado no sólo una vez, sino en innumerables ocasiones desde renacimientos sin principio. Ni siquiera Buda puede ver el inicio de todas estas experiencias, puesto que no tienen principio.

El sufrimiento de los espíritus hambrientos

El principal sufrimiento que padecen los espíritus hambrientos es la hambruna y la sed, aunque también sufren de frío y calor. Un ejemplo de este último lo experimentan cuando la luna se levanta en el horizonte; ante tal situación, a diferencia de los seres humanos, que experimentan frescura, los *pretas* sufren de un calor insoportable. A los pretas les es imposible encontrar, durante cientos de miles de años, ni una cucharada de comida ni una simple gota de agua. De este modo, viven llenos de decepción y con una gran frustración, están cansados, exhaustos, y sufren como un anciano que no puede caminar, pero su sufrimiento es miles y miles de veces peor. Además, cuando ven comida se dirigen hacia ella pero una vez allí sólo encuentran basura e inmundicia y ven pus y sangre, debido a que tienen obstáculos externos y oscurecimientos hacia la comida. Todas estas condiciones les producen una gran decepción.

A los obstáculos externos y oscurecimientos que hemos visto hemos de añadir que los pretas también están afectados por oscurecimientos internos. Por ejemplo, cuando encuentran comida no la pueden ingerir porque la boca es diminuta como el ojo de una aguja de coser, por lo que, a pesar de encontrar alimentos, no pueden apaciguar el hambre que padecen. Por un momento, os invito a hacer el siguiente ejercicio de imaginación: ¿cómo sería tu vida con estas obscuraciones internas?, ¿qué tipo de comida podrías ingerir? A pesar de usar la imaginación, creo que es difícil sentir realmente cómo se sienten los pretas. Además, los pretas, debido a su karma, tardan mucho en morir, viviendo en esas condiciones de desnutrición y deshidratación por mucho tiempo, por lo que sufren durante largos periodos. Este hecho contrasta con los humanos, que en general suelen morir más rápido —si bien está claro que dentro de los humanos también hay diferencias, cuando padecen hambre y sed algunos mueren rápidamente, mientras que otros sufren por largos periodos—; sea como fuere, dichos padecimientos no se pueden comparar con aquellos que sufren los pretas durante cientos de miles de años. Para concluir, hay que añadir que cuando estos seres son capaces de ingerir

una minúscula gota de agua, ésta les quema por dentro como cuando una cerilla inflama un depósito de gas o queroseno. Así son sus oscurecimientos internos.

Estos sufrimientos no sólo los hemos padecido una vez, sino que durante miles y miles de años no hemos sido capaces de encontrar una cucharada de comida o una gota de agua para llevarnos a la boca. Recalco: no sólo se han producido una vez, sino que los hemos experimentado infinitas veces desde renacimientos sin principio. Ni siquiera el Omnisciente ve cuándo ha empezado este sufrimiento. Es tan increíble, que escapa a nuestra imaginación.

Este renacimiento humano es precioso

[Video n° 7: «Cada segundo importa»]

Si de veras pensamos de esta manera, durante todo el día y la noche, nos será imposible malgastar ni siquiera un minuto o un segundo de esta vida. No, esta vida no se puede malgastar ni por un minuto ni un segundo, ello sería lo más intolerable. No se puede echar a perder ni un minuto, ni un segundo de esta vida humana, sobretodo porque somos increíblemente afortunados de tener esta vida humana que es una gran oportunidad, especialmente por el hecho de poder practicar el dharma. Esta vida humana no es sólo para los placeres, no se es humano sólo para tener comodidades y placeres, sino principalmente para practicar el dharma. Una vez se ha encontrado el dharma, no hay ni un minuto ni un segundo a perder, porque cada minuto, cada segundo de esta vida es lo más importante, tiene una importancia vital; son preciosos, lo más precioso, lo más increíblemente precioso. No puedes ni imaginarlo. Esta vida humana satisface todos los deseos, cada segundo cumple todos tus deseos, desde todos los tipos de felicidad hasta el despertar. Hay muchas cosas que puedes hacer, porque en cada minuto y segundo tienes la posibilidad de crear las causas del despertar mediante la bodichita, con compasión y bodichita; mediante los tres aspectos principales del camino: renuncia, bodichita y visión correcta. *[Fin del video]*

La mente que sostiene la visión correcta nos permite convertir todo lo que hacemos en un antídoto al samsara y a la ignorancia, por lo que nuestras acciones en ese contexto no se transforman en causa de samsara. De hecho, sucede todo lo contrario: dichas acciones son un antídoto para todas las delusiones y en ningún caso se convierten en la causa de la ignorancia raíz, la cual es la concepción de existencia verdadera. Otro de los aspectos del camino es la renuncia, al actuar con la cual los actos se convierten en causas para lograr la liberación del samsara; en otras palabras, la renuncia nos lleva a la cesación completa de todos los océanos de sufrimiento samsárico y sus causas, el karma y las delusiones. Cuando llevamos la renuncia a todas las actividades de nuestra vida, ya sea a la meditación como a las tareas cotidianas, entonces todo lo que hacemos en cada minuto, en cada segundo de nuestra vida se convierte en una causa para liberarnos del samsara.

Después, con la base de los tres aspectos del camino, uno prosigue con la práctica del estadio de generación, que consiste en practicar la apariencia y el pensamiento puro, visualizándose uno mismo como la deidad, experimentando el ambiente como el mandala y los placeres como néctar, y todo ello siendo conscientes de la sabiduría trascendental del gozo y la vacuidad no duales. Practicar la apariencia pura con la base de los tres aspectos del camino hacia el despertar limpia mente y corazón,

los limpia de la suciedad del pensamiento egoísta y el aferramiento, por lo que esta práctica permite abandonarlos y purifica la mente de estas impurezas. La sabiduría no dual del gozo y la vacuidad es el método más rápido para lograr el despertar, mediante la acumulación de mérito que tiene lugar durante el estadio de generación. Asimismo, en ese estadio también se medita en el camino que utiliza la muerte ordinaria, el estado intermedio y el nacimiento en el camino de los tres cuerpos (*kayas*).

La frase en tibetano *drä bu yong dag zhi dang nam par thün päi lam gom pa* tiene el siguiente significado: «meditar en el camino que armoniza de forma completa con los cuatro resultados totalmente purificados». Los resultados que menciona la frase son: el cuerpo totalmente purificado se transforma en el cuerpo supremo de la deidad, el ambiente totalmente purificado se transforma en el mandala de la deidad, los placeres se transforman en néctar gozoso y las acciones totalmente purificadas se transforman en las futuras acciones excelentes de la deidad. En cada segundo innumerables seres son liberados del sufrimiento, cada rayo de luz que uno emite desde los poros de su cuerpo sagrado puede liberar infinitos seres del sufrimiento. Los beneficios que se derivan de alcanzar el estado de buda difícilmente se pueden imaginar, e incluso los beneficios derivados de un segundo o un minuto de ese estado son inimaginables. Parece increíble, pero un simple rayo de luz es capaz de liberar a los seres, los purifica del sufrimiento, de los engaños; es inconcebible. Además, como resultado de todo ello, uno se convierte en la deidad, y los placeres se transforman en placeres puros que son de la naturaleza del gozo. Todo ello es increíble. El resultado de meditar en un camino armonizado con los cuatro resultados completamente purificados es que en todo momento, en cada segundo, en cada minuto, purificamos infinitos millones de eones de karma negativo y acumulamos muchos, muchísimos méritos, tantos, que se nos hace inconcebible e inimaginable.

Una vez que hemos encontrado el dharma con las enseñanzas del Paramitayana Mahayana, el tantra es el camino más rápido que nos posibilita lograr el despertar. Es importante tener en cuenta que si cualificamos el camino del sutra (o Paramitayana) con el adjetivo «mahayana»; entonces, también es necesario cualificar el tantra con dicho adjetivo, por lo que en lugar de decir sólo *tantra*, diremos *tantra mahayana*. Si esto no se lleva a cabo es posible malentender que el tantra no forma parte del mahayana. Como decíamos, las enseñanzas del Vajrayana Mahayana son el método más veloz para lograr el despertar y, dentro de éste, el camino más rápido es el tantra del yoga supremo (*maha-annuttara*). No podemos ni imaginar el potencial que tenemos con este renacimiento humano y lo afortunados que somos. Asimismo, es vital ser conscientes de cómo hemos sufrido desde renacimientos sin principio, verlo y reflexionar sobre ello, pues se trata de algo casi impensable. Al reflexionar de este modo, es imposible que nos enfademos con los seres, de los cuales hemos recibido la felicidad que hemos disfrutado desde infinitos renacimientos, no sólo la felicidad de esta vida. De ellos recibimos la felicidad actual, toda la felicidad de las vidas futuras, la liberación del samsara y el completo despertar: todo ello proviene de cada uno de los seres. Es muy importante tenerlo presente y pensar sobre los sufrimientos que hemos experimentado.

Hemos de cambiar por completo

[Video nº 8: «Hemos de cambiar por completo»]

Ahora, con este descubrimiento nuestra forma de pensar ha cambiado por completo, ya no podemos actuar todo el tiempo como una persona ordinaria. En las situaciones del día a día, cuando alguien nos hiere, actúa de cierta manera, nos desprecia, pronuncia palabras que nos dañan, va en contra de nuestro aferramiento, se comporta de determinada manera, nos mira desde arriba o simplemente no nos dice gracias por nuestra acción, nos enfadamos. Pero ahora vemos que responder con enfado no merece la pena, no merece la pena en absoluto, es totalmente infantil, y, alucinados por completo, nos lleva a crear karma negativo, con lo que creamos las causas del sufrimiento una vez más, para renacer en el samsara y volver a sufrir. Todo ello no tiene ningún sentido.

Con el deseo ocurre lo mismo: tampoco tiene ningún sentido. Primero tenemos toda esta alucinación, y luego nos apegamos y aferramos a la visión proyectada por el aferramiento. Además, a este proceso hay que añadir que la ignorancia proyecta la concepción errónea de existencia verdadera. Así, en primer lugar se proyecta «verdaderamente existente», y encima de ello el aferramiento proyecta su propia visión de belleza, el apego y el aferramiento. De este modo se convierte en una causa de samsara que nos hace renacer en el ciclo de existencias una y otra vez. Todo esto no es nuevo sino que lo hemos hecho muchas veces desde innumerables renacimientos. No tiene sentido alguno, es una locura sin sentido. *[Fin del video]*

Esto es lo que nos sucede, aquello en que creemos no es en ningún caso verdad porque ni aquello que cree la ignorancia es verdad ni tampoco lo que cree el apego lo es, sino que son alucinaciones, todo lo contrario a una verdad. Teniendo en cuenta esta situación, es importante tener presente que hemos encontrado el dharma y, en concreto, el dharma mahayana y el mantra secreto mahayana. En especial, haber encontrado este último nos permite incluso en un segundo hacer cosas increíbles, lo que en tiempos hippies dirían «esto es ido».

El sufrimiento de los seis reinos

Comentaba que en todos nuestros renacimientos, que han sido sin inicio, hemos padecido esta dolencia severa crónica de las delusiones, de estar bajo el control del karma y las delusiones, y con ellas hemos experimentado muchos sufrimientos. Infinitas veces, desde renacimientos sin inicio, hemos renacido como animales afligidos por sus sufrimientos particulares, como el de ser extremadamente ignorantes o el de ser devorados por otros animales. Este último se debe a que si uno se come a otro animal, más adelante será él mismo también comido. En el mundo animal también hemos sufrido aterrados por grandes preocupaciones, miedos, hambruna, torturas o sed, por mencionar sólo algunos, y lo relevante es que no sólo hemos sido afligidos por ellos una vez, sino que los hemos experimentado infinitas veces, en infinitos renacimientos sin principio.

Asimismo, en otras ocasiones hemos padecido los ocho sufrimientos de los seres humanos y, como hemos descrito antes, tampoco es la primera vez, sino que también los hemos padecido infinitas veces desde renacimientos sin principio: los sufrimientos del nacimiento, de la vejez, de la enfermedad y de

la muerte. Lama Tsong Khapa resumió el sufrimiento de los cinco agregados samsáricos⁶ en cinco puntos. Luego, también encontramos los sufrimientos que se enmarcan en el temor o la preocupación de querer poseer los objetos deseados y no encontrarlos, etc.⁷ Y recalco otra vez: renacimiento tras renacimiento hemos padecido todos estos sufrimientos infinitas veces, así estamos desde renacimientos sin inicio.

Dentro del samsara también hemos padecido los sufrimientos de los suras y asuras. Cuando estos seres experimentan los cinco signos de la muerte su sufrimiento es más fuerte que el de los reinos infernales. Creo que esto es debido a algo similar a lo que sucede en el caso de los humanos, cuando, por ejemplo, por un lado tenemos a un vagabundo que vive en la calle y que a diario recorre la ciudad en busca de comida, y por el otro lado, a una persona muy acaudalada, quizá millonaria o billonaria, pero cuya vida está llena de preocupaciones: nos encontramos que el millonario tiene muchas más preocupaciones que la persona sin techo. Esto es debido a que el mendicante vive al día y si encuentra un bocado de comida ya está satisfecho, mientras que el rico quiere más y más, y no sólo eso, sino que además día tras día aumenta su tacañería.

Quiero puntualizar que no todas las personas ricas son de esta manera, de hecho hay bodisatvas que son reyes que giran la rueda y, por lo tanto, son grandes seres. Sin embargo, en general suele suceder que a medida en que una persona se va enriqueciendo, se vuelve más tacaña y con un aferramiento mayor. Como consecuencia de ello, muchos generan un miedo y desasosiego impensables al querer proteger sus riquezas y al desvivirse para evitar perderlas. Además, cuando tienes riquezas hay un gran número de enemigos que quieren robarlas, y tantos otros que te quieren separar de ellas, y al final, al sentirte incapaz de mantenerlas, buscas conseguir aún más. El fuerte deseo de querer siempre más no te abandona nunca y buscas superar a las otras familias y ser más rico que ellos, tener más recursos, hasta que al final la vida se reduce a esta competición. Durante mi vida he sido testigo de que detrás de este modo de vida se esconden grandes problemas: a pesar de que en un primer momento dichas personas pueden parecer ricas y acaudaladas, después de conversar con ellas unos minutos vas viendo más adentro te das cuenta de que detrás hay una gran problemática. Encuentras que es como un fruto que por fuera parece fantástico pero que por dentro está completamente podrido y lleno de gusanos. En definitiva, cuando esta persona se abre y te explica todos sus problemas, ves que los hay de todo tipo: de pareja, económicos, el verse agredidos por enemigos, asuntos judiciales, y demás. Ésta es mi experiencia después de hablar diez o quince minutos con estas personas: su vida interna aflora y ves dentro de su vida.

Todo esto venía al hablar del sufrimiento de los *devas*, cuyo sufrimiento mental es superior al de los seres infernales. Para un vagabundo que vive de limosnas en la calle y con pocas posesiones, hay muchas cosas de las que no tiene que preocuparse. En cambio, los devas poseen muchas más cosas

⁶ Los cinco agregados que están bajo el control del karma y las de las delusiones son los recipientes para: (1) el sufrimiento futuro, (2) el sufrimiento presente, (3) el sufrimiento del dolor, (4) el sufrimiento del cambio y (5) el sufrimiento compuesto que todo lo abarca.

⁷ Los ocho tipos de sufrimientos de los seres humanos son el sufrimiento de: (1) el nacimiento, (2) la vejez, (3) la enfermedad, (4) la muerte, (5) no encontrar lo que se desea, (6) encontrar lo que no se desea, (7) separarse de lo que se desea y (8) el sufrimiento de los cinco agregados.

que los humanos, incluso las personas que viven en países desarrollados gozando de grandes disfrutes y comodidades son superadas por los devas, cuyos placeres son muy superiores. Por eso, cuando ven que van a renacer en los infiernos su sufrimiento es inmenso, e incluso ver que van a renacer como seres humanos les es insoportable. Si ven que van a renacer en Nueva York o en Los Ángeles, rodeados de placeres sensoriales y en un entorno agradable, para ellos se hace simplemente insufrible. Esto se produce porque al final de sus vidas, debido al karma, son capaces de ver tanto su vida pasada como la vida que viene a continuación.

Más riqueza no significa más felicidad

Desconozco si lo continúa haciendo hoy en día, pero hace unos años la revista americana *Time* publicaba anualmente un número en cuya portada aparecía la persona con más éxito del planeta. Hemos de tener en cuenta que su criterio de «éxito» no tenía nada que ver con conseguir logros espirituales, como la mente de la bodichita o comprender la vacuidad. En ese número, ni había referencia alguna a estos logros, ni se mencionaba la persona que había acumulado más mérito, porque para ellos la persona más exitosa era aquélla que había ganado más dinero durante ese año y era por eso por lo que la presentaban en su portada. En el número que recuerdo describían a esa persona, quien resulta que, con todo su éxito, no podía ni salir de casa de lo atemorizada que estaba, tenía miedo a ser asesinada o a que le sucediera alguna cosa espantosa, su vida estaba llena preocupaciones y como consecuencia de ello no es que su vida fuera muy saludable, sino que más bien era un trastorno.

Una película que vi mientras viajaba en avión también refleja este tema. Más que una película, podría ser una historia, como un documental (no muy divertido, por cierto) y giraba entorno a un londinense extremadamente rico que vivía en una gran propiedad compuesta por un majestuoso castillo antiguo. El hombre vivía rodeado de tantas habitaciones que cada día dormía en una estancia diferente. El documental mostraba cómo, a medida en que iba incrementando su riqueza y posesiones, su nivel de felicidad y paz mental no seguía el mismo curso ascendente, y no sólo no aumentaba sino que cada vez se submergía más en la depresión y la insatisfacción. Es decir, era más rico pero más infeliz, y debido a ello se echó a la bebida. Bebía unas sesenta botellas al día. Creo que llegó un punto en que empezó a preguntarse qué le había llevado a esa situación, con el objetivo de poder encontrar una solución. En ese periodo de reflexión, recordó que había amasado toda su fortuna con el negocio de coches, y fue justo cuando empezó a hacerse rico que la depresión y la infelicidad afloraron en su vida. Por ello, pensó que la solución la encontraría en esa dirección. Al final concluyó que este negocio fue la causa de su sin vivir, así que su respuesta para solucionar el problema fue enviar a su guardaespaldas a comprar cochecitos en una juguetería. Una vez en sus manos, los puso en una fuente vacía, donde se solían refrescar los pájaros, roció los coches de juguete con gasolina y les prendió fuego. Así que quemar los coches fue la solución que encontró a su situación de infelicidad cuando vio que el negocio de los coches no le había traído felicidad sino todo lo contrario.

Necesitamos la sabiduría del dharma

[Video nº 9: «Necesitamos la sabiduría del dharma»]

Y a raíz de ello, lo voy a volver a mencionar: esto es un ejemplo de una vida sin dharma. La razón por la cual esa persona sufría es que le faltaba comprender y practicar el dharma: carecía de renuncia, de bodichita y de la visión correcta, esto es lo que no tenía. ¿Por qué su vida se llenó de sufrimiento? A pesar de su riqueza, sólo encontró más insatisfacción y depresión, para luego caer en el alcoholismo. Ante tal situación, ésa es la solución que encontró; no contaba ni con la meditación ni con el dharma, y si no hay dharma no hay alimentos para la mente, no hay medicina para la mente, y eso aplica especialmente a la compasión.

Tal y como mencioné al hablar sobre la vida de laico, la compasión es el principal objeto de refugio, la compasión junto a la sabiduría. Esta sabiduría no es una sabiduría cualquiera, sino la sabiduría del dharma, que es la que tenemos que conocer, puesto que en general ya poseemos sabiduría, pero aquélla que nos ayuda a vivir es la sabiduría del dharma, no estamos hablando de cualquier tipo de sabiduría. Puede que se tenga una idea equivocada de lo que es la sabiduría: la sabiduría del dharma es aquélla que nos permite conocer qué es aquello que está bien, qué es aquello que ayuda a los demás, qué es aquello que es útil y beneficioso para uno mismo y para los demás. Esto es la sabiduría del dharma (tib. *lang dor gi leg nye che päi she rab*), la cual nos permite reconocer y diferenciar qué es aquello que debe ser practicado y aquello que debe ser abandonado, aquello que es bueno y aquello que es negativo; esta sabiduría es capaz reconocer esta diferencia, es capaz de ver todo esto.

Ésta es la pregunta más interesante del mundo, ésta es la cuestión más importante. Cuantas más personas en el mundo desarrollen esta sabiduría, que permite conocer exactamente aquello que es positivo y aquello que es negativo, más paz podrán traer al mundo. Necesitamos más educación en esta dirección, enseñar a desarrollar esta sabiduría que diferencia entre aquello que es correcto y aquello que no lo es, entre aquello que es beneficioso para uno mismo y para los demás y aquello que nos daña a nosotros mismos y a los demás. Cuantas más personas desarrollen esta sabiduría, más paz habrá en el mundo. [Fin del video]

Con todo ello quería recalcar que incluso en la vida de laico, cuando uno es capaz de incorporar la compasión en su vida y practicarla, de esta compasión viene la felicidad. Nos trae todos los tipos de felicidad, desde la felicidad de esta vida hasta la felicidad inigualable del despertar, así que la compasión es la fuente de todos los diferentes niveles de felicidad, incluyendo la felicidad del día a día. En pocas palabras, el motivo de que existan todos estos sufrimientos es la falta de dharma, el no haberlo encontrado, y esta carencia se concreta en no comprender el dharma y su práctica: la renuncia, la bodichita y la visión correcta —ya sin hablar del tantra, sino quedándonos en el sutra, que es la esencia—. Es difícil poder imaginar cómo cambia la vida cuando la compasión, la bodichita y la bondad están presentes. La bondad transforma la vida de un modo inimaginable, allí donde estás los seres se ven beneficiados, cuando alguien practica el dharma trae beneficio para el Buda, el Dharma y la Sangha, es beneficioso para las enseñanzas de Buda y es beneficioso para todos los seres.

Sencillamente, es increíble aquello que podemos llegar a ofrecer al mundo con la práctica del dharma y las enseñanzas de Buda. Si reflexionamos sobre ello nos llevaremos una grata sorpresa, llegaremos a

la conclusión de que es algo único y extraordinario, porque llevar el dharma a la vida es la fuente de la felicidad de todos los seres, y no sólo de aquélla que es temporal, sino también de la felicidad de las próximas vidas, la liberación del samsara y el completo despertar. En definitiva, todo esto es lo que reciben los seres gracias a las enseñanzas de Buda, así que si sirves a las enseñanzas de Buda también sirves a los seres. Esto es lo más maravilloso que se puede hacer. Además, ayudar a los demás nos llena de satisfacción y plenitud y dota nuestra vida de sentido. Me gustaría indicar aquí que cuando se produce un suicidio, el dharma está ausente, y en especial lo está la compasión, puesto que cuando la compasión hacia los demás está presente, entonces todo lo que se tiene se dedica y se usa para ayudar a los demás seres, que son innumerables. En pocas palabras, todo lo que se posee se utiliza para beneficiar a los demás.

En cada uno de nuestros renacimientos, de los cuales no podemos trazar su inicio, hemos pasado por el proceso de la muerte y experimentado los cinco signos cercanos a la misma. A todo ello le hemos de sumar los sufrimientos que se padecen en el estado intermedio y, antes que estos, los temores y preocupaciones que surgen cuando la vida se acaba, y el sufrimiento insoportable que acompaña ese momento. Todo ello queda recogido en la sección de la impermanencia y la meditación sobre la muerte de Pabongkha Rimpoché⁸.

Todo lo expuesto nos lleva a considerar cómo podemos sacar el máximo partido en cada minuto, en cada segundo, en cada instante de esta vida, y en especial, de este precioso renacimiento humano, y la conclusión es que hemos de ser muy cuidadosos en cada instante que vivimos y que podemos sentirnos contentos y alegres porque es en cada instante en que gozamos de una oportunidad excepcional para practicar el dharma, y es mediante la práctica que nuestra vida se llena de una satisfacción, alegría y felicidad inigualables.

La reflexión anterior la podemos integrar en un ejercicio que consiste en primer lugar en visualizar al maestro encima de la coronilla, para luego hacerle la siguiente petición: «Este precioso renacimiento humano sólo se consigue en alguna rara ocasión, por lo tanto, suplico al campo de mérito para poder recibir sus bendiciones e inspiración y de este modo conseguir los logros y desarrollar las cualidades⁹.»

El camino para alcanzar el despertar rápidamente

[Video nº 10: «El camino para alcanzar el despertar rápidamente»]

Aquí voy a hacer referencia a un pasaje en el que Lama Tsong Khapa le pregunta a Manjushri: «¿Cuál es el camino más rápido para lograr el despertar?», a lo que Manjushri responde con tres consejos: (1) el primero consiste en purificar los obstáculos en logros y acumular méritos extensos, lo que incluye crear las condiciones necesarias para acumular dichos méritos extensos, (2) mientras que

⁸ *Cucharadas de lo esencial: encontrar la fuerza al recordar la transitoriedad*, de Pabongkha Rimpoché, se puede encontrar en *Vivir el camino, Módulo 1, La motivación para vivir*, y en inglés en Lama Yeshe Wisdom Archive, www.lamayeshe.com.

⁹ Rimpoché se refiere a la *Oración de petición a los maestros del linaje*. Para más enseñanzas acerca de ella, consultar *Vivir el camino, Módulo 4, El maestro es buda*, o referirse a las enseñanzas completas, que se encuentran la *Instrucción 4 de Vivir el camino*.

el segundo consejo es solicitarle con determinación al maestro poder recibir sus bendiciones en nuestro corazón. Estos son los dos primeros consejos de Manjushri, la manifestación de la sabiduría de todos los budas.

Solicitar al maestro poder recibir sus bendiciones en el corazón con determinación consiste en abrir el corazón y en transformar la mente en dharma, en pasar del pensamiento ordinario hacia el maestro a verlo como un buda mediante la devoción y, desde este punto, transformar la mente en renuncia, bodichita y la visión correcta, para proseguir alcanzando el estadio de generación y el de consumación. Este último está constituido por cinco etapas que culminan con el logro de los dos cuerpos, el dharmakaya y el rupakaya. Le pedimos al maestro poder transformar la mente en todos estos caminos y lograr el dharmakaya y el futuro rupakaya. Entonces, a partir de este momento, podemos trabajar de forma perfecta para todos los seres sin el más mínimo error y sin esfuerzo, hasta que todos ellos sin excepción sean llevados al despertar, sin esfuerzo, continuadamente y de forma espontánea.

La motivación se generó antes, en el camino, y es por ello por lo que este resultado sucede de forma natural, y lo hace manifestando infinitas formas. Incluso para guiar a un solo ser uno se manifiesta en infinitas formas, para poderlo llevar al completo despertar de forma gradual, y así es como tiene lugar para todos los seres. ¿Nos lo podemos imaginar? Si nos ponemos a pensar, es difícil imaginar cómo los budas guían a los seres. Es increíble, es inexpresable, y es éste el objetivo de nuestras vidas.

(3) El tercer consejo es que el auténtico cuerpo es la mente que medita en el camino al despertar, haciendo las meditaciones del lam rim. Esto es lo que le explicó Manjushri a Lama Tsong Khapa para dar respuesta a su pregunta. *[Fin del video]*

El hecho de que en la práctica de *Jorchö* se hagan las oraciones de petición antes de meditar en el camino gradual o, también, de que se hagan antes de escuchar enseñanzas, tiene el mismo propósito¹⁰. Pero ha de quedar claro que estas oraciones no se hacen porque nos sobre tiempo y, al no saber qué hacer con él, lo llenamos recitando las peticiones. Si así lo hiciéramos, equipararíamos nuestra situación a la de alguna persona jubilada en occidente que al no saber cómo llenar el día, al no tener trabajo, decide pasar las horas arreglando las plantas del jardín o bien haciendo bricolaje, entre otras cosas. Esta persona hace todas estas cosas porque no sabe qué hacer y, a pesar de que no necesita trabajar, tampoco sabe cómo vivir la vida.

Un ejemplo de ello lo encontramos en lo que sucedió una vez en una empresa en Suiza, donde durante dos o tres meses se dejó de trabajar. Desconozco las razones de este parón laboral, pero el caso es que ante tal situación, los trabajadores tibetanos se alegraron porque ese tiempo libre les iba a permitir realizar sus oraciones y compromisos, practicar el dharma. Su alegría contrastaba con los trabajadores suizos, que carecían del dharma, y que estaban embargados por una gran preocupación. En este caso se puede ver claramente la diferencia: por un lado tenemos los trabajadores de una misma empresa y por el otro una situación que es la misma para todos, pero unos la afrontan con

¹⁰ Para más enseñanzas de Rimpoché acerca de la *Oración de petición a los maestros del linaje*, consultar *Vivir el camino, Módulo 4, El maestro es buda*, o referirse a las enseñanzas completas, que se encuentran la *Instrucción 4 de Vivir el camino*.

felicidad, puesto que les da la oportunidad de hacer muchas prácticas de dharma en esos meses sin trabajo, mientras que los otros están llenos de preocupación. Si analizamos los motivos que llevan a vivir una misma situación de formas totalmente opuestas, los encontramos en la mente, se reduce a la mente y a si se ha encontrado el dharma o no: esto es lo que hace la diferencia.

Un ejemplo parecido lo encontramos en el cultivo de flores y vegetales. En este caso, lo que hay que hacer en primer lugar para poder plantar es labrar el terreno. Primero se quitan las piedras, se labra, se fertiliza, y finalmente se plantan las semillas. Luego se prosigue humedeciendo la tierra, regándola, para reunir de este modo todas las condiciones necesarias para que la semillas germinen y crezcan. Éste es el mismo proceso que realizamos para que surjan las comprensiones en nuestra mente, ya que para que esto se produzca se han de reunir todas las condiciones para ello. Al igual que una tierra sin labrar, mientras que el enfado, los celos y las demás aflicciones estén presentes en nuestra mente, las comprensiones y los logros no surgirán. Para ello, como paso previo es necesario pacificar la mente, prepararla, al igual que hacemos con la tierra, que mullimos antes de plantar, para proseguir plantando las semillas y regándolas. Todo esto puede ser extrapolado a la mente, se trata del mismo proceso.

En primer lugar, hemos de considerar que poseemos la naturaleza de buda, esto es, el potencial que tiene la mente para cambiar. Es precisamente esta característica de la mente la que hace posible que la mente cambie desde la ignorancia a la sabiduría que comprende la vacuidad, desde el egoísmo a la mente de la bodichita, etc. Una vez que se ha transcurrido todo el camino, cuando se han purificado tanto los conceptos ordinarios como las apariencias ordinarias y también la mente y los vientos impuros se han purificado, en ese momento se logra la sabiduría extremadamente sutil de la luz clara. Para la persona que llega a este punto —es decir, incluso antes de lograr el despertar—, todos los objetos que para nosotros son impuros, son puros para sus excelentes sentidos. Si esto es lo que sucede antes de lograr el despertar, ni mencionar queda lo que sucede en la budeidad, puesto que los budas no tienen alucinaciones ni apariencias impuras. De hecho, los budas *ven* nuestras apariencias impuras pero ellos mismos no *tienen* apariencias impuras. Un ejemplo de ello sería que incluso un alimento que tiene un gusto desagradable para nosotros, para los sentidos de los budas ese mismo alimento es sólo gozo. Incluso el veneno y los excrementos son de la naturaleza del gran gozo para un buda. Todo es puro para los sentidos de un buda, ésta es la naturaleza de todo lo que experimenta.

El verdadero significado de la palabra «maestro»

Por lo tanto, tenemos la naturaleza búdica, y entonces plantamos la huella, que es como la semilla. Hacer súplicas al maestro con devoción es como regar la semilla que hemos plantado para que crezcan las comprensiones y los logros. Para ello se recita: *Lama kyen, lama kyen, lama kyen*¹¹: «Por favor, compréndeme», tres veces. Es como si estuviésemos llamando a nuestra madre diciéndole que estamos aquí, ella nos prestara atención y entonces pudiéramos expresar aquello que queremos:

¹¹ Rimpoché cita la famosa súplica al maestro para obtener los logros, conocida como *Llamando al lama en la distancia*, de Pabongkha Rimpoché, que se encuentra en *Libro de oraciones Vol. 1* y en el *Libro de oraciones de retiro*.

SANG GYÄ KÜN GYI YESHE DE CHHEN CHHÖ KUR RO CHIG
La sabiduría del gran gozo de todos los budas, de un sabor con el dharmakaya,
 DE NYI DRIN CHÄN LA MA KÜN GYI RANG ZHIN THAR THUG
es en sí misma la naturaleza última de todos los bondadosos lamas.
 LA MA CHHÖ KYI KU LA NYING NÄ SÖL WA DEB SO
Te ruego de corazón, lama dharmakaya,
 DI CHHI BAR DO KÜN TU DRÄL ME JE SU ZUNG SHIG
por favor, guíame siempre, sin separarte nunca de mí, en esta vida, en las vidas
futuras y en el bardo.

Llamando al lama en la distancia, Libro de oraciones Vol. 1, p. 125

Esta estrofa nos muestra el verdadero significado de «maestro», y es este significado el que hemos de guardar en nuestro corazón. Cuando pensamos en el maestro, esto es lo que tenemos que recordar. Cuando meditamos, al recordar al maestro es esto lo que ha de venir a la mente. Si se piensa de este modo entonces el problema está resuelto, sea cual sea la dificultad que afrontamos: al pensar en el significado esencial del maestro, todos esos problemas y dificultades se resuelven.

Sang gyä kün gyi ye she, «La sabiduría trascendental de todos los budas, de un sabor con el gran gozo del dharmakaya». *De nyi drin chän lama...*, «sólo esto es el bondadoso maestro, la naturaleza última de todos los maestros, todos los budas». Sólo la naturaleza última de todos los budas, es el bondadoso maestro. *Kün gyi...* la naturaleza última de «todos», es todos los budas. Puesto que el verso empieza con la sabiduría trascendental de todos los budas, este último [«todo»] también significa «todos los budas». *La ma chhö kyī ku la nying nä söl wa deb so*, «al maestro dharmakaya, desde el corazón...», hago súplicas desde el corazón, lo que significa que no recitamos simples palabras carentes de significado, simplemente moviendo los labios, sino que la petición es muy profunda, muy sincera y surge del corazón mismo.

Después la oración continúa con la siguiente súplica: *dī chhi bar do kün tu dräl me je su zung shig*, esto es, en este punto se pide: «por favor, guíame sin separarte de mí». O, si no, se puede decir: «por favor, guíame en esta vida, en la próxima y en las futuras». *Dī* es esta vida, *chhi* es la próxima vida, las vidas futuras, y *bar do kün tu* significa «también en el estado intermedio», es decir, no sólo en esta vida y en la próxima, sino también en el estado intermedio que se encuentra entre ellas. En resumen, en esta vida, en las vidas futuras y en los estados intermedios, durante todo el tiempo, para siempre, en cada segundo. *Kün tu dräl me* significa: «en cada segundo, sin separación».

Je su zung significa «guía», así que pedimos al maestro que en todo momento, sin dejarnos ni un instante, nos cuide y se ocupe de nosotros en esta vida, en las futuras y en el estado intermedio. Para ser precisos, el significado principal de «guía» es que nos lleve al dharmakaya, al despertar del maestro. Suplicándole que nos guíe le estamos pidiendo que nos lleve a ese mismo lugar. Por lo tanto, el significado de guía se refiere a que nos guíe de manera que nos cuide, nos ayude y, lo más importante y que nunca hemos de olvidar, es que gracias a ello nos guíe a su estado despierto del dharmakaya, y lograr esto es lo que significa convertirnos en uno con el maestro.

El logro de la devoción al maestro se obtiene cuando se ve al maestro como a un buda. Después de ello se le ve en la forma del nirmanakaya, para finalmente verlo como el sambogakaya (explicación que, si no recuerdo mal, se encuentra en *La liberación en la palma de la mano* de Pabongkha Rimpoché). Hasta que no se logra el despertar, aquellos que se encuentran con el maestro lo hacen con una mente separada; en cambio, en el momento en que uno logra la budeidad el corazón de uno mismo y el corazón del maestro se vuelven uno. En ese instante, nuestra sabiduría trascendental se convierte en un sabor en el dharmakaya, el maestro absoluto. Es decir, de un mismo sabor que el gran gozo, *nge dñon gyi lama*, el maestro absoluto, el gran gozo del dharmakaya: nuestra sabiduría trascendental se vuelve de un mismo sabor con ello, y es en ese momento en el que nos encontramos con el maestro mentalmente.

En la tierra podemos encontrar agua en diferentes formas, por ejemplo en forma de río, de lluvia, etc., y todas estas diversas manifestaciones de agua se dirigen desde diferentes países hacia el océano, donde se convierten en uno con él. Cada gota de agua que cae en el mar se convierte en uno con el resto del agua. Luego, desde el océano el agua se evapora y se marcha de él, convirtiéndose en una nube, para después proseguir en la forma de lluvia y, una vez más, desde este estado, volver a partir. Durante su transcurso, el agua toma diferentes formas en diferentes lugares y, a pesar de que se marchó del océano, surgió de él, donde todas las gotas de agua que también se fueron eran uno con él, así que todas las aguas que partieron provenían del océano.

Lo mismo ocurre en el momento en que uno logra la deidad que practica, el camino de la deidad practicada. Por ejemplo, si Yamantaka es la deidad principal de una persona entonces ésta logra dicho estado, pero en realidad cuando uno logra el despertar, logra el despertar de Tara, el despertar de Buda Maitreya, el despertar de Manjushri, etc. En definitiva, logra el despertar de todos los innumerables budas.

En otras palabras, en el momento en que logras el estado de maestro, en ese preciso momento te conviertes en todos los budas. Cuando logras al despertar del maestro, tu sabiduría trascendental se convierte un sabor con el dharmakaya, el gran gozo del dharmakaya, y es en ese instante en que logras el despertar de todos los tipos de deidades, eres uno con todos los incontables budas, eres uno con Tara, uno con Heruka, uno con Amitabha, uno con todos los innumerables budas que existen. Por nuestra parte, desde la perspectiva de seres con oscurecimientos, es esencial desarrollar la mente de manera que consigamos ver de forma estable al maestro como a un buda, cultivar el logro de la devoción estable hacia el maestro, ver, desde nuestra perspectiva de seres, al maestro como a un buda.

La felicidad del dharma

El verdadero objetivo de la vida

Antes de adentrarnos en esta sección quiero compartir con vosotros que en ningún caso tengo algo milagroso que enseñaros, algo que Buda no haya enseñado o que no lo hayan hecho los maestros —a excepción, claro está, de mis errores, esto Buda no lo enseñó—. El motivo principal para hacer este curso es que queremos subyugar la mente. Mediante este curso no buscamos convertirnos en eruditos, sino que su principal objetivo, el propósito esencial, es subyugar la mente, y es vital que lo tengamos claro. De este modo, nuestra vida irá encaminada a que se produzca un cambio real en nuestra mente, a convertir el corazón en dharma, y a que este dharma se convierta en el camino, en un camino exitoso y sin obstáculos. En algunas enseñanzas se dice: *thrul wa ye she su chhar wa*, que significa: «la alucinación aparece como sabiduría trascendental». Esta frase define lo que hemos estado haciendo y, por eso, nada de lo que hemos hecho se ha convertido en dharma, el corazón no se ha transformado en dharma. En cambio, con el dharma, que significa no tener aferramiento a esta vida, renunciar a esta vida, nuestro corazón está satisfecho y contento y encontramos la felicidad y la paz, que son imposibles de encontrar de otra forma, ya que de otra forma sólo hay sufrimiento.

Si renuncia a esta vida sólo hay sufrimiento, mientras que si el corazón se convierte en renuncia a las vidas futuras, todo aquello que se hace se convierte en una causa para lograr la liberación, la felicidad última. De esta manera, aquello que llevamos a cabo no se convierte en una causa de sufrimiento, sino en una causa de la felicidad última, de una felicidad que no es sufrimiento, sino que es la cesación absoluta del sufrimiento y de sus causas, el karma y los engaños. Todo ello cesa por completo. Todo lo que uno hace con sincera renuncia a las vidas futuras se convierte en una causa para la felicidad genuina y, esto no es todo: si hay bodichita en el corazón, entonces todo lo que llevamos a cabo se convierte en una causa para lograr el completo despertar o, en otras palabras, la mente plenamente despierta.

En tibetano una de las palabras usadas para hacer referencia a Buda es *Sang gyä*, un término compuesto por *sang*, que significa «eliminado por completo», y *gyä*, que significa «desarrollo completo». Por lo tanto, *Sang gyä* indica la eliminación completa de los engaños burdos y sutiles (o, en otras palabras, la eliminación de todos los errores de la mente) y el desarrollo completo de todas sus cualidades, de manera que no haya nada más que desarrollar. Pero eso no lo es todo, con ello uno puede trabajar de forma perfecta para uno mismo y para los demás, lo que significa que uno puede trabajar de forma perfecta para todos los seres: para los innumerables seres que se encuentran en los reinos infernales, los innumerables espíritus hambrientos, los innumerables animales, los innumerables seres humanos, los innumerables suras y asuras; para cada uno de ellos. De este modo, al trabajar sin el más mínimo error para todos los seres, somos capaces de llevarlos a todos al completo despertar. Éste es el objetivo, el verdadero propósito de nuestra vida, y es muy importante tenerlo en mente y no olvidarlo.

Cuando todo lo que hacemos es por los demás

[Video n° 11: «Cuando todo lo que hacemos es por los demás»]

Éste es nuestro objetivo último, y es muy importante ser conscientes de ello. En nuestra vida cotidiana debemos sentir de forma clara cuál es nuestro principal propósito. Una vez lo sabemos, la dirección de nuestra vida está muy clara: tanto aquello que queremos lograr como aquello por lo que trabajamos, ambos están muy claros. Entonces en cada día, cada hora, cada minuto, se supone que conocemos sin duda alguna, al cien por cien, aquello que tenemos que hacer, cómo tenemos que vivir la vida y a qué nos tenemos que dedicar. En cambio, sin esta experiencia sincera, la vida se convierte en algo muy confuso. Hay una gran confusión interior y también la vida se llena de mucha confusión, se convierte en una vida nebulosa y oscura, como un ciclón, incluso como un tornado, la vida es como un huracán, una vida que es como un tsunami: tenemos un tsunami en la mente. Esto es lo que sucede, e incluso cuando no hay un tsunami externo, tenemos un tsunami existencial, un tsunami en la mente, creado por la ignorancia o por el deseo. En tal situación nos encontramos totalmente sobrepasados y desfallecemos. El aferramiento y el deseo son increíbles, son como montañas o el océano, nos perdemos en él, de manera que surge el enfado, la mente celosa, el tsunami mental, el tsunami de las delusiones, un terremoto de delusiones.

Pero cuando nuestro propósito último es liberar a los innumerables seres de los océanos de sufrimiento samsárico y ayudarles a llegar al completo despertar, si esto es lo que está en nuestro interior, si allí es donde reside nuestro corazón, entonces, iremos en esa dirección. Y será lo mismo también al vestirnos, e incluso caminar: lo haremos por ellos. Incluso cuando juguemos, incluso esto, lo haremos por ellos. Está claro sin ni la menor duda de que un bodhisatva, que tiene el logro de la bodichita, cuando juega lo hace por los seres. Así que también el trabajar, claramente, lo haremos por ellos. Si estamos meditando, es por ellos; cuando escuchamos las enseñanzas, también es por ellos; incluso trabajar, lo hacemos por ellos.

Es entonces cuando tenemos la posibilidad de convertir todo aquello que hacemos con el cuerpo, el habla y la mente en dharma, de modo que todo se convierta en dharma, en el mejor dharma, en el dharma más puro, porque es para todos los seres. El dharma más puro consiste en hacerlo todo por los demás, y es entonces cuando la vida se llena de sentido, de una gran satisfacción y de mucha alegría. *[Fin del video]*

Cuando la vida se colma de dharma puro, cada uno de nosotros es de beneficio para cada uno de los seres con los que se encuentra; sin excluir ni a un insecto minúsculo, no dejamos de ayudar a ninguno de ellos: ni a una mosca, ni a un mosquito, ni a una rata, ni a una cucaracha, ni a una cucaburra. A todos ellos ayudamos, no nos olvidamos a nadie. Ningún afroamericano, ninguna persona blanca, nadie, hable el idioma que hable, tenga el color de piel que tenga, sea de la nacionalidad que sea, ningún ser humano, es dejado atrás. Somos de beneficio para todos los seres sin hacer discriminaciones entre ellos y, como consecuencia de ello, todas nuestras acciones se convierten en karma positivo, en buena suerte, creamos buena suerte o karma positivo y así, durante las veinticuatro horas del día, creamos cantidades inimaginables de mérito. Cada hora, cada minuto, cada segundo, acumulamos cielos infinitos de méritos, de buena suerte. Y, claro está, cada día, cada

hora, cada minuto, cada segundo estamos más cerca del despertar, y al mismo tiempo, como de pasada, vamos logrando la liberación del samsara y la felicidad de las vidas futuras. Y además, como vamos viendo, cuando la mente está totalmente desapegada a esta vida, cuando se está totalmente desapegado a esta vida, cuando se ha renunciado a ella, también se experimentará, sin buscarla, la felicidad de esta vida.

Nos encontramos aquí para cuidar la mente, no el cuerpo

Nos encontramos aquí para cuidar la mente, para cuidarnos a nosotros mismos. ¿Cuál es el significado de cuidarnos a nosotros mismos? El no cuidarnos de la mente, sino sólo atender el cuerpo, es —tomemos por caso— ponerse un vestido por la mañana, otro por la tarde, y aun otro por la noche, amén de los diversos zapatos, sombreros y demás. Al salir, ponerse un vestido, y al ir a la playa, usar otra prenda, y otra diferente para ir al cine, y un vestido más para acudir a una fiesta; y aparte, también la pintura corporal, la cual es todo un arte; y no olvidemos el pelo, especialmente el pelo, peinado de esta forma o de esta otra, o quizás hoy alisado, ¿o bien mejor de otra manera? Dedicamos muchísimo tiempo a todo ello, y en particular el cabello nos roba mucho tiempo; el cabello (me refiero al largo, no al corto), que no deja de ser una parte del cuerpo; sólo una parte del cuerpo. Pero es que además tenemos todos esos tintes capilares a nuestra disposición, desde el dorado al plateado (si bien no el coral o el perlado, que no he visto todavía). Y no olvidemos, por supuesto, el maquillaje para los ojos; y así con cada parte del cuerpo, para las cuales contamos con todo tipo de productos específicos, diferentes tipos de pinturas y variados utensilios de maquillaje. Y es que si no cuidamos de la mente, sólo queda el cuerpo. Pero resulta que la raíz es la mente, no el cuerpo; la raíz de la que provienen todas las enfermedades y todos los problemas es la mente.

En efecto, lo que causa la enfermedad, la carencia de salud y la degeneración del cuerpo es la mente. Y sin embargo ocurre que podemos no cuidar la mente, pero en cambio realizar todo tipo de transformaciones en el rostro, someternos a operaciones de cirugía estética y cambiarnos la cara de esta u otra forma, como Michael Jackson, quien lo hizo tantas veces que al final su cara parecía de muñeca. Debido a que el cuerpo envejece de cada vez más —nunca se vuelve cada vez más joven—, no importa cuántas operaciones nos hagamos, después de algún tiempo se transformará, en cierto modo, en algo extraño o hasta bastante aterrador, y es que no siempre se mantiene como nosotros quisiéramos. El rostro cambia y el resto del cuerpo también.

Por supuesto, por otro lado tenemos la práctica del dharma: las cuatro verdades nobles, la renuncia al samsara, la visión correcta, la sabiduría que logra la comprensión directa de la vacuidad a partir de, [en primer lugar], alcanzar *shiné* (calma mental) —pasando primero por sus nueve niveles—; a continuación lograr *lhag thon* (visión superior); adquirir entonces la unión, el éxtasis de la mente que unifica la calma mental con la visión superior; y proseguir con la comprensión directa de la vacuidad, a partir de la cual los pensamientos perturbadores cesan, al igual que lo hacen los conceptos erróneos procedentes de la doctrina [oscurecimientos aflictivos adquiridos intelectualmente] y, posteriormente, todos los conceptos erróneos con los que se nace —simultáneos al nacer— (*lhän kye*), logrando así que todos estos engaños cesen, incluyendo sus semillas y sus improntas.

Y después somos libres, uno se libera de todos los agregados del sufrimiento, del sufrimiento del cuerpo y de la mente; uno se libera totalmente; y ya no es necesario volverse a reencarnar, a encarnar un cuerpo y una mente de sufrimiento causados por el karma y los engaños, por estar bajo el control de estos últimos. Una vez que se elimina la causa, es imposible volverse a reencarnar [a causa del karma y los engaños], es imposible volver a sufrir de nuevo. Solamente [hay que eliminar la causa] una vez, una sola vez.

La felicidad del dharma contrapuesta al deseo mundano

A continuación veremos algunas citas. **Nagarjuna** expone en la *La guirlanda preciosa*:

Yän pa thrag na der gyur wa
De wä yän pa me pa de
De zhin jig ten dö dän pa de
Dö pa me pa de wä de

Cuando se rasca el picor hay placer,
pero aún más placentero es no tener picores.
Del mismo modo, hay placeres en los deseos mundanos,
pero aún más placentero es no tener deseos¹².

Nagarjuna, *La guirlanda preciosa*, v. 169

La palabra tibetana *yän pa* significa «picazón». «Rascarnos un picor nos alivia y nos hace sentir bien, pero es aún mejor no sufrir ningún picor» es la primera parte del verso, que sirve de ejemplo para llegar a aquello que se nos quiere transmitir: al perseguir las preocupaciones o deseos mundanos se encuentra un cierto confort, «cuando se tiene deseo hacia el placer mundano, sienta bien satisfacerlo, pero la satisfacción es aún mayor cuando no se tienen deseos mundanos». Es decir, como consecuencia de no tener deseos mundanos, por el hecho de haber abandonado ese mismo deseo, se experimenta más felicidad y más placer.

Chhö nyi lug gi dam pa te
Chhö kyi jig ten ngön war gyur
Jig ten ga war gyur be kyen
Di dang zhen du lu mi gyur

El dharma es la tradición excelente,
el dharma directamente hace felices a los seres mundanos.
Aún así, el hecho de que los seres mundanos sean felices
no hace que ésta y las otras vidas sean un engaño.

Nagarjuna, *La guirlanda preciosa*, v. 128

¹² Traducción al español de la traducción inglesa de Jeffrey Hopkins.

«El hecho que los seres mundanos sean felices no hace que ésta y las otras vidas sean un engaño», se refiere a que tu vida presente y tus próximas vidas no son un engaño.

Chhö lä gyäl si de wa dang
Chhog nam kün tu drag pa yi
La re gya chhen jung gyur zhing
Lön po nam kyang kün tu dü

Si practicas el dharma,
durante el reinado del rey habrá felicidad.
Tu buena reputación se difundirá por todas las direcciones,
e incluso a los maestros atraerás.

Nagarjuna, *La guirlanda preciosa*, v. 277

Chhö lä gyäl si de wa dang significa que «si practicas el dharma, incluso durante el reinado del rey habrá felicidad en el reino». *Chhog nam kün tu drag pa yi* indica «en todas las direcciones tu fama...», esto es, todo el mundo pensará lo buena que es, «tu reputación se difundirá por todas las direcciones». *La re gya chhen jung gyur zhing* se refiere a alabanzas extensas, *la re* indica «que haya alabanzas extensas» y *kä cha* significa «hablar», así que todas las partes juntas expresan que se hablará en modo extenso, a lo que hay que añadir que los demás hablarán sobre ti. Finalmente, la frase *lön po nam kyang kün tu dü* significa que «atraerás incluso los maestros», es decir, que los preceptores y maestros se verán atraídos por ti.

Khyö kyi gyäl si chhö dön du
Drag dön dö lä ma lag na
De ne shin tu drä bur chä
De lä zhän gyur dön min drä

Si tu reinado es de acuerdo con el dharma,
sin desear reputación,
lograrás un resultado increíble.
Otra cosa diferente carece de significado.

Nagarjuna, *La guirlanda preciosa*, v. 327

En esta estrofa Nagarjuna aconsejó al rey de este modo:

«Si reinas de acuerdo con el dharma, si abandonas el deseo por esta vida, entonces todo, todo aquello que desees...»: en otras palabras, si abandonas el deseo hacia esta vida, incluso en esta misma vida, todo aquello que desees, ya sea recibir objetos materiales como respeto o reputación, todo lo que desees, se hará realidad, lo recibirás todo. «Entonces, incluso gobernar el país te ayuda, es de beneficio para ti y para los otros seres». Como vemos, actuar de este modo es de un gran beneficio, un ejemplo de lo cual encontramos en su santidad el Dalái Lama. Cuando grandes bodisatvas lideran

a mucha gente, el beneficio que de ello se deriva es enorme, son de un beneficio increíble e infinito, del mismo modo que lo eran los grandes bodisatvas del pasado que gobernaban países enteros.

De le zhän du cho dö pa la nying pur theb ba...: esta frase no la entiendo muy bien, puesto que parece que haya una sílaba equivocada. De todos modos, la frase: «si sigues el apego, es como si pusieras la *phurba* en el deseo» significa que «cuando sigues el deseo, incluso si gobiernas el país, el reinado no será significativo». Esto es lo que dijo Nagarjuna.

Lopon **Aryadeva**, conocido como el maestro Aryadeva, escribió en *Los cuatrocientos versos del Madhyamaka*:

*Gang gi jig ten di tong ka
De ni zhän lü lün wa ni
Gang dag de jho dro de ta
Shin tu yün ring lung wäi du*

Aquél a quien le es difícil abandonar esta vida
es una persona más ignorante que los demás.
Eso te engaña de forma increíble.
Eso es sumamente inapropiado.

«Aquella persona a quien le es difícil abandonar esta vida, es más ignorante de las demás». «Aquél que sigue el deseo de este mundo...»: seguir el deseo de esta vida «hace que la persona viva de forma totalmente engañada», y es una actitud increíblemente, extremadamente, equivocada. Esto es lo que nos dice la cita.

A continuación, el **gueshe kadampa Shawagon**, que expone¹³:

La causa de todo el sufrimiento externo es el deseo por esta vida.
Por lo tanto, debes renunciar al deseo de esta vida.
Cuando el deseo por conseguir el éxito en esta vida es demasiado fuerte,
entonces tu mente no es feliz.

Cuando esto sucede, los tres ocurren al mismo tiempo:
karma negativo, sufrimiento y mala reputación.
Por lo tanto, detén los diferentes pensamientos del deseo.

Como reflejan estos versos, todas las causas del sufrimiento externo se reducen al deseo de esta vida. «Por lo tanto, debes renunciar al deseo de esta vida». El deseo de esta vida, aquello que se desea lograr, es a lo que debemos renunciar. *Tshe di drub che che tu thub min du*: «cuando el deseo por conseguir el éxito en esta vida es demasiado fuerte, entonces tu mente no es feliz», y no tienes certeza de hacia adónde se dirige. *Gang gi chha. Te tsam nga di tso dar me tu chhe da*: «cuando esto sucede, los tres ocurren al mismo tiempo: karma negativo, sufrimiento y mala reputación». Los tres tienen lugar al

¹³ La editora ha intentado buscar las citas originales y su traducción original al inglés, sin poderlas encontrar.

mismo tiempo. *De na dö päi lo nam mang po di dog gö*: «por lo tanto, necesitamos detener, disipar, todos estos diferentes pensamientos del deseo».

Debemos detener la búsqueda de tantas cosas para la felicidad de esta vida.
En el momento en que das la espalda al deseo por la felicidad de esta vida,
empieza la felicidad.

«Buscar tantas cosas en la vida, continuamente querer esto o lo otro para la felicidad de esta vida»: sin lugar a dudas, debemos terminar con eso. *Dö päi lo na dog tu drub tshar na kyi po go tsugs pa yin*: «cuando eres capaz de cambiar el deseo por esta vida», el deseo por la felicidad de esta vida, «entonces empieza la felicidad en tu vida». *Dö päi lo na dog tu drub tshar na kyi po go tsugs pa yin*: «cuando el pensamiento del deseo cambia», el pensamiento que busca la felicidad de esta vida, «al producirse este cambio, empieza el comienzo de la felicidad».

Por lo tanto, para lograr la felicidad de esta vida y de las próximas,
en tu corazón no hay nada que desear,
y entonces no hay nada que acumular.

De na tshé di de kyi tham chä drub pa la: «por lo tanto, para lograr la felicidad, de esta vida y de todas las vidas futuras, no debes guardar necesidades en tu corazón». *Nying la chi yang mi dö la*: «en tu corazón, no hay nada que necesites», o mejor dicho «para lograr la felicidad de esta vida y de las vidas futuras, en tu corazón no albergas nada que desear». *Chi yang mi sog*: «y entonces no hay nada que acumular».

Nyen pa mi dö tse na nye pai chhog:

Cuando no buscas ofrecimientos materiales,
éste es el ofrecimiento supremo.

Gueshe Shawagonpa dijo:

Cuando no desees cosas dulces para ti,
ésta es la suprema dulzura.

Cuando no desees [buena] reputación,
ésta es la suprema reputación.

Cuando no desees que la gente te acompañe,
ésta es la mejor compañía.

«Cuando no desees dulces» hace referencia a los alagos que puedan hacernos las otras personas. *Drag pa mi dö tse na drag pa chhog*: «cuando no desees cosas dulces para ti, ésta es la suprema dulzura», sin lugar a dudas, éste es el mejor dulce. «Cuando no desees reputación, ésta es la suprema reputación»: ésta es la suprema reputación, la mejor. *Khor mi dö tse na khor gi chhog*: «cuando no desees que la gente te acompañe, ésta es la mejor compañía», es la mejor compañía porque no se tienen problemas, al no desear estar rodeados de personas, nada nos molesta ni causa problemas.

Si eres un practicante de dharma sincero, entonces confías en el mendigo.
Al final del mendigo uno es capaz de morir.

Nying nä chho jä na lo trang la tö gö: «si practicas sinceramente el dharma, entonces deberías confiar en el mendigo». El significado conciso de confiar en el mendigo es la renuncia, la práctica del desapego, esto es lo que significa. Si no es así, ya puede uno vivir en una cueva sin nadie, en solitud, que si no ha abandonado el deseo, que son las preocupaciones por esta vida, en su mente no está confiando en el mendigo. Esto es así porque, a pesar de no poseer nada externamente y de vivir en una cueva, se está aferrado a la felicidad de esta vida, a la reputación de ser un gran yogui, y esto refleja que no se confía en el mendigo de forma genuina. *Nying nä chho jä na:* «si practicas sinceramente el dharma, entonces confías en el mendigo». *Trang ni tha ma shi je thub:* «al final del mendigo uno es capaz de morir», uno es capaz de hacerse morir a uno mismo, se es capaz de morir. Así debería ser el final del mendigo, siendo uno capaz de hacerse morir¹⁴.

Cuando ese pensamiento puro surge en tu corazón,
con toda seguridad ningún deva, espíritu o ser humano te podrá perturbar.
En cambio, si sigues el deseo de esta vida,
tú mismo te llevas al fracaso y te infliges sufrimiento.

Lo na de ta bu chig kye pa na: «cuando ese pensamiento puro surge en tu corazón, con toda seguridad ningún deva, espíritu o ser humano te podrá perturbar». *Tshe di dö pa la kang je tsöl na rang,* sin ser necesariamente una traducción literal, en esencia de lo que habla es de las consecuencias de buscar el deseo de esta vida: «en cambio, si sigues el deseo de esta vida, tú mismo te llevas al fracaso y te infliges sufrimiento». De este modo, te conviertes en peor que los demás y en la próxima vida irás a los reinos inferiores. Esto es lo que pasa.

El **gueshe kadampa Kechogpa**, también conocido con el nombre de Samten Pel, nació en Pempo y fue discípulo de Gyarong Choje. Durante su vida obtuvo grandes logros y un conocimiento extenso de las escrituras, además de construir un monasterio y beneficiar en gran medida a los seres. Dijo:

Si eres capaz de arrojar esta vida al viento,
y en lugar de estar aferrado a ella, sientes aversión hacia ello;

cuando no necesitas nada para esta vida;
entonces, tu reputación cubrirá la tierra.

Cuando abandonas tu vida por el dharma,
el viento llenará el mundo con dulces palabras sobre ti.

¹⁴ Esto es similar a las cuatro confianzas que se encuentran en el *Apéndice 1: Las diez joyas más secretas de los gueshes kadampas*.

Tshe di lung la kur na, zhen log bur sho dog pa la, «si eres capaz de arrojar esta vida al viento», y *lung la kur na*, «y en lugar de estar aferrado a ella, sientes aversión a esta vida», sentir «aversión a esta vida»: la cosa ha cambiado por completo. «Cuando no necesitas nada en esta vida, entonces te conviertes en una persona famosa en el mundo», como Milarepa, Lama Atisha, Lama Tsong Khapa u otros grandes maestros, empezando por Buda Shakyamuni. *Ke kyang gö pa ma tse na, drag pe sa deng de pa la*: «cuando no necesitas nada en esta vida, tu reputación cubre la tierra». *Nyen pe ser po kyer pa la*: «cuando abandonas tu vida por el dharma, el viento (esto es, la gente) difundirá por el mundo palabras dulces sobre ti».

Hace tiempo había un meditador llamado Gomchen-la que vivía en Solu Khumbu. En esa época era bien conocido por todas las personas de la región que había una familia que se dedicaba a vender veneno, hecho que se conocía porque vender veneno implica tratar con espíritus, y esto hace que los vendedores tengan que gritar mientras lo venden. Los gritos delataban a la familia que lo vendía, y lo sabía todo el mundo menos los occidentales. De hecho, muchos de ellos fueron envenenados y al volver a sus países permanecieron enfermos durante un largo período de tiempo, sin que en los hospitales los pudieran ayudar. Algunos de ellos volvieron y tuvieron la fortuna de encontrar a Gomchen-la, que les suministraba una medicina que les sanaba. Gomchen-la era el detentor del linaje de esta medicina, linaje que sólo podía ser transmitido a una persona.

Desafortunadamente, yo no recibí la transmisión del linaje en ese momento, pero Gueshe Thubten Tashi, que fue el primer abad de Lawudo y el que ordenaba a los monjes, sí la recibió, de Gomchen-la. Sin embargo, después éste murió. Mientras esa familia estuvo suministrando el veneno, allí estaba Gomchen-la suministrando la medicina, pero cuando la familia dejó de estar, detenida por la policía nepalí, Gomchen-la dejó el cuerpo. Debido a su ausencia no había nadie que diese la medicina a las personas enfermas por envenenamiento, y muchos *sherpas* murieron. Una persona envenenada podía permanecer enferma durante muchos años, y su cara ennegrecía por completo. Una de estas personas envenenadas fue operada en el Hospital Kunde, creado por Sir Edmund Hilary, donde le sacaron una rana del corazón. Una vez extraída, la pusieron en la mesa de disección y la cortaron por la mitad, encontrando dentro un arcoíris. Esto es lo que encontraron, y probablemente se trataba un espíritu, aunque no puedo estar seguro de ello porque hace ya mucho tiempo que ocurrió. En cualquier caso, lo que escuché es que se transformaba en un animal que se comía el corazón.

Fue el mismo Gomchen-la quien contó esta historia, cuando vino a Kopan, donde se alojó por una noche y una mañana, para intervenir en un curso con enseñanzas sobre la devoción al maestro. En ellas contó que el gran lama Drogon Tsangpa Gyare (que creo que era kagyu) en su juventud hacía de pastor. Un día, al ofrecer la tsampa a su maestro antes de comérsela —si bien, para ser más exactos, según creo primero se comió la tsampa y luego sopló para hacer el ofrecimiento— ocurrió que el maestro, que se encontraba en un lugar remoto, recibió la tsampa en su boca. Gomchen-la mencionó que esto se debió a la devoción que sentía por su maestro. Drogon Tsangpa Gyare a lo largo de su vida dio enseñanzas increíbles y muy efectivas.

En una o dos ocasiones he visitado la casa de Louie-Bob en Indiana, creo que la primera vez Lama también estaba allí. Cerca de la casa había un ashram hindú que visité para dar una conferencia, al terminar la cual el director, un hombre americano que vestía rapa hindú, me mostró un vestido del

gueshe kadampa Drogon Tsangpa Gyare, con su *dongka* brocado, el zen —todos los butaneses usaban un zen a rayas— y otras cosas, que había conseguido en Bután. Me enseñó además una estatua que también se trajo y que podría tratarse de la estatua del gueshe kadampa Drogon Tsangpa Gyare, si bien no lo podría asegurar. Lo que sí sé es que es que había una estatua preciosa en Bután que contenía sus reliquias, que sin embargo alguien había sacado para venderlas. A lo largo de la conversación, este americano vestido como un hindú me dijo que la ropa de Drogon Tsangpa Gyare, a pesar de su antigüedad, estaba aún perfumada con la fragancia de incienso. También me contó que algún día se vestía con la *dongka*, cosa que le hacía sentir muy bien. Lo que no recuerdo es si también tenía las reliquias de este gran maestro.

Drogon Tsangpa Gyare expuso:

Nyam nyong chen gi gö khang na, kyi po gö ne zhi gyu te, zhim du che gyi ma tsor ba yö pa yin...

Más allá de la puerta, en el interior de la casa de la persona con experiencia,
hay una persona feliz acostada.

Sin embargo, la persona que está apegada a la buena comida no lo puede ver.

Estas frases nos transmiten que la persona que abandona el deseo por esta vida, ilustrado con el apego por la buena comida, es una persona con experiencia que descansa felizmente en su casa sin ninguna preocupación ni miedo. En cambio, aquél que está apegado a la buena comida no tiene ni idea, y no tiene ni idea porque no conoce la posibilidad de ser feliz sin apego a la comida. Esta persona no sabe que puede existir ese hombre que es feliz sin sentir deseo por esta vida, deseo tanto hacia la comida deliciosa como hacia los cuatro objetos deseados¹⁵. Abandonar el deseo significa tener una mente sin malestar, en la que no hay ni infelicidad ni desagrado y, por supuesto, que tampoco siente preocupación por los cuatro objetos opuestos a los cuatro objetos deseados¹⁶, es decir, el no encontrar los objetos deseados. La persona que tiene esta mente goza de una paz y felicidad increíbles, mientras que la persona con deseo ni conoce ni siente esa experiencia de bienestar mental que vive la persona con una mente carente de deseo. Tengo la impresión de estar describiéndome a mí mismo, ya que tengo un apego muy fuerte hacia la buena comida y demás, y por eso, en la situación en la que me encuentro no puedo ver a la otra persona, aquella que yace felizmente detrás de la puerta de la casa de aquél con experiencia, que goza de una paz y felicidad absolutas y que es completamente libre.

Nyen po chen gi gö khang na, jig ten lo dang gö nyel zhi gye te chha tsang chi gye ma tsor yö pa yin...

Más allá de la puerta, en el interior de la casa del remedio, hay una persona
acostada que ha abandonado el mundo.

Sin embargo, la persona con apego y enfado lo desconoce.

¹⁵ Los cuatro objetos deseados se relacionan con el deseo por: (1) los objetos materiales, (2) las sensaciones agradables, (3) los elogios y (4) la buena reputación.

¹⁶ Los cuatro opuestos a los objetos deseados son: (1) no obtener objetos materiales, (2) experimentar sensaciones desagradables, (3) recibir críticas y (4) mala reputación.

«Más allá de la puerta de la casa del remedio, hay una persona que ha abandonado el mundo», que significa esta vida. «Abandonar esta vida» se refiere a renunciar a la felicidad de esta vida, a los cuatro objetos deseados. Cuando esto es un hecho, y uno ha abandonado tanto los cuatro objetos deseados como sus opuestos, no hay lugar para el malestar, ni para la infelicidad ni para enfadarse. «Hay una persona acostada», la persona que ha renunciado a este mundo, a esta vida, yace acostada; «pero la persona con apego y enfado no lo puede experimentar», no tiene ni idea de que la persona que ha abandonado el deseo no alberga ninguna preocupación ni miedo, sino una paz y felicidad increíbles. La persona llena de apego y enfado hacia esta vida no conoce la felicidad y paz mencionados, no los puede experimentar.

Tsa wa chö pai gö khang na lo den gö nye zhi gyü te re to chen gi ma tsor ba yö pa yin...

Más allá de la puerta, en el interior de la casa de aquél que ha cortado la raíz
de las preocupaciones mundanas,
hay una persona acostada con una mente llena de confort, paz y felicidad.
Sin embargo, la persona llena de expectativas lo desconoce.

«Detrás de la puerta de la casa del que ha cortado la raíz, hay una persona acostada con un estado mental de gran confort, mucha felicidad y mucha paz». «En cambio, la persona que está llena de expectativas...», se refiere a expectativas, a preocupaciones mundanas, por esta vida. Hay muchas cosas que esta persona necesita, y a la vez, mucha preocupación y miedo en ella de que todas esas expectativas no se hagan realidad, de no conseguir todo aquello que quiere. Esta persona colmada de expectativas, con tantas esperanzas, dudas y deseos, que se vuelca a la felicidad de esta vida, convierte su vida en un sin vivir: «A lo mejor no consigo aquello», se dice lleno de preocupación y miedo. «Esta persona no conoce», no experimenta, «no conoce la mente increíblemente feliz de la persona acostada, la cual ha cortado por completo la raíz del deseo a esta vida».

Chhö she chen gi go khang na chu po gö nye zhi gyü te kye bai dö pa chen nye ma tsor ba yö pa yin...

Más allá de la puerta, en el interior de la casa de la satisfacción, hay una
persona rica acostada.
Sin embargo, aquél con deseo por esta vida lo desconoce.

La persona satisfecha, aquella que ha abandonado el deseo hacia esta vida, es la persona que realmente es rica, no tiene ni preocupaciones ni miedo. La persona que es rica de verdad, el auténtico millonario, está acostado en la casa, más allá de la puerta, y sin embargo, la persona llena de deseo por esta vida no lo puede entender, no puede sentir lo que siente esa persona.

El texto continúa: *Chhö leg par che pe che te, zhen le kye wa yong wa la, te tsam...*

El que ha practicado el dharma correctamente
tiene una vida mucho más feliz que la de los demás.

Quien no sabe ni siquiera esto un tonto es;
se engaña a sí mismo y a los demás.

Con una buena práctica del dharma,
tu mente evolucionará más y más.

Esta cita nos transmite que nuestra vida presente será más feliz que la de los demás si practicamos el dharma. «Quien no sabe esto es un tonto», quien no lo sabe «se engaña a sí mismo y a los demás», no sólo pierde uno mismo sino que también hace perder a los demás. Esta última frase nos indica que cuando una persona no practica el dharma en su vida, sólo crea karma negativo, con lo que se daña a sí misma y también a los otros seres, y debido a ello en el futuro renacerá en los reinos inferiores. Por lo tanto, «con una buena práctica del dharma...», nos indica aquí la importancia del dharma: «tu mente evolucionará más y más», así que el dharma es muy importante, indica la importancia de aspirar a algo más elevado.

Aryadeva dijo (en lo que no es una traducción precisa):

Aquél que alcanza cualquier logro del sublime dharma, sin distraerse por el
deseo de esta vida,
logrará una felicidad increíble que no ha logrado en el pasado,
y ese estado de felicidad nunca degenerará.
Logrará el gozo supremo de los bodisatvas, que nunca cesa.
Y a continuación alcanzará el estado sin igual del perfecto despertar.

El **Maestro Buda Shakyamuni** explicó:

Si quieres lograr toda la felicidad, abandona todo el deseo.
Si abandonas todo el deseo, lograrás el gozo supremo.
Mientras sigas el deseo nunca encontrarás la satisfacción.

Si quieres lograr *todos* los tipos de la felicidad, entonces abandona *todos* los deseos. Este consejo es muy buena psicología: «Si quieres lograr toda la felicidad, abandona todo el deseo. Si abandonas todo el deseo, lograrás la felicidad suprema, el gozo», y «mientras sigas el deseo nunca encontrarás la satisfacción». De hecho, esto es lo que nos explicaban los Rolling Stones con su gran guitarra, aquello que descubrieron en su vida basándose en su experiencia: «Mientras sigas el deseo nunca encontrarás la satisfacción».

Buda dijo:

Invierte el deseo con la sabiduría del dharma, entonces lograrás la
satisfacción.
Mediante el deseo, nunca encontrarás la satisfacción.
Mediante la sabiduría, lograrás la satisfacción y la felicidad.
La persona satisfecha gracias a la sabiduría no caerá bajo el control del
samsara.

Cualquier persona tiene la capacidad de convertir, de cambiar, con la sabiduría del dharma, el deseo hacia esta vida. «Invierte el deseo con la sabiduría del dharma», contrarresta el deseo, y entonces, «al

darle la espalda al deseo, obtén la satisfacción», mientras que «mediante el deseo, nunca obtendrás satisfacción». En cambio, con la sabiduría serás feliz, es entonces que lograrás la satisfacción y la felicidad. «La persona satisfecha gracias a la sabiduría no caerá bajo el control del samsara».

Esta última estrofa hace hincapié en las diferencias entre los placeres mundanos y la felicidad del dharma.

Con respecto a esto, **Asanga** dijo: *Sherab gi tshor wa chhö gi long chhö che wüi de wa ni...*

Los placeres de seguir el deseo —comida, bebida, mujeres, [hombres], cantar,
bailar y demás—,
no los compares jamás con la felicidad que surge de disfrutar el dharma, de
un estilo de vida basado en la sabiduría.

No hay nada que se pueda comparar con la felicidad que nos brinda un estilo de vida basado en la sabiduría, con la felicidad de disfrutar del sagrado dharma: «un estilo de vida basado en la sabiduría, la felicidad de disfrutar el dharma, no se puede comparar en ningún caso con el placer de la comida, la bebida, las mujeres...», encontramos aquí sólo a «las mujeres», pero podemos también añadir a los hombres, de hecho *hay* que ponerlo. En muchas ocasiones los textos iban dirigidos a los hombres, y es probable que en el pasado la mayoría de las personas que asistían a las enseñanzas fueran hombres, razón por la cual aquí encontramos «mujeres», no hombres, así que hay que añadir «hombres». Tenemos, pues, que «un estilo de vida basado en la sabiduría y en la felicidad de disfrutar el dharma, no se puede comparar en ningún caso con el placer de la comida, la bebida, las mujeres, *los hombres*, cantar, bailar y demás, el placer de disfrutar del deseo»; la persecución del deseo no es nada comparada con un estilo de vida con sabiduría. La felicidad de disfrutar el dharma es mucho mayor, es simplemente fantástica.

¿Y cuál es la razón de ello?

La felicidad que surge del disfrute de la comida, la bebida y demás no cubre
todo el cuerpo,
depende de condiciones externas,
no ocurre cuando quieres, sino sólo algunas veces.
Esos placeres no existen en los tres reinos,
y no son la causa para lograr en el futuro las siete riquezas supremas de los
aryas.

Los placeres de la comida, la bebida, las mujeres, los hombres, cantar, bailar —en otras palabras, la felicidad que uno disfruta al seguir el deseo—, no cubre todo el cuerpo, y además depende de condiciones externas. Por esto, al depender de condiciones externas, no se produce siempre que uno quiere, sino sólo en determinadas situaciones. «Esos placeres no existen en los tres reinos, pero las siete joyas de los arya...»: se refiere a la devoción, la sabiduría y otras más que forman las siete riquezas de los arya. En cambio, los placeres de esta vida, como la comida y los demás que hemos visto, no son la causa para lograr esas siete riquezas de los arya en el futuro, no son la causa para lograr la riqueza suprema.

Al disfrutar los placeres de esta vida, se terminan,
los enemigos pueden interferir,
no se pueden llevar estos placeres a la próxima vida,
al no poder poner fin a dichos placeres, nunca se estará satisfecho,
y causa todos los sufrimientos de esta vida y de las vidas futuras.

Aquí vemos que los enemigos externos pueden interrumpir la continuidad de esos placeres, que no nos los podemos llevar a la próxima vida, y que no podemos llegar a completarlos. Estos placeres no nos sacian y nunca logramos la satisfacción, y además crean las causas de los sufrimientos de esta vida y de las futuras.

Es como el placer del leproso,
que encuentra placer al rascarse la llaga.

Una persona que tiene la lepra experimenta escozor, y rascarse le produce placer, puesto que al rascar se produce una sensación, y sobre ella etiqueta *placer*. «La sensación de escozor que sentía antes desaparece al rascar, y eso es etiquetado como *placer*». Se trata de una felicidad meramente etiquetada.

Los placeres de esta vida hacen surgir el aferramiento y demás,
y te llevan a crear el karma negativo de quitar la vida de los demás, entre
otras acciones.

«Los placeres de esta vida» (los antes mencionados) «hacen que surja el aferramiento y las otras delusiones en el transcurso de la vida, en este momento». «Además, también hace que te enfraques en las acciones negativas de quitar la vida de los demás, entre otras», como robar, mentir, llevar una conducta sexual incorrecta, etc.

La felicidad de disfrutar el dharma cubre todo el cuerpo,
ocurre siempre que quieres,
existe en los tres reinos,
una vez la lograda, la tienes contigo allí donde nazcas,
y es la causa para lograr las siete riquezas de los arya.

Mediante el disfrute de la felicidad del dharma, ésta nunca se termina, sino
que sólo incrementa más y más.
Los enemigos no la pueden destruir.
Te la llevas contigo a las próximas vidas,
y puedes completar la felicidad del dharma y lograr la satisfacción.

Al mencionar que «existe en los tres reinos» nos indica que está presente en el reino del deseo, en el reino de la forma y en el reino sin forma. Es importante ver que una vez que la has logrado, la experimentarás en los tres reinos, allí donde nazcas. Además, «es la causa de las siete riquezas de los arya», y «al disfrutar la felicidad del dharma, ésta nunca termina». De hecho, en lugar de terminar,

incrementa más y más. Otra característica es que la felicidad del dharma «no puede ser arrebatada por los enemigos externos» y que «te la puedes llevar contigo en las próximas vidas». Te puedes involucrar en ella y puedes llegar a culminar esta felicidad del dharma, y es entonces cuando logras la satisfacción.

Al decir que se puede completar este tipo de felicidad nos referimos a que podemos lograr, por un lado, la liberación del samsara, y por el otro, el despertar. Ambas se pueden culminar.

Disfrutar la felicidad del dharma no genera ningún tipo de sufrimiento, ni en esta vida ni en las próximas.

No es sólo como un sueño, meramente etiquetado.

La felicidad del dharma destruye las delusiones y todo el karma negativo, y detiene todo tipo de conducta negativa.

Por lo tanto, la felicidad del dharma es mucho más extraordinaria.

«Esto no es sólo como un sueño, meramente etiquetado». En mi opinión esta estrofa no indica el significado de la visión Prasangika, según la cual todos los fenómenos son etiquetados por la mente, sino que se refiere a otro significado diferente. Tomemos por ejemplo el caso de alguien que recortara un periódico en rectángulos de la medida de los billetes de quinientos euros, los apilonara como si fuesen fajos de billetes y dijera que son un millón de euros: no funcionaría, no es así como son las cosas. «La felicidad del dharma destruye las delusiones y todo el karma negativo», destruye y detiene toda conducta equivocada o negativa. Y «por lo tanto, la felicidad del dharma es mucho más extraordinaria».

La historia del gueshe kadampa Ben Gungyal

Había un gueshe kadampa llamado Ben Gungyal, que siempre observaba su motivación, y que vivía en una ermita bajo el sustento de varios benefactores. Un día se enteró de que uno de ellos lo iba a visitar, y ante tal visita dispuso las mejores ofrendas posibles en el altar. Una vez que el altar estaba preparado, tomó asiento y, al examinar su motivación, descubrió que había puesto las mejores ofrendas con el único objetivo de agradar al benefactor, dándose cuenta en ese momento de que esos ofrecimientos no se habían convertido en dharma. Con dicha conclusión en mente, se levantó y tomó un puñado de cenizas del fuego, que lanzó sobre los boles de agua, dejando el altar hecho un desastre, mientras se decía a sí mismo: «Monje, no digas mentiras, no seas un farsante. Vive sin ser un farsante y sin ser un mentiroso».

Corrían los tiempos de Milarepa, y habitaba en Tingri, cerca de Nepal, el gran yogui Padampa Sengye, responsable de difundir la práctica *Chöd* en Tíbet. Padampa Sengye poseía el logro de las cinco o seis clarividencias, lo que le permitió escuchar directamente lo que el gueshe kadampa Ben Gungyal acababa de hacer y decir en su ermita en Tíbet. Tras oírlo, Padampa Sengye comentó: «Hoy en Tíbet el mejor ofrecimiento que se ha hecho al Buda, al Dharma y a la Sangha es el puñado de cenizas con el que el gueshe kadampa Ben Gungyal ha ensuciado el altar; éste es el mejor ofrecimiento».

Las preciosas ofrendas que había ofrecido en primer lugar habían sido hechas de cara al benefactor, buscaban complacerlo para que éste siguiera ayudándolo, así que en ningún caso la acción fue motivada por la bodichita, sino todo lo contrario, se realizó para hacer feliz al benefactor. Como consecuencia de dicha motivación su acción no se convirtió ni en un ofrecimiento puro, ni en una práctica de dharma pura. Gueshe Ben Gungyal, al ser consciente de que había actuado desde el deseo por esta vida, y que por ello su acción no constituía una práctica pura de dharma, cubrió el altar con ceniza, con el objetivo de abandonar los pensamientos de los ocho dharmas mundanos, preocupaciones mundanas arraigadas en el apego por la felicidad de esta vida. De este modo, lanzar las cenizas sobre el altar se convirtió en la mejor práctica de dharma y, sin duda, en el mejor ofrecimiento al Buda, al Dharma y a la Sangha, y ésta es la razón por la que el gran yogui Padampa Sengye alabó a Ben Gungyal.

Otra historia de la vida de Ben Gungyal nos lleva a un día en el que su monasterio conmemoraba alguna efeméride, por lo que se les daba yogurt a los monjes. Gueshe Ben Gungyal estaba sentado en los últimos puestos de la fila de monjes y, a medida en que iban sirviendo yogurt a los demás, se percató de que los monjes que ocupaban las primeras posiciones estaban recibéndolo a grandes cantidades. Su preocupación de quedarse sin su ración empezaba a crecer, pero en ese mismo momento fue capaz de reconocer ese pensamiento como uno de los ocho dharmas mundanos, y para contrarrestarlo cogió su bol, que estaba sobre la mesa, y no dudó en ponerlo bocabajo. Después de unos minutos, la persona que servía el yogurt alcanzó su posición y le animó a que diese la vuelta al bol para recibir la parte que le correspondía, pero Ben Gungyal respondió: «Esta mente dañina ya se ha bebido su tazón de yogurt hace un rato». Tras estas palabras lo rehusó, ofreció todas sus posesiones al monasterio y emprendió una vida de mendigo.

Abandona las ocho preocupaciones mundanas y empieza a practicar el dharma de verdad

[Video n° 12: «La verdadera práctica de dharma»]

Cuando tienes deseo por la felicidad de esta vida, por las comodidades de esta vida y por los cuatro objetos deseables (desear que nos alaben, desear tener una buena reputación, desear que muchas personas digan cosas buenas sobre nosotros, desear recibir objetos materiales) y no encuentras los cuatro objetos mencionados sino los opuestos, te enfadas, te sientes deprimido, infeliz, y demás estados negativos. Por lo tanto, tener deseo por estos cuatro objetos es una vida de sufrimiento. Este sufrimiento se produce porque el deseo implica quedarse enganchados en estos objetos, pensando que son buenos y maravillosos. Al estar aferrados a ellos es muy doloroso separarse de ellos. El deseo es de la naturaleza del sufrimiento, porque te hace sufrir de este modo. Cuando los cuatro objetos que deseas no están presentes, sufres de infelicidad y depresión. Cuando los tienes te sube el ánimo, mientras que cuando no están presentes te vienes abajo. La vida es inestable, debido a este aferramiento a los cuatro objetos deseables con el cual la vida es un sube y baja.

En cambio, si no tienes deseo por los cuatro objetos, la vida es estable. Una gran paz y felicidad hacen presencia en la vida y en el corazón, y de este modo sientes un gran descanso, unas vacaciones increíbles, éste es el mejor descanso. Cuando en cambio el aferramiento por los cuatro objetos deseables está presente, si no los tienes la mente sufre un bajón y aparecen todo tipo de problemas,

junto con la depresión. Por otro lado, si uno no los desea... ocurre que hasta que uno no deja ir el yo, el deseo que se engancha a esta vida, la vida básicamente consiste en un sufrimiento constante, el sufrimiento siempre está presente.

Tal y como he mencionado, es ésta la naturaleza del apego, y no es precisamente sosegada, sino que es dolorosa y produce un sufrimiento constante. Si la motivación es no virtuosa, todas las actividades realizadas, ya se trate de escuchar, de reflexionar, de meditar o de lo que sea, todo, es no virtuoso, incluso el trabajo que se desempeña y todas las horas que uno pasa durmiendo. Los resultados de ello son el renacimiento en los reinos inferiores y tener obstáculos para la felicidad de esta vida y también de las vidas futuras. Con toda esta información ahora puedes entender qué significa practicar el dharma. El *verdadero* significado de practicar el dharma es éste, significa que eres totalmente libre, tu corazón, tu mente. Dejar ir el deseo, el aferramiento, trae una paz y felicidad increíbles. Eres totalmente libre y tu vida se llena de una paz y felicidad increíbles. Todo viene a ti. Tal y como decía Lama Yeshe, todo viene a ti: «Por tu parte, no hay ningún pensamiento que buscar, no hay ni una pizca de apego, pero todo viene». Gracias al poder del dharma, todo llega. *[Fin del video]*

De hecho, el gueshe Ben Gungyal había sido un ladrón muy famoso en la primera etapa de su vida, con el cinturón repleto de armas robaba tanto a la luz del día como por la noche. Además, era conocido entre la gente con el sobrenombre de «cuarenta karmas negativos», porque era propietario de un campo que le había dado cuarenta sacos repletos de grano. Más adelante, a partir de su cambio de vida, al renunciar a esta vida y abandonar el deseo por ella, todo llegaba a él, por lo que dijo: «Antes de practicar el dharma, me era difícil llevarme comida a la boca, sin embargo, ahora es la comida la que tiene problemas para encontrar mi boca!».

Las diez joyas más secretas de los gueshes kadampas

A continuación, vamos a ver brevemente las diez joyas más secretas de los gueshes kadampas¹⁷. Estas joyas las descubrí en un texto de Tsogdrug Rangdrol (Shabkar), un increíble lama ñigma autor de muchos textos, algunos de los cuales siguen el estilo del lam rim que, como ya sabemos, son enseñanzas sobre el camino gradual al despertar. La idea es recitarlo cuando se goce de tiempo, y puede incluirse en la sección de *Lama Chöpa* del precioso renacimiento humano y de la transitoriedad y muerte (después de la estrofa LC 85).

Debo confiar la profundidad de mi actitud al dharma.

Debo confiar la profundidad del dharma al mendigo.

Debo confiar la profundidad del mendigo a la muerte.

Debo confiar la profundidad de la muerte a la cueva¹⁸.

La oración *Las diez joyas más secretas de los gueshes kadampas* es muy bonita, y es ideal recitarla en el punto mencionado de la práctica de *Lama Chöpa*. En mi opinión se trata de una oración muy importante, que además no trata de un tema avanzado como puede ser la vacuidad, sino de un tema inicial cuya

¹⁷ El texto completo se encuentra en el *Apéndice 1: Las diez joyas más secretas de los gueshes kadampas*.

¹⁸ Extraído de *Las diez joyas más secretas*, del *Libro de oraciones de retiro de la FPMT*, pág. 171.

comprensión es de vital importancia, porque quien lo comprende bien y aspira a ello, poco a poco será capaz de liberarse del deseo que se aferra a esta vida, un deseo que causa que se pierda el rumbo en la vida, propiciando sufrimiento y daño sin cesar hacia uno mismo y hacia los demás. Es especialmente la sangha ordenada la que debe comprender este punto muy bien. Es evidente que este cambio no se produce de la noche a la mañana, sino que de forma gradual, al conocer este punto y hacer oraciones, la mente se va haciendo más y más fuerte y va ganando coraje. Precisamente esto que hemos visto es lo que Buda puso en práctica, y también aquello que los infinitos lamas del linaje han practicado, y todos ellos, arraigados en esta práctica esencial, han recibido lluvias de todos los logros tanto del sutra como del tantra.

Remarco que este cambio de actitud no sucede de forma instantánea, pero si recitamos oraciones que van hacia esa dirección, incluso si aquello que recitamos aún no lo podemos integrar en nuestra vida, producirá un cambio completo en nuestra mente. Por lo tanto, recitar esta oración nos va a ayudar a lograr, de forma gradual, una vida totalmente pura, una vida que estará totalmente libre del deseo por esta vida. En el momento en que esto sucede, somos capaces de practicar el dharma de forma pura, y esto es la base para todos los logros. Creo que sería conveniente que todos, y en especial la sangha, recitáramos esta oración. Además, es muy beneficioso recitarla durante los retiros, puesto que con ella el retiro se llena de paz y no tenemos obstáculos. En cambio, si no practicamos de este modo, el retiro se llenará de obstáculos y se convertirá en un retiro en el que simplemente nos dedicaremos a recitar palabras o a llegar a un determinado número, no habrá una práctica del dharma auténtica y real.

Abrir la puerta del dharma

Cuando era pequeño y vivía en Lawudo, en Solu Khumbu, me pasaba todo el día memorizando y recitando textos, lo que fue posible gracias a la bondad de mi tío, que a su vez era mi maestro. Durante muchos años me dediqué a estas actividades y a hacer alguna que otra puja. Después de Lawudo, me desplazé a Rolwaling, en Tíbet, donde participaba en pujas cada día de la semana excepto en uno, en el que íbamos a las casas de la gente —recuerdo que ese día el *umdze* se ponía muy contento—. En esa época Tíbet ya estaba bajo la ocupación China, y todos los monjes escapaban a través de Bután. De allí llegué a Buxa, donde estuve ocho años, durante los cuales memoricé y estudié filosofía, entre otros. Estando en Buxa contraí la tuberculosis, y después me fui de vacaciones en varias ocasiones, a Delhi, a una escuela de Dalhousie, de vuelta a Buxa, y a Nepal. Finalmente me desplazé a la región de Solu Khumbu, en Nepal, y allí, en Lawudo, proyecté y construí una cocina, a un ritmo muy lento. Al mismo tiempo que yo construía el monasterio en Lawudo, Lama construía el Monasterio de Kopan en Katmandú.

Durante esa época en Lawudo, mientras las labores de construcción proseguían al aire libre, yo permanecía en la cueva de meditación leyendo muchos textos, la mayoría de los cuales habían llegado a mis manos en mi vida pasada, según me explicaron los lamas. Los textos, las sadhanas de deidades y demás pertenecían a la tradición Nyigma, y había un solo texto que leyeran las cuatro tradiciones budistas, unas enseñanzas que provenían de los gueshes kadampas conocidas como *El*

punto de inicio del entrenamiento mental, Abrir la puerta del dharma, escrito por Dodrupchen¹⁹. La lectura de este libro me abrió los ojos, en ese momento comprendí qué era el dharma y me hizo ver toda mi vida bajo una nueva luz. Tomé conciencia de que había estado ocho años en Buxa pero que realmente no sabía con certeza qué era el dharma. Este texto me reveló lo que realmente significa el dharma y en qué consiste una práctica auténtica del mismo. Llegué a dicha conclusión tras leer trozos muy pequeños del libro y reflexionar y considerar lo expuesto por el gueshe kadampa.

Al mirar hacia atrás en mi vida, no era capaz de encontrar nada bueno, nada que se hubiese convertido en dharma. Además, la lectura del libro me causó tal impacto que en la vida diaria, cuando la gente venía a verme para hacerme algún ofrecimiento, como el maíz, la patatas o el arroz que me ofrecían los sherpas, sentía temor ante tales ofensas. Se trataba sólo de comida, pero mi mente se llenaba de miedo ante los ofrecimientos. Esto es un signo de que la mente puede cambiar, y de hecho es muy interesante ver cómo la mente se transforma y cambia. Sin embargo, todo el cambio que conseguí en aquel entonces, hoy ya ha degenerado por completo.

Me gustaría enfatizar la importancia de este punto en el contexto de un retiro, porque sin esto, éste no se convierte en una práctica pura de dharma y uno no sabe qué ha de esperar —a lo mejor espera algún poder, por ejemplo—. También es muy bueno conocer lo expuesto en términos generales, porque lo mismo se puede aplicar en el momento de la muerte, y esto es lo que hace que todo sea claro y sin confusión. Para la sangha en particular esta actitud hace que tengamos menos problemas en la vida, que de lo contrario resulta muy problemática.

Con el precioso renacimiento humano podemos comprender el dharma con facilidad

[Video n° 13: «Es preciosos»]

Tal y como he mencionado y expresado en varias ocasiones, lo más extraordinario es que ahora, en este momento, hemos recibido más que un precioso cuerpo humano. Por ejemplo, si se les explica a los gallos, tocinos, cabras, ovejas, perros y otros animales, incluso a aquellos que viven con los seres humanos, que «la causa de la felicidad es la virtud y el significado de la virtud es una acción cuyo resultado es la felicidad» (ésta es la [definición] más corta, para hacer la definición más clara se puede decir que [la virtud es una acción] motivada sin ignorancia, sin enfado o sin apego), incluso si uno se pasa explicándoles esto cien, billones, zillones de eones, días y noches sin descanso, si uno sigue y sigue diciéndoselo, recitándoselo, por todos estos cientos, billones, trillones y zillones de eones, ni aún así hay manera de que comprendan su significado, no lo entienden en absoluto. En cambio, si alguien te lo explica a ti, eres capaz de entenderlo en pocos segundos. Ni siquiera te toma un minuto, tan sólo en unos segundos comprendes que la causa de la felicidad es la virtud. Y, ¿qué es la virtud? Es una acción cuyo resultado es felicidad, cualquiera de ellas. El hecho de poderlo comprender en cuestión de segundos es increíble, y nos muestra lo precioso que es este cuerpo humano.

¹⁹ Rimpoché da unas extensas e inspiradoras enseñanzas sobre este texto en el libro *La puerta de la satisfacción* publicado por Ediciones Dharma.

Es verdad que en muchas ocasiones en Occidente hay personas a quienes les gustaría ser un gato (o, para ser exactos, un gato doméstico, como aquél que tienen en su casa). No quieren ser un ser humano, sino que prefieren ser un gato. O si no, quieren ser una mariposa: si les preguntas por si les gustaría ser una mariposa, te dirán: «Claro que sí. Una mariposa, porque tiene muchos colores». Todos ellos no tienen ni idea de lo precioso que es el cuerpo humano, no tienen ni la más remota idea de ello.

De hecho, no comprenden el sufrimiento compuesto que todo lo abarca, el hecho de que los agregados son de la naturaleza del sufrimiento, y no sólo esto, sino que tampoco comprenden el sufrimiento del cambio, ni entienden el sufrimiento del dolor. Tampoco ningún animal puede reconocer ni comprender nada de esto, y precisamente esta reflexión nos muestra lo precioso que es nuestro cuerpo humano. Por mucho que les expliquemos, aunque lo hagamos durante billones, trillones o miles de billones de eones, los animales no lo pueden entender. Sin embargo, si alguien nos lo explica correctamente a nosotros, en pocos segundos lo entendemos, y esto es gracias a nuestro cuerpo humano. No hay ni la menor duda sobre esto. Es increíble, porque lo podemos comprender de esta manera. ¿Te puedes imaginar, con tan poco tiempo? Es mucho lo que podemos aprender con este cuerpo humano. En esta ocasión tienes la oportunidad de aprender mucho dharma. *[Fin del video]*

Recuerdo la historia de Thubten Sherab, un monje de Kopan —bien, para ser precisos ahora ya no es un monje, está liberado de la vida monacal—. Thubten Sherab, que era probablemente uno de los monjes más inteligentes de Kopan, estuvo en Nalanda durante muchos años traduciendo a Gueshe Tengye y, sobretodo, a Gueshe Jampa Tegchok. Transcurrido un tiempo, dejó los hábitos y empezó a trabajar y a vivir en España. Thubten me explicó que como consecuencia de haber estudiado en el pasado durante mucho tiempo los textos filosóficos de las cuatro escuelas, como *Setenta tópicos*, *Abhisamayalamkara* y quizás también otros textos —si bien, si no recuerdo mal, creo que no llegó a estudiar la asignatura de *Madhyamaka*—. Así pues, después de traducir durante muchos años, empezó a trabajar en España. Me contaba que en el ambiente laboral veía a otros españoles que trabajaban con él que tenían muchos problemas y dificultades, y que en cambio él, gracias a contar con el dharma y a haberlo estudiado durante muchos años, no sufría del mismo modo que sus compañeros de trabajo, que experimentaban muchas preocupaciones y temores. Así es tener el dharma.

Tal y como decía Thubten, el simple hecho de estudiar y comprender el dharma (y eso sin entrar en el hecho de practicarlo mucho, no estaba hablando tanto de esto), ya sólo gracias al haberlo estudiado, el tener conocimiento sobre el dharma, le permitía vivir sin tantos problemas y sufrimiento, en contraste con la situación de miedo y preocupación de sus compañeros.

[Video nº 14: «Lo hace muy fácil»]

Todo ello hace una gran diferencia en la vida, porque incluso aunque uno no practique el dharma, pero sí lo conoce, cuando se encuentra con un problema, comprende tanto su origen como su evolución, y sabe cómo pensar sobre ello. De esta manera, afrontar los problemas es más fácil.

Es importante comprender que el dharma hace que nos resulte muy fácil aprender sobre el problema, que sea muy fácil practicar, y que sea muy fácil lograr realizaciones como seres humanos con este precioso cuerpo humano que tenemos. Además, nos allana el camino para liberarnos de los océanos

de sufrimiento samsárico y favorece lograr el completo despertar. Con esto podemos comprender, y ver que lo tenemos más fácil si lo comparamos con la situación de los demás, por ejemplo con la de los animales. Y esto significa que todas estas condiciones nos facilitan liberar a infinitos seres de los océanos de sufrimiento samsárico y llevarlos al despertar.

No sólo has recibido un cuerpo humano precioso, sino un cuerpo humano perfecto cualificado con las ocho libertades y las diez riquezas. Imagina cómo, en cada segundo, con este precioso cuerpo humano puedes lograr el despertar y crear sus causas. En cada segundo gozas de esta maravillosa oportunidad, es increíble. Y además es evidente, sin duda alguna al respecto, que también puedes lograr la liberación del samsara y la felicidad de las vidas futuras, es decir, en cada instante tienes la posibilidad de crear las causas de los tres sentidos, los tres grandes propósitos de la vida, y lograrlos incluso en cada segundo. *[Fin del video]*

Este cuerpo humano, y en especial este cuerpo humano perfecto, es precioso, de una valía que no se puede comparar ni con la joya que concede todos los deseos, la cual, de entre los objetos de valor excepcional, como por ejemplo los diamantes, el oro, los zafiros y demás, es sin duda alguna la joya máspreciada. Sin embargo, por muy valiosa que sea, poseerla no te permite liberarte de los océanos de sufrimiento samsárico ni de los reinos inferiores. La única felicidad que puedes conseguir de ella es la felicidad efímera que proviene del disfrute de los objetos materiales, que surgen de ella cuando se le hacen peticiones.

En cambio, en cada segundo de este precioso renacimiento humano tenemos la oportunidad de lograr la liberación del samsara, de poner las causas para ello: la renuncia y la visión correcta. Si a esto le añadimos la mente de la bodichita, en cada instante ponemos las causas para lograr el despertar. Todos estos logros no se pueden conseguir pidiéndolos a una joya que satisface todos los deseos, no es éste el camino para conseguirlos, y aunque consiguiéramos tener todo el cielo lleno de estas joyas excepcionales no haría diferencia alguna, porque el despertar, la liberación y la felicidad de las vidas futuras no surge de las oraciones que le podamos hacer a todas estas joyas que cubren todo el cielo. Por lo tanto, la oportunidad que tenemos con este precioso renacimiento humano es increíble, es la mejor cosa que nos puede haber pasado, porque es aquello que realmente cumple y satisface todos los deseos en cada instante, mucho más que la joya externa que satisface todos los deseos. Esta oportunidad que gozamos no tiene paragón, este precioso renacimiento humano es la auténtica joya que colma todos los deseos y es mucho más valiosa que el conjunto de todas las joyas materiales externas que cubren todo el cielo por completo. Tratemos de imaginarlo: la valía de estas joyas externas no se puede comparar con el valiosísimo precioso renacimiento humano que tenemos.

Y es sólo por una vez, sólo en esta ocasión hemos logrado este cuerpo humano perfecto. Por lo tanto, al ser consciente de esta oportunidad, no te engañes ni te mientas, no es suficiente lograr la felicidad de las vidas futuras, ni la liberación del samsara que es la felicidad última de uno mismo, nada de ello es suficiente, porque el verdadero sentido y propósito de la vida es beneficiar a los demás, y, en particular, liberarlos de los océanos de sufrimiento samsárico y llevarlos al despertar. Y para poder conseguirlo es imprescindible que uno mismo logre el despertar completo.

Es importante darse cuenta de que en este preciso momento poseemos todas las condiciones para lograrlo. Una de ellas es que hemos nacido en el continente del sur, cuyas condiciones de vida son

diferentes a los otros continentes, del continente del norte por ejemplo, donde las personas viven mil años y son todas acaudalados. Por eso, si uno renace allí no tendrá la oportunidad de ver personas con diferentes formas de vida como mendigos, ricos, pobres y otras clases. Hay una uniformidad tanto en término de años de vida como de posesiones materiales, todos son ricos y viven mil años, lo que hace muy difícil generar la renuncia al samsara, puesto que con dichas condiciones hay muy pocas opciones de darse cuenta de que el samsara es de la naturaleza del sufrimiento. En cambio, en nuestra situación actual podemos ver una gran variedad de formas de vida, y el sufrimiento es tan palpable que nos facilita ver que todo ello está relacionado con el karma. En ningún caso estoy diciendo que las riquezas y las condiciones que tienen las personas del continente del norte no sean debidas a sus acciones —porque lo son—, sino que lo que quiero expresar es que en nuestro continente hay ricos y pobres, diferentes tipos de seres, que nos facilitan comprender que el samsara es de la naturaleza del sufrimiento, y gracias a ello es más fácil comprender y generar una renuncia muy fuerte respecto al samsara. Esta fuerte renuncia al samsara es una característica del continente sur que surge de observar la variedad de formas de vida y sufrimiento. Debido a esta fuerte renuncia, la compasión que se genera también es muy fuerte, ya que cuanto más grande sea la renuncia, más grande será la compasión que se desarrolle. Y por lo tanto, también la bodichita generada es muy fuerte, y cuanto más fuerte sea la bodichita, más rápido se logrará el despertar.

Un ejemplo de ello lo encontramos en un pasaje de las vidas de Buda Maitreya y de Buda Shakyamuni cuando eran bodisatvas. Un día vieron una familia de cinco tigres que estaban muriendo de hambre en Namu Buda. Después de presenciar la escena volvieron juntos a casa (en esa época eran hermanos), pero al llegar, Buda Shakyamuni decidió volver solo, se estiró a su lado y les ofreció su cuerpo para que lo comieran. Sin embargo, resulta que los tigres estaban en una condición tan precaria que apenas podían comer, y ni se acercaron a comer. Entonces Buda se cortó el cuerpo con una planta y les ofreció su sangre para que bebieran, con lo cual los tigres, sorbo a sorbo, recuperaron un poco de fuerza, que al final les permitió comer el cuerpo. Como refleja la historia, Buda Shakyamuni había generado una mente de bodichita muy fuerte en una vida pasada. Buda Maitreya había generado la mente del despertar muchísimo antes que Buda Shakyamuni, por lo que era un bodisatva mucho más antiguo, pero sin embargo la bodichita de Buda Shakyamuni era mucho más fuerte, por lo que logró el despertar antes que Buda Maitreya. Esta historia nos ayuda a tomar consciencia de que haber nacido en el continente del sur es una ocasión increíble, somos muy afortunados, la suerte que hemos tenido no puede ni ser expresada en palabras.

Pero esto no lo es todo, en el continente del sur existen las enseñanzas del tantra y en él podemos lograr el despertar en una vida, especialmente si practicamos el tantra del yoga supremo. La práctica del tantra permite lograr el despertar en una corta vida de la época degenerada, sin la necesidad del logro de larga vida que permite vivir cien mil años y lograr el despertar. Además, en este mundo hay los treinta cuatro lugares sagrados de Heruka y Vajrayoguini, habitados por innumerables dakas y dakinis. Gracias a ello, podemos practicar el mandala del cuerpo [de Heruka o Vajrayoguini] y entonar las oraciones de alabanza de ocho líneas al padre y a la madre (tib. *tam-gyā*), al recitar la cual innumerables dakas y dakinis se absorben, entran en el chakra del corazón y nos bendicen.

En el momento en que se practica el mandala del cuerpo, en el minuto en que se hace esta meditación, innumerables dakas y dakinis residentes en esos lugares entran de forma inmediata en los

chakras, vientos y gotas, bendiciéndolos. De esta manera los hacen funcionales, permitiendo purificar el viento y la mente impuros y lograr el viento y la mente puros, el cuerpo extremadamente sutil y la mente extremadamente sutil, la luz clara que es la causa directa del dharmakaya, en esta vida. Resumiendo, gracias a que disfrutamos de estas condiciones tenemos la posibilidad de lograr el despertar en una vida, así que no os podéis ni imaginar lo afortunados que somos en esta ocasión. Y tener tal cuerpo humano precioso, que es una oportunidad increíble, es algo que ha ocurrido prácticamente sólo esta vez.

Consejo práctico para la vida diaria

Consejo para una vida de práctica

[Video nº15 (parte 1): «Consejo para una vida de práctica»]

Intenta vivir la vida con la motivación de la bodichita tanto como puedas, no sólo cuando haces sadhanas o algo parecido, sino también en el trabajo, en cualquier actividad, tanto como puedas. Luego, medita en el lam rim. Esto también es una buena idea: en el caso de que no hayas estudiado el lam rim, estúdialo dos o tres veces, ya sea con *La liberación en la palma de la mano* o con el *Lam rim mediano* de Lama Tsong Khapa. Léelos dos o tres veces. [Pausa video nº15] Namsel (Scott), un monje, recitó el *Lam rim mediano* de Lama Tsong Khapa veinte veces, creo que en la FPMT es el único que lo ha leído tantas veces, y eso es muy positivo. Si tenemos la posibilidad, es muy bueno estudiar el lam rim tres veces.

[Continuación video nº15 (parte 2)]

Al empezar, cada día haz una meditación sobre la devoción al maestro. A lo mejor algunas veces estarás muy ocupado, puede que estés enfermo o que suceda algo, pero aún así, empieza con la devoción al maestro, siguiendo el esquema²⁰. Esto no significa que tengas que terminar todos los puntos en un mismo día, sino que puedes, por ejemplo, dedicar una semana a hacer un punto, como podría ser los ocho beneficios [de generar devoción al maestro]. La semana siguiente puedes hacer las ocho desventajas [de no generar la devoción al maestro]. Luego, hay cuatro puntos [además de los mencionados]. La siguiente semana, medita en la bondad del maestro, y continúa con la secuencia hasta volver a empezar el ciclo, una y otra vez, hasta que generes un logro estable, no sólo por algunas horas o días, sino que dure semanas y meses: ver un buda como todos tus maestros desde el corazón y ver un maestro como todos los innumerables budas en tu corazón. Los ves que no están separados, sino mezclados: un maestro es los innumerables budas, y los innumerables budas son todos un maestro. Cuando piensas en el maestro, él es todos los budas, y cuando piensas en los budas, todos ellos son un maestro. Prosigue de este modo, hasta que sea muy estable. Medita de este modo por semanas, meses o años, hasta que esto suceda.

Después de ello, dedica un año a la renuncia del samsara, otro año a la bodichita, y al siguiente año te centras principalmente en la vacuidad. Puedes hacerlo de este modo. Después de ello, mira qué logro te falta y empieza por él, ése será el punto de inicio. En primer lugar se necesita la renuncia, antes que la bodichita, y la bodichita viene a continuación. El logro de la vacuidad puede producirse en cualquier momento, dependiendo de tus méritos, de las huellas que tengas, de cuánto mérito hayas acumulado, de cuanta purificación hayas hecho y también de la devoción al maestro que tengas y de lo fuerte que ésta sea.

²⁰ El esquema de puntos de la meditación sobre la devoción al maestro se puede encontrar en la mayoría de textos de lam rim, como *La liberación en la palma de la mano* de Pabongkha Rimpoché.

El segundo paso es la práctica tántrica. Si has tomado una iniciación, haz el compromiso de la iniciación que hayas tomado, pero el esfuerzo principal debe ser en el lam rim. Hasta que no hayas logrado la bodichita en esta vida, concentra el esfuerzo en el lam rim, el tantra está en segundo lugar. Este es un modo de plantearte la vida: puedes organizarte la vida de esta forma. Tenlo muy claro, porque si tu práctica tiene una dirección clara, entonces estarás desarrollando algo en la vida.

Hazlo de ese modo y después vuelve otra vez a aquella meditación de la cual no tengas el logro, y empieza desde allí otra vez. Hazlo paso a paso. Sin embargo, si tienes familiaridad con el lam rim, ya que lo has estudiado antes, entonces un día, cada día, haz la meditación sobre la devoción al maestro. Después la siguiente, que es el precioso renacimiento humano. Luego, paso a paso, ves por cada meditación, intentando obtener los logros. No importa cuantas semanas, meses o años te pueda llevar, haz cada meditación hasta que consigas los logros, pon el mayor esfuerzo en ello.

Otro elemento es que cada día es importante hacer un poco de meditación en la vacuidad. Ésta es otra cosa que hay que hacer, ya sea mediante el *Sutra del corazón* o bien, si haces alguna meditación tántrica o sadhanas, incorporándola en el punto en que se hace la meditación del dharmakaya. O si no, puedes hacer el análisis en cuatro puntos o usar diferentes razonamientos; si los conoces, los puedes hacer. Haz cada día uno diferente. [Pausa video n°15]

La definición de conseguir un logro

Mencionar todas las definiciones de los logros nos llevaría mucho tiempo, y por este motivo nos vamos a centrar en los tres logros²¹. El primer logro va desde el precioso renacimiento humano hasta el karma y constituye el camino gradual del ser capaz inferior. A éste le sigue [el ser capaz medio], donde uno siente que estar en el samsara es como estar en el centro de una hoguera ardiente o estar en una prisión, o como si estuvieses sentado desnudo sobre una zarza llena de espinas: sientes que todo ello es tan insoportable que buscas liberarte de ello. De hecho, no quieres esperar ni un minuto, ni un segundo, no puedes esperar. Cuando el deseo de lograr la liberación es estable, dura semanas, meses, años. Éste es el logro de la renuncia del samsara. Te ves a ti mismo completamente de la naturaleza del sufrimiento. Una vez generas la renuncia, no te sientes apegado al samsara y a sus perfecciones ni por un instante: en ningún caso te apegas a todo ello, porque lo ves sólo como sufrimiento.

En la descripción del logro de la bodichita se hace referencia a la propia madre, porque en nuestra vida la madre es la persona más preciosa, bondadosa y querida, ya que nuestra vida depende de ella. Por todo ello, si ella estuviese padeciendo un sufrimiento similar al de estar en medio de una hoguera (puesto que de hecho, estar en el samsara es como vivir dentro de un fuego), entonces, de forma automática y sin dudarlo ni un segundo saltas dentro del fuego para ayudarla, para salvarla de las llamas y de todos los sufrimientos. Al sentir una compasión indescriptible hacia tu madre, no lo

²¹ La medida de haber alcanzado los logros, hasta el karma, se puede encontrar en un artículo de Pabongkha Rimpoché titulado *How to Meditate on the Stages of the Path to Enlightenment (Cómo meditar en los estadios del camino a la iluminación)*, publicado por la FPMT en *Consejos esenciales para el retiro* (publicado en español por Ediciones Mahayana).

puedes soportar y te ofreces a ti mismo para sacarla, para salvarla, para protegerla. Al no poder soportar su padecimiento ni un segundo más, quieres salvarla de esa hoguera de sufrimiento ardiente y en ese momento, tú mismo tomas toda responsabilidad: quieres salvarla del sufrimiento que padece y lo quieres hacer tú mismo, solo. Como resultado de dicha determinación vas en su ayuda. De este modo y sin esfuerzo alguno, surge en uno el pensamiento que quiere despertar a los seres.

Por lo tanto, el logro de la bodichita se produce cuando de forma natural el pensamiento de llevar al despertar a todos los seres surge en la mente y sin esfuerzo está presente en ella durante las veinticuatro horas del día. Hasta que no logremos llegar a este nivel, es importante poner nuestro empeño principalmente en el desarrollo de la bodichita; independientemente de lo que hagamos, nuestra vida debe girar entorno a esto. No importa cuántos meses o años tardemos en lograrlo, aunque sean varias vidas, lo importante es poner todo nuestro esfuerzo en conseguir la mente de la bodichita.

El siguiente punto hace referencia a la vacuidad: desde renacimientos sin principio, aquello que creías que era verdad, algo real y que aparece desde el objeto, comprendes que es totalmente al revés de lo que pensabas. Aquello que pensabas que era verdad desde renacimientos sin principio, ahora comprendes que es completamente no existente. Sabes que es totalmente no existente. En ningún caso estoy diciendo que el pensamiento o el objeto sea totalmente o completamente no existente, sino que es totalmente no existente *por su propio lado*. Por lo tanto, como resultado, existe. Por ejemplo, el yo existe y lo hace como un mero nombre, meramente imputado por la mente. El yo, mientras está vacío, existe; mientras existe como mero nombre, mientras es meramente imputado por la mente, está vacío. Con esta reflexión se unifica vacuidad y surgir dependiente, y es un signo de que has comprendido la vacuidad correctamente, tu meditación en la vacuidad es correcta, ha funcionado. La comprensión de la verdad última es la primera, mientras que la segunda es la comprensión de la verdad para la mente que lo oscurece todo (la verdad convencional).

Retiro

[Continuación video n°15 (parte 3)]

También, cada año puedes asistir a un curso parecido a este, a este retiro, o puedes hacer tú mismo un retiro de un mes, o si no de quince días. Es muy, pero que muy importante hacer cada año un retiro, principalmente de lam rim. Se pueden hacer los preliminares con el lam rim, o bien el lam rim con los preliminares; luego alguna vez se puede hacer un retiro de una deidad tántrica, pero incluso esto, hazlo con lam rim. También es aconsejable dejar tantas huellas positivas como puedas mediante el escuchar, reflexionar y estudiar las enseñanzas del sutra y del tantra. Es importante saber que al hacer una sadhana, en todo momento estás dejando huellas positivas en tu mente. Una inimaginable, la más inimaginable y fascinante huella positiva, es dejada en la mente para lograr el despertar velozmente. ¿Puedes llegar a imaginar la perfecta preparación mental para un veloz logro del despertar que tiene lugar cada vez que haces una sadhana? Te llevará, tarde o temprano, a la iluminación.

La importancia de la devoción al maestro

Con todo, la auténtica raíz es el yoga del maestro, tener una devoción correcta hacia el amigo virtuoso. Has de ser muy cauteloso y has de poner todo su esfuerzo en ello. *[Fin del video]*

Es importante cuidar y proteger la práctica de la devoción al maestro, y para ello es recomendable leer y estudiar la sección del lam rim que la describe. Con ello el objetivo es llegar a tener la convicción de que se practica sin error, además de saber detectar si desarrollamos la devoción de una forma correcta o no. Al mismo tiempo, no hemos de olvidar que estamos entrenando la mente en el camino y por lo tanto hemos de poner todo nuestro empeño en observarla, ya que practicar el dharma de forma incorrecta es el obstáculo más grande para alcanzar logros, incluso para la felicidad de esta vida, y por eso, observar la mente es crucial. Así que tenemos la correcta devoción al amigo virtuoso y el entrenamiento correcto de la mente en el camino, lo que significa en el camino al despertar. El entrenamiento de la mente en la raíz del camino es *la devoción correcta al amigo virtuoso, y luego en dependencia del maestro, cómo entrenar la mente en el camino al despertar*. Kyabje Trijang Rimpoché dijo que podía ser que la mayoría de las personas pensaran que la segunda parte (el segundo punto en el esquema) fuera más importante que la primera, pero que en realidad ambas prácticas eran igual de importantes, y lo ilustraba haciendo referencia a las dos cargas que se ponen a lomos de un animal: si sólo hay una carga en un lado, ésta no se puede sostener, así que las dos cargas son necesarias para que se sustenten mutuamente. Del mismo modo, *la correcta devoción al maestro, que es la raíz del camino al despertar*, es tan importante como *una vez se ha encontrado al maestro, entrenar la mente en el camino al despertar*. Las dos son igual de importantes, como las dos cargas: así fue como Rimpoché nos explicó la importancia de ambos factores.

El grado de éxito que se tiene con la segunda parte del punto *una vez se ha encontrado al maestro, entrenar la mente en el camino al despertar* depende de la primera parte. Por eso, vale la pena prestarle la atención que se merece y poner todo el empeño en ella, porque si no la práctica se convierte en algo parecido a ir al mercado o a un restaurante, donde cada día uno degusta un plato o compra un alimento diferente. Lo mismo sucede cuando escuchas que alguien va a ir a las enseñanzas de un maestro con renombre y debido a ello tomas la decisión de ir tú también a la iniciación o enseñanzas: una vez recibidas, no hay un pensamiento continuo en la devoción correcta al amigo virtuoso, sino todo lo contrario, la devoción desaparece después de un tiempo y finalmente te olvidas de ella.

A veces cuando otra persona va a ver a un lama, te apuntas y le sigues, pero a menudo sucede que después de un tiempo te olvidas de él y dejas de practicar la devoción al maestro. Te olvidas de ello, lo dejas de banda, como las compras. Pabongkha Rimpoché menciona en sus enseñanzas sobre la devoción al maestro que si uno no practica la devoción al maestro después de haber establecido una conexión dhármica con él —incluso si sólo se ha recibido un verso de enseñanzas de ese maestro—, si no se le ve como a un lama, como a un maestro, entonces, sin ser necesario que surjan las visiones erróneas y el enfado en la mente, primero uno renacerá quinientas vidas como un perro y, después de ello, uno renacerá en una casta baja. Sobre este mismo asunto su santidad Song Rimpoché dijo que después de renacer quinientas veces como un perro, uno renacerá como un escorpión.

Es importante recordar que sin que surjan las visiones erróneas y el enfado, una vez que has creado una conexión con un maestro al recibir enseñanzas de él, incluso si estas enseñanzas son un simple verso, si no cultivas la devoción al maestro surge el error y sufres durante un largo período de tiempo. Por lo tanto, esto nos ha de hacer reflexionar que tanto leer como estudiar todos los puntos de las enseñanzas que cubren la devoción al maestro en el lam rim es de vital importancia, es crucial, porque es la manera como llegarás a hacerte una idea y tendrás cuidado de verdad. Además, has de poner todo el esfuerzo en evitar que surjan las visiones erróneas y el enfado, porque el punto clave de entrenar la mente en ver al maestro [como al buda] es que no surjan ni visiones erróneas ni el enfado, ya que ambos son el karma negativo más pesante que te impide lograr el despertar y todos los logros (incluyendo la felicidad temporal) y que durante mucho tiempo te trae el sufrimiento más inimaginable. Como consecuencia de todo ello, no puedes ayudar a los demás, y ni siquiera a ti mismo.

Atención en la vida cotidiana

Test de atención

Lavarse

Rimpoché: ¿Alguno de vosotros practica la atención consciente (*mindfulness*)? ¿Qué hacéis cuando os laváis?

Estudiante: Al limpiarme elimino los engaños.

Rimpoché: Perfecto, muy bien, ésta es una meditación muy adecuada para hacer cada vez que nos aseamos el cuerpo, o bien cuando limpiamos los platos o cualquier otra cosa. Este tipo de prácticas se mencionan en el sutra *Könchog trinle dö*, el sutra donde Buda explicó las prácticas de dedicación a los seres. En este contexto, esta práctica está vinculada a purificar los engaños de los seres. Por ejemplo, después de cocinar y comer, en la cocina hay muchas paellas, platos, ollas y demás utensilios que esperan ser limpiados. Una buena meditación que podemos hacer es pensar que estamos purificando todos los engaños de los seres a medida que vamos limpiando toda la cocina. De forma más específica, podemos pensar que mientras limpiamos, limpiamos los incontables seres de los infiernos, los incontables espíritus hambrientos, los incontables animales, los incontables seres humanos, los incontables suras y asuras.

Mientras se limpia, se limpia cada uno de los seres de sus delusiones y engaños. Este tipo de meditación es muy valiosa, ya que todo lo que hacemos se convierte en dharma, y no sólo en dharma, sino que se transforma en una causa para lograr el despertar. De esta manera, no importa cuántas horas pasemos limpiando, todas ellas son dharma, y esas acciones son causas para lograr la budeidad. Se trata de una meditación muy recomendable que podemos hacer también cuando nos duchamos, limpiamos los dientes y demás. A continuación, me gustaría que me aclarases una cosa: ¿cuando has mencionado los engaños, te referías a los tuyos o a los de los otros seres?

Estudiante: A ambos.

Rimpoché: Puedes pensar de esta manera, pero en el sutra *Könchog trinle dö* estas prácticas están dedicadas principalmente a los demás seres; de hecho, cuando lo haces por los demás de forma natural se purifican los tuyos.

Levantarse

Rimpoché: Cuando os levantáis, ¿que pensáis? ¿Qué práctica de atención hacéis al levantaros?

Estudiante: Despertar en el cuerpo de verdad.

Rimpoché: ¿Despertarse en la verdad?

Estudiante: Despertar en el cuerpo de verdad.

Rimpoché: No me refiero cuando te despiertas, sino a cuando te levantas.

Estudiante: Rimpoché, no me había referido a levantarme, sino simplemente a despertarme por la mañana.

Rimpoché: Despertar, ¿qué es esto?

Estudiante: Surgir en el dharmakaya.

Rimpoché: Desear que todos los seres logren el dharmakaya, se hace al irse a dormir. Que todos los seres logren el despertar. Cuando te vas a la cama, logras el dharmakaya. Cuando te despiertas, logras el sagrado cuerpo de buda.

Sentarse

Rimpoché: Cuando os sentáis, ¿que pensáis? ¿Qué recordáis? «Voy a llevar a los seres al despertar».

Estudiante: En todo momento trato de recordar lo que ha mencionado. Por ejemplo, si camino hacia la *gompa*, entonces tengo presente: «Estoy llevando a todos los seres al despertar», mientras que si subo la colina al anochecer pienso: «Estoy llevando a todos los seres al despertar».

Rimpoché: Cuando subes la colina, ¿piensas que estás llevando a todos los seres al despertar? Bien hecho.

La atención de Milarepa

Hay diferentes prácticas que se pueden hacer cuando caminamos, una de las cuales es la que se conoce como «la práctica de Milarepa». En tibetano si no recuerdo mal es *nga dro zhing gom pa na khor wa she päi dam pa yö*: «Mientras camino, medito. Me doy cuenta de que es una práctica de circunvalación». De acuerdo con los consejos que nos dejó Milarepa, al caminar pensamos que a nuestra derecha están presentes el Buda, el Dharma y la Sangha, todas las estupas, estatuas y textos y todos los objetos sagrados de las diez direcciones, y no sólo los de nuestro mundo sino también los que hay en todos los universos. Ésta es la descripción de la práctica de atención según Milarepa.

Milarepa también decía: «Mientras como, medito, y esta comida se transforma en la práctica tántrica del *tsog*, que es un método muy poderoso para acumular méritos extensos y fuertes. Tiene además la capacidad de purificar votos y compromisos degenerados y engaños, al mismo tiempo que atrae los logros». Esto es lo que mencionó Milarepa.

Práctica de ofrecimientos extensos

Rimpoché: Antes de comer, ¿hacéis el yoga de comer?

Estudiante: Hago las oraciones sin la visualización.

Rimpoché: ¿Quieres decir que antes de comer haces el ofrecimiento pero omites la visualización? Si el ofrecimiento extenso se hace durante el *Lama Chöpa* está bien²². Si se hace una vez al día, también es bueno, y se puede hacer de forma elaborada, media o breve. Haz la visualización que acompaña el ofrecimiento de comida de forma extensa, media o abreviada, en función del tiempo de que dispongas. Así es como lo explicó Milarepa.

²² La práctica de ofrecimientos extensos se encuentra en el *Libro de oraciones de retiro de la FPMT* (pág. 77).

Por el camino

Cuando vamos en coche, caminamos por la calle o vamos en bicicleta podemos meditar pensando que estamos llevando a los seres al despertar. En estas situaciones lo que podemos recordar es: «Estoy llevando a los seres al completo despertar» o «estoy llevando a todos los seres a la tierra pura». En el segundo caso, los llevamos a la tierra pura en la que deseamos renacer. En resumen, en este ejercicio llevamos a los seres al despertar o a la tierra pura en que nos gustaría renacer.

En el caso de que estemos yendo cuesta abajo, podemos pensar que descendemos para liberar a los seres de los reinos inferiores de los sufrimientos más inimaginables. Tener en mente que vamos a liberar a todos esos seres es una muy buena meditación.

Meditaciones al caminar

Como ya he mencionado, mientras caminamos hay una gran abanico de meditaciones para realizar. Las que os estoy describiendo son una pequeña muestra, pero es evidente que también podemos caminar meditando en la renuncia, en la bodichita o en la visión de la vacuidad; la elección dependerá de aquello que queramos aplicar. También, de acuerdo con el tantra, nos podemos autogenerar como la deidad y emanar rayos de luz desde el cuerpo que purifiquen constantemente a los seres de los seis reinos, al mismo tiempo que recitamos mantras y meditamos en que liberamos a los seres.

Mientras caminamos, también es muy útil recitar un mantra o una oración que conozcamos de memoria, una oración de lam rim sería perfecta. Por ejemplo, muchas veces intento hacer la *Puja al maestro* mientras camino. A veces, caminar es mejor que estar sentado para recitar oraciones, ya que cuando uno se sienta la mente se vuelve... alguna cosa pasa, así que caminar parece mejor.

También se puede recitar la oración de Manjugosha *Jampel tsen chö*, que contiene los cuatro tantras y es de una riqueza increíble. En mi caso, no me la sé de memoria, pero suelo llevar un pequeño libro para recitarla en voz alta mientras camino. En una ocasión en medio de una calle de Hong Kong, mientras la gente iba y venía, recité el *Sanghata Sutra* en voz alta. El motivo de hacerlo con la voz en alto es que si los transeúntes escuchan aunque sean cuatro palabras del sutra, purifican el karma de haber matado al propio padre o madre, de verter sangre de un buda, de matar un *arhat* o de causar desunión entre la sangha. Es decir, los cinco karmas negativos pesantes acumulados en vidas previas son purificados por el mero hecho de haber oído cuatro palabras mientras pasaban por allí. Ese karma negativo lleva a renacer, a lo mejor después de escasos segundos en el estadio intermedio, en el infierno inexhaustible, donde se padece el sufrimiento más grande durante el periodo de tiempo más largo: un eón intermedio. Y resulta que por el simple hecho de que una persona escuche cuatro palabras pronunciadas por nosotros su karma negativo se purifica.

Circunvalar objetos sagrados

Durante el transcurso del día caminamos en muchas ocasiones, algunas veces con el objetivo específico de mejorar nuestra salud, así que integrar la meditación en todos estos momentos es de la mayor importancia para no malgastar nuestra vida. Por ello, prefiero caminar alrededor de estupas o

de templos. De este modo, incluso si los circunvalamos con una mente distraída o perturbada, vuelta tras vuelta purificamos continuamente karmas negativos impensables. En términos generales, una estupa que no alberga mantras en su interior también se considera un objeto sagrado, ya que representa la mente sagrada de Buda, razón por la cual circunvalarla o hacerle ofrecimientos purifica karma negativo. Por otro lado, en cuanto a las estupas que están rellenas de mantras, tsas, estatuas, textos y demás objetos, cada vez que las circunvalamos o les hacemos ofrecimientos, dichas actividades también las hacemos en relación a los objetos que hay en su interior. Para ilustrarlo con un ejemplo, si circunvalamos una estupa que contiene 100.000 tsas o mantras, en cada vuelta creamos 100.000 causas para lograr el despertar. Y lo mismo sucede si hacemos ofrecimientos a estos objetos sagrados, incluso si ofrecemos tan siquiera una pequeña flor: es totalmente asombroso, porque también así cultivamos 100.000 causas para lograr el despertar.

El poder de los cuatro mantras de la reliquia del dharmakaya

Hay cuatro mantras de la reliquia del dharmakaya, la cual se considera la reliquia suprema. La segunda reliquia son los cabellos, las uñas, los vestidos o las partes del cuerpo de un buda o de un bodisatva. La tercera reliquia es la *yung kar dra wäi ring sel*, conocida como «la reliquia similar a una semilla de mostaza», que son las pequeñas bolitas que se manifiestan del cuerpo sagrado. De hecho, las reliquias que hacen la gira del Proyecto Maitreya corresponden a este último tipo de reliquias²³.

En cuanto a los mantras de la reliquia del dharmakaya, si la estupa contiene un mantra de la «reliquia secreta» (tib. *sang wa ring sel*), el dar una sola vuelta a la estupa tiene la capacidad de purificar el karma negativo de renacer en los ocho infiernos mayores. Normalmente las estupas están llenas de este tipo de mantras, no sólo con uno, sino con muchos de ellos. Hasta ahora he descrito una porción muy minúscula de los beneficios, pero de hecho, en el *Kangyur* se pueden encontrar un gran número de páginas repletas con los asombrosos e inimaginables beneficios de estos mantras explicados por el propio Buda. Otro mantra importante que se pone dentro de las estupas es el mantra de Pináculo Inmaculado. Al hacer una circunvalación, una postración u ofrecer una flor diminuta o un grano de arroz a una estupa que contiene este mantra, se purifican los cinco karmas negativos pesantes del karma ininterrumpido a otra vida, algo increíble: es increíble que con la realización de estas pequeñas acciones se puedan purificar los cinco karmas negativos pesantes. En definitiva, somos muy afortunados, ya que todo esto nos allana el camino y hace posible que no tengamos que padecer el sufrimiento de los reinos inferiores en el futuro. A continuación, vamos a ver los beneficios del siguiente mantra, el de Luz Inmaculada. Si ofrecemos una campana a una estupa que lo contenga (alrededor del parasol, en cuyos cuatro lados hay una cuerda o alambre del cual se puede colgar una campana), cuando el viento haga sonar la campana, que ha sido ofrecida a la estupa que contiene el mantra Luz Inmaculada, los pájaros que vivan en el bosque cercano o las personas que oigan el sonido de la campana no renacerán en los infiernos calientes. Además, los seres que oigan la campana también purificarán los cinco karmas negativos de retribución inmediata.

²³ Rimpoché hace referencia a las reliquias exhibidas en el tour de las reliquias del Proyecto Maitreya, que lleva las reliquias alrededor del mundo (más información en www.maitreyaproject.org).

Cuando nos postramos o hacemos ofrecimientos a todas las estupas, estatuas y escrituras de los universos de las diez direcciones, tantos como pueda haber, y cuando nos postramos o hacemos ofrecimientos a todos los objetos sagrados, y al Buda, al Dharma y a la Sangha, ocurren este tipo de cosas.

Construir o hacer objetos sagrados como estupas produce unos méritos inconcebibles y orienta nuestra vida hacia el despertar. Por ejemplo, una vez construida una estupa, no importa lo lejos que nos encontremos, aunque sea en otro universo o en los infiernos, por tantos cientos o miles de años como la estupa permanezca, cada día de ellos una gran cantidad de animales, insectos y seres humanos son liberados. Además, la estupa planta en ellos la semilla del despertar y evita que renazcan en los reinos inferiores. Todo ello significa que una vez construida la estupa u otro objeto sagrado, sin importar dónde esté uno, ya sea en una tierra pura o en otro universo, los esfuerzos que ha puesto en su construcción dan como resultado que cada día se liberen seres. De este modo, uno beneficia a los seres sin cesar, por cientos o miles de años, tantos como el objeto sagrado exista. Es tan increíble, que hasta cuesta de creer.

Otros ejercicios de atención al caminar

Otra variante de esta meditación consiste en incorporar la meditación del **amor y la compasión, la de la renuncia y en particular la de la transitoriedad**. Esta última es muy importante: cada vez que avanzamos al caminar significa que nuestra vida se va acortando, disminuye y, por lo tanto, nos acercamos a la muerte. Y esto implica que cada vez estamos más cerca de los reinos inferiores, debido no sólo a que hay mucho karma negativo sin purificar, sino también a que continuamente estamos creando más karma negativo. Con ello reflejamos lo que sucede: cada vez que damos un paso, nuestra vida disminuye, se acaba, se acerca al final. En cada momento, nos acercamos a la muerte y a los reinos inferiores. Al ejercitarnos de este modo recordamos el dharma, ya que el dharma es la solución, y con esta meditación nos persuadimos a nosotros mismos a practicar el dharma sin un segundo de demora, puesto que es esencial cambiar la actitud y purificar karma negativo.

Si practicamos la renuncia, en cada instante, en cada minuto, en cada segundo de nuestro camino vamos a crear la causa para liberarnos del samsara. Las acciones que hacemos se han de convertir en una causa de la felicidad y ello implica, por lo menos, generar la renuncia a esta vida. De este modo, nuestra mente y nuestras acciones se transforman en una causa de felicidad para las vidas futuras. Al menos esta renuncia ha de estar presente. Otra meditación que se puede hacer es pensar que a partir de este momento sólo me quedan unos minutos o segundos de vida. De este modo, vemos cómo la vida llega a su fin rápidamente, se va terminando sin cesar, de forma constante, en cada momento estamos más cerca de la muerte, de los reinos inferiores, con gran velocidad. La muerte puede llegar en cualquier instante, podemos ver la muerte, tocarla, en cualquier momento, cualquier día, a cualquier hora, en cualquier instante, y los reinos inferiores pueden estar aquí en el instante menos esperado.

Otra meditación consiste en caminar con bodichita, y para ello es útil hacer la meditación de *tong len*, porque de este modo la mente se transforma en bodichita, que es la causa del despertar.

Atención en la vacuidad al caminar

A continuación vamos a ver la meditación caminada que incluye la visión de la vacuidad, en la cual [1] vemos todas las cosas como vacías. También se puede meditar siguiendo la explicación sobre *kar ma rab rib*²⁴: uno mismo, las acciones (caminar sobre el camino), el camino que existe por su propio lado, el camino que existe de verdad, el cielo, los árboles, todos ellos no existen por su propio lado, sino que son completamente vacíos, sólo existen meramente etiquetados por la mente. No existen de otra manera que no sea el ser meramente etiquetados por la mente. Como mencioné antes, **todo está totalmente vacío, no existe por su propio lado**, es completamente vacío: uno mismo no existe por su propio lado, las acciones no existen por su propio lado, el camino, el cielo, los árboles, etc. tampoco existen por su propio lado. Todos están completamente vacíos, absolutamente vacíos, ni los átomos existen por su propio lado. De hecho, no hay nada [intrínsecamente] real o que no esté meramente etiquetado por la mente, no hay ningún átomo que exista por su propio lado. Ésta es la realidad.

[2] **Entonces, todo es meramente imputado por la mente.** Todos ellos existen en mero nombre, son meramente imputados por la mente²⁵. [3] **Entonces, todo ello son alucinaciones de existencia verdadera.** Existente por su propio lado, existente por naturaleza como verdaderamente existente, o como algo real, un yo real, una acción real de caminar por un camino real, un cielo real, unos árboles reales, etc., todo ello existente por su propio lado: todas estas alucinaciones provienen de nuestra propia mente y son decoradas por la ignorancia, es decir, fabricadas mentalmente, proyectadas por nuestra ignorancia. Todo ello es proyectado de nuestra parte. Todo es una completa alucinación. Así que caminamos siendo conscientes de todo lo anterior, y en el momento en que lo reconocemos (es decir, cuando lo observamos como una alucinación, aquello que *es* una alucinación), en ese preciso momento en que **practicamos la atención y vemos como una alucinación aquello que es una alucinación**, somos más poderosos que el objeto, tenemos más poder que él.

En el momento en que dejas de ponerlo en práctica, dejas que la mente se aferre al objeto y crea en lo que ve como verdadero; es decir, en lugar de mirar las cosas como una alucinación, las miras como si tuvieran una existencia verdadera. Cuando esto se produce, al ver el objeto con esa existencia verdadera, el objeto te sorprende y como consecuencia de ello estás en una posición de debilidad con respecto a él, que se te aparece como muy poderoso. Por eso, si mientras paseas, en lugar de meditar y practicar, dejas que la mente se aferre a los objetos y crea que todo lo que ve es absolutamente real, entonces tanto el camino como todos los objetos que veas aparecen muy poderosos, y en ese momento todo aquello que es de hecho una alucinación, para ti es verdadero. Cuando esto se produce eres vulnerable y todos los objetos se tornan poderosos, dominantes, y ejercen control sobre ti. En cambio, si le das la vuelta a la situación y observas aquello que es una alucinación como una alucinación, entonces ese objeto ya no tiene ningún poder sobre ti. Dicho de otro modo: es como si tú fueras más poderoso que el objeto.

²⁴ Véase *Vivir el camino, Instrucción 1, Meditación en el Sutra del diamante*.

²⁵ Esta meditación caminada se expone con más detalle en *Vivir el camino, Módulo 7, Vivir la vacuidad*.

Al caminar poniendo atención en ello, ya sea en la playa, al pasear por un bosque o en cualquier lugar, al viajar, ir en coche, en tren, en motocicleta o a pie, puedes en todo momento hacer esta meditación, que es el antídoto del samsara porque corta y elimina su raíz, la ignorancia. Es increíble: la corta y la elimina. En cada paso que haces, no hay nada que se convierta en la causa del samsara sino que se convierte en su antídoto, en una medicina que sana, que cesa la enfermedad de los engaños, y especialmente la ignorancia. Se trata de una meditación fantástica. Imagínate pues si la practicas durante muchas horas, durante todo el día.

La esencia de la práctica de la sabiduría

Las instrucciones que acabamos de ver también se pueden aplicar en otros ámbitos, como en las reuniones de trabajo, en las muchas horas de reuniones, durante las cuales, mientras hablamos, una parte de nuestra mente puede estar meditando, siguiendo el método que acabamos de mencionar: **ver como una alucinación aquello que es una alucinación.** En otras palabras, observa aquello que es falso como falso y observa aquello que está vacío como vacío. Cuando se observa aquello que es falso o una alucinación como falso, en primer lugar todo lo que es meramente imputado por la mente nos aparece como si existiera por su propio lado, como algo que es real, pero a continuación, cuando volvemos a observarlo, lo reconocemos como falso, esto es, debemos volver a mirarlo, observándolo como falso o una alucinación. Hay que hacerlo así continuamente. Es importante que nos familiaricemos de forma continua con este ejercicio porque de este modo incluso si nos encontramos en una reunión podremos meditar en ella sin cesar. De este modo, si mientras meditamos alguien nos critica, nos ridiculiza, nos ensalza, nos alaba —en resumen, digan lo que nos digan—, esto no afecta a nuestra mente, ni nos molesta ni nos inquieta, y no experimentamos altibajos emocionales. No nos afecta, porque esta meditación evita que surja el apego.

Las subidas y bajadas emocionales no surgen cuando no hay apego, mientras que, por otro lado, cuando hay apego también hay enfado. Este punto se refleja claramente en situaciones en las que alguien te critica o daña tu apego o egoísmo, momento en que surge el enfado y te enojas. Entonces el ánimo sube y baja, y, en definitiva, te sientes mal y sufres. Cuando estás arriba sufres, cuando estás abajo sufres, la vida se convierte en un sufrimiento continuo. En cambio, cuando la mente está inmersa continuamente en la meditación mientras asistes a esas reuniones, la mente está relajada, tranquila, totalmente libre y, sin duda, libre de enfado y de apego, libre de estos engaños. En ese estado, muchas de las preocupaciones mundanas están ausentes y la vida está en el punto medio, es decir, ni en el extremo del nihilismo ni en el del eternalismo; en otras palabras, podemos decir que está en un estado de paz interior. Además, durante esos periodos de meditación no se crea karma negativo, y esto es extremadamente útil. **Lo que acabo de describir es sólo un ejemplo sobre cómo, mientras trabajas, puedes meditar en la vacuidad, la esencia del budismo.**

Todas las enseñanzas que corresponden al método fueron enseñadas con el objetivo de conseguir la sabiduría, y esto es la esencia de la práctica de la sabiduría. Por lo tanto, al hacer la meditación que hemos visto estás practicando la enseñanza más importante del budismo, y lo haces mientras trabajas, conduces, compras o barres: en todas estas situaciones, una parte de la mente está en meditación. Constantemente es consciente de que todos estos objetos que aparecen por su propio lado son una

alucinación. Es importante tener presente en cada momento que todo lo que aparece es falso: el suelo, la alfombra, la casa, etc. Todo aquello que aparece como algo que es real por su propio lado es una fabricación mental decorada por la ignorancia, es la visión que tiene la ignorancia, la visión de tu mente alucinada, que es falsa. Aplicando esta meditación durante todo el día puedes disfrutar de muchas cosas en la vida, al mismo tiempo que en tu corazón hay paz, en lugar de agitación. Y a partir de aquí la vida se vuelve muy interesante.

Cómo ayudarte a ti mismo y a los demás en el momento de la muerte

A continuación, me gustaría mencionar la experiencia que vivió Burgel, una antigua estudiante de budismo alemana que fue la principal benefactora de un centro de la FPMT. La conversación que mantuve con ella tuvo lugar en el año 2003, en el Instituto Vajrayoguini en Francia, durante el retiro de las cuatro deidades kadampas: el Maestro Buda Shakyamuni, el fundador del presente budadharma; Tara, la manifestación de todas las acciones excelentes de todos los budas que proporciona el éxito de los seres (es decir, cuando los seres desean algo Tara se manifiesta, y, por eso, todas las acciones de los budas se manifiestan en Tara); Miyowa, la deidad inamovible para eliminar obstáculos; y Chenrezig, para la compasión.

Un día durante el retiro Burgel, que no era nueva en el budismo, vino a hablar conmigo y me explicó que su padre había muerto y que, de repente, se encontró sin saber qué hacer, totalmente perdida en esa situación y sin saber cómo actuar. Por sus palabras pude deducir que no supo ni qué hacer ni cómo ayudar a su padre mientras moría. De hecho, mientras me lo contaba incluso me pregunté si podía ser verdad, me sorprendieron mucho sus palabras.

Después de la conversación con Burgel, pensé que era necesario dar algunas explicaciones acerca de cómo estar preparado para afrontar semejantes situaciones, y que era importante recibir educación sobre cómo ayudar a la persona que está muriendo. Con esta motivación, decidí recopilar algunos consejos para que los estudiantes supieran cómo obrar si en su entorno familiar habían de afrontar una situación parecida, porque es crucial salvar al moribundo y protegerlo de los reinos inferiores; y no sólo eso, sino también ayudarlo a lograr gradualmente el despertar. Como consecuencia de todas estas reflexiones dediqué entre cuatro y cinco días a dar enseñanzas sobre la muerte, con consejos sobre cómo prestar ayuda en ese momento, consejos que no sólo hacen referencia a los demás sino que también podemos aplicar a nuestra muerte y al modo como afrontamos dicho proceso.

Durante esos días que dedicamos a la muerte, le pedí a Ecie, de Nueva Zelanda, si podía compartir con nosotros sus experiencias, ya que ella había abierto un hospicio. En ese mismo retiro se creó también el proyecto de recopilar todos los consejos en un libro. A medida que transcurría el retiro, íbamos siendo capaces de recopilar, para el futuro libro, las diferentes prácticas y los objetos excelentes que pueden ayudar a la persona que está muriendo. Finalmente, Merry organizó todo el material, y la Oficina Internacional de la FPMT ha creado un *pack* con todos los materiales, de los cuales el libro es el elemento central²⁶.

Me gustaría mencionar también la historia de una estudiante de Hong Kong llamada Linda, que enfermó de cáncer. La enfermedad le hizo perder mucho peso, y su tiempo de vida se agotaba. Un día mantuve una conversación telefónica con ella, pero no la pudimos finalizar, principalmente debido a ella. Oigo con mucha frecuencia acerca de personas que mueren de cáncer, o que esta persona o aquélla está a punto de morir, pero no puedo dedicar demasiado tiempo a hablar por

²⁶ *Prácticas esenciales para el momento de la muerte y Consejos esenciales para el momento de la muerte*, publicados por Ediciones Mahayana y disponibles en la tienda en línea, www.edicionesmahayana.es. La *Liberation Box: Tools for a Fortunate Rebirth* está disponible en la Foundation Store, en la página web de la FPMT.

teléfono, y es eso lo que me impulsó, junto a la conversación mantenida con Burgel, a escribir el libro mencionado, que debía contener, pensé, las prácticas principales para ayudar en el momento de la muerte con la integración de los cinco poderes, junto a un comentario sobre ello y con el añadido de las seis perfecciones. Así es el libro, y es de suma importancia estudiarlo.

En algunas ocasiones nos encontramos con que el moribundo es un niño o una persona mayor que no puede leer o pensar, en cuyo caso la persona depende por completo de la ayuda externa. En cambio, aquellos que conservan sus capacidades mentales pueden usar el libro ellos mismos. Otro libro a tener en cuenta es el de *Muerte saludable* (publicado por Ediciones Dharma), en el cual V. Sangye Khadro incorporó la meditación de la muerte de las nueve rondas, para la cual éste es el libro a leer, tanto si uno quiere entrenarse para su propia muerte como si lo quiere explicar a otra persona, explicación que se ha de ajustar a los conocimientos y creencias de la persona que ayudamos. Tanto si se trata de una persona neófita como si se trata de alguien que ya ha generado fe en el dharma, es posible explicar los cinco poderes, y tal explicación se hará en función de si la persona es nueva en el dharma o ya tiene familiaridad con él, porque es esencial que las explicaciones se ajusten a la mente de quien las recibe. Éste es el libro principal para explicar o regalar a alguien para que reflexione sobre el tema de la muerte y se familiarice con él.

Recientemente alguien —de quien no estoy seguro si era estudiante o no— lo leyó hasta el momento de su muerte, algo muy útil si uno puede hacerlo. De hecho, si se puede recomiendo su lectura, porque ayuda a cuidar la mente, previene que la mente se sienta sobrepasada por la muerte y evita que caiga en las garras del apego a esta vida. Cuando esto sucede, la mente se llena de preocupación y se colma de un miedo espantoso a perderlo todo: familia, riquezas, cuerpo, etc., además del miedo y preocupación por la próxima vida y por lo que se pueda hacer en relación a ella.

Cuando la muerte golpea a un familiar, la responsabilidad de ayudarlo en el proceso de la muerte recae sobre nosotros, y ni que decir tiene si se trata de nuestra propia muerte. Para poder asumir dicha responsabilidad con todas las garantías es esencial y de vital importancia entrenarse para ello y saber qué se tiene que hacer en cada momento. Para ello tenemos que reflexionar sobre el tema y escribir qué prácticas vamos a realizar. En otras palabras, tenemos que diseñar el protocolo que vamos a seguir cuando llegue el momento, y es que con toda la certeza del mundo, ya sea tarde o temprano, la muerte aparecerá en nuestra vida, y es importante estar preparado para ello, saber qué prácticas vamos a hacer y cómo vamos a pensar. Todo aquello que tienes, todo lo que posees, piensa en cómo hacer que sea beneficioso y no lo desperdicies. Haz que sea útil para los seres y para el Buda, el Dharma y la Sangha.

El verso de Rinchen Tsugtor

En un relato de las vidas previas de Buda se describe cómo una vez se encontró con miles de peces que iban a morir porque el agua donde vivían se había evaporado. Sin embargo, Buda se las apañó para traer agua de un lugar lejano, y recitó el siguiente mantra a los peces:

*Chom dün dü de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä **rin chen**
tsug tor chen la chhag tshäl lo*

Es muy importante conocer y escribir este mantra, porque gracias a que Buda recitó este mantra a los peces, estos renacieron en un reino de los *devas* que se llama *el reino de los treinta y tres*. Una vez renacidos en ese reino, bajaron al lugar donde estaba Buda para agradecerse, y se derramó una lluvia de flores. De hecho, existen varias historias sobre el verso *Chom dün dä de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä rin chen tsug tor chen la chhag tshäl lo*.

Quiero dejar claro que, tanto si el moribundo es una persona como si es un animal, este verso es la primera cosa a recitar. La recitación no tiene que ser para uno mismo, sino que la otra persona la tiene que oír, así que no hay que susurrar el mantra sino que se ha de recitar con una voz alta y hay que acercarse al oído del moribundo. De este modo, nos aseguramos de que la persona que está muriendo lo oiga. Así pues, antes de empezar a hacer otras prácticas que tengamos planeadas, como pueden ser el *powa* (una técnica de meditación con la que se trasfiere la conciencia del moribundo a una tierra pura), la puja del Buda de la Medicina u otras, antes de todas ellas, ha de quedar claro que la primera cosa que tenemos que hacer es recitar el verso *Chom dün dä de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä rin chen tsug tor chen la chhag tshäl lo*. El motivo por el cual se recita este verso antes de hacer todas las otras prácticas es que si la persona que muere logra oírlo es imposible que renazca en los reinos inferiores, y eso es muy importante. Al ser muy breve lo podemos recitar en poco tiempo. Recordemos que, sea lo que sea que tengamos planeado hacer, esto es lo primero a hacer. Además, no sabemos cuándo va a morir, pero lo importante es que si la persona o el animal oyen este verso nunca van a renacer en los reinos inferiores.

La fuente del verso de Rinchen Tsugtor

El verso que acabamos de ver proviene de Kyabje Kunu Lama Rimpoché, un gran bodhisatva que en poco tiempo fue muy conocido entre los tibetanos, en el mundo monástico, entre la sangha y también entre los laicos. Esta popularidad, que se propagó velozmente, fue consecuencia de que su santidad el Dalái Lama en persona, después de conocerlo, le pidió que le diese el comentario sobre el *Bodhisattvacharyavatara*.

Kyabje Kunu Lama Rimpoché era natural de Kunu, en la región India de Ladakh. A una edad muy temprana viajó a Tíbet, en concreto a la región de Kham, donde residió durante muchos años, durante los cuales estudió filosofía con maestros muy eruditos y versados en la materia. Además de filosofía y budismo, también se formó en poesía y en otras materias como el arte de integrar y combinar los sonidos de la lengua sánscrita. Durante esta etapa de su vida en Tíbet se convirtió en un gran erudito de los cinco campos esenciales del conocimiento (tib. *rig nä nga*): budismo, lógica, medicina, arte y lengua y gramática, al igual que Lama Atisha. Después de formarse y estudiar con los mejores maestros las diferentes enseñanzas filosóficas y una gran variedad de campos del conocimiento, adquirió una gran erudición y se marchó a la India, donde vivió con los *sadhus* en la ciudad de Varanasi, a lo largo de la orilla del río Ganges. Su vestimenta era simple, se reducía a una simple tela, que al mismo tiempo que le cubría, le otorgaba un aspecto similar a los *sadhus* de la vera del río, quienes le prestaban ayuda y lo servían.

Un día se acercó al único monasterio tibetano levantado en Varanasi por aquel entonces para preguntar si tenían alguna habitación libre. Los monjes del monasterio, que era de la tradición

guelugpa, no lo conocían, por lo que no pudo encontrar habitación. Kunu Lama Rimpoché durmió fuera del monasterio, en el patio, sobre el suelo de cemento. Después de este episodio, no sé exactamente cuándo, Su Santidad llegó al monasterio, lo conoció y recibió de él dos comentarios sobre el *Bodhisattvacharyavatara*. En ese momento empezó rápidamente a ser conocido, fue una absoluta sorpresa que aquel gran bodisatva estuviese allí. Fue acomodado en una de las habitaciones de la hospedería del monasterio, que se encontraba en el piso superior, donde había muchas habitaciones a lo largo de un corredor, en la mitad del cual se encontraba la suya, y en cuya puerta nacía una cola de personas que se prolongaba por el pasillo y bajaba las escaleras hasta abajo. Un gran número de personas esperaban en ella poder recibir las bendiciones de Rimpoché, y a cada persona que lo visitaba le aconsejaba que hiciese determinadas prácticas en función de su situación personal. A muchos de ellos les recomendaba *La reina de las oraciones* o recitar *Lama tonpa chom dän dä...*, mientras que a otros les sugería *Rinchen Tsugtor*. Rimpoché no aceptaba ninguna de las ofrendas que estas personas le traían.

En una ocasión, decidí pedirle si me podía dar el comentario sobre el *Bodhisattvacharyavatara*: lo quería sólo para mí, pero Rimpoché no aceptó mi petición, aunque sí accedió a darme la transmisión oral completa de todo el *Bodhisattvacharyavatara*, y también me dijo que lo tradujese, a pesar de que ya había sido traducido por otras personas. A día de hoy aún no lo he traducido, porque creo que antes de hacerlo uno ha de conocer bien tanto el contenido como el lenguaje, pero tengo la esperanza de hacerlo algún día²⁷. Si no recuerdo mal, la transmisión oral se realizó a lo largo de un solo día, sin descanso alguno, y finalmente Rimpoché dio el comentario del capítulo de la sabiduría, pero ocurrió que en el momento en que empezó con el comentario me quedé dormido. Creo que fue consecuencia de un karma increíblemente negativo del pasado, porque es un hecho excepcional recibir el comentario sobre el capítulo de la sabiduría, puesto que la sabiduría es la que nos libera del samsara y es ella la que necesitamos recibir y comprender. La sabiduría es de vital importancia porque la liberación del samsara depende de su comprensión. Después de quedarme dormido, lo único que recuerdo es el cartero golpeando vigorosamente la puerta durante no poco tiempo. Fui yo, y no el cartero, el que había creado el karma negativo, un karma tan pesado que me hizo dormir justo cuando Rimpoché empezaba las enseñanzas sobre la sabiduría, la auténtica enseñanza que nos libera del samsara.

Como iba diciendo, Rimpoché solía dar el nombre de ese buda a las personas que lo visitaban. Rimpoché era un gran bodisatva, y era capaz de recordar claramente y citar de memoria cualquier comentario de los eruditos y yoguis, reunidos en 200 volúmenes, o de las enseñanzas de Buda, agrupadas en 100 volúmenes. Se tratara del tema que se tratara, lo podía citar de memoria, su mente sagrada era como una majestuosa biblioteca que contenía todos los volúmenes de los textos, cientos de ellos. Además —si bien yo no tuve la ocasión de presenciarlo en directo— me han contado que era un gran experto en *Los seis yogas de Naropa*. De hecho, cuando enseñaba los ejercicios lo hacía de una forma increíblemente rápida y flexible, a pesar de que mostraba el aspecto de la vejez. Excepto

²⁷ Estaba planeado que Lama Zopa Rimpoché diera enseñanzas sobre el *Bodhisattvacharyavatara* en el Centro Atisha de Bendigo, Australia, a lo largo de varios años a partir de 2011. Es nuestra esperanza y oración que este evento tenga lugar y que en él se de la ocasión para que Rimpoché traduzca este valioso texto.

durante las enseñanzas, Rimpoché solía sentarse sobre las rodillas cubierto por un manto monacal. De hecho, si nos fijamos en las representaciones de los lamas del linaje del lam rim en el campo de mérito, vemos que están en diferentes posiciones, que creo que ilustran el modo en que normalmente se sentaba cada lama, no sólo cuando daba enseñanzas sino también en otras ocasiones.

Rimpoché era un bodisatva extraordinario, un gran bodisatva y erudito. A pesar de que no pudo venir a Kopan, en el último consejo que me dio, me dijo: «Tu responsabilidad es subyugar la mente de los monjes de Kopan. Quienquiera que sea la sangha que esté en Kopan, subyuga sus mentes». Sin embargo, aún no he podido subyugar ni siquiera mi propia mente, por lo que nos sé cómo hacerlo para subyugar la de los demás. Aún así, cuando voy a Kopan Lama Lhundrup me suele proponer dar enseñanzas a los monjes durante la puja de larga vida, de modo que algunas veces de hecho sí que doy alguna enseñanza a la comunidad monástica de Kopan.

*Chom dün dü de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä **rin chen**
tsug tor chen la chhag tshäl lo*

Éste es el verso que es importante recordar.

Ahora vamos a ver una interesante historia relacionada con un pasaje del *Sutra de la luz dorada*, donde se explica que mediante la recitación del nombre de este buda miles de peces fueron liberados de los reinos inferiores. Lillian Too, que es de Malasia y probablemente la persona que más ha difundido el Feng Shui a escala mundial gracias a sus libros, recitó ese pasaje del sutra a los peces que tenía en su casa, después de lo cual todos murieron. Lillian le explicó los beneficios de la recitación del sutra a una amiga y antigua estudiante suya de Singapur, quien recitó una página del capítulo que contenía el pasaje del sutra mencionado a su pez, y también éste murió. Ninguna de las dos sabía por qué habían muerto los peces, hasta que Lillian me visitó. Se sentía mal por el hecho de que no los había podido ayudar, pero yo le comenté que de hecho se trataba de algo muy bueno, porque aquello significaba que los peces se habían liberado de los reinos inferiores. En lugar de tratarse de algo negativo, era extremadamente positivo, porque con la lectura de aquellos pasajes todos los peces fueron liberados de los reinos inferiores. Como se puede ver, la historia de este capítulo del sutra es bastante increíble, así que hemos de recordar su importancia, y recordemos que también es increíblemente poderoso incluso para los animales e insectos.

Así que en el momento en que nos encontremos con alguien que está muriendo, la primera cosa que tenemos que hacer es recitar este verso, para después pasar a las otras prácticas que tengamos planeadas. Una vez recitado el verso podemos estar tranquilos, porque con toda seguridad no va a renacer en los reinos inferiores.

Mantras poderosos

De forma similar, si se recita el mantra del Buda de la Medicina a un moribundo y éste lo oye, no renacerá en los reinos inferiores. En la misma línea, si se recita el mantra de Buda Maitreya a seres humanos, perros, gatos, pájaros u otros animales, al oírlo nunca renacerán en los reinos inferiores. Así que, como se puede ver, estas recitaciones nos permiten brindar una ayuda inestimable a los seres, y en concreto, son una protección increíble que les ofrecemos para salvarlos de estos reinos y de los

inimaginables sufrimientos que allí se extienden durante un periodo de tiempo impensable. Son de un beneficio increíble que escapa a la imaginación.

A modo de ejemplo, la estancia medida en años humanos de una persona que renace en el primer infierno, llamado *Revivir una y otra vez*, es simplemente increíblemente, increíblemente larga. Pero los seres que oyen el mantra que recitamos no van a ir a los reinos inferiores, y lo mismo sucede con el mantra del Buda de la Medicina, el de Buda Maitreya y el de Namgyälma: todo aquél que los escuche no irá nunca a los reinos inferiores.

De entre estos tres mantras, el de Buda Maitreya guarda un beneficio particular con el que no cuentan los otros mantras, y es que si un animal lo oye —incluso aunque se trate de una rana, de un ratón o de un pájaro—, cualquiera que lo oiga, si no logra el despertar durante la época de Buda Shakyamuni, en el futuro, cuando el mismo Buda Maitreya descienda a nuestro mundo para mostrar las doce actividades, buscará a todos los seres que oyeron su mantra. Te buscará, y te convertirás en su primer discípulo. Además, durante aquel período recibirás la predicción de tu iluminación, el mismo Buda Maitreya predecirá cuándo lograrás el despertar. Los beneficios extraordinarios que se derivan del mantra son simplemente inimaginables.

La simple acción de recitar en voz alta dichos mantras permite a todo aquél que los oye no sólo purificar su mente sino también salvarse de renacer en los reinos inferiores. Además, son la protección más completa para un ser que está ante el sufrimiento más espantoso. Todos estos son los motivos que me llevan a recitar estos mantras (Namgyälma, Buda Maitreya, Buda de la Medicina) tanto a los animales como a las personas que vienen a entrevistarse conmigo; puede que no lo haga en cada momento, pero considero que es el mejor regalo que les puedo ofrecer: no renacer en los reinos inferiores. Por otro lado, además de estos tres mantras que he descrito, contamos con muchos más, como por ejemplo los mantras de las cinco deidades poderosas de purificación, *zung chen da nga*. Es importante conocerlos de memoria para poder ayudar a las personas y a muchos animales²⁸.

En qué pensar cuando nosotros o los demás estamos enfermos

«Cualquier sufrimiento que los seres padezcan, pueda yo experimentarlo. Cualquier felicidad que yo tenga, puedan los demás seres experimentarla»: estas frases son un ejemplo de lo que se conoce como *transformación del pensamiento* (tib. *lo jong*). Cuando enfermamos sin una mente bien entrenada, la actitud de experimentar dicho sufrimiento para el beneficio de los seres no surge en nuestra mente, y esto se debe a que no hemos entrenado la mente de forma adecuada en el *lo jong*. Aunque de momento este entrenamiento se quede al nivel de una oración, es importante que recemos de este modo. No sólo es importante, sino que debemos hacerlo, si lo que queremos es ayudar a los seres. Si queremos llevar a los seres a la felicidad, incluyendo el despertar, es vital hacer la práctica de intercambiarse uno mismo con los demás, método que consiste por una parte en ofrecer nuestra felicidad a los demás y por la

²⁸ Véase *Apéndice 2: Mantras poderosos*. Los cinco mantras poderosos para purificar y para ayudar a los demás en el momento de la muerte se pueden encontrar en el libro *Prácticas esenciales para el momento de la muerte*, disponible en Ediciones Mahayana, www.edicionesmahayana.es.

otra en tomar su sufrimiento. Es fundamental entrenar la mente en este intercambio, de manera que orientemos toda nuestra vida hacia ello, aunque sea sólo a nivel de oración.

Es esencial entrenar la mente en este sentido, debemos intentar hacer aunque sea sólo la oración. De forma gradual, primero nos familiarizamos con una práctica sencilla [como puede ser la oración mencionada arriba], y después, paso a paso nos ejercitamos más y más, hasta que finalmente nuestra vida se convierte en ello. Al conseguir el logro de la bodichita, de forma natural, al experimentar cualquier tipo de problema uno es feliz porque ha recibido el sufrimiento de los demás. Nos sentimos felices porque estamos experimentando los problemas de los demás, y ésta es la felicidad más alta que podemos experimentar, hemos conseguido nuestro objetivo de felicidad.

Signos de una mente entrenada en el lo jong

Tiempo atrás en Kopan, cuando aún había la antigua *gompa* cerca de la estatua de Tara, un día que llovía a cántaros y estaba todo mojado Gueshe Lama Konchog se encontraba caminando por el patio de cemento en el que desembocan las escaleras que van al piso superior, donde yo me encontraba. De repente, oí el sonido de un gran batacazo. Era Gueshe Lama Konchog, que había sufrido una fuerte caída al resbalar con el pavimento. Más adelante, Gueshe-la me explicó que la caída fue muy fuerte, al igual que el golpe que se propinó, pero que a pesar de ello se sentía extraordinariamente feliz, porque pensó que había recibido mis obstáculos. Gracias a su entrenamiento mental se sentía feliz a pesar de la caída.

La historia de Gueshe Lama Konchog nos muestra que cuando la mente está entrenada en el *lo jong*, no hay vuelta atrás. Sin embargo, el entrenamiento del pensamiento no se produce de la noche a la mañana, y para ilustrarlo vamos a ver otra historia que muestra lo contrario. La última vez que estuve en Tahití me alojé en un hotel, donde también se encontraba V. Charles, un monje del Instituto Vajrayoguini, que cocinaba para nosotros. Un día preparó un plato enorme de ensalada, tan grande que pensé que se trataría del único plato de la comida, así que empecé a comer, pero cuando había comido la mitad de la ensalada, trajo otro plato descomunal, más grande que la ensalada. Es evidente que la comida tenía las bendiciones de Charles, pero debido a mi karma empecé a sentir dolor, y se suponía que después teníamos que marchar hacia Nueva Zelanda, aquella misma noche a las dos de la mañana. A medida que pasaba el tiempo el dolor se hacía más intenso, y empecé a vomitar. Nunca había vomitado tanto en mi vida, lo vomité en dos fases, primero salió la ensalada y a continuación el siguiente plato. Vomité exactamente lo que había comido, y sólo había dolor y vómitos, en ningún caso hubo transformación del pensamiento, sólo sentía dolor.

Fue entonces cuando llegó Roger, quien me dijo: «¡Fantástico! ¡Esto es muy bueno, es fantástico!». Lo que me decía era que pensase en esas palabras, pero yo no pensaba que se tratase de algo fantástico. En realidad Roger estaba en lo cierto, pero había demasiados vómitos y dolor. De hecho, creo que fue muy bueno experimentar dicho karma. En estos casos, como he indicado, si uno no puede realmente intercambiarse por los demás, por lo menos es bueno recitar la oración. Poco a poco, uno se irá familiarizando más y más con dicha forma de pensar y logrará un buen entrenamiento, como Gueshe Lama Konchog, como los lamas kadampas y como los bodisatvas.

«Cualquier sufrimiento que los seres padezcan, pueda madurar en mí. Cualquier felicidad que yo tenga, pueda madurar en los demás seres.» Éstas son las palabras de Nagarjuna, y es muy recomendable recitarlo de vez en cuando como un mantra, usando el *mala* como si se recitáramos OM MANI PADME HUM, sobretodo cuando estamos enfermos o tenemos otros problemas.

También, cuando algún amigo u otra persona están muy enfermos podemos hacer la meditación, que consiste en tomar la enfermedad de esa persona junto a sus causas (el karma y los engaños). Tomar su pensamiento egoísta destruye el egoísmo, lo usas para destruir tu propio egoísmo. Pensar en estas líneas es muy beneficioso, y te ayuda sobretodo a lograr el despertar rápidamente, lo que implica poder llevar al despertar rápidamente a todos los seres, incluyendo a esa persona. Además, con esta meditación algunas veces sucede que puedes curar la enfermedad de esa persona, que se puede recuperar. Meditar de esta manera es lo que hay que hacer de inmediato, es bueno para la mente, trae mucha paz y felicidad y te permite lograr el despertar velozmente, para ganar, de este modo, la capacidad de llevar al despertar a todos los seres lo antes posible. Este último es el beneficio real, el beneficio último de esta meditación. Y todo ello es posible gracias al increíble mérito que se acumula en el momento de hacer la meditación, mérito a raíz del cual viene la felicidad y el éxito, en ese mismo momento, durante la presente vida, y también el verdadero éxito de la liberación y el despertar. Y acto seguido, llevas rápidamente al despertar a todos los seres. Como podemos ver, se trata de una meditación muy buena tanto para uno mismo como para los demás, y los beneficios que de ella se derivan son infinitos, como cielos sin límites. Aquello que recibes y aquello que los demás seres reciben de ti son como cielos ilimitados.

Apéndice 1: Las diez joyas más secretas de los gueshes kadampas

Estas son las diez joyas más secretas de los kadampas. Por el mero hecho de recordarlas se derrumba la fortaleza del engaño, se desintegra el barco del karma negativo maligno y se alcanza la tierra gozosa del remedio. Por tanto, si poseemos estas diez joyas secretas, alcanzaremos la liberación y el despertar con rapidez y sin dificultad y, además, obtendremos la felicidad de esta vida y la de las vidas futuras.

Les pido al poseedor de lo grandioso, a los bondadosos maestros y a los maestros directos e indirectos que me bendigan para que renuncie a esta vida, como sucede en las hagiografías de los seres santos del pasado.

Cuando contempló la enfermedad, la vejez y la muerte, el inigualable hijo de Tsetsang (el príncipe Siddhartha) sintió una gran tristeza y entonces abandonó su reino. Al cabo de seis años alcanzó el completo despertar, tras haber vivido con la austeridad de un asceta en las riberas del gran río Naranja. Como se cuenta en las hagiografías, los seres santos de antaño que reflexionaban sobre la transitoriedad y la muerte, sintieron un gran pesar, renunciaron a esta vida, practicaron en lugares solitarios y alcanzaron el despertar en una vida. De la misma manera, reflexiono sobre la naturaleza incierta de la muerte: ¿por qué no dejar las actividades de esta vida (hogar, tierras, casa, parientes, comida y riqueza), que no me permiten practicar el dharma con pureza? Excepto por las necesidades básicas de sobrevivir (los tres hábitos, el cuenco del mendicante y demás), no guardaré para mí ni oro, ni joyas, ni ninguna otra cosa adicional. La muerte es el único hecho que con seguridad me sucederá y en ese momento ni riqueza, ni familia, ni amigos (incluido los animales domésticos) me van a beneficiar, sino que más bien sufriré por separarme de ellos. Al reflexionar así, debo dejar de perseguir las cosas de esta vida.

Debo confiar la profundidad de mi actitud al dharma.

Debo confiar la profundidad del dharma al mendigo.

Debo confiar la profundidad del mendigo a la muerte.

Debo confiar la profundidad de la muerte a la cueva.

Debo proceder de forma adecuada con el vajra no capturado. *Al proceder con una mente vajra, que no deja de renunciar a esta vida, practico el dharma sin ser capturado por los seres queridos.*

Debo dejar atrás definitivamente el «vajra sin timidez». *Dejar atrás la preocupación mundana de lo que la gente diga de mí, sea bueno o malo. No cambiaré la opinión de renuncia a esta vida cuando entre en contacto con el mundo. Esta mente es el «vajra sin timidez».*

El vajra de la sabiduría trascendental debe acompañarme siempre. *Debo hacer que todo en mi vida sea dharma, sin transgredir el compromiso de renunciar a esta vida.*

Debo intentar no estar bajo el control de los seres humanos. *Debo dejar de seguir a los seres humanos mundanos que están apegados a esta vida.*

Debo mantener una posición humilde y vestir ropas andrajosas.

Debo alcanzar el nivel de los perros y alcanzar el nivel de los devas. *Aceptar la pérdida de comida, ropas y reputación. Sea cual sea el hambre, la sed o las dificultades que surjan, lo soportaré para practicar el dharma. Cuando abandonamos todos los esfuerzos mundanos y completamos la práctica en lugares solitarios, alcanzamos el supramundano deva de los devas, que es el despertar en esta misma vida.*

En resumen, la transitoriedad y la muerte llegarán pronto. Ahora es el momento de renunciar a esta vida. Debido a la compasión del maestro y a mi propia virtud, que pueda abandonar los esfuerzos para esta vida.

Si recitamos estas palabras en voz alta y reflexionamos sobre su significado, podremos renunciar al mundo rápida y completamente.

Apéndice 2: Mantras poderosos

Lama Zopa Rimpoché ha recomendado con mucho énfasis recitar el verso de Rinchen Tsugtor y los mantras de Buda Maitreya, del Buda de la Medicina y de Namgyälma en los oídos de los moribundos, para ayudarlos. El día en que Rimpoché dio la transmisión de estos mantras, también incluyó el Mantra para lograr todos los deseos, que nos permite crear un mérito increíble, y el mantra de Ushnisha Vimala, que al oírlo purifica los cinco karmas negativos pesantes que causan renacer en los reinos inferiores sin una pausa. De acuerdo con las explicaciones de Rimpoché, oír cualquiera de los mantras mencionados crea la causa para no renacer en los reinos inferiores y encontrar otra vez el dharma en la próxima vida.

Verso de Rinchen Tsugtor

Chom dän dä de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä
rin chen tsug tor chhen la chhag tshäl lo

Mantra de la promesa de Buda Maitreya

NAMO RATNA TRAYAYA / NAMO BHAGAVATE SHAKYAMUNIYE TATHAGATAYA /
ARHATE SAMYAK SAM BUDDHAYA / TADYATHA / OM AJITE AJITE / APARAJITE / AJITAN
CHAYA HARA HARA MAITRI / AVALOKITE / KARA KARA / MAHA SAMAYA SIDDHI /
BHARA BHARA / MAHA BODHI MÄNDA VIJA / MARA MARA / ATMAKAM SAMAYA /
BODHI BODHI MAHA BODHI SVAHA

OM MOHI MOHI MAHA MOHI SVAHA

OM MUNI MUNI MARA SVAHA

Mantra para lograr todos los deseos

OM BIPULA GARBE MANI PARBHE TATHAGATANI RADE SHANI MANI MANI SUPARBHE
BHIMALE SAGARA GAMBIRE HUM HUM ZOLA SOLA BUDDHA AVALOKITE GU HAYA
ADHI KHATHRITE GARBE SVAHA

Mantra del Buda de la Medicina

TADYATHA / OM BHAISHAJYE BHAISHAJYE / MAHA BHAISHAJYE BHAISHAJYE / RAJA
SAMUDGATE SVAHA

Pronunciación habitual:

TA YA TA / OM BEKANSE BEKANSE / MAHA BEKANSE BEKANSE / RADSA SAMUDGATE
SOHA

Mantra de Ushnisha Vimale

OM TADYATHA SARVA TATHAAGATA / HRIDAYA / GARBHE DZVOLA DHARMADHATU
GARBHE / SAM-HARANA AYU SAMSHODHAYA / PAAPAM SARVA TATHAAGATA /
SAMENDRA USHNISHA VIMALE BISHUDDHE SVAAHAA

Mantra breve de Namgyälma

OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DA DAI SVAHA

NOTAS SOBRE EL ORIGEN DEL TEXTO

Capítulo 1, Evitar engañarse a uno mismo: Extraído de las enseñanzas *Una luz en el camino*, de Lama Zopa Rimpoché, 13 de septiembre de 2010. Revisado por Kendall Magnussen en enero de 2011. Traducido al español por Joan Dombón para el Servicio de Traducción de la FPMT, primavera de 2013.

Capítulo 2, La importancia de la felicidad: Extraído de las enseñanzas *Una luz en el camino*, de Lama Zopa Rimpoché, 13 y 15 de septiembre de 2010. Revisado por Don Handrick en septiembre de 2010 y posteriormente por Kendall Magnussen en enero de 2011. Traducido al español por Joan Dombón para el Servicio de Traducción de la FPMT, primavera de 2013.

Capítulo 3, Necesitamos la sabiduría del dharma: Extraído de las enseñanzas *Una luz en el camino*, de Lama Zopa Rimpoché, 16 de septiembre de 2010. Comprobado con el audio y revisado por Tania Duratovic en septiembre de 2010 y por Kendall Magnussen en enero de 2011. Traducido al español por Joan Dombón para el Servicio de Traducción de la FPMT, primavera de 2013.

Capítulo 4, La felicidad del dharma: Extraído de las enseñanzas *Una luz en el camino*, de Lama Zopa Rimpoché, 19, 22 y 23 de septiembre de 2010. Enseñanzas del día 19 comprobadas por V. Tsepal y del 23 comprobadas con el audio y revisadas por V. Joan Nicell. Revisado por Kendall Magnussen en enero de 2011. Traducido al español por Joan Dombón para el Servicio de Traducción de la FPMT, primavera de 2013.

Capítulo 5, Consejo práctico para la vida diaria

Consejo para una vida de práctica: Extraído de las enseñanzas *Una luz en el camino*, de Lama Zopa Rimpoché, 23 de septiembre de 2010. Comprobado con el audio y revisado por V. Joan Nicell en octubre de 2010 y por Kendall Magnussen en enero de 2011. Traducido al español por Joan Dombón para el Servicio de Traducción de la FPMT, primavera de 2013.

Atención en la vida cotidiana: Extraído de las enseñanzas *Una luz en el camino*, de Lama Zopa Rimpoché, 22 y 23 de septiembre de 2010. Algunas partes de las enseñanzas del día 22 no han sido comprobadas con el audio. La *Atención en la vacuidad al caminar* proviene del día 22 y fue comprobado con el audio por Don Handrick. Revisado por Kendall Magnussen en enero de 2011. Traducido al español por Joan Dombón para el Servicio de Traducción de la FPMT, primavera de 2013.

Cómo ayudarte a ti mismo y a los demás en el momento de la muerte: Extraído de las enseñanzas *Una luz en el camino*, de Lama Zopa Rimpoché, 22 de septiembre de 2010. Revisado por Drimay Gudmundsson en septiembre de 2010. Compilado y editado por Kendall Magnussen en enero de 2011. Traducido al español por Joan Dombón para el Servicio de Traducción de la FPMT, primavera de 2013.

Apéndice 1: Las diez joyas más secretas de los gueshes kadampas

Texto escrito por el lama altamente realizado Tsokdrug Rangdrol y traducido al inglés por Lama Thubten Zopa Rimpoché con la ayuda de V. Tsenla en el vigesimotercer día del primer mes del año del Conejo de Tierra (10 de marzo de 1999), en Kacho Dechen Ling, Aptos, California, EE.UU. Fue dictado a V. Lhundup Ningje. Que todos los seres se beneficien de ello. Revisado ligeramente por Kendall Magnussen, Servicio de Educación de la FPMT, en 2004.

Nota del traductor:

Esta palabra que autolibera, imbuida de las bendiciones del yogui Khedrup Ñiden Shabkar Tsogdrug, fue ligeramente revisada por el humilde e ignorante mendicante sin dharma [Thubten Zopa]. Se escribió con el pensamiento de que, si yo y los que son como yo, al recitar la oración de revisión de los estadios del camino (*Oración de lam rim*) de la *Puja al maestro* recitaran estas palabras después del verso que empieza por «Al comprender que este cuerpo de libertades y dones...» se beneficiarían de la inspiración del dharma en su continuo mental. Por ello, que todos los seres migrantes sean liberados del apego a los ocho dharmas y logren rápidamente el más alto, completo despertar. Sería también de beneficio recitarlo al explicar el lam rim a los demás.

(Nota del traductor añadida en junio de 2004.)

Texto extraído del Libro de oraciones de retiro de la FPMT.

Apéndice 2: Mantras poderosos: Sin créditos en la edición inglesa.