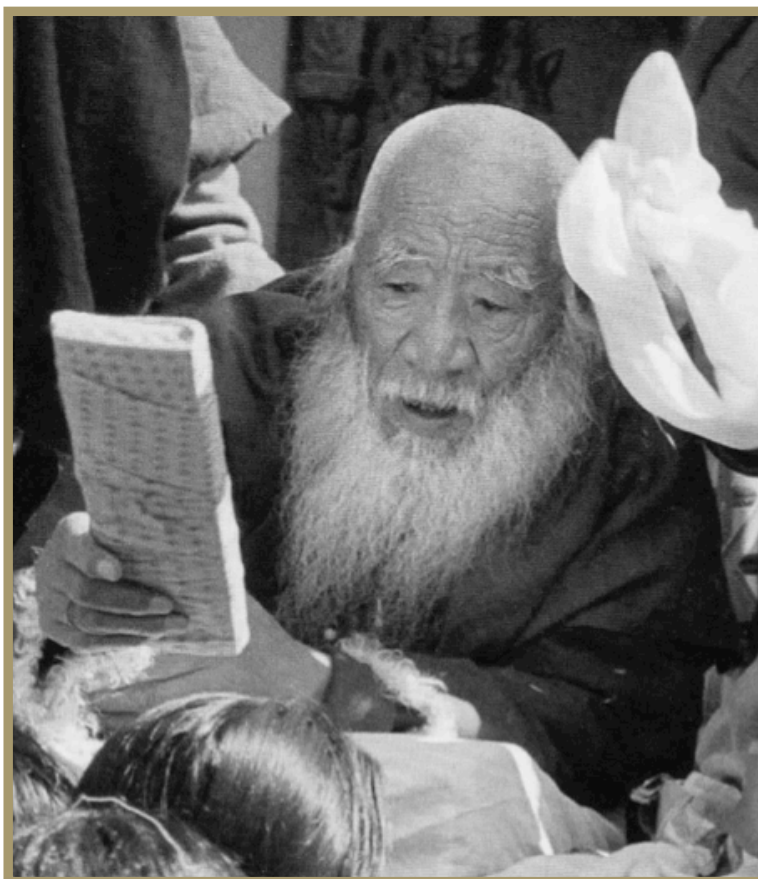


# VOCES SAGRADAS

*de los Maestros Nyingma*





## Nota del Autor

ESTE LIBRO EMPEZÓ POR LA SIEMPRE PRESENTE BONDAD DE KYABJE DUDJOM RINPOCHE. Las iniciaciones de Dudjom Tersar dadas por Kyabje Rinpoche en 1977 reunieron a muchos de los Nyingmapas en el Valle de Katmandú. La ligereza y majestad de su presencia combinada fue tan mágica como humilde; de todos modos, tras tan auspiciosa ocasión, personalmente nunca tuve la oportunidad de volver a verles juntos en un solo lugar. Esto es lo que me inspiró a pedir permiso a Kyabje Rinpoche para compilar las enseñanzas y las imágenes de los maestros Nyingmas con los que me había encontrado durante los años. Después de hacer la petición, Kyabje Rinpoche escribió una carta de aprobación de este proyecto, la cual enseñe a los lamas Nyingma cuyas instrucciones orales e imágenes son el corazón de *Voces Sagradas*. Al solicitar las enseñanzas aquí recogidas, intente seguir el flujo de las bendiciones de Kyabje Dudjom Rinpoche. Debe quedar puntualizado que este libro no es de ninguna manera una representación completa de los muchos grandes Nyingmapas que bendicen esta tierra, o de las innumerables maneras en que sus palabras y acciones guían a los seres en su camino espiritual.

En el Budismo Tibetano, las instrucciones orales son un proceso central por el cual las enseñanzas se dan en respuesta a las necesidades particulares de individuos o grupos. Así pues, confiando en la sabiduría de esos estimados maestros, les pedí que dieran las enseñanzas que considerasen más apropiadas para los lectores de este libro. Cada enseñanza está precedida por una sección comentando mi encuentro con esos Rinpoches. Aunque ninguna descripción de los reverendos sostenedores de linaje puede ni siquiera empezar a capturar el resplandor de sus seres, mi deseo fue que al incluir este elemento adicional pudiese transportar un poco más a los lectores a la esfera de los Nyingmapas.

Las enseñanzas fueron grabadas, transcritas y editadas, para ser después devueltas a los maestros para su aprobación final. Los capítulos han sido editados con la buena intención, aunque tal vez pobremente ejecutada, de capturar el tono auténtico y estilo único de hablar de cada rinpoche. Esto incluye usar puntuación que se corresponde con el énfasis y las pausas en su hablar, así como la mía en los preámbulos. El trabajo de este libro se ofrece humildemente a los maestros cuyas palabras llenan de gracia estas páginas. Los escritores torpes como yo cometemos sin duda errores en el texto; para los que abren este libro, que las prístinas palabras de los maestros hagan que todos los errores queden libres de consecuencias.

TODOS LOS ROYALTIES DE ESTE LIBRO SERAN DONADOS PARA LA SALVACION DE VIDAS tal y como se explica en la enseñanza de Chadral Sangye Dorje Rinpoche.

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧུཾ་པཌྐ་སྐུ་རུ་པཌྐ་མཱི་ཧུཾ་

Al Príncipe Siddharta de los Shakyas, sin el cual la lámpara del camino mas allá de los extremos no hubiese sido encendida;

A Vidyadhara Prahevajra, acharya Padmasambhava de Oddiyana, mahapandita Vimalamitra y el yogi Shri Simha, y los otros pioneros que hicieron brillar esta luz;

A Bhikshu Shantarakshita, el rey del dharma Trisong del Tíbet, lady Tsogyal, el traductor Vairochana y muchos otros que iluminaron el Tíbet con su antorcha,

A Nyma Öser de Nyang, Guru Chowang, los sin par Longchenpa y Rongzompa, el poeta Jigme Lingpa, junto con numerosos reveladores de tesoros, estudiosos y santos quienes preservaron la enseñanza;

Al gran Quinto Dalai Lama Lobsang Gyatso, Maestro Vajra Terdak Lingpa, Khyentse Wangpo i Kongtrul Lodrö Thaye, Chogyur Lingpa, Patrul de Dza y Mipham de Ju, quienes propagaron el dharma;

Al intrépido Jigdral Yeshe Dorje y el omnisciente Tashi Paljor y a nuestros gurus raíz sin cuya bondad nuestros ojos no estarían abiertos al dharma;

Con ferviente devoción -nacida de la razón y la comprensión- os suplicamos. Que podamos ser liberados de la oscuridad solo por ver vuestra cara u oír vuestro nombre.

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧུཾ་པམྱ་ཤུ་རུ་པམྱ་མཁོ་ཧུཾ་

# Oración para la Tradición y Linaje Nyingmapa

*Pueda la gran tradición de Khenpo Shantarakshita, Lopön Padmasambhava  
y el Rey del Dharma Trisong Deutsen*

*Aumentar y difundirse en de los tres reinos.*

*Pueda la presencia de las Tres Joyas y la corriente mental de los seres permanecer in-  
separables,*

*Y traer sublime bienestar en los tres tiempos.*

# CONTENIDO

- II Introducción
  
- 15 **KYABJE DUDJOM RINPOCHE**  
Sabio Consejo del Señor de Refugio
  
- 19 **KYABJE DILGO KHYENTSE RINPOCHE**  
Liberando la mente y las emociones
  
- 25 **MINDROLING TRICHEN RINPOCHE**  
Verdad y coraje
  
- 31 **PENOR RINPOCHE**  
Devoción al Maestro
  
- 39 **DODRUPCHEN RINPOCHE**  
Meditación Compasiva
  
- 47 **CHADRAL SANGYE DORJE RINPOCHE**  
El Rescate y la Liberación de Animales
  
- 55 **TRULSHIK RINPOCHE**  
Dominar Nuestra Mente
  
- 65 **KHANDRO TSERING CHÖDRÖN**  
Mi Consejo Vital por Jamyang Khyentse Chökly Lodrö
  
- 69 **NYOSHUL KHENPO RINPOCHE**  
La Canción de la Ilusión
  
- 77 **DZONGSAR JAMYANG KHYENTSE RINPOCHE**  
Inhibiciones, Prudencia y Tabús
  
- 89 **CHAGDUD TULKU RINPOCHE**  
El Legado de la Motivación Pura



- 99 TULKU PEMA WANGYAL RINPOCHE  
Mirando en el Espejo de Nuestra Vida Presente
- 109 ORGYEN TOPGYAL RINPOCHE  
El Infalible Sendero en la Tradición Nyingma
- 115 SOGYAL RINPOCHE  
En el Espejo de la Muerte
- 125 NAMKHA DRIMED RINPOCHE  
Comprender las Relaciones
- 133 DZIGAR KONGTRUL RINPOCHE  
Materialismo Espiritual
- 139 KHANDRO RINPOCHE  
La Compasión Es Cuestión de Conciencia
- 147 JIGME KHYENTSE RINPOCHE  
Porque Enseño Buda?
- 153 SHECHEN RABJAM RINPOCHE  
Liberándonos del Sufrimiento
- 161 NAMKHAI NYINGPO RINPOCHE  
Tiempo Precioso
- 167 DR. TROGAWA RINPOCHE  
Mantener el Equilibrio en el Cuerpo y la Mente
- 177 KHATOK SITU RINPOCHE  
Guru Rinpoche y Yeshe Tsogyal
- 188 Glosario de Términos Budistas *por Tulku Thubten Rinpoche*

ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲ་ལྷ་རྩལ་ལྷ་མོ་ ཧུཾ ཨོཾ

# INTRODUCCIÓN

DURANTE MAS DE MIL AÑOS, los ecos de las campanas Tibetanas han sonado a través de la cordillera de los Himalayas, el sonido de una cultura rica en compasión, resistencia y coraje. La fuerza de la gente Tibetana esta forjada por las palabras del Señor Buda, el gran adalid de la compasión. Sus enseñanzas son los fundamentos de toda la comunidad Tibetana. Con la invasión Comunista del Tíbet, ese pueblo pacifico fue obligado a dispersarse por los países vecinos, llevando su fe y sus túnicas de lana al calor polvoriento de la India y a las terrazas de arroz del Nepal. La batalla que los Tibetanos han ganado es la de mantener su fe Budista incluso frente a la brutalidad devastadora. En esto, son los ganadores.

La escuela original del Budismo Tibetano floreció hace cientos de años en las altas montañas y las heladas llanuras azotadas por el viento del Tíbet. Hoy en día, su linaje permanece intacto y vibrante. Los embajadores de esta tradición son conocidos como los Nyingmapas, los Antiguos. Hay maestros, estudiantes, santos y siddhas que encarnan una sabiduría indestructible; astutos especialistas, son maestros no solo de circunstancias externas, sino de la misma naturaleza de la mente. Estos maestros nos enseñan como transformar nuestras obstinadas tendencias, para ayudarnos tanto a nosotros como a los demás a navegar por las penas e incrementar la felicidad, guiando a los seres en ultima instancia a la iluminación. De todos modos, son nómadas de corazón, y es muy raro encontrarles juntos en un mismo lugar. Esta chocante tendencia es un reflejo de su deseo de ayudar a tantos seres como sea posible, y se deriva en parte de la génesis de lo que ha venido a ser llamado como Nyingma, la Antigua Escuela de Traductores.

Los Nyingmas conservan las enseñanzas Budistas completas e inalteradas tal y como las transmitieron Shantarakshita, Padmasambhava, Vimalamitra y otros consumados maestros Hindúes. Esos seres exaltados se unieron a ilustres panditas, traduciendo un inestimable numero de textos Sánscritos de sutras y tantras, saturando el Tíbet con un vasto tesoro de conocimiento. La accesibilidad y precisa traducción de esos textos fue vital para la propagación del Budismo en el Tíbet. En esta temprana propagación del dharma, las enseñanzas se pasaron a yogis, yoginis, monjes, monjas y laicos. Por tanto los Nyingmas propiciaron una difusión continua y diversa de la enseñanza y la practica, principalmente a través de los seis grandes monasterios y sus numerosos monasterios filiales. Nutridos por el continuo descubrimiento de enseñanzas escondidas hace mucho para beneficio de futuras generaciones, la tradición prospera en el presente, diseminando las bendiciones de Padmasambhava hasta los lugares mas remotos del mundo. Esta fluidez, esta cualidad de la oportunidad, es inherente a la sabiduría y belleza de los Nyingmas.

## INTRODUCCIÓN

Cuando en una ocasión le pidieron a Dzongsar Khyentse Rinpoche que hablase sobre las cualidades especiales de los Nyingmapas, respondió, “Los Nyingmas fueron el amanecer del Budismo en el Tíbet, e impartieron la bendición de la ‘apertura’, la bendición de estar ‘despreocupado.’ Rigdzin Jigme Lingpa, uno de los mas grandes santos Nyingmas, dijo, ‘En todo momento y en toda circunstancia, pueda no surgir ni por un instante el deseo de conformarse con expectativas convencionales. Si, debido al poder de los fuertes hábitos, aparecen tales intenciones engañosas, puedan no triunfar.’ Aunque discretos, los Nyingmas emanan sin duda una continua y definida influencia para liberar a individuos y grupos del dolor del apego, no solo al apego ideológico, sino todas las formas de apego, las del día a día y las del minuto a minuto.

Los maestros que sostienen y transmiten la notable energía del linaje Nyingma continúan entre nosotros, caminando hoy en día por esta tierra. Muchos de los maestros representados en este libro están entre los últimos maestros Nyingmas que recibieron su entrenamiento en el Tíbet, y por ello, sus palabras y sus imágenes honran a una cultura abundante en riqueza espiritual. Las encarnaciones de los lamas mas jóvenes aquí incluidos, son los herederos espirituales que mantendrán este linaje interrumpido. Puede que atraviesen los cinco continentes en cosa de semanas, enseñando a gente de sociedades muy diversas. Los abuelos, hijos e hijas de esta tradición reflejan la diversidad de las enseñanzas Budistas; sus distintas voces forman un río de continuidad que lleva al mar de la iluminación. El valor de su conocimiento colectivo habla por si solo. En Voces Sagradas, los Nyingmapas nos dan métodos prácticos para mantener nuestras acciones congruentes con nuestras aspiraciones espirituales. A través de sus palabras, que podamos nosotros ser también vencedores.





# KYABJE DUDJOM RINPOCHE

## *Encuentro*

**E**STE VIAJE EMPEZO CASI POR ACCIDENTE - un encuentro casual con un sagrado y estimado lama cambio el curso de mi vida. En 1976 encontré a Kyabje Dudjom Rinpoche en Berkeley, California. Mi reverencia surgió instantáneamente. Recuerdo el shock que me produjo que alguien tan sublime pudiese existir en este mundo. Parecía como si su ser fuese la piedra angular de todo lo sagrado; había encontrado al Buda.

Los principios que regían mi vida cambiaron en ese momento, sin darme otra opción que estar cerca de este gran maestro, escuchar sus enseñanzas, y tratar de aprender y practicar según sus instrucciones. Cuando Dudjom Rinpoche regreso a Nepal, le seguí con mis dos hijos. Vendí muchas de nuestras pertenencias para financiar el viaje. Desprenderme de algunas antigüedades, mi piano, e incluso mi equipo de revelado fotográfico para este propósito parecía entonces muy racional. Cerramos nuestra casa y partimos para lo que debía ser una estancia de 6 meses en Nepal.

El avión estaba casi vacío volando hacia esa tierra desconocida y los dos niños estaban sentados en ventanillas, ansiosos por ver lo que les aguardaba. Los formidables Himalayas surgieron a la vista, rodeando con un firme abrazo la capital. Terrazas imposibles de arrozales verdes se entremezclaban con los techos de paja de las casa de adobe, y mi hija de ocho años se giraba para preguntarme si viviríamos en una choza de paja. El avión giro a la izquierda y vimos la gran estupa de Boudhanath, con su masiva cúpula blanca anclando un valle expansivo, acogedor. La voz del auxiliar de vuelo floto en la cabina “Namaste (el Dios que hay en mi saluda al Dios que hay en ti). Bienvenidos a Nepal.”

Bajamos la escalerilla del avión y caminamos por la pista hasta la única sala de la terminal para recoger nuestras diez maletas, un grueso zurrón de lana lleno de pañales, una bolsa con las Barbies favoritas, un tronco lleno de legos y otras maletas evidentemente con demasiada ropa. Empujamos y embutimos nuestro equipaje en dos taxis y terminamos en una habitación de 3\$ la noche en el Katmandú Guest House. A las pocas semanas encontramos una pequeña casa de alquiler cerca de la estupa, y los niños se aclimataron rápidamente al nuevo entorno. Inesperadamente, empezamos a sentir Katmandú como nuestra casa.

Visite a Dudjom Rinpoche tan a menudo como fue posible, buscando su guía. Era reverenciado como uno de los mas grandes terton y maestros Dzogchen de nuestra era, y un representante vivo del mismo Guru Rinpoche. Otros maestros e incontables devotos pronunciaban su nombre con temor y profundo respeto. Dudjom Rinpoche fue al mismo tiempo un poeta y un estudioso con conocimientos enciclopédicos; escribió, reviso y corrigió muchos textos Budistas, incluyendo todo el canon de la escuela Nyingma. Muchos lamas de todas las escuelas del Budismo Tibetano viajaban grandes distancias para recibir sus enseñanzas. Y por su espontánea, interrumpida amabilidad, Rinpoche también recibió a ignorantes como yo, que solo podían empezar a intuir la majestad, la autoridad espiritual de Kyabje Dudjom Rinpoche.

ཨོཾ་ཨཱུ་ཨྲུ་པཌ་ལྷུ་པཌ་ལྷུ་པཌ་ལྷུ་ཨོཾ་



# KYABJE DUDJOM RINPOCHE

## Sabio Consejo del Señor de Refugio

TODO ES PERFECTO DESDE EL PRINCIPIO, esencia de diamante, libre de oscurecimiento. Para comprender esto, practica meditando mas allá de la palabra o concepto. Observa todas las apariencias como ilusiones. Déjalas surgir libremente, sin obstrucción.

La diferencia entre los sutras y los tantras es como la diferencia entre el cielo y la tierra. De acuerdo con el Tantrayana, no deberíamos considerar a las personas como amigos o enemigos sino, en su lugar, considerarlos como naturalmente divinos y como una expresión de sabiduría. También deberíamos considerar que nuestro propio cuerpo tiene la naturaleza de la sabiduría. Lo que debemos comprender es “perfección desde el principio”.

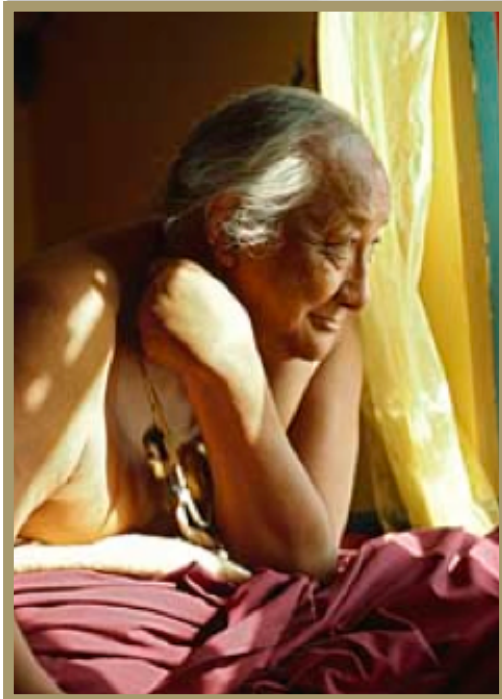
Intrínsecamente, todos tenemos la naturaleza completa de Buda -esencia de dharmakaya- plenamente dotada y realizada. Igual que cuando uno tiene ictericia y el mundo parece bañado de amarillo, de la misma manera nuestra propia percepción esta ahora engañada.

Cuando no reconocemos las apariencias como puro despliegue de la auto-surgida conciencia de dharmakaya, surge el apego. Cuando se manifiestan forma y percepción, nos aferramos a ello; también nos aferramos al ego que se apega. El apego dualista nos aparta de nuestra verdadera naturaleza, y somos abandonados vagando en la realidad relativa, expuestos al mundo exterior. Nos guste o no, estamos temporalmente atrapados en una existencia samsárica. Debemos aceptarlo y trabajar para una iluminación dentro del mundo relativo. Hasta que entendamos que yo y el otro no tienen por naturaleza existencia propia, nos apoyamos en el Buda, el dharma y la sangha. Estas sublimes Tres Joyas poseen los medios exaltados para sacarnos del samsara.

A través de la compasión de Buda y la presencia del lama, tenemos la buena fortuna de recibir hoy en día en nuestras vidas el Dharma. Exteriormente, el lama es la conexión entre Buda y nosotros. A un nivel mas extraordinario, el lama es la manifestación de la actividad iluminada del Buda. Es por esto por lo que en el Vajrayana, al lama se le considera incluso mas importante que a Buda.

Mostramos respeto por el lama, no porque quiera ser reconocido o busque nuestra deferencia. Lo hacemos por la sacralidad, la profundidad de la enseñanza y del Budadharma en si mismo.

No importa cuan exquisitas sean tus cualidades intelectuales y comprensión, sin devoción y respeto, ninguna enseñanza espiritual puede tener efecto. Sin devoción, ni siquiera la compasión de todos los budas puede hacerlo. Los que tienen devoción cosechan las bendiciones. El mismo Gurú Rinpoche prometió : “Para quienquiera que tenga devoción, ahí estoy.”



# KYABJE DILGO KHYENTSE RINPOCHE

## *Encuentro*

EN CUANTO VI A SU SANTIDAD DILGO KHYENTSE RINPOCHE, quede cautivada por sus manos, como debió pasarle a otros muchos estudiantes. Tenía unos dedos largos, elegantes, que movía expresivamente cuando daba enseñanzas, un mudra constante de lo divino. Su voz era un estruendo sobrenatural, su discurso un río con el continuo fluir de los sonidos de buda, y su mirada lo veía todo. Para alguien nuevo en el Dharma como yo, su extraordinaria y sagrada presencia era indefinible, casi demasiado para absorberla.

Estudiantes de todo el mundo viajaban a su monasterio en Boudhanath para sentarse ante este gran guru y rezar o recibir sus bendiciones. Maestros de todas las escuelas del Budismo Tibetano y miles de discípulos venían a él en busca de enseñanzas. Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche, cuya incesante actividad del dharma llenó al mundo con un resplandor inefable, fue uno de los más ilustres maestros Dzogchen del linaje Nyingma. Además de descubrir muchas termas y dar incontables enseñanzas e iniciaciones, Rinpoche escribió durante su vida veintitrés volúmenes de textos y comentarios eruditos. Asombrosamente, siempre parecía tener tiempo para cada uno de sus muchos devotos.

Nos quedamos cerca de su monasterio en Nepal muchos años y, en 1984, se trasladó a la región de Dordogne en Francia, donde una pequeña comunidad Budista se estaba desarrollando cerca de las famosas cuevas prehistóricas de Lascaux. Su Santidad enseñaba ahí constantemente. El paisaje en Dordogne quita el sentido en primavera, y cuando llegamos, los prados estaban llenos de flores salvajes amarillas y fucsias, moviéndose con la brisa bajo un cielo infinito. Castillos antiguos quedaban escondidos de la carretera por altos abedules, con sus troncos plateados brillando en las primeras luces de la mañana. Dordogne parecía el sitio más precioso de la tierra, con belleza saludando a los ojos en cada recodo.

Nos instalamos en una vieja granja de piedra que habíamos comprado, y que estaba siendo renovada para su eventual uso como complejo para retiros de tres años. Antes de que pudiésemos deshacer las maletas, tuvimos que expulsar a la gran serpiente que habitaba en la casa. Se deslizaba por el suelo de la cocina, por las habitaciones, y encima y por debajo de las camas. El anterior propietario había convivido felizmente con la serpiente, pero mis niños querían más privacidad. Les costó casi seis horas a cuatro hombres sacarla de la casa.

La casa de Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche no estaba lejos, y cada día un grupo de nosotros caminaba la corta distancia hasta La Sonerie, donde incansablemente daba enseñanzas e iniciaciones. Empezaba temprano por la mañana y continuaba hasta última hora de la tarde, incluso con sesiones hasta después de la caída del sol; amablemente sacó tiempo para dar una enseñanza para este libro. El último día, Su Santidad puso su enorme mano sobre mi cabeza murmurando una de sus constantes bendiciones, y me dijo que volviese al año siguiente. Su santificada y milagrosa voz nunca dejó mi memoria.

ཨོཾ་ཨཱུ་ཨྲུ་པཌྲ་ལྷུ་ཨྲུ་པཌྲ་ལྷུ་ཨོཾ་

# KYABJE DILGO KHYENTSE RINPOCHE

## Liberando la mente y las emociones

*Su santidad, las emociones parecen ser todo-poderosas y nos seducen para creer que son reales.*

*Por favor, podría enseñarnos sobre esto ?*

LAS EMOCIONES DE OSCURECIMIENTO COMO LA RABIA, CELOS, ORGULLO, IGNORANCIA Y DESEO no son mas que pensamientos. Pero que son los pensamientos? Cuando observes un pensamiento, mira si tiene alguna substancia o solidez. Tiene forma o color? Puedes encontrar el sitio de donde ha surgido? Puedes encontrar el sitio donde se detiene? Puedes encontrar donde ha ido cuando desaparece de tu mente?

Cuando un pensamiento negativo como la rabia aparece, observa si el mismo pensamiento y la base de donde surge son iguales o diferentes. Son dos cosas diferentes? Hablando en general, cuando tienes muchos pensamientos dando vueltas por tu mente, a esto se le llama “movimiento”. Es el aspecto de movimiento de la mente. Ocasionalmente hay menos pensamientos, y la mente esta mas quieta. A esto se le llama “quietud”, el aspecto quietado de la mente. Cuando eres consciente de si tienes muchos o pocos pensamientos, a esto se le llama “consciencia”. Deberías intentar practicar siempre el reconocer si tus pensamientos se están moviendo o están quietos. Trata de observar tu mente de este modo. Entonces continuando con la investigación, mira si lo conocido y el que conoce -el objeto de esta investigación y el que lo esta investigando- son dos cosas distintas o lo mismo. Medita en la naturaleza de tu mente. Después de unos días, vuelve y dime lo que has encontrado. Para entonces tendrás una respuesta.

*Su Santidad, en los pasados días he tratado de meditar como me instruisteis, pero debo de estar haciendo algo mal. Cuando analizo la naturaleza de mi mente con los ojos cerrados, parece manifestarse con forma y color. Me descubro enfocando esos colores y empiezo a pensar que la naturaleza de mi mente es azul! Cuando tengo los ojos abiertos, esta división parece disolverse.*

[Su Santidad se ríe.]

No necesitas meditar con los ojos cerrados. Si miras a la esencia de tu mente con los ojos abiertos, vienen los aspectos de claridad e inteligencia. Puedes cerrar los ojos durante shamata (calma sostenida) cuando quieras estabilizar o pacificar tus pensamientos. Pero en este caso, como estamos observando la naturaleza de la mente, es mas como vipasana (visión expansiva o insight) en la cual solo deberías ver todos los aspectos tal como son. Y como dijiste, entonces puedes ver las cosas sin divisiones o pensamientos excesivamente distorsionados. Quédate así, viendo las cosas pero no entrando en ellas con pensamientos muy elaborados. Trata de permanecer en este estado.

Siempre que aparece una emoción negativa como la rabia, el deseo o el apego, lo primero que hay que hacer es reconocer que el pensamiento está surgiendo. No seas ciego a ello. Una vez lo has reconocido, puedes mirarlo. Viene de algún sitio? Esta en algún sitio en particular? Y cuando investigas el pensamiento, la única conclusión a la que puedes llegar es que no hay tal pensamiento - es decir, no tiene, forma, no tiene color, y así sucesivamente. Puedes investigar todos y cada uno de los pensamientos de esta manera.

Tal vez pienses que aunque el pensamiento no tiene substancia, continúa teniendo una causa, algo que de alguna manera es permanente. Por ejemplo, si el pensamiento es de odio, tal vez pienses que es causado por alguien o algo que no te gusta, algo fuera de ti mismo. Esto no puede ser así, porque el “enemigo” es también simplemente un concepto, un pensamiento que si se analiza, se desintegra. No hay una entidad que sea intrínsecamente “tu enemigo”. Mas aun, como puede algo externo ser la verdadera causa de tu ira, la cual está dentro de ti?

Cuando llegas a la conclusión de que el pensamiento es vacío, permanece en ese vacío. Si, de todos modos, la emoción es fuerte e intratable y no desaparece, entonces mira otra vez. Tiene algún color o forma? Reside en algún sitio? Al final, no puede haber otra opción que volver a la vacuidad. Permanece en esta vacuidad. Esto es lo que deberías hacer. Vuelve dentro de un tiempo y cuéntame tu experiencia. Entonces continuaremos la enseñanza.

*Debido a la impermanencia y a mi falta de méritos, no tuve la oportunidad de regresar antes de que Su Santidad dejase este mundo.*

ཨོཾ་ཨཱུ་ཨྲུ་པཏྲ་ལྷུ་ཨྲུ་པཏྲ་ལྷུ་ཨོཾ་





# MINDROLING TRICHEN RINPOCHE

## *Encuentro*

**D**URANTE NUESTROS PRIMEROS AÑOS EN KATHMANDU, oí muchas historias raras sobre un extraordinario mahasiddha en el norte e la India que se levantaba de su sueño místico para saludar a los devotos visitantes con inesperadas palmadas en la espalda, golpecitos en la cabeza u otros inusuales modos de bendición. Era y continua siendo reverenciado por la comunidad Budista Tibetana como uno de los grandes maestros vivos de nuestro tiempo, y estaba muy ansiosa por conocerle. Algunos decían que estar aunque fuese solo un momento con Su Santidad Mindroling Trichen Rinpoche era como estar en una tierra de buda. En 1979 nos fuimos a su monasterio en Clementown, cerca de la norteña estación India de Dehradun.

Amo todos los aspectos de India, incluyendo el caos de viajar por carretera a través de sus vastos paisajes llenos de gente. Motos, bicicletas y coches compiten con camiones ubicuos por un trozo de carretera, con todos los conductores haciendo sonar sus bocinas alocadamente. Cada uno de los camiones es una obra de arte, no hay dos iguales. Sus laterales de madera se adornan con anuncios de Coca-Cola y murales que representan a Krishna, con su forma índigo danzando entre flores de loto rosa cálido, o Ganesha, el gordo dios elefante de la buena suerte. Los parabrisas se encadenan con guirnaldas de Navidad parpadeantes; “Tata, Bye-Bye” se pinta descaradamente en el parachoques trasero de cada camión.

En este viaje, salimos de Delhi en autobús, el cual por supuesto iba a tope de gente y equipajes. Apretujados contra el plástico agrietado de los asientos posteriores, también tuvimos por compañía durante parte del trayecto a un pollo y dos cabras. Cuando llegamos a Clementown, fuimos a la casa de Mindroling Trichen Rinpoche sobre el monasterio, para hacer ofrendas y poder por fin encontrarnos con este gran santo. El primer encuentro fue particularmente memorable para mi hijo Noah de cinco años. Cuando Rinpoche vio a Noah, le sonrío y le hizo una señal para que se acercase. Luego se deslizó hacia él y golpeó ligera y repetidamente la espalda de mi asustado hijo. Los tibetanos que había en la habitación sonrieron, ya que ser golpeado en la espalda por un gran siddha se considera muy auspicioso. Y de hecho, después del helado y algunas galletas, Noah también llegó a aceptar su buena suerte.

Veinte años después, regrese a Clementown para solicitar enseñanza para este libro. El tren a Dehradun estaba previsto que saliese de Delhi a las 5:00 AM cuando las calles estaban aun vacías y los ladrones continuaban su ronda. Estaba algo preocupada por ir sola a la estación de tren, pero la frenética paz de la estación me barrió y no dejó tiempo para el malestar. Después del caos inicial, coger el tren en India es increíblemente divertido. Visitar esta tierra exótica es como mirar por un caleidoscopio de colores y acción pulsantes, pero viajar en su sistema ferroviario es como ser catapultado directamente a la pantalla. El vapor se eleva desde las vías bajo el tren, y las estaciones están repletas de gente a todas horas día y noche. Ágiles coolíes pululan a tu llegada, te cogen el billete y se dirigen a tu tren al trote rápido,

con el equipaje apilado en sus manos y sus espaldas, haciéndote correr tras ellos. Los gases eructados por los viejos trenes se mezcla con el olor de las samosas y idle freídos en improvisadas cocinas y servidos en hojas de plátano. Las familias se apiñan juntas en la pre oscuridad, las mujeres vestidas con brillantes saris, los niños agarrando sus plateadas cajas de comida, y los padres con grandes fajos de ropa de cama bajo sus brazos preparándose para el largo viaje. Los vendedores de té saltando de un compartimento a otro chillando “Chai! Garam, garam chai!” y sirviendo té dulce y especiado en vasos desechables de cerámica. Multitud de viajeros con cara de sueño se agolpan a las puertas del tren, regateando por snacks, periódicos o zumo de naranja.

El interior de los compartimentos del tren se convierten en un picnic itinerante donde las amistades se hacen rápidamente compartiendo la comida. Un brazalete de cristal tintinea mientras una mujer pone aceite y peina el largo pelo negro de su hija. Las horas pasan despacio. El vaivén del tren chasqueando sobre los raíles trae una calma soñolienta a las conversaciones, y se hacen frecuentes paradas en medio de los llanos de la India sin razón aparente. Aun así, mi destino en Dehradun parece llegar demasiado pronto.

La ciudad de Dehradun ha cambiado desde mi última visita. De una moderadamente incomoda y polvorienta estación de montaña a una incomoda y bulliciosa ciudad llena de tráfico. La Egg & Toast Guest House donde habíamos estado hacia ya muchos años había cerrado, así que el taxista me recomendó otro hotel. Nuestra destinación parecía dudosa, ya que el taxista me condujo a una callejuela llena de basura, pero el Regent Hotel resultó ser una vieja mansión construida durante la ocupación Británica y convertida ahora en una encantadora y ligeramente surrealista casa de huéspedes. La entrada se abría a un gran salón de baile con candelabros de cristal y suelo de mármol, con su amplio interior vacío excepto por un sofá y una pequeña mesa de recepción encaramada a una plataforma en una esquina. Mi llamada de “Hola?” resonó con eco en el salón de baile reconvertido, y una voz con acento muy duro respondió “Si, si, por favor pase, Señora. La abuela esta haciendo la comida, así que dígame que le gustaría comer”. Pase el día descansando en ese palacio abandonado, rodeada por la decadente elegancia de ese Raja Británico.

Por la mañana temprano, alquile un taxi y me dirigí al monasterio de Mindroling Trichen Rinpoche. En pocos minutos, dejamos atrás el tráfico de Dehradun, y la carretera se redujo a poco más que un sendero de rocas y tierra. El taxi pronto llegó hasta un carro tirado perseverantemente por dos búfalos de agua y cargado de bambú. Sus puntas ocupaban toda la anchura de la carretera, meciéndose adelante y atrás a medida que los búfalos tropezaban con los baches. Nadie podía pasar, y el despreocupado conductor de bueyes ni siquiera pareció darse cuenta del incesante sonido de bocinas de los muchos frustrados conductores. Pronto se origina una caravana de vehículos tras el carro, y disfrute de un viaje sin prisas al monasterio.

Fue impresionante ver el Monasterio de Mindroling y la comunidad que se había desarrollado a su alrededor. Además del edificio principal, hay escuelas de primaria y secundaria, centros de retiros, librerías y un instituto que ofrece los mas avanzados niveles de escolaridad. Actualmente el Monasterio de Mindroling es uno de los mas grandes centros Nyingma de estudios Budistas en la India. Sobre su base se encuentra una estupa majestuosa simbolizando el descenso de Buda Shakyamuni de Devaloka. Viéndola mas de cerca, puede ver que aun estaba en construcción. Dentro de su base en forma de cúpula había cientos de budas dorados.

Dos monjes se movían reverentemente entre las estatuas, pintando sus caras con delicadas y precisas pinceladas. Lo alto de la estupa parecía un florero, incrustado de peldaños dorados. Un Buda Shakyamuni de forma realista estaba colocado a mitad de la escalera, y sobre él, sentado, la figura del próximo Buda Maitreya, con sus ojos contemplando el espacio con una promesa. Que confortante fue estar segura de las continuas manifestaciones de buda.

Cuando vi a Mindroling Rinpoche, me postre ante él. Rinpoche me hizo señas de que me acercase; entonces sonrió, cogió un puñado de mi pelo y tiro de el juguetona y repetidamente. Esa bendición estará conmigo hasta que regrese. A la mañana siguiente, Rinpoche ofreció las siguientes palabras a los lectores de este libro.

ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲ་ཤུཾ རྩུཾ སྐྱུཾ ཧུཾ

# MINDROLING TRICHEN RINPOCHE

## Verdad y coraje

LA ESENCIA DEL DHARMA reside en ser verdaderos con uno mismo (con la naturaleza innata de uno mismo) y en el ejercicio de un gran esfuerzo para ser valiente. Cuando la verdad y la valentía de caminar en el sendero de la verdad se juntan con la atención, un practicante empieza verdaderamente a practicar el dharma. Hasta que esas cualidades de verdad y valentía sean generadas, seremos vulnerables a nuestras propias pretensiones y fabricaciones.

El surgimiento de la verdad y la valentía nos permite entender la esencia central del dharma. No entender esto nos lleva a la trampa de incontables existencias cíclicas. La falta de valentía nos impide ser verdaderos con nuestra naturaleza búdica.

Las acciones virtuosas y no virtuosas se forman en la mente. Las acciones -aunque mas aparentes- son secundarias a nuestra motivación. Incluso una acción aparentemente virtuosa es de poco beneficio si la raíz de nuestra motivación es egoísta. Cualquier acción hecha con sabiduría y motivación desinteresada es una expresión de nuestra propia naturaleza de buda.



# PENOR RINPOCHE

## *Encuentro*

**E**L TRONO DE PENOR RINPOCHE EN INDIA, EL MONASTERIO DE NAMDROLING, es el hogar de mas de tres mil monjes, monjas y lamas, la mayoría de los cuales están ahí solo por Penor Rinpoche. No siempre fue así, y la historia de los orígenes de Namdroling que me fue narrada por un discípulo cercano de Rinpoche es tan inspiradora que merece ser contada aquí. Después de que Rinpoche fuese forzado a dejar el Tíbet, se dirigió al sur de la India con solo 300 rupias y unos cuantos monjes para ayudarlo a reconstruir su monasterio. El mismo Rinpoche empezó la construcción, soportando inmensas dificultades en el proceso. Bajo el sofocante calor del sur de la India, acarreo piedras, ladrillos y arena, y mezclo cemento hasta que sus manos y sus pies sangraron. Aun así continuo. La falta de agua y de carreteras hizo el trabajo aun mas difícil. La gente le preguntaba porque necesitaba un monasterio tan grande como el que había planeado cuando ahí había tan pocos monjes. Le instaron a construir algo mas pequeño, pero Rinpoche persistió. Hoy en día la asistencia al Monasterio de Namdroling es tan grande que el gran salón de actos a menudo se llena a rebosar.

Dada la importancia de la educación en la tradición Budista, estaba ansiosa por visitar este vital y gran centro Nyingma de estudio y practica. Pero antes de que pudiese hacer el viaje, Rinpoche vino a Bay Area a enseñar. Me encontré con él, no en su monasterio, sino en la quintaesencia de la residencia Californiana con un mar de moqueta blanca inmaculada, brillante, con flores y la suave luz del sol. Su presencia era seria y majestuosa pero también muy tranquilizadora. Experimente una extraña dicotomía - asombrada de estar sentada frente a tal exaltado ser y sin embargo extrañamente relajada, como si hubiera infundido en mí una extraña sensación de calma y confianza.

Penor Rinpoche hablo sobre la relación maestro-discípulo. Puede ser tentador pensar que nuestra propias preguntas sobre la devoción al maestro son únicas a nuestra cultura. Pero cuando Rinpoche enseño, podríamos haber estado en cualquier sitio - en las altas planicies del Tíbet hace miles de años, el desierto del sur de la India o el bungalow de California donde estábamos ese día. y sus palabras, por lo agudas y ordenadas, habrían tenido la misma poderosa resonancia. Las enseñanzas de Penor Rinpoche nos dieron un amable aunque autoritario recordatorio: los prejuicios culturales no mitigan de ninguna manera la santidad e importancia de la relación maestro-discípulo.

ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲ་གུཾ རྩུཾ སྐུཾ ཧུཾ ཨོཾ



# PENOR RINPOCHE

## Devoción al Maestro

HABLANDO EN GENERAL, CUANDO SEGUIMOS UN CAMINO ESPIRITUAL como el camino del Budismo, es esencial encontrar un profesor o maestro cualificado y confiar en su guía. Cualquiera que alcanza la iluminación lo hace confiando en sus maestros como parte del proceso. Los estudiantes reciben profundas instrucciones de un maestro, las ponen en práctica y así obtienen el resultado. Esto no ocurre automáticamente. No ocurre al azar. Ni es algo que la gente pueda descifrar por sí sola. De todos modos, al confiar en un maestro, no deberías ser ingenuo, tomando a cualquier maestro que venga y aceptando sin más lo que diga. Debes discernir: examinar si, por lo menos, el maestro tiene compasión por sus estudiantes.

Más allá y por encima de esto, debes examinar su linaje. ¿Cuál es el origen de las enseñanzas que estás recibiendo? Esto es muy importante. El maestro debe ser alguien que esté pasando una transmisión válida, alguien que mantenga y transmita un auténtico linaje. Este linaje debe haber sido mantenido por grandes seres espirituales generación tras generación sin ninguna interrupción debida al incumplimiento de los compromisos, discapacidad para el samaya o algún otro factor perturbador. Un linaje así puede ser comparado con un precioso hilo de oro que no ha sido empañado de ningún modo y que permanece brillante, inmaculado y bien pulido a través de las sucesivas generaciones. La confianza en un maestro compasivo que mantiene este tipo de linaje verdaderamente te beneficiará como practicante.

Hay una relación especial que se desarrolla entre un maestro espiritual y un estudiante. Desde la perspectiva del maestro, la responsabilidad primaria es facilitar el desarrollo espiritual del estudiante. El maestro debe discernir claramente las fuerzas y debilidades del estudiante para determinar si puede ser un recipiente apropiado para una enseñanza específica. El maestro debe evaluar cuán estable es la mente del estudiante y cuán agudo es su intelecto. Pero no es necesariamente una cuestión de la inteligencia del estudiante; la fe y la confianza deben ser también consideradas. ¿Cuánto confía el estudiante en el maestro? El maestro debe calibrar todo esto para trabajar de modo efectivo con el estudiante.

Desde la perspectiva del estudiante, lo que es más importante es un sentido de la confianza que se exprese como fe y devoción. Idealmente, respondes a tu maestro como lo harías si Buda hubiese entrado en la habitación y te estuvieses relacionando directamente con él. Puedes sentir esta fe como un sentimiento de temor, un sentimiento de nostalgia, un sentimiento de confianza en las instrucciones del maestro y lo que encarna. Esto es esencial para que sea una relación verdaderamente exitosa, verdaderamente efectiva. La fe del estudiante debe ser inquebrantable para que haya plena confianza en la guía del maestro.

Puedes escuchar cuidadosamente el consejo del maestro e integrarlo en tu propia practica espiritual. Bajo ciertas circunstancias, el maestro puede decir cosas que encuentres inapropiadas o alarmantes o puede actuar de formas que puedan parecer iracundas o completamente fuera de contexto. Si esto ocurriera, recuerda cual es la naturaleza primaria de la relación.

Como estudiante, no te compete enredarte en juicios de valor sobre lo que esta haciendo o no el maestro. En su lugar, escucha lo que el maestro te esta diciendo al nivel de tu propia practica y asegúrate de que lo llevas a cabo. Como estudiante, para ti esto es lo mas esencial y es en lo que debes enfocarte.

Hay un hondo vinculo de amor y afecto entre el maestro y el estudiante. El maestro se relaciona con el estudiante como una madre lo haría con su hijo único. En el Budismo aspiramos a sentir esa bondad hacia todos los seres, ya seamos maestros o estudiantes.

*Y si sentimos que nuestra devoción es inadecuada? Como incrementamos nuestra devoción?*

Esa es tu propia responsabilidad, porque nadie puede hacerlo por ti. Tienes que encontrar maneras de inspirarte a ti mismo, tanto si hablamos de devoción y fe, bodichita, altruismo o compasión. Hay unos pocos individuos para los cuales la inspiración es muy natural. Han nacido así, por así decirlo. Pero la mayoría de nosotros debemos trabajarlo. Debemos identificar las cualidades que necesitamos, observar las que nos falta y buscar formas de fomentarlas en nosotros mismos.

*Cuando queremos muchísimo algo, como un amante, no hay falta de inspiración; casi se parece a la devoción. Cuando ansiamos un helado, no tenemos ninguna dificultad en escuchar atentamente donde los venden y dirigirnos directamente a la heladería mas próxima. Como difiere este tipo de rendición al deseo de la devoción ?*

Lo que dices es verdad. Debemos distinguir entre nuestros apegos cotidianos a la gente, cosas o situaciones y la mas pura cualidad de la devoción que sentimos hacia nuestro maestro. La manera ordinaria en que estamos apegados a algo, por mucho que nos parezca inspirar, tiene su raíz en la dolorosa emoción del apego; hay algo que queremos poseer. En comparación, la devoción que sentimos por un maestro se basa en un sentimiento de humildad, un sentido de respeto por lo que estamos recibiendo del maestro, por lo que es una tonalidad de situación bastante diferente .

El pensamiento critico es parte de nuestro entrenamiento en el sistema educacional Occidental. Rara vez se hace hincapié en la confianza. Nuestra sociedad tiene también una fuerte creencia en la necesidad de la libertad personal y algunos ven a la religión como restrictiva.

El Budismo esta lleno de libertad personal. El Budismo no es un conjunto de reglas que alguien dejo caer para que las siguiésemos y en realidad no funciona según el principio de “Tu no puedes.” Ni enfatiza, “Puedes hacer esto pero no puedes hacer aquello,” “No puedes pensar esto o no puedes decir eso.” En un sentido, podríamos pensar en el budismo como completamente abierto. Todo lo que Buda dijo fue que si actúas de cierta manera, te llevara a un mayor estado de felicidad y en ultima instancia a la iluminación, y si actúas de otra manera te llevara a un aumento del sufrimiento y a estados inferiores de renacimiento. La elección es tuya. El Budismo esta basado en delinear claramente las opciones y entender sus consecuencias. La gente es libre de decidir lo que desee.

Dicho esto, el único enfoque fructífero del sendero Budista es tener confianza en las cualidades iluminadas de Buda y la eficacia de sus enseñanzas. Examinar las enseñanzas esta bien. Contemplarlas, darles vueltas en la mente, reflexionar sobre su significado y aplicarlas a tu experiencia- todo eso esta bien.

Sin embargo, ser critico o cínico con las enseñanzas o con el maestro es contraproducente. Mucha gente se dedica a examinar las enseñanzas Budistas, pero hacerlo correctamente requiere un sentido de respeto por las enseñanzas.

Además, vamos a ser claros ante la inmensidad de nuestra indagación. Deberíamos entender que examinar las increíbles cualidades de la budeidad será todo un reto. Nuestras mentes ordinarias no saben siquiera que nos pasara mañana, mucho menos comprender las insondables cualidades del Buda.

La Budeidad es un estado de omnisciencia, que incluye la habilidad de ser consciente de las constituciones y situaciones de todos y cada unos de los seres. Todo lo que un ser esta pensando a cada momento, cualquier palabra que ese ser pueda decir en cada momento, cada aspecto de la experiencia, actividad o comportamiento de ese ser, esta completamente abierto a la sabiduría y a la calidad del saber de una mente iluminada. Esta omnisciencia no esta sujeta a los prejuicios y reacciones emocionales que caracterizan a nuestro saber ordinario. Cuando un Buda enseña, el poder de su palabra es tal que todos los seres presentes oyen las enseñanzas directamente en su propia lengua y de manera que puedan entenderlo.

En cierta ocasión mientras viajaba por India, el Buda encontró a tres personas. Una era un hombre enfermo, otra el medico que le cuidaba y la otra una enfermera. El Buda dijo solo una frase, pero cada uno de los tres oyó algo diferente. El paciente escucho, “Fíate de tu medico y toma las medicinas que te prescribe”. El medico oyó, “Preocúpate de verdad por tu paciente y se muy objetivo en su curación”. Y la enfermera oyó, “Cuida bien a tu paciente, ayuda al doctor a tratarlo y el paciente sanara.” Los tres oyeron las palabras apropiadas a su propia situación.

Otra historia habla sobre un gran siddha, un maestro realizado, que salió con un gran grupo de gente en un arduo viaje hacia un paso de montaña. Era un día caluroso, y cuando llegaron al paso, los cansados viajeros se sentaron a descansar. Uno de ellos menciona que un poco de yogurt sería deliciosamente refrescante, pero nadie tenía. El siddha sacó de entre sus ropas una calavera que usaba como bol para comer. Lo levantó tras de sí, y de algún modo el bol empezó a llenarse de dulce yogurt como si cayese del cielo. Esto continuó hasta que todos se hubieron refrescado.

El punto de la historia es : cuando dominas la unidad de la vacuidad y la compasión en tu propia mente, te dota de mando sobre tu medio ambiente y de la capacidad de afectar a la experiencia de otros de tal manera que los beneficia de forma muy directa. Cuando hablo sobre el Budadharma como un sendero extraordinario, muy profundo, exaltado sobre todos los demás, es porque entiendo que las cualidades a que se refieren las enseñanzas están ahí para que cualquiera las alcance.

Los que pongan esas enseñanzas en práctica encontrarán beneficios, no solo en esta vida sino también en las futuras. En última instancia se despertarán al estado sumamente feliz de la iluminación.

Es por ello que es tan importante que comprendamos los principios del dharma y los apliquemos apropiadamente en nuestras propias vidas. Entonces obtenemos los resultados de nuestra práctica. Ganamos el logro que buscamos.

Así que mis palabras finales para vosotros son : Por favor, cuando abracéis esas enseñanzas, abrázalas con todo el corazón. Practica el dharma muy cuidadosa y metódicamente. Practica con todo tu corazón.

ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲ་ཤུཾ རྩུཾ སྐྱུཾ ཧུཾ



# DODRUPCHEN RINPOCHE

## *Encuentro*

**D**ODRUPCHEN RINPOCHE ES UNA DE LOS GRANDES CABEZAS DE LA ESCUELA NYINGMA y sostenedor del linaje de Longchen Nyingrik. Nos encontramos con este maestro supremo por primera vez en 1980 en Clementown durante una serie de iniciaciones. Los niños habían venido conmigo, y mi hija no había estado bien de salud durante nuestro viaje de Nepal a India. La madre de la familia tibetana con la que estábamos, me dijo que en la comunidad todo el mundo tenía absoluta confianza en las dotes adivinatorias de Dodrupchen Rinpoche, y que deberíamos buscar su consejo. Así que a la mañana siguiente lleve a mi hija a ver a Rinpoche, esperando que pudiese ayudarme más de lo que los doctores habían hecho hasta entonces. Rinpoche nos miró a las dos con gran cuidado y nos dijo que volviésemos al día siguiente para una iniciación y bendición de larga vida. Aunque éramos extranjeros, mostró una inmensa suavidad y cuidado. Sentí una inmediata confianza y alivio así como gratitud por esas atenciones que surgían del corazón hacia las necesidades de una niña y las preocupaciones de una madre. Mi hija se recuperó al cabo de unos días de haber recibido las bendiciones de Rinpoche.

En 2001 mi amigo Penzom Lama y yo viajamos al monasterio de Rinpoche, Chorten Gompa, en Gangtok, Sikkim, para solicitar que Rinpoche diese una enseñanza para este libro. Un taxi nos dejó a los pies de una colina, y subimos el resto a pie por senderos toscamente pavimentados y peldaños de piedra. Era un día excepcionalmente claro, y el aire limpio de la montaña envolvió nuestros pulmones como seda fría. Mientras ascendíamos, la inmensa cúpula blanca de la estupa construida cerca del monasterio de Rinpoche parecía elevarse por encima de la colina, haciéndose más grande a cada paso. Tal vez fue por la luz especial de Gangtok o los reflejos de las montañas nevadas que había más arriba, pero una brillante luz blanca radiaba desde la cúpula. Cuando nos acercamos, encima de la estupa se reveló el azul profundo de una estatua de Vajrakilaya de pie, con su magnífica cara airada.

Habíamos llegado bastante temprano y nos unimos a un grupo de devotos llevando bandejas con montones de huevos, frutas y harina de cebada tostada como ofrendas para Rinpoche. Nadie había venido con las manos vacías. Cuando el ayudante abrió la puerta, mujeres con niños atados a la espalda, yoginis, y viajeros lejanos como nosotros, entramos en el monasterio silenciosamente. A pesar de la gran cantidad de gente, había un espíritu de simplicidad y disciplina pacífica, y todos los presentes se comportaban con gracia y respeto. Era como si el estar cerca del Rinpoche hubiese infundido a todos un mayor grado de atención y refinamiento.

Cuando entramos, Khandro Pema Dechen nos saludó con entusiasmo y energía juvenil. Ella y Penzom estuvieron particularmente contentos de reencontrarse y estuvieron charlando durante algún tiempo. Al rato, Khandro nos hizo entrar en la habitación de Rinpoche, donde vimos como los visitantes venían con sus ofrendas y preguntas.

Rinpoche presto a cada uno toda su atención, tal como había hecho con nosotros en Clementown años atrás. Una solicitud fue especialmente conmovedora: una mujer Europea le pidió una predicción sobre su hijo de siete años, que estaba gravemente enfermo, esperando tal vez que se pudieran hacer pujas u oraciones para curarlo. Tal vez pudo ser mi imaginación pero cuando Rinpoche hubo terminado su adivinación, me pareció ver que un destello de profunda tristeza atravesaba su cara.

Mas tarde Penzom me dijo que la adivinación había indicado que el chico tal vez no se recuperaría totalmente en esta vida; Rinpoche no había querido decírselo a su madre porque sabia el dolor que esa noticia le provocaría. En mi mente, la empatía y compasión reflejadas en su cara me ofrecieron un verdadero vislumbre del amor de Buda.

Cuando nos llego el turno de hablar con Rinpoche, nos postramos tres veces, le hicimos nuestras ofrendas y le mostramos la carta de Dudjom Rinpoche que alentaba a la realización de este libro. Solicitamos enseñanzas sobre la compasión, y como respuesta Rinpoche pronuncio las palabras que siguen.

A la salida, vimos que la fila de visitantes había incluso aumentado, y el ayudante nos dijo que cada mañana era igual. Rinpoche ve a un gran numero de personas que va a solicitarle bendiciones y consejo. La inmensa bondad de Dodrupchen Rinpoche es una capa de refugio para sus estudiantes y la comunidad en general. Su presencia es un santuario.





ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲ་ཤུཾ རྩུཾ སྐྱུཾ ཧུཾ

# DODRUPCHEN RINPOCHE

## Meditación Compasiva

*Rinpoche, pondría por favor darnos alguna guía sobre como ayudar a los que sufren?*

*A veces estamos perdidos en cuanto a que poder hacer por los que sufren,  
así que simplemente les ignoramos.*

*Otras veces, sentimos que sus propias acciones les han traído sus desgracias,  
así que les culpamos a ellos y nos excusamos a nosotros mismos.*

*Como podemos evitar esos juicios y ayudar de verdad a los demás ?*

PUEDES HACER ESTA MEDITACION SOBRE LA BODICHITA EN CUALQUIER LUGAR, en cualquier momento, y será beneficiosa. Cuando veas a un persona sufriendo, debes pensar en cuantas incontables personas mas deben estar sufriendo exactamente de la misma forma. Aunque es verdad que nuestro dolor es consecuencia de nuestro karma y no aparece sin haber causa y condición, aun así debemos alentar en nosotros los pensamientos compasivos. Así que cuando veas y donde veas a alguien sufriendo, recuérdate el carácter universal del sufrimiento y mantén estos pensamientos:

Pueda yo tomar el sufrimiento de otros seres.

Pueda este sufrimiento madurar en mi en lugar de en ellos.

Pueda ni tan solo un ser sintiente experimentar este tipo de sufrimiento.

Pueda ser así.

Continua entonces expandiendo tu meditación compasiva, deseando sinceramente:

Puedan todos los seres sintientes ser apartados de sus sufrimientos.

Cuan fervientemente deseo que sea así.

Puedan ellos no experimentar jamás el sufrimiento.

Que maravilloso seria si los demás no tuviesen que soportar ningún tormento mas.

Trabajare duro para erradicar todo el sufrimiento de los seres.

Hay muchas actitudes que podemos tener hacia el sufrimiento, pero esta perspectiva de compasión es en lo que deberíamos meditar.

*Rinpoche, parece como si a menudo quedamos absortos en nuestras propias buenas circunstancias  
y nos olvidamos del propósito del camino del bodisatva.*

*Como podemos usar nuestras condiciones afortunadas para incrementar la compasión y el amor?*

Cuando experimentes alegría y felicidad personal, deberías reconocerlas como las bendiciones compasivas de las Tres Joyas y de todos los budas y bodisatvas. Párate y piensa, “Que es esta buena suerte?” y responde “Son las bendiciones de las Tres Joyas.” Haz esto en las situaciones diarias, como cuando tienes mucho calor bajo el sol y una brisa fresca te alivia.

Reconoce incluso este aire fresco como la bondad y los buenos deseos de los budas y bodisatvas, quienes abrazan constantemente a los seres sintientes de los seis reinos. Con cada momento de felicidad, piensa, “Aquí estoy, experimentando sus bendiciones”. De esta manera, puedes usar tus buenas circunstancias como una oportunidad para desarrollar la fe y la visión pura hacia las Tres Joyas, los budas y los bodisatvas. Entonces tu compasión se incrementara.

Tienes que entrenarte así porque tu mente se desarrollara de la forma en que la dirijas. Como todos los sucesos y fenómenos dependen de la mente, tu experiencia personal será un reflejo de como la hayas entrenado.

Para los que seguimos en camino Budista, necesitamos hacerlo como el Señor Buda nos enseñó. Entre sus enseñanzas hay directrices sobre como deberíamos y como no deberíamos conducirnos. Se que es muy difícil seguir al pie de la letra sus palabras, pero aun así debes hacerlo lo mejor que puedas. Deberías pensar de esta manera: “Se que es difícil, pero puedo entrenar a mi mente y seguiré la vía de Buda.”

*Gracias Rinpoche. En algunas culturas  
se nos alienta a pensar primero en nosotros y en nuestras propias necesidades.*

Si, y aferrándonos al ego, pensamos, “Pueda mi vida ser mas feliz, pueda mi vida ser mejor, pueda yo estar perfectamente contento.” Esto es lo que llamamos deseo o apego - el deseo de la felicidad personal y amor. Este egoísmo o amor propio es la principal causa del sufrimiento y del renacimiento en el circulo de la vida. Este egoísmo es la verdadera raíz del dolor.

*Como podemos contrarrestarlo, Rinpoche?*

Practicando la Bodichita. Hablamos de los seres sintientes como “sin fronteras”, indicando que los seres sintientes impregnan todo el espacio. Hay pájaros cuya casa es el cielo, peces que habitan las aguas, otros que caminan por la tierra y así sucesivamente. Y entre todos estos seres, no hay ni uno solo que en algún momento no haya sido tu padre o tu madre. Y cuando eran tus padres, te cuidaron y te quisieron de la misma manera que lo hace tu madre actual o de la misma manera en que adoras a tu propio hijo.

Una persona familiarizada con el Budismo entenderá esta idea. A otros igual les suena como una historieta o un cuento de hadas. Es por eso que debes leer y estudiar las enseñanzas de Buda. Aunque sea difícil de comprender, no hay un solo ser al que no hayas amado ya o que no te haya amado en el pasado.

Recuerda esto, no deberías pensar: “Ahora voy a practicar el Dharma para destruir completamente el sufrimiento de todos los seres. Que debería hacer para conseguirlo? Como puedo ayudar a tantos seres queridos?” Primero, deberías decidir no herir a los demás. Y entonces pensar: “Lo que este en mi capacidad de dar, lo daré, y lo hare bien. A la larga, a través de la practica de la Bodichita, trabajare de todo corazón para liberar a todos los seres de este mundo del dolor, no dejando ni a uno solo atrás.”

Deberíamos entrenar nuestras mentes con estos pensamientos. No hay enseñanza mas concisa y esencial que la contenida aquí en esta corta practica de compasión. Como Budistas, deberíamos meditar en esto hasta que entendamos el verdadero significado de la bodichita, la mente del despertar.

Que así sea.



# CHADRAL SANGYE DORJE RINPOCHE

## *Encuentro*

CHADRAL SANGYE DORJE RINPOCHE FUE EL PRIMER MAESTRO BUDISTA que encontramos cuando llegamos a Katmandú en 1977. Aunque yo había venido para estudiar con Kyabje Dudjom Rinpoche, cuando llegue a su casa con mis dos niños pequeños a remolque, nos encontramos con que estaba fuera del país. Estábamos algo desesperados fuera del porche de Dudjom Rinpoche mientras la lluvia monzónica convertía el camino en un río de fango marrón. No hablaba nepalí, pero un amable miembro de su sequito me hizo gestos y nos guio por un callejón donde se alineaban tiendas de alfombras oliendo a lana húmeda. No sabiendo a donde nos llevaba ni porque, seguimos los chapoteos de sus sandalias de plástico por las callejuelas de Katmandú. Agarre de las muñecas fuertemente a los niños, esquivando rickshaws y carretas saltarinas. Nuestro guía nos condujo a través de una puertecita y subimos por una escalera estrecha y oscura. Allí arriba, en una pequeña habitación polvorienta y llena de incienso, se sentaba Chadral Rinpoche. La luz que se filtraba por el postigo finamente tallado de una pequeña ventana, caía suavemente sobre la cara de Rinpoche. Solo con verle, sentí que todos mis miedos se diluían y tuve la sensación de que estábamos en compañía de un gran maestro.

Cada centímetro de suelo, los cojines y la cama estaban cubiertos con alfombras tibetanas, la multitud de formas y tonos creaban un entorno brillante y coloreado. Nos sentamos silenciosamente con Rinpoche, los niños dibujando las desconocidas formas de dragones de lana y leones de nieve, comiendo galletas indias azucaradas, y probando por primera vez la mantequilla salada de yak. Chadral Rinpoche nos puso al cuello unos cordones de seda rojos bendecidos, entonces con una voz profunda pero suave, me aseguro que Dudjom Rinpoche regresaría pronto. Estaba agradecida por tan amable y fortuita bienvenida, así que caminamos de vuelta a la lluvia de verano confortados y felices. A partir de ese día, visitamos a menudo a Chadral Rinpoche para recibir sus sabios consejos y bendiciones.

Con el tiempo, empecé a pensar en Chadral Rinpoche como el gran abuelo y protector de la tradición Nyingma. Es reverenciado como un verdadero santo y unos de los mas ancianos maestros Dzogchen vivos. El nombre “Chadral” -que significa “uno que ha abandonado las actividades mundanas”- se lo dieron durante sus años de nómada en el Tíbet. Habiendo dejado su hogar familiar a los 15 años, dedico su vida a la practica del Dharma. Durante muchos años, viajo por las montañas y planicies del Tíbet a pie, estudiando con grandes maestros y permaneciendo largo tiempo en cuevas remotas haciendo retiros solitarios. Actualmente, Rinpoche reside principalmente en Pharping, Nepal, un lugar de extraordinaria belleza, mas aun por el hecho de ser uno de los principales lugares de peregrinación para los devotos de Padmasambhava. Y mientras Chadral Rinpoche preserva la tradición en su nombre, manteniendo una existencia muy tranquila, la gente continua viniendo de todo el mundo esperando poder verle. En sus últimos años, Rinpoche ha construido centros de retiro y monasterios así como exquisitos templos y estupas en Nepal e India.

Era importante para mi que las enseñanzas de Rinpoche y sus imágenes estuviesen incluidas en este libro. De todos modos, ya que sus palabras no suelen aparecer publicadas, le pedí una enseñanza con algo de temor. A mi primera solicitud, Rinpoche respondió ; “Hmmm” e inmediatamente giro su atención a otro visitante.

Cuando miro hacia mi otra vez, añadí que aunque muchos en occidente sabemos que debemos evitar quitar una vida, la mayoría de nosotros no estamos familiarizados con la practica espiritual de salvar vidas, esto es, comprar animales destinados al matadero y devolverles la libertad. Le pedí a Rinpoche si podría por favor darnos una enseñanza sobre este tema. De nuevo dijo : “Hmmm”, y se quedo en silencio. Al final tuve que marcharme sin una respuesta. Mas tarde su hija Saraswati me dijo que Rinpoche había accedido a dar una enseñanza sobre rescatar y salvar vidas.

Cada año, el mismo Rinpoche viaja a Calcuta para comprar miles de peces vivos que están destinados al sacrificio y los suelta en el Océano Indico. Cientos de personas contribuyen a un fondo destinado específicamente para este propósito y todos los royalties que genere este libro serán destinados a salvar las vidas de estos seres desamparados. De este modo, los lectores de este libro estarán siguiendo el estimado ejemplo de Chadral Rinpoche. Pueda ello aliviar a estos seres que están solos y asustados.





# CHADRAL SANGYE DORJE RINPOCHE

## El Rescate y la Liberación de Animales

ANTE EL MAESTRO ESPIRITUAL, Buda de Vida Infinita, Amitayus,  
Y sus discípulos Bodisatvas, yo me postro.  
Ahora explicare brevemente los beneficios  
De rescatar y liberar a los animales.

El rescate y la liberación de animales  
Constituye una practica impecable  
Para hacerse con una motivación pura y es de aplicación  
Por todos los seguidores de Shakyamuni.

Los beneficios de esta practica han sido extensamente descritos  
En muchos sutras, tantras y tratados.  
Océanos de congregaciones de maestros eruditos y realizados de India y Tíbet  
Lo han considerado como una manera importante de ayudar a los seres.

Para los que siguen el Hinayana,  
Esta practica representa abandonar el perjudicar a otros;  
Para los que han entrado en la mente del despertar del Mahayana,  
Representa el entrenamiento en si;  
Y para los practicantes del Mantra Secreto,  
Representa el compromiso del principio tántrico de la Joya de la familia budista.

La razón para ello es que en el mundo,  
Nada es mas precioso que la vida en si  
Y ningún acto negativo mas serio que quitar la vida.  
Así pues, entre las formas que componen las raíces de la virtud,  
Ninguna tiene mayor beneficio  
Que el rescate y la liberación de animales.  
Si deseas felicidad y buena fortuna,  
Se diligente en este sendero supremo.

La autenticidad de esta practica esta probada  
Por la autoridad de las escrituras y por la lógica.  
Es un sendero sin obstáculo o error.  
Pensando en tu propio cuerpo como un ejemplo,  
Por medio de esta practica, abandona el perjudicar a otros.

No quites vida.  
En su lugar, libera pájaros, peces, animales salvajes,  
Animales de granja destinados al sacrificio  
Y también pequeñas criaturas, como hormigas y abejas.  
Se diligente en darles refugio contra el miedo.

Los beneficios son inconcebibles:  
Es la practica suprema para la longevidad;  
Y no hay practica mas elevada para alimentar la buena salud  
O para dedicar virtud a los muertos.  
Es mi practica principal para ayudar a los seres.

Despeja las desgracias que surgen debido a obstáculos internos y externos  
Y crea circunstancias armoniosas espontáneamente y sin esfuerzo.  
Cuando es guiada por una motivación positiva  
Y concluida con motivación y dedicación puras,  
Su efecto es que alcanzaras la iluminación perfecta  
Y lograras los dos objetivos - beneficio para ti y para los demás.  
De ello no cabe duda!

Los que están dotados con méritos y actitud virtuosa  
Deberían evitar la practica de la caza en valles y montañas.  
En particular, durante el otoño y la primavera,  
Cuando bandadas de grullas y otros pájaros  
Están obligados por su karma a volar al norte o al sur,  
Tienen que mover sus alas con gran esfuerzo  
Y volar por el espacio.  
Pero en algún momento tienen que bajar a tierra  
Con ansiedad, miedo y una mente inquieta.

No tires piedras o dispaes a esos seres.  
No les hieras o les mates.  
Protégelos y ayúdales a seguir con comodidad su migración.

“Ayudar con amorosa-bondad  
A pobres seres desprotegidos  
Tiene igual merito que  
Meditar en la esencia de la compasión y la vacuidad”.  
Así dijo el glorioso maestro Atisha.

CHADRAL SANGYE DORJE RINPOCHE  
El Rescate y Liberación de Animales

Lamas, maestros, monjes, monjas y hombres y mujeres laicos,  
Deberíais cada uno en su propio ámbito,  
Actuar enérgicamente y rescatar y liberar a tantos animales como podáis.  
Y animar a otros a hacer lo mismo.

Haciendo esto,  
Pacificaras la enfermedad y los desastres  
Entre los humanos y los animales de granja en tu región.  
Las cosechas serán abundantes, los cultivos aumentaran, la vida será larga  
Y la felicidad perfecta florecerá.  
El momento de la muerte estará libre de dolor y confusión.

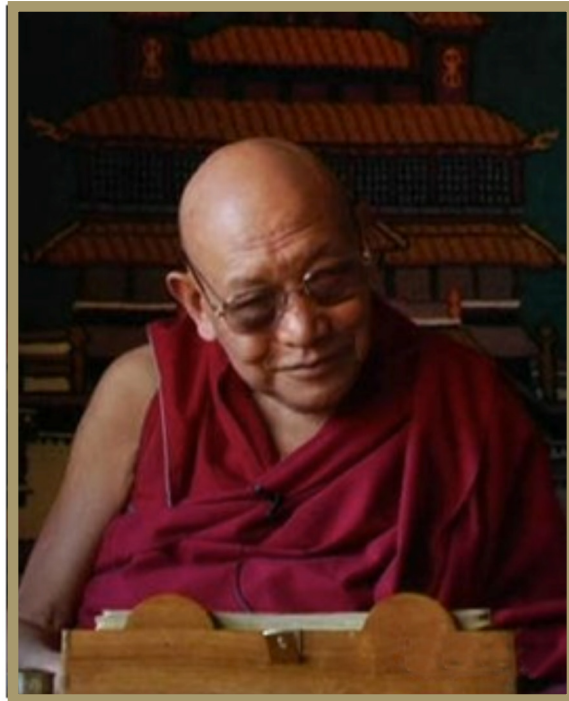
En la próxima vida, lograras un cuerpo excelente en un reino agradable,  
Y finalmente lograras con facilidad el estado supremo del perfecto despertar.  
De ello no cabe duda !

Yo, el conocido como Chadral Sangye Dorje,  
Siempre estoy dedicado a la actividad de rescatar y salvar vida.

Por la virtud de estas palabras,  
Puedan todos los seres entrar en el camino de los bodisatvas.

*Mama Koling Samanta.*

ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲ་ཤུཾ རྩུཾ སྐྱུཾ ཧུཾ



# TRULSHIK RINPOCHE

## *Encuentro*

**E**NTRE LOS NYINGMAPAS, no es raro para maestros y estudiantes llevar la vida de un cabeza de familia y seguir el camino espiritual de todo corazón. En contraste, el eminente Trulshik Rinpoche es el sostenedor del Vinaya, la tradición monástica. Los votos de un monje o una monja solo pueden ser recibidos de alguien que este totalmente ordenado, así que los practicantes Nyingma que desean tomar dichos votos, a menudo los solicitan al reverenciado Trulshik Rinpoche.

Rinpoche vive en Solo Khumbu, Nepal, donde se exilio tras la ocupación Comunista del Tíbet. Ha estado durante cuarenta años en esta remota región cerca del Monte Everest, pasando mucho de este tiempo en retiro solitario. También ha construido ahí un monasterio, Tunden Choying, que alberga hoy en día mas de quinientas monjas y doscientos monjes, y muchos mas esperando para poder ser residentes. No hay acceso al monasterio por carretera, así que llegar ahí implica una caminata de diez días. El sendero traza la ruta al campo base del Everest y dicen que es asombrosamente bello, pero la escalada, que alcanza una altitud de tres mil metros, es muy rigurosa. A pesar de mi deseo de ir, me preocupada si mis fuerzas aguantarían para completar el arduo camino. De todos modos, muchos de los maestros con los que hable sobre este libro me enfatizaron la importancia de Rinpoche en el linaje Nyingma y me instaron a recibir sus enseñanzas. Así que el año 2000, viaje de nuevo a Katmandú, planeando visitar su monasterio.

Cuando llegue al aeropuerto, un amigo me dijo que Rinpoche estaba de hecho en Boudhanath, justo a las afueras de la ciudad, pero que tal vez marchara muy pronto. Rápidamente cargamos las maletas en el coche y nos fuimos en busca de Rinpoche. Estaba completando una serie de iniciaciones en un pequeño monasterio cerca de la estupa de Boudha. Devotos que desbordaban la gonpa, llenaban el enladrillado patio circundante. Trulshik Rinpoche se sentaba serenamente en un trono, rodeado por muchos monjes, monjas y practicantes laicos. Estaba cantando en tonos graves que resonaban en el abarrotado patio, y su cara era tan radiante como la luna llena. Esperamos hasta que las iniciaciones hubieron terminado, y entonces fuimos a recibir sus bendiciones y le pedimos que enseñara para este libro. Amablemente acepto hacerlo, pero me informo que salía a la mañana siguiente hacia Dordogne, Francia. Dijo que ahí podría dar una enseñanza.

En otoño de ese año, seguí a Rinpoche a Francia. En Dordogne hay varios drupdras (literalmente, lugares de realización) donde diligentes estudiantes del dharma emprenden practicas espirituales de retiro durante tres años, tres meses y tres días. Rinpoche instruía esos retiros cuando llegue, pero emergió del drupdra para dar una enseñanza para este libro. Tulku Pema Rinpoche acompañó a este preciado maestro y tradujo sus palabras.

Trulshik Rinpoche hablo durante mas de una hora con su voz suave y continua, su presencia es la esencia de la sabiduría.

ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲ་གུཾ རྩུཾ སྐུཾ ཧུཾ



# TRULSHIK RINPOCHE

## Dominar Nuestra Mente

NUESTRO SEÑOR BUDA NOS DIJO:

“Abandona la maldad.  
Practica bien la virtud.  
Domina tu propia mente.”  
Esta es la enseñanza de Buda.

Cuando decimos, “Abandona la maldad,” nos referimos tanto a las acciones negativas que podemos cometer conscientemente con nuestro cuerpo, habla o mente, como a las habituales pulsiones inconscientes mas sutiles y emociones turbulentas. Como antídoto para ello, el Buda dio 84.000 diferentes enseñanzas para dominar la mente.

El problema subyacente a todos estos oscurecimientos, es la división que hacemos entre yo y los otros. Apego, aversión e ignorancia brotan de esta división. Como todos sabemos, tenemos un vivo apego por nuestros seres queridos, y una fuerte aversión hacia aquellos que creemos en nuestra contra. Nos sentimos también indiferentes hacia aquellos mas alejados de nosotros, lo cual es una forma sutil de aversión.

Dentro de la mente, apego y aversión tienen un perfil alto y son fácilmente reconocibles. En contraste, la ignorancia esta bastante escondida y cuesta de discernir. Pero aunque el apego, la aversión y la ignorancia sean notorios o sutiles, debemos liberarnos de sus ataduras. Al emprender esta tarea, el paso mas importante es llegar a ser mas consciente de lo que ocurre dentro de la mente para que esta pueda ser domesticada. Esto es por lo que el Buda dio enseñanzas sobre los cuatro tipos de Atención (\*). La primera es la Atención de las acciones; la segunda, Atención de las sensaciones y sentidos; la tercera, Atención de la naturaleza de los fenómenos; y la cuarta, Atención de la mente. Hablare hoy brevemente sobre estos cuatro tipos de Atención.

Para desarrollar la Atención de las acciones, debemos llegar a ser conscientes de nuestro comportamiento así como de sus consecuencias. Hay muchos tipos de acciones negativas, pero en esencia podemos clasificarlas en diez categorías : tres del cuerpo, cuatro del habla, y tres de la mente.

La primera acción negativa del cuerpo es matar o poner la vida de otros en peligro. Toma el trato que damos a los animales como ejemplo. Les matamos inconscientemente y sin ningún respeto por como siente el animal. El antídoto a esta acción negativa es desarrollar la empatía. Piensa cuan importante es tu propia vida para ti.

No es la vida igualmente valiosa para todos los seres? Seguramente debe serlo, y si esto es así, no deberíamos hacer mal uso de nuestro poder como humanos poniendo

en peligro las vidas de estas pobres criaturas. La razón para que todos los asesinatos sean tan horribles, es que la vida es lo mas precioso para todos nosotros, tanto humanos como animales. No hay nada que podamos hacer que sea mas dañino que quitar una vida preciosa.

La segunda acción negativa del cuerpo es robar. Robar no solo implica quitar las posesiones de otros por la fuerza. También incluye engañar y secretamente aprovecharse de las posesiones de otro o utilizarlas sin su conocimiento.

La tercera acción negativa del cuerpo es la conducta sexual inapropiada. Esto incluye forzar a otros a tener contactos sexuales, violar, inducir al sexo solo por propia satisfacción y sin miramientos hacia el otro y usar el sexo como un medio de aprovecharse de una situación. Todas estas acciones negativas de matar, robar y conducta sexual inapropiada nos llevan a un gran estado de sufrimiento.

Las cuatro acciones negativas del habla son decir mentiras, crear conflictos mediante un discurso de doble filo, utilizar palabras gruesas y perder un tiempo valioso en conversaciones baldías.

Hay tres acciones negativas de la mente. La primera es codiciar, querer poseer lo que otros tienen - por ejemplo, albergando un secreto deseo de obtener su riqueza. La segunda es tener malas intenciones para con otros. La tercera es mantener visiones equivocadas - por ejemplo, debido a nuestra ignorancia, no tener confianza en las Tres Joyas, no aceptar que el sufrimiento es resultado de acciones negativas o pensar que la felicidad no puede ganarse a través de acciones positivas.

Todas estas acciones negativas con el tiempo se convertirán en sufrimiento y son obstáculos en el camino a la iluminación. Para evitar acciones que tendrán repercusiones desagradables en nuestras vidas, para evitar el dolor, debemos esforzarnos para obtener el control sobre nuestra propia mente. Deberíamos afrontar cada día con Atención, evitando cuidadosamente las acciones negativas y tratar tanto como podamos de acumular acciones positivas. Esta Atención nos llevara a la paz con nosotros mismos y con los demás.

Para dominar mas a la mente, debemos desarrollar el segundo tipo de Atención - la Atención de las sensaciones y los sentidos. Para esto, deberíamos tratar de incrementar nuestra consciencia de las sensaciones que aparecen cuando vemos, oímos o probamos algo. Esto nos protegerá de quedar esclavizados por la atracción o aversión de los objetos de nuestros sentidos. Por ejemplo, el alcoholismo empieza meramente probando una bebida alcohólica; gradualmente, estamos mas y mas atrapados por el gusto y la sensación acompañante hasta el punto en que nos convertimos en adictos.

Debemos estar continuamente conscientes de nuestras emociones y sensaciones. Por ejemplo, muchos de nosotros estamos aferrados al gusto que experimentamos cuando comemos carne. Deberíamos ser conscientes de esto mientras comemos, tratando de ir mas allá de las sensaciones.

Para hacerlo, empezamos pensando de donde ha venido la carne. Antes que nada, nuestro consumo de carne depende de la muerte de otra criatura viva. El animal no muere en paz y feliz, sino con dolor y miedo. Cada fibra de carne esta mezclada con esta agonía. Comer carne puede darnos placer temporal, pero inevitablemente afectara a nuestra salud física y mental y nos trae sufrimiento en esta y en futuras vidas.

Fumar también empieza como una sensación, después desemboca en adicción. Textos detallando los orígenes de sus nocivos efectos explican que el tabaco no es una planta ordinaria. Hace mucho tiempo, un rey demonio llamado Karbunchok, junto con su reina y ministros, suplicaron a las fuerzas negativas con el malévolo deseo de que cualquiera que fumase esas hojas atrajese sobre si inmensos problemas, perdiese el control mental necesario para mantener la correcta visión y así poder guiarlos a los reinos inferiores. Como sabes, fumar es la causa de muchas enfermedades. A nadie le gusta que le diagnostiquen cáncer, cosa que fumar puede definitivamente provocar. Y puedes calcular por ti mismo cuanto dinero tiene uno que gastar para mantener este habito.

Todo esto lo es aun mas para los que usan drogas y por ende malgastan toda su salud y posesiones. Tomar intoxicantes es malo porque esas sustancias adictivas distraen nuestra claridad mental. El alcohol no tiene sino defectos y no puede hacerle ningún bien a nadie. Aquellos que se convierten en adictos a menudo ponen a sus familias en situaciones conflictivas. Todas las adicciones perjudican nuestras vidas y nuestra salud y al final solo pueden traernos sufrimiento. Ser conscientes de estos factores y tratar de desarrollar la Atención en la sensación, nos ayudara a evitar la adicción.

El tercer tipo de Atención es la Atención de la naturaleza de los fenómenos. Esto consiste en desarrollar la capacidad de entender y darse cuenta de la naturaleza ultima de las cosas. Empieza por el conocimiento de la dinámica de la causa y efecto. Esta dinámica es particularmente importante para entender cual es la base de todo sufrimiento. En general, no hay ni un solo ser que no padezca el sufrimiento del nacimiento, vejez, enfermedad y muerte. Sin importar si crees en el karma y en las vidas pasadas, no puedes decir “No hay tal cosa como el sufrimiento. No hay tal cosa como la enfermedad. No hay tal cosa como la vejez. No hay tal cosa como la muerte.” Todos los seres tienen que pasar por estas experiencias, y el como lo hagan depende de sus acciones en vidas pasadas.

No podemos negar el sufrimiento incluso durante nuestras actividades diarias. Desde que nos levantamos por la mañana hasta que nos vamos a la cama por la noche, experimentamos todo tipo de tensiones y dolor, especialmente en estos tiempos degenerados. Estando separados de los seres amados y teniendo que estar con gente que no nos gusta nos trae sufrimiento. No conseguir lo que queremos y conseguir lo que no queremos, nos trae sufrimiento. Puede que haya gente que no padezca todos estos tipos de sufrimiento cada día, pero son muy raros.

Como dijo Buda, para vencer este tormento necesitamos primero conocer su causa. Ya he explicado que la raíz de nuestro sufrimiento son las acciones negativas y las emociones conflictivas, como el apego, la ira y la ignorancia. Pero solo reconocer su causa no es suficiente. Necesitamos un método para vencer estas emociones conflictivas. Este método es la practica de la meditación samata, o calma sostenida.

Para desarrollar esta meditación, aprovecha las mejores condiciones posibles, como las que existen en un retiro solitario. Busca un lugar aislado donde puedas encontrar soledad de cuerpo, palabra y mente. La soledad proporciona un respiro a nuestro febril y ocupado ritmo de vida y libertad de las actividades inútiles que nos esclavizan. Son lugares apropiados los bosques frondosos, vastos prados, altas montañas nevadas, cuevas en las montañas y así sucesivamente. Ahí, puedes hacer uso de esta soledad exterior para desarrollar soledad interior. Mientras estas en retiro, la comida que comes y otras necesidades deberían mantenerse a un nivel habitual. Con una mente completamente relajada, desarrolla la practica de samata.

Durante este tiempo, no vivas en grupo ni en compañía de otra persona, porque eso traerá distracción y hará imposible la concentración en un solo punto. El Buda lo explica en los sutras, usando la imagen de una joven moliendo sándalo. Si lleva diez brazaletes diferentes, hará diez sonidos tintineantes. Si lleva dos brazaletes, harán ruido cada vez que se golpeen entre si. Incluso si solo lleva un brazalete, hará ruido cuando golpee la piedra para moler. Pero si no lleva ningún brazalete, no habrá ruido. De la misma manera, si estas con alguien, siempre habrá algún grado de distracción. Hasta que desarrolles la soledad interior, tienes que aprovecharte de la soledad exterior de un lugar donde puedas estar en paz, libre de distracciones.

Una vez te hayas instalado en la soledad, necesitas aplicar el método para controlar tu mente. Enfócate en un objeto como la imagen de Buda o tu deidad personal de sabiduría. Mientras estas enfocado en este objeto, tu mente debería estar libre de los tres estados. Debería estar libre de abandonarse o sumergirse, libre de ser excitada o embrutecida, y libre de embotarse o ser perezosa. Mantén tu mente completamente relajada.

Este tercer tipo de Atención, practicada en meditación, es un medio para reducir tus emociones negativas, y cuando lo consigues, te lleva a la comprensión de la esencia de los fenómenos. Incluso esto, de todos modos, no es suficiente para hacer frente a los mas sutiles obscurecimientos y conseguir la completa iluminación.

Esto nos trae el cuarto tipo de Atención que enseñó el Buda : Atención de la mente. Al practicar la Atención de la mente, el objetivo es eliminar el auto-aprecio. Lo hacemos convirtiendo el aprecio por uno en aprecio por los demás. Esta es la practica conocida como “cambiarse a uno mismo por los demás”. Al principio puede ser difícil, así que podemos empezar por la practica de la “ecualización” - tratar a los demás seres como nos trataríamos a nosotros mismos. Así como nosotros preferimos la felicidad, deberíamos recordar que todos los demás seres también prefieren la felicidad. E igual como nos disgusta el sufrimiento, así también a todos los demás seres les desagrada el sufrimiento. En la búsqueda de la felicidad y la ganancia, deberíamos trabajar igualmente duro para conseguir esas riquezas para los demás.

Si emprendes la practica de la meditación con el único propósito de beneficiarte a ti mismo, no producirás ningún gran resultado. Pero si haces aunque sea un momento de practica en beneficio de los demás seres, purificaras los efectos de infinitas acciones negativas y acumularas méritos inmensurables.

Por esta razón, cuando medites, deberías generar bodichita. La motivación altruista llamada bodichita, la mente que esta enfocada en la iluminación, puede ser descrita como amor y compasión. Para destilarlo aun mas, podríamos decir que bodichita significa tener una mente noble y buena. Como se ha dicho:

Si uno tiene una mente noble y buena, entonces su viaje por el sendero del dharma ira bien.

Si uno tiene un estado de mente negativo, entonces vacilara.

Cualquier cosa y todo depende de la mente de uno

Así pues, cultiva una mente noble y buena.

Una vez hayas hecho algún progreso en la practica de la ecualización (viendo la igualdad entre uno y los demás), deberías pasar a la practica de cambiarse uno mismo por los demás. La practica de ecualización es adecuada a largo plazo porque continua involucrando la auto-valoración. Desarrollando una mente noble, o bodichita, debemos cuidar a los demás seres incluso mas de lo que nos cuidamos a nosotros. Todos los budas y bodisatvas de este eón generaron bodichita de este modo y con el tiempo alcanzaron el ultimo estado de Buda. Sin generar bodichita, es imposible conseguir la

iluminación. Pero una vez florece la bodichita, cualquier actividad que realices se convierte en parte de sendero que lleva a la iluminación. Se dice en el Bodhicaryavatara de Shantideva que si uno posee bodichita, al margen de lo que hagas, acumulas méritos, incluso cuando duermes.

La bodichita relativa es el deseo de alcanzar el estado de Buda para liberar a todos los seres de la existencia cíclica. Incluye mantener los votos y comprometerse en las prácticas, y es un vehículo para alcanzar la bodichita absoluta. La bodichita absoluta es la vacuidad, la experiencia directa de la verdad última. Como Arya Avalokitesvara dijo al arhat Shariputra, “Todas las entidades son vacías por naturaleza,” lo que significa que su esencia es vacuidad. Esta vacuidad no está creada por nadie, ni es algo inventado por la mente. La verdadera vacuidad no es un concepto. Si fuese un concepto, lo sería dentro del reino de la verdad relativa. Si creamos conceptos, descripciones o construcciones mentales sobre la vacuidad, solo nos estaremos engañando. Con la verdadera comprensión de la vacuidad, caen todas las mentiras. Sin mirar hacia el pasado o hacia el futuro, mantente en el momento presente. Esto es Atención de la mente.

Con gran aspiración, me has pedido enseñanzas y también a los maestros incluidos en este libro. Aunque sería imposible enseñar sobre este tema en su totalidad, he dado una explicación condensada y ahora he concluido mi charla. Tu petición se hizo con gran aspiración, y yo también he dado esta enseñanza con gran aspiración.

En conclusión, la raíz es la bodichita. Si eres capaz de generarla, la bodichita será la causa de toda felicidad para ti y para los demás, y el sufrimiento que encuentres en tu vida diaria será disipado. Tanto si nosotros y nuestros semejantes experimentamos felicidad o sufrimiento, tanto si tenemos paz o violencia en el mundo, depende completamente de la condición de nuestra mente. La mente es lo que determina si habrá felicidad o sufrimiento; nuestros estados mentales son lo que hacen a nuestras acciones negativas o positivas. Así pues, puedan esos que aun no han generado esta excelente y preciosa noble mente trabajar muy duro para desarrollarla.

Puedan esos que ya han generado bodichita intentar hacerlo lo mejor que puedan para no dañarla, trabajando duro para incrementar el amor y compasión para que continúe creciendo.

Nuestra consciencia de bodichita depende completamente de la existencia de las enseñanzas Budistas. Así que debemos rezar al Buda para la perpetuación del Budadharma y sus mantenedores, como Su Santidad el Dalai Lama y los otros grandes maestros.

Que puedan vivir largo tiempo, y que su trabajo de diseminar las enseñanzas del Buda pueda permanecer libre y sin estorbos. A través de este ancho mundo, pueda haber tanta lluvia y sol como sea conveniente; puedan las cosechas ser abundantes y todo el mundo prospero. En conclusión, puedan todos los seres sintientes cesar sus acciones negativas y estar libres de sufrimiento, puedan todos disfrutar de bienestar y felicidad, y por ultimo puedan todos los seres alcanzar el estado de Buda.

*(\*) N. T.: Mindfulness se ha traducido como Atención. “Mindfulness” es un término que no tiene una palabra correspondiente en castellano. Puede entenderse como atención y conciencia plena, presencia atenta y reflexiva. Los términos atención, conciencia y referencia al momento concreto están incluidos de lleno en su significado. Viene a plantear, por tanto, un empeño en centrarse en el momento presente de forma activa y reflexiva. Una opción por vivir lo que acontece en el momento actual, el aquí y el ahora, frente al vivir en la irrealidad, el soñar despierto.*





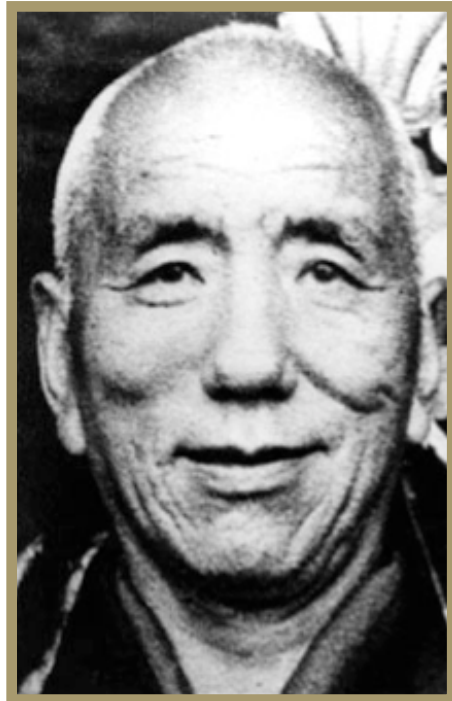
# KHANDRO TSERING CHÖDRÖN

## *Encuentro*

**M**E ENCONTRE POR PRIMERA VEZ CON LA ESTIMADA KHANDRO TSERING CHÖDRÖN mientras Dungsey Thinley Norbu Rinpoche visitaba nuestra casa en Boudhanath. Cuando vino a ver a Rinpoche, éste me hizo un gesto para que me acercase y susurro: “Hay una gran dakini en la casa - acaba de entrar en la habitación. Puedes ofrecerle una kata y hacer tres postraciones completas a sus pies. Ella es el khandro (dakini) del gran Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö. Cuando ves su cara, ves la cara de una verdadera dakini.” El eco de las palabras de Rinpoche resonaron en mi cabeza cada vez que vi a Khandro Tsering Chödrön.

Dos décadas después, Penzom Lama y yo viajamos a Sikkim a buscar enseñanzas de Khandro para este libro. Vive tranquilamente en un templo situado en los extensos terrenos del Palacio Real Sikkines. Pasamos a través de la puerta del templo de color carmesí oscuro, nos sacamos los zapatos y pasamos de puntillas al salón de entrada para buscar a su asistente. El nos guió hasta la poco iluminada habitación del altar donde estaba Khandro, quien con su radiante serenidad iluminaba las sombras. Verla fue como ser abrazada por un amor divino, su presencia respiraba la esencia de la fe. Nos hizo gestos, y con amables palabras Tibeanas nos pidió que nos sentáramos y tomásemos te. Hablábamos intermitentemente y de la conversación pasábamos de forma natural a la meditación silenciosa mientras estábamos sentados delante del relicario de su Maestro, Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö. En su momento hice la solicitud de una enseñanza. Khandro respondió que no enseñaba pero que podíamos incluir su foto junto con las palabras de Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö.

No fue fácil para mi salir de ahí ese día. Estar en esa atmosfera sagrada era indescriptiblemente conmovedor, y quería quedarme ahí para siempre. Cuando salimos, mi corazón se sintió limpio de pena y lleno de amor. Puedan estas fotos traer aquí la presencia de Khandro Tsering, y pueda el consejo de Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö liberar los corazones de todos los que lean sus palabras sagradas.



# JAMYANG KHYENTSE CHÖKYI LODRÖ

## Mi Consejo Vital

HOMENAJE AL SALVADOR SIN IGUAL, EL SEÑOR DE ODDIYANA.

Ahora que has encontrado esta preciosa vida humana con libertad y riqueza,  
Cuida de no malgastarla inconscientemente,  
Esfuézate en descubrir el significado de esta vida.

Tu mente es la fuente de todo.  
Es experta en el engaño y la manipulación, y seductora cuando no se la examina.  
Una vez miras en ella, carece de base o raíz.  
Viene de ningún sitio, esta en ningún sitio y va a ningún sitio.  
Todo, incluido Samsara y Nirvana,  
Es solo un reflejo de la mente pura e impura;  
En realidad, ni el samsara ni el nirvana existen.

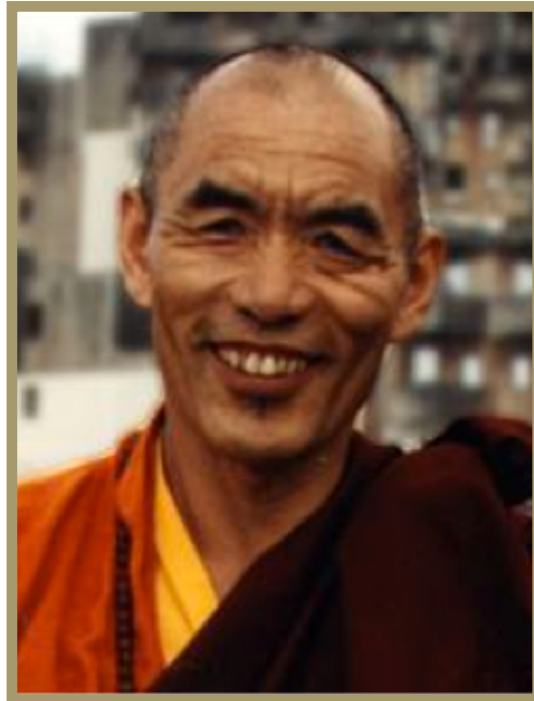
La fuente de la conciencia compasiva  
Es primordialmente vacía. Aunque libre de características,  
No es solo una nada estéril  
Sino que es luminosa y presente de forma natural.

La conciencia prístina no se captura con nombres y etiquetas,  
El despliegue sin fin del samsara y el nirvana se derrama como su resplandor,  
Al mismo tiempo, no hay diferencia entre el lugar de donde viene todo esto y lo que  
viene.  
Permanece en ese lugar no dual.

El Rigpa del dharmakaya no nacido  
Surge naturalmente sin causa o condición  
Alerta, fresco y desnudo,  
No esta coloreado por la mente dualista  
Ni contaminado por las idea intelectuales.  
Permanece en esa meditación surgida espontáneamente.  
Incluso la palabra “meditar” es solo una palabra;

En pocas palabras, la esencia del dharma  
Es cortar con el apego al samsara,  
Cultivar el amor y la compasión hacia los que están en los seis reinos  
Y dominar completamente la propia mente.  
Por tanto, por favor practica siempre sin distracción.

Aunque soy inmune al dharma, no tengo experiencia de meditación, y solo gasto las  
donaciones que me dan, yo, Chökyi Lodrö, escribí esto conforme a lo que han ense-  
ñado los maestros del pasado, para cumplir la petición de la yogini Pad Lu.



# NYOSHUL KHENPO RINPOCHE

## *Encuentro*

**V**I POR PRIMERA VEZ AL GRAN MAESTRO DZOGCHEN NYOSHUL KHENPO RINPOCHE EN 1984. Estaba sentado en un jardín fuera de la casa de Dilgo Khyentse Rinpoche en Dordogne, contemplando el azul del cielo. Rinpoche tenía un aire feliz y tranquilo, y recuerdo haber pensado que parecía el amo del cielo.

Una noche, hubo una reunión para cenar en nuestra pequeña granja de piedra, y Rinpoche nos honro con su presencia. Aunque fue una ocasión afortunada, recuerdo esa noche con cierta vergüenza. Ninguno de los invitados a la mesa hablaba inglés fluidamente, y andábamos perdidos sobre como entretener a Rinpoche así que tras la cena le pedí a mi hija que cantase para él. De mala gana saco su guitarra y canto la única canción de la cual recordaba la letra - The House of the Rising Sun, una balada sobre una prostituta-. La escuche sonrojada mientras ella cantaba los lamentos de la vida en un burdel. Fui la única oyente desconcertada; Khen Rinpoche no sabía inglés y pareció encantarle la interpretación. Cuando más tarde le pregunte a mi hija: “Como has podido cantar esa canción?” respondió, “La que habla del sol?”

Volví a encontrar a Rinpoche un año después, poco después de regresar a California. Vivíamos en una pequeña casa de vacaciones delante del Océano Pacífico. No tenía más de tres metros y medio de ancho, con paredes de madera, una cocina de fogón y dos habitaciones del tamaño de un armario escaleras arriba. Un amigo de un centro Budista local me llamo un día y me pidió que hospedase a Rinpoche, ya que todas las casa de alquiler de la zona estaban ocupadas. Así que, para nuestra buena suerte, Khen Rinpoche y su mujer, Khandro Damcho, acabaron viviendo con nosotros durante unas semana en esa caja de zapatos frente al mar.

Rinpoche disfrutaba dando largos paseos junto al mar y a menudo le acompañábamos. Hablaba poco, pero gesticulaba hacia el azul del cielo, respirando profundamente y urgiéndonos a que hiciésemos lo mismo. Caminar con Rinpoche era como entrar derecho al cielo claro. Se comunicaba con el mundo con su discurso poético, gestos elegantes y ojos tranquilos. Saludaba a cada persona que encontraba como a un querido amigo, abriendo instantáneamente los corazones de quienes le veían.

Durante esas semanas, le pedí a Rinpoche si podría dar una enseñanza para este libro. Me aconsejo que en su lugar, usase uno de sus poemas o de sus cartas, así que escogí una carta que dirigió a sus discípulos en 1981. Este es solo uno de los muchos hermosos poemas que el ilustre Nyoshul Khempo Rinpoche dejó como parte de su legado. Las profundas enseñanzas, poemas y bondad de esta gran maestro Dzogchen viven en nosotros para siempre.

ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲ་ལྷུང་པརྱ་ལྷུང་ལྷུང་།

# NYOSHUL KHENPO RINPOCHE

## La Canción de la Ilusión

HOMENAJE AL MAESTRO!

Ilusoria reflexión de la sabiduría de Drime Öser,  
Inseparable de Jampel Pawo, padre único de todos los Budas,  
Que se manifestó en esta era decadente para guiar a los seres a la liberación,  
Oh, mi maestro raíz, Tenpai Nyima, tu lo sabes todo!  
Señor del Dharma auto-surgido, muestra la verdadera naturaleza de la mente  
A los que por ignorancia se dejan engañar por las falsas apariencias.

Kye Ho! Oíd atentamente, amigos afortunados,  
Cisnes morando en el glorioso lago de verano de la doctrina de Buda!  
A mis discípulos y hermanos y hermanas vajra conocidos míos desde hace mucho  
tiempo,  
Ofrezco espontáneamente una carta para deciros como soy, una canción de ilusión.  
No penséis que es erróneo que me exprese abiertamente,  
Sino que oye bien, lúdico amigo de oídos de loto de oro.

Aunque en esta vida no poseo grandes cualidades,  
A través del merito perfecto de acciones puras acumuladas previamente,  
Encontré al incomparable lama, joya del cielo.  
Con fe como un lago de leche inoxidable, blanca en la superficie y por debajo,  
Me ejercite en servir a mi amigo espiritual, la raíz de todo el Dharma.  
Y así como a los pies de una montaña de oro precioso,  
Incluso los guijarros ordinarios se tiñen con su resplandor,  
Así también mi mente -atrapada en la red de los pensamientos discursivos, encadena-  
da por la ilusión común, las cadenas de hierro claveteadas de la intensa dualidad y el  
apego a la solidez- encontró descanso.  
Un mendigo, libre de actividad, relajado en un feliz estado de mente abierta,  
Destruí la red de las ocho preocupaciones mundanas de esperanzas y miedos ilusorios.

El rey del Dharma, Longchen Rabjam, dijo,  
“Las actividades son infinitas, como ondas en un arroyo,  
Terminan cuando las dejamos: tal es su naturaleza.”  
Así también, por la bondad del lama que me enseñó la no-actividad y la auto-aparier-  
cia,  
Surgió en mí el pensamiento de que sin hacer nada, todo se lleva a cabo.

Delante no hay nadie al que necesite proteger: un yogi, soy feliz!  
Detrás, nadie a quien mantener: solo, estoy feliz!  
No tengo ningún trabajo que aplazar: sin tiempo que perder, soy feliz!  
No tengo costumbre de hacer planes a largo plazo: relajado, estoy feliz!  
Criticado, no estoy deprimido: sin desmayar, soy feliz!

Por la bondad del lama que me mostró el gran camino del medio,  
Como Buda enseñó, no influenciado por ningún extremo de las necesidades de la vida,  
Aunque duerma en una encantadora mansión del mas fino oro,  
Llena de montones de joyas diversas,  
No tengo necesidad de ser arrogante o buscar admiración.

Aunque habite en frescos jardines de árboles frutales,  
el refugio excelente del hombre inferior,  
O en chozas de enrejadas pasto,  
No tengo necesidad de lamentarme.  
Mi mente no se halla sometida por esperanzas y temores.  
Por la bondad del maestro que me enseñó la preeminencia de la suprema mente-bodhi,  
Sigo siendo cariñoso y amable con quien me encuentro, alto o bajo,  
Hombre o mujer, mis padres de hace mucho tiempo.  
Trato a todos como hermanos y hermanas cercanos, con amor en mi corazón.  
Por ello, el estúpido y el celoso puede burlarse de mi,  
Pero no pueden cambiar mis pensamientos naturales.

Para el hombre de la calle soy descuidado e infantil, pase lo que pase.  
“Es un vagabundo sin rumbo. No le da importancia a la riqueza,” tal vez digan.  
Pero distraído por acumular y proteger este suelo de todo sufrimiento,  
destrucción y pleito,  
Uno corta la vena vital de la mente virtuosa,  
Y la propia vida humana se va como papel al viento:  
Así que no aprecio mucho este arma para matarme!

Por la bondad del lama que me enseñó que no hay necesidad de nada,  
No espero saciar mi sed con el espejismo del agua  
de las ocho preocupaciones mundanas.  
Ya que prejuicios, alabanzas y culpas son como el sonido del eco,  
Y la mente humana como los rayos del sol en una cumbre de montaña nevada,  
Sin esperar nada de los inferiores, no estoy atado al sequito.  
No intento atrapar los colores del arco iris por no entender su naturaleza,  
E incluso si los demás no me quieren, mi mente es feliz.

Por la amabilidad del lama que me introdujo al gozo de sabiduría  
del estado de realización,  
Tome el apoyo de la consorte de sabiduría, la mensajera de los medios hábiles:  
El sabor del gran gozo, ordeñado de la vaca del cielo,  
Selló los agregados, elementos, sentido de conciencia, y todos las cosas,  
el universo y los seres,



Y todas las apariencias surgieron como símbolo del gran gozo.  
Soy feliz, un yogi disfrutando de las cuatro joyas del gran gozo!

Por la bondad del lama que me presento todas las cosas como ilusiones,  
La apariencia se revelo como no-obstruida y evanescente en la rueda  
sin fin de la ilusión,  
El sonido como las claras notas no-nacidas de un eco,  
Y los pensamientos discursivos sin rumbo naciendo de si mismos  
y dispersándose y desvaneciéndose como nubes.

Kye Ho!, Amigos, mirad este maravilloso espectáculo!  
En la llanura de la naturaleza absoluta, desde el principio,  
mas allá de la servidumbre y la libertad,  
El hijo de una mujer estéril monta el elefante de la ilusión,  
Viene bailando y cantando, su cabeza adornada con una flor-celestial!  
Que impuso el núcleo de las teorías del pensamiento discursivo  
Sobre la existencia fenoménica, la danza manifiesta del dharmakaya reinante?  
Que maravilloso es este espectáculo ilusorio del samsara y el nirvana!

Como declaro el amable maestro que me presento la naturaleza absoluta  
como ilusoria,  
“En la sabiduría-espacio primordial, libre de polvo, pura y omnipresente,  
La realización del cuerpo absoluto imparcial esta libre de caer en los extremos.  
De que sirve la meditación que se aferra a la realidad concreta  
y a las esperanzas y temores?”

Incluso si uno sigue siendo normal, no meditando, quien es el engañado?  
Que maravilloso es el yoga celestial de la no-actividad de la naturaleza absoluta!  
Los pueriles, aferrándose a la realidad concreta,  
se jactan de hacer cosas donde no hay nada que hacer,  
Son como ciervos sedientos tratando de alcanzar el agua de un espejismo.  
Pobres criaturas ignorantes, atormentados por una fatiga inútil!  
Por la bondad del maestro que me mostró la apariencia y la actividad como ilusión,  
Cuando la mirada de luces de colores del samsara y nirvana,  
El radiante y sin obstáculos juego de la sabiduría del espacio infinito,  
Surgió en la tierra de la ilusión como el juego de la ilusión,  
El yogi ilusorio alcanzo el auto-dominio de la ilusión.

De que le sirven esas apariencias ilusorias como ensoñaciones?  
Vacías, huecas y sin esencia, como bambú,  
Formas insustanciales como una luna en el agua, como visiones en el aire?

Por la amabilidad del maestro que me revelo toda apariencia como ilusión,  
La niebla de los juicios discursivos de análisis intelectual  
Y la intensa atracción a las cosas ilusorias, se disolvieron en auto-liberación,  
En el espacio absoluto que es sin nacimiento,  
mas allá del pensamiento y de expresión  
No mas servidumbre de esperanza y miedo!  
No mas servidumbre de aceptación y rechazo!

Ema! Escuchad bien, queridos amigos!  
Aunque no soy astuto ni inteligente, esto es lo que pienso:  
En esencia, cuando el yogi ilusorio ha agotado la aceptación y el rechazo,  
Samsara y el nirvana surgen como un juego ilusorio.  
De hecho, este es el fruto en si, libre de todos los oscurecimientos.  
Aparte de eso, para que sirve un gran conocimiento y comprensión?

Por la amabilidad del maestro, el incomparable protector glorioso,  
quien dijo todo esto,  
Recibí este legado de las instrucciones de Longchen Rabjam,  
Las cuales son imposibles de valorar en oro y joyas.  
Aunque creo que podría, de este modo meramente intelectual, apuntar que son  
La realización de la esencia-del-corazón del espacio luminoso absoluto,  
No he ganado ni la mas ligera experiencia de ello,  
por no mencionar ninguna realización.  
Si he cometido errores, los confieso a los yidams y maestros.

Como señor del mundo, Drimé Öser, dijo,  
“Discípulos y hermanos y hermanas vajra a los que conozco hace tiempo,  
Ahora, cuando tenéis la ayuda de la joya que concede  
todos los deseos dotada de libertad y riquezas,  
Y la doctrina de Buda irradia como una montaña nevada en su juvenil esplendor,  
Todos vosotros, como cachorros de león en la flor de la juventud,  
Seguid al Buda, el león entre los hombres!  
Después de perfeccionar experiencias y realización,  
como la abundante melena turquesa del león de las nieves,  
Pronto alcanzareis el reino de la extensa felicidad absoluta!”

Incluso si yo, un malhechor, voy un día al infierno,  
Estoy seguro de que tendré la suerte de ser liberado por la gracia del lama,  
Y deseo y rezo para que en ese momento,  
todos los seres que hayan tenido una conexión conmigo  
Puedan disfrutar de una iluminación insuperable

NYOSHUL KHENPO RINPOCHE  
La Canción de la Ilusión

En la preciosa tierra Búdica del loto azul de Tathagata.  
Hasta entonces, rezo para que por el poder del karma relativo,  
Nosotros, los hermanos y hermanas vajras podamos encontrarnos una y otra vez,  
Y disfrutemos de las enseñanzas secretas del omnisciente maestro, Longchenpa,  
La ambrosia del tesoro del corazón de la luminosidad.  
Por otra parte, a vosotros, la sangha,  
digna de adoración por los dioses y los hombres,  
Ofrezco una flor pundarika blanca, y una plegaria:  
Que vuestros pies de loto permanezcan durante océanos de kalpas,  
Y que la luz de las miríadas de rayos de las enseñanzas y practica del Dharma  
Irradien en un centenar direcciones.

Aunque la auto-conciencia, el actor real de todo,  
esta mas allá del movimiento y el esfuerzo,  
Estas palabras, sinceras portadoras de mis noticias,  
son su propia manifestación, la canción de baile de la mente de un niño:  
Vienen del palacio de la tienda de color rojo profundo en el pecho,  
En la ciudadela de la gran montaña del cuerpo,  
Por el camino secreto del chakra del goce de dieciséis pétalos,  
Enviado por un camino de papel blanco  
tan deslumbrante como una montaña nevada,  
Al monasterio de Namling Shedrub en el Bosque de Madera de Sándalo.

*N.T. : Traducir sin error esta enseñanza secreta del Maestro Khenpo esta mas allá de mi capacidad. Pido perdón a mis Maestros por los errores que pueda contener.*



# DZONGSAR JAMYANG KHYENTSE RINPOCHE

## *Encuentro*

MI PRIMER VISLUMBRE DE DZONGAR JAMYANG KHYENTSE RINPOCHE continua grabado en mi mente. Había venido a Katmandú a visitar a su padre, Dungsey Thinley Norbu Rinpoche, y entro a propósito en nuestra pequeña casa de cemento vestido con ropas amarillas. Cuando se volvió para encontrarse con su padre, Khyentse Rinpoche se ajusto su zen dorado, encajándolo desde sus hombros y por detrás suyo dando un amplio arco en el aire. El sol se filtro por el algodón que flotaba mientras caía, bañando la pequeña habitación de luz azafrán. La postura de Rinpoche era erguida y regia y su paso ligero y muy largo. En ese momento, sentí como si el Príncipe Siddharta hubiese entrado en la habitación.

A los diecisiete años, Rinpoche estaba ya muy versado en Ingles. Sin embargo, se tomaba muy en serio todos sus estudios y me llamaba al monasterio para ayudarle a refinar su gramática y vocabulario. Durante las lecciones, su asistente iba y venia, apareciendo invariablemente justo cuando Rinpoche necesitaba algo. Rinpoche hacia un movimiento rápido con sus manos en una vaga dirección; entonces, sin necesitar mas explicaciones, el monje se apresuraba hacia uno de los cojines que estaban alineados contra la pared. Llegando a uno de ellos, recuperaba lo que fuese que Rinpoche le había pedido sin palabras; parecía que siempre sabia lo que Rinpoche necesitaba y donde debía estar. Había muchas cosas ocultas bajo esos asientos; sus cartas, un sobre lleno de rupias, libros de Ingles, cómics de Tintín y calcetines de repuesto, todo estaba guardado en este sistema único de almacenaje. Era lo único que me recordaba la juventud de esta gran encarnación de Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, sustentador de la tradición Rimé (no sectaria). La brillantez y memoria de Rinpoche hacían las lecciones casi innecesarias, pero me encantaba pretender que era su tutora.

Pasaron muchos años, y finalmente dejamos la pacifica tierra de Nepal. Éramos reacios a marchar. Ese bache en los Himalayas era un lugar donde Hinduistas y Budistas vivian fácilmente codo con codo, a menudo compartiendo sus templos. Katmandú era un lugar donde las vacas hacían la siesta por la tarde en medio de las calles mientras los imperturbables conductores de rickshaw maniobraban con cuidado a su alrededor. Era un sitio donde el respeto por lo espiritual era evidente en cada aspecto de la vida diaria, y cuando regresamos a Estados Unidos echamos cariñosamente de menos nuestro antiguo hogar.

Poco después de haber regresado a California en 1984, cogí un día el teléfono para responder al sonido distante de una llamada desde el extranjero. La voz era de Dzongsar Khyentse Rinpoche. Dijo que pronto vendría a los Estados Unidos, así que le pedimos que se quedase en nuestra casa. Después de eso nos empezó a visitar periódicamente.

Muy similar a un hombre del renacimiento, Rinpoche se interesaba por todo- ciencia, literatura, comunicaciones, arte. Nuestras conversaciones se centraban a veces en la comunicación a través de medios artísticos, particularmente fotografía y cine. Esto pico mi interés,

ya que había sentido desde hacia mucho tiempo que las artes visuales acceden a la mente inconsciente y tienen la capacidad de comunicarse de maneras que las palabras y conceptos no pueden. Las propias fotografías de Rinpoche tenían ese efecto; la belleza conmovedora de cualquier imagen que escogía -caras, flores, piedras- me invitaba a persistir.

Algunos días, varios estudiantes Budistas podían estar sentados en el salón hablando con Rinpoche y de pronto podía poner alguna música -tal vez Beethoven o Ravi Shankar. Decía algo como, “Shh, escucha!” y entonces ponía el volumen al máximo de modo que la música cabalgaba por toda la casa. Entonces, de golpe podía quitar el volumen y volver a la conversación. Estos interludios parecían interrumpir el flujo de los pensamientos discursivos durante un momento expansivo.

Una tarde, durante la primera visita de Rinpoche a Santa Cruz, sonó el timbre de la puerta, y abrí la puerta para encontrarme con dos Testigos de Jehová. Rinpoche rápidamente les hizo entrar y les invito a tomar te. No les dijo a los dos guapos y pulidos jóvenes que era Budista, pero sus ojos azules se ensancharon mientras entraban en la sala de estar llena de pinturas de Guru Rinpoche y deidades Budistas. Rinpoche paso mas de una hora hablando con los dos, escuchando con interés su mensaje de conversión y aceptando graciosamente literatura de su iglesia.

Rinpoche estuvo solo una semana con nosotros en esa primera visita, pero la bendición de su presencia continuo mientras los Testigos de Jehová llamaban a nuestra puerta cada semana. De hecho, aun vienen. Y aunque Rinpoche ahora se viste a veces con túnicas de color castaño y a veces con abrigos de lana hechos en Londres, sigo viéndolo como el Buda.



ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲ་ཤུཾ རྩུཾ སྐྱུཾ ཧུཾ



# DZONGSAR JAMYANG KHYENTSE RINPOCHE

## Inhibiciones, Prudencia y Tabús

PARA ESTE LIBRO QUIERO HABRA SOBRE INHIBICIONES, prudencia y tabús y como eso nos aliena de nuestra bondad básica, de nuestra naturaleza de Buda.

Todos los seres tienen la naturaleza de Buda. Nada puede mejorarla, nada puede desestabilizarla. Inoxidable desde el principio, su resplandor no puede ser corrompido. Aunque todos tenemos la esencia de Buda, el envoltorio de emociones, patrones habituales, inhibiciones y similares la oscurecen temporalmente. Para usar una analogía, piensa en un paño sucio: la suciedad no es inherente al paño, pero hasta que lavemos la tela, su verdadera naturaleza esta disfrazada. Todo el mundo acepta que la ropa es lavable, que la suciedad es impermanente. Sabemos que la ropa estaba limpia cuando la compramos; la factura no dice “camiseta 10€, IVA 5€, suciedad 10€.” La razón por la que nos gastamos el dinero en una lavadora es porque confiamos en que la suciedad es temporal y puede lavarse. Además, tenemos la motivación de poner la ropa en la lavadora, añadirle jabón y lavarla.

Similarmente, en los mas altos niveles del Budismo, tu aceptas tu naturaleza búdica. Aceptas que hay una manera de eliminar la suciedad temporal practicando el dharma, y también aceptas que los oscurecimientos pueden ser eliminados. Mi propia madre y abuela lavaban sus ropas, y salían limpias. Funcionaba. Mi maestro y sus maestros practicaban el dharma y lo han hecho así durante miles de años -tomando el sendero, lavándose y alcanzando la naturaleza última. Sin embargo después de tanto tiempo, yo mismo aun no he realizado el poder de la declaración “La mancha es extraíble.” Que las manchas son extraíbles es la esencia del sendero Budista.

Todas las aparentes negatividades y problemas en tu vida son el resultado de causa y condición. No son “Dadas por Dios”; no están en tu verdadera naturaleza. Ni ocurren por casualidad. No es como que huelas a mierda de perro por la calle y de la nada aparezca en tu zapato. Tienes que pisarla de verdad. Entiendes lo que digo? De hecho esto son buenas noticias, porque significa que tienes el poder de manipular las causas y condiciones que han creado tus problemas. Cuando eliminas las causas y condiciones, lo que queda es lo que llamamos la naturaleza búdica.

Las inhibiciones que oscurecen nuestra naturaleza búdica se desarrollan porque usamos puntos de referencia externos para definir y confirmar nuestra propia auto-identidad. El problema con esto es que los puntos de referencia cambian constantemente. A medida que tratamos de mantenernos al día con esas referencias variables, las inhibiciones se construyen sobre si mismas y se multiplican. Nuestra auto-conciencia se incrementa, y experimentamos miedo y vulnerabilidad.

Los puntos de referencia son la causa de nuestras esperanza, miedos e inhibiciones, y nos apartan mas y mas de nuestra naturaleza búdica. Así que también puedes cortar las inhibiciones y volver a lo que es verdad, - tu propia bondad básica, tu naturaleza de buda.

*Rinpoche, el uso aquí de la palabra “inhibiciones” me confunde.*

*Puede por favor explicarlo mas?*

En la raíz de nuestras inhibiciones están nuestros patrones habituales. Los patrones habituales son la causa y las inhibiciones el resultado. Hemos acumulado infinidad de inhibiciones y tabús a través de nuestras muchas vidas. Considera cuantas hemos acumulado solo en esta vida -de nuestra educación, sociedad, familia, amigos, como Americanos, como Chinos, como Rusos. Nos las hemos arreglado para crear algunos sistemas de creencias bastante increíbles así como instituciones para apoyarlos. Por ejemplo, algunas personas se remiten a Vogue o Esquire para decidir que constituye un cuerpo bonito. Tal vez decidan que son demasiado delgados o demasiado gordos, que sus pechos son de la talla equivocada, o que tienen poco pelo. Para transformarse, pueden ir a un cirujano plástico que ha invertido años en una escuela de medicina; pueden comprar ropa interior con muchas correas; pueden tener un tupe o hacerse un trasplante de cabello. Hay infinitas posibilidades. Por cierto, las inhibiciones son un gran negocio.

*Rinpoche, que ocurriría si no tuviésemos inhibiciones?*

*No se volvería la vida confusa y caótica?*

*Perder nuestras inhibiciones no nos haría aun mas egoístas?*

Cuando pierdes las inhibiciones te vuelves mas y mas autentico. Pero aquí ten cuidado! Eso no significa que te conviertas en algún tipo de “rebelde sin causa” o un niño seguidor de la New Age. No significa que negocies tus actuales inhibiciones por otras mas escandalosas. Ni significa que expreses tus emociones indiscriminadamente. Es mucho mas profundo que eso. Destruir las inhibiciones tiene de hecho efectos colaterales beneficiosos. Puede que ya no te importe lo que piense la gente. Tanto si te critican o te alaban, estas desprendido de ello porque sabes que las criticas y los halagos solo alimentarían posteriores inhibiciones. La falta de inhibiciones es beneficiosa porque puedes empatizar con los demás. Cuando la gente esta de mal humor, molesta o difícil, puedes pensar, “Ah, esto esta causado por sus inhibiciones.” Tendrás compasión, igual que un doctor tiene simpatía por un enfermo mental que no es consciente de su propia enfermedad.

*Rinpoche, si yo estuviese libre de inhibiciones de la forma que lo describe,*

*como reaccionaria si viese a un padre furioso pegando a su hijo?*

Las enseñanzas de Shantideva contestan sucintamente tu pregunta; es el enfado. Como el mismo padre es una víctima de su propia rabia, tu antagonismo se dirigiría hacia su ira, no a hacia él. Es tan, tan bonito. Shantideva... Dios mío, fue un gran hombre! Es increíble que un ser así haya de hecho existido en esta tierra. Hay algún tipo de Premio Nobel de la Paz retroactivo? Deberían dárselo a Shantideva, no crees?

*Si, Rinpoche, estoy de acuerdo. Cuando oigo las palabras “inhibición” y “tabú”,  
pienso en algún tipo de conducta superficial o conciencia de si mismo,  
pero cuando pienso en los patrones karmicos,  
los imagino mucho mas sutiles y que circulan mas profundos.  
Hasta que punto los patrones habituales,  
inhibiciones y tabús están relacionados con el Karma?*

Muchísimo -todo es karma. Mientras haya mente, hay karma. Tristemente, nada es “inkarmatico.” Nuestros patrones habituales y el karma son como la pregunta del huevo y la gallina. Los patrones habituales son tanto la causa del karma futuro como el resultado del karma pasado. Tenemos ciertas inhibiciones que parecen no tener base en la cultura o el entorno. Aquí es donde se equivocaba Freud. Sin una creencia en las vidas pasadas, debemos encontrar la causa de nuestros problemas en esta, y a menudo la culpa se le asigna a los padres, la infancia difícil, las relaciones disfuncionales, la sociedad y así sucesivamente.

Pero en realidad deberíamos darnos cuenta de que existen muchas vidas. Y algunas de nuestras inhibiciones actuales, prudencias y tabús no son producto de esta vida sino de hecho la continuación de patrones karmicos del pasado.

*Rinpoche, si las inhibiciones tanto de la sociedad como personales son tan penetrantes  
y tienen tanta influencia, como podemos superarlas?  
De hecho, como podemos siquiera empezar a reconocerlas?*

Meditando. Al no agitarse.

*No agitarse? Como?*

Siéntate derecho ... vienen los pensamientos ... solo observa ... no hagas nada ... no los suprimas ... no los animes. Si no agitas el agua turbia, se aclara por si sola. Si la agitas, se vuelve incluso mas oscura. Así que déjala quieta. Las inhibiciones caerán poco a poco. Si no eres un practicante, tardaran algún tiempo. Si practicas un poco cada día, gradualmente se acumularan los efectos positivos. Por eso hacemos practica diaria.

*Gracias Rinpoche. El otro día también hablo sobre la atención como llave  
para desengancharnos de nuestras inhibiciones.  
No estoy segura de a que se refiere por “atención.”*

No agitarse es atención. Meditación es atención. Estando alerta, evitas caer en la falsedad, la falta de autenticidad. Pero ten en cuenta que la atención no es un objetivo o resultado en si mismo. La atención es el camino. La atención es una herramienta. Tienes que esforzarte en estar alerta todo el tiempo para evitar los dos obstáculos del camino. El primero es el “camino equivocado” y sucede cuando empiezas a pensar que no hay causa y condición, no hay vida pasada, no hay Buda. Entonces has caído del camino.

El segundo obstáculo es el “camino desviado”, donde el mismo camino es el problema. Los que han hecho progresos son de hecho mucho mas susceptibles de desviarse. Por ejemplo, pueden aburrirse del camino y divertirse con otro, tal vez por cientos de vidas.

O de nuevo, pueden consumirse tanto con un cierto aspecto del camino que impiden su propio progreso. Por ejemplo, la humildad es una virtud. Pero si estas fijado en la idea de que para ser virtuoso hay que ser humilde, entonces puede ser un obstáculo, porque a veces para beneficiar verdaderamente a otros tienes que usar lo contrario de la humildad. Si un niño esta yendo hacia el fuego, no es muy hábil hablarle humilde y amablemente; tienes que decir “No!” con fuerza. Es similar a la manera en que un cuadro surrealista de Miro puede resonar para algunos mas poderosamente que un bonito bodegón de fruta de Cézanne.

Algunos individuos pueden también desviarse si caminan por el sendero y logran un cierto nivel, pero lo disfrutan tanto que se paran ahí y no continúan. Se enamoran del camino mismo y olvidan su destino. Estos obstáculos pueden ocurrir, así que es muy importante usar la atención -como un método, como herramienta, como guardia.

*Rinpoche, cree que algunas personas pueden malinterpretar “superar las inhibiciones”  
como una manera de justificar un comportamiento descuidado?”*

Esto es interesante. El ego mora en las inhibiciones. En el proceso de tratar de eliminar una inhibición inmediata, desarrollas otra inhibición. Esto le ocurre a muchos de los llamados gente espiritual. Apegarse a estar libres de inhibiciones es solo crear otro cuelgue, así que no es libertad. Lo entiendes? Si te digo, “Eres bonita”, no te lo tomaras en serio. Pero si te digo, “Algo anda mal con tus labios”, imbuirás mis palabras de gran significado y pensaras en ello durante días, no es así?

La escucha selectiva es un rasgo muy humano, y a menudo picoteamos y escogemos de las enseñanzas de acuerdo a lo que nos es mas cómodo o de acuerdo a nuestras inhibiciones ya establecidas. Pero por eso nuestro camino no funciona. Es muy importante que cuando decidamos tomar seriamente a Buda, tomemos todo lo que dice seriamente.

Como eliminamos las inhibiciones sin violar los principios básicos de la humanidad? Parece que hay algunos principios que debemos mantener.

Tenemos muchos principios, no? Pero los principios están hechos por la mente. Pueden cambiar día a día y son un producto de referencia, educación y cualquiera de los valores que hayas adoptado. No hay tal cosa como los “principios originales”. El problema es que mientras te adhieras a un principio, estas apegado. Por ahora, no tienes que desterrarlos a todos, pero ten presente que los principios son solo ideas, no una ética fija. Desde un punto de vista espiritual, todos esos principios en su momento tendrán que irse. El truco es: aunque nuestro objetivo debería ser eliminar todas la inhibiciones y principios, para hacerlo, debemos adoptar temporalmente ciertos principios y nutrir ciertas inhibiciones como un método del camino.

*Parece que tenemos que fabricar hasta cierto punto,  
y sin embargo se supone que debemos rescatar lo “no-fabricado”. Como equilibramos esto?*

No necesitas equilibrarlo. De hecho, lo no-fabricado tiene que hacerse cargo de todos modos.

*Rinpoche, continuo preocupada sobre ser genuina.  
Si no nos contuviésemos hasta cierto punto,  
lo que pensamos, lo que sentimos o lo que experimentamos,  
seguramente trastornaría a los demás.*

Que te hace pensar que perturbarías a los demás siendo genuina? No lo harías. Esto no es lo que quiero decir por “desinhibido.” Ser autentico incrementaría tu respeto por los demás. Sabrías que están sufriendo porque sabrías que ellos mismos no están siendo genuinos. Les responderías con una cortesía natural, con cuidadosa compasión, sin la mas ligera mancha de arrogancia. Empatizarías con sus vulnerabilidades y actuarías apropiadamente con verdadera bondad. Lo ves?

Es muy difícil convenir que es no tener inhibiciones. Pero los maestros Dzogchen lo expresan como la experiencia de un niño desde el punto de vista de un adulto. Por ejemplo, los niños, y especialmente los bebés, no son aprensivos al estar desnudos.

Ni tienen miedo ni son valientes al respecto. Lo entiendes? No hay miedo pero tampoco hay ausencia de miedo. Como adultos, estaríamos bastante avergonzados de pasear por la calle desnudos. Pero esa es una inhibición que hemos desarrollado. No es innata.

Dzogchen, la Gran Perfección, es definitivamente el destructor de las inhibiciones. Así que tal vez deberíamos cerrar aquí con las palabras de mi abuelo, Kyabje Dudjom Rinpoche:

La Budeidad no se alcanza con dharmas fabricados.  
La meditación hecha por la mente, fabricada por el intelecto, es el engañoso enemigo.  
Ahora, el aferrarse a estilo y forma es destruido con loco abandono.  
Gastemos esta vida en el estado de la sencilla desnudez desinhibida!

ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲཱུཾ སྲུཾ རྩཱུཾ སྐཱུཾ ཧུཾ





# CHAGDUD TULKU RINPOCHE

## *Encuentro*

A PRIMEROS DE 1978, un amigo me llevo a ver a Chagdud Tulku Rinpoche, quien por entonces viva en Katmandú. Paseamos por Boudhanath, paseando al lado de un viejo toro Brahman con el cuerno retorcido que pasaba sus días sin prisas languideciendo en medio de la carretera. A medida que nos acercábamos a la casa de Rinpoche, un canto melodioso flujo desde la ventana, llenando la calle con el sonido de su preciosa voz. Cuando entramos en la habitación, Rinpoche estaba sentado en una cama estrecha, con su largo pelo negro recogido en un moño como los siddhas del pasado, los ojos parcialmente cerrados y cantaba. Un grupo de Tibetanos extasiados se sentaban apiñados en el suelo, y escuchaban con el deleite dibujado en sus caras. Rinpoche cantaba canciones tradicionales, historias del viejo Tíbet envueltas en tonos aterciopelados. La sala rebosaba calidez y felicidad, y los que llegaban por primera vez, como yo, eran recibidos como viejos amigos.

El único otro occidental presente era una mujer de pelo rubio con un desvanecido vestido negro Tibetano. Hablamos mientras hacia té para los visitantes de Rinpoche usando una vieja tetera con quemador de queroseno, y supe que había estado viviendo cerca de la remota cueva de Tsopema, un lugar sagrado de Guru Rinpoche. Hacia poco que había regresado a Katmandú. Me quede perpleja y la observe asombrada mientras hablaba, preguntándome como esta mujer claramente refinada podía haber estado viviendo como una reclusa en las escabrosas montañas del norte de la India. Su nombre era Jane y pronto fuimos muy buenas amigas.

Parecía que Jane trabajaba incesantemente. Desde el alba hasta bien entrada la noche, practicaba, estudiaba, cocinaba, escuchaba las enseñanzas, y ayudaba a Rinpoche tanto como podía. Tenia una actitud bien extraña. En lugar de darse cuenta de lo mucho que había conseguido o fijarse en lo muy cansada que estaba, Jane hablaba sobre como no había hecho suficiente por Rinpoche y como debía hacerlo mejor. Aunque entonces yo no lo sabia, tenia la actitud que uno lee a veces en historias de devotos pero que es tan raro de ver.

En esos días, Jane y yo solíamos ir a tomar el te en uno de esos restaurantes que parecen calabozos en Boudhanath, agachándote para poder entrar por las pequeñas puertas talladas construidas a medida de los Nepalíes. Nos sentábamos y hablábamos en la estrecha oscuridad, comiendo unas bolas de masa hervida llamadas momos y sorbiendo chai (té). Jane solía estar perfectamente serena, de algún modo enigmática, siempre increíblemente divertida e inspirada. Hablaba como una intelectual de New York y vestía como una Tibetana de Kham. Incluso sentada ahí en una tetería con las paredes de barro, bebiendo té de cinco céntimos, Jane no podía evitar mostrar las maneras de una reina. Posteriormente se caso con Chagdud Rinpoche, y con los años sus maneras y refinamiento parecieron alcanzar cada aspecto de su vida. Trabajaba, practicaba y de debía devotamente a él y con su guía se transformo en una excepcional estudiante, representante del dharma y maestra.

Rinpoche y Jane vinieron a Estados Unidos en 1979 y establecieron un centro Budista en una pequeña ciudad de Oregón, cerca de un río. Desde este lugar remoto, las actividades de dharma de Rinpoche rápidamente se extendieron. Como sus estudiantes crecían en número, con el tiempo se abrieron centros por todo el país, desde California y New México a New York y Alaska.

Rinpoche impartió las enseñanzas Nyingma a miles de personas. Nunca dejó que los estudiantes no familiarizados pensasen en las ceremonias asociadas a la práctica como rituales misteriosos, explicando el poder transformador incrustado en cada aspecto del Budismo Vajrayana. Clarificó y transmitió a sus estudiantes no tibetanos el profundo significado de cada ofrenda, cada gesto y cada tañido de campana. Trajo las enseñanzas Nyingma directamente a nuestros corazones, cabezas y manos.

En 1995, las actividades de Rinpoche en Estados Unidos estaban bien asentadas, y se trasladó a Brasil para esta cerca de sus discípulos Sudamericanos. Buscar sus enseñanzas para este libro me llevó inesperadamente hasta el sur de Brasil. Uno de los estudiantes de Rinpoche me recibió en el aeropuerto, y condujimos hasta Tres Coroas, donde estaba su centro. Acompañado por el apagado ritmo de la samba que sonaba en la radio del camión, condujimos a los pies de serpenteantes colinas alfombradas de verde. Cada giro de la carretera nos traía a la vista otra colina, como si estuviésemos conduciendo por un laberinto natural. Finalmente, en medio de la tranquilidad, Khadro Ling apareció antes mis ojos impacientes como una vivida joya roja. Nos detuvimos junto a tres grandes autobuses llenos de brasileños, y mi acompañante me explicó que las puertas del centro estaban siempre abiertas a los visitantes. Aunque esa gente eran turistas, mostraron una sincera reverencia mientras exploraban el lugar; Rinpoche decía a menudo que muchos brasileños tienen una afinidad natural con lo espiritual.

Cuando entramos en la casa de Rinpoche, situada sobre el templo, vi a Jane, ahora conocida como Chagdud Khadro, un título respetuoso que le concedió Rinpoche. Estaba tras la puerta de entrada agitando un dedo y regañando a un dulce y mullido perrito. Después de darme la bienvenida con su habitual afabilidad, sirvió té y nos sentamos juntas tal como habíamos hecho tantos años atrás. Khadro habló sobre las recientes actividades y enseñanzas que Rinpoche había dado por Brasil y Uruguay. Menciono que justo la noche anterior, había abierto un concierto de Rock con veinte minutos de cantos Tibetanos. La audiencia de cuarenta mil personas quedó tan embelesada con su voz como lo estuvieron los Tibetanos la primera vez que lo vi.

Chagdud Khadro me llevó hasta Rinpoche. A nuestro alrededor, una corriente constante de gente se movía adentro y fuera de la casa mientras trabajaban en toda una serie de proyectos -traduciendo textos Budistas, haciendo estatuas y tormas, cosiendo tapas para los textos.

No había un solo lugar en la casa que no estuviese lleno de murmullo de trabajos del dharma en curso, y tuve la sensación de deja vu. Tuve que recordarme que no estaba en Nepal, Oregón o California. Los estudiantes brasileños eran infaliblemente amables y educados, como lo son todos los estudiantes en todos los centros Chagdud Gonpa.

El pequeño caniche blanco corría por toda la casa. Correteaba de habitación en habitación, buscando periódicamente a Rinpoche y apretujándose en su regazo como un niño humano. Rinpoche tenía un especial amor a los perros, y sus centros a menudo estaban llenos de animales recientemente rescatados. Los ya rehabilitados eran cuidados y se pasaban el día alegres y siguiendo a Rinpoche hasta que eran adoptados por sus estudiantes.

Tanto si encontraba a Rinpoche en una habitación de cemento en Nepal, como en los exuberantes bosques de Oregón o en un tradicional templo Tibetano en las colinas de Brasil, mantenía constantemente la misma atmosfera expansiva de amor y actividades del dharma. Su cuidado y compasión por todo aquel que se le acercaba siempre pareció ofrecer el confort de soluciones practicas. En frente de mi propia angustia o la de otros, ofrecía la envolvente bondad que alguien solo esperaría de su propia madre.

Ahora pienso en las semanas que pase en Brasil con nostalgia y gratitud, ya que esas enseñanzas fueron las ultimas que recibí de Rinpoche. Cuando empezó la preparación de este capitulo, las canciones de Chagdud Tulku Rinpoche sonaron por los cielos de Brasil. Ahora esa vastedad azul ha quedado silenciada con su desaparición. Y los que lo amamos rezamos para que su extraordinaria voz pueda pronto ser oída de nuevo.

ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲཱུཾ སྐུཾ རྩཱུཾ རྩཱུཾ སྐུཾ ཧུཾ ཨུཾ ཨོཾ

# CHAGDUD TULKU RINPOCHE

## El Legado de la Motivación Pura

*Rinpoche, Ud. ha vivido y enseñado en muchos países a lo largo de los años. Según su experiencia, cuales son las enseñanzas mas importantes para todos nosotros?*

DE TODAS LAS ENSEÑANZAS BUDISTAS, TAL VEZ NINGUNA ES MAS IMPORTANTE que la de la motivación pura. Si tuviera que dejar un solo legado, seria la sabiduría de la motivación pura. Si tuviese que ser conocido por un titulo, me gustaría que fuese “lama motivación”. Esa motivación empieza con compasión por la angustia de los seres sintientes. Culmina en la manifestación iluminada del espontáneo e ininterrumpido beneficio para esos seres.

Para establecer la motivación de un bodisatva, empezamos cultivando la compasión, el deseo poderoso de aliviar el sufrimiento dondequiera que surja. La aspiración de que los seres sintientes encuentren la felicidad, tanto temporal como en ultima instancia, añade el elemento de amor. Reconocemos que todos los seres por igual han sido nuestras madres y son idénticos en su deseo de felicidad, no importa cuan extraviados o frustrantes puedan ser sus métodos para obtenerla. Este reconocimiento sirve como punto de partida para la ecuanimidad. La gran ecuanimidad surge con la comprensión de que la naturaleza esencial de todos los seres es la naturaleza de buda; y aunque esta naturaleza no se reconozca por estar debajo de capas de obscurecimientos karmicos y patrones habituales, el potencial de los seres para la iluminación nunca disminuye, se mancha o se pierde. Podemos regocijarnos en esta naturaleza de buda subyacente de los seres, al igual que podemos regocijarnos cuando sus virtudes les traen felicidad. Esta es la fuente del goce espiritual.

Las cuatro cualidades de compasión, amor, ecuanimidad y goce pueden manifestarse de forma espontánea desde nuestra naturaleza de buda y motivarnos de pronto a buscar el camino espiritual. Entonces, en una especie de espiral ascendente, cuando oímos, contemplamos y meditamos en las enseñanzas sobre la motivación pura, nos inspiramos para cultivar mas profundamente esas cuatro cualidades inmensurables. En ningún punto del camino del dharma esas cualidades o la motivación de desarrollarlas se vuelven irrelevantes. En su lugar, empiezan a formar parte de cada una de nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente. Se apoyan en nuestros votos: nuestro voto de refugio para abstenerse de dañar, el voto del bodisatva para buscar la iluminación de todos los seres, y el voto del Vajrayana para mantener el reconocimiento no dual de la pureza esencial de todos los fenómenos.

En el momento en que nuestro corazón se mueve hacia la compasión para todos los seres, nuestra motivación se expande hacia la motivación global de un bodisatva. Incapaz de soportar el sufrimiento de los demás, con el voto de trabajar constantemente para el bienestar de todos, el bodisatva busca la iluminación para poder guiar a otros al mismo estado.

Si cultivamos la intención pura del bodisatva, entonces cada aspecto de nuestra práctica espiritual, tanto de purificación o de generación de merito, toma un nuevo significado. Al domar nuestra mente y generar virtudes, podemos influenciar y beneficiar poderosamente a los demás. Siguiendo los excelentes ejemplos de los bodisatva anteriores a nosotros, cortamos el auto apego y libremente ofrecemos a los demás lo que es positivo. Nuestra compasión madura, y en última instancia da lugar a la conciencia, despejada como el cielo.

A través de la motivación desinteresada de un bodisatva, alcanzamos con el tiempo los dos beneficios -manifestación compasiva para los demás y comprensión de la verdadera naturaleza de la mente para nosotros mismos. Por eso todas las prácticas de sadhana Vajrayana empiezan con oraciones preliminares que establecen nuestra motivación de bodisatva. En la práctica principal, las deidades, tanto pacíficas como airadas, encarnan las cualidades de la compasión. Del mismo modo, todas las sadhanas terminan con el sellado de la motivación pura, cuando, a través de oraciones de dedicación, el merito de la práctica se ofrece para el beneficio de los seres sintientes. Por lo tanto, cada etapa de las sadhanas restablece la motivación de la gran-mente. Sin esto, la práctica está hueca, es una mera pretensión.

*Leemos en las enseñanzas que hasta que termine toda ignorancia, el sufrimiento de los seres continuara. Y hablando por mí, parece que cuando consigo manejar una situación dolorosa, a menudo otra se me viene encima. Como vamos a desarrollar la motivación de la gran-mente para otros cuando estamos inundados por tales experiencias?*

Sufrir es una poderosa fuerza motivacional. Reconociendo los ciclos de nuestra aflicción, las profundidades de la tristeza, nos sentimos inspirados para desarraigar su causa purificando nuestro apego y aversión y la inacabable colección de oscurecimientos mentales y venenos que resultan de ellos. Sufrir nos motiva para aprender qué aceptar y qué rechazar, refinar nuestra conducta, cultivar la conexión con lo que es verdaderamente beneficioso. Con el tiempo, nuestro engañado auto-interés se transforma en el discernimiento en interés propio del practicante espiritual, quien escoge no ser arrastrado repetidamente sin poder hacer nada en la resaca del sufrimiento samsarico.

A medida que nuestra práctica espiritual evoluciona, la meditación nos permite cortar con nuestro apego y aversión. Entonces experimentamos el despliegue de nuestra compasión innata, y nuestra motivación comienza a sacar su fuerza de la preocupación altruista por el sufrimiento de los demás. No somos los únicos en este océano de samsara; incontables seres se hunden en las oscuras profundidades más allá de nuestra percepción, más allá de nuestra imaginación, en reinos invisibles para nosotros, reinos de un dolor insoportable.

Si nuestra madre se estuviese ahogando o estuviese atrapada en una casa ardiendo, no correríamos a salvarla? Las enseñanzas de Buda nos dicen que estos innumerables seres no son extraños distantes. Todos ellos en alguna vida pasada fueron nuestra bondadosa madre quien nos permitió nacer de su cuerpo, que protegió nuestra vida, nos enseñó y cubrió nuestras necesidades en la niñez. Ahora esas madres del pasado han olvidado su relación con nosotros, y nosotros también hemos olvidado su bondad.

Así que nos aparecemos unos a otros como amigos, enemigos, extraños, colegas y así sucesivamente en un infinito espectro de relaciones. Ignorantes del pasado, participamos en el drama del presente y somos ajenos, indiferentes o incluso dañinos unos con otros.

*Mi motivación esta lejos de ser perfecta. Aunque me esfuerzo en mantener la intención pura, los intereses propios se filtran por todas partes.*

Es ingenuo pensar que sin guía podamos entender totalmente las enseñanzas Budistas o transformar completamente nuestra motivación egocéntrica en la pura intención trascendente de los budas y bodisatvas. Por ese motivo, confiamos en la infalible sabiduría y ejemplo de Buda Shakyamuni; en sus métodos -el dharma-; y en los que tienen afinidad por la virtud y están motivados a practicar las enseñanzas de Buda -la sangha-. Buscamos maestros realizados en el conocimiento y la meditación, y seguimos sus indicaciones. Hacemos preguntas si es necesario, entonces contemplamos y exploramos el significado de las enseñanzas hasta que tenemos una genuina comprensión intelectual. Finalmente, meditamos, buscando una experiencia directa que esta mas allá del mero intelecto.

Cuando a las enseñanzas se le aplican con motivación los pasos de escuchar, contemplar y meditar, aprendemos su verdadero significado y como los seres iluminados lo han ejemplificado. Entonces comprobamos nuestra motivación en todo lo que hacemos, pensamos o decimos. Si lo comprobamos cuidadosamente, tal vez encontremos que los cinco venenos de la ignorancia, apego egoísta, ira, orgullo y envidia, tiñen incluso nuestras actividades virtuosas. Reconocer dichas manchas y purificarlas es extremadamente importante, porque los resultados de nuestras acciones corresponden a nuestra motivación. Por ejemplo, dos personas pueden realizar el mismo acto virtuoso, una con motivación pura y la otra con motivación manchada por el orgullo y la competitividad. Los efectos de las dos acciones serán diferentes - la efectuada con motivación pura dará un beneficio mayor y mas prolongado.

*Todos queremos que cese el sufrimiento, Rinpoche, pero el mundo esta devastado por el.  
Es tan doloroso de ver. Como deberíamos pensar acerca de esto?*

El sufrimiento de los seis reinos es ilimitado. De los innumerables seres atrapados en el infinito ciclo de renacimientos en el samsara, muchos experimentan un sufrimiento tan profundo y duradero que escapa a nuestra comprensión. No debemos negarlo o rechazarlo; y sin embargo, como los maestros de meditación, poseedores de realización saben, el sufrimiento es ilusorio, el samsara es ilusorio -todo el despliegue de la realidad relativa es ilusorio. No podemos encontrar en ningún sitio fenómenos que sean permanentes, no-compuestos y verdaderos. En nuestro mundo ordinario, todo se ha unido y todo se separara. Nada permanece.

Nuestro Señor Buda nos dijo que los fenómenos son como sueños, burbujas o ilusiones ópticas, como ciudades fantasmas, espejismos, luces parpadeantes o ecos. Nosotros mismos somos meras apariciones participando en un mágico despliegue momentáneo, incluso nuestro cuerpo, habla, pensamientos y emociones, cambian constantemente y se desvanecen.

En el momento de la muerte, que representa nuestra confrontación mas dramática con la impermanencia, nos encontramos despojados de todo, en un estado de conciencia desnuda que podemos o no reconocer como la verdadera naturaleza de nuestra mente. Si no la reconocemos, las fuerzas karmicas que hemos generado en incontables vidas nos impulsara a un nuevo renacimiento. Nuestro ciclo en el samsara nunca parara hasta que penetremos en la ilusión y reconozcamos su naturaleza inmutable, absoluta.

*Pero si todo es ilusorio, un sueño, entonces uno puede pensar,  
porque molestarse en desarrollar buenas cualidades?*

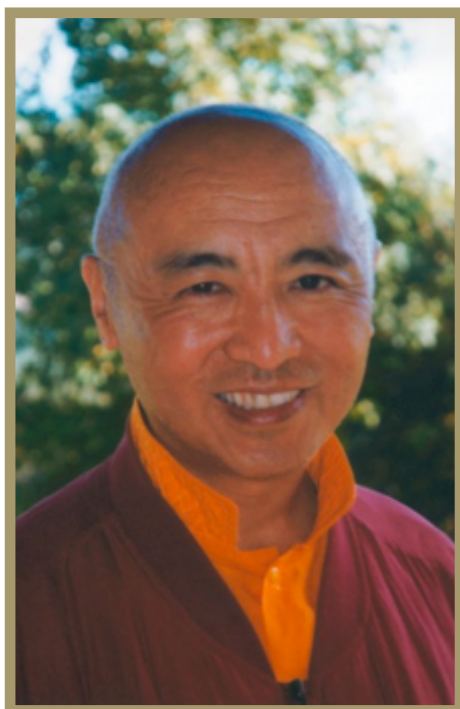
Ahora mismo, esta ilusión es nuestra poderosa e inevitable realidad, y aun no hemos cortado nuestra fijación con ella. Podemos mejorar la ilusión a través de conductas virtuosas y los méritos que generan. Podemos despertar de la ilusión oyendo, contemplando y meditando en las enseñanzas de la sabiduría. Pero si somos negligentes e indiferentes, nos arriesgamos a perder nuestra preciosa oportunidad espiritual y hundirnos mas profundamente en el oscurecimiento, sin beneficiar a nadie, ni a los demás ni a nosotros mismos.

Por esta razón, deberíamos volver a la motivación del bodisatva como nuestra aspiración, como nuestra medida de realización, como nuestra brújula en el camino. Cuando somos tentados por la indulgencia mundana, miramos los ejemplos de los budas y bodisatvas anteriores a nosotros, a su infatigable dedicación al bienestar y liberación de los seres sintientes, a su incansable aspiración para alcanzar la iluminación.



Oramos para que nuestra motivación pura no deje de aumentar y se convierta en su sabiduría y compasión omniabarcante. Invocamos sus bendiciones para que podamos alcanzar la realización final.

Cuando estamos desalentados y acosados por los obstáculos, recordamos a los incontables seres en el samsara y pensamos, “Oh, mis tristes madres, atrapadas en la red del espejismo samsarico, si yo tengo obstáculos como practicante espiritual, cuanto mayores serán los vuestros? Si os abandono, como podréis nunca liberaros? Si abandono mi búsqueda de la iluminación, cuantas de vosotras seréis privadas de una conexión espiritual?” Entonces oramos para que podamos acabar nuestro entrenamiento como bodisatva, beneficiando constantemente a los seres hasta que los reinos del samsara se hayan vaciado. De este modo, las enseñanzas de meditación abrirán ahora nuestras mentes y corazones y nos guiarán hasta que alcancemos el estado de budeidad. Entonces, la realización de nuestra intención iluminada será espontánea e inacabable.



# TULKU PEMA WANGYAL RINPOCHE

## *Encuentro*

**D**URANTE LAS INICIACIONES DE DUDJOM TERSAR EN NEPAL DE 1977, Tulku Pema Wangyal Rinpoche a veces venía a nuestra casa a visitar a Dungsay Thinley Norbu Rinpoche. Tulku Rinpoche era tan extremadamente educado y de voz suave que siempre era difícil saber que decirle. Parecía que mi voz sería incongruentemente fuerte en contraste con su dulzura, así que no intentaba conversar. Habitualmente solo me inclinaba tímidamente y le ofrecía té, intentando imitar la gracia de los modales Tibetanos.

No mucho después de encontrarme con Tulku Rinpoche, un día que yo estaba enfadada y llorando salí de casa para estar sola, subiendo por un desierto y polvoriento sendero entre los arrozales por encima de la estupa de Boudha. Miraba hacia abajo con desaliento, y casi me tropecé con Rinpoche. Fue un encuentro que acabo siendo muy significativo.

Como yo estaba obviamente angustiada y él era extremadamente amable, Rinpoche me paró y me dijo tranquilamente, “Por favor, no estés tan enfadada. Intenta hacer esto si puedes: piensa en cuanta gente siente en este mismo momento tanto dolor como tu, cuantos están llorando como tu. Piensa en toda la gente de todos lados que está teniendo tu misma experiencia. Entonces atrae ese dolor dentro de ti. Con cada respiración, toma su pesar dentro de ti. Desde lo profundo de tu corazón, expira consuelo y compasión hacia esos seres, calmandolos y dándoles todo lo que necesiten. Trata de seguir haciendo esto -te ayudara.” No habiendo oído nunca esa enseñanza, me quede sorprendida por sus palabras, aunque calmada. Di las gracias a Rinpoche e hice lo que me aconsejó. Aunque es triste decirlo, raramente use esas enseñanzas hasta años más tarde cuando ocurrió una tragedia en una remota y tortuosa carretera India.

Durante un viaje a Tsopema, un lugar sagrado de Guru Rinpoche -el único viaje que hice sin mis hijos- nuestro autobús fue empujado por un vehículo que venía de frente hacia un precipicio y cayó decenas de metros por un barranco. Aunque es difícil de imaginar, había casi ochenta personas dentro del autobús y otras cuarenta en precario equilibrio en el techo. Yo estaba sentada sobre mi maleta en la parte de atrás y cuando volcamos salí despedida por la puerta posterior. Mientras volaba por el aire, vi al autobús pasar sobre mí, y en ese momento, tuve una visión de mi maestro en el cielo. En mi mente le pregunté, “Ahora que se supone que debo hacer? Mira esto.” El respondió, “Reza a Guru Rinpoche,” así que empecé a gritar “Om ah hung vajra guru pema siddhi hung,” el mantra de Guru Rinpoche. Me hice un ovillo como mi madre me había dicho que hiciera “si alguna vez te caes,” y acabe aterrizando a mitad del acantilado en una pequeña repisa cubierta de hierba con alguno de los demás. Mientras yacíamos en la ladera de la montaña, se oyó en el cañón el eco del sonido del autobús golpeando las paredes del barranco, y las voces de mujeres llamando a sus niños.

Un niño, tal vez de cuatro años, yacía cerca de mí, su nariz y su boca habían desaparecido completamente. Ninguno de nosotros podía moverse, pero mientras me miraba sus ojos

parpadearon lentamente, mostrándome que seguía vivo. Instintivamente empecé a hacer lo que Tulku Rinpoche me había enseñado años antes. Inspire dolor, pensé en expirar amor al chico y a los demás. Las enseñanzas de Tulku Rinpoche lo impregnaron todo durante las horas de espera, hasta que me subieron por la montaña en una tabla estrecha, y también mientras hacía equilibrios en la parte trasera de un taxi durante veinte horas de viaje hasta un pequeño hospital en Nueva Delhi. Aunque tuve trece fracturas, tuve relativamente poco dolor durante el largo rescate. Pero solo la mitad de nosotros sobrevivimos a ese día.

Pase algunos meses en el hospital. Durante la recuperación, el punto brillante de la tarde era mirar la bandada de pavos reales que vagaban libremente por el suelo, dándose un festín en las pequeñas montañas de basura cerca de la carretera. Me trajeron a la mente la primera enseñanza que recibí de Kyabje Dudjom Rinpoche; dijo que toda experiencia puede ser usada para incrementar la sabiduría, igual que los pavos reales pueden comer veneno y volverse aun mas encantadores. Y de hecho, los pavos reales que veía desde mi ventana parecían ser mas encantadores cada día.

Tulku Rinpoche vive ahora principalmente en Francia. Cumpliendo los deseos de su padre, Kangyur Rinpoche, ha establecido varios centros de retiro en la tranquila región de Dordogne, donde montones de estudiantes occidentales estudian y practican. Un gran numero de maestros Nyingma han ido ahí a enseñar. Todo eso esta apoyado en la bondadosa visión de Tulku Pema Rinpoche.

Cuando visite a Rinpoche en Francia para pedirle la enseñanza que sigue, trate de expresarle mi gratitud por las palabras de sabiduría que me había dicho hacia tantos años. Me miro perplejo, tal vez porque la practica de tonglen (tomar el dolor y dar amor) es muy bien conocida en la tradición Mahayana. Pero el impacto de la compasión de Rinpoche ese día en Boudhanath y el poder de su profunda enseñanza Budista es inolvidable.



ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲ་ཤུཾ རྩུཾ སྐྱུཾ ཧུཾ

# TULKU PEMA WANGYAL RINPOCHE

## Mirando en el Espejo de Nuestra Vida Presente

**H**ABLAR SOBRE UN CAMINO ESPIRITUAL NO ES TAREA SIMPLE, particularmente sobre las enseñanzas de Buda. Uno ha de estar bien cualificado. En cuanto a mi, habiendo sido lo bastante afortunado para haberme encontrado con algunos auténticos y cualificados maestros Budistas Tibetanos, solo puedo repetir unos pocos puntos que he oído de ellos. Mi primer maestro, Kangyur Rinpoche, que también me crío, solía decir que cualquier cosa que nos propongamos hacer en la vida, deberíamos siempre intentar empezarla pensando en los demás. Deberíamos comprobar nuestra actitud. Si es positiva y enfocada genuinamente a beneficiar a los otros, entonces incluso si lo que hacemos no es perfecto, los resultados serán bastante positivos. Kyabje Dudjom Rinpoche, así como otros grandes maestros, a menudo dirían, “Solo soy una persona; los demás son innumerables. Pensar en los demás es mas importante que pensar en mi mismo.”

En la vastedad del espacio a través del universo, e incluso en esta tierra, los seres sintientes son innumerables. Pero no hay ni uno solo con el cual no estemos conectados. Como dijo el gran maestro Nagarjuna, “Desde tiempo inmemorial en este universo, estamos conectados unos a otros para entrar en el ser.” Dependemos todos unos de otros, y cuando llegamos a la existencia a través del nacimiento, dependemos especialmente de la bondad de nuestra madre y nuestro padre.

Esta no es nuestra primera vida. Hemos venido a este mundo muchas, muchas veces. Como dijo Nagarjuna, no hay ni un solo ser que no haya sido nuestro padre, y no hay un solo ser al que no hayamos llevado en el vientre. Aunque buscases por el universo, nunca encontrarías un sitio ni siquiera tan pequeño como la punta de un alfiler del que pudieses decir, “Este es un sitio donde no he nacido; este es un sitio donde no he muerto.”

Si quieres saber como has sido en el pasado, simplemente mira en el espejo de tu vida presente. Como dice la enseñanza, esta vida presente es el resultado de nuestras acciones pasadas, y nuestras vidas futuras dependen de nuestras acciones presentes. Cuando decimos “acciones”, incluimos las de la mente y el habla, no solo las acciones del cuerpo. Una vida feliz y agradable es el reflejo de acciones positivas. Tanto si nos convertimos en un humano, un animal o algún otro ser, esas formas de vida se manifiestan como resultado de nuestras acciones pasadas. Del mismo modo, somos los creadores de nuestros futuros mundos, vidas y percepciones. No se puede plantar una semilla de arroz y obtener como fruto una manzana.

*Como podemos estar seguros de que estamos plantando la semilla correcta para nuestras vidas futuras?*

Deberíamos empezar todas nuestras tentativas pensando en los demás, particularmente con la idea de traer liberación del sufrimiento y liberación de las causas del sufrimiento a todos los seres sintientes. Podemos llamar a esto un comienzo perfecto. En el momento de la acción, nuestra mente no debería percibir las cosas que hacemos como concretas, ni debería aferrarse al sujeto de nuestras acciones. Esto es, no deberíamos conceptualizar o aferrarnos al sujeto, objeto o acción. Entonces podemos entender el centro perfecto. Finalmente, deberíamos completar lo que hayamos hecho dedicando nuestro merito para que todos los seres puedan alcanzar la libertad ultima del sufrimiento y sus causas.

Rinpoche, puede por favor hablar mas sobre las madres, a quienes tan a menudo se refieren los textos Budistas? En algunas culturas, hoy día tendemos a responsabilizar a las madres de muchas de nuestras dificultades psicológicas o circunstancias actuales, así que el termino “amor de madre” tal vez no tenga ya la resonancia que tuvo.

En las enseñanzas, hay un énfasis en los seres sintientes madres. Porque es tan importante este énfasis incluso en estos tiempos, preguntas? Es por la calidad del amor desinteresado de la madre. En estos días, cuando viajamos, si le pedimos a alguien que nos cobije para pasar la noche, lo primero que oímos es “Donde esta su DNI, su tarjeta de crédito? Solo si tenemos esas cosas podremos alojarnos en un hotel. Si no puedes tenerlos, será muy difícil encontrar un lugar para quedarse. En contraste, piensa en una futura madre. Alguien desconocido para ella le pide cobijo, no solo en su casa, sino en su propio cuerpo. Ella ofrece este cobijo, no solo por un día o un fin de semana, sino durante nueve meses.

En general, incluso cuando entra en nuestro cuerpo algo tan pequeño como una astilla, inmediatamente tratamos de deshacernos de ello. Para una madre es diferente. Cuando maduran conexiones karmicas pasadas y una madre concibe un niño, en la mayoría de casos se desarrolla entre ellos un vinculo de amor y honor. Después del nacimiento, no hay nada que la madre no considere mas bonito o precioso que su criatura. Incluso si el niño es muy exigente, la madre continuara cuidándolo tan bien como pueda. Deberíamos recordar: no solo un ser sintiente ha sido nuestra madre sino que todos los seres sintientes han sido igualmente nuestras madres, y no solo una vez, sino muchas, muchas, muchas veces antes. Esto es por lo que es importante para nosotros pensar en los demás como si fuesen nuestra propia madre amorosa.

Los budas y bodisatvas responden a todos los seres con este “amor de madre” incondicional.



Sus corazones están completamente impregnados de verdadera y genuina compasión. Esto es bodichita; esta es la mente que esta fijada en la iluminación. Es lo que les permite tomar la responsabilidad de beneficiar a otros y les permite progresar en el camino, y conseguir en ultima instancia el estado de Buda.

Los seres ordinarios solo piensan en si mismos, y eso es lo que les mantiene vagando en el circulo vicioso del renacimiento. La bodichita es muy importante para nuestro progreso en el camino espiritual. Es un medio para purificar nuestras acciones y oscurificamientos pasados. Encontramos ejemplos de bodichita en las vidas de todos los grandes maestros.

Hay una antigua historia de un practicante de meditación llamado Asanga, quien empezó un retiro para poder tener la visión del Buda Maitreya y pedirle enseñanzas espirituales. Después de pasar tres años en su cueva meditando, no había tenido visiones o señales de logro, y lo dejo desalentado. Por el camino, se encontró con un hombre cuya casa estaba en sombra perpetua debido a una roca muy alta. El hombre trataba de desgastar esta roca con una pluma húmeda para que el sol pudiese brillar en su casa. Cuando Asanga lo vio, comprendió que necesitaba desarrollar mas diligencia en su practica, así que volvió a su cueva y continuo meditando en Maitreya.

Después de otros tres años, continuando sin tener señales de logro, lo dejo otra vez. Esta vez, Asanga se encontró a alguien intentando pulir una barra de hierro para convertirla en una aguja usando solo un paño suave. Se dio cuenta que continuaba sin haber sido suficientemente diligente y regreso a la cueva con renovada determinación.

Después de otros tres años de retiro sin ninguna señal, ni siquiera un sueño auspicioso, dejo su retiro por tercera vez. En su viaje, paro para pasar la noche en una pequeña cueva, donde oyó un sonido peculiar --"tik, tik, tik". Asanga vio un sitio desde donde el agua caía constantemente, haciendo gradualmente un agujero en la roca de abajo, poco a poco pero de forma segura. Se dijo a si mismo, "Si persisto en mis esfuerzos solo un poco mas, tal vez pueda alcanzar mi objetivo." De nuevo regreso a su retiro. Pero incluso después de otros tres años de meditación, Asanga continuaba sin tener ninguna señal de logro y otra vez dejo su cueva desalentado.

Esta vez, en la carretera encontró a una perra cuyo lastimoso cuerpo estaba medio podrido y con heridas llenas de gusanos. Sintiendo gran compasión y amor por esta infortunada criatura, Asanga tuvo el deseo de quitarle los gusanos de las heridas pero al mismo tiempo no quería matarlos. Así que cerrando los ojos, intento sacarlos delicadamente con su lengua. Pero su lengua solo toco el suelo. Cuando Asanga abrió los ojos, la perra había desaparecido. En su lugar estaba el Señor Maitreya.

Asanga se quejo, “He estado meditando los pasados doce años sin haber tenido ni un solo buen sueño o señal tuya. Ahora, hoy, cuando únicamente intentaba ayudar a esta perra, finalmente apareces ante mi”. El Señor Maitreya dijo, “Desde el día que empezaste tu retiro, siempre estuve contigo, pero tus propios oscurecimientos te impedían verme. Debido a tus doce años de practica, purificaste muchas de esas manchas. Hoy has alumbrado a la verdadera compasión, que ha purificado tus restantes oscurecimientos. Por eso ahora puedes verme. Si no crees que lo que digo es verdad, entonces llévame a hombros y camina por el bazar preguntando a los demás que ven.”

Asanga era feliz con Maitreya meciéndose en sus hombros, y quería enseñárselo al mundo. Pero en su lugar, encontró que la mayoría de la gente decía, “Debes estar loco. Eres un lunático? No hay nada en tus hombros.” Solo una mujer muy anciana cuyos oscurecimientos eran pocos dijo, “Oh, llevas a un perro enfermo!” El señor Maitreya llevo entonces a Asanga al Cielo de Tushita y le dio muchas enseñanzas, incluidas las Cinco Enseñanzas de Maitreya.

*Si continuamos pensando en los demás,  
será eso suficiente para hacernos progresar en el camino a la iluminación?*

Un pájaro tendría dificultades para volar con solo un ala, pero con dos alas remontara fácilmente hasta su destino. Del mismo modo, para conseguir nuestro objetivo de liberar a los otros y a nosotros mismos, es muy importante que las dos alas de la compasión y la sabiduría estén presentes y equilibradas. Cuando decimos, “Deseo alcanzar el estado de Buda para beneficio de los demás”, este deseo del estado de Buda es sabiduría, mientras que intentar conseguirlo para beneficiar a los demás es compasión. Es importante combinar los dos. Sin compasión, el conocimiento será meramente intelectual. Sin sabiduría, la compasión será muy emocional y no nos ayudara a trascender el samsara, la existencia cíclica.

La sabiduría nos ayuda a trascender el samsara. La compasión nos ayuda a trascender otro límite o extremo, el del nirvana estático. Fue a través de la comprensión de la sabiduría compasiva como Buda tuvo éxito en ir mas allá del samsara y del nirvana. Esto puede sonar muy abstracto, pero de hecho es algo que podemos aplicar cada día. Por ejemplo, incluso cuando damos un bocado de comida a un animal o a una persona necesitada, deberíamos simplemente darlo, sin emoción, sin esperar nada a cambio. Este es el aspecto de sabiduría. Al mismo tiempo, si mantenemos el deseo de ayudar a otros como una madre cuidaría de su único hijo, este es el aspecto compasivo. Tendremos menos obstáculos en lograr nuestros propios objetivos si mantenemos ese tipo de actitud. Su Santidad el Dalai Lama dice en sus enseñanzas que cuanto mas decimos “yo, yo, yo” pensando solo en nosotros mismos, mas problemas tendremos.

Pero cuanto mas pensemos en los demás, los problemas serán menores y mas escasos. En nuestra vida diaria, si realmente queremos paz y felicidad para los demás y para nosotros mismos, lo mas importante es cultivar este amor y compasión incondicionales. Llevemos esto al corazón.



# ORGYEN TOPGYAL RINPOCHE

## *Encuentro*

**M**I PRIMER CONTACTO CON EL GRAN ORGYEN TOPGYAL RINPOCHE consistió simplemente en verle de lejos. Su figura carismática e imponente destacaba incluso desde la distancia. Rinpoche fue asistente de Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche durante las iniciaciones de Chokcling Tersar en Nepal en 1978, a las cuales asistieron miles de personas.

Como uno de los discípulos cercanos de Dilgo Khyentse Rinpoche, Orgyen Topgyal Rinpoche a menudo guiaba las más enérgicas y potentes ceremonias dharmapala que se celebraban en una capilla separada dentro del monasterio. Ha veces miraba desde la puerta esas pujas solo para estar cerca de él y del sonido ferozmente contundente de constantes toques de tambor y cantos. Según mi percepción, Rinpoche exudaba una relajación nacida de una completa concentración, y era difícil imaginar una definición más precisa de un maestro guardián del Budadharma. En esos días -hace unos veinte años- asumí que Rinpoche era “airado”, tal vez debido a la mezcla de su semblante a menudo serio y su vigorosa estatura física producto de su sangre Khampa. Aunque esta suposición estaba lejos de ser verdad.

No fue hasta años más tarde, cuando Rinpoche dio algunas enseñanzas en nuestra casa en California, que tuve el honor de pasar algún tiempo con él. Hablaba y actuaba de una manera muy directa y concisa, cumpliendo con lo que había que hacer sin malgastar palabras, tiempo o movimientos. Tan centrado como era cuando enseñaba, Rinpoche parecía igualmente despreocupado y divertido en sus ratos libres.

Cinco años después de la visita de Rinpoche, fui a Bir, un pueblo al norte de la India, para visitar su monasterio y solicitarle que diese una enseñanza. Desafortunadamente, había marchado inesperadamente hacia Hong Kong. Uno de sus monjes se apiado de mí y me ofreció una visita guiada por el recinto del monasterio. Fue memorable la estatua de Guru Rinpoche de reciente creación, instalada en la gonpa. La espectacular imagen llenaba la sala, llegando hasta casi tocar el alto techo. La cara había sido pintada por una mano fina y delicada y daba la impresión que los grandes ojos del Guru te observaban dondequiera que te fueses. Sentada ahí, sentí como si la sala estuviese impregnada de la presencia del Guru, despertando memorias de las enseñanzas que habían encendido mi devoción por el Budadharma.

Tras regresar a los Estados Unidos, llame a Rinpoche, quien estaba por entonces en Colorado. Ya que no iba a estar ahí mucho tiempo, me pidió que fuese al día siguiente. Las enseñanzas que siguen fueron dadas en Boulder, donde el venerable Trungpa Rinpoche estableció una de las primeras comunidades de Budismo Vajrayana en Norteamérica. Este pequeño pueblo universitario continúa siendo un imán para maestros Budistas y estudiantes, y de camino para ver a Rinpoche, vi varias casas con coloridas banderas Tibetanas de oración. Fue una mañana maravillosa; la fluida voz de Rinpoche exponiendo el Budadharma es como el inevitable fluir de un río de confianza. Sentada en su dominante y magnética presencia era como estar envuelta en las puras enseñanzas Budistas Nyingma.

ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲཱུཾ སྐུཾ རྒྱུཾ སྐུཾ ཧུཾ ཨུཾ ཨོཾ

# ORGYEN TOPGYAL RINPOCHE

## El Infalible Sendero en la Tradición Nyingma y la Importancia de la Oración

EL INFALIBLE SENDERO QUE ASEGURA BENEFICIO Y FELICIDAD para todos los seres, a corto y largo plazo, es la practica del dharma enseñado por el perfectamente iluminado Buda.

*Rinpoche, podría por favor dar una explicación de algunos de los medios hábiles que se usan en el Budismo Vajrayana, particularmente de los que son únicos en la tradición Nyingma?*

En la practica del dharma hay diferentes enfoques, o yanas -dos, tres, incluso nueve pueden ser discutidos. La quintaesencia de ellos y el nivel consumado de esos enfoques se encuentra en las enseñanzas de la Gran Perfección (Dzogchen). Los que practican la Gran Perfección siguen la escuela de la primera traducción, o escuela Nyingma.

Cuando al principio el Budismo floreció en el sagrado país de la India, no había distinciones entre Nyingma y Sarma, que son las nuevas escuelas. Fue después de que las enseñanzas llegasen al Tíbet que surgió esta distinción, y la mas antigua de las tradiciones espirituales en Tíbet paso a ser conocida como Nyingma, o Escuela Antigua. Quien le dio ese nombre? Fueron los que siguieron la nueva escuela, conocida colectivamente como Sarma. Su declaración, “Vosotros los Nyingma sois los mayores,” se baso en su apreciación de que los Nyingma tenían las enseñanzas mas excelentes, mas profundas y mas completas. “Nosotros,” dijeron, “representamos la innovación.” Para usar una expresión occidental, los Sarmas se consideraban la tradición espiritual mas moderna. Pero si piensas de verdad en ello, cuanto mas antigua es una tradición espiritual, mas substancial es. Cuanto mas lejos podamos rastrear una tradición, cuanto mas cerca estén sus raíces del tiempo de nuestro Maestro -el Buda, el Bendecido-, mejor. Esto es Nyingma.

En cuanto a las maneras como se transmiten y practican las enseñanzas Nyingma, hay tres líneas mayores de transmisión: transmisión extensiva, o kama, del Buda Vajradhara a tu guru raíz; transmisión mas directa, o terma; y transmisión de la visión profunda, o daknag. En todas ellas se dice que, de hecho, la practica consiste en la meditación en la etapa del desarrollo, meditación en la etapa de consumación, y entonces integración de estas dos etapas. Este camino profundo de integración de las etapas del desarrollo y consumación se denomina “sadhana”, o “medios de realización”. Hay sadhanas asociadas a las Tres Raíces: los maestros como raíz de las bendiciones; las deidades escogidas, o yidams, como raíz del logro espiritual; y las dakinis y dharmapalas como raíz de la actividad iluminada. Aunque se han enseñado miles, tal vez millones de estas sadhanas, todas ellas se concentran en un medio de logro que se centra en el maestro, o “guru sadhana”.

De todas esas guru sadhanas, las mas sagradas de las que se llevan a cabo son las que se centran en Guru Rinpoche como la unión de las Tres Raíces. El mismo Guru Rinpoche dijo:

Alcanzar mi estado es alcanzar el de todos los Budas;  
Contemplarme es contemplar a todos los Budas.

Algunas de las sadhanas centradas en Guru Rinpoche como deidad escogida están asociadas con los Ocho Preceptos, o Kagye. Los Ocho Preceptos le fueron transmitidos a Guru Rinpoche por maestros de atención que habían logrado el sublime estado de Mahamudra. Esas practicas unen a Guru Rinpoche con una deidad escogida. Por ejemplo, en ciertas practicas llamadas “Lapur Drakma” (combinación de Guru y Kila), Guru Rinpoche es el aspecto del guru y Vajrakilaya es el aspecto de la deidad. Hay practicas similares uniendo a Guru Rinpoche con Yamantaka o Guru Rinpoche con Hayagriva. Todas estas practicas orientadas a la deidad derivan del vasto océano de la colección de enseñanzas que Guru Rinpoche transmitió; su raíz también reside en la sadhana de Guru Rinpoche. Una sadhana de Guru Rinpoche puede estar orientada desde el punto de vista del guru o el de las deidades escogidas, porque mientras el nivel exterior de la practica se centra en Guru Rinpoche, el cuerpo de su mandala interno incluye las deidades de los Ocho Preceptos, las dakinis y los dharmapalas. Dichas sadhanas incluyen el “Tsasum Gongdü” (Unión del Intento Iluminado de las Tres Raíces).

*Podría hablar también por favor sobre el uso de las oraciones en la practica de la sadhana?*

Las sadhanas son medios de realización que se basan en el uso de mantras. Los mantras no son simplemente palabras que se repiten una y otra vez; los mantras son una forma de oración. Desde este punto de vista, el mantra Om ah hung vajra guru padma siddhi hung es una oración para invocar a Guru Rinpoche. Así pues, el fundamento de la sadhana esta en la oración. Cuando practiques, hazlo con un sentido de rendición, centrándote en Guru Rinpoche como inseparable de tu propio maestro raíz y confiando en el como una infalible fuente de refugio. Esta fuente de refugio encarna la unión de las Tres Joyas; la unión de las Tres Raíces; la unión de los canales, energías sutiles y bindu; y la unión de los tres kayas -dharmakaya, la esencia vacía de la mente; sambhogakaya, su naturaleza lucida; y nirmanakaya, sus distintas manifestaciones. Si entiendes todo esto como despliegue de la mente, y oras a tu guru raíz como inseparable de Guru Rinpoche, esta forma de practica es incomparable. Por lo tanto, la oración es siempre extremadamente importante.



Si no entiendes como orar a tu maestro con convicción y devoción, no importa cuantos millones de mantras recites, no importa cuanto medites en cualquier numero de deidades pacificas y airadas, no importa cuanto examines tu mente en la etapa de consumación, todo esto equivale a cansarte para nada. Por otro lado, si oras a tu maestro con devoción, mezclando tu mente con la mente iluminada de tu maestro, entonces incluso si no estas recitando oraciones en voz alta, estas orando desde el fondo de tu corazón con un sentido de confianza y convicción.

Orarle de esta manera a Guru Rinpoche, inseparable de tu propio maestro, es la manera como se consigue el merito real de la oración. Trae beneficios fehacientes en esta vida, en el estado inmediato después de la muerte, y en futuras vidas. Por eso la oración es tan importante. Mediante la oración, uno puede obtener logros espirituales sublimes y ordinarios sin esfuerzo y espontáneamente en una sola vida.

Con respecto a la oración, la gente puede preguntarse, “Deberíamos usar la Oración de las Siete Líneas? Deberíamos recitar Llamando al Lama desde Lejos?” Por supuesto que es bueno recitar esas oraciones; por ejemplo, la Oración de las Siete Líneas, es la quintaesencia de todas las enseñanzas terma de la escuela Nyingma. Pero de nuevo, no es crucial que recites oraciones en voz alta; lo que es crucial es sentir un sentido de confianza y convicción desde las profundidades de tu corazón. Esa oración es lo mas importante.

Dada la importancia de la oración, si oras de esta manera, todos los principios de la practica de la sadhana están completos. Todos los efectos de practicar las etapas de desarrollo y consumación suceden a través de la oración. En la practica del Dzogchen, orar a tu maestro invoca la gracia y la bendición que asegura tu logro de la Gran Perfección. Orar te trae la experiencia del sendero trekchö de pureza original o la visión de tögal, el sendero de la presencia espontánea, de manera que alcances un nivel consumado de logro. Finalmente, en la expansión donde todos los fenómenos se resuelven en su verdadera naturaleza, despertaras a la budeidad.



# SOGYAL RINPOCHE

## *Encuentro*

CUANDO KYABJE DUDJOM RINPOCHE VINO A LOS ESTADOS UNIDOS EN 1976, Sogyal Rinpoche fue su primer traductor. Rinpoche había estudiado en la Universidad de Cambridge, así que hablaba Inglés fluidamente, con un leve acento británico. Tenía una misteriosa habilidad no solo para transmitir las palabras de Dudjom Rinpoche, sino también para inspirar. Él mismo dio enseñanzas adicionales durante los fines de semana. Oír hablar a Sogyal Rinpoche sobre los grandes gurús despertaba lo mejor de uno mismo; la persistente complacencia se transformó en una penetrante devoción.

Después de trasladarnos a Nepal, solo veía a Sogyal Rinpoche ocasionalmente cuando visitaba Katmandú para asistir a iniciaciones y ceremonias. Sin embargo, cuando nos trasladamos de nuevo a USA desde Francia en 1985, pude verle más a menudo. No habíamos llevado una vida Americana desde hacía más de nueve años, así que regresar al Oeste fue algo así como un shock. Fue Sogyal Rinpoche y sus estudiantes los que nos facilitaron la transición. Nos instalamos en la ciudad de Aptos, donde Rinpoche tenía una casa con vistas a la costa de California, y le veía ahí cuando visitaba USA. Los estudiantes de Rinpoche se reunían en la casa en esas épocas, atraídos no solo por las motivadoras enseñanzas de Rinpoche, sino también por la atmósfera de felicidad y abundancia que creaba dondequiera que fuese.

La generosidad de Rinpoche hacia todo el que estaba a su alrededor era notable y manifiesta tanto en la forma mundana como de forma extraordinaria. Estaba constantemente dando; parecía tener un inacabable suministro de pequeños regalos. Fotos de Guru Rinpoche, calendarios Tibetanos y pequeñas estatuas se apretaban en las manos de los visitantes cuando marchaban. Rinpoche me parecía algún tipo de mago que no podía parar de sacar tesoros de la manga. El mejor regalo de Rinpoche fue sobre todo traer grandes maestros a Occidente, queriendo que todo el mundo tuviese la oportunidad de reunirse con Dudjom Rinpoche, Khyentse Rinpoche, el Dalai Lama, Nyoshul Khempo Rinpoche y muchos otros.

Las enseñanzas de Rinpoche eran un constante fluir de alabanzas a los grandes santos y maestros Budistas. A menudo hablaba de su propio maestro, Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, quien había ayudado a criarlo. Nos decía que cuando uno estaba en presencia de este gran guru, uno podía notar que la dulce fragancia de su cuerpo aromatizaba toda la casa como si fuera perfume. Escuchar los recuerdos de Sogyal Rinpoche permitía a los estudiantes del dharma tener una visión poco frecuente del viejo Tíbet.

En la primavera de 2003, llame al asistente de Rinpoche para pedirle una reunión con él para hablar de este libro, y me dijo que podríamos vernos en Francia. En Agosto, mi hija y yo llegamos a París en el día más caluroso de su historia. El calor licuaba el asfalto mientras viajábamos al sur hacia Montpellier y de ahí a los terrenos más altos del centro de Rinpoche, Lerab Ling. Los áridos pastos se sucedían en la carretera durante la mayor parte del trayecto, pero a medida que subíamos, el aire se fue enfriando y los pastos verdécian.

Mientras enfilábamos la recta final del sinuoso camino, se hicieron visibles los pinos en lo alto de la colina, sus altas formas anclaban arroyos de banderas de oraciones, con sus colores parpadeando al viento.

Los árboles daban sombra a un arco alto y rojo que se extendía sobre la entrada hasta un pequeño camino de grava. Había señales pidiendo silencio, y caminamos calladamente por el sendero. A un lado había un amplio prado donde se alineaban pequeños chalets en filas ordenadas, con sus puertas en dirección a la gran gonpa. Cuando nos acercamos, oímos el profundo retumbar de los cánticos provenientes de varios altavoces. Acercándonos a la tienda principal, vimos a Sogyal Rinpoche sentado en una tarima rodeado por varios cientos de personas. Era el día de Guru Rinpoche -una ocasión muy auspiciosa- y Rinpoche estaba guiando a sus estudiantes en el tradicional festejo de ofrendas, o tsok.

Nos unimos a la práctica del tsok, la cual había comenzado al atardecer. Antes de la cena, Rinpoche dijo al grupo que se preparase para una larga noche; debíamos recitar cien mil plegarias de ofrenda de tsok antes de ir a dormir. Los trescientos participantes llevaban la cuenta de sus plegarias, y la práctica se completó a las 3:30 de la madrugada. El nivel de energía de Rinpoche nunca declinó. Durante la noche hubo descansos puntuales, durante los cuales ponía grabaciones con sus enseñanzas grabadas y cantos de Dudjom Rinpoche, Khyentse Rinpoche o Chagdud Rinpoche. El brotar de la devoción era palpable en la sala y parecía como si de hecho esos maestros estuviesen ahí con nosotros.

Al día siguiente, cuando volvimos para tener una entrevista con Rinpoche, accedió a dar una enseñanza sobre el tema de la vida y la muerte, un tema por el cual se ha hecho muy conocido. Tome fotos de Rinpoche en su nuevo jardín, con una cascada detrás suyo. Rinpoche fue tan generoso como siempre, permitiéndome visitar la gonpa de su casa donde tantos grandes lamas habían estado, y cuando partimos, nos llenó las manos de libros y pinturas de regalo.



# SOGYAL RINPOCHE

## En el Espejo de la Muerte

*Gracias por esta oportunidad, Rinpoche.*

*Podría por favor darnos alguna orientación sobre la impermanencia y la muerte, especialmente en como podemos relacionarnos de una manera mas natural con el proceso de morir?*

“Aprende a morir y aprenderas a vivir. Nadie podrá aprender a vivir sin haber aprendido a morir.” Esas palabras, escritas hace cientos de años en el medieval Libro del Arte de Morir, me vienen a menudo a la mente cuando pienso sobre nuestra comprensión de la muerte y sus relaciones con la vida. Si podemos aunque solo sea aprender a enfrentarnos con la muerte, entonces habremos aprendido la lección mas importante de la vida: como enfrentarnos a nosotros mismos, y por lo tanto a llegar a acuerdos con nosotros mismos en el sentido mas profundo posible, como seres humanos.

En esta era moderna, no miramos a la vida y la muerte como un todo. Como resultado, nos apegamos mucho a esta vida, y rechazamos y negamos la muerte. La muerte se convierte en nuestro miedo final, la ultima cosa que queremos ver. A menudo le digo a la gente, si estas preocupado por la muerte, no te inquietes; todos moriremos, con bastante éxito. Entonces porque le tenemos tanto miedo a la muerte? Debajo de nuestro miedo a morir hay el miedo a mirarnos dentro y enfrentarnos a nosotros mismos, porque el momento de la muerte es el momento de la verdad. En realidad, la muerte es el espejo en el cual se refleja el verdadero significado de la vida.

Desgraciadamente, en la vida moderna la gente ve a la muerte como algún tipo de perdida o derrota. Sin embargo, desde un punto de vista espiritual, la muerte no es una tragedia a la que temer, sino una oportunidad de transformación. La muerte es nuestro gran maestro. Nos despierta para que no nos volvamos perezosos, vagos o ingenuos. Nuestro problema es que aunque sabemos que un día moriremos, como no sabemos cuando o como ocurrirá, pensamos que tenemos un alquiler ilimitado de vida, por lo que andamos con dilaciones.

Recuerdo haber hablado de esto con uno de mis maestros, Dhylgo Khyetsen Rinpoche, uno de los grandes maestros de las épocas recientes y maestro de Su Santidad el Dalai Lama. Vino al Oeste varias veces durante la ultima parte de su vida y en una de esas visitas, le pregunte que había notado de particular en los occidentales. Respondió, “Bueno, tienen un gran interés por las enseñanzas, pero pierden mucho el tiempo.” Me sorprendió, y le pregunte: “Como puede decir que pierden el tiempo? Están siempre tan ocupados.” Me dijo que es precisamente por estar tan ocupados que perdemos el tiempo, ya que nos lleva a olvidarnos de la cuestión mas importante, -la muerte- y la vida.

La pereza tiene formas muy diferentes. En el mundo actual, la más practicada es la “pereza activa”. Nos mantenemos tan ocupados que no tenemos tiempo de pensar y ocuparnos de las cosas más importantes. Y así nos engañamos. Como se dice, “La mente es ingeniosa en los juegos del engaño.”

La muerte, por otro lado, nos dice que es tiempo de dejar de bromear con nosotros mismos. Poner condiciones a la muerte es, en realidad, poner condiciones a la vida. Demasiado a menudo, parece, solo empezamos a pensar sobre la muerte justo antes de morir. Pero no es eso un poco tarde? Las enseñanzas nos muestran que deberíamos empezar a prepararnos para la muerte ahora, cuando estamos bien y con un buen estado de ánimo. Es particularmente en esos momentos en que estamos inclinados de manera natural a la introspección cuando empezamos a ver la vida y la muerte de una manera más inspirada y profunda.

Al reflexionar sobre la muerte, nos damos cuenta de que podemos morir en cualquier momento. Así que debemos estar preparados. Después de todo, morir es de hecho bastante simple: expiras, y cuando no puedes inspirar - ahí está! Muy simple, y muy inmediato.

La muerte está en cada momento de nuestra vida. Vivir la inmediatez de la muerte, o ponerse cara a cara con la muerte, nos ayuda a purificarnos, simplifica nuestras vidas y ordena nuestras prioridades. Dejar la “revisión de la vida” -mencionado en muchas religiones, así como por los que han tenido experiencias “cercanas a la muerte”- para el momento de morir, no es un poco tarde? Esencialmente, lo que las enseñanzas nos dicen es que reflexionando en la muerte y en la impermanencia, podemos prepararnos para la muerte ahora, en vida.

Al reflexionar sobre la vida, nos damos cuenta que todo en la vida es impermanente. Habitualmente, planeamos nuestras vidas, lo organizamos y arreglamos todo, y mantenemos las cosas tan seguras como es posible. Aun así, nuestra seguridad salta por los aires cuando surge la impermanencia -a menudo de forma inesperada. Entonces no tenemos ni idea de cómo hacerle frente porque no lo habíamos planeado. Así pues, si queremos tener un plan seguro para la vida, necesitamos prepararnos a un nivel más profundo y encontrar un refugio interior. Cuando tienes ese refugio interior, aunque todo lo que tienes alrededor se desmorone, hay algo dentro de ti que nunca te abandonará y nunca te decepcionará. Esto es lo que proporcionan las enseñanzas.

A menudo me pregunto, “¿Porque todo es impermanente? ¿Porque cambian siempre las cosas? Y me viene solo una respuesta: “Así es la vida.” La vida es impermanente; la discontinuidad es una parte del continuo fundamental. Por ejemplo, si un reloj no hace tik -se mueve, cambia- no funciona, está muerto. Si tu corazón no palpita, cambiando constantemente, estás muerto.

El cambio es lo que mantiene viva a la vida y nos da la oportunidad de cambiar. Sobre todo, lo que la impermanencia nos enseña es a dejarnos de aferramientos, anhelos y apegos, los cuales solo traen dolor y sufrimiento.

La razón por la que nos agarramos tan fieramente a las cosas -desde nuestras emociones, ideas y opiniones a nuestras posesiones y a los demás- es porque no hemos llevado la impermanencia al corazón. Una vez podemos aceptar que la impermanencia es la naturaleza misma de la vida, y que todo el mundo sufre, incluidos nosotros, en manos del cambio y la muerte, entonces soltar se convierte en lo único natural que se puede hacer -de hecho, lo único que funciona. Entonces, nuestro apego a la aflicción se pierde y la impermanencia se convierte en una consolación, trayéndonos paz, confianza y audacia. Y lo mas importante, podemos ver claramente cuan inútil es aferrarnos a algo que es simplemente inasible.

Aunque sabemos que por naturaleza todo es impermanente, de alguna manera no podemos aceptarlo. En su lugar, tratamos de engañar este proceso natural, lo que es imposible porque eso va en contra de las mismas leyes de la naturaleza. Como resultado, nos duele. Así que todo lo que tenemos que hacer es aceptar la impermanencia de una vez por todas. Lo extraordinario es que cuando aceptas la muerte y la impermanencia, te das cuenta que no pierdes absolutamente nada. En realidad, lo ganas todo. Es como si perdieases las nubes pero ganases el cielo.

*Rinpoche, podría hablar sobre el momento de la muerte?*

Desde un punto de vista espiritual, el momento de la muerte esta considerado como el momento mas importante de nuestra vida. El mensaje fundamental de las enseñanzas Budistas es que si estamos preparados para el momento de la muerte, hay una inmensa esperanza, tanto en la vida como en la muerte. Para alguien que se ha preparado y practicado, la muerte no viene como una derrota, sino como un triunfo, la coronación y el momento mas glorioso de la vida. El momento de la muerte es una formidable oportunidad si entendemos claramente que es lo que ocurre y nos hemos preparado bien para ello en vida. En el mismo momento de la muerte, la ego-mente pensante muere en la esencia. Y en esta verdad, sucede la iluminación. Si nos familiarizamos con la verdadera naturaleza de la mente a través de la practica mientras estamos vivos, entonces nos encontraremos mas preparados para cuando se revele de forma espontánea en el momento de la muerte. El reconocimiento sucede entonces de manera tal natural como un niño corriendo hacia el regazo de su madre. Permaneciendo en ese estado, nos liberamos.

Lo que las enseñanzas revelan son las maravillosas “buenas noticias” de que cuando este cuerpo muere, la mente ordinaria y todos sus delirios mueren. Todos los pensamientos y emociones relativas a la rabia, deseo e ignorancia mueren.



Lo que se revela en el momento de la muerte es la razón última de nuestro ser, la naturaleza de buda -la naturaleza de nuestra mente, a veces llamada la Luminosidad Base o Luz Clara. Para un Cristiano practicante, esto podría casi llamarse volver a Dios, ya que es volver a nuestra naturaleza primordial. La naturaleza esencial de la mente es la base de toda la vida y la muerte, como el cielo, que estrecha con su abrazo a todo el universo.

En el momento de la muerte hay dos cosas que cuentan: lo que hayamos hecho en nuestras vidas y el estado de mente en el que nos encontremos en ese momento. Incluso si hemos acumulado muchas acciones dañinas en nuestras vidas, si realmente somos capaces de hacer un cambio de corazón en el momento de la muerte, ello puede influenciar decisivamente nuestro futuro y transformar nuestro karma, porque el momento de la muerte es una oportunidad excepcionalmente poderosa para purificar el karma. Si morimos con un estado de ánimo positivo, podemos mejorar nuestro próximo nacimiento. Esto significa que el último pensamiento y emoción que tenemos antes de morir tiene un efecto extremadamente poderoso y determinante en nuestro futuro inmediato.

Es por ello que los maestros enfatizan que la cualidad de la atmósfera a nuestro alrededor cuando morimos es crucial. Con nuestros amigos y familiares, deberíamos hacer todo lo que podamos para inspirarles emociones positivas y sentimientos sagrados, como amor, compasión y devoción, y hacer todo lo que podamos para ayudarles a dejar las angustias, apegos y anhelos.

*Como deberíamos practicar en el momento de la muerte, Rinpoche?*

El gran maestro Padmasambhava, fundador del Budismo Tibetano y revelador del *Libro Tibetano de la Muerte*, dio el siguiente consejo para el momento de la muerte:

Ahora que el bardo de la muerte cae sobre mí,  
Abandonare todo aferramiento, anhelo y apego,  
Entrare sin distracción en la clara conciencia de las enseñanzas,  
Y lanzare mi conciencia en el espacio no nacido de Rigpa;  
Mientras dejo este cuerpo compuesto de carne y sangre  
Sabré que es una ilusión transitoria.

O mas simplemente:

Suelta el apego y la aversión.  
Mantén puros tu corazón y tu mente;  
Une tu mente con la mente de sabiduría de los budas;  
Reposa en la naturaleza de la mente.

*Rinpoche, como podemos ayudar a alguien que esta muriendo para que haga como dijo Padmasambhava y abandone sus aferramientos, anhelos y apegos?*

Lo haces a través del cuidado emocional y apoyo que das al moribundo y la presencia y amor que le das, lo cual esta inspirado por tu practica. Si hemos entrado en contacto con la naturaleza de la mente, la hemos estabilizada a través de la practica, e integrada en nuestras vidas, entonces el amor que damos es mucho mas profundo, porque viene de una fuente mas profunda: de nuestro ser interior, el corazón de nuestra naturaleza iluminada. Tiene el poder especial de liberarnos o liberar a la persona moribunda.

Este tipo de amor, mas allá del apego, es como el amor divino. Es el amor de todos los budas, el amor de Cristo, el amor de Dios. En ese estado, sin pretenderlo he incluso sin pensarlo, podemos sentir sin esfuerzo la presencia de Buda o de Cristo. En como si nos convirtiésemos en su embajador, su representante, nuestro amor respaldado por su amor e infundido con su bendición y su compasión. El amor que brota verdaderamente de la naturaleza de la mente esta tan bendecido que tiene el poder de disipar el miedo a lo desconocido, de dar refugio contra la ansiedad, de conceder serenidad y paz y traer inspiración en la muerte y mas allá. Así en como puedes ayudar a un moribundo a “abandonar el aferramiento, anhelo y apego.”

En segundo lugar, Padmasambhava dijo, “Entra sin distracción en la clara conciencia de las enseñanzas.” Si eres un practicante realizado, eso es donde descansas en la naturaleza de la mente. Como vimos antes, la culminación de tu entrenamiento meditativo es llegar a la naturaleza esencial de la mente y ser capaz de descansar en ese estado de Luz Clara. Y como dijimos antes, cuando este cuerpo muere, la mente ordinaria y todos sus delirios mueren; todos los pensamientos y emociones relacionadas con la ira, deseo e ignorancia, mueren, y la naturaleza de la mente -la Luz Clara- se revela.

Ahora, deja ir todos los apegos y aversiones y permanece en meditación, en la clara conciencia de las enseñanzas en las cuales te ha introducido tu maestro y que has reconocido e integrado a través de la practica. En el momento de morir, puedes entrar en la Luz Clara de la naturaleza de la mente, y la liberación esta asegurada.

O, si no has realizado completamente la naturaleza ultima de la mente, entonces simplemente recuerda el punto mas importante de las enseñanzas. Vuelve sobre todas las enseñanzas una y otra vez. Reúne su esencia, y a través de la practica, déjalo convertirse en el mismo corazón, núcleo y cuerpo de tu comprensión, para que se convierta en “la clara conciencia de las enseñanzas”. Entonces cuando mueras, puedes morir con esa conciencia en tu corazón. Esto es lo que realmente se entiende por “conciencia de morir”.

En tercer lugar, Padmasambhava dijo, “Y lanzare mi conciencia en el espacio no nacido de Rigpa.” Esto es practicar Phowa. En Tíbet, cuando alguien muere, tener a un lama presente esta considerado tan importante como tener ahí a un doctor. Si es posible, la familia o amigos del moribundo traerán a varios lamas, uno tras otro, cada uno para hacer una Phowa -pero solo los que han sido entrenados apropiadamente. Para hacer la practica tradicional de Phowa necesitas un entrenamiento muy especifico; de otro modo tal vez no tenga efecto.

Sin embargo, la practica que compartí en El Libro Tibetano de la Vida y la Muerte, llamada la “Phowa Esencial”, puede ser practicada por cualquiera. Se encuentra en el corazón de la Tradición Budista Tibetana y no es solo una practica para el momento de la muerte, sino también la practica mas importante en vida y una practica poderosa para sanar. Tradicionalmente se llama Lama’i Naljor en Tibetano o Guru Yoga en Sanscrito. La practica de Phowa es un aspecto del Guru Yoga, y cualquiera que sea tu religión o tradición espiritual, es posible adaptarla a tu propia fe. Es una practica que puedes hacer para ti mismo y también para los demás.

El tipo de muerte que tengamos es crucial; la muerte es el momento mas importante de nuestras vidas, y todos deberíamos poder morir con dignidad, y en paz. Espero que en los años por venir podamos ver una continua revolución en la manera como nos acercamos a la muerte y al morir, una que lleve en su corazón los mas profundos valores espirituales y que de a luz a diferentes lugares y entornos donde la gente en todas las etapas de la vida y de la muerte pueda llegar a obtener beneficios.



# NAMKHA DRIMED RINPOCHE

## *Encuentro*

**A** LA ESTELA DE LA INVASION COMUNISTA, fue la India quien abrió sus puertas a los Tibetanos forzados a dejar mucho mas que sus montañas tras de si. Para Namkha Drimed Rinpoche y sus seguidores, la travesía duro mas de dos años a pie y fueron ayudados por muchas familias aguerridas a lo largo del camino. Su viaje termino en el estado oriental de Orissa. Fue ahí, en un improvisado asentamiento tibetano, donde Rinpoche y muchos lamas Nyingma asentaron su nueva casa y donde su reputación como terton empezó a crecer.

Cuando me lleve a mis dos niños para ir a ver a Namkha Drimed Rinpoche en 1979, el campo de refugiados de Orissa acababa de empezar su transformación en la comunidad permanente que es hoy en día, y había mucha pobreza. Desde entonces las cosas han cambiado muchísimo. Ahora, los residentes beben agua limpia del grifo en lugar de agua estancada. Muchos de los refugios temporales han sido reemplazados por casa ordenadas. En lugar de pasar los días corriendo descalzos sobre la tierra agrietada, los niños aprenden a leer en la escuela o se unen al monasterio para seguir estudios Budistas. Ya no es meramente un campo de refugiados sino una creciente comunidad de tibetanos practicando y educando a otros en la practica Budista, arte, danza y filosofía. Rinpoche tiene ahora casa y monasterio en Nepal y visita frecuentemente los Estados Unidos. Lo que permanece inalterable es la habilidad de Namkha Rinpoche para ayudar a que otros superen sus obstáculos.

Hace algunos años cuando estaba en Nepal, me informaron de que un ser querido estaba sufriendo un serio problema de salud. Rinpoche estaba a punto de salir hacia Taiwán, así que corrí desesperadamente hasta la puerta de embarque en el aeropuerto para pedirle una adivinación y consejo. Dijo que para aliviar esa dificultad, debería venir a mi casa en California y realizar unas ceremonias especiales, pero me dijo que no me preocupase, porque pronto estaría en América. Volví a California, y como había prometido, cuando Rinpoche vino a Estados Unidos, se desvió hasta nuestra casa. Durante su estancia, hizo esas ceremonias, y durante muchos días nuestro tranquilo y conservador vecindario cerca del mar disfruto de los desconocidos sonidos del viejo Tíbet.

En la tradición Nyingma, cuando se realizan determinadas ceremonias, hay ciertas cosas que van con ellas. En parte, los rituales incluyen ofrendas musicales a lo divino, una de las maneras de transformar los fenómenos ordinarios en fenómenos de sabiduría. Así que cada día, había ocho monjes en la casa con Rinpoche, tocando trompetas de hueso -un sonido único, penetrante; golpeando rítmicamente tambores y tañendo campanas; ofreciendo tormas de un metro en el patio o deshaciéndolas para ser ofrecidas en el océano, y quemando tanto sándalo y mirra que toda la calle y los alrededores del campo de golf estaban perfumados. Los vecinos venían y llamaban ruidosamente a la puerta para que les oyese por encima de los cánticos, para preguntar que pasaba y cuanto duraría . Pensando que para ellos seria difícil comprender “ceremonia para expulsar negatividad”, y temiendo que llamasen a las autoridades locales, dije que era una ceremonia funeraria Budista. A veces, mirando por la

ventana, podía ver a cinco o mas de mis vecinos alineados en la calle de abajo, mirando a nuestra casa en la colina en estado de shock resignado. Cada pocos días, alguno se atrevía a acercarse nerviosamente hasta la puerta y preguntar, “Hasta cuando va a durar tu funeral?”

Las ceremonias realizadas por Namkha Drimed Rinpoche ayudaron inmensamente, y estoy particularmente agradecida por la compasión que trajo a nuestra casa. La bondad de Rinpoche y la bondad del Budadharma son inagotables..



# NAMKHA DRIMED RINPOCHE

## Comprender las Relaciones

*Rinpoche, cuando visite a su familia en Nepal e India,  
todos parecían extraordinariamente felices y armoniosos.*

*Pero aquí, hoy en día, muchos de nosotros nos encontramos con que nuestras relaciones de familia  
y de trabajo están llenas de problemas que nos exigen mucho tiempo y energías.*

*Como podemos integrar mejor la practica espiritual y la vida familiar?*

TENER UNA FAMILIA NO TIENE PORQUE IMPEDIRTE DE NINGUNA MANERA PRACTICAR el dharma y alcanzar la realización. Hace varias generaciones en el Tíbet, mi propio abuelo, Shakya Shri, mantuvo a una familia, y su practica de meditación no se vio alterada por ello. Debido a su practica, alcanzo la realización y por ultimo la iluminación. La practica espiritual no requiere abandonar completamente la vida ordinaria y vestir las ropas de un monje o una monja. En el Tíbet, los lamas alternan a veces los retiros solitarios en algún paraje remoto con pasar temporadas con sus familias en casa. En Occidente, podéis seguir su ejemplo yendo a un breve retiro y después volver a casa para continuar con vuestra vida diaria.

Cuando hablamos de como llevar bien nuestras relaciones, es importante tener alguna comprensión del karma. En muchos países Orientales, la gente cree que hay muchas vidas y esto lo tienen en cuenta cuando toman decisiones. Sin embargo, en Occidente parece mas frecuente pensar que solo vivimos esta vida. El Señor Buda enseñó sobre las vidas pasadas, y ya que soy un lama Budista, definitivamente voy a hablar de ello!

Por ahora, vamos a considerar dos tipos de relaciones. Una es la relación karmica y la otra es mas ordinaria, podrías decir que casual. En una relación casual, un hombre y una mujer se unen durante un corto espacio de tiempo simplemente por el deseo. No hay nada especial en esto. No hay un karma potente involucrado, y se alejan cuando el deseo se agota. Sin embargo, unirse con alguien con quien tienes una poderosa conexión karmica es otra cosa. El vinculo karmico ya esta establecido, así que hay un mayor potencial para crear un karma futuro. No solo eso, los individuos pueden establecer patrones que les lleven a relaciones similares en vidas futuras. Cuando un hombre y una mujer se unen y deciden convertirse en marido y mujer, es debido a que tienen una conexión karmica muy fuerte, así que la relación debe llevarse cuidadosamente desde el principio.

*Como deberíamos hacerlo?*

Es importante mantener un cierto equilibrio en tus relaciones. Me he dado cuenta de que en Occidente muchas parejas tienen inicialmente un excesivo apego el uno al otro, lo que puede llevar mas tarde a una fuerte aversión.

Al principio, una pareja es casi inseparable. Se sientan juntos, se levantan juntos, caminan juntos y duermen juntos.



De hecho, lo hacen todo juntos, manteniendo ocultos a sus egos y negatividades. Entonces, tras un tiempo, por haber hecho demasiadas cosas juntos en muy poco tiempo, crece el cansancio mutuo. Ninguno esta dispuesto a tolerar al otro. Por entonces, tal vez tengan problemas financieros y uno o dos niños. De pronto, no quieren seguir estando casados.

La gente que tiene una ligera idea del dharma usa el karma como una excusa para el divorcio, diciendo “Nuestro karma se ha acabado.” Su karma no se ha acabado; simplemente han cambiado de idea.

Para tener un matrimonio fructífero y duradero, es importante construir una base estable. A largo plazo, la pareja debería cuidarse recordando que su unión es debida a una conexión karmica. Cada uno debería pensar, “Tanto si pasamos por buenos o malos tiempos, tratare de hacer feliz a mi amado.” Cada uno debería también aprender a comprometerse. Ir en direcciones completamente diferentes, pueden destruir su relación. Si la pareja se convierte en solo dos personas viviendo en la misma casa pero persiguiendo sus intereses individuales sin tener en cuenta al otro, entonces generalmente no permanecerán juntos.

Ten presente que no es posible tener la perfección todo el tiempo, y mantén la tolerancia y la compasión hacia tu pareja. Nadie puede escapar del sufrimiento; el sufrimiento es inevitable. Intenta ser paciente y aguanta, las emociones tormentosas pasaran. Incluso si la pasión se ha ido, es importante el cuidado del otro. Recordando que os habéis unido debido a la fuerte conexión karmica, considera tu karma futuro e intenta soportar las dificultades, particularmente si tenéis hijos. Si hay una separación prematura, se puede sufrir tremendamente debido a los resultados karmicos negativos. Por otro lado, si practicas la resistencia, a largo plazo las cosas mejoraran.

*Rinpoche, Ud. me ha dicho que la resistencia es una manera profunda de purificar el karma, y sus palabras me han animado en circunstancias difíciles y prolongadas.*

*Por favor, podría hablar mas sobre la resistencia?*

Si, podemos usar la ira como ejemplo, ya que es la mas destructiva de las diez acciones no virtuosas. Cuando alguien esta enojado con nosotros y trata de comenzar una discusión, si no practicamos la resistencia en esa situación, surgirá nuestro propio enfado y la pelea se intensificara. El ego puede involucrarse tanto que causemos un agudo dolor a alguien y, creyéndonos victoriosos, incluso alegrarnos del dolor del otro. Esto crea el peor karma negativo. Sin embargo, si podemos resistir y sentir compasión, el enfado de la otra persona disminuirá automáticamente y se disolverá. Por lo tanto, el agresor no acumulara mas no-virtud. Ya que hemos transformado las emociones hostiles y despertado nuestra propia compasión, nosotros mismos crearemos virtud. Puedes ver porque la practica de la resistencia es tan profunda?

No tienes que ser budista para hacerlo. Todos pueden practicar la resistencia, y los que lo hacen se benefician a sí mismos y a los demás. De hecho, no hay nada mejor que la resistencia, es un aspecto inestimable del camino espiritual.

*Rinpoche, recuerdo que dijo que Ud. otros treinta tardaron dos años en salir a pie del Tíbet. Eso parece estar mas allá de la resistencia. También me dijo que guió la travesía haciendo adivinaciones con flechas para escoger que pasos de montaña eran seguros y cuando viajar. De hecho, he oído muchas historias de como sus precisas adivinaciones han ayudado a otros. Puede por favor hablar un poco sobre esta forma de profecía?*

En Tíbet durante los tiempos del Rey Gesar, la adivinación con flechas se hacía a menudo. El mismo Rey Gesar no tenía necesidad de estos métodos ya que siempre tuvo visión clara y las profecías venían a él directamente de Guru Rinpoche. Sin embargo, el padre de Gesar y sus treinta generales usaban este tipo de adivinación. Yo empecé a usar esas adivinaciones en 1956 y confío en ellas mientras caminábamos a través de las montañas del Tíbet y en la India.

Realizar la adivinación es una verdadera práctica de Gesar de Ling. Para empezar la adivinación, medito y recito un mantra específico. Después de la recitación, soplo en las flechas y hago la pregunta. Se usan dos flechas. Una, aguantada en la mano derecha y cubierta con una tela blanca, es la flecha de los dioses. La otra, aguantada con la mano izquierda y cubierta con una tela negra, se conoce como la flecha de los demonios. Cuando miras las flechas durante la adivinación, observas que se mueven de diferentes maneras. Tal vez puedas pensar que soy yo quien las estoy moviendo, pero de hecho se mueven por sí solas. No soy yo quien determina si el movimiento es contundente y rápido o suave y lento. Este movimiento se interpreta de acuerdo a la práctica de Ling Gesar y es lo que determina la profecía.

*Gracias Rinpoche. Antes de terminar, nos daría una concisa explicación de como las acciones virtuosas crean merito?*

Si, merito es buen karma. Es una colección de nuestras buenas obras reunidas, formando una especie de “tesoro.” Llevamos este tesoro en nuestros continos mentales cuando dejamos esta vida. Aunque ahora tal vez disfrutemos de circunstancias afortunadas debido a nuestras pasadas acumulaciones de merito, debemos continuar desarrollando una mente virtuosa para mantener lleno nuestro tesoro de méritos. Tener una mayor preocupación por los demás, ayudar a los pobres, cuidar a los ancianos o hacer algo para mejorar el mundo son algunas de las formas de acumular merito. Esto nos traerá beneficios inmensos en esta vida y en las vidas futuras.

El Señor Buda nos enseñó que debemos cuidar de todos los seres, no solo de nosotros mismos. Por favor, guarda sus palabras en tu corazón.

ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲཱུཾ རྩུཾ རྩུཾ རྩུཾ རྩུཾ རྩུཾ ཧུཾ ཨུཾ ཨོཾ



# DZIGAR KONGTRUL RINPOCHE

## *Encuentro*

EN 1977, LA GRAN STUPA DE BOUDHANATH estaba rodeada por terrazas de arrozales salpicados con el oro y blanco de los monasterios Budistas Tibetanos. A menudo, a primera de la mañana nos despertábamos con el sonido del sople de las conchas de caracol, llamando a los monjes a puja. Muchos tulkus estudiaron aquí en su juventud, con Kyabje Khyentse Rinpoche, Dudjom Rinpoche y otros grandes maestros. En los raros momentos libres, a algunos de los jóvenes tulkus se les podía encontrar leyendo secretamente. Mi hijo compartía con ellos su pasión por Tintín, y su gran colección pronto se convirtió en la librería Budista informal de cómics -solo para monjes, insistía muy serio. Así fue como conocí a Dzigar Kongtrul Rinpoche. De entre los jóvenes tulkus que conocí ahí, era mi favorito. Aunque era un adolescente, era un tulku muy importante y distinguido y un estudiante muy ocupado, pero aun así se paraba para conversar conmigo, incluso por las calles de Katmandú, y siempre sentí como si estuviese genuinamente interesado en mi pequeño mundo de familia y estudio.

Recordando su constante amabilidad, deseaba que Rinpoche formase parte de este libro, aunque no nos habíamos visto en muchos años. Debería haber sido sencillo restablecer el contacto con Rinpoche. En respuesta a las necesidades de sus estudiantes, da una charla de dharma llamada “Vínculo Personal” cada domingo por la mañana mediante conferencia telefónica, que esta abierta a cualquiera que quiera oírla. Aunque su voz entro en mi hogar y él enseña en persona por todos los Estados Unidos, aun así, por alguna extraña confluencia de circunstancias, Dzigar Kongtrul Rinpoche resulto ser uno de los mas difíciles maestros de localizar.

Llame repetidamente a su casa en Colorado pero me encontré con que estaba de retiro o que estaba de viaje para visitar a sus estudiantes en lejanos países -Nepal, Japón, Francia; una vez, acaba a de salir hacia el Tíbet. Durante un año, intente sin éxito localizarle y estaba ya a punto de darme por vencida cuando una noche sonó el teléfono. La voz pertenecía al asistente de Rinpoche. Llamaba para decir que Rinpoche estaba a punto de salir hacia Carmel, que esta muy cerca de donde yo vivo en California. Agradecida por la llamada, pregunte si le apetecería quedarse es nuestra casa por una noche. Esa noche, hablamos sobre los viejos y nuevos tiempos, y Rinpoche dijo que estaría encantado de contribuir a esta colección de enseñanzas.

Kongtrul Rinpoche enseñó al amanecer del día siguiente, parando por momentos para contemplar los colores que teñían el cielo matutino y el océano. Rinpoche es conocido por ser un extraordinario maestro del dharma, y me sentí muy afortunada de poderle oírle enseñar en persona. Su autoexploración fue muy emocionante. Atraída a examinar mi propio corazón, parecía como si Kongtrul Rinpoche estuviese diciendo, “Despierta.”

ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲ་གུཾ རུཾ སྐུཾ རྩུཾ ཧུཾ

# DZIGAR KONGTRUL RINPOCHE

## Materialismo Espiritual

PRIMERO, ME GUSTARIA DECIR que estoy muy halagado por ser fotografiado e incluido en este libro con tan grandes maestros de la tradición Nyingma. Es un honor especial para mi ya que he recibido enseñanzas y tengo una especial relación de maestro-discípulo con la mayoría de ellos.

Lo que primero me viene a la cabeza sobre de lo que hablar es mi propio materialismo espiritual, así que vamos a empezar por ahí. Me parece que mientras leo o reflexiono sobre las enseñanzas y en algún momento algo me queda claro, inmediatamente quiero echar a correr y enseñárselo a los demás. Por que ocurre esto? La respuesta me perturba, porque aunque creo que hay una buena dosis de motivación, mirando profundamente, descubro que en realidad hay muy poca intención de ayudar a los demás. En su lugar, se trata de impresionar, y hay mucho de mi ego involucrado. Me he convertido en tan competente diseminando el conocimiento, en particular las enseñanzas del dharma, que lo hago casi automáticamente. Aunque inconscientemente, quiero causar buena impresión a los demás.

Por un lado, dado que son enseñanzas de dharma, esta actividad continua dando frutos, pero por otro lado, es bastante triste darse cuenta de que uno no esta verdaderamente llevando las enseñanzas al corazón. Aquí es donde debe hacerse la impresión, en tu propio corazón. Si ese no es el caso, aunque puedas ser capaz de contemplar el dharma, adquirir algún insight y exponerlo a los demás, no experimentarás ningún cambio drástico en ti mismo. Así que naturalmente, no puedes instigar ningún cambio significativo en las mentes de los demás, excepto tal vez en parte de su capacidad intelectual.

Así pues, esa es la confesión que me gustaría hacer. Aspiro a estar totalmente libre del aprisionamiento del materialismo espiritual. Deshacerme de esta tendencia traería la tan deseada paz y libertad. Pueda yo algún día practicar el dharma sin querer impresionar a los demás, y en su lugar pueda verdaderamente hacer la necesaria impresión en mi propio corazón. Mi deseo debería ser registrado, para que cuando tenga una copia de este libro en mis manos, le recuerde a mi ego su propio materialismo individual. Ahora tienes que hacerme preguntas.

*Tal vez podría hablar mas sobre el materialismo espiritual  
para que podamos discernirlo mejor en nosotros.*

Puedo hablarte de mi propio conocimiento sobre el materialismo espiritual, aunque otros tal vez lo explicarían de manera diferente.

A mi entender, el materialismo espiritual esta presente cuando el camino espiritual esta teñido por pensamientos o emociones egoístas, y usamos la practica espiritual para complacer a nuestro propio ego - para lucirnos o para obtener algún tipo de reconocimiento. Veras, dado que vivimos muy cerca de los demás, nuestros caminos se entremezclan. Estamos tan persistentemente preocupados en como nos perciben nuestros compañeros, que no sabemos como ser auténticos o genuinos, de hecho de como ser nosotros mismos. Esta sensibilidad a la opinión de los demás impregna también nuestras actividades del dharma.

Dharma -las enseñanzas de la verdad habladas por el Buda Shakyamuni- son completamente puras y sin manchas. Aun así, solemos alimentar nuestro materialismo espiritual. Por ejemplo, antes incluso de que aprendamos el dharma, queremos iluminar a los demás. Sin duda, hay una cierta dosis de buena intención detrás de nuestras acciones, pero de nuevo, eso a menudo tiene mas que ver con el hecho de que queremos impresionar a los demás con nuestro halito de conocimiento, nuestro nivel de realización. En verdad, nuestra atención esta en el yo, así que si no somos cuidadosos, de hecho podemos convertir toda nuestra actividad del dharma en auto promoción.

*Todos disfrutamos siendo queridos y alabados.*

*Pero suena como si perseguir esos sentimientos positivos pudiese inhibir el crecimiento de las verdaderas cualidades espirituales. En nuestra cultura, estamos acostumbrados a usar sentimientos placenteros como brújula de nuestras acciones; es decir "Si sienta bien, debe estar bien." Y tomar conciencia de nuestras cualidades negativas es muy doloroso, así que no es instintivo buscarlas.*

Si, usualmente juzgamos todo lo que nos causa dolor como negativo y todo lo que nos aporta tranquilidad y felicidad como positivo, no? Pero en la búsqueda de la felicidad y el disfrute y en el huir del dolor y el sufrimiento, hay un obstáculo inherente a nuestro desarrollo espiritual, porque estamos esforzándonos para complacer al ego. Una vez que experimentas verdaderamente tu mente clara, reconocerás tu materialismo espiritual. Dicho reconocimiento es terriblemente doloroso, primero porque ves que estas actuando desde ese estado en el presente, y entonces incluso mas porque te das cuenta que has estado controlado por esas tendencias continuamente y no has sido consciente de ello.

*Rinpoche, podría por favor definir el "ego" según el Budismo Vajrayana?*

El ego es el sentimiento de yo. Con ello viene la necesidad constante de acariciar y cuidar al yo, creando emociones conflictivas. Por ejemplo, cuando estamos enfadaos, es porque nos sentimos amenazados. La rabia es un mecanismo para proteger al "yo" que se siente amenazado. El ego es ese yo que se siente amenazado. Por supuesto, no



necesitamos una experiencia dramática como enfadarnos para que el ego aparezca. En cada situación, puede haber un sentido del yo, tanto en un nivel sutil, inconsciente, como en uno mas material, mas consciente.

*Encuentro difícil de imaginar no tener un yo. Como sería esa sensación?  
Como se diferenciaría de tener un yo?*

Creo que de hecho uno se sentiría libre y muy aliviado del sufrimiento mental y emocional. Por supuesto, seguiría existiendo algún sentido del yo, mas como un continuo mental libre de ego. Serías capaz de reconocerlo por su libertad y la tranquilidad de esa libertad, por la ausencia de emociones conflictivas y todo el sufrimiento que conllevan. Ese sentimiento de paz o la falta de ella sería el punto de referencia para que determinases que grado de ego esta presente. En palabras de Buda, “Cuando todos los errores de la mente se extinguen y la mente no posee sino sabiduría, compasión y todas las cualidades positivas, eso es la iluminación.”

*Rinpoche, en nuestra realidad inmediata -hoy, mañana- como podemos desarrollar esta libertad?*

Bueno, hay muchas cosas que puedes hacer. Lo que me parece de mas ayuda es contrarrestar la ignorancia. Como? Aprende sobre sus funciones y su naturaleza. Redirige también el amor y la preocupación que sientes por ti mismo. Gíralo hacia los demás y ámalos tanto como puedas. Ofréceles la misma compasión que tienes por ti mismo. Haz un decidido esfuerzo para frustrar la tendencia del ego a la auto-estima. Esto creara un vacío natural en tus patrones mentales y emocionales habituales, y en esa obertura lo veras todo con una luz diferente. Entonces los miedos que son autoindulgente caerán. Pero debes mantener tus miedos inteligentes y de hecho, estimarlos

*Miedos inteligentes?*

Es inteligente temer a tu propia ignorancia y a tu propio ego. Es inteligente temer a tu propia auto-indulgencia y emociones negativas debido a las consecuencias que pueden tener, no solo en esta vida sino también en la próxima. El miedo inteligente es constructivo. Te mantiene a salvo. Este miedo inteligente es tu ángel de la guarda.



# KHANDRO RINPOCHE

## Encuentro

LA PRIMERA VEZ QUE ME ENCONTRE CON KHANDRO RINPOCHE, era una jovencita haciendo de traductora para su padre, Mindroling Trichen Rinpoche. Con su habla clara y resonante, ha estado exponiendo el dharma desde muy temprana edad, primero como la voz Inglesa de su padre y ahora a sus propios estudiantes de Oriente y Occidente. En 2001 dirigió un retiro en el Shambala Mountain Center de Colorado, y fui allí para solicitarle una enseñanza para este libro. Por la tarde asistía al retiro, donde Khandro Rinpoche, ahora una monja preparada y elocuente, enseñaba a un gran número de estudiantes.

Hasta entonces, no se me había ocurrido que las enseñanzas de una maestra pudiesen ser diferentes en el tono, y la cuestión del género nunca se me había ocurrido. Aun así, quedo patente durante las charlas que daba Khandro Rinpoche por las tardes, que a menudo se le preguntaba por ese asunto. Cierta número de estudiantes del grupo expresaron sus preocupaciones sobre sus identidades como mujeres en el dharma así como también otros asuntos sobre las mujeres. Aunque Rinpoche no los invalidó de ninguna manera, continúa y hábilmente nos llevaba de vuelta a las enseñanzas de Buda, más allá de cualquier concepto de características masculinas o femeninas.

La siguiente vez visite a Khandro Rinpoche en Samten Tse, su convento y centro de retiros en las montañas Shivalik de la India. En este escenario de los Himalayas, me encontré inesperadamente en compañía de practicantes laicos, hombres y mujeres, y de monjas de todo el mundo. Durante el almuerzo, nos sentábamos juntos alrededor de una larga mesa de madera para tomar la tradicional comida India de arroz, dhal y vegetales al curry. Las conversaciones eran en Francés, Tibetano, Inglés, Hindú, una mezcla de acentos que animaba el salón comedor. De alguna manera todo el mundo se comunicaba sin esfuerzo, y las buenas intenciones y la motivación de practicar el dharma eran inconfundibles. Después de la comida, Rinpoche me llamó a su pequeña y elegante capilla, donde completó sus enseñanzas para este libro.

A pesar de que Rinpoche es bastante reconocida en todo el mundo, cada vez que me reunía con ella en privado inmediatamente me sentía comprometida e inusualmente cómoda. Nuestras conversaciones tenían una cualidad distintiva -como si tuviesen lugar en un sector retirado del tiempo. Me hablo con el estímulo que solo una mujer puede dar a otra, lo que fue especialmente nutritivo cuando el trabajo de este libro parecía que nunca iba a acabar. Dijo con entusiasmo, “Cuando la gente ve las fotografías de estos grandes seres, pueden recibir la ‘liberación a través de ver.’ “ Estas edificantes palabras estuvieron en mi memoria hasta la finalización del libro, y siempre le estaré agradecida.

# KHANDRO RINPOCHE

## La Compasión Es Cuestión de Conciencia

LAS BENDICIONES DE NUESTROS GRAN MAESTROS NYINGMA SON INMENSAS. Simplemente vislumbrando sus caras o fotografías hace imposible no reconocer cuan profundo es el camino de la practica. Este reconocimiento implica mucho mas que tener una colección de informaciones o ser atrapado por ciertas creencias. Se trata de darse cuenta realmente de la esencia y del verdadero significado que hay tras las enseñanzas de Buda, especialmente como nos ha sido revelado a través de los ejemplos vivos de nuestros grandes maestros.

*Esta tarde durante la enseñanza, mucha gente ha expresado sus preocupaciones sobre el rol de las mujeres en el Budismo.*

En realidad no importa si eres hombre o mujer -la esencia no esta basada en el genero o en la percepción de diferencias entre los géneros. Sin embargo debido a la ignorancia, tu enfoque sobre el camino esta a menudo influenciado por tu propia opinión sobre quien eres. Por ejemplo, esta ignorancia puede surgir cuando un hombre se identifica con su masculinidad y se queda fijado en ello. Tan ignorante como seria para una mujer quedar fijada en su propio genero y entonces, debido a su testaruda creencia, ser incapaz de ver la verdadera e indivisible esencia de las enseñanzas. Debes decidir si vas a enfatizar tus nociones de identidad o ir mas allá de esa ignorancia para entender verdaderamente la esencia del dharma, el corazón mismo de las enseñanzas.

Se dice que hay maestros como Su Santidad Mindroling Trichen Rinpoche, el Karmapa y su Santidad Dilgo Khyentse Rinpoche quienes pueden producir “liberación a través de ver”; esto es, solo por ver a estos maestros puede producirnos la liberación de nuestros conceptos. Los que han estado con ellos, o incluso hayan visto su imagen, no pensaran en si esos maestros son hombres o mujeres, sino que sentirán la inmensa compasión que hay en sus corazones. Cualquiera puede experimentar la imparcial y genuina bondad de esos maestros y ser capaz de disfrutar de la bendición de sus palabras.

Así que aunque en el Budismo hay desarrollos estructurales en marcha para cada mujer y áreas especiales de las cuales tal vez necesitemos preocuparnos, creo que seria mas beneficioso centrarnos en transformar la mente y traer las enseñanzas al corazón. En lugar de concentrarnos en una pequeña porción de la totalidad y magnificar su importancia, desarrollar la habilidad de conocer la totalidad. La practica del dharma se trata de eso: transformar la ignorancia y la terquedad en algo mas flexible y vasto. De esta manera, la comprensión del dharma profundiza dentro de tu corazón. Entonces puedes decir verdaderamente, “He estado con esos grandes maestros.”

*Rinpoche, no estoy segura de lo que quiere decir cuando dice “terquedad.”  
Por favor, podría dar un ejemplo?*

Terquedad? Todos somos perfectos ejemplos de esto. Terquedad es cualquier cosa que te sostiene o impide tu progreso. Terquedad es engancharte a algo que no tienes o en lo que no estas de acuerdo. Por ejemplo, podría ser una preocupación por los linajes, puntos de vista o asuntos con una tradición. Testarudez es cualquier cosa que cause que tu mente se desvíe de la comprensión de la verdad absoluta.

*Como se manifiesta la preocupación por los puntos de vista?*

Podría ser así: “Mi punto de vista es mejor que el tuyo, mi idea es mejor que la tuya, tu manera de alcanzar la realización es inferior a la mía.” Esto lo hacemos. De todas maneras, no hay ni un concepto que sea parcialmente ignorante o parcialmente sabio. Un concepto es siempre un concepto. Si te aferras a el, no importa cuan sabio parezca, no esta libre de ignorancia.

*Antes dijo que podemos usar la lógica como una herramienta para ayudar  
a que la mente sea mas fluida. Podría por favor hablar sobre ello?*

Usamos la lógica para examinar y desmontar las creencias condicionadas para que podamos entender la verdad absoluta. La lógica también desarrolla el ojo del discernimiento. Con ese ojo, podemos discriminar entre lo que es verdadero y lo que es falso, permitiéndonos experimentar la base fundamental.

*Alcanzaremos la liberación en ese punto?*

La liberación no tiene que ser alcanzada. La liberación es penetrante. La liberación tiene que ver con ser capaz de dejar ir las cosas que creemos importantes y las acciones que creemos importantes. Cuando somos capaces de dejar de aferrarnos a las falsas creencias y conceptos, lo que aparece espontánea y naturalmente es la omnipresente pureza base.

*Rinpoche, en el contexto de esta cultura, como debemos proceder para desarrollarnos?*

He notado que en Occidente hay a veces demasiado énfasis en descartar ciertas cosas y cultivar otras. Parece haber una orientación hacia la acción, y aunque esto puede estar motivado por un deseo sincero de perfección, la acción esta empapada de critica hacia uno mismo y a los demás. En lugar de pensar que realizar una acción resolverá nuestras dificultades, deberíamos concentrarnos en transformar el yo.

En otras palabras, no son las condiciones externas o la búsqueda de la perfección en lo que deberíamos insistir. Necesitamos desarrollar la apertura, vastedad, una verdadera relajación y flexibilidad de la mente - no esperar flexibilidad de los demás, sino fomenta la flexibilidad dentro de nosotros mismos. Si enfatizamos en la transformación interior, la practica del dharma que hagamos será mucho mas beneficosa. Esto es verdad no solo en Occidente, sino en todos los sitios.

*Hay tantas enseñanzas sobre amor y compasión, y confío en ellas.  
Pero de hecho como funciona la compasión? Hay lógica detrás de ello?  
Podría hablar sobre que es la verdadera compasión?*

La compasión no tiene que ver con la bondad. La compasión tiene que ver con la conciencia. La compasión, en el sentido general de bondad, seria una expresión de conciencia, pero una que no necesariamente estaría libre de la mancha del aferramiento del ego. La compasión genuina no tiene ego. Es la expresión de la esencia inherente, inseparable de la conciencia. Esta esencia natural, que es compasión genuina, no necesita ser formulada o ni siquiera expresada como “compasión.” Vemos esto ejemplarizado en nuestros grandes maestros. Su genuina compasión no necesita frases ni expresiones, ni siquiera acciones. Su sola presencia, quienes son, es en si mismo la quintaesencia de la compasión. En contraste, nosotros tenemos que inventar y demostrar la compasión. Nuestra compasión contaminada continua requiriendo esfuerzo y premeditación. Esa es la compasión general o convencional.

*Pero no continua siendo de algún beneficio practicar esta compasión convencional?*

Es mejor que nada.

*Si practicamos repetidamente este tipo de compasión convencional teñida de ego,  
nos llevara eso a una compasión consciente?*

Si. Lo bueno de usar la compasión deliberada o convencional es que la mente madura así que el aferramiento del ego disminuye. Definitivamente tiene ese efecto y en consecuencia es un método hábil para desarrollar la compasión consciente.

*Así que la lógica de la compasión es que aun cuando este inicialmente teñida con el yo,  
continua guiándonos a nuestra naturaleza intrínseca?*

Correcto. Esto es muy cierto.

*Así que lo que practicamos es una imitación de la verdadera naturaleza ...*

... de la compasión para que se convierta en algo familiar y con el tiempo se convierta en nuestro instinto natural, sin que ya necesite de premeditación.

*Rinpoche, he oído que compara nuestra búsqueda de la base de la compasión con pelar una cebolla.*

Si, la cebolla es una analogía útil. Tal vez pensemos que si sacamos suficientes capas de cebolla, se revelara el núcleo que es la verdadera cebolla. Pero cuando se sacan todas las capas, no hay ninguna substancia que podamos llamar “cebolla.” Aun así, para poder hacer este descubrimiento, debemos pasar por el proceso de pelarla. Mientras continuemos dudando, pensando que tal vez haya algo tangible tras la próxima capa, debemos tomar el enfoque convencional de pelar la cebolla. Así que continuamos explorando, diciendo, “Vamos a pelar la próxima capa. Que hay ahí?” hasta que surge una irreversible confianza en la vacuidad, y ya no estamos inquietados por el pensamiento de que después de todo tal vez haya una cebolla.

*La cebolla inquietante ... La palabra “vacuidad” es tan difícil de relacionar, Rinpoche.  
Hay alguna otra palabra que pueda transmitir su significado?*

Que no sea “vacuidad”? De hecho, yo mas bien usaría “la verdadera naturaleza absoluta.”

*Y todos nosotros tenemos esta pureza inherente, la verdadera naturaleza absoluta?*

Así es. Pero la verdadera naturaleza absoluta es omnipresente. No puede dividirse. Sería incorrecto imponer una estructura y referirse a la verdad absoluta como estando dentro de ti o dentro de mi como si fuesen dos verdades absolutas separadas. Nuestra comprensión de la palabra “omni” puede ser engañosa. En este caso, es erróneo pensar en “omni” como una reunión o compilación. Así que simplemente déjalo así: “verdad absoluta.”

*Gracias, Rinpoche. Esta tarde, estuvo hablando sobre mirar en o a través de los ojos de los demás.  
Podría hablar un poco mas sobre esto?*

Hablamos sobre compasión de forma muy impersonal. La compasión genuina surge como la habilidad de ir mas allá del yo. Esto requiere que trascendamos nuestra preocupación por nuestra propia felicidad y sufrimiento. Como meditadores, una de las primeras cosas que podemos hacer es mirar honestamente al mundo desde detrás de otros ojos. Experimentar el ansia de felicidad y miedo al sufrimiento de esa persona con la misma inmediatez con que lo haríamos si su corazón y su mente fuesen los nuestros.

Tal vez veamos que las inmensas esperanzas y miedos de ese individuo son incluso mas grandes que los nuestros. Mira las similitudes que todos compartimos.

No podemos ni tal solo empezar a comprometernos con el camino de la compasión desinteresada si nuestra mente es incapaz de percibir la similitud de la base en la que todos estamos. En ultima instancia, para entender el desinterés, tenemos que ir mas allá del yo.

*Eso rompe alguna de las barreras imaginarias entre nosotros?*

Y puede también llevar a la comprensión de la base omnipresente, una comprensión de que “Oh, si, hay la misma felicidad, el mismo sufrimiento, la misma ignorancia y la misma sabiduría.” Y aun así, esta mente nuestra piensa, “No, es diferente. Tu problema es tu problema, mi problema es mi problema.” Y así empieza la separación. Cuando esta separación se establece, tenemos el instinto natural de salvaguardar nuestros intereses egoístas y ser inconscientes de las necesidades de los demás.

Pero si pudiésemos mirar realmente a través de los ojos de los demás, veríamos la unida de todos los seres sintientes y la igualdad de la base que todos compartimos. Y entonces sabríamos en ese mismo momento del inmenso potencial que tiene cada ser para poder liberarse completamente.



ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲཱུཾ སྐུཾ རྣམས་ལྷོད་པའི་ཧུཾ ཨོཾ



# JIGME KHYENTSE RINPOCHE

## *Encuentro*

SOLÍA VISLUMBRAR A JIGME KHYENTSE RINPOCHE EN DORDOGNE mientras se sentaba delante de la forma estatuesca de Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche. De todos modos, no fue hasta que visito Canadá en 2002, que tuve la oportunidad de recibir sus enseñanzas. Había venido a enseñar el Bodhicaryavatara con Dzongsar Khyentse Rinpoche.

Mientras esperaba que empezase la charla de Rinpoche en Vancouver, llegó una amiga mía con su perro Shadow, dulce pero muy grande, en el remolque. Shadow se sentó ruidosamente en el suelo, se estiro y soltó un bostezo largo y satisfecho. Yo estaba totalmente distraída y me preguntaba porque su canino amigo había escogido sentarse conmigo. Parecía imposible calmar mi mente para prepararme para las enseñanzas, y mi irritación era desbordante.

Entonces Jigme Khyentse Rinpoche empezó a hablar. Y lo primero que dijo fue “La no distracción es el camino. Pero cuando intento practicarla y no funciona, me enojo -eso es lo que me mantiene enganchado al samsara. Y cuando oigo algo irritante, todas mis ideas románticas sobre la “igualdad de derechos” se van por el desagüe. No es increíble como nos enfadamos incluso por las cosa mas pequeña?” Con esas palabras, mi agitación se disolvió en diversión.

Durante las enseñanzas, Rinpoche capturo nuestras debilidades comunes bajo el foco de su humor ligeramente mordaz, aunque su moderación y profunda amabilidad hizo que su exposición fuese de alguna manera reconfortante y deliciosa. En un cierto punto Rinpoche se refirió a los Premios de la Academia de Cine de Hollywood, diciendo, “Hasta que punto realmente queremos ser como Leonardo Di Caprio? Después de todo, Titanic fue solo un barco que naufrago. Estamos tan dispuestos a tomar como modelo a una estrella de Hollywood, parecer y vivir como una de ellas. Pero porque no tomamos como modelo a un bodisatva como Shantideva? Porque no esforzarse en parecerse y vivir como ellos?” No había escuchado a ningún maestro Tibetano enseñar de ese modo, y durante la tarde mi atención no vacilo ni un instante.

Mas tarde pregunte a Rinpoche si contribuiría a este libro. Estuvo de acuerdo en hacerlo y dio la enseñanza que sigue. Aunque Rinpoche es bastante ingenioso, es conocido como un formidable estudioso, y durante nuestras sesiones el ambiente fue de un serio estudio del dharma. Enseño durante varios días, a veces en el apartamento de un rascacielos lleno de piezas de arte moderno y de humo de incienso Tibetano, con su mirada dirigida al cielo claro de Vancouver. Otro día, continuo las enseñanzas en una pequeña parte de un local publico, con cientos de personas moviéndose alrededor y gritando fuera. Aun así, el poder de su palabra era tal que, de nuevo, la distracción estuvo ausente. Estoy inmensamente agradecida de que Jigme Khyentse Rinpoche aceptase amablemente incluir aquí sus inimitables enseñanzas.

ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲ་གུཾ རྩུཾ སྐྱུཾ ཧུཾ

# JIGME KHYENTSE RINPOCHE

## Porque Enseño Buda?

*Rinpoche, los estudiantes de habla inglesa a menudo mencionan las enseñanzas de la “naturaleza de la mente”. Me pregunto si nos hablaría de eso.*

ES FRECUENTE ESTOS DIAS OIR SOBRE ENSEÑANZAS DE LA NATURALEZA DE LA MENTE. La mayoría de libros Budistas y folletos parecen mencionar esas instrucciones. Muchos estudiantes están interesados en practicarlas, y a mi también me gustaría hacerlo. El problema es que uno tiende a romantizar el adiestramiento sobre la “naturaleza de la mente”, pensando que ofrece “ganancia sin dolor”. Eso es demasiado fácil y algo equivocado. Creo que en realidad las enseñanzas sobre la “naturaleza de la mente” requieren de una verdadera habilidad para meditar y domar la mente. El Budismo nos ofrece una miríada de métodos efectivos para transformar nuestras mentes. Pero incluso después de recibir muchas enseñanzas, por alguna razón a menudo no nos afectan. O tal vez debería decir que, en mi caso, mi mente no es fácilmente afectada por ellas.

*Porque dice eso, Rinpoche?*

Bueno, porque no estoy suficientemente interesado. Aunque tengo completa fe en la autenticidad de las enseñanzas y absoluta confianza en mis grandes maestros, habiendo recibido enseñanzas inestimables de Khyentse Rinpoche, Dudjom Rinpoche, Kangyur Rinpoche y muchos otros, no obstante, cuando se trata de permitirles que influencien mi mente, raramente lo hacen porque hay otras fuentes de distracción que provocan una tremenda competencia. Por ejemplo, hay una parte de mi romántica que piensa en el camino como si fuese una película. Cuando veo una película y estoy entretenido, a menudo no tengo ni idea de si es buena o no. Francamente, si una película consigue distraerme, me gusta, y si no, no. El criterio es el grado de distracción, no la calidad de la película. Y parece que tengo el mismo enfoque romántico con el camino.

Pero cuando el Señor Buda enseñó, no fue para entretenernos. No tenía intención de vender nada. Para decirlo llanamente, en las Cuatro Verdades el Buda estaba enseñando sobre el sufrimiento. No buscaba palabras políticamente correctas y decir “Primera verdad: agradablemente desafiado; segunda verdad: emocionalmente desafiado.” El Buda no tuvo que hacer eso. Puso la verdad del sufrimiento claramente. Dijo, “Estas sufriendo, y hay una salida.”

En cuanto a porque yo personalmente sigo a mis maestros y el camino, no es porque sean entretenidos, y no es solo porque el dharma sea interesante. Es porque no tengo otra salida. Entrenar la mente es la salida. Empezamos renunciando a lo que no encaja con nuestras aspiraciones, esto es, nuestras emociones negativas (o emociones poco practicas, si no te gusta la palabra “negativas.”)

Nuestras mentes tienen muchos hábitos poco prácticos, empezando por la ignorancia, apego o lujuria, y agresión. Por ejemplo, estar obsesionado por algo no es placentero y no es práctico. Tal vez disfrutemos estando enamorados, pero estar desesperadamente enamorado no es práctico. Odiar obsesivamente algo o a alguien no es práctico. Las emociones extremas no ayudan a nuestro bienestar o a nuestras aspiraciones en el camino. Y por eso necesitamos entrenar nuestras mentes.

Para entrenar nuestra mente con éxito, debemos cultivar diligencia y concentración. Normalmente, solo comemos, dormimos y nos distraemos, pero podemos fomentar la diligencia dando a nuestra mente alguna medida disciplinaria, alguna concentración y no dejándola vagar indiscriminadamente por donde le plazca. En realidad, tal vez el solo acto de mirar a nuestras mentes por un momento es en sí mismo una disciplina. Por ejemplo, si cazamos esos instantes cuando pensamos, “Igual debería salir” o “Igual debería sentarme y meditar,” tenemos un camino para desarrollar la disciplina, porque ahí mismo, en esos precisos momentos de decisión, es donde yace el potencial para la libertad o la distracción.

Te darás cuenta que ahora mientras estamos aquí sentados pensamos en multitud de cosas. Pero si nos volvemos conscientes de las distracciones de nuestra mente aunque sea por un momento, ese es el significado de “poner la mente en concentración.” Si no cogemos el momento, la mente es atraída de nuevo hacia sus rutinas habituales. Sigue lo que le gusta y pelea con lo que no le gusta. No puedo hablar por ti, pero mi mente está inmersa en solo una de dos ocupaciones: delira sobre algo o critica algo. Le gusta o no le gusta.

Estamos divididos entre esos gustos y disgustos. Como animales o caníbales, nuestras emociones se comen nuestra felicidad. Estamos constantemente obsesionados por el miedo de no tener lo que queremos o tener lo que no queremos. Si no somos capaces de disciplinar nuestras mentes y protegerlas de las distracciones, nuestra única alternativa es experimentar esas emociones salvajes.

*A veces somos igual de felices teniendo la libertad de expresar nuestras emociones.*

Si, y tendemos a pensar que nos expresamos libremente, que somos individuos libre-pensantes, pero cuán libres somos realmente? Si tenemos la libertad de ser felices, porque no lo somos?

*Es Vd. feliz, Rinpoche?*

Tengo todos los motivos para ser feliz, pero si soy feliz o no depende de esa cosa llamada “yo”, mi mente.

Y si esta mente no esta calmada ni un instante, como puedo ser feliz y estar libre de las emociones perturbadoras? De nuevo, si podemos agarrar esta mente aunque solo sea por unos instantes -no la “naturaleza de la mente”, solo nuestra mente diaria- y no caemos presa de publicistas y estrategias del marketing, entonces la libertad y la felicidad son posibles.

Se nos ha dicho que esta libertad de mente esta aquí mismo con nosotros, y sin embargo, es tan difícil de encontrar. No podemos comprarla. No podemos garantizarla con una póliza de seguros. El poder y la riqueza no nos la dan. Esta libertad es como una mina de oro escondida, y nosotros somos como unos mendigos que viven en una barraca justo encima de ella. Nosotros los mendigos no sabemos que hay una gran cantidad de oro debajo de nuestra vivienda, así que perdemos el tiempo por las calles buscándonos el sustento. El oro no dice, “Estoy aquí. Excávame. Serás rico.” De la misma manera, la iluminación no vendrá a nosotros a menos que apliquemos disciplina y concentración a nuestra mente divagante. Si solo nos sentamos aquí y deseamos, “Que pueda iluminarme,” eso no va a pasar.

*Pero Rinpoche, oír sobre esta libertad, saber que esta ahí,  
o incluso vislumbrarla no parece ser suficiente.*

Si, cuando nos despertamos, necesitamos permanecer despiertos. Para hacerlo, necesitamos meditar. Nosotros los seres sintientes hemos estado hibernando durante muchísimo tiempo -tanto que no sabemos como mantenernos despiertos. Mantenerse despierto requiere repetidos despertares. Imagina que estas usando un reloj despertador con un botón de repetición, pero aquí el botón de repetición no es un permiso para volver a dormir; es un repetido recordatorio para meditar y estar despierto.

Hay una ultima cosa que me gustaría puntualizar: necesitamos mantener la perspectiva de porque estamos practicando, para que no nos sorprendamos cuando aparezcan nuestras emociones como respuesta a dificultades en el camino. Si nuestras mentes estuviesen ya bien entrenadas, ahora no tendríamos necesidad de hacer ningún esfuerzo. Aunque ser perfectos es a lo que aspiramos, es imperativo no dejar que nuestras expectativas de perfección obstruyan nuestro entrenamiento.

Mientras perdure el espacio,  
Mientras haya seres que encontrar,  
Pueda yo también permanecer  
Para ahuyentar los dolores del mundo.





# SHECHEN RABJAM RINPOCHE

## *Encuentro*

CUANDO VIVIMOS POR PRIMERA VEZ EN NEPAL A FINALES DE LOS SETENTA, Rabjam Rinpoche estaba en su adolescencia y recibía educación en estudios Budistas de su abuelo, Dilgo Khyentse Rinpoche. Desde los cinco años hasta el fallecimiento de Su Santidad en 1991, Rabjam Rinpoche estuvo con él continuamente, recibiendo cada enseñanza que dio. Actualmente, asume la responsabilidad de todos los monasterios de Dilgo Khyentse Rinpoche en Nepal, Tíbet y Bután y trabaja incansablemente para cumplir las aspiraciones de su abuelo. Bajo la dirección de Rabjam Rinpoche, el Monasterio de Shechen en Nepal es un floreciente y expansivo centro de formación y practica Budista.

El día de 2001 que fui a solicitarle a Rinpoche enseñanzas para este libro, resulto obvio cuanto tiempo había pasado desde que había explorado las callejuelas alrededor de la estupa de Boudha. Aunque solíamos vivir a solo unos pasos del Monasterio de Shechen, las calles traseras de Boudhanath ahora me desorientaban. El boom de la construcción en los últimos años habían convertido nuestro viejo vecindario en un laberinto de callejones flanqueados por las altas paredes de cemento de nuevos monasterios, y tuve que ir preguntando la dirección cada pocos cientos de metros. El Monasterio de Shechen había crecido hasta tal punto que era irreconocible a primera vista.

Mis memorias de Dilgo Khyentse Rinpoche eran excepcionalmente vividas ese día. Oí los mismos sonidos de los monjes Tibetanos cantando, vi los cientos de zapatos alineados delante de su salón de oraciones y probé el polvo de Boudha en mi boca igual que años atrás. Subiendo las escaleras del Monasterio, desee con nostalgia que Rinpoche continuase estando ahí para poder postrarme de nuevo ante su maravillosa y noble forma.

Espere a Rabjam Rinpoche en una de las grandes salas del monasterio adyacente a su abierta sala de bienvenida. Contra una pared había una estupa, con reliquias de Kyabje Khyentse Rinpoche. El relicario estaba lleno de piedras semipreciosas y estaba rodeado de ofrendas. Las llamas de docenas de lámparas de mantequilla se reflejaban en la superficie dorada de la estupa; guirnaldas de caléndulas cubrían el santuario con olas de fragante azafrán; el aroma del incienso conquistaba el aire. Los tambores cadenciosos y las trompetas de las ceremonias Budistas y el canto de cientos de monjes reverberando al fondo de la sala me trajo a la mente que increíble ejemplo de resistencia y vitalidad es el Monasterio de Shechen.

Pase el tiempo mirando como muy diversos grupos de visitantes entraban y salían de la sala de bienvenida de Rabjam Rinpoche. Los primeros llamados para ver a Rinpoche fueron miembros de la familia real de Bután, a los que hicieron pasar rápidamente a su sala de estar. Se sentaron en el suelo y hablaron en voz baja con Rinpoche. Después, vinieron un clan de nómadas Tibetanos vestidos con gruesas ropas de algodón. Su pelo largo estaba recogido en trenzas y grandes pepitas de turquesa colgaban como trozos de cielo roto alrededor de sus cuellos. Habían venido muy lejos para recibir iniciaciones y enseñanzas.

Haciendo una profunda reverencia con su cintura y juntado las palmas de las manos en señal de respeto, sacaron cuidadosamente pañuelos blancos de entre los pliegues de sus ropas para ofrecérselos a Rinpoche. Siguiéndoles, entro un grupo de treinta hombres de negocios, vestidos con traje y corbata, manteniendo los maletines reverentemente en sus rodillas mientras iban a recibir sus bendiciones. Se arrodillaron en el suelo de la habitación de Rinpoche mientras les dio una transmisión oral.

Tras una espera muy interesante y pacífica, un ayudante me llevo a una sala de estar privada donde me encontré con Rinpoche por primera vez tras muchos años. Con su excepcionalmente amable y gentil manera, Rabjam Rinpoche generosamente pronuncio las palabras que siguen.



# SHECHEN RABJAM RINPOCHE

## Liberándonos del Sufrimiento

*Rinpoche, en el Budismo Tibetano a menudo se nos recuerda el valor de haber nacido como humanos.  
Pero para los que no están familiarizados con la idea de la reencarnación,  
“precioso nacimiento humano” puede ser un concepto nuevo.  
Podría hablar sobre ello?*

SI. LA PRIMERA Y MAS AFORTUNDA CONDICIÓN PARA PROGRESAR HACIA LA ILUMINACIÓN es haber nacido en esta existencia humana o cuerpo humano. Esta existencia no llega de forma espontánea por si misma. El Señor Buda dijo en las escrituras que viene de haber observado una disciplina espiritual en vidas anteriores. Esta existencia que tenemos ahora es reflejo de nuestro propio esfuerzo en vidas anteriores y es una oportunidad única para recorrer todo el camino hasta la iluminación. Debemos apreciar su valor y no malgastar esta notable oportunidad viviendo solo en aras de la supervivencia.

Podemos considerar esta existencia humana como un barco que puede navegar a cualquier destino. Puede ir a sitios muy bonitos o a sitios de profundo sufrimiento. Eso depende enteramente de nosotros. Podemos usar esta existencia humana positivamente, llevándonos a nosotros mismos gradualmente a la liberación y la iluminación, o podemos usarla para acumular gran negatividad, predisponiéndonos para un tipo de existencia inferior. La gente a menudo me pregunta, “Cual es el significado de mi vida? o “Que debería hacer con mi vida?” A mi me parece que lo mas fructífero que podemos hacer con nuestras vidas es liberarnos del sufrimiento inherente al samsara y embarcarnos en el camino hacia la iluminación completa para poder liberar a otros seres del sufrimiento. Definitivamente esto es lo mejor que podemos hacer.

*Es tan fácil enredarnos en las responsabilidades mundanas  
y complicaciones aparentemente interminables.*

*Como hacemos para liberarnos a nosotros mismos y que es lo que necesitamos para esta tarea?*

Parece que mas que evitar el sufrimiento, siempre corremos hacia él, y en lugar de conseguir felicidad, estamos dándole la espalda. Involuntariamente, contradecemos nuestras aspiraciones por el modo como actuamos, pensamos y hablamos. Porque? Ciertamente ese no es nuestro deseo, pero no sabemos como usar nuestras oportunidades. Por esta razón decimos que tener un maestro espiritual es una circunstancia favorable y deseable. Para conseguir nuestros objetivos, necesitamos a alguien que nos ayude a discernir que debe conseguirse y que debe evitarse. Ese alguien debe tener sabiduría; ese alguien es muy precioso y se le llama el “maestro perfecto.” Así que cuando nuestro objetivo es la liberación, debemos buscar y encontrar ese maestro perfecto, buscar su consejo y ponerlo en practica. Los maestros espirituales son como guías cuya función es enseñarnos el camino por medio de su profunda experiencia y realización.

De donde viene esta profunda realización? De un linaje autentico, cuyos métodos para lograr la iluminación se han verificado a través del tiempo. Las condiciones favorables de tener un maestro espiritual residen tanto en el vasto tesoro de las transmisiones pasadas como en la autentica realización actual de la persona que sostiene ese linaje. Esto es muy diferente de algunas nuevas religiones o variantes New Age de la espiritualidad, que han sido creadas y promovidas por una sola persona. Como esos caminos son completamente nuevos, no hay ninguna indicación verdadera de si pueden o no llevar a la gente a la liberación y la iluminación. Todo es especulativo. Así que es mejor para nosotros confiar en un linaje probado y un autentico amigo espiritual quien pueda enseñarnos el camino. Pero como dijo Buda, recuerda, “Yo te he enseñado el camino; depende de ti recorrerlo.”

Según las “Cuatro Consideraciones”, primero debemos vernos a nosotros como a un enfermo que necesita ayuda, que necesita ser curado. Del mismo modo que una persona debe reconocer su enfermedad antes de buscar su curación, debemos aceptar el hecho de que necesitamos ayuda, que la practica del dharma es una necesidad. Debemos pensar en el maestro como en un medico cualificado quien puede diagnosticar nuestra enfermedad y aconsejarnos como curarla. Podemos tomar las instrucciones del maestro como la receta y considerar nuestra practica del dharma como la medicina y el tratamiento que nos curara.

Para que podamos “curarnos”, para que podamos progresar en el camino, debe establecerse una estructura de apoyo. Este marco lo proporciona los tres entrenamientos que forman la base del camino Budista: disciplina, concentración y sabiduría. Al principio, estamos envueltos en la oscuridad de la ignorancia, una profunda falta de conciencia. Esta ignorancia o confusión es la principal causa del samsara, y debe ser disipada si queremos liberarnos del sufrimiento. Para hacerlo, necesitamos sabiduría. Sin embargo, la luz de la sabiduría no aparece instantáneamente. Primero, debemos escuchar y estudiar las enseñanzas, después contemplar profundamente su significado. Una vez hayamos comprendido el significado, debemos integrarlo en nuestra corriente mental; esto es lo que llamamos “familiarización” o meditación.

Pero la sabiduría no aparecerá si nuestras mentes están constantemente dispersas y distraídas. Necesita basarse en una concentración clara, bien enfocada y estable. Del mismo modo, no podemos lograr una concentración adecuada si nuestro carácter -las actividades de nuestro cuerpo, habla y mente- son completamente salvajes. Es por eso que la concentración necesita basarse en la auto-disciplina; debemos tener un cierto control sobre nuestras actividades. Así pues, resulta evidente que debemos primero entrenar nuestra disciplina y después desarrollar la habilidad de centrarnos intencionalmente en el objeto de nuestra meditación, lo cual finalmente nos conducirá al florecimiento de la sabiduría.

*Rinpoche, antes ha hablado sobre la iluminación como nuestro principal objetivo.  
En Occidente, la palabra “iluminación” se usa de muchas formas  
y a veces simplemente implica una vaga comprensión intelectual.  
En aras de la claridad, podría definir la palabra según el Budismo Vajrayana?*

Iluminación es la realización de la verdad absoluta sobre la verdadera naturaleza de los fenómenos. Esto significa ambos fenómenos de la mente, tanto los externos como los internos. Podemos llamar a esto realización de la budeidad.

En contraste, el ego es la percepción de un ser ordinario o no realizado. Pero en realidad nos encontramos con que no hay ego. Los seres ordinarios perciben los fenómenos externos como teniendo existencia intrínseca y solidez. Pero de nuevo, tras un examen cuidadoso, puede verse que los fenómenos no tienen una existencia sólida, autónoma y son inasibles. Así que la forma en como los seres ordinarios percibimos las cosas esta en desacuerdo con las cosas tal y como son en realidad. Por lo tanto, el objetivo del camino es precisamente este: ver las cosas tal y como son y no de la forma en que aparecen en nuestras mentes.

*Muchísimas gracias por tomarse el tiempo de dar estas enseñanzas, Rinpoche.*

Solo he dicho algunas cosas que me han venido a la mente. A mi estas reflexiones me han sido de ayuda y tal vez lo sean también para vosotros. En cualquier caso, si encuentras útil lo que he dicho, reflexiona sobre ello y llévalo a tu propia experiencia. Si no, no tienes que preocuparte.

ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲཱུཾ སྐུཾ རྒྱུཾ སྐུཾ ཧུཾ ཨུཾ ཨོཾ





# NAMKHAI NYINGPO RINPOCHE

## *Encuentro*

**E**L REINO VIRGEN DEL BUTÁN, es un país donde la religión predominante es el Budismo Vajrayana. Solo en los pasados veinticinco años, Bután abrió sus puertas a un limitado número de turistas, y la primera vez que nos mudamos a Oriente sus fronteras cerradas eran atractivas y misteriosas. Mientras vivíamos en Nepal conocimos a muchos yogis y monjes Butaneses que venían a estudiar con maestros Budistas en Katmandú. A veces me contaban historias de su país. Aunque Bután no es grande, sus muchos lugares sagrados de peregrinación y la profunda devoción de los Butaneses hacia el dharma siempre me lo hicieron parecer un lugar muy grande. Y aunque ahí se hablan muchos dialectos diferentes, el lenguaje del Budismo Vajrayana es común de frontera a frontera.

Namkhai Nyingpo Rinpoche reside habitualmente en su monasterio del este de Bután, pasando mucho tiempo en retiro. Además de Lodrak Kharchu Dudjomking en Bután, tiene un monasterio en Lodrak, Tíbet, a siete días a pie de Lhasa. Un amigo me llamo un día de 1998 para decirme que Rinpoche iba a visitar Estados Unidos por primera vez, y decidimos organizar una enseñanza improvisada en mi casa de California a la semana siguiente.

Informamos a muy poca gente del acto y les dijimos que, debido a las limitaciones que teníamos para aparcar, les traeríamos desde un mercado próximo. Planeamos hacer solo dos o tres viajes, pero cada vez que conducía de vuelta a la tienda, había otro grupo de cinco o seis estudiantes con cojines rojos de meditaciones bajo el brazo. Los clientes de muy alto nivel del mercado los miraban inquisitivamente; afortunadamente nadie se quejo. No esperábamos más de veinte personas, pero para cuando terminamos de trasladarlos a todos, ochenta pares de zapatos se alineaban en el porche de casa y la sala de estar estaba llena.

Como la mayoría de los asistentes llevaban algún tiempo estudiando dharma, Rinpoche dirigió su enseñanza a esos practicantes más avanzados. Mientras hablaba, la habitación parecía inundarse de su ser muy ligero, muy presente. Era como si hubiese trasladado la energía de su lejano monasterio del este de Bután hasta nuestra morada en California. Las palabras de su enseñanza fueron vigorizantes para muchos de nosotros. Rinpoche dio una solemne pero vigorizante charla, enfatizando que cada uno de nosotros es responsable de recordar todo lo que nuestros maestros nos han dado. Usando ejemplos sutiles de cuán importante es la relación maestro-discípulo para el mismo, Rinpoche demostró que incluso en las etapas más elevadas del camino, el maestro es el eje del cual irradia todo progreso.

Todos quedamos profundamente afectados por la enseñanza de Rinpoche, por sus lógicas palabras de ánimo, inspirándonos a reevaluar nuestras prioridades. Después de que Rinpoche se hubiese ido esa noche, algunos de nosotros reflexionamos sobre nuestras vidas en Occidente y sobre cuán fácilmente éramos controlados por los trabajos mundanos, convirtiendo nuestra existencia en una “gran misión” y con el tiempo deslizándose bajo el radar de nuestra conciencia limitada. Todo el mundo deseo que Rinpoche regresase pronto.

Ese fin de semana le pedí a Rinpoche una contribución para este libro, y más tarde dio la enseñanza que sigue.

ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲ་གུཾ རྩུཾ སྐུཾ ཧུཾ

# NAMKHAI NYINGPO RINPOCHE

## Tiempo Precioso

ES MUY IMPORTANTE PARA NOSOTROS CONSIDERAR COMO ESTAMOS USANDO NUESTRO TIEMPO EN ESTA VIDA. Muchos de nosotros pasamos todo el día continuamente ocupados; y cuando llegamos a casa por la noche no podemos ni dormir. No hay ni un momento en nuestra frenética existencia en que podamos darnos un respiro de toda la conmoción que sufrimos y descansar de verdad. Hay una actividad interminable. Para poder tener éxito, para ganar dinero y obtener lo que pensamos que necesitamos para seguir adelante. Actuamos como si nuestras preocupaciones mundanas tuviesen un gran significado, pero si reflexionamos, de hecho no tienen un propósito particularmente profundo. Como resultado, llega el momento en que morimos. En el momento de la muerte, no podemos llevarnos con nosotros ningún souvenir de nuestra vida ordinaria. Lo único que nos llevaremos a la próxima vida es nuestro karma.

*Con todo, el karma parece casi invisible.*

*Es bastante difícil recordar que debemos responsabilizarnos de algo que no podemos ver.*

*Como podemos entender mejor el karma y las consecuencias de nuestras acciones?*

Cualquier explicación del karma es, de hecho, extremadamente sutil. Jigme Lingpa usaba esta metáfora: cuando un pájaro vuela alto por el cielo, no se ve ninguna sombra; solo aparece cuando el pájaro se acerca a la tierra. El karma tiene la misma dinámica. A medida que avanzamos en el curso de esta vida, no vemos nuestro propio karma. Pero posteriormente nuestro karma, nuestra sombra, se vuelve muy evidente. Debemos recordar que los problemas y sufrimientos en nuestra vida no aparecen por sorpresa cayendo del cielo sin causas o condiciones. El sufrimiento que experimentamos no es algo que otra persona nos haya dado o creado. El sufrimiento no surge así.

Que es lo que crea el karma? Quien es el creador del karma? Si buscamos la fuente, encontraremos que es la mente. El karma depende de la actitud mental que acompaña nuestras acciones. Cuando experimentamos el sufrimiento, es porque el karma negativo que hemos creado en vidas pasadas ha madurado ahora. Es por esto que decimos que debemos dominar nuestra propia mente.

En el presente, debemos pensar en lo que deseamos llevarnos con nosotros a las vidas futuras. Por ejemplo, si usamos nuestra prosperidad durante esta vida para hacer ofrendas a las Tres Joyas o para ayudar a seres mas desafortunados que nosotros, estamos haciendo un uso muy sabio de nuestra riqueza. Si practicamos este tipo de generosidad, entonces cuando muramos, tendremos algo que llevar desde esta vida a la próxima - nuestras actividades virtuosas. Depende de nosotros ahora mismo crear las condiciones positivas que nos permitirán tener situaciones ventajosas en el futuro. Situaciones ventajosas en el futuro dependen de crear condiciones positivas ahora mismo. Te lo aconsejo, por favor practica. Por favor entrena tu mente. Es muy importante.

Una historia sobre Katyayana, uno de los grandes discípulos de Buda, es una excelente ilustración. Katyayana fue invitado una mañana al palacio de un gran rey, donde fue agasajado con música y bailes durante todo el día. Al final de los festejos, el rey le pregunto a Katyayana si había disfrutado con el espectáculo. Katyayana dijo, “Había un espectáculo? No he visto nada.” Esto ocurrió porque Katyayana había permitido que su mente permaneciese en estado de meditación.

De todos modos, el rey no le creyó, así que Katyayana le pidió al rey que llamase a un prisionero del calabozo y que le entretuviese con música y baile al día siguiente. Le dijo al rey, “Dale al prisionero un recipiente lleno de aceite hasta el borde. Dile que debe llevarlo todo el día alrededor de la sala de banquetes sin derramar ni una gota, o será ejecutado en el acto.” El rey hizo lo que se le había pedido, y el prisionero paso el día siguiente dando vueltas a la sala con mucho cuidado. No se derramo nada de aceite. Porque? Porque no miro a derecha o izquierda. El rey le pregunto al prisionero si había disfrutado del espectáculo, pero el prisionero había estado tan concentrado en su labor que tampoco había visto nada.

Katyayana le pregunto al rey, “Lo entiendes ahora? Este hombre no vio nada de los festejos porque temía poder ser ejecutado, así que estaba tremendamente vigilante. Asimismo, yo no percibí el espectáculo porque temo renacer dentro del ciclo de la vida. Por eso pongo tanta atención en mi meditación.” Del mismo modo, no permitiéndonos distraernos, debemos llevar esta vigilancia y centrarnos en nuestra practica.

*Gracias Rinpoche, antes de que regrese a Bután,  
hay algún consejo en particular que quisiera dar a los lectores de este libro?*

En la actualidad, los que disfrutamos de la buena suerte de haber encontrado las enseñanzas sagradas del Budismo no debemos desperdiciar esta vida humana con actos insensatos. Debemos vivir para que en el momento de nuestra muerte nos encontremos sin pesar y podamos experimentar alegría y felicidad en completa libertad. Por favor, consideradlo bien.

Mas aun, durante esta vida, por favor aplicad a vuestra mente las profundas enseñanzas que habéis recibido de guías espirituales cualificados y practicadlas tanto como os sea posible. Si no lo hacéis y en su lugar permitís a vuestra mente que se llene con orgullo, las ocho preocupaciones mundanas os conducirán a enseñar Budismo o a escribir libros sobre ello. Nada de esto será de ayuda en el momento de la muerte. En su lugar, debéis confiar en la influencia positiva de la atención para superar vuestras propias faltas, para entrenarse en la visión pura e imparcial y para meditar continuamente en el amor, la compasión, y la mente del despertar en relación con todos los seres sintientes.

Mira a tu bondadoso maestro espiritual como mas grande que Buda, y con intensa devoción haz de la unión con la mente espiritual de tu maestro el único punto de tu practica del dharma. Si lo haces, las bendiciones del maestro entraran en tu mente. Se ha dicho que esas bendiciones derrotaran completamente la fuerza negativa de cualquier obstáculo exterior o interior y causaran que la realización surja espontáneamente y sin esfuerzo. Os pido por favor que consideréis esto y practiquéis en consecuencia.



# DR. TROGAWA RINPOCHE

## *Encuentro*

LA PRÁCTICA DE LA MEDICINA EN LA TRADICIÓN TIBETANA ES HOLÍSTICA, y tiene en cuenta no solo lo físico, sino también el estado mental y espiritual del individuo. El Dr. Trogawa Rinpoche es un lama Nyingma y un médico altamente respetado en la comunidad Tibetana. Durante los años que vivimos en Oriente, Rinpoche fue nuestro médico de familia y trató todas las enfermedades que tuvimos con una eficacia asombrosa. Cuando regresamos a vivir en América, fue una verdadera pérdida no continuar teniendo acceso a los cuidados de Rinpoche. Afortunadamente, el Dr. Trogawa visitó Estados Unidos a finales de los ochenta, donde visitó a pacientes y dio una enseñanza completa en el Centro Shambala de Berkeley, California. Ahí expliqué la relación entre la práctica espiritual y la salud tanto física como mental. Al confeccionar este libro, tuve la esperanza de que Rinpoche pudiese dar aquí una enseñanza similar.

Para pedírselo, viaje a su clínica en Darjeeling, un enclave en el norte de la India que alberga un gran número de monasterios Budistas Tibetanos. En el 2000, volé a Nepal para encontrarme con mi amigo Penzom Lama. Junto con un puñado de excursionistas, cogimos un pequeño avión con destino a Bagdogra, en la húmeda región subtropical conocida como Terai, las llanuras del Nepal. Aterrizamos en lo que parecía ser un campo de vacas, vacío excepto por una pequeña choza y unos cuantos pequeños taxis que habían venido a recibir al avión. Alquilamos uno para ir hasta la frontera India. Cruzar a pie la frontera entre un país y otro tiene algo de mágico; todo cambia con un solo paso -el lenguaje, las costumbres, los modales, las especies y en este caso los colores de los saris de seda y algodón que visten las mujeres.

Pasar la aduana fue como estar en una película a cámara lenta con una banda sonora muy fuerte. Cuando finalmente cruzamos la frontera, alquilamos un maltrecho Land Rover para el resto del viaje. La zona estaba llena de estos vehículos que habían sido mantenidos en un estado básico de funcionamiento desde que los Británicos los abandonaron en los '40. Algunos están más decrépitos que otros.

Ascendimos rápidamente por las sofocantes planicies hacia las montañas del norte de la India donde se sitúa Darjeeling, a más de dos mil metros de altura. Mientras conducíamos a lo largo de interminables zigzags, el tiempo cambió y encontramos densa niebla, zonas de lluvia y también granizo. A ambos lados del pavimento, la carretera daba paso a enormes riscos que parecían caer a centenares de metros.

Nuestro conductor Sikh estaba relajado a pesar de las condiciones adversas y el ruidoso rugido del viejo motor. Su puerta permanecía abierta, alarmándonos y llenando el coche de aire húmedo. Le dije, "Por favor, puede tener su puerta cerrada? Es peligroso." La cerro de un portazo, se ajustó su turbante rosa, y giro su cabeza diciendo, "No se preocupe, Señora. Es solo mi puerta la que se abre así. La suya no. No problem." Mientras no se caiga fuera,

pensé para mí, parando de hablar y esperando que así mantuviese los ojos en la carretera. El viaje se hizo interminable.

El aire se volvió más fino mientras ascendíamos, y las hectáreas de cultivos de té dieron paso a bosques de pinos y abetos. Las flores de vides silvestres escalaban por todos lados, alimentadas por la húmeda niebla y el aire limpio. La misma Darjeeling parece crecer de forma natural en el paisaje con estructuras construidas a lo largo de las empinadas pendientes del terreno. La ciudad es de alguna manera una reminiscencia de los Británicos, bajo cuya ocupación se desarrolló inicialmente la región. Banderas de oración y monasterios se intercalan con escuelas oficiales ubicadas en mansiones de piedra, donde los más privilegiados Indios, Nepalíes y Butaneses educan a sus hijos. Las casas de campo inglesas bordeadas con jardines llenos de rosales parecen haberse levantado en Gran Bretaña y las aun grandes plantaciones de té rodean la ciudad. El hotel donde nos hospedábamos estaba amueblado con descoloridas antigüedades Inglesas y ofrecía por la tarde té con bocadillos de delicado pepino. Las paredes del vestíbulo estaban pintadas de un color Burdeos profundo y llenas de adornados tankas Tibetanos con representaciones de deidades Budistas. Descansamos ahí una noche.

A la mañana siguiente, fuimos al Chagpori Tibetan Medical Institute, la clínica, escuela de medicina y hogar de Trogawa Rinpoche. Solo una discreta señal y banderas de oración volando desde el tejado y las paredes identificaban al edificio amarillo. Cuando entramos, recordé como Rinpoche había hablado de montar una escuela de medicina Tibetana la primera vez que le vi en Katmandú. Y ahora aquí estábamos.

Hacia muchos años desde que Rinpoche me había hecho un chequeo, así que le pedí uno antes de la enseñanza. Me tomo el pulso, que es uno de los medios principales de diagnóstico en la medicina Tibetana. Los movimientos de Rinpoche son tan inusualmente suaves y fluidos que sus manos parecían flotar en mi muñeca. De algún modo es capaz de leer las condiciones físicas de uno como si estuviesen claramente escritas en el latido del corazón y en flujo de la sangre. La gente dice que su medicina y sus consejos han curado muchas enfermedades que otros médicos no pudieron curar, y esta ha sido también mi experiencia.

Después del examen, Rinpoche nos llevo a la capilla de al lado para que pudiese fotografiarlo. Inicialmente, se cubrió juguetonamente con una manta, como escondiéndose, y dijo en Tibetano, “OK, esto debería ser una buena foto.” De todos modos, acabo mostrando su cara para dar la enseñanza. Las edificantes palabras de Rinpoche dan una idea de la capacidad que tiene cada uno de nosotros para mantener y reforzar nuestro bienestar físico y mental.





ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲ་གྲུ་ཏུ་བརྒྱ་མཉམ་པོ་ཧུཾ

## DR. TROGAWA RINPOCHE

### Mantener el Equilibrio en el Cuerpo y la Mente

DE ACUERDO CON LA TRADICION TIBETANA, me gustaría primero saludarte a ti y a los lectores de este libro. Tashi Delek!

*Tashi delek, Rinpoche. Muchos de nosotros luchamos para mantener la buena salud en estos tiempos. Nos podría dar algún consejo desde el punto de vista medico Tibetano?*

Puedo dar un breve resumen y después si quieres puedes hacerme preguntas. Primero hay que entender que la practica de la medicina Tibetana y la practica del Budadharma van de la mano. Cualquier cosa que se diga sobre la medicina Tibetana debe ser entendida desde esta perspectiva. En la practica, la medicina Tibetana es natural. Su objetivo es dinamizar el cuerpo y crear un equilibrio general de sus cuatro elementos y humores. Es a través de este equilibrio que el cuerpo mantiene la salud. Nosotros consideramos que el cuerpo y la mente están interconectados, siendo el factor conductor entre ellos el elemento viento. El viento se mueve a través del sistema nervioso central a través la sangre y esta vinculado con la mente. El cuerpo es el criado de la mente, así que para mantener la salud debemos cuidar a nuestra mente con la misma diligencia con la que cuidamos de nuestro cuerpo.

El Señor Buda dio extensas enseñanzas sobre interdependencia, que son ejemplificadas por la relación entre nuestros hábitos físicos y mentales. La mente puede ser beneficiosa para el cuerpo o bien causar problemas físicos. Podemos tomar la emoción de la ira como ejemplo; aunque la ira es un fenómeno mental, afecta al cuerpo físico. Si expresas esta emoción no virtuosa, recoges el resultado inmediato, que es la alteración del humor viento. El viento del cuerpo se expande con la ira. Si nos enfurecemos, acumulamos calor en nuestro cuerpo, que a su vez afecta negativamente a la sangre. La sangre se origina en el hígado y es distribuida por el corazón; por consiguiente la ira daña primero al hígado y después al corazón. La ira continua o repetida puede crear trastornos nerviosos y también problemas físicos crónicos.

*Rinpoche, como podemos manejar nuestro enojo cuando se produce, especialmente cuando se enciende rápidamente?*

Si, la mayoría de la gente entra en cólera sin tener conciencia de ello. Debemos entender que vivimos en un mundo humano y que no es perfecto. Continuamente pasaran cosas que nos molestaran, eso no cambiara. Pero cuando nos difaman o critican, podemos esforzarnos para evitar la respuesta inmediata de la ira. Podemos detenernos primero y tal vez imaginar por un momento que no tenemos la culpa, pensando, "Oh, esa persona esta actuando así porque tiene problemas en su vida.

Debo escucharle, sacar la verdad y obtener una mejor comprensión de su situación." Podemos solo escuchar y no quedar enredados.

A menudo, si enfocamos una situación tranquilamente, podemos llegar a una solución. Es necesario permanecer calmado porque responder a la vez con agresividad solo exacerbara el problema, es como echar sal a una herida abierta. Si no recurrimos a la culpa, el desacuerdo se disipara mas rápidamente, pero si no podemos ignorar la ira, la situación se deteriorara. Si no respondemos a un ataque, la persona se calmara. Veras, no puedes enfrentarte a un río directamente. Para construir una barrera en un río, hay que hacerlo en angulo, para que el río vuelva sobre si mismo. De manera similar, no confrontamos una agresión directamente.

Es bueno recordar que la gente se enoja porque esta sufriendo. La gente anda sumergida en su propia angustia, y no sabiendo como escapar, continúan creando aun mas dolor para ellos mismos. Es un ciclo lamentable. Tomarse el tiempo para reconocer esto conduce de forma natural a la bondad. Y a medida que se desarrolla tu practica en el Budismo, la intuición de la vacuidad te llevara a una mayor compasión.

En la vida diaria, el mejor método para alimentar la salud mental es el de estar contento con lo que uno tiene y evitar pensamientos de insatisfacción. Enfrenta tus problemas realísticamente. Si pueden resolverse, no hay razón para la ansiedad, depresión o preocupación, y si la situación es irremediable, enfócala con valentía. La preocupación y la ansiedad no serán de ninguna ayuda. Identifica cual es el beneficio y cual la perdida: si te enfadas pierdes, y si permaneces tranquilo ganas.

*Ud. ha hablado del comportamiento tanto físico como mental que afectan a nuestra salud.  
Como deberíamos regular nuestra actividad física?*

No podemos subestimar la importancia de mantener el equilibrio en el cuerpo físico así como en la mente. Para hacerlo, se moderado en todo tu comportamiento físico. El cuerpo depende de la comida, así que come en horarios regulares, a la misma hora cada día. Es también mejor tener una dieta de comida natural, cultivadas sin fertilizantes químicos, y si comes carne, hazlo solo con moderación. Cuando tomes tus comidas diarias, consume una cantidad razonable; si la comida es deliciosa, no comas excesivamente, y si la comida no te gusta, no comas demasiado poco.

Consumir demasiado alcohol y fumar cigarrillos es perjudicial para la salud, y creo que no es necesario mencionar cuan serio es consumir otras drogas. La gente que bebe demasiado alcohol y los que son adictos a las drogas les falta incluso la capacidad de cuidarse a si mismos, y mucho menos ser de cualquier beneficio para la comunidad en general.

El trabajo físico que hagas debería hacerse también de forma regular. No hagas excesivo ejercicio un día y nada de nada al día siguiente.

Tus patrones de dormir requieren también consistencia; es mejor acostarse y despertarse a la misma hora cada día. Hablando en general, en la tradición Tibetana hay dos categorías de sueño: el sueño de una persona que practica el dharma, un meditador, y el de una persona ordinaria, un no meditador.

A menudo, cuando un gran meditador parece dormir, esta en samadhi. Este tipo de sueño no requiere un horario regular. Sin embargo, un no meditador entra en un sueño muy profundo sin demasiada conciencia y para una persona así, es importante dormir de forma regular y adecuadamente.

Finalmente, si te pones enfermos, es preferible usar medicinas naturales tanto como sea posible. Me refiero a remedios como los de la medicina Tibetana que se centran en devolver el cuerpo a su estado de equilibrio.

Esto es un resumen muy breve y simple de lo que tu mismo puedes hacer para mantener la buena salud según la medicina Tibetana. Ahora si quieres, puedes hacerme algunas preguntas.

*Gracias, Rinpoche. Parece que mucha gente en los países industrializados tienen problemas con el estrés. Podría dar algún consejo sobre este tema?*

Si. En mis viajes al extranjero, he visto a un gran número de personas que sufren de estrés. Algunas parecen disfrutar de esta tensión e incluso estar incómodos sin ella. Pero mientras que el estrés placentero puede ser motivador, el estrés desagradable es básicamente dañino. El daño se agrava si la persona esta involucrada en varias actividades estresantes diferentes, incluso si son gratificantes.

Trata de recordar que el trabajo se termina parando, no haciendo. Cuando empieces nuevos proyectos, busca siempre la bendición de las Tres Joyas y abstente de preocuparte por si tendrás éxito o no. Si comienzas muchas actividades pero carecen de enfoque, no las terminarás, y no acabarlas causa frustración y estrés. Así que toma un enfoque realista de lo que puedes hacer. Comprueba tus expectativas para asegurarte que son razonables, dadas tus circunstancias personales.

Para minimizar el estrés, es imperativo estar satisfecho con lo que tienes, tanto en la vida diaria como cuando practicas dharma. Según la tradición Budista, debemos quedarnos en lo que queremos y necesitamos, manteniendo nuestras vidas sencillas. Es importante desarrollar la aceptación de nuestras vidas. Por aceptación, me refiero a minimizar lo que queremos y hacer una evaluación realista de nuestra situación. Esto nos liberara del estrés y de la tensión.

*Hay algún antídoto que podamos aplicar si estamos ya bajo estrés?*

Si, este es un ejercicio que te ayudara a aliviar tu estrés. El día empieza en el momento en que te despiertas. No lo empieces frenéticamente. En su lugar, siéntate bien recto, de cara al Oeste con el sol a tu espalda y la ventana abierta, y descansa tu mente en esta abertura. Entonces exhala todo el aire viciado de tus pulmones. Inhala y exhala despacio y profundamente para que empieces el día con aire fresco y limpio. Haz este ejercicio tres veces, entonces descansa tu mente por un corto tiempo. De esta manera, establecerás el habito de empezar la mañana desde un posición de calma que, con el tiempo, perdurara durante todo el día. Ello prevendrá de que se forme un patrón de tensión y creará en su lugar un hábito de relajación.

Pronto esta tendencia se acumulará sobre si misma, y aprenderás a ser consistentemente tranquilo. Es beneficioso hacer este ejercicio al mediodía, mirando al norte, y por la tarde mirando al este, pero enfatizamos especialmente en la sesión de la mañana porque entonces se dice que tendrás una mente calmada durante todo el día.

*Seria correcto decir que cuando meditamos la conexión entre el cuerpo y mente esta mas equilibrada?*

Si, así es, y aquí estas expulsando el viejo aire viciado del cuerpo e invitando a entrar al aire fresco, que hará a tu mente muy clara.

*Y deberíamos sentarnos en postura de meditación?*

Si, es bueno si mantienes una posición recta, vertical si es posible. Si tu cuerpo esta en posición vertical, entonces tus canales también estarán en posición vertical y el fluir de la energía del viento no se desviara de su curso adecuado. Si el flujo de la energía de viento esta sin obstáculos, tu mente estará clara y tranquila.

La paz y la tranquilidad se valoran en todas las religiones. La presencia de la tranquilidad indica meramente la falta de perturbación. Si estas tranquilo, entonces no te preocuparas por los problemas que surjan. La meditación trae paz y armonía a nuestro ser, permitiéndonos llevar paz y armonía a otros. La tranquilidad tiene resplandor, el resplandor es felicidad. Cuando mantenemos la calma interior, hablamos suavemente y el cuerpo se mueve suavemente. Se formaran sutiles hábitos positivos, y los hábitos sutiles es lo que nos llevamos con nosotros a la próxima vida. Por eso debemos trabajar para desarrollar la tranquilidad.

Deseo que esta corta explicación sea de utilidad. Debería terminar diciendo que, en ultima instancia, practicar y seguir las instrucciones dadas en los mas altos vehículos como el Mahamudra y el Dzogchen es el método mas profundo y excelente para mantener una buena salud mental y equilibrio.

ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲ་ལྷུང་པརྟ་ལྷོ་ཧུཾ





# KHATOK SITU RINPOCHE

## *Encuentro*

LOS MESES DE OTOÑO SON ALGUNOS DE LOS MAS BONITOS EN KATMANDÚ. El monzón se ha desgastado en los valles, dejando las muchas terrazas de arroz de un verde frondoso. Los Himalayas están vivos bajo su nueva carga de nieve. El polvo migratorio de las tierras bajas ha sido barrido, limpiando el aire frío. En una mañana como esa, me propuse con Penzom lama y su familia encontrarme con Situ Rinpoche. Había una corriente de excitación, una eufórica anticipación mientras nos hacinábamos en su jeep. Estábamos recogiendo fondos para patrocinar el pintado de la estupa de Swayambunath (auto-surgida), uno de los lugares mas sagrados del Budismo.

Esta escrito que hace mucho tiempo, cuando el valle de Katmandú estaba cubierto por las aguas y era conocido como “Lugar de Nagas”, se manifestó espontáneamente en el centro del lago una estupa de cristal llena de reliquias del Buda Namzig, trayendo inconcebibles bendiciones a la tierra. Mas tarde, el Señor Manjushri rasgo con su espada de sabiduría la cordillera, drenando el valle de agua y revelando la estupa. La gran estupa que hay ahora se construyo sobre la original para proteger las reliquias sagradas. Embellecer el exterior de esta estupa es una manera de acumular gran merito.

El templo de Swayambu esta erigido en lo alto de una colina con vistas al valle de Katmandú, con su cúpula blanca coronada con una torre de fachada dorada desde la cual los ojos pintados de Buda son siempre visibles desde las cuatro direcciones. Llegando a la base de la colina, miramos hacia arriba para ver la estupa con sus riadas de banderas de oraciones aun enmascaradas por la niebla matutina. Un kilómetro y medio de peldaños curvan su camino hacia lo alto del templo; su superficie empedrada soporta el peso de miles de peregrinos cada año. A medida que ascendíamos, pasamos por montones de “piedras mani” talladas y pintadas con el antiguo mantra Sanscrito Om mani pedme hung. Tribus de monos, las cuales habían dado a Swayambu su segundo nombre “Templo de los Monos”, se lanzaban desde los árboles mientras caminábamos, parlotando con valentía y extendiendo sus diminutas patas arrugadas con la esperanza de ser alimentados. Muchos visitantes incautos traen ofrendas de comida al templo, solo para ver como desaparece cuando alguna de las peludas criaturas aterriza en sus hombros. Los monos mas grandes encuentran muy intrigantes los bolsos sin vigilancia, así que Penzom me recordaba continuamente que mantuviese mi bolso bien pegado a mi.

En lo alto de la colina, saludamos a Situ Rinpoche con katas y circunvalamos la estupa detrás suyo. Ese fue mi primer encuentro con Rinpoche. Hicimos girar las ruedas de oración dispuestas en las paredes exteriores de la estupa, con sus bases lisas y desgastadas por el contacto de millones de dedos. Nuestras oraciones susurradas volaron al aire llevadas por el constante tañido de campanas de oración.

Situ Rinpoche se paro en las cubas de cal, recitando oraciones y añadiendo sustancias bendecidas a la pintura lechosa. Después los trabajadores Nepalíes vestidos con ropa de algodón usado demasiado delgadas para el frío aire matutino, subieron descalzos por las pendientes de la estupa, lanzando cubos de cal que trazaban brillantes arcos en la emergente luz del sol. Gotas blancas de pintura y bruma quedaron estratificadas en la cúpula como una ligera capa de nieve nueva; el azafrán, el aceite de mostaza y la cúrcuma se mezclaron y se arremolinaron por la estupa para imitar los pétalos del loto.

Mientras mirábamos, Situ Rinpoche y su ayudante se sentaron en el húmedo suelo e hicieron una puja de humo, una ceremonia de ofrenda destinada a purificar y disipar los obstáculos. Se colgaron banderas de oraciones como frescos arco iris para que lanzasen sus bendiciones al viento. Las hijas de Penzom y yo nos dirigimos a una capilla que resplandecía con hileras de lámparas de mantequilla, pisando con cuidado por el resbaladizo suelo de cemento lleno de capas de mantequilla. Un austero y silencioso monje hizo gestos con sus manos ennegrecidas de hollín, preguntando, “¿Cuántas?” entonces nos dio incienso para encender las mechas grasientas. Las chicas ofrecieron 108 lámparas, entonando oraciones auspiciosas con sus dulces voces y dedicando el merito a todos los seres.

Después de ese día en Swayambu, empecé a visitar a Situ Rinpoche durante cada viaje al Nepal. Desde el principio, fue imposible no percibir su sobresaliente generosidad y sincera bondad. Estar cerca de él era siempre como estar al calor del sol tras un largo invierno. El año pasado, le pedí si podría hablar sobre Guru Rinpoche para este libro. Acepto hacerlo amablemente y dio la enseñanza que sigue en su pequeña habitación en Pharping. Después, para terminar la enseñanza con las palabras auspiciosas de Padmasambhava, Situ Rinpoche recito el lamento de despedida de Lady Yeshe Tsogyal y la consoladora y profética respuesta de Guru Rinpoche.



ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲཱུཾ སྲུཾ རྩུཾ སྐུཾ ཧུཾ

# KHATOK SITU RINPOCHE

## Guru Rinpoche y Yeshe Tsogyal

*Cuando llegue al dharma, lo primero que Kyabje Dudjom Rinpoche me dijo fue “Reza a Guru Rinpoche,” Ahora este libro esta casi acabado y falta aun la historia de Guru Rinpoche y Yeshe Tsogyal.*

*Podría por favor hablar sobre ellos, particularmente para los que son nuevos en el dharma?*

SI, SI. DEBIDO A LA INCOMPARABLE COMPASION Y SABIDURIA DE GURU RINPOCHE, se le conoce como el segundo Buda. Tomo el compromiso especial de liberar a los seres de nuestra era degenerada y de hecho es la encarnación de todos los budas. Para un Nyingmapa, es necesario tener un cierto conocimiento sobre Guru Rinpoche.

*Parece que a Guru Rinpoche se le conoce por mas de un nombre.*

Si, también se le conoce como Padmasambhava, pero su manifestación puede explicarse mas a fondo de esta manera: en la esfera del dharmakaya, es una emanación de Amitabha, el Buda de la Luz Infinita. En la esfera del sambhogakaya, es Avalokitesvara, el Buda de la Compasión. En su manifestación de nirmanakaya, apareció espontáneamente como un niño de ocho años en el centro de un loto en el Lago Sindhu al noroeste de Oddiyana, entre lo que es ahora Pakistán y Afganistán. Ahí fue descubierto por el Rey Indrabodhi, quien durante años había recitado plegarias y suplicas y había hecho ofrendas con la esperanza de tener un hijo. Se dice que cuando el rey vio al niño, pronuncio estas palabras:

“Niño pequeño, quien es tu padre y quien es tu madre?  
Cual es tu casta y cual es tu país?  
De que comida te alimentas y cual es tu propósito aquí?”

El niño replico:

“Mi padre es la sabiduría de la conciencia espontánea.  
Mi madre es la Siempre-Excelente Señora, el espacio de todas las cosas.  
Pertenezco a la casta del espacio infinito y la conciencia.  
He tomado al no-nacido dharmadhatu como mi patria.  
Me sostengo a mi mismo consumiendo los conceptos de la dualidad.  
Mi propósito es el acto de matar las emociones perturbadoras.”

El Rey Indrabodhi reconoció al niño como un ser milagroso y decidió criarlo como a su propio hijo, el príncipe de Oddiyana. En el viaje de vuelta al palacio, dondequiera que se dejase al niño, aparecía milagrosamente un loto. El niño fue conocido como “Padmasambhava” (“Padma” significa “loto” y “sambhava” significa “nacido de”).

A medida que el príncipe crecía, se dio cuenta de que mientras permaneciese en palacio, no podría beneficiar a todos los seres, así que abdicó de su gobierno. Viajó por la India, estudiando con todos los grandes maestros de aquel tiempo para inspirar confianza en otros seres. La realización final de Padmasambhava fue más allá de cualquier posible comparación.

En Maratika con su consorte India Mandavara, obtuvo el cuerpo inmortal de vajra. En la cueva de Yangleshö en Nepal, obtuvo el sublime siddhi de Mahamudra. Más tarde, aceptando la invitación del Rey Trisong Deutsen, viajó al Tíbet. Con su compasión, sabiduría y poderes sobrenaturales, Padmasambhava subyugó las influencias diabólicas y los obstáculos que afligían al reino. A través de su gran realización, iluminó todo el Tíbet con la luz del Budadharma. Trajo las enseñanzas del Mantra Secreto al Tíbet y estableció los cánones de las prácticas Budistas de estudio, enseñanza y meditación. Sus veinticinco discípulos principales lograron el siddhi, y ocho practicantes de meditación alcanzaron el cuerpo de arco iris. Durante cincuenta y cuatro años, Guru Rinpoche permaneció en las montañas nevadas; la doctrina de la verdad se elevó como el sol por todo el Tíbet.

*Como deberíamos pensar en Guru Rinpoche y recibir sus bendiciones?*

Veras, es solo debido a la profunda bondad y sabiduría de Guru Rinpoche que podemos encontrar las preciosas enseñanzas de Buda durante esta oscura era en la que vivimos. Se dice que en la actualidad habita en la tierra búdica de la Montaña de Color Cobre y que regresará en incontables manifestaciones hasta la cesación del samsara para ayudar a todos los seres sintientes. Como seguidores, podemos recibir las bendiciones de Guru Rinpoche generando verdadera devoción hacia él y practicando sus preciosas enseñanzas, que continúan con los grandes maestros de nuestra generación. Si tienes una fuerte fe natural en Guru Rinpoche, entonces tu conexión kármica con él es muy especial. Pero con el tiempo puedes también desarrollar la misma fe contemplando las insondables cualidades de Guru Rinpoche y rezándole.

*Gracias, Rinpoche. Puede hablarnos también sobre Yeshe Tsogyal?*

Si, por supuesto. Yeshe Tsogyal es la consorte de sabiduría de Guru Rinpoche. En el dharmakaya, la verdadera esencia de todos los fenómenos, ella es Samantabhadri. En el sambhogakaya, es la forma de sabiduría de Vajravarahi. En el nirmanakaya, es la Princesa Kharchen del Tíbet quien en su juventud renunció al delirio onírico del samsara y practicó rigurosamente el sagrado dharma. Más tarde se convirtió en la consorte de Guru Rinpoche y mantiene la esencia del corazón de todas sus enseñanzas.

La mayoría de las enseñanzas de la tradición Nyingma se originaron en Guru Rinpoche y Yeshe Tsogyal. Los ciclos kama son las enseñanzas originales de Buda, las cuales han pasado sin impedimento en un linaje interrumpido de maestros y discípulos hasta los tiempos presentes. Los ciclos terma son enseñanzas sagradas escondidas por Guru Rinpoche y otros santos. Guru Rinpoche sabía que los tiempos se volverían progresivamente más oscuros y que en el futuro esas enseñanzas serían necesarias, por lo que el tesoro de las enseñanzas se escondió junto a profecías de quien, cuando y como serían reveladas. Incluso ahora, siempre se revelan en el momento y lugar apropiado.

A menudo están ocultas en la tierra, escritas en oro o en lapis; algunas se hallan escondidas en el cielo y le son reveladas a los tertons en sueños o en meditaciones.

Yeshe Tsogyal poseía una memoria perfecta, y fue ella quien compiló la mayoría de las enseñanzas de Padmasambhava. Así que según puedes ver, Yeshe Tsogyal es una figura extremadamente importante en nuestro linaje Nyingma.

Esta es una condensada historia de nuestro precioso Guru Rinpoche y Yeshe Tsogyal. Se han publicado muchas y detalladas historias sobre la vida de Guru Rinpoche, las cuales te debería ser fácil poder encontrar. Hay un bonito extracto de La Historia de Yeshe Tsogyal escrita por el Terton Tag Shampa, que se puede incluir aquí. Pueda ello ser de beneficio.

“En el año del mono, Yeshe Tsogyal acompañó a Guru Rinpoche a Dubtzer, donde dio consejos y su última enseñanza a los Tibetanos. Antes de que Guru Rinpoche montase en un magnífico caballo y marchase por los rayos del sol a la isla del sudoeste Ngayab, Tsogyal se postro ante él y melodiosamente pronunció estas palabras de pura devoción:

“*Kiema kyihud*, Señor de Urgyen,  
Ahora aquí, dentro de poco habrás marchado,  
Nacimiento y muerte -no es esto la impermanencia?  
Cual es la manera de oponerse al nacimiento y la muerte?

“*Kiema kyihud*, Señor de Urgyen,  
En tiempos pasados hemos sido inseparables.  
Ahora estamos a punto de separarnos.  
No es esto a lo que se llama unirse y apartarse?  
Cual es la manera de mantener la amistad sin separación?

“*Kiema kyihud*, Señor de Urgyen,  
En tiempos pasados, todo el Tíbet estaba cubierto con el Guru.  
Ahora todo lo que permanece son las huellas de tu presencia.  
No es esto a lo que se llama impermanencia?  
Cual es la manera de evitar los vientos del karma?

“*Kiema kyihud*, Señor de Urgyen,  
En tiempos pasados, con tus instrucciones cuidaste del Tíbet.  
Ahora esas palabras no son sino memorias en nuestros oídos.  
No es esto a lo que se le llama cambio?  
Cual es el modo de evitar este cambio?

“*Kiema kyihud*, Señor de Urgyen,  
He permanecido inseparable de ti hasta ahora.  
Esta mujer dejada atrás con su desgraciado karma,  
A quien puede dirigirse ahora para recibir bendiciones e iniciaciones?

“*Kiema kyihud*, Señor de Urgyen,  
Aunque me has dado profundas enseñanzas,  
Ahora te has ido al cielo, dejándome, esta mujer tan desgraciada.  
A quien puede dirigirse ella ahora para disipar dudas y obstáculos?

“*Kiema kyihud*, Señor Compasivo,  
Una vez mas te pido que nunca apartes tu mirada  
De mi y que siempre mires al Tíbet con tus ojos de bendición”

Así hablo, lanzando trece puñados de polvo de oro al cuerpo del Guru,  
Ofreciéndoselo y lamentando su partida.  
Entonces, hablándole desde una distancia de dos brazos, Guru Rinpoche le contesto.  
Mientras estaba sentado en los rayos del sol, Él pronuncio estas palabras:

“*Kyema*, escucha chica, Lago de Nobles Cualidades.  
Pema Jungnay se marcha para subyugar a los salvajes rakshas.  
La expresión mas excelente, la perfecta encarnación de los tres kayas,  
No puede compararse con la espuma de los seres mundanos dispersos en todas direcciones.  
Si temes al nacimiento y a la muerte, persevera en el dharma.  
Perfecciona la practica de los nervios, venas i aires del Kye dzog,  
No hay otro modo de evitar el nacimiento y la muerte.



“*Kyema*, Mujer de Virtud,  
Padmasambhava parte para ayudar a los seres.  
El engaño cubre a todos los seres en todos sitios.  
No puede compararse a la compasión que penetra en todas partes por igual.

“La manera de no separarse nunca de los amigos es practicar el guru yoga.  
Cuando todas las apariencias surgen puramente como manifestación del Guru,  
Esta y no otra es la enseñanza que evita de la separación.

“*Kyema*, escucha chica, Consorte del Vasto Espacio.  
Padmasambhava se va a la luz del loto  
A petición de los budas pasados, presentes y futuros.  
Esta marcha no puede compararse al vuelo de los seres perseguidos por el Señor  
de la Muerte.  
Tu has logrado siddhi en este noble cuerpo femenino.  
Pide iniciación, potenciación y bendición al señor, la misma mente.  
No hay otro regente de Guru Padma mas que ese.

“*Kyema*, Yeshe Tsogyalma,  
Padmasambhava parte hacia el lugar del Gran Gozo.  
Esta deidad, eterna e inherente dentro del dharmakaya  
No puede ser comparada con esos seres separados de cuerpo y mente.  
Las profundas instrucciones son suficientes para liberarse a uno mismo.

“La manera de liberarse a uno mismo de la forma del cuerpo es meditando en  
Mahasandhi.  
Para disipar los obstáculos e incrementar siddhi, ora y permanece en samadhi.  
No hay mejor manera de extinguir todas las obstrucciones  
Que esta bendición del Guru.

“*Kyema*, escucha mujer, Cielo-Azul Brillante.  
Muchas instrucciones se han dado en los tiempos pasados,  
Y la esencia es precisamente esta:  
Medita en el guru yoga.  
Esta es la manera de disipar todas las dudas y dificultades.

“En la corona de la cabeza hay un loto donde descansa  
Una luna en la cual permanece Padmasambhava, el Guru de todos los seres.  
Rodeado de luces de arco iris, tiene una cara y dos manos, aguantando dorje y  
benda.

Vestido con sus túnicas secretas, envuelto en el sagrado paño rojo.  
Llevando una pluma de águila sobre su corona y pendientes en sus orejas,  
Expone simbólicamente las enseñanzas de todos los yanas.

“En postura de loto y con luz radiante, el Guru se sienta con naturalidad,  
Ardiendo con la luz, poseedor de signos extraordinarios.  
Esta rodeado por muchas dakinis.  
Medita hasta que el Guru aparezca vívidamente en tu mente con cinco arco iris  
de colores relucientes.  
Permanece en samadhi, recibiendo sus iniciaciones.  
Recita el mantra del Guru, esencia de la esencia.  
Finalmente, el cuerpo, palabra y mente del Guru y el discípulo,  
El meditador y la meditación se experimentan como inseparables.

“Ora y dedica a tu Guru.  
Descansa en el gran bindu de Mahashandi libre de todo cautiverio.  
No hay maestro superior a esto, Lady Tsogyal.  
La compasión de Padmasambhava no tiene este u oeste.  
El hilo de la luz de la compasión nunca podrá romperse en esta tierra del Tíbet.

“Padmasambhava permanece ante sus hijos que le oran,  
Y no habrá partida o encuentro.  
Para los devotos, el Guru permanece.  
Para los que tengan visión errónea, el Guru permanece escondido.  
Incluso entonces, el Guru es inherente dentro de ellos.

“Los hijos e hijas devotos están protegidos por la compasión para siempre.  
Por lo tanto, siempre en el décimo día de la luna creciente  
Y en el décimo día de la luna menguante,  
Padmasambhava visitara.

“Sobre los rayos del sol, vendré,  
Manifestando cuatro diferentes emanaciones durante los cuatro tiempos.  
En consecuencia, el siddhi será otorgado,  
Y en el veinticincoavo día, se lograra el poderoso y el iracundo.

“El Guru visitara el quinceavo día.  
Vendrá sobre los rayos de la luna.  
Por la compasión y las bendiciones del Guru, se agitaran las mismísimas raíces  
del samsara.

Incluso los reinos mas bajos serán vaciados.  
Poder y actividad traerán logros para todos los seres.

“Cada octavo día, el Guru visitara  
Por la mañana antes del amanecer y por la tarde después de la puesta de sol.  
Cabalgando en el caballo, Changshe,  
El Guru recorrerá todos los rincones del mundo,  
Otorgando todos los siddhis.

“Se hará girar la rueda del dharma en el país de los salvajes  
Para los seres de las veintiuna y treinta islas.  
Donde los sonidos del dharma no han sido pronunciados.

“Emanando cien mil formas diferentes -  
Fuego, agua, aire, espacio, cielo, arco iris, sonido y tierra -  
Por medios pacíficos, crecientes, poderosos y airados,  
Voy con ecuanimidad para guiar a los habitantes de la isla salvaje hasta el gran  
gozo.

“Durante los próximos cien años y mas,  
Tu, chica, trabaja para el bienestar de la gente Tibetana.  
Cuando llegues a los ciento uno, ve a la isla de Ngayab Ling.  
Ahí, tu y yo, Padmasambhava, trabajaremos juntos para los seres sintientes.

“Ahí, tu serás la señora, con el nombre de Rigdzin Ting Od Barma.  
Los vientos del karma, nacimiento y muerte, serán aniquilados  
En tanto que cuerpo, palabra y mente permanezcan conmigo.

“En el futuro, vendrán muchas emanaciones para el bienestar de los seres sintien-  
tes.  
Esta continuidad nunca será rota en la tierra del Tíbet.  
Mientras trabajes para los seres,  
No te inquietes por las preocupaciones o la dificultades.

“Así pues, ahora, Tsogyalma, permanece en samadhi.  
Aunque por el momento parece que nos separemos,  
Tu y yo nunca nos separaremos, ni por un momento.”

# Glosario de Términos Budistas

*por Tulku Thubten Rinpoche*

## **Amitayus**

El Buda de la larga vida y señor de Sukhavati, el paraíso occidental de buda.

## **Atisha**

También conocido como Dipankara. Fue el abad de la famosa Universidad de Vikramasila en India. Mas tarde en vida fundo la tradición Kadampa en Tíbet.

## **Avalokiteshvara**

El buda que es la esencia del amor y la compasión.

## **banderas de oraciones**

Banderas de telas coloreadas estampadas con oraciones cuyas bendiciones son esparcidas al medio ambiente por el elemento aire. Se ensartan a menudo cerca de las casas, cementerios y montañas para disipar la adversidad, como el hambre, guerras y todo tipo de negatividades.

## **bodichita**

Corazón iluminado, que busca la liberación definitiva para todos los seres por igual.

## **bodisatva**

Uno que busca la budeidad no solo para si mismo, sino en beneficio de todos los seres, y quien valientemente resiste todas las dificultades para liberar a los demás.

## **Boudhanath**

Una comunidad Tibetana en el valle de Katmandú en Nepal donde reside la estupa de Boudhanath.

## **Buda Shakyamuni**

Nacido como el príncipe Hindú Siddartha, quien renuncio a su reino para buscar la iluminación. Logro el despertar bajo el árbol Bodhi en Bodhgaya y en ese momento paso a ser conocido como Buda Shakyamuni. En la tradición Mahayana, se dice que nació completamente iluminado.

## **Budadharmā**

Ver dharmā.

## **Budismo Vajrayana**

Budismo tantrico basado en la perspectiva de que una mente de buda preciosa, indestructible como el diamante, en todos los seres. Dado que los seres no son conscientes de esta mente, el Budismo Vajrayana aplica medios hábiles para purificar los oscurecimientos. La principal disciplina es mantener una perspectiva sagrada, viendo todos los fenomenos como puros y perfectos, tal y como son.

## **chakra**

Un termino Sánscrito que se refiere al cuerpo etérico dentro del cuerpo físico. Puede también traducirse como “rueda” o “centro.” Es el punto vital de energía y conciencia usado en el tantra como avenida principal para encender el dinamismo de la conciencia suprema.

## **Changshe**

Un caballo mágico y supremo que puede atravesar el universo en segundos, llevándole a uno milagrosamente a su destino. Simboliza el camino del dharma, que le lleva a uno desde la tierra del sufrimiento a la ciudad del nirvana.

## **Chokling Tersar**

Las revelaciones, o termas, del gran tertón Chokgyur Dechen Lingpa, quien fue una emanación de Padmasambhava. Consisten en las sadhanas del guru, deva y dakini.

## **cuerpo de arco iris**

El fruto del viaje de la meditación, la cima del despertar interior. Particularmente en el linaje Nyingmapa, muchos grandes maestros han demostrado maravillosos milagros, indicando su logro de la mas alta realización mediante la desmaterialización de su cuerpo en el momento de la muerte.

## **Cueva Yangleshö**

Un lugar sagrado de peregrinación en Nepal donde Padmasambhava obtuvo el siddhi de Vajrakilaya, convirtiéndose de este modo en el rey de toda la existencia y sometiendo a todas las fuerzas negativas y demoníacas.

## **dakini**

El equivalente Tibetano, khandroma, significa literalmente “bailarina celeste” o “ella la que

danza en el espacio de la verdad absoluta.” Esta forma femenina simboliza la sabiduría iluminada y es una de las tres Raíces de la tradición Nyingma.

#### **dharma**

El noble camino del Buda, incluyendo las enseñanzas y las practicas. Otros significados incluyen: fenomenos, camino, disciplina y ley.

#### **dharmakaya**

Uno de los tres kayas. Es el pináculo del logro del camino, donde todos los oscurecimientos y sus residuos han desaparecido, y todos los atributos iluminados se logran simultáneamente. Es la fuente de todas las dimensiones iluminadas, o kayas.

#### **dharmapalas**

Los guardianes que protegen tanto a las enseñanzas como a los seguidores de Buda.

#### **dorje y benda**

Implementos rituales de Padmasambhava, vajra y bol de cráneo.

#### **Drimé Öser**

Una descripción de Longchen Rabjam, un prominente maestro de la tradición Nyingma y autor de numerosas enseñanzas cristalizando la doctrina del Dzogchen.

#### **Dudjom Tersar**

Un linaje de la tradición Nyingma basado en las enseñanzas y revelaciones, o termas, de dos extraordinarios maestros iluminados, Dudjom Lingpa y su encarnación, Kyabje Dudjom Rinpoche, a través del cual muchos meditadores y discípulos han conseguido la suprema realización.

#### **Dzogchen**

El rey de todas las enseñanzas según el tantra Nyingma. Es la mas alta enseñanza de Buda y un linaje directo transmitido del Buda primordial Samanthabhadra. Su característica única es la iluminación en un solo momento mediante la realización de la propia conciencia luminosa innata. Dzog significa “completo” ya que todas las enseñanzas de Buda son completas dentro del camino. Chenpo significa “el mas grande”, “el mas alto” o “mas exaltado.”

#### **Ema**

Una expresión Tibetana que significa “Que maravilloso!”

#### **enseñanzas de Maitreya**

En la tradición Mahayana, enseñanzas profundas recibidas por el gran maestro Acharya Asanga durante sus visiones directas del Buda Maitreya. Esas incluyen el Ciclo de las Cinco Enseñanzas, sobre la naturaleza de buda y la vacuidad, las cuales se consideran el tratado mas autorizado de la escuela Mahayana.

#### **estupa**

Una formación sagrada que simboliza la mente de buda. Los ocho tipos de estupas conocidos conmemoran las ocho epifanías espirituales de la vida de Buda: nacimiento milagroso, iluminación, hacer girar la rueda del dharma, realizar milagros, descender del cielo de Tushita, traer armonía a la sangha, obtener el triunfo sobre las fuerzas de la adversidad e ir mas allá del dolor.

#### **Estupa de Boudhanath**

Una de las dos grandes estupas en el valle de Katmandú. Construida por cuatro hermanos que en vidas futuras trajeron el dharma al Tíbet, trae la liberación a quienes la ven.

#### **etapa de consumación**

Una practica tantrica de la tradición Nyingma. Es un aspecto del Tantrayana que utiliza los chakras, prana y bindu (en Tibetano tsa, lung y tige) para erradicar las propensiones karmicas toscas y sutiles y para traer conciencia luminosa.

#### **etapa de desarrollo**

Una etapa de la meditación en la tradición Nyingma que purifica las propensiones karmicas ligadas a los cuatro tipos ordinarios de nacimiento (nacimiento en vientre, nacimiento en huevo, nacimiento húmedo y nacimiento espontáneo). Viendo todas las formas como la deidad, oyendo todos los sonidos como el mantra y viendo la mente como sabiduría, el que practica este método hábil trasciende y erradica las percepciones impuras.

#### **flor pundarika**

Un loto blanco.

**Gesar de Ling**

Un famoso héroe y guerrero Tibetano. Tiene dos aspectos: primero, tiene un papel importante como deidad o guardián en el Budismo Tibetano, especialmente en la tradición Nyingma; segundo, es una figura Tibetana histórica y cultural, un héroe que sometió a muchos líderes del mal y liberó al reino que tenía a su alrededor.

**Hayagriva**

Una deidad tántrica con cabeza de caballo que se extiende desde la corona de su cabeza en medio de pelo llameante. Es el aspecto airado del Buda Amitabha de las enseñanzas de las ocho sadhanas de la escuela Nyingma.

**hermano o hermana vajra**

Alguien con quien uno ha recibido enseñanzas o iniciaciones Vajrayana.

**Hinayana**

El camino de la iluminación solo para uno mismo, el cual se basa en el primer ciclo de las enseñanzas de Buda.

**iniciación**

Un método tántrico de purificar oscurecimientos kármicos y madurar la mente de sabiduría del receptor. El propósito de la iniciación es despertar la deidad máxima, la expresión de nuestra verdadera naturaleza. También se conoce como potenciación.

**Joya de la familia de Buda**

Una de las cinco familias de buda. Es la familia de buda del sur y simboliza la transformación del orgullo a través de los medios hábiles del tantra en la sabiduría de la ecuanimidad, una de las cinco sabidurías en el Budismo Vajrayana. Esta transformación se perfecciona por el señor de la familia Joya, el Buda Ratnasambhava.

**kalpa**

Un gran eón, consistente en innumerables años.

**kama**

Uno de los dos grandes sistemas de las enseñanzas Nyingma. Es una colección basada en el tantra Nyingma y en los escritos eruditos.

**kata**

Un fular de seda blanco usado como ofrenda para expresar nuestro respeto y buen corazón.

**Khampa**

Una persona de Kham, una de las tres provincias del este del Tíbet, junto con U-tsang y Amdo.

**Kiema Kyihud**

Expresión Tibetana que significa ¡ay de mí!

**kila**

Literalmente “daga”. Es usado como símbolo en ciertas ceremonias tántricas y es otro nombre para la deidad Vajrakilaya.

**Kyabje**

Literalmente “Señor de Refugio”. Es un título honorífico para maestro supremo.

**kye dzog**

Una contracción Tibetana de “kie rim” (yoga de creación o práctica de la etapa de desarrollo) y “dzog rim” (yoga de consumación, o práctica del estado de consumación). Es la base del Vajrayana.

**Kye Ho**

Expresión Tibetana para llamar a alguien.

**lama**

Término Tibetano para un maestro cualificado o guru.

**logro ordinario**

Realización de la meditación, como volar, leer la mente, conocer el pasado, presente y futuro, control de la riqueza, clarividencia, volverse invisible y curar a otros.

**luminosidad base**

Conciencia primordial.

**Luz Clara**

Sabiduría innata, libre de todos los oscurecimientos internos. Es la conciencia omnisciente inherentemente luminosa que reside en todos los seres. El término se usa tanto en los sutras como en los tantras.

### **Mahamudra**

Literalmente “gran sello.” Se refiere tanto al cuerpo de las enseñanzas como al estado de realización, un gran gozo que no cambia derivado de la realización de la verdad inoxidable, la cual, como el cielo, nunca puede ser mejorada o disminuida. También se refiere al linaje transmitido por los grandes maestros Hindúes Tilopa y Naropa.

### **Mahasandhi**

El equivalente en Sanscrito del Tibetano “Dzogchen.”

### **Mahayana**

El cuerpo de las enseñanzas sobre las nociones de vacuidad y la naturaleza de buda. Se le llama “el gran vehículo” porque se basa en la motivación pura para llevar a todos los seres sintientes a través del océano de dolor.

### **Mandarava**

Una princesa Hindú que renunció a su estatus real y se convirtió en discípula y consorte de sabiduría de Padmasambhava. Fue una gran maestra y sostenedora del linaje de la tradición Nyingma.

### **Manjushri**

Una deidad, buda y bodisatva; la encarnación de la sabiduría y el conocimiento. En general, las deidades a menudo significan estados de iluminación específica de la conciencia. Manjushri simboliza el conocimiento trascendente, más allá de las palabras y conceptos, lo cual es la realización de la vacuidad y la no dualidad.

### **Mantra Secreto**

Sinónimo de Vajrayana o Tantrayana. Es el camino en el que uno entra para alcanzar la iluminación, y se le dice secreto porque se impide su acceso a aquellos que tal vez no lo entiendan o que puedan hacer un uso indebido de las enseñanzas, y por lo tanto desarrollar percepciones erróneas y dudas.

### **Maratika**

Una cueva en Nepal, ahora lugar de peregrinación, donde Mandarava y Padmasambhava lograron el siddhi de la larga vida.

### **Montaña de Color Cobre**

Conocida en Tibetano como Zangdokpalri, es el paraíso donde reside Padmasambhava. De acuerdo con las enseñanzas Nyingma, no es un sitio en particular, sino las propias percepciones puras de uno mismo.

### **Nagarjuna**

Uno de los seis grandes eruditos Budistas que propagaron las enseñanzas de la escuela Mahayana en la India.

### **Namzing Buda**

En Sanscrito, Vipashayi. Fue el primer buda de los Siete Héroes Iluminados, los siete budas de este eón que ya han aparecido en este mundo.

### **Ngayab**

Una isla paraíso de Padmasambhava. Geográficamente, se dice que esta situada al sudoeste del Tíbet y la India. Esotéricamente, se entiende como el reino de conciencia pura donde uno puede encontrar al guru interno.

### **nirmanakaya**

El tercer kaya, o cuerpo, el cual un buda manifiesta en miríadas de formas y miríadas de maneras a través de todos los universos para liberar a cada ser. Este kaya puede ser percibido tanto por los seres ordinarios como por los seres sublimes.

### **nirvana**

Gran despertar más allá del dolor.

### **Ocho Preceptos**

Un ciclo de ocho prácticas conocido en Tibetano como Kagye. Cinco se centran en las deidades de sabiduría y tres en dioses mundanos. Estos son específicos de la escuela Nyingma y fueron establecidos por Padmasambhava.

### **ocho preocupaciones mundanas**

Perdida y ganancia, placer y dolor, alabanza y censura (culpa), oscuridad y fama.

### **Oddiyana**

Un reino en el noroeste de la antigua India que fue el lugar de nacimiento de Padmasambhava.

**Oración de las Siete Líneas**

La esencia de todas las oraciones, compuesta por el mismo Padmasambhava. Fue descubierta por muchos grandes maestros Nyingmas en visiones y revelaciones y se usa para invocar las inconcebibles bendiciones e iniciaciones de Padmasambhava.

**Paraíso de Tushita**

Uno de los seis cielos en el reino del deseo, donde se despliega mas prosperidad y disfrute que en los otros. Se dice que los seres de este cielo tienen la buena suerte de recibir las sublimes enseñanzas como el néctar del Mahayana.

**pema**

Loto.

**Prahevajra**

El mahasiddha Hindú (conocido en Tibetano como Garab Dorje) quien recibió todos los ciclos de las enseñanzas Dzogchen del Buda Vajrasattva. Transmitió enteramente el Dzogchen al reino humano y logro el cuerpo de arco iris en vida.

**puja**

Una ceremonia ritual que incluye oración, meditación y ofrendas como medio de purificar la propia conciencia de corrupciones internas y para lograr conciencia luminosa.

**raksha**

Según la literatura Hindú, uno que como carne humana.

**Rigpa**

Según las enseñanzas Dzogchen, la conciencia omnipresente y auto-existente en todos los seres como mente de buda. No es necesariamente un estado de conciencia exaltado; es mas bien la naturaleza de la mente, libre de toda condición.

**Rinpoche**

Literalmente “el precioso.” En la sociedad Tibetana, es un titulo honorífico que expresa reverencia por los maestros.

**rueda del dharma**

Las enseñanzas del Buda explicando el profundo significado de las Cuatro Nobles Verdades, la vacuidad y la naturaleza de buda.

**samadhi**

Meditación suprema que toma muchas formas. Es un reino de conciencia en el cual la mente ordinaria ha disminuido, permaneciendo solo la experiencia pura del éxtasis y la conciencia.

**Samantabhadri**

En Tibetano, Kuntuzangmo. El buda primordial femenino que despertó sin causa. Simboliza la vacuidad y el omnipresente gran gozo.

**samaya**

Un precepto sagrado que uno toma en el momento de la iniciación en el camino del Tantra. En los diferentes sistemas Tántrico, hay numerosos preceptos; de todos modos, todos ellos tienen principalmente que ver con mantener samadhi, conciencia luminosa, en cada momento.

**Samboghakaya**

Uno de los tres kayas. La dimensión iluminada que es trascendente y mas allá del mundo. Puede ser vislumbrada solo en los niveles mas altos de absorción meditativa y no puedes ser capturada por la mente egoísta y no puede ser herida por ninguna codician externa, ilusoria, transitoria, y el mas alto nivel de conciencia gozosa, lo que la hace inexpresable.

**samsara**

El ciclo vicioso de los seis reinos de existencia, conducidos por el karma y el sufrimiento.

**sangha**

Una de las Tres Joyas, que comprende la comunidad de monjes y monjas o yogis y yoginis.

**seres sintientes**

Esos a los cuales sus propensiones karmicas e ignorancia de su verdadera naturaleza les obliga y empuja a vagar en el samsara.

**Shakya Shri**

Un reverenciado yogi y maestro Dzogchen, famoso en todo el Tíbet.

**Shantarakshita**

El gran erudito y monje Hindú que vino al Tíbet a petición del Rey Trisong Deutsen, estableciendo ahí la orden monástica Budista.



**Shantideva**

El bodisatva del siglo octavo, erudito y mahasiddha de la Universidad de Nalanda en India quien escribió el Bodhicaryavatara (El Camino del Bodisatva.)

**siddhi**

Logro espiritual como resultado de practicar el camino tántrico. Usualmente esta categorizado en dos tipos: ordinario y extraordinario. Ver siddhi sublime y logro ordinario.

**siddhi sublime**

El logro mas alto; esto es, iluminación como fruto de la practica de la sadhana y la meditación.

**tashi delek**

Expresión Tibetana que significa “excelente, alegre auspicio.”

**Tathagata**

Uno que ha realizado la verdad. Es también una descripción de Buda.

**terma**

Tesoro de enseñanzas sagradas de la tradicion Vajrayana, originadas en Guru Padmasambhava. Debido a que el momento no era el adecuado para revelarlas, las enseñanzas fueron escondidas por este gran guru y por otros santos, junto con profecías indicando cuando serian reveladas, por quien y en que manera. Fueron a menudo ocultadas en el cielo y son descubiertas por un revelador de tesoros (terton) en meditación o en sueños. Ha veces están escritas en oro o en lapis y se ocultan en la tierra.

**terton**

Uno que revela termas.

**thangkas**

Pinturas de budas y deidades, específicamente las de estilo Tibetano. Son usadas a menudo como objetos sagrados en templos y santuarios.

**tierra de buda**

Un reino puro donde residen budas y bodisatvas, y donde los fenomenos ordinarios han sido purificados y ya no existen.

**tögal**

Literalmente “saltar por encima.” Es una de las dos practicas principales del Dzogchen que usa los sentidos ordinarios para revelar la conciencia espontánea y luminosa presente en el interior. En este sendero, el individuo pasa por cuatro grandes etapas. En la ultima, la cual es sinónimo de budeidad, todos los fenomenos han cesado y no hay ni samsara ni nirvana. Esta realización se revela en el momento de la muerte, cuando el cuerpo del meditador se desmaterializa y el meditador logra el cuerpo de arco iris.

**tonglen**

Meditación en la bondad amorosa.

**torma**

Un objeto ritual esculpido, para representar deidades, mandalas u otras imágenes sagradas.

**transmisión oral**

Enseñanzas sublimes, mas allá de las escrituras, que son pasadas de maestro a discipulo y que son una transmisión directa.

**trekchö**

Una de las dos practicas principales del Dzogchen, una forma de vislumbrar la conciencia luminosa al instante a través de cortar la solidez del apego a las percepciones dualistas. Debido a que sus métodos principales son permitir la meditación y relajar la mente ordinaria tal como es para poder experimentar el gran despertar, a esta practica se la conoce como “el camino sin esfuerzo.”

**tulku**

Titulo honorífico para la reencarnación reconocida de un lama.

**vacuidad**

La noción de que nada existe verdaderamente o tiene alguna característica inherente, que todo viene al ser, dependiendo de varios factores y componentes. No es inexistencia, sino mas bien la libertad de nociones preconcebidas.

**Vjaravarahi**

Una deidad tantrica representada con una cabeza de cerdo en la corona de su cabeza. Simboliza la transformación de la ignorancia en sabiduría.

**Vajradhara**

Señor de la asamblea tantrica, que es la configuración de las deidades tantricas, a menudo representadas en forma de mandala o rueda que contiene una deidad principal rodeada de otras deidades. La deidad principal representa nuestra verdadera naturaleza o conciencia pura. Las deidades que la rodean significan los diferentes estados de nuestra conciencia.

**Vajrakilaya**

Deidad principal o deva en el linaje Nyingma. Vajrakilaya simboliza la conciencia de vasto alcance inherente, poderosa como el fuego, que ya existe en la conciencia humana. Cuando se invoca esta conciencia, no hay necesidad de análisis conceptual de la verdad. Esta conciencia quema todos los oscurecimientos allí mismo, igual que el fuego apocalíptico lo quema todo en un instante. No solo quema las propensiones kármicas, sino que también quema el propio análisis conceptual, que a menudo puede ser malinterpretado como la puerta a la liberación. Esta conciencia es ai-rada, porque destruye toda la ilusión de uno sin misericordia. Así pues Vajrakilaya es la expresión de esa conciencia inherente primordial.

**Yamantaka**

El divino destructor de la muerte.

**yanas**

Los numerosos vehículos espirituales que guían al individuo en el camino de la Gran Liberación. Se refieren al completo sistema Budista de filosofía, meditación y principios.

**yidam**

La deidad tantrica escogida con la que uno tiene una enorme afinidad. La devoción hacia el yidam se usa para superar la esclavitud kármica y, a través de la unión perfecta con esa deidad, alcanzar la libertad definitiva.

**yogi**

Un adepto tántrico que realiza la verdad tal como es entendida en la tradición tantrica.

**zen**

El manto exterior utilizado por los monjes y yogis en la tradición Budista. Sirve para recordarles sus preceptos, disciplina y renuncia.

ཨོཾ ཨུཾ ཧུཾ བཛྲ་ཤུཾ རྩུཾ སྐུཾ ཧུཾ



*Tulku Pema Wangyal Rinpoche, Tulku Ugyen Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche, Shechen Rabjam Rinpoche & Chokyi Nyma Rinpoche*



*Dudjom Rinpoche & Dilgo Khyentse Rinpoche*



*Chagdud Tulku Rinpoche, Sogyal Rinpoche, Trulshik Rinpoche & Nyosul Khenpo Rinpoche*



*Dudjom Rinpoche y Nyoshul Khen Rinpoche*

*Puedan los seres sintientes ser felices*

*Puedan estar libres de sufrimiento*

*Puedan no estar nunca separados de la felicidad*

*Puedan mantenerse en gran ecuanimidad ante todos los fenómenos*

