

Drugu Choegyal Rinpoche
NO TE DISTRAIGAS



Descubriendo la Mente Natural
en el Budismo Tibetano

EDICIONES  DONGYULING

NO TE DISTRAIGAS

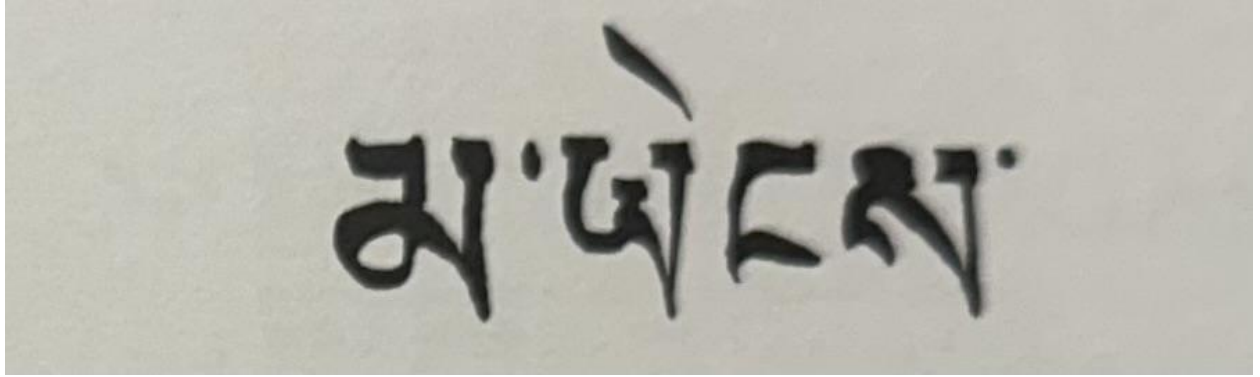
DESCUBRIENDO LA MENTE NATURAL EN EL BUDISMO TIBETANO

DRUGU CHOEGYAL RINPOCHE

Traducción directa del tibetano

por Gerardo Abboud

Ediciones Dongyuling



“No te distraigas”

© 4ª edición:

2009, Ediciones Dongyuling

Centro Drukpa Kagyu de Budismo Tibetano

Buenos Aires, Argentina

ISBN: 978-987-25083-0-2

Ilustración de tapa: Acuarela y caligrafía tibetana de Dugu Choegyal Rinpoche

Hecho el depósito que ordena la Ley N° 11.723

Libro de edición argentina

Impreso en Argentina

Todos los derechos reservados

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento sin el permiso escrito de la editorial.

Rinpoche, Drugu Choegyal

No te distraigas: descubriendo la mente natural en budismo tibetano. - 4a ed. - Buenos Aires: Dongyuling, 2009.

96 p.; 22 x 15 cm

Traducido por Gerardo Abboud

ISBN 978-987-25083-0-2

1. Superación Personal. I. Abboud, Gerardo, trad. II. Título
CDD 158.1

Fecha de catalogación: 27/04/2009

PREFACIO

En julio de 1986 los Venerables Lamas Tibetanos Dorzong Rinpoche y Choegyal Rinpoche visitaron Argentina y Chile. Permanecieron dos meses, en los cuales dieron extensas enseñanzas y dirigieron retiros de meditación en Buenos Aires, Córdoba, Bariloche y Santiago de Chile.

En Buenos Aires fundaron Dongyuling, Centro Drukpa Kagyu de Budismo Tibetano. En él regularmente se llevan a cabo prácticas de meditación y cursos de budismo e idioma tibetano.

Según las enseñanzas de Buda, la esencia de nuestra mente, la mente natural, está cubierta por los velos originados por la ignorancia. Todas las enseñanzas que Buda impartió tienen como objetivo final el de conocer directamente esta esencia, que es el estado de buda innato en todos los seres.

El primer curso de Choegyal Rinpoche en Buenos Aires, trató sobre la meditación como método para descubrir y reconocer la esencia de nuestra mente. Este libro recopila esas enseñanzas. A lo largo de su exposición, Choegyal Rinpoche habla desde su experiencia como meditador y maestro, enfatizando siempre la importancia de la práctica. Sus palabras, expresadas con calidez y humildad, revelan su profunda sabiduría.

Debido al considerable número de términos específicos del budismo, se ha incluido un glosario. Las palabras en bastardilla están explicadas en el glosario; han sido escritas en bastardilla sólo la primera vez que aparecen en el texto.

Choegyal Rinpoche nació en 1946 en Nangchen, Tibet. A los cuatro años de edad fue reconocido y entronizado como la octava reencarnación de Choegyal Rinpoche, el fundador del Monasterio Dugu, de más de 550 años de antigüedad. Dugu era un centro famoso por su estudio de las enseñanzas budistas, el arte, la medicina y la astrología, que agrupaba indistintamente a monjes y laicos. De los cinco a los ocho años, además de practicar meditación, estudió y memorizó diversos textos. Luego continuó profundizando el estudio y la práctica con renombrados maestros en el Monasterio Khampagar, en Tibet. Desde 1969 reside en Tashi Jong (India), comunidad tibetana fundada en 1968 por Ven. Khamtrul Rinpoche. Tiene su propio centro de retiros Tarabhir en Kathmandu, Nepal.

Choegyal Rinpoche es un gran artista de pintura tibetana, tanto religiosa como folklórica, que ha obtenido varios premios en exposiciones internacionales.

Gerardo Abboud, tradujo del idioma tibetano estas enseñanzas, redactó el glosario, compaginó el texto y lo preparó para su impresión. Marcela y César Lerner transcribieron las grabaciones. Ambrosía Reyes corrigió el estilo de la versión final, con la colaboración de Verónica Pelicarić, Rogelio Goldfarb y Mariano Morera. Juani Abboud aportó continuamente valiosas sugerencias.

Mónica Malich y Alejandro Bennardis realizaron el armado final, y otros miembros del Centro Dongyuling colaboraron en esta producción.

Que este texto contribuya a que todos los seres descubran su mente natural y alcancen la budidad.

Dongyuling, Buenos Aires

CAPÍTULO 1

Las enseñanzas indican que es muy importante tanto para el que las da como para el que las recibe, pensar en todos los seres.

Especialmente en aquellos que nos tienen antipatía, es decir, nuestros enemigos, y en los que están sufriendo. Simplemente recordarlos no es suficiente: es necesario además tener la intención de ayudarlos en lo que podamos. Quedarnos sólo con esa intención altruista tampoco es suficiente; es menester además trabajar para beneficiarlos realmente. Nuestra tarea principal en ese sentido es tomar las enseñanzas del Dharma y reflexionar sobre ellas.

Al principio debemos analizar las enseñanzas que recibimos.

Las examinaremos exhaustivamente para ver si son o no correctas, si las hemos comprendido o no. El significado del Dharma es sumamente importante y si procedemos de este modo, podremos experimentarlo física, verbal y mentalmente cuando llegue el momento adecuado.

En general, tanto para el que da las enseñanzas como para el que las escucha, existen ciertas indicaciones que deben seguirse.

Me referiré a ellas brevemente. Si yo como maestro adoptara la postura de que soy un maestro y que tengo muchas cualidades, toda mi práctica se pervertiría. Por el contrario, mi deber es transmitir las enseñanzas como si fueran un diálogo que estamos compartiendo. El maestro debe respetar a todos los que lo están escuchando del mismo modo que respeta a todos los seres.

En la audiencia hay budistas y no budistas. Los budistas, es decir, los que han tomado refugio, están en el sendero y percibirán al maestro como un monje. Los no budistas considerarán que el maestro es una persona común que tiene conocimiento. Esto que acabo de explicar es aplicable a nuestro caso, ya que no existen entre nosotros conexiones del vajrayana, la tradición tántrica del budismo. Cuando el discípulo ha recibido una iniciación tántrica de un maestro, lo considerará como a una deidad.

Maestro y discípulo coinciden en la motivación, ya que esta no debe ser otra que la pura intención de beneficiar a todos los seres llevándolos a un estado de permanente felicidad.

Ahora comenzaremos con las enseñanzas propiamente dichas, y hablaremos un poco sobre el significado de la liberación.

Tradicionalmente, grandes maestros de la tradición Kagyu -como Milarepa y Gampopa- acostumbraban preceder sus enseñanzas con algunas alabanzas al lugar donde se encontraban. Siguiendo esa tradición, yo quiero comenzar diciendo algo sobre este lugar. En términos generales, todo este mundo es puro por naturaleza, y los elementos tierra, agua, fuego, aire y espacio, también son, en esencia, puros. Siguiendo el mismo razonamiento, todos los seres de ambos sexos tienen la esencia de buda.

De acuerdo a las enseñanzas del Abhidharmakosha, nuestro sistema tiene cuatro direcciones y cada una de ellas tiene un nombre. Cuando en el mundo del sur, llamado Dzambuling, hay sol, en el mundo del norte, llamado Draminen, hay oscuridad. Un discípulo de Buda Shakyamuni, uno de los Dieciséis Arhants Principales llamado Bacula, está en Dramiñen y permanecerá ahí hasta la destrucción de las enseñanzas de Buda Shakyamuni.

Lo acompañan novecientos arhants. Dorzong Rinpoche y yo venimos a este lugar, que es opuesto al de donde partimos, y tenemos esa percepción. Hemos hecho, entonces,

muchas oraciones a los arhants que habitan el mundo del norte para prevenir obstáculos que pudieran surgir en nuestra visita aquí. Para nosotros, este sitio al cual hemos arribado es por naturaleza un mandala, y los seres, tanto hombres como mujeres y todos los demás de ambos sexos, son esencialmente dakas y dakinis, seres iluminados.

Todo lo que percibimos en el exterior, todo lo que conceptualizamos como bueno o malo, es fabricado por la mente.

Aquellos que tienen una convicción interna muy grande, y mucha fe en las enseñanzas, perciben al mundo fenoménico como algo que es por naturaleza un mandala. Venir hoy aquí y reunirnos con la intención común de participar en estas enseñanzas es algo que me hace muy feliz y por lo cual les agradezco a todos.

Tanto lo que denominamos condicionamiento como lo que llamamos liberación se refieren a dos aspectos de la mente: no conocer la esencia de la mente es condicionamiento y conocerla es liberación. Esto ha sido explicado por el gran siddha Lingchen Repa, quien dijo: "Cuando no se vivencia la naturaleza de la mente, eso es condicionamiento".

Por su propia naturaleza, la esencia de la mente no es condicionada. En sí misma no hay velos que la cubran; lo que crea el condicionamiento es la conceptualización. Quizás nos preguntemos cómo es que en la mente, que naturalmente está libre de condicionamiento, puede surgir la conceptualización. Consideremos la mente en sus dos aspectos de vacuidad y claridad: desde el principio los dos están indivisiblemente integrados. Cuando conceptualizamos y pensamos en ellos, se separan. Sin embargo, esencialmente, vacuidad y claridad no están divididos. Se explica en los estudios de lógica que el pensamiento puede comprender una palabra por vez, pero no es capaz de

aprehender la total integración. Cuando decimos, por ejemplo, "apariencia y vacuidad están indivisiblemente integradas", la mente conceptual puede comprender "apariencias",

"vacuidad", "están", "indivisiblemente" e "integradas" como conceptos, pero no es capaz de aprehender el verdadero significado de "integración". Esa integración, esa indivisibilidad, se comprende en meditación, cuando internamente se tiene la experiencia directa de la integración. Por ejemplo, al sabor dulce lo conocemos cuando lo probamos. Aunque no podemos explicar cómo es ese sabor dulce, tenemos la experiencia personal de él.

Cuando no se conoce la unión indivisible de claridad y vacuidad, se origina la confusión, el error. A través del desconocimiento de dicha unión, la claridad produce las apariencias del mundo exterior. Los elementos del mundo fenoménico exterior, tal como aparecen ahora, son en esencia vacuidad y claridad unidas.

Asimismo, en la mente, claridad y vacuidad están unidas.

Si dejáramos la mente en su estado habitual, común, y sin hacer nada en particular quisiéramos comprender cómo las apariencias son vacuidad o qué es la claridad, no podríamos lograrlo. Nuestra propia mente es la raíz de todo. Por lo tanto estas cosas sólo se podrán comprender investigando, en meditación, la naturaleza de nuestra mente.

Buda ha enseñado las Cuatro Nobles Verdades, la tercera de las cuales es la verdad de la cesación del sufrimiento. La realización de la condición natural de nuestra mente equivale a esta tercer verdad. Y el método para llegar a ella, al conocimiento directo de la naturaleza de la mente, es lo que se llama el sendero. La cuarta verdad es la verdad del sendero. Para practicar el sendero, hay que conocer las dos primeras verdades: la

verdad del sufrimiento y la del origen del sufrimiento. Estas dos equivalen al estado del desconocimiento de la condición natural de nuestra propia mente.

Al leer o tratar de pensar sobre lo que es la mente, nos da la impresión de que conocerla es complicado y difícil. Pero en el momento de la práctica, nos damos cuenta de que sólo existe una muy pequeña diferencia entre el conocimiento y el desconocimiento de este punto crucial. Nosotros, practicantes del Dharma, hacemos muchos esfuerzos durante años para percatarnos de este punto tan pequeño y a la vez crucial. Visto así, es tremendamente difícil, pero desde otro enfoque también es fácil. Se dice que cuando se conoce este punto clave, es decir, cuando se reconoce la mente natural, se siente: "¡Era tan simple, cómo es que no lo pude conocer antes!"

Este punto clave es uno de los tópicos de estudio más importantes. Pero el estudio teórico, el simple hecho de recibir las enseñanzas, no es suficiente. Tenemos que reflexionar continuamente, ver si realmente esto es así, si es o no es verdad. Además del estudio y la reflexión, es fundamental el estadio de meditación.

La meditación consiste de dos períodos: el de meditación propiamente dicho, y el de post-meditación. Durante el primero se medita; en el segundo se examina cómo fue esa meditación, qué se debe hacer en la próxima, etc. Ambos estadios son necesarios.

Si practicamos meditación sin haber reflexionado en aspectos como la impermanencia y la muerte, en la oportunidad que significa tener esta existencia humana, la práctica será sólo superficial y no del corazón. Simplemente sentir "yo quisiera ser un buda", o "quisiera meditar un poco", o "quisiera practicar", sin tener una comprensión interna muy fuerte de estos aspectos, no nos dará la perseverancia suficiente para llevar a cabo

nuestra práctica. Mientras que si realmente comprendemos internamente los aspectos de muerte e impermanencia y lo que significa tener esta existencia humana, nuestra práctica tendrá mucha intensidad.

Cuando se tiene la realización de la esencia de la mente, surgen todas las cualidades innatas, entre ellas la compasión. Aunque desde ahora debemos practicar la compasión, en nuestra condición actual la compasión es en cierto modo superficial.

Cuando se logra la realización de la esencia de la mente, esa misma esencia es compasión: la mente toda se torna compasión.

El condicionamiento, el estado de confusión, la liberación, etc. se ven en ese momento como un sueño del que hemos despertado.

Una persona puede soñar que al principio era alguien común y que luego de evolucionar por todos los niveles espirituales, los bhumis, alcanza la budidad. Pero cuando despierta ve que todo había sido un sueño. Esto es similar a despertar al estado de buda.

Desde el principio, primordialmente, esta esencia es totalmente libre. La liberación consiste en ver que esta libertad existió siempre, innata y primordialmente. Pero para ver esto es preciso perseverar en la meditación. En cuanto a la meditación, hay instancias en las que se especifica que uno tiene que adoptar una postura determinada mientras que en otras situaciones la meditación se lleva a cabo en cualquier postura en que uno se encuentre. La meditación consiste principalmente de shamatha y vipashyana, es decir, calma mental y visión superior. Además, hay prácticas que incluyen mantra, visualización, y otras técnicas.

Sea cual fuere la práctica, debemos perseverar continuamente, y verificar cómo se va desarrollando. La meditación debe ser constante: cuando salimos y caminamos,

meditamos; cuando comemos, meditamos; cuando nos lavamos, meditamos; cuando vamos al baño, meditamos; al dormir, meditamos; al despertarnos, meditamos. En otras palabras, en todo momento nos dedicamos a continuar la práctica.

Suele suceder que a veces tenemos la impresión de que ya conocemos todo, que sabemos exactamente cómo meditar. Pero después nos sentamos nuevamente y nos damos cuenta de que en realidad no era así y que es necesario modificar nuestra comprensión.

Algunas personas tienen que hacer muchos esfuerzos y recorrer un largo camino hasta tener la realización de la esencia de su mente; para otros es fácil y llegan a conocerla en un tiempo corto. Sin embargo, tener un vislumbre de conocimiento de nuestra mente natural es, por lo general, bastante común. Buda comparó esto con la luna: según el calendario lunar, la luna del tercer día crece paulatinamente hasta llegar a la luna llena del día quince. Otro ejemplo que suele darse es el del "sol sobre una montaña nevada": un poco de sol no puede derretir la nieve, pero cuando brilla sobre ella durante un tiempo prolongado, la derrite gota a gota. Así sucede con la eliminación del velo de las emociones negativas, como deseo, agresión, ignorancia, celos y orgullo, que cubren a la mente natural. No se podrán eliminar con sólo un vislumbre, pero meditando con constancia los velos se van reduciendo paulatinamente, como el derretirse de la nieve.

Nadie puede saber si nuestra meditación está desarrollándose en forma correcta; sólo nosotros podemos saberlo internamente. Si vemos que realmente las emociones negativas disminuyen a medida que practicamos meditación, este es un signo de que ella nos está liberando. En cambio, si a medida que intensificamos la práctica de meditación nos volvemos cada vez más orgullosos, esa es una señal de que la práctica es incorrecta y no está dando resultado.

La meditación es algo extremadamente importante, algo a través de lo cual uno puede beneficiarse a sí mismo y a los demás. Es menester perseverar y esforzarse en la práctica, ya que sin ella no podremos alcanzar la budidad y nuestros anhelos altruistas no se concretarán, sino que quedarán como meras expresiones de deseo. Haré aspiraciones para que todos podamos llegar al nivel de buda para el beneficio de todos los seres, y para que nos encontremos todos en el mismo mandala.

Podemos ahora pasar a las preguntas. En realidad, yo no sé mucho. Pero cuando me hagan preguntas voy a tratar de contestarlas lo mejor posible. Y si yo no puedo contestarles, les pediría que se las pregunten a otro lama.

Pregunta: Dice que para un buda tanto realidad como sueño son una misma cosa. ¿Podría aclararlo?

Rinpoche: Cuando no se conoce la esencia de la mente es como si viviéramos inmersos en un sueño: estamos confundidos. Al conocer la esencia de la mente despertamos del sueño.

¿Eso se entiende? Aunque a nosotros nos parezca que estamos despiertos, estamos dormidos en el sueño de las emociones negativas, de la ignorancia. Para un buda esto que nosotros llamamos vigilia es un sueño: el sueño de la ignorancia donde cunde la pasión, la agresión y las demás negatividades.

Hay dos niveles de confusión. El primero es el que tenemos nosotros al compararnos con Buda. Buda percibe como irreal todo aquello que nosotros tomamos como real. El segundo nivel de confusión ocurre en el caso de un sueño. El sueño no tiene ni siquiera una realidad convencional; es puramente fantasía. Los dos niveles de confusión son sueños que ocurren en el ámbito de la ignorancia, pero el segundo es

aún más ilusorio. Cuando se tiene un vislumbre de la esencia de la mente, es como haber despertado por el tiempo que dura ese vislumbre.

P: ¿Puede explicar un poco más sobre la realización de la esencia de la propia mente?

R: La esencia de la mente es aquel aspecto de la mente totalmente puro, que nunca tuvo confusión, y que está libre de todo error. Para obtener la realización, el conocimiento directo, el sabor de esa mente pura, es que se utilizan las técnicas de calma (shamatha) y visión superior (vipashyana). El shamatha logra tranquilizar la mente, y en ese estado de quietud se puede hacer una investigación mediante el aspecto cognitivo del vipashyana. Con estos dos métodos se ve o se tiene la experiencia de la esencia de la mente.

P: ¿Es imprescindible el sufrimiento, para llegar al conocimiento de la esencia de la mente?

R: No es indispensable, pero veamos un ejemplo. El mayor sufrimiento humano, el más intenso, es el de la muerte. Al pensar en ella no lo hacemos para deprimirnos o desesperarnos, sino para comprender que la práctica del Dharma puede liberarnos del sufrimiento de la muerte. Al ver que nuestra existencia es corta, hacemos la práctica con más intensidad, con mayor dedicación; es por eso que reflexionar en un sufrimiento tan intenso como este produce un efecto beneficioso. Si al recordar el sufrimiento de la muerte no tuviéramos enseñanzas que nos pudieran llevar a liberarnos de ese proceso, simplemente caeríamos en una depresión. Digamos,

entonces, que el sufrimiento no es imprescindible pero sí es una herramienta útil para acelerar nuestra evolución espiritual.

Si no hubiera esperanza, si no hubiera una posibilidad de hacer algo para contrarrestar el enorme sufrimiento de la muerte, entonces tampoco yo pensaría en la muerte en absoluto, y tampoco pensaría en el Dharma; en ese caso sería mejor no pensar.

Al principio, vemos que hay sufrimiento y es necesario tener conocimiento de que existe, pero después, a medida que vamos haciendo práctica nos damos cuenta de que no hay por qué tenerle miedo. En un canto, Milarepa dice: "Porque le tenía mucho miedo a la muerte, me escapé a la montaña para hacer práctica. Allí me establecí en la realidad absoluta. Ahora ya no le temo a la muerte".

Para nosotros sería muy difícil hacer la misma vida que

Milarepa, huyendo de nuestra vida cotidiana para refugiarnos en una montaña. Existen otras formas de practicar con la mente durante nuestra actividad diaria.

P: ¿La idea de impermanencia (en relación con la muerte) es causa de sufrimiento?

R: No es que el sufrimiento surja de la impermanencia, sino que reflexionar sobre la impermanencia, ayuda a que practiquemos.

P: Con la mente tal como es ahora, conceptualizamos todo ¿no es cierto?. Este sería nuestro problema básico. ¿Al liberarnos pasamos a otro estado de conciencia donde el concepto no existe?

R: Para nosotros, en estos momentos, es así: tenemos todas las concepciones de deseo, agresión, y las otras negatividades.

En el caso de un buda, él ya no tiene emociones negativas, como ser ignorancia, pasión, o agresión. Su mente es sabiduría, se manifiesta como tal. Esta misma sabiduría es también inherente a nosotros, sólo que no la conocemos.

P: ¿ La sabiduría está en nosotros desde que nacemos?

R: El fuego y el calor, están unidos, es decir, la naturaleza o expresión del fuego es el calor. Así también la forma de expresarse de la mente es la sabiduría. La sabiduría es siempre una con la mente, y no sólo desde que nacimos. Como habíamos dicho, la mente es esencialmente claridad y vacuidad, y dado que el aspecto de claridad es, justamente, sabiduría, vemos que ella es inherente a la mente.

P: Si es primordial la sabiduría de la mente, si es primordial esa budidad, ¿por qué comienzan los velos que nos cubren de ignorancia?

R: Hay cinco sabidurías: está la sabiduría similar al espejo, la discernidora, la de ecuanimidad, la de la actividad que todo lo logra, y la del dharmadhatu, el espacio que todo lo abarca. Estos cinco tipos de sabiduría son inherentes a nosotros y están siempre dentro nuestro. Son innatas, pero al no conocerlas, se manifiestan como las cinco negatividades principales: deseo, agresión, ignorancia, celos y orgullo. Algunas personas creen que el despertar, la iluminación, es como una especie de estado de

idiotéz, sin sensibilidad o percepción. Esto no es correcto; al progresar hacia el estado de buda, la realización se vuelve cada vez más alta, la presencia cada vez más se

penetrante. La sabiduría de un buda no sólo se extiende a todas las formas de existencia, sino también abarca a este sistema cósmico, y llega a todos los sistemas del universo en su cognición. Este factor que crece cada vez más es el aspecto de claridad de la mente. A medida que aumenta, las emociones negativas se van eliminando y esa claridad, cuya naturaleza es la compasión, llega a difundirse en todo.

Consideremos dos situaciones: cuando hay confusión y cuando no hay. En el primer caso, cuando no se ha alcanzado la budidad, cada ser tiene individualmente su mente desde tiempos sin comienzo. Cuando leemos sobre la formación de nuestro sistema cósmico, lo cual llevó muchísimo tiempo, aprendemos que existirá un cierto tiempo más y después vendrá el período de destrucción, y eso nos parece un tiempo enorme, gigantesco.

Pero comparándolo con el tiempo de la mente, de lo que ella ha experimentado, aquél aparece como un tiempo muy, pero muy pequeño. Desde tiempo primordial todos los seres poseen el estado de confusión. No es que todos provienen de una unidad y vuelven a la unidad al disolverse en ella. La ignorancia coemerge con los seres.

P: ¿La conceptualización y la sabiduría emanan del mismo lugar de la mente?

R: La esencia es la misma. En nuestro caso, de seres comunes carentes de iluminación, cuando se conoce la esencia del pensamiento, éste es sabiduría y cuando no se la conoce, es pensamiento, concepto. Un buda sólo tiene sabiduría; no conceptualiza. En

otras palabras, la esencia del pensamiento y de la sabiduría es la misma. Son la misma cosa.

Es como leer esta página que está escrita en tibetano: antes de saber tibetano uno no entiende nada, y después de saber uno la entiende, pero la hoja sigue siendo la misma.

P: ¿Entonces no son derecha e izquierda, sino lo mismo?

R: Es lo mismo, sí.

P: ¿Se debe reprimir la actividad sexual en el camino a la iluminación o ésta va madurando a lo largo del sendero?

R: Eso depende de las enseñanzas; en el budismo mismo hay dos tipos. Todas las enseñanzas se agrupan en sutra y tantra. Las enseñanzas del sutra indican que hay que abandonar la sexualidad, que hay que evitar las pasiones. Las enseñanzas tántricas, en cambio, indican que se las debe utilizar como sendero. Sin embargo, no hemos de entender esto como el uso de la misma pasión sexual que tenemos en nuestra condición actual, pues esta pasión está muy mezclada con otros factores como agresión y apego. Lo que se dice en las enseñanzas tántricas es que cuando se trata de un placer puro, libre de toda contaminación, entonces se lo utiliza como sendero. Es muy difícil poder practicar así. En ese momento, para utilizarlo como sendero, se requiere una ausencia total de la fijación en el yo. Pero esas son enseñanzas del vajrayana y este no es el momento para tratarlas.

P: Quisiera saber por qué aquí no se ha hablado de las antiguas enseñanzas, que dicen que todo es mente. Aquí se habló desde un principio, sobre la mente humana, pero no como en las antiguas enseñanzas que dicen que el cosmos, que todo es mente. Quisiera saber por qué no se arrancó de ese punto, ya que quizás sea más fácil entender que si todo es mente, nosotros somos una parte de la mente cósmica.

Traductor: ¿Las antiguas enseñanzas budistas?

P: No, las antiguas enseñanzas egipcias de Hermes Trimegisto.

R: También en el budismo se dice que todos los elementos del mundo fenoménico son mente, es decir, que todo lo que vemos ahora del mundo exterior está formado por la mente de todos nosotros, mezclado, combinado. Sin embargo, cada uno de nosotros tiene su propia experiencia de las apariencias que percibe, ya que tenemos mentes individuales. En lo que respecta a los budas, aunque todos ellos tienen la misma realización, el mismo conocimiento de la realidad, son distintos entre sí.

Todas las apariencias del mundo exterior surgen de la mente.

Cada uno percibe su propia proyección mental y esta aparece como el mundo exterior. El mundo exterior, o cosmos, surge de la conexión entre las proyecciones mentales de todos los seres. El universo, entonces, es la base sobre la cual todos los seres experimentamos conjuntamente nuestro karma colectivo. Por ejemplo, estamos aquí todos juntos, tenemos la percepción de esta pieza con sus distintos elementos, y esto entonces es el fundamento de nuestra percepción kármica colectiva, en este momento.

Si uno de nosotros sale por la puerta y se va, pierde esta percepción que nosotros tenemos.

Este ejemplo explica también que en este momento estemos todos compartiendo un estado de confusión, porque todos estamos equivocados acerca de la esencia de la

mente, estamos en el error. Si una persona elimina esa confusión, las emociones negativas que lo restringen y demás, entonces es como si saliera por esta puerta; este ámbito de confusión deja de existir para él. Los ejemplos que se dan nunca pueden contestar a todos los enfoques; ilustran alguno y otros quedan sin cubrir. Tomemos a Buda como ejemplo de alguien que ha eliminado la confusión.

Parecería, de acuerdo a nuestro ejemplo, que Buda huyó del resto de los seres que continúan en la confusión, como la persona que se fue por la puerta. Pero eso no fue así, ya que Buda permaneció entre los seres y se lo podía ver y escuchar.

En el proceso de iluminación la sabiduría abarca lo que uno conoce, y gradualmente el país, el mundo, una galaxia, cien galaxias, mil galaxias, cien millones de galaxias, etc. Finalmente al alcanzar la budidad, esta sabiduría abarca todo el espacio. Buda dice que esa misma sabiduría es inherente a todos nosotros.

P: ¿Si uno solo de nosotros llegara a iluminarse, beneficiaría a los seres con ello?

R: Buda Shakyamuni alcanzó la budidad hace más de 2540 años y desde entonces hasta ahora continuamos beneficiándonos con su iluminación. Tenemos sus enseñanzas para llegar a ese estado y éstas continuarán por miles de años más hasta desaparecer en algún momento. Durante todo este período los seres se beneficiaron y se beneficiarán con su iluminación. Buda ha dicho que todo aquel que ha practicado sus enseñanzas, incluyendo el peor de los practicantes, las recordará en alguna de sus vidas subsiguientes y se liberará antes de que este sistema solar se destruya.

P: Me gustaría saber si al Lama le parece que en nuestro mundo occidental, en esta sociedad tan consumista, materialista y desastrosa, y tan opuesta a la oriental, es posible lograr eso.

R: Sí, ya que la mente es igual en Oriente u Occidente. El consumismo oriental y el occidental sólo difieren en dimensiones: en Occidente hay bombas, y gran cantidad de cosas, pero en otro momento, en Oriente también hubo cosas, y aunque fueran diferentes, la gente también deseaba obtenerlas. Sí, es posible lograr la iluminación en esta sociedad.

P: Me parece que habría que irse a una isla o aislarse parcialmente porque estamos muy inmersos en esta sociedad consumista. De no ser así, hubiera habido budas en este lado del mundo.

R: Me parece que no hay mucha diferencia, que no es así. En este mundo material también debe de haber muchos bodhisattvas que están buscando la budidad. Y también es probable que alcancen ese estado de buda. Ellos no están pensando, "yo soy un bodhisattva, yo soy un budista"; sin embargo, sus mentes poseen todas las cualidades del bodhisattva.

CAPÍTULO 2

Les pido que recuerden que estamos participando en estas enseñanzas con el objetivo altruista de beneficiar a todos los seres para que puedan alcanzar la liberación. Antes de comenzar con la enseñanza meditaremos unos pocos minutos. Para ello, no hace falta en este caso adoptar una postura física específica sino que dejamos el cuerpo flojo, natural, como un objeto que se pone sobre una mesa y queda allí, tal cual se posó. Y dejaremos que la mente simplemente descanse como está, sin pensar en nada específico.

Ahora exhalamos suavemente, sintiendo que el aire lleva todas las cualidades y virtudes hacia todos los seres, disolviéndolas en ellos.

Hace 2546 años que Buda Shakyamuni estuvo en este mundo y su enseñanza perdurará todavía por dos o tres mil años más. Su tradición se ha venido transmitiendo en forma ininterrumpida de maestro a discípulo, desde Buda hasta nuestro guru principal. Lo que se ha transmitido es la experiencia directa, la realización de las enseñanzas, y no simplemente la teoría. Esta transmisión de conocimiento no sólo se ha dado en nuestro linaje

Drukpa Kagyu; las distintas escuelas del Tíbet (Sakya, Gelug, Nyingma, y Kagyu) así como también las tradiciones de hinayana y mahayana, también han mantenido esa transmisión. Buda ha dicho que mientras sus enseñanzas perduren, la transmisión de la realización continuará viva.

Quisiera decir unas palabras sobre la forma de meditar porque creo que les será útil. Saber cómo se medita es muy importante, pero también es necesario acompañar la

meditación con estudio. Estudio y práctica deben ir juntos. Al proceder de esta manera, la transmisión, esa continuidad de la realización espiritual que viene desde Buda hasta nuestro maestro principal, nacerá en nuestro ser. No hay duda de que esto sucederá.

Ayer me referí a la liberación y hoy continuaremos con el tema.

La liberación significa que, en esencia, la base del ser es inherentemente libre. Esta esencia, llamada también dharmakaya, está libre de todo velo y es totalmente inmaculada. La contaminación que ocurre es sólo temporaria. Cuando hablamos de contaminación, surge la pregunta referente a cuándo o por qué comenzó esta contaminación. Estamos ahora empezando a preguntar y a responder; es común que esto ocurra. Al reflexionar sobre las enseñanzas surgen preguntas y respuestas, y práctica también.

En realidad, la esencia de la mente es atemporal, es independiente del tiempo. El hecho de que hablemos de pasado, presente y futuro pertenece a la conceptualización, no a la esencia de la mente. El tiempo es un elemento condicionado, pero la mente, la esencia de la mente, no está condicionada. Cuando realmente tenemos la realización de lo incondicionado, comprendemos lo que significa aquello de que no hay pasado, presente y futuro.

El Dharma tiene temas de todo tipo. Algunos no tienen mucha profundidad y otros, tales como los referidos a la naturaleza del mundo fenoménico exterior, son muy importantes. A nosotros nos ha llevado muchos años comprender este tipo de enseñanzas. Si ustedes reflexionan sobre estos puntos, una y otra vez, consultan textos y hacen preguntas, en algún momento llegarán a comprenderlos en profundidad. Es preciso que cada uno los estudie por sí mismo.

Es sumamente importante examinar la esencia, la naturaleza de la mente, antes de comenzar a meditar. Conocer esa esencia es vital. No obstante, no se la podrá conocer a través de los conceptos, por medio del estudio intelectual, sino que se la conocerá solamente por medio de la meditación. Tampoco se la podrá conocer sólo a través de la práctica de shamatha. Si bien practicando shamatha y vipashyana se puede conocer la esencia de la mente, si no se utiliza una técnica especial, no se logrará en esta misma vida la completa realización. Shamatha y vipashyana son métodos que pertenecen a las enseñanzas del sutra, mientras que los métodos especiales que se requieren son los correspondientes a las enseñanzas del vajrayana, del tantra.

Para que una persona sea un practicante del vajrayana se requiere que posea gran inteligencia, mucha confianza y perseverancia. Aunque no tenga mucha perseverancia, es imprescindible la inteligencia y la confianza o, en otras palabras, la devoción.

Puede que alguien piense que la práctica del vajrayana es algo muy simple que no requiere cualidades específicas de su parte, algo fácil de comprender y que se puede llevar a cabo con un poco de meditación. Pero eso no es así, ya que el aspirante a estas prácticas debe poseer ciertas cualidades.

En el sendero del vajrayana, también llamado mantrayana, es necesario que el practicante comprenda los puntos claves de las enseñanzas, aunque no conozca una gran variedad de ellas.

Además, debe tener una intensa confianza en su comprensión de esos puntos. La confianza o la fe son muy importantes en las enseñanzas del vajrayana. Para una persona que no es muy inteligente la fe es algo muy fácil de desarrollar. Cuesta más para las personas que si lo son, ya que estos últimos necesitan asegurarse de que el objeto donde depositarán su fe sea el adecuado.

Cuando esto ocurre, la fe que se desarrolla es inconmovible. Por ejemplo, en el caso de Milarepa, a él no le importó cuánto su guru Marpa lo maltrató. Nunca perdió la fe en su maestro.

Milarepa sabía que Marpa era un guru auténtico; no se guió simplemente por su comportamiento exterior, sino que comprendió que era realmente un guru que poseía todas las calificaciones.

Se dice que el vajrayana es un sendero corto y rápido hacia la budidad porque al transferirse las bendiciones de la mente del maestro a la del discípulo, éste inmediatamente logra la realización. Todos los siddhas, o santos budistas, tanto de la India como del Tíbet, basaron su iluminación exactamente en este punto, adoptando precisamente este sendero. Este punto clave del vajrayana, el corazón del sendero, existe aún en nuestros días.

Volviendo a la esencia de la mente, debemos considerar el aspecto de los velos. Lo velado tiene la misma esencia que lo no-velado. En otras palabras, la esencia de los conceptos y la de la sabiduría es la misma. El gran siddha Lingchen Repa dijo que primero surge la ignorancia y así se produce la confusión con respecto a la esencia de la mente. Debido a esta primera confusión, los objetos de los sentidos aparecen como separados de los órganos sensoriales; surgen como fenómenos exteriores. Pero todo el mundo exterior es vacuidad y también nuestra propia mente es vacuidad: en la vacuidad surge la vacuidad. En otras palabras la vacuidad se refleja sobre la vacuidad.

En nuestra condición actual, aunque todos los fenómenos exteriores y nuestra mente son la vacuidad, nuestra mente y el mundo exterior aparecen separados. Se dice que el mundo exterior es la mente. Lo que esto significa es que aunque en la mente de cada uno existe la confusión de que el mundo percibido es exterior, en realidad el mundo fenoménico sólo surge en la mente de cada uno. Las apariencias exteriores son la

mente de cada uno. En este mundo exterior coexisten la confusión y la liberación. ¿Por qué? Porque cuando la esencia de la mente surge como algo sustancial entonces el mundo exterior también surge como sustancial, concreto. Y cuando se conoce que la esencia de la mente es vacua, el mundo exterior, sin desaparecer, surge como un arcoiris. Esto se aclarará luego, en el período de preguntas.

Lingchen Repa continúa diciendo que buda, o el estado despierto de la mente, está aquí mismo. Esta misma mente en esencia es buda. Y se dice que cuando se reconoce la esencia de la mente, entonces se beneficia a los demás sin esfuerzo, espontáneamente.

Vamos ahora a tratar los dos niveles: el nivel convencional y el nivel absoluto. Nuestras percepciones aparecen como fenómenos exteriores. Las apariencias exteriores son lo que se denomina el nivel convencional. Al nivel convencional también se lo conoce como confusión. Confusión es la conceptualización de, por ejemplo, dios y demonio, bueno y malo, yo y otro. El nivel absoluto, por otra parte, es lo referente a la esencia de la mente.

Me temo que no estoy seguro de cómo continuar hablando acerca de la esencia de la mente para que mi explicación realmente los beneficie. Creo que sería más conveniente que se meditara en lo que se ha oído al respecto, ya que ello probablemente nos abriría luego a otras formas de explicación. Cuando hablo mucho acerca de la esencia de la mente, da la impresión de que realmente sé mucho, pero en realidad no sé nada; en este punto somos todos iguales.

Para ver cómo es la mente, cómo es la confusión, dejemos el cuerpo flojo naturalmente. Los ojos permanecen sin cerrarse, mirando sin intensidad, relajados. Respiramos naturalmente de acuerdo a nuestra necesidad. Si en algún momento se junta aire en el estómago, lo exhalamos con bastante energía y volvemos a retomar

nuestra respiración normal. No es fácil al principio aflojar el cuerpo. Por lo tanto, conviene hacer pequeños movimientos una y otra vez para soltarlo. Al principio nos sentamos con el cuerpo quieto y después quizás sintamos ganas de movernos un poco. Lo hacemos para aflojar las tensiones, y luego volvemos a adoptar la postura estática. Es bueno evitar cualquier tensión en el cuerpo. En general sucede que cuando somos principiantes y recién comenzamos a meditar, sentimos después de un tiempo cierta tensión en la posición que hayamos adoptado. Por eso conviene mover un poco el cuerpo de vez en cuando para relajar esa tensión. Más adelante, cuando nos hayamos acostumbrado a esa postura, nos sentiremos cómodos y no tendremos tensiones físicas.

Los ojos miran hacia adelante. La mente descansa en un estado de claridad vacua, despierta. Miremos entonces cómo es la mente. En ese momento no tenemos que pensar en qué es lo que dice el Dharma o el guru, o qué hay que hacer para que la mente descanse de una u otra manera. Dejando de lado todo lo que hemos oído, simplemente examinamos en forma directa. Después, poco a poco daré más instrucciones. Cuando somos principiantes, es bueno meditar durante períodos cortos.

Decimos que la mente es libre. Entonces, lo que se requiere es que no haya nada que la ate, que no esté condicionada por nada.

Es obvio que no debe estar condicionada por emociones negativas tales como deseo, agresión e ignorancia. Más aún, ni siquiera se la debe aprisionar con el pensamiento: "quiero meditar en la enseñanza de Buda".

En realidad las palabras de Buda, las enseñanzas, son métodos destinados a liberar la mente. Pero una vez que esto se ha logrado, esas enseñanzas ya no son necesarias. Es

como si quisiéramos cruzar un río de una orilla a la otra: tomamos un barco pero cuando llegamos a la otra orilla lo dejamos atrás.

Milarepa dijo que Buda Shakyamuni dijo muchísimas mentiras. La razón de esto es que Buda dijo en sus enseñanzas de sentido figurado que existe el karma y su resultado, los dioses, los seres infernales, la confusión mental de las emociones, la liberación, los budas, los seres comunes, etc. Milarepa dijo, bromeando, que todo lo que Buda enseñó era una mentira, y basado en su sendero uno abandona esa mentira y obtiene el fruto que también es una mentira. Le dijo esto a Rechungpa cuando estaba por morir.

Decimos que hay que ver la esencia de la mente. Esto se podrá lograr comenzando por la práctica de shamatha y progresando paulatinamente con los distintos grados de práctica hasta llegar a verla. No es fácil conocer la naturaleza de la mente. En realidad, en nuestra condición actual lo que nosotros vemos es el alayavijñana, la conciencia fundamental. Es un estado neutro; es decir, no es ni bueno ni malo. Si uno permanece en ese estado por un período prolongado suele adormecerse. Mientras que si realmente mantenemos la presencia de la esencia de la mente, entonces surgirán la claridad o el aspecto de "despierto" de la mente, y las demás cualidades.

Las prácticas que se indican son las de shamatha y vipashyana; estas son necesarias. También es necesario hacer acciones positivas, méritos. Cuando las acciones positivas están guiadas y fortalecidas por el bodhichitta, ellas se convierten en el camino a la budidad. De lo contrario, el karma (acción) positivo sólo da por resultado felicidad en esta misma vida o un renacimiento favorable en la próxima. Es decir, si hacemos acciones de generosidad, paciencia, disciplina, entusiasmo o meditación, con la

intención de que todos los seres puedan alcanzar la budidad, entonces éstas se convierten en una causa para la realización de la esencia de la mente.

Podríamos comenzar el período de preguntas.

P: Si yo me digo: "Voy a hacer una acción positiva con el fin de acumular méritos, para llegar a la budidad para el beneficio de todos los seres", ¿tiene esto valor?

R: Sí, tiene valor; es correcto actuar de esa manera. A todo el mundo fenoménico se lo llama el mundo del tendrel, la conexión entre causa y efecto. ¿Qué quiere decir esto? Cuando generamos karma positivo el resultado es felicidad. Y actuar negativamente da por resultado sufrimiento. Eso es tendrel. Asimismo, cuando actuamos con la intención de lograr la budidad y dedicamos esa acción para ese fin, ese será el resultado de nuestra acción. De todos modos, el tendrel pertenece al nivel convencional, ya que en el absoluto no existe.

P: Pero es lo único que tenemos para movernos.

R: Todo el Dharma en el nivel convencional es método, técnica. Basado en el método del nivel convencional conocemos el nivel absoluto. Por ejemplo, la meditación pertenece al nivel relativo, convencional, y basado en la meditación se conoce el absoluto. En el nivel absoluto no hay meditación. Cuando hablamos de confusión, estamos en el nivel convencional. Asimismo, hablar de liberación pertenece a este nivel. Decir que se está conociendo cada vez más la esencia de la mente también corresponde al nivel relativo. En el nivel absoluto, la liberación es primordial e innata. Es similar a lo que mencionamos anteriormente con respecto a la persona que sueña que va progresando de bhumi en bhumi y finalmente alcanza la budidad. Todo esto

corresponde al nivel relativo. Al despertar se da cuenta de que no recorrió ningún bhumí ni despertó a la budidad.

P: Cuando hice el ejercicio de meditación, surgió esta pregunta.

Observar la mente ¿sería como poder observar desde la quietud?.. No sé explicarlo. ¿Es como observar el cosmos, desde una quietud?

T: ¿El cosmos en el sentido de hacia afuera?

P: Exacto... observar el espacio.

R: En realidad, no se experimenta como que se está viendo algo, el cosmos o el espacio, hacia afuera. Se trata de una observación realmente interior. De hecho, la mente no se encuentra ni afuera ni adentro. La mente es vacía, no tiene nada en absoluto.

Aunque tampoco podemos afirmar que no existe, ya que ella está presente. Pero en términos conceptuales la mente no existe como tal. Por lo tanto, no se trata de ver ni hacia afuera ni hacia adentro.

La apertura, la vastedad de la mente va a surgir en forma natural. Si se hacen esfuerzos dirigidos a "tengo que ver la vastedad de la mente" no se la podrá ver. Aunque hay que tratar con distintos métodos para verla, la visión ocurrirá naturalmente. Si nos esforzamos por verla, no podremos lograr nuestro objetivo.

Cuando al meditar pensamos: "tengo que mirar de esta manera", o "tengo que ver esto", en ese momento estamos fabricando, modificando, la mente. Como hemos

mencionado antes, la mente no debe estar aprisionada por modificaciones, por conceptualizaciones, por las enseñanzas de nuestro maestro, o por instrucciones. Sin condicionarla con nada en absoluto, dejamos que descanse en su condición natural y buscamos conocerla aplicando distintas técnicas. Comenzamos por shamatha, fijándola a un objeto de atención, y luego proseguimos con las demás prácticas.

En otras palabras, cuando pensamos que debemos ver la mente de tal o cual manera, la estamos fabricando y ella se torna un concepto. Cuando pensamos que las enseñanzas dicen que es así o asá, la estamos fabricando. Lo que debemos conocer es cómo ella es realmente, tal cual es. Y eso sólo lo podremos lograr aplicando métodos, ya que en nuestra condición actual la mente está invadida por conceptos que no nos permiten verla ya mismo tal cual es. Aunque la mente no es algo que esté fuera nuestro, al observarla lo hacemos como si ella estuviera afuera y permanecemos mirándola sin muchos pensamientos.

Ahora tenemos una gran cantidad de pensamientos y ellos no nos permiten ver la mente tal cual es. Pero al proseguir con las técnicas, poco a poco lo lograremos. Durante el período de meditación formal debemos conducirnos como se ha explicado. Cuando uno termina su meditación, entonces sí puede consultar textos de práctica, reflexionar, chequear cómo es la mente. Pero en el momento mismo de la meditación no hay que conceptualizar.

P: ¿Sirven para algo la ignorancia y la confusión?

R: Todos estos métodos que estamos explicando son útiles para la confusión y la ignorancia.

P: Pero no estamos buscando confusión, ¿no?

R: La confusión está siempre, y esa confusión es sabiduría. No se trata de dejar la confusión por allá y obtener la sabiduría por acá.

P: Cuando nace un ser, y no tiene conceptos todavía, entonces ¿cómo percibe los fenómenos? ¿Por tendencias del karma?

R: Hablemos de un bebé. Un bebé recién nacido tiene los cinco sentidos, a través de los cuales percibe las apariencias exteriores. Sus propensiones kármicas, que son como una semilla, van desarrollándose cada vez más hasta que maduran completamente. Cuando vemos un bebé recién nacido nos parece que en realidad no comprende nada, pero su mente tiene mucha claridad, aunque su facultad de discernimiento -blanco, amarillo, lindo, feo, etc.-no es muy intensa.

P: ¿La confusión se la enseñamos nosotros?

R: No es que se la enseñemos. Estas propensiones son como una semilla que va madurando. La causa principal, la semilla, la tiene él, y nosotros somos como las condiciones secundarias para que ella germine.

P: No muy importantes.

R: Sí, esa causa principal es más importante que las condiciones secundarias. Pero se necesitan las dos; no se puede prescindir de una o de la otra. Para estar en este mundo y experimentar nuestra percepción necesitamos haber generado el karma correspondiente.

P: ¿Por qué surgió la primera semilla de la confusión?

R: La confusión de esta vida no es la primera confusión, viene de otra vida y ésta de otra, y ésta de otra, y así infinitas vidas.

Algunas enseñanzas explican que en la esencia de la mente, habiendo surgido el aspecto de no confusión, hubo un momento en que surgió el aspecto confundido. Desde el punto de vista de la esencia, del aspecto no confundido de la mente, se dice que hay un instante en que surgió el aspecto confundido de la mente. Gampopa dijo que si preguntamos de dónde se confundieron todos los seres, los seres se confundieron de la vacuidad. ¿Cuándo se originó la confusión? La confusión se originó en tiempos sin comienzo: el comienzo no se podrá encontrar por más que lo busquemos. Si buscamos el comienzo retrocediendo en nuestro análisis de vida anterior en vida anterior, no lo podremos encontrar. ¿Tiene un fin la confusión? Sí, lo tiene: cuando se conoce la no confusión, eso pone fin a la confusión. Algunos dicen que al destruirse la confusión, los seres se disuelven en el gran vacío, la gran sabiduría. Pero los budistas no adherimos a esa visión.

No es que del océano salió una gota de agua que después se vuelve a disolver en el océano. Por ejemplo, cada uno de ustedes se convertirá en un buda, individualmente.

Las cualidades de Buda son inmensas: no se las puede concebir, no se las puede aprehender con nuestra mente. La omnisciencia de un Buda penetra hasta donde se difunde el espacio.

Su compasión abarca todos los sistemas cosmológicos que existen en el espacio. Y su poder también se extiende hasta donde llega el espacio. ¿Cómo beneficia a los demás seres? Sin esfuerzo, espontáneamente. Si varias personas invocan a Buda, éste no sale y va a ayudarlas; actividad espontánea significa que no existe ese esfuerzo. Es similar a la luna reflejándose en varias tazas de agua a la vez. Asimismo, un buda beneficia a los

seres que serán influenciados por él, apareciendo en la mente de cada uno de ellos sin ningún esfuerzo.

Para que surja el reflejo de la luna en el agua se requiere por un lado una coincidencia de varios factores, y por el otro que no hayan obstáculos entre la luna y el agua. En el caso de la actividad de un buda, deben coincidir factores tales como la fe y las distintas prácticas. En cuanto a las bendiciones de un buda y de cómo actúan sobre una persona, no se trata de una transferencia.

Cuando prendemos una vela con otra vela, no es que esta última le transfirió la luz, sino que simplemente fue un condicionante para que la luz potencialmente presente en la otra, se prendiera. De igual modo, nuestra esencia madura y se efectiviza cuando recibe la influencia de las bendiciones de Buda. Esta influencia es, entonces, un agente condicionante para que la maduración de nuestra potencialidad ocurra.

No se trata de dejar esto en el nivel de meras palabras: sólo se conoce por medio de la meditación. Y la meditación no se utiliza para ver algo afuera; es una técnica para ver adentro, ver algo que está escondido. Tampoco debemos pensar que en el budismo hay puntos que son importantes y otros no tanto. En base a este razonamiento querríamos dedicarnos a los primeros e ignorar los segundos. Cuando se practica, un punto muy pequeño puede dar beneficios realmente enormes. No importa de qué enseñanza se trate, debemos ponerla en práctica. Más adelante, comprenderemos que todos los puntos son importantes.

Sin embargo, para adoptar una enseñanza tenemos que realmente chequear si ella será realmente beneficiosa o no. Esto es igual a examinar lo que vamos a comer. Aunque fuera delicioso, si tuviera veneno arruinaría nuestro cuerpo. Hay, por cierto, un tiempo para chequear y un tiempo en que no corresponde chequear. Antes de tomar

los votos de refugio examinamos, chequeamos las enseñanzas. Si se tiene muchas comidas, puede ser que en alguna de ellas haya veneno. Por ello se las debe examinar para verificar que sean sanas. Un médico examina los remedios y determina cuáles son los que curan tal o cual enfermedad y cuáles la empeoran, separando los buenos de los dañinos. De la misma forma, antes de tomar refugio en el budismo tenemos que examinar las enseñanzas con igual minuciosidad.

Durante ese primer período no hace falta nada de fe, no se debe tener absolutamente nada de fe. Si en ese momento tenemos fe, eso acarreará muchos errores, muchas equivocaciones.

Pero después de haber tomado refugio, a partir de ahí sí se requiere fe, confianza. Si en ese período uno piensa que el Dharma no es bueno, ya es demasiado tarde. La razón de esto es que cuando se toma refugio se acepta a Buda, a su enseñanza, el Dharma y a la comunidad de gente que practica, el Sangha, y estos tres son sumamente importantes. Ya se los ha aceptado, se los ha reconocido.

Luego de haber tomado refugio hay que continuar examinando, pero lo que hay que examinar es la esencia de la mente, no si las enseñanzas son buenas o no. Vale decir que chequeamos las enseñanzas que encontramos en los textos paralelamente con la meditación. Pero este chequeo no debe resultar en el abandono de las enseñanzas generales del budismo. Hay una diferencia entre el chequeo con respecto a la meditación -si la meditación es correcta o no- y el chequeo relacionado con las enseñanzas -si son buenas o malas-. El chequeo que se hace con respecto a la meditación, es algo que se continúa hasta haber clarificado completamente las dudas que se tienen, hasta alcanzar una realización elevada.

Ahora vamos a detenernos aquí. Hagamos aspiraciones para que mediante el beneficio que hemos obtenido hoy al estudiar estas enseñanzas, todos los seres, especialmente nuestros enemigos o la gente que no nos quiere, dejen de sufrir y sean felices.

CAPÍTULO 3

La esencia de las enseñanzas es la meditación, es decir la observación de la naturaleza de la mente. Para esto es muy importante la no distracción y ahora me voy a referir a ella.

Para que no haya distracción es necesario tener en cuenta ciertos puntos vitales respecto a la posición del cuerpo y la respiración. Hay siete factores que definen la postura física correcta y los iremos viendo de a poco. El punto más importante es mantener una postura relajada, floja.

El segundo aspecto importante para considerar es la naturalidad de la respiración. Para lograr una respiración natural al principio es importante despejar el aire viciado. Ayer hicimos unos minutos de meditación sin despejar el aire viciado y luego hicimos un poco de meditación expeliendo ese aire, haciendo una exhalación. Cuando meditamos sin haber expelido este aire, quizás hayan experimentado una sensación de incomodidad.

Hoy vamos a meditar primero despejando este aire viciado. Esto es algo que tenemos que experimentar nosotros mismos para ver qué diferencia existe cuando meditamos sin haber despejado el aire viciado o después de haberlo hecho. Es decir que es bueno alternar, haciendo de vez en cuando una forma u otra. Lo más conveniente es despejar el aire viciado al principio, antes de empezar la meditación.

La respiración o energía, llamada prana, está conectada con los canales del cuerpo, o nadis. El prana es como el caballo en que cabalga la mente. Si queremos meditar así como estamos ahora no podremos hacerlo fácilmente porque el prana, la energía, está muy alterada y debido a eso la mente no puede permanecer quieta. Para despejar el aire

viciado hay una técnica que consiste en exhalar el aire viciado primero por uno de los orificios nasales, después por el otro y, finalmente, por ambos orificios al mismo tiempo. Para hacer este ejercicio, primero bloqueamos el orificio izquierdo e inhalamos y exhalamos suavemente, en forma natural, por el orificio derecho. Después bloqueamos el orificio derecho e inhalamos y exhalamos por el izquierdo un poco más fuerte. Finalmente respiramos fuertemente por ambos orificios abiertos. Cuando exhalamos el aire al final, lo expelemos con fuerza, haciendo que el estómago se contraiga y lo empuje. Al principio debemos chequear a fin de encontrar la forma de llevar a cabo este ejercicio que más se adecue a nuestro cuerpo.

Un punto importante en cuanto a la postura es la posición de la mirada. Los ojos se mantienen abiertos y las cosas se ven claramente, no borrosas. Pero no debemos mirar con esfuerzo y tensión para lograr que las cosas se vean claras. En algunas enseñanzas se dice que también se puede meditar con los ojos cerrados. Con los ojos cerrados se puede lograr la calma mental, como si fuera un océano sin movimiento, pero la claridad que se obtiene de esa manera no es muy intensa. Cuando tenemos una gran proliferación de pensamientos y no podemos practicar correctamente, cerrar los ojos por unos instantes para calmar la mente es una ayuda. Pero esta es nada más que una técnica temporaria para corregir ese defecto y no se la considera como meditación propiamente dicha. Para nosotros la meditación consiste en mirar la naturaleza de la mente; podemos cerrar los ojos mientras estamos meditando, pero cuando reanudamos nuestra actividad cotidiana no podemos desenvolvernos con los ojos cerrados y no podremos mantener ese estado meditativo. Esa es otra de las razones por las que no conviene cerrar los ojos.

Nos falta mencionar la posición de la boca. La boca permanece en forma natural: ni totalmente abierta, ni con labios cerrados. Los dientes, al igual que los labios, están entreabiertos, sin tocarse.

El objetivo de nuestra meditación es observar la esencia de la mente y no meramente el de tener una mente calma, inmóvil.

Cuando empezamos a meditar, tratando de observar la naturaleza de la mente, tenemos que encontrar la forma de observarla siguiendo distintas técnicas. En la mente natural hay gozo, claridad y vacío. Entonces, tenemos que aplicar técnicas que incrementen estas cualidades de gozo, claridad, y vacío. Inmediatamente después de despejar el aire viciado, no nos será fácil observar la esencia de la mente directamente. Continuamos respirando natural y pausadamente y poco a poco empezamos a observar. No nos involucramos con pensamientos del pasado, no anticipamos el futuro, y tampoco pensamos sobre el presente. Permanecemos naturalmente en el presente. Estas instrucciones no se refieren a lo que sucede cuando ya se ha reconocido la naturaleza de la mente, sino que indican una técnica como para que eso ocurra.

Shamatha es el estado de la mente totalmente calma, sin ningún pensamiento. En ese instante las cualidades de gozo, claridad y vacío están presentes. Mientras hay fijación, mientras la mente permanece aferrada a las cualidades de gozo, claridad y vacío, estamos en el ámbito del shamatha. Cuando la fijación en estas cualidades no existe, eso es el vipashyana. El vipashyana es el conocimiento de la no existencia real del ego -del carácter de entidad en la persona y las cosas-. Conocer en la mente la destrucción de la fijación egoica es la experiencia de vipashyana, y en ese momento se comprende el objetivo principal de las enseñanzas de Buda. El vipashyana es, entonces, la particularidad de estas enseñanzas, y todas las prácticas que lo preceden no corresponden exclusivamente al budismo. Cuando existe alguna fijación estamos en el

ámbito de la fijación egoica y no hemos trascendido el estado de shamatha. Debemos señalar que estas cualidades de gozo, claridad y vacío no son insignificantes; son cualidades inmensas, importantes y muy difíciles de lograr en la práctica de shamatha. El apego a estas tres cualidades da por resultado el renacimiento en el reino de los deseos, el reino de los dioses de la forma y el reino de los dioses de la no forma, respectivamente. Excepto por la diferencia que existe entre el shamatha y el vipashyana referente a la destrucción de la fijación egoica, lo demás es igual en ambos. Alcanzar la perfección del shamatha es una virtud muy importante.

Cuando queremos observar la naturaleza de la mente no es conveniente tratar de meditar por períodos prolongados: las sesiones deben ser cortas. Esto es algo sumamente importante. Al principio, aunque quisiéramos permanecer en ese estado por un período prolongado, no hay forma de que podamos lograrlo. Si uno piensa,

"sería bueno que pudiera permanecer bastante tiempo en este estado", eso está indicando que hay apego. Entonces, al observar la naturaleza de la mente, en cualquier posición física que tengamos observamos la esencia de la mente por unos instantes y luego paramos. Luego volvemos a observarla y después de unos instantes paramos, y así continuamos.

Cuando estamos observando la naturaleza de la mente no debemos pensar cosas tales como, "la mente es así; esto es el objeto; esto es el sujeto; la mente es vacua; la mente no es vacua; debo dejar que descanse en esta forma." En el momento en que tratamos de observar, no es apropiado hacer conceptualizaciones de ninguna índole. Sin embargo, antes de tratar de observar tenemos que saber cómo debemos permanecer para observarla.

Lo que hemos visto, corresponde al período de meditación formal (hamshak). Con respecto al período post-meditativo es muy importante generar acciones positivas, y purificar los velos que cubren la mente natural. A medida que la realización de la vacuidad de la mente se vuelve más alta, no es cuestión de menospreciar la importancia de las acciones positivas físicas y verbales. Cuando observamos la naturaleza de la mente, a la fijación que surge la destruimos, una y otra vez. Surge y se destruye, surge y se destruye. Es importante observar la transparencia, la claridad de la mente.

Hay tres estados de iluminación. Los dos primeros son una iluminación inferior. El primero es aquel que se libera de la fijación en el ego o la realidad del individuo. El segundo grado de iluminación es aquel que no sólo se libera o que destruye esta fijación con respecto al ego, sino que también destruye parcialmente la fijación en la realidad del mundo fenoménico exterior. La iluminación mayor es la de aquel que logra eliminar la fijación en los dos tipos de ego: el carácter de entidad o sustancialidad en el individuo y en las cosas del mundo fenoménico.

Esto es de acuerdo al sendero del sutra, las enseñanzas convencionales de Buda. En el mantrayana o vajrayana, las enseñanzas tántricas del budismo, el logro de la budidad se define como el logro del estado de Vajradhara (Dorje Chang) o Samantabhadra (Kuntuzangpo). En realidad, los senderos de sutra y tantra son básicamente iguales, pero difieren en profundidad y en rapidez. El sendero del sutrayana habla del madhyamika, el camino medio, mientras que el sendero del vajrayana habla de mahamudra (chakchen) o mahasandhi (dzogchen). Las enseñanzas del dzogchen se centran en el rigpa, cognición pura. Las del sutra se refieren principalmente a la vacuidad de la mente.

Me parece conveniente que ahora pasemos al período de preguntas. Sería beneficioso que las preguntas se refirieran a la meditación.

P: ¿El aire viciado ayuda a fomentar los pensamientos?

R: Cuando existe el aire viciado los pensamientos son más numerosos. Al eliminarlo, los pensamientos disminuyen.

P: Dijo que había que meditar por poco tiempo cuando uno recién empieza. ¿Cuál es el tiempo?

R: En cuanto a la sesión de meditación, esta puede ser prolongada. Cuando la mente permanece en un estado calmo, en el cual no hay pensamientos de ninguna especie, tales como bien, mal, etc., este estado es el de la conciencia fundamental (alaya-vijñana). Sin embargo, debe haber presencia en ese estado ya que de ese modo habrá también claridad. Si, por el contrario, la mente no está presente, ese estado es opaco. Es un estado de indiferencia o estupor.

Ahora bien, ¿cómo mantener esa presencia? Buda habló de las cuatro aplicaciones de la presencia: física, mental, sensitiva, y del Dharma. Cuando observamos la esencia de la mente, estos cuatro aspectos tienen que estar presentes. Cuando se tiene la correcta presencia del cuerpo, éste experimenta un estado de placer. La presencia mental se refiere al conocimiento de los pensamientos que están ocurriendo en la mente, no al conocimiento de la esencia misma de la mente. Cuando hay un poco de presencia mental, entonces los conceptos que surgen en la mente tales como deseo, agresión,

ignorancia, celos y orgullo, se detectan, se perciben. Primero se los reconoce cuando surgen, y luego desaparecen naturalmente, sin esfuerzo, de modo que no proliferan en una cadena de pensamientos. Esto se denomina presencia mental correcta. La presencia mental no se obtiene con esfuerzo, sino en forma relajada.

En tercer lugar, está la presencia sensitiva. Esta es la que percibe las sensaciones de placer o dolor físico y mental. Sin esta presencia la mente es llevada por las sensaciones y, por otro lado, no se podrá saber cuales son las distintas sensaciones que surgen.

Finalmente está la presencia del Dharma, y esta es la responsable de no olvidar el objeto de meditación, sea cual fuere.

P: ¿Cómo se puede mejorar la perseverancia en la práctica diaria?

R: La respuesta que voy a dar no sé si realmente contesta su pregunta. Un método para tener perseverancia es reflexionar sobre la impermanencia. Otro es contemplar la gran oportunidad que implica tener esta existencia humana. Aunque conocer la vacuidad de la mente, es decir, reconocer la naturaleza de la mente, es nuestro objetivo principal en cuanto a la práctica, estas reflexiones introductorias son extremadamente importantes.

Cuando no contemplamos estos aspectos de la dificultad de encontrar esta existencia humana, la impermanencia y la muerte, y temas similares, el sentido de los mismos no se engendrará en nuestro ser. Entonces siempre encontraremos fácilmente excusas como para no meditar, ya sea porque estamos muy ocupados, o porque tenemos muchas cosas que hacer, o por alguna otra razón. Mientras que si realmente hemos comprendido y tenemos presente estos aspectos, no habrá forma de encontrar excusas que nos impidan practicar. ¿Esto responde a su pregunta?

P: Sí.

P: ¿Estar en la vida cotidiana en estado de presente, sin conceptualizar, es una manera de estar en meditación?

R: Al principio, cuando comenzamos a practicar meditación, hacemos regularmente períodos diarios de práctica. Luego, a medida que nos familiarizamos con el estado meditativo, lo empezamos a integrar con las actividades cotidianas. Primero lo haremos con actividades pequeñas y luego, cuando ya se puede lograr esto, continuaremos hasta que el estado meditativo esté presente en todo momento, mientras hablamos o hacemos otra actividad. Se habla de que los pensamientos se liberan o autoliberan. Cuando comenzamos a practicar, los consideramos enemigos y buscamos eliminarlos. Con la técnica del vipashyana (lhaktong), aunque los pensamientos estén surgiendo, ellos no perjudican y se puede permanecer en meditación aunque haya pensamientos. Si se logra esto, eventualmente no habrá ningún perjuicio no importa qué clase de pensamientos surjan. A medida que la realización se vuelve más y más elevada, entonces se ve que el pensamiento es, en sí mismo, sabiduría. En ese momento, se comprenderá que tanto el pensamiento como la mente no tienen origen, nacimiento. Cuando se conoce que el pensamiento no tiene nacimiento, entonces ese pensamiento no puede aprisionar, condicionar: Ese pensamiento es una expresión de sabiduría y se auto-libera.

P: Cuando se está en estado meditativo y se tiene presencia mental y pensamientos al mismo tiempo, ¿qué está ocurriendo? ¿Es un pensamiento dividido, o estoy teniendo

dos pensamientos, uno muy seguido después del otro? ¿O es que la presencia mental no es un pensamiento?

R: Tomemos como ejemplo la luz de una vela. La vela es luminosa porque su esencia es naturalmente luminosa, clara. Cuando estamos observando la mente con claridad, el aspecto de claridad de la mente se manifiesta como la no distracción, el no deambular. Los pensamientos surgen del espacio de la mente, y se perciben como separados, como si fueran un objeto al cual un sujeto se aferra. Aunque no es así, que aparezcan de esa forma es lo que se denomina la confusión. ¿Esto contesta su pregunta?

P: La no distracción, ¿es una sensación, es un concepto?

R: Si hablamos de la presencia sin distracción, esa presencia no es un concepto, no es un pensamiento, es un aspecto de la claridad fundamental de la mente. El pensamiento es lo que se mueve; posee movilidad. La presencia común que reconoce el pensamiento -no la presencia sin distracción- es lo que permanece inmóvil y despierto. Tanto el movimiento como esta presencia son dos aspectos que pertenecen a la mente dualista.

P: ¿El objeto de meditación se debe a un propósito determinado?

R: El objetivo, el propósito de la meditación es la realización de la naturaleza de la mente. Para llegar a esto en algunas meditaciones se comienza por tomar como objeto un punto de apoyo para fijar la atención, el que puede ser una piedrita, la visualización de una divinidad, o algún otro.

P: Hasta ahora, gran parte de lo que hemos trabajado tiene que ver con el mahamudra. Si bien todo lo que hemos visto es muy importante, ¿hay alguna práctica del vajrayana que sintetice el trabajo? ¿Va a darnos una enseñanza que sintetice el vajrayana puro?

T: ¿Está asumiendo que el mahamudra no es una práctica del vajrayana?

P: Estoy asumiendo que es sólo una introducción.

R: En realidad, el mahamudra es la quinta esencia del vajrayana. Yo me he referido a las prácticas de shamatha y vipashyana, pero me temo que no lo he hecho claramente. El shamatha que he explicado no pertenece al vajrayana. En cuanto al vipashyana, si se lleva a cabo de acuerdo al madhyamika, el camino medio, pertenece al sutrayana. El vipashyana de las enseñanzas de mahamudra, corresponde al vajrayana. Las enseñanzas del vajrayana relacionadas con la visualización de deidades, recitación de mantras y demás, se dan cuando una persona ha tomado la iniciación correspondiente y es por eso que por ahora las he dejado de lado. No estamos hablando de eso en este momento.

Cuando, de acuerdo a las enseñanzas del vajrayana, uno toma las cuatro iniciaciones, basado en esas prácticas se tiene la verdadera realización del mahamudra. El sendero principal para la realización del mahamudra es la devoción al guru. Ahora he comenzado enseñando sobre shamatha y vipashyana. Continuaremos con refugio, desarrollo del bodhichitta y finalmente veremos lo correspondiente al vajrayana. Solamente he postergado las enseñanzas de la práctica del vajrayana; todavía no las hemos tratado.

En lo que concierne a la vacuidad, las tres enseñanzas de madhyamika, mahamudra y dzogchen, llevan a la misma realización.

P: Es evidente que para llegar a la esencia de la mente debemos lograr la no distracción. Como no estamos acostumbrados al sistema de meditación, quisiera pedirle que nos enseñe un método para aprender a no distraerse.

R: De las prácticas de shamatha y vipashyana, la que corresponde al desarrollo de la no distracción es la de shamatha. Además de estas dos prácticas, en las enseñanzas del vajrayana, se puede alcanzar la realización del rigpa, la cognición pura, a partir de una devoción especial. Este es el sendero corto. Para el que no ha tenido esa realización no hay otro método para acercarse a la realización del rigpa que el de transitar las técnicas del shamatha

P: ¿Para una persona que se ilumina no hay dualidad porque comprende que tanto la claridad como los pensamientos son vacuos?

R: Cuando hay presencia sin esfuerzo, los pensamientos surgen de la esencia de esa presencia. En realidad, pensamientos y mi esencia son lo mismo. Se dice que la esencia de la mente es vacua, su naturaleza es clara y su energía compasiva es la variedad de formas. Al observar qué es la mente, lo que se ve es su esencia vacua. La mera no distracción es su naturaleza clara. Los pensamientos que surgen son la variedad de su energía compasiva. El que tiene la realización de la esencia de la mente ve que esta tiene estos tres aspectos.

P: Sobre el estado de meditación de base, que sería la mente calma?

¿la sabiduría aparece como ideas sobre esa mente calma? Se supone que tenemos originalmente una sabiduría acerca de todas las cosas que existen y en determinado estado de meditación, ¿cómo aparece esa sabiduría?

R: Se dice que hay cinco sabidurías. Cuando se habla de dharmakaya, sambhogakaya y nirmanakaya, o de cinco sabidurías parece que hubieran muchas cosas. Pero en realidad, sólo se está hablando de la experiencia que se tiene cuando la mente descansa naturalmente. En ese momento todas las sabidurías están presentes ya que sus semillas están ahí en su totalidad. Las explicaciones se dan a través de conceptos. Pero en el momento de la meditación, la sabiduría no es compatible con los pensamientos o conceptos. Antes de comenzar a meditar se debe saber cómo son las cosas. Pero cuando se medita sólo se debe observar simple y llanamente, sin ningún tipo de consideraciones conceptuales. En ese momento no existen los pensamientos o las conversaciones de todo tipo acerca de cómo son las cosas.

En general se habla de cinco sabidurías, pero cuando la realización es elevada, todas ellas se manifiestan al mismo tiempo.

Ahora, al principio, cuando observamos directamente vemos algo de las semillas de las cinco sabidurías. ¿Cuáles son?

La sabiduría semejante al espejo percibe todas las cosas sin fijación en la realidad, o sustancialidad de ellas, de la misma forma que vemos que las imágenes de un espejo son irreales.

La sabiduría de ecuanimidad es la ausencia total de fijación o conceptualización, tal como pensar durante la meditación, "quiero que mi meditación sea así de buena; que no sea así de mala; esto es lo que hay que abandonar; aquello lo que lograr; etc."

La sabiduría discernidora es la que conoce las cosas que perciben los sentidos y los pensamientos que ocurren en la mente con precisión y claridad. La indicación de no cerrar los ojos durante la meditación se debe a que hacerlo perjudica a la sabiduría semejante al espejo y a la discernidora.

La sabiduría de la actividad que todo lo logra se manifiesta cuando durante la meditación no se tienen expectativas tales como: "quiero esto; quiero que este fruto madure" o temores como "quizás no obtenga el fruto".

La sabiduría del dharmadhatu es, durante la observación de la esencia de la mente, la presencia de todas las cualidades de gozo, claridad y vacío integradas.

Este es el camino para el que avanza lentamente por el sendero. Es importante, tal como he mencionado antes, examinar todo. Pero si realmente queremos tener una rápida realización, esto se podrá lograr a través del vajrayana. Sin embargo no hablaré de estas enseñanzas ahora. Trato de enseñar lo que a mi parecer es lo mejor para ustedes. Creo que el método más rápido para llegar a la realización es el de acercarse a lamas como

Dilgo Khyentse Rinpoche, Dudjom Rinpoche, y otros lamas de avanzada edad, así como también a Chogyam Trungpa Rinpoche, Tarthang Tulku Rinpoche, Dorzong Rinpoche y muchos otros. Y de ellos tomar votos de refugio y de bodhisattva, iniciación, y enseñanza del vajrayana.

Yo no tengo las calificaciones para llevar esto a cabo. Pero si realmente pudieran encontrar un lama que tuviera esas cualidades de maestro del vajrayana, y se

relacionaran con él con gran devoción, a través de esa gran devoción van a poder tener la realización de la esencia de la mente muy rápidamente. Esto ha ocurrido. Si bien en el sutrayana, donde se requiere shamatha y vipashyana, se puede llegar al mismo resultado, el proceso lleva mucho más tiempo. Ustedes están viniendo a escucharme y acá están perdiendo mucho tiempo. Realmente yo estoy pensando constantemente qué sería lo mejor para todos ustedes. Me parece que poder en esta misma vida llegar a ser budas sería la mejor manera de beneficiarnos.

Para ello es muy importante tener renuncia o desinterés por lo mundano y una comprensión de la impermanencia.

El vajrayana es un sendero en el cual a través del encuentro entre la gran compasión del maestro y la gran devoción del discípulo, éste puede conocer la esencia de su mente en forma inmediata, sin necesidad de recorrer lentamente un largo camino. Si existe esta coincidencia entre maestro y discípulo, entonces se puede conocer directamente el rigpa, la cognición pura desnuda. En realidad, en las enseñanzas de mahamudra y dzogchen la realización de esa cognición pura desnuda ocurre de esa manera, y no a través del mero esfuerzo.

P: Y en la vida de todos los días, ¿hay alguna situación más útil para aproximarse a la realización, fuera de la meditación, por supuesto?

R: Al principio se comienza por integrar la observación de la esencia de la mente que uno tiene durante el período formal de meditación, con actividades muy simples de la vida cotidiana, tales como cuando nos recostamos, o cuando estamos en un jardín. En

otras palabras, se comienza integrando ese conocimiento a situaciones libres de conflicto o dificultad.

Si bien este sendero es rápido, ya que a través de él el rigpa emerge desnudo de inmediato, eso no implica que tengamos que quedarnos esperando que algo suceda sin hacer nada. Desde ahora tenemos que perseverar en las prácticas de shamatha y vipashyana, ya que a través de ellas vamos a tener una experiencia personal. Esta situación de la realización inmediata de la esencia de la mente a través de la relación devocional entre discípulo y maestro se dio, por ejemplo, entre el gran siddha Lingchen Repa, y su maestro Phagmo Drupa. Sé que estas bendiciones del vajrayana continúan existiendo en nuestros días.

Pero, en realidad, es bastante raro tener la realización de esa manera, ya que, de varios miles de practicantes, sólo uno o dos lo logran tan rápidamente. Aunque en ustedes quizás podría suceder, a mí me parece que esto sólo se da como un caso entre miles. Pienso que si uno tiene posibilidades de viajar, y en cambio permanece en un sólo lugar, apegado a él, tal vez esté perdiendo la oportunidad de ir a otros lugares donde puede conocer a otros maestros y tomar enseñanzas. Y para reconocer la esencia de la mente uno tiene que tratar con distintos métodos.

Pero en general el sendero que hemos explicado del shamatha y vipashyana correspondientes al sutrayana es algo que la mayoría de nosotros tenemos que practicar. Al así hacerlo, poniendo nuestros esfuerzos en ello durante muchos años, eventualmente llegaremos a conocer los frutos de este sendero.

Sería muy conveniente que piensen en todo lo que hemos estado hablando estos últimos días, incluyendo lo que vimos hoy. Esta noche y mañana por la mañana, en vez de pensar en todo tipo de cosas, abóquense a reflexionar en lo que se escuchó, en qué es lo mejor para desarrollar la meditación, en ver cómo es la mente en meditación.

CAPÍTULO 4

Lo que está escrito en los textos de budismo es Dharma, pero no su esencia. Es posible que alguien estudie mucho y se convierta en un gran erudito capaz de explicar cien o doscientos textos del Dharma. Sin embargo, tampoco eso es la esencia del Dharma. Aunque se lo presente con perfección y elocuencia, de ese modo nunca se podrá cubrir la totalidad de su significado.

El Dharma propiamente dicho es domar, disciplinar la propia mente. Para lograr esa disciplina mental, cada uno de nosotros debe reflexionar y determinar cuál es el método más adecuado para sí mismo y dedicarse a él. El corazón del Dharma es domar la fijación egoica, la creencia en la existencia concreta del ego. "Domar la fijación egoica" significa ver que esta fijación nunca ha existido. En realidad, en esencia no existe la fijación egoica. Sin embargo, a la vacuidad de la mente se la toma como algo concreto, el yo, y a la claridad natural de la mente se la toma como las cosas del exterior. Mediante esta confusión, se tiene la experiencia de exterior e interior, de sujeto y objeto, y de esa manera aparece la fijación egoica. ¿Cómo se comprende que no hay exterior e interior, sujeto y objeto? A través de la experiencia directa de la meditación. Cuando decimos que no hay sujeto y objeto, exterior e interior, esto significa que lo que no hay es fijación. No significa que los fenómenos exteriores desaparecen o que, internamente, la mente vacua se vuelve inexistente. Lo que se destruye es la fijación de, por ejemplo, pensar con respecto a la vacuidad de la mente: "es vacua", y en relación a las cosas: "son cosas". Esa fijación es lo que nos condiciona, encadena.

Cuando durante la meditación surgen gozo, claridad y vacío, sin fijación, se los denomina experiencias meditativas. Si no existe el apego, la fijación, las experiencias

que surgen no pertenecen al reino de la confusión. En cambio, mientras existe la fijación, las experiencias son parte de la confusión de la ignorancia.

Cuando no existe el apego hacia las experiencias de gozo, claridad y vacío, éstas se convierten en las semillas que al crecer progresivamente se desarrollan y devienen en la budidad.

En otros tiempos, en este mundo existían muchos tipos de meditaciones: de vacío, de gozo, de claridad. La peculiaridad que introdujo Buda fue la de no tomar a estas experiencias como algo sustancial, como entidades. A medida que se practica meditación, surgirán emociones negativas tales como pasión, agresión, ignorancia, celos y orgullo. Pero al reconocer la esencia de estas pasiones, ellas no pueden generar karma, y cuando eso sucede, el karma no prolifera y uno está practicando una meditación correcta. Es más, cuando las cualidades sublimes inherentes a la mente, como amor, compasión y demás, surgen naturalmente y sin esfuerzo, eso es un signo que uno está haciendo una práctica meditativa correcta.

Antes de practicar meditación, expelemos el aire viciado. No hay un patrón exacto de cómo hacer esto ya que cada uno debe adecuarlo a su propio cuerpo. Luego de esta respiración, comenzamos a observar la mente. Pero la meditación no ocurrirá de inmediato ya que la mente continúa moviéndose. Tenemos que mirarla directamente, en un estado de claridad, no opaco, observando cuánto permanece quieta y cuánto movimiento de pensamientos hay. No obstante, todo esto se tiene que hacer sin esfuerzo.

Nunca tenemos que hacer esfuerzos cuando observamos la mente durante la meditación. Cuando hacemos alteraciones

-corregir la postura del cuerpo, o tratar de corregir la mente, aprisionándola para que esté de tal o cual manera estamos modificando a la mente, fabricando ese estado mental. De esa manera no se podrá ver la mente tal cual es. En realidad, cuando al principio meditamos observando la mente, esto es sólo una técnica. Sin embargo, aunque así lo sea, es necesario darle tiempo.

Si creemos que podremos lograrlo mediante métodos fáciles, si no aplicamos una técnica y hacemos sesiones regulares de meditación, no estaremos construyendo buenos cimientos para que la práctica tenga calidad. Estamos tratando de lograr que en todo lo que hacemos, al salir o al entrar, al hablar o al mirar, la meditación esté presente.

Alguien me señaló ayer que en la cultura occidental, llena de ocupaciones, era muy difícil hacer práctica de meditación. Es verdad, es muy probable que lo sea, sobre todo al principio. Lo que se debe hacer es asignar un período a la mañana o a la noche para meditar regularmente. Pero no tenemos que restringir nuestra práctica sólo a los períodos de meditación de la mañana y la noche. Desde ahora, y en todo momento durante nuestra vida cotidiana, cuando actuemos -comer, hablar o lo que fuere-la mente debe estar presente. Poco a poco nos iremos acostumbrando. A veces, tratemos de meditar cuando estamos, por ejemplo, en un gran negocio. Otras, tratemos de meditar mientras estamos trabajando. O también en retiro, haciendo muchas sesiones de meditación. Lo importante es que siempre estemos chequeando internamente para determinar qué es lo que necesitamos, y de ese modo aplicar diversos métodos para mantener el estado meditativo.

Lo más importante de todo es observar la mente cuando tenemos experiencias intensas como, por ejemplo, ante situaciones en las que surgen fuertes emociones de deseo o enojo.

Buda habla de la gran compasión, llamada también compasión sin esfuerzo. ¿Cómo es esta compasión? Cuando uno está pasando por una situación de gran dificultad, causada por otro ser, uno observa su propia mente. Si al hacerlo su mente no continúa agitándose sino que se calma, entonces el odio, los celos, el deseo, y demás emociones que surgen contra el otro se debilitan. Cuando esto sucede, la fijación egoica va disminuyendo en intensidad y por ello surge naturalmente la compasión que no requiere esfuerzo. Entonces, no importa qué problemas se presenten, nos daremos cuenta de que el Dharma realmente nos beneficia. En ese momento tendremos una sincera confianza en él. A veces cuando una situación es demasiado intensa nos resulta difícil observar la naturaleza de la mente. Sin embargo, si en esas situaciones nos acordamos de hacerlo, al repetirlo una y otra vez, llegaremos a acostumbrarnos. Cuando nos hayamos familiarizado mucho con esto, al enfrentar situaciones difíciles sentiremos que realmente nuestra compasión está surgiendo genuinamente. Por ejemplo, si nos encontramos con una persona que nos agrede, en vez de verlo como un enemigo, sentiremos auténticamente que esta persona es bondadosa, ya que nuestra agresión se habrá eliminado completamente.

En realidad, desde que nacimos hasta ahora estamos pasando por todo tipo de dificultades, algunas intensas y otras menores. Antes de enfrentarnos con una dificultad tenemos que fijar la intención de observar la mente natural. De esa forma podremos hacerlo en el momento que el problema surja, y aunque no podamos lograrlo en ese preciso instante, lo podremos hacer en algún momento subsiguiente.

Hemos mencionado, entonces, dos puntos importantes: observar la naturaleza de la mente cuando estamos frente a situaciones difíciles y observarla mientras caminamos, nos sentamos, y demás actividades cotidianas. Estos puntos son sumamente

importantes. Tiene que haber un cambio en la mente antes y después de practicar el Dharma. Si no cambia a pesar de practicar las enseñanzas, quiere decir que las enseñanzas no nos están dando fruto, no nos están sirviendo. El apego hacia los "nuestros" y la aversión hacia los "otros" tiene que disminuir. Aunque ahora estoy explicando el Dharma, cuando miro dentro mío también encuentro que me resulta muy difícil lograr disminuir la intensidad de estas emociones. O sea que todos, incluyéndome a mí, debemos perseverar en esto.

Apego hacia lo que es de uno puede ser, por ejemplo, apego hacia el propio cuerpo, la propia vida, la tradición espiritual que uno tiene. Cuando surge el sectarismo, aparecen las emociones negativas. Buda ha dicho que inclusive apegarse a él, también es tener apego, una emoción negativa. Mente pura quiere decir la mente transparente y limpia, libre de toda contaminación con impurezas mundanas, como deseo, agresión e ignorancia.

Cuando se conoce directamente la esencia de la mente, entonces se siente una confianza genuina hacia las enseñanzas, y la compasión, la devoción y todas las cualidades surgen naturalmente. Mientras que esto no ocurra, no lograremos tener más que un simple sentimiento de que el Dharma es positivo y beneficioso.

Cuanto más practicamos las enseñanzas, sentimos que tenemos varias realizaciones. En realidad, continuamos siendo tal cual somos; no nos volvemos no-humanos. Aunque la naturaleza de la mente continúa siendo la misma, puede que surjan experiencias espirituales de todo tipo. Quizás sintamos: "ahora sí que es realmente meditación"; o "esto realmente es vacuo"; o "he obtenido poderes especiales (siddhi)". Todas estas son experiencias temporarias que desaparecerán y no sirven de mucho, ya que llegado el momento cambian por otras. Este tipo de cosas suceden.

Se dice que hay que integrar la meditación con las actividades cotidianas. Esto no quiere decir que haya que mantener el cuerpo en una posición específica, sino que, aunque continuamos moviendo el cuerpo y desarrollando normalmente las actividades cotidianas, estamos siempre observando la naturaleza de la mente. A veces cuando estamos en un gran centro comercial, observamos la naturaleza de la mente. Cuando estamos en la playa también la observamos. En cualquier situación tenemos que acordarnos de mirar la mente natural.

Durante los períodos de meditación formal -a la mañana y a la noche- puede suceder que permanezcamos sin pensar en nada, como si estuviéramos con la mente vacía, pero sin conocer lo que está ocurriendo en la mente en ese momento. Esto es análogo al agua debajo del pasto que no se ve aunque está presente.

En ese caso hay que tensar un poco el cuerpo, y mirar con los ojos con cierta intensidad. Otras veces hay una proliferación de pensamientos incontrolables: un pensamiento sigue a otro sin interrupción. En este caso se debe tensar con fuerza para tratar de ver si hay un estado sin pensamiento. Esta no es una técnica que se aplique por un tiempo prolongado. Sólo se debe practicar por períodos cortos.

De esta manera, recuerden todo el tiempo lo que se requiere para meditar. No apliquen esfuerzos grandes, como la tensión mental. Permanezcan siempre flojos, teniendo ligeramente presentes los elementos de la meditación. No tenemos que apropiarnos de lo que sucede durante la meditación. Hay que dejarlo. Simplemente lo reconocemos, y nada más. Eso es todo lo que hay que hacer. Cuando observamos la mente, no tenemos que hacerlo sintiendo que ella está fuera o dentro nuestro. Hay que permanecer con claridad, en forma natural.

Zhang Rinpoche, un gran meditador y maestro de la tradición tibetana, dijo que, de acuerdo a su propia experiencia, parpadear de vez en cuando según la necesidad física, ayuda a la meditación. Así que cuando surge esa necesidad, simplemente parpadeamos. Esto no quiere decir que debamos parpadear a propósito. Cuando parpadeamos naturalmente, la claridad de la mente cambia. Si no lo hacemos, permanecemos en un estado de esfuerzo. Esto es algo que cada uno debe determinar de acuerdo a sus propias necesidades. No hay una regla general aplicable a todo el mundo.

Más adelante se podrá utilizar un punto de apoyo, externo o interno, donde fijar la mente. Pero antes es conveniente que hagamos esta práctica de observación para tener un cierto conocimiento de qué es la mente. Si, en cambio, comenzamos a meditar enfocando la mente al exterior sin antes conocer nada de ella en absoluto, surgirá una fijación que toma a esa mente "exterior" como algo concreto.

Al recibir enseñanzas, tenemos que ponerlas en práctica desde ese mismo momento. Tomando mi caso como ejemplo, aunque no he desarrollado ninguna virtud en absoluto, durante mis cuarenta años de vida todos mis lamas me han indicado que debía perseverar en mis esfuerzos por la práctica. Este no es un caso aislado, ya que es un requisito para todos los que practican las enseñanzas del Drukpa Kagyu, nuestro linaje. Por ejemplo, cuando un yak tiene mucha hambre, mientras está comiendo pasto en un lado, está listo para comenzar a comer otro pasto que hayan visto sus ojos. Esa es la actitud a tener con respecto al aprendizaje de las enseñanzas.

A veces durante la vida cotidiana perdemos la presencia mental, quizás por un tiempo bastante largo. Esa es mi experiencia. Para ayudar a que este problema se solucione, se aconseja lo siguiente: cuando uno está en su casa, conviene recordar todo el tiempo las representaciones sagradas del cuerpo, voz y mente de Buda; cuando uno se traslada a

otro lugar, cercano o lejano, es beneficioso pensar en los textos que contienen sus enseñanzas principales; y en todo momento, al ir y venir, es muy útil recordar la impermanencia y muerte. Con éstos, la presencia volverá naturalmente.

Buda Shakyamuni dice en el sutra de cien mil versos de la prajñaparamita, que cuando un bodhisattva camina tiene que ser consciente de que camina; cuando se acuesta tiene que ser consciente de que se acuesta; cuando se levanta tiene que saber que se levanta; cuando come debe ser consciente de que está comiendo; cuando se siente físicamente bien o mal, también debe ser consciente de ello. En este encuentro fue Subhuti, un discípulo de Buda Shakyamuni, quien le preguntó cómo es que un bodhisattva debía actuar durante su vida cotidiana. Buda le contestó lo que mencionamos arriba, es decir, ser consciente de todas las actividades, y añadió que, al hacerlo, todas las impurezas mentales se despejan inmediatamente.

Podemos ahora pasar al período de preguntas.

P: Si la vacuidad y la claridad no son sustanciales ¿qué es sustancial?

R: Nada hay que sea sustancial.

P: Cuando hablamos de observar las emociones negativas, si alguien nos agrede, hay una reacción casi instantánea en contra de eso, ¿quién observa a quién? ¿Es una parte de la mente que observa las emociones que surgen de la mente, o qué es lo que observa?

R: Lo que observa la emoción negativa es lo que se conoce como la presencia sin distracción, la presencia que no deambula.

P: ¿Pero quiere decir entonces que admitimos que hay una división?

R: Cuando por ejemplo tenemos una situación en la cual nos agreden mucho y súbitamente surge el enojo, inmediatamente la presencia sin distracción reconoce esa negatividad y ésta se disuelve. Si no tuviéramos esa presencia, después del pensamiento de odio surge un segundo, y luego un tercero y así continuamos. La presencia interrumpe esa cadena, como si se cortara una soga. Sin embargo, la presencia y ese pensamiento de odio no surgen al mismo tiempo, no coexisten. Esto no implica un estado de lucha en la mente. Si tenemos presencia, la emoción negativa se desvanece naturalmente.

P: La presencia mental implica que uno hace un proceso discriminativo. Aunque uno automáticamente reaccione porque es instintivo, hay una discriminación que dice que el yo no existe, o que esto que estoy sintiendo no está bien. ¿Este proceso también tiene que ver con esto?

R: No se trata de entrar en ese proceso que usted menciona.

Si hay presencia, las negatividades naturalmente se desvanecen.

Cuando no estamos meditando, tenemos que saber que el egocentrismo o el odio son negativos. Pero durante la meditación, si entramos en ese proceso, haremos que la meditación se convierta en conceptual, en pensamiento. Todas las enseñanzas de Buda Shakyamuni y todos los budas, así como también las de los bodhisattvas y los gurus

principales del linaje, se refieren a un instante de meditación, cuando miramos llanamente.

Si no practicamos, al estudiar las enseñanzas del budismo encontramos muchas discordancias. Pero si practicamos, encontraremos que tales divergencias no existen. No sólo eso, sino que, como dijo Milarepa, todo el mundo fenoménico surgirá como textos del Dharma. Esto quiere decir que cuando miramos directamente la mente natural, todo lo que existe en este mundo surge como no contradictorio, surge como verdad.

P: Usted había dicho que el apoyo de la mente en un objeto, es un paso posterior que requiere la experiencia previa de la observación de la propia mente. A mí me resulta más o menos convincente el apoyo en algo exterior, pero no comprendo cómo es el mecanismo previo. ¿En qué consiste la observación de la propia mente? ¿Cuál es la praxis?

¿Cómo se hace?

R: Al meditar sin esfuerzo, dejando que la mente permanezca floja, puede que, al principio, surjan muchos pensamientos.

Sin embargo, si continuamos mirando ese estado en el que hay pensamientos, en algún momento habrá un vislumbre de mente vacua y clara. Aquellos que no tengan experiencia para permanecer en ese estado vacuo y claro, indefectiblemente tendrán que practicar meditaciones con apoyo.

P: Sería más sencilla la segunda etapa que la primera porque uno puede representar un apoyo, por ejemplo una luz, en cambio la vacuidad es más difícil de crear.

R: No se indica una mejor manera para ver tal o cual cosa. Lo que se indica es que uno debe elegir la técnica que realmente lo beneficia más. Entonces, uno pondría un objeto pequeño a una cierta distancia de los ojos, fijaría en él la mirada en forma relajada, y sin permitir que la mente vaya a otro lado, la haría descansar sobre ese objeto.

P: ¿Imaginario?

R: No, un objeto físico. Cuando se mantiene la atención sobre el objeto, es como si este objeto y la mente fueran iguales.

P: Yo quisiera preguntarle si, de acuerdo a su experiencia, en ese estado de vacuidad al que se llega con la meditación, que yo no conozco, existe la dimensión tiempo.

R: Es una muy buena pregunta. Cuando consideramos un pensamiento, durante el mismo hay una concepción de tiempo.

Pero en el espacio entre el pensamiento pasado, que ya cesó, y el futuro, que aún no ha surgido, en ese espacio no existe tal concepción de tiempo. Afuera, el tiempo sigue corriendo, pero en la experiencia personal del meditador, no hay tal concepción. Un principiante quizás sienta que esa concepción existe aún en el estado entre dos pensamientos, pero ella se disolverá con el tiempo, al familiarizarse con la práctica. Para el principiante, el período entre dos pensamientos es muy pequeño. A medida que continúa practicando, este período se prolongará.

Hay cierta diferencia según que esto suceda al nivel de shamatha o al de vipashyana. En shamatha, ese espacio libre de pensamientos es meramente vacuo, y durante ese período no se conoce mucho del tiempo. Si uno tiene vipashyana, la visión superior, en ese período libre de pensamientos, claridad, gozo y demás cualidades, surgen en forma de la sabiduría no conceptual. Tampoco en esta sabiduría existe la concepción tiempo. En shamatha, por más alto que sea el grado de desarrollo que se tenga, siempre hay cierta fijación, apego. Si bien surgen gozo, claridad y vacío, existe fijación en ellos.

P: Su contestación me trae una duda: ese período atemporal está enmarcado por dos períodos de tiempo, que es una manera de atribuirle temporalidad a ese espacio, porque ese espacio surge de dos períodos de tiempo mensurables. Es decir, el primer pensamiento y el siguiente marcan el espacio temporal de ese período atemporal.

R: En su esencia este espacio entre los dos pensamientos es atemporal. Pero cuando lo consideramos en relación a ellos, desde ese punto de vista sí tiene tiempo.

P: Yo quisiera terminar mi pregunta. Hay dos meditaciones: una es quedarse quieto, metiéndose en ese espacio atemporal, y otra es la actitud meditativa para la vida cotidiana, la cual transcurre en un espacio también con tiempo limitado. Entonces, cuando se dice: "hacer las cosas en estado de meditación" ¿cuál es la diferencia? Porque vivir la vida cotidiana en estado de meditación quiere decir estar bien conectada con el tiempo presente, ¿Quiere decir eso? No se puede estar fuera del tiempo en la vida cotidiana.

R: Durante la meditación formal tenemos una manera de observar: surge un pensamiento, o hay un espacio vacío de pensamientos. Esta es la manera de observar del shamata. Durante la vida cotidiana se habla de observar la mente sin distraerse. En este caso se mezclan shamatha y vipashyana, y esta es la verdadera meditación. Observar solamente los espacios libres de pensamiento durante la meditación formal es meramente shamata.

Mientras que cuando uno camina, se sienta o desarrolla cualquier actividad, debe mantener presente la constante observación de la mente. Lo más importante es la presencia, sea mientras no hay pensamiento, o mientras hay pensamientos, como en el caso de las actividades cotidianas. En otras palabras, la observación se lleva a cabo tanto en el caso de no movimiento (meditación formal) como en el de movimiento (vida cotidiana).

Durante este último período, no se observa el estado vacío de pensamientos.

P: Lo que yo dije como tiempo presente, como estar en el lugar profundamente...

R: Sí, exactamente en el momento presente. Es decir que cuando uno está en la vida cotidiana puede haber un pensamiento del pasado pero está en el presente, puede haber un pensamiento del futuro pero aparece en este presente y uno lo está detectando en el presente, es decir que también está en el presente.

P: Si bien entiendo que el equilibrio energético que se produce en el organismo durante la meditación, de por sí ayuda a la salud, ¿hay algún mecanismo en meditación que pueda estar dirigido a la solución de un problema de salud específico?

R: Hay muchos métodos que benefician específicamente en ese sentido. Está, por ejemplo, la meditación de Sangye Menla, el Buda de la Medicina, y otras técnicas que están dirigidas principalmente a mejorar una situación orgánica.

P: Ante una agresión del mundo externo, del mundo fenoménico, si nosotros reconocemos nuestra agresión, desaparecería ese sentimiento. Pero ¿cómo se reconocen los episodios agresivos que existen en el mundo fenoménico, como la guerra? ¿Qué pasa ante eso? ¿Cuál es la actitud a tomar?

R: En general, cuando nos encontramos ante una situación de guerra, reaccionamos con partidismos. Hacemos divisiones entre nuestro bando y el de los otros, un bando es bueno y el otro es malo. Pero la gente que practica y ha encontrado paz en su mente luego de haber derrotado la agresión, no hace tales divisiones, sino que reacciona con amor hacia todos ellos. Nuestra actividad siempre se basa en tratar de ayudar a los demás de la mejor manera posible.

Tomemos como ejemplo una guerra entre Rusia y Estados Unidos. Para comenzar, si ya tenemos paz en nuestra mente, no sentiremos que estos son buenos y los otros malos. En segundo lugar, también habremos vencido la fijación habitual de tomar al otro bando como enemigo, y tendremos igual amor hacia ambos. Y en ese estado, buscaremos la mejor manera de beneficiar a la situación. Por ejemplo, Su Santidad el

Dalai Lama del Tíbet, se preocupa por la paz mundial en ese estado que hemos descrito.

P: ¿Pero al mismo tiempo se acompaña de una protección personal? En el caso, por ejemplo, del Dalai Lama, ¿él protege a los de su país y a sí mismo?

R: Por ejemplo, en el caso del Tíbet, estaba profetizado en algunos textos de más de mil años de antigüedad que ese país iba a caer bajo el dominio de otra nación. Esto se debió al karma negativo del pueblo tibetano. Cuando se trata de un karma colectivo de esa magnitud, me parece que debe ser muy difícil otorgar protección. Esta se podría otorgar en casos individuales, y solamente cuando no se trate de un karma negativo muy intenso.

P: ¿Se puede utilizar el sueño para meditar?

R: Sí, hay meditaciones que se practican durante el estado de sueño.

P: Le quiero hacer una pregunta para mí fundamental: ¿cómo se concilian las enseñanzas del budismo ante la agresión con el problema, por ejemplo, del genocidio. En la guerra de Vietnam, sabemos que el budismo, aunque sea con la inmolación, tomó partido. Es decir, respondió a la agresión con la inmolación, pero eso fue una manera de tomar partido ante la agresión. Entonces en una palabra, al proponerse que al enemigo se lo debe tratar con bondad, cuando el enemigo es un genocida y su acción es el exterminio, ¿los grupos humanos víctimas del genocidio deben permanecer pasivos, o tienen que tomar alguna forma de respuesta?

R: Un caso bastante concreto es el que sucedió en el Tíbet.

Como la sociedad en ese país era budista, los tibetanos no estaban armados lo suficiente como para detener una invasión. Es decir que no se habían preparado, ya que no tenían los postulados convencionales de odio hacia el enemigo, o de defensa. Es por eso que perdieron el Tíbet, ya que los invadieron. Cuando eso sucede, en vez de responder con odio y agresión, existen otras formas de respuesta. Se puede tratar de cohabitar, o participar, o cualquier otro método que no involucre maldad. Y si todo falla, también se puede tratar de escapar. Nada de esto va en contra de las enseñanzas budistas.

Algunos guerrilleros de la zona oriental del Tíbet, llamados khampas, comenzaron a pelear en contra de los chinos. Pero de ninguna manera se dice que esa era una actitud budista, o que se respaldaba en la enseñanza budista. Ellos lo hicieron por otras razones. Aunque sentían remordimientos por matar chinos, el rencor era más fuerte y continuaron peleando. El budismo nunca admite el daño a otros seres.

P: ¿Y en el caso de los ghettos nazis, y de los campos de concentración donde no había posibilidad de escapar?

R: En el Tíbet eso también ocurrió en muchos casos; mucha gente no tuvo oportunidad de escapar. En realidad, estamos hablando del Dharma y no es correcto hablar de que los chinos son malos y que hicieron tal o cual cosa.

Muchos prisioneros tibetanos que conocían las enseñanzas, hicieron su práctica durante su confinamiento. Algunos hicieron lo que se llama el phowa, que es una práctica para transferir la conciencia, en el momento de la muerte, a un estado liberado.

Otros meditaban en el amor y la compasión, y otros hacían su propia práctica de meditación. Pero no se dice que en el Tíbet no hubo ninguna protección en absoluto, ya que el Dalai Lama, Karmapa, Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche y todos los lamas más importantes, los seres sin karma negativo, pudieron escaparse y se refugiaron en la India y en países aledaños.

Esto es un signo de que existía cierta protección.

P: Para su linaje de enseñanzas, ¿existe continuidad entre los pensamientos o sólo existe contigüidad, como perlas de un collar, separados?

R: Desde el punto de vista absoluto los pensamientos no existen concretamente. Pero en la faz de la confusión, cuando miramos en la mente vemos que hay pensamientos. Por ejemplo, pensamos: "voy a bajar, entrar en el coche, ir a mi casa, entrar, comer..." Esa es nuestra forma de pensar, ¿no es así? Es decir, que un pensamiento sigue al otro continuamente, como si fueran perlas de un collar. Sin embargo, se encuentran: basado en el anterior surge el siguiente. Si en esencia no fueran como las perlas de un collar, no habría un espacio entre un pensamiento y el siguiente. Para ver ese espacio intermedio hay que tener un grado de cognición más fuerte.

CAPÍTULO 5

Para ver nuestra mente tal cual es dejamos que el cuerpo se afloje, respiramos naturalmente, poco a poco nos deshacemos de la dispersión mental de pensamientos y miramos la mente directamente.

Cuando permanecemos en este estado de ecuanimidad meditativa no debemos hacer correcciones de ninguna especie, con conceptos tales como: "Debo meditar de esta manera; durante la meditación la mente tiene que permanecer así; la mente es vacua; la mente no es vacua". Y tampoco es apropiado examinar en términos de: "La mente es clara; la claridad de la mente es intensa; la mente tiene gozo". Se debe evitar todo tipo de análisis.

Lo que se requiere es dejarla directamente en su fluir natural. Y como hemos visto, también se requiere mantener ligeramente la presencia mental. Al practicar de este modo, los elementos de gozo, claridad y no pensamiento están presentes tanto en shamata como en vipashyana. Si hay apego con el gozo, la claridad o el no pensamiento, la mente contaminada por esos apegos se denomina la mente de la esfera del deseo, de la forma y de la no forma, respectivamente.

En nuestra meditación el observador y lo observado aparecen como dos cosas distintas, nos es sumamente difícil no experimentar esta división. Pero a través de la meditación del vipashyana, o del mahamudra, la división entre observador y observado se elimina y surge lo que se denomina la sabiduría del rigpa, de la cognición pura de cada uno. Esta sabiduría es inconcebible: no se puede describir con palabras y no pertenece al campo de comprensión de la mente conceptual.

A veces surge lo que se conoce como el shamata de la mente en blanco, que implica simplemente que uno está vacío de pensamientos, sin darse cuenta de lo que sucede. Puede ser que este estado dure mucho o poco tiempo, pero uno no se da cuenta de ello. En el mahamudra, en cambio, este estado surge vívido y claro.

Durante la práctica de shamata, puede que uno sienta que la mente no es existente, y que tampoco es inexistente. Pero esta experiencia es diferente a la de ver la esencia de la mente. La diferencia reside en que en el shamata hay fijación, mientras que en la realización del mahamudra la fijación no existe.

Simplemente obtener calma mental, shamata, no es el objetivo de la meditación. A algunas personas les resulta muy difícil obtener la claridad o el conocimiento del vipashyana sin antes haber calmado su mente a través del shamata. Otros, al observar su propia mente, pueden fácilmente lograr el vipashyana, prescindiendo de las prácticas de shamata. Observar directamente la esencia de nuestra mente, tal como hemos explicado, no es ni shamata ni vipashyana en particular. Sin embargo, ambos están presentes en forma completa, integrada. Con shamatha y vipashyana integrados se podrá tener cierto conocimiento de la esencia de la mente, pero para realmente tener la realización de la cognición pura, desnuda, se necesitan técnicas especiales.

En otra época, algunos maestros en Tíbet que enseñaban shamatha y vipashyana decían que esas prácticas eran mahamudra.

Pero otros maestros importantes como Sakya Pandita, Marpa, Milarepa y todos los lamas que siguieron, indicaron que a través de sólo esas prácticas no se obtiene la verdadera realización del mahamudra. En realidad, la práctica de shamatha y vipashyana constituyen el sendero del camino medio, el sendero del madhyamika. Las tres enseñanzas principales -mahamadhyamika, mahamudra y dzogchen- coinciden en

el punto de vista correcto en el que se debe establecer. Sin embargo, el madhyamika no enseña los métodos especiales que las otras dos poseen. Desde el punto de vista de lo relacionado con la vacuidad, el mahamudra y el dzogchen no tienen nada superior que agregar a lo que sostiene el madhyamika. Pero en lo que se refiere a la cognición pura, al rigpa, las enseñanzas de mahamudra y dzogchen son más especializadas. Cuando hablamos de estas enseñanzas de madhyamika, mahamudra, y dzogchen, parece algo muy lejano, como si fueran demasiadas cosas. Pero, en realidad, durante la observación directa de la mente que ocurre en nuestra práctica, estas tres enseñanzas se funden en una misma. Cuando en nuestra vida cotidiana mantenemos la presencia mental que no deambula, al desarrollar las distintas actividades: moverse, sentarse, meditar o lo que fuere, los puntos esenciales de las tres enseñanzas están contenidos en esta presencia.

La dificultad más grande que tenemos que superar es el "estar meditando". Este es el defecto más importante. El "estar en meditación" es fijación y debemos poder eliminarlo. Pero sin recurrir a una técnica no será fácil hacerlo. En cualquier situación en que nos encontremos, controlar la mente a través del esfuerzo de estar presente es algo que debemos eliminar. La mente tiene que permanecer en meditación naturalmente, y no "meditando" deliberadamente. Durante la meditación, tenemos que eliminar cualquier tipo de esfuerzo que surja, una y otra vez. Lo que se necesita es, sin ningún esfuerzo, observar directamente, en un estado de presencia. Todo esto corresponde al estado meditativo, que significa literalmente permanecer en ecuanimidad. Para nosotros es un poco difícil lograr la verdadera ecuanimidad meditativa. Si realmente surgiera el verdadero estado meditativo, ese estado estaría libre de toda conceptualización. Asimismo, estaría libre de los tres tiempos: pasado, presente y futuro. Esto se conoce como el cuarto tiempo, la dimensión atemporal.

Una persona que está en el estado meditativo no tiene fijación y esa ausencia de fijación es lo que se denomina el cuarto tiempo, el no-tiempo. En su propia experiencia, el meditador no tiene fijación, aunque para un espectador exterior hayan pasado una o dos horas, ya que la experiencia de lo atemporal, la ausencia de fijación ocurre en el meditador.

Se habla de la cognición pura desnuda, el rigpa desnudo.

Desnuda significa que la cognición pura está desprovista de toda fijación. Hablamos mucho y describimos todo esto en forma verbal, pero en realidad cuando directamente vemos la mente, sin modificación (sin hacer esto o aquello) ni distracción (permaneciendo flojo, relajado), los puntos esenciales están contenidos ahí. Sea que hablemos mucho o no, la raíz de todo es justamente estas dos instrucciones: no modificar o alterar, y no distraerse. Lo demás son técnicas que se aplican con fines específicos pero siempre manteniendo como factor principal estas dos instrucciones. Así, si no tenemos mucha claridad, aplicaremos técnicas para intensificarla. Si nos falta quietud mental, utilizaremos métodos para desarrollarla. Utilizando los objetos de meditación del shamata iremos aplicando estas técnicas, pero siempre manteniendo presente el objetivo principal: la no modificación y la no distracción.

Es decir que durante la meditación formal el objetivo principal es no modificación y no distracción. También durante la vida cotidiana, integrar nuestras actividades con la práctica es equivalente justamente a esto: no modificar y no distraerse. Ahora estamos estudiando sobre la meditación, y estas son las instrucciones a seguir. En el momento de la muerte, este mismo es el método requerido para reconocer la luz clara, la claridad fundamental, base de nuestro ser. Asimismo, liberación o confusión ocurren al

entender o no entender estos dos puntos esenciales: cuando ellos están presentes es liberación y cuando no lo están es confusión.

Todo esto se refiere al estado meditativo. Pero este estado, sólo, por sí mismo, no nos beneficiará. También es necesario el estadio post-meditativo, el yethob. Durante la post-meditación, chequeamos cómo fue el estado meditativo y cómo ocurrió la observación directa. También leemos textos, reflexionamos, vamos a distintos lugares y hacemos preguntas al respecto.

Todo esto es necesario. Cuando vamos a dormir o cuando a la mañana nos despertamos, cuando estamos en un lugar muy bullicioso o cuando tenemos alguna emoción muy intensa, cuando la mente cambia su estado muy repentinamente -en cualquier situación y en todo momento- no hay muchas instrucciones que seguir, excepto estas dos que hemos mencionado: no modificar y no distraerse. Una y otra vez, tenemos que volver a estas dos.

En el período de post-meditación actuamos positivamente, y es muy importante mantener la motivación correcta. Así como un pájaro necesita las dos alas, derecha e izquierda, para poder volar, sólo observar la naturaleza de la mente no es suficiente para llegar al estado de buda: necesitamos otro método específico. Este método especial consiste en tener una motivación sumamente pura, la actitud altruista de beneficiar a todos los seres. Buda en todas sus enseñanzas enfatizó la importancia de practicar la paciencia, el amor, la compasión, el bodhichitta -la búsqueda de la iluminación para el beneficio de los demás-, e indicó que es menester tener presentes todas estas cualidades continuamente.

Es decir que cuando nos encontramos con otros seres, fijamos la intención de poder llevarlos a todos por igual al estado de buda. Y todas las acciones positivas las hacemos en su beneficio.

Es vital que nos recordemos esto una y otra vez. Hay muchas formas de ayudar, pero la mejor es tratar de que los seres despierten a la budidad, porque de esta manera lograrán un bienestar permanente.

Quizás se nos presenten situaciones en las cuales alguien se enoja con nosotros y nos agrede, u otras en las que se ataca verbalmente o a través de la acción a nuestra tradición espiritual, país, principios, provocándonos un malestar mental. En general esta es la manera de actuar de las personas mundanas.

Buda dice que si permanecemos continuamente con esa agitación o malestar mental, eso es semejante a tomar el fuego con la mano: nos quemamos. Inmediatamente tenemos que aflojarnos y eliminar esa agitación. Hay que relajarse, y el método para aflojarse es la meditación que hemos estado practicando.

Al mirar la naturaleza de la mente, ésta se afloja y en ese momento podremos recordar la motivación pura, el amor, la compasión y los demás aspectos positivos. Cuando esto sucede, tenemos que aplicar diversos métodos para desarrollar amor y compasión.

Es muy difícil que al principio el amor surja naturalmente; tenemos que generarlo, elaborarlo. Al principio ese amor es un poco artificial. Pero no es totalmente artificial, ya que ese sentimiento es verdadero. Sin embargo, se comienza por fabricarlo en nuestra mente. Es preciso que tengamos la actitud de ponernos en el lugar del otro y poner al otro en nuestro lugar. Es decir que nos intercambiamos mentalmente con los otros. Hay un tiempo para llevar a cabo este intercambio. Cuando vemos a otro ser padeciendo un sufrimiento, nos intercambiamos con él, con el objetivo de desarrollar la compasión.

A veces nos encontramos con alguien que nos acusa y ataca sin razón alguna. En ese momento tenemos que observar cómo es nuestro sentimiento hacia la persona que mas queremos -pa-dre, madre, pareja-, y dirigir este sentimiento a esa persona hostil, que en esencia es igual a los que queremos. De este modo aplicamos técnicas para que el amor surja naturalmente en nuestra mente. Cuando la persona que más queremos se enferma, nos sentimos apenados. Del mismo modo sentimos compasión hacia la persona que nos es hostil, ya que aunque su naturaleza es pura, ella está dominada por emociones nocivas incontrolables. En realidad, nuestra existencia humana es muy corta; no nos quedamos en este mundo más que un lapso muy pequeño de tiempo antes de partir nuevamente. Pasarnos la vida amando y odiando nos afecta y nos perjudica más a nosotros mismos que a los demás. Hacer divisiones entre "mi bando" y "el de los otros" es una manifestación de la confusión y el sufrimiento. En realidad, todo tiene solamente una esencia: el dharmakaya, la dimensión de la realidad absoluta. No tiene sentido perturbarse por aquellas apreciaciones.

Pero no es suficiente mantener todo esto como un concepto mental: debemos ponerlo en práctica. Para ello, es muy importante tratar de beneficiar a los demás por muchos medios. Tenemos que utilizar nuestro trabajo habitual -maestro, científico, etc.- como medio para ayudar a los demás. Cuando actuamos de esa manera, lo hacemos sin ninguna expectativa de retribución. No lo hacemos porque nos traerá un beneficio, ni porque le gustará a los budas, ni porque le agradará a la persona que estamos ayudando. Sencillamente lo entregamos de corazón, desprovisto de todo interés personal.

Las acciones altruistas son positivas y tienen un fruto también positivo. Pero siempre distribuimos el mérito de esa acción entre todos los seres, para que ellos puedan también beneficiarse con ella. Tratamos de ayudar en toda situación: salvar la vida de un ser, interceder para evitar que dos personas se peleen, mediar entre países para

evitar una guerra. En todo momento tenemos esa intención, aunque no podamos llevarla a cabo inmediatamente, sino a largo plazo. Decirnos mentalmente: "hazlo, hazlo" no nos es útil. Hay que ponerlo en práctica. Por ejemplo, poder establecer un cierto lugar donde se prohíba la pesca es algo positivo. Hoy en día se incrementa la ganadería y la cantidad de animales con la idea de producir más, con el consiguiente aumento de su matanza. En este caso también debemos buscar cuál es la mejor manera de proteger sus vidas y tratar por todos los medios de lograrlo. Ustedes tienen una gran preparación educativa que pueden utilizar para estos objetivos.

La compasión es sumamente importante, es crucial. Asimismo lo es la realización de la vacuidad. Estas dos deben ir juntas.

Sin la realización de la vacuidad uno no puede liberar a su propia mente y sin compasión no puede beneficiar a los demás seres. Nosotros consideramos a buda como algo sumamente importante. Esta importancia se debe a que buda es el dharmakaya, la vacuidad. El rupakaya, el cuerpo o la dimensión del estado iluminado que manifiesta formas, proviene de la compasión.

Esa importancia capital de buda, está también en nosotros. El dharmakaya de buda es la esencia de nuestra mente. Nuestra compasión y nuestra intención altruista, el bodhichitta, es la semilla de la cual proviene el rupakaya. Se dice que para que podamos alcanzar la budidad, Buda y los seres son igualmente importantes. De hecho, se indica que los seres son más beneficiosos para lograr esa meta que Buda. Por eso, lo más importante para nosotros es constantemente considerar a todos los seres como budas. En las prácticas del entrenamiento de la mente para desarrollar bodhichitta, se indica que continuamente tenemos que recordar cuán bondadosos, cuán beneficiosos son los seres para nuestro objetivo, y establecer nuestra intención de ayudarlos.

Como se ha fijado una fecha para la ceremonia de lo que se denomina la toma de refugio voy a explicar de qué trata. No es mi intención insinuar que deben tomar refugio, pero aquellos que ya se han decidido, pueden hacerlo. No se trata de calificar a los que toman refugio como buenos y a los que no lo hacen como foráneos. Desde el punto de vista del Dharma, y tal cual las enseñanzas lo consideran, no hay diferencias entre los que toman refugio y los que no lo hacen, los que practican y los que no practican, los que dañan las enseñanzas y los que las hacen prosperar.

Cuando tomamos los votos de refugio, estamos tomando un voto hasta la muerte, es decir que durante esta vida nosotros no abandonaremos ese compromiso. Si luego de tomar estos compromisos uno los abandona, se vuelve en contra de las enseñanzas y empieza a despreciarlas, las considera un engaño y demás, en ese momento uno simplemente abandona el voto. Si bien hay consecuencias negativas, este voto no queda adherido como algo que uno debe cargar para siempre. Cuando uno toma refugio, está aceptando a Buda, a sus enseñanzas, el Dharma, y a la comunidad que las practica, el Sangha, y se compromete a mantener ese reconocimiento hasta su muerte. Si después se vuelve en contra de ellos tiene una consecuencia kármica negativa.

Aunque tomamos refugio en Buda, Dharma y Sangha, el refugio último, absoluto, es buda, que es el aspecto liberado de nuestra mente. Este es el verdadero refugio, que también se conoce como tomar refugio en el dharmakaya. El dharmakaya es equivalente al dharmadhatu, el espacio del Dharma, que todo lo penetra, el espacio básico de todos los fenómenos. Esa es su naturaleza. Todo tiene la esencia de buda y por eso consideraciones tales como: "Esto es Buda y aquello es un ser común; Buda es bueno como refugio, pero otros refugios son malos", no son apropiados. Este enfoque que estamos adoptando es una apreciación correspondiente al nivel absoluto. Buda dice en un verso que él no percibe otra cosa que budas; en otras palabras, no hay nada que él vea que no sea un buda. Esto es justamente lo que estábamos explicando.

Desde ese espacio del dharmakaya, a través de la gran compasión hacia los seres, surgen innumerables emanaciones en infinitos mundos para mostrar esa verdad. De ese modo aparece la forma de Buda Shakyamuni, y a esta forma se la denomina el rupakaya de Buda. El refugio en el dharmakaya es el refugio absoluto. Tomar refugio relativo en Buda es tomar refugio en Buda Shakyamuni, quien apareció en este mundo y enseñó el Dharma, así como también en todos los budas que aparecen en los otros sistemas cósmicos de las diez direcciones y enseñan el Dharma.

Practicar el Dharma, la enseñanza que Buda impartió, significa tomar refugio en el Dharma. Considerar a los que practican el Dharma, del hinayana y del mahayana, como los compañeros que nos acompañan, a los cuales recurrimos por ayuda, es tomar refugio en el Sangha.

Esto es de acuerdo a las enseñanzas de sutra. En las enseñanzas del vajrayana, las enseñanzas tántricas, hasta los mismos demonios tienen la esencia de buda. Entonces, no cabe en este contexto hablar en términos de: "Estos son nuestros refugios y por eso tomamos refugio en ellos; aquellos son los de ustedes y ahí no tomamos refugio", porque todo es en esencia lo mismo:

el dharmadhatu. Nuestra forma de pensar de acuerdo al vajrayana es que todo es esencialmente dharmakaya, buda, y que no hay nada -otro punto de vista, otro sendero- que caiga fuera de esta esencia. En este caso no pensamos para nada que aunque todo es esencialmente buda, igual hay un sendero distinto que no lo es, sino que todo está incluido en esta misma esencia. Para comprender esto con seguridad en nuestra mente se requiere tiempo.

El compromiso de adoptar el sendero para llegar a ese conocimiento, es tomar refugio en el Dharma. En otras palabras, el compromiso de seguir las indicaciones incluidas en

el sendero es equivalente a la toma de refugio. Tomar refugio no quiere decir que uno hace diferencias con el propósito de agrandarse.

No tomamos refugio para incrementar el dualismo, sino que nos comprometemos a recorrer el sendero que elimina la fijación dualista. Tomar refugio quiere decir que nos abocamos a un solo sendero sin desviar nuestro interés hacia otros. Para practicar el Dharma desde el corazón, se requiere que tengamos una mente concentrada y estable, ya que si no estamos seguros no sabemos realmente qué queremos y de ese modo nos confundimos. Tomar refugio nos provee esta dirección.

Luego de haber tomado refugio en Buda, se deben observar ciertas normas de conducta tales como mostrar respeto hacia las representaciones sagradas del cuerpo, la voz y la mente de Buda. También hacemos, o mandamos hacer, estatuas o pinturas de la forma de Buda, para que otros seres se beneficien con ellas al tomarlas como base para desarrollar su fe y su liberación. Asimismo nos conducimos físicamente, cualquiera sea nuestra actividad, para que tenga efecto en los demás y de algún modo les indique el sendero a la budidad. Pero esto no es una actitud proselitista para que la gente se convierta al budismo. Es justamente comportarse de una manera que incite o aliente a los demás a que conozcan la esencia de su propia mente.

Cuando tomamos refugio en el Dharma, tomamos el compromiso de respetar los textos del Dharma. También tratamos de beneficiar a los seres con nuestra voz, utilizando sonidos y palabras, explicando textos, etc. Aplicamos todos los métodos que, a través de nuestra voz, puedan ser instrumentos para que los demás se beneficien.

Al tomar refugio en el Sangha, se toma refugio en los practicantes del hinayana y del mahayana. El sangha del mahayana está constituido por hombres, mujeres, jefes de familia o amas de casa, monjes, lamas, niños, ancianos, etc. Todo aquel que tiene bodhichitta, la actitud altruista, forma parte del sangha del mahayana. El sangha del

hinayana está formado por personas que han tomado la ordenación monástica de monjes o monjas, y también los laicos.

Cuando tomamos refugio en el Buda, entonces desde ese momento lo reconocemos como nuestro maestro. Al tomar refugio en el Dharma, cesamos de dañar a los demás seres. Al tomar refugio en el Sangha nos comprometemos a estar alertas para no contaminar nuestro punto de vista con un punto de vista equivocado, un punto de vista distorsionado, que pueda dañar nuestra mente. Hay fechas importantes de celebración como el día de luna llena, el ocho del mes tibetano, y el de luna nueva.

En estos días, tenemos que practicar más intensamente y renovar nuestros compromisos.

Perdonen, me he extendido mucho en todo esto, he hablado demasiado. En realidad yo estoy vacío por dentro, pero por fuera soy como un altoparlante que dice muchas cosas.

Por favor, distribuyamos ahora el beneficio que hemos obtenido al haber asistido hoy a esta reunión, como también a las de estos últimos días y dediquémoslo a aliviar el sufrimiento de todos los seres. Si dedicamos este mérito de esta forma, desde ese momento el mérito crece cada vez más y nunca se acabará. No hace falta que lo hagamos ahora específicamente. Al salir de acá, y reanudar nuestras actividades una y otra vez lo dedicamos para el beneficio de todos los seres, y también distribuimos el mérito de haber procedido de este modo.

Es muy importante regocijarse con las acciones positivas de los otros seres, y también con el bien que hemos hecho nosotros mismos. Cuando sentimos la alegría de hacer el bien, también la compartimos con todos los demás. Por supuesto que no solamente

los budistas pueden ser virtuosos. Todo el mundo tiene algún tipo de virtud: gente de otras religiones, gente que no profesa ninguna religión, hasta algunos animales poseen virtud

Observamos estas acciones positivas que otros hacen, y nos alegramos constantemente con ellas. Y también distribuimos esta alegría a todos los seres, con la aspiración de que se liberen del sufrimiento y alcancen la budidad.

Durante estos días ustedes han venido a estas reuniones.

Siento que mis explicaciones no han estado al nivel de mis deseos, ya que mi intención fue que este tiempo que hemos compartido fuera muy provechoso. Sin embargo, durante estos cinco días hemos obtenido beneficios importantes. Les pido que este beneficio lo distribuyamos a todos los seres, y en especial a los que están sufriendo, y a aquellos que mueren sin tener a nadie que cuide de ellos o que los recuerde.

En general, podemos hacer esta dedicación siempre. Pero como hoy es la culminación de un buen período de tiempo, haremos una corta meditación. Observemos la esencia de la mente y los pensamientos de dedicación o regocijo. Dejemos la mente floja, sin distracción, y en este estado dediquemos el mérito. De este modo estamos dedicando el mérito integrando los dos niveles de la verdad: relativa y absoluta.

GLOSARIO:

Abhidharma (T. chos mngon pa): Sistematización y elaboración de las enseñanzas contenidas en los sutras realizada por las diversas escuelas del hinayana.

Abhidharmakosha (T. chos mngon pa mdzod): Texto compuesto por Vasubandhu que desarrolla las enseñanzas del Abhidharma.

Alaya (T. kun gzhi, base de todo): Cuando se utiliza este término en el contexto de las ocho conciencias, es equivalente a *alayavijñana*. Fuera de este contexto, puede significar la condición natural de la mente, de la cual surgen *samsara* y *nirvana*.

Alayavijñana (T. kun gzhi'i ye shes, sabiduría fundamental): Es el aspecto de claridad de la esencia del *alayavijñana*.

Alayavijñana (T. kun gzhi'i ram shes): Conciencia fundamental.

Apariencia (T. snang ba, manifestado, visible): Término equivalente a mundo fenoménico.

Arhant (T. dgra bcom pa, vencedor del enemigo): El fruto del sendero del hinayana. Liberado del samsara, el arhant permanece en el estado de nirvana de quietud hasta que renace nuevamente y, luego de practicar el mahayana, alcanza finalmente la total budidad.

Asura (T. lha ma yin, no dios): Uno de los seis tipos de seres samsáricos. Son semi-dioses, atormentados por los celos y la envidia.

Autoliberación (T. rang drol): Término que se aplica en mahamudra y dzogchen a la liberación de conceptos. Ellos se autoliberan ya que no se aplica ningún remedio para lograrlo: se liberan por sí mismos. Liberación significa ausencia de fijación.

Base, sendero y resultado (T. gzhi, lam, bras bu): Una manera tradicional de presentar la evolución espiritual del practicante partiendo de la base, su condición fundamental; el sendero que debe recorrer para descubrir la base; y el fruto o resultado de ese sendero que no es más que el "hacer real o evidente" la base.

Bendición (T. byin rlabs, ola de gracia): La influencia espiritual de Buda o de un maestro que posee la realización de la esencia de la mente. Bendición, por parte del maestro, y devoción, por la del discípulo, son interdependientes.

Bhumi (T. sa): Nivel espiritual del sendero del bodhisattva. Luego de recorrer diez bhumis, el bodhisattva alcanza la budidad al llegar al decimoprimer bhumi. En el vajrayana, el nivel de Vajra-dhara, equivalente a Buda en el sistema tántrico, es el decimotercer bhumi.

Bodhicitta (T. byang chub kyi sems, mente de la iluminación):

La aspiración altruista de alcanzar la budidad para llevar a todos los seres a ese estado de liberación. Hay dos niveles: relativo y absoluto. El primero incluye la aspiración y la dedicación a ese objetivo. El segundo es la realización de la naturaleza de la mente.

Bodhisattva (T. byang chub sems dpa'): La persona que, motivada por amor y compasión hacia todos los seres, está comprometida en la práctica del mahayana de las seis paramitas. Su intención es llevar a todos los seres al estado de buda.

Buda (T. sangs rgyas): Alguien que ha despertado del sueño de la ignorancia (sangs) y cuyas cualidades sublimes innatas se manifiestan en su total expresión (rgyas). También se refiere al estado de budidad.

Buda Shakyamuni (T. sangs rgyas shakya thub pa): El Buda histórico que enseñó el Dharma en la India hace más de 2560 años. También se lo conoce como Buda Gautama.

Cinco sabidurías (T. ye shes Inga): Son los cinco aspectos de sabiduría que manifiesta un buda: sabiduría del dharmadhatu (T.

chos kyi dbyings kyi ye shes), sabiduría semejante al espejo (T. me long Ita bu'i ye shes), sabiduría de ecuanimidad (T. mnyam nyid kyi ye shes), sabiduría discernidora (T. so sor rtog pa'i ye shes), y sabiduría de la actividad que todo lo logra (T. bya ba drub pa'i ye shes).

Claridad (T. gsal ba): Término, frecuentemente traducido también como luminosidad, que se refiere al aspecto cognitivo de la mente.

Conceptualización (T. ram par rtog pa): La actividad de la mente conceptual, o intelecto, que juzga y categoriza toda la percepción.

Mediante la conceptualización, los fenómenos aparecen como reales y concretos.

Cognición pura: Véase rigpa.

Condicionamiento (T. bcing ba): Aquello que amarra o limita la mente. Es lo opuesto a la liberación.

Condición natural (T. gnas lugs): Se aplica tanto a la mente como al mundo fenoménico. Es la mente tal cual es o los fenómenos tal cual son.

Confusión (T. 'khrul pa): El error de tomar las cosas por lo que no son. En la experiencia de la confusión, la mente, el individuo y el mundo fenoménico se perciben como reales aunque, de hecho, no lo son.

Conjuntos, dos (T. tshogs gnyis): Frecuentemente llamados las dos acumulaciones: mérito y sabiduría. El conjunto de méritos es el conjunto de acciones positivas conceptuales. El de sabiduría corresponde a lo no conceptual: la vacuidad.

Cuatro extremos (T. mtha bzhi): Extremos conceptuales de existencia, no existencia, existencia y no existencia, ni existencia ni no-existencia.

Cuatro iniciaciones (T. dbang bzhi): Son cuatro niveles progresivos de iniciación que introducen a respectivas realizaciones en el anuttara tantra. Ellas son las iniciaciones: de la jarra (bum pa'i dbang), secreta (gsang ba'i dbang), de conocimiento-sabiduría (shes rab ye shes kyi dbang), y de la palabra (tshig gi dbang).

Cuatro Nobles Verdades (T. phags pa'i bden pa bzhi): El primer giro de la rueda del Dharma, su primera enseñanza. Buda Shakyamuni impartió estas enseñanzas en Sarnath a sus cinco antiguos compañeros de prácticas ascéticas. Estas verdades son: el sufrimiento, el origen del sufrimiento, la cesación del sufrimiento y el sendero que lleva a la cesación.

Cuatro aplicaciones de la presencia (T. dranpa nye bar bzhag pa bzhi): Cuatro funciones de la presencia mental durante la meditación.

Chakchen: Contracción de chagyachenpo. Véase mahamudra.

Chogyam Trungpa Rinpoche: Lama tibetano que difundió el budismo en Occidente, principalmente USA y Canadá. Es autor de Más Allá del Materialismo Espiritual, Nacido en Tíbet, El Amanecer del Tantra, y muchos otros libros.

Chorten: Véase stupa.

Daka (T. mkha 'gro): masculino de dakini.

Dakini (T. mkha 'gro ma, la que va por el cielo): Manifestación de la sabiduría búdica en forma femenina. Las dakinis ejecutan la actividad iluminada. También se las conoce como mensajeras ('pho nya).

Dalai Lama: Suprema autoridad espiritual y temporal del Tíbet. El presente Dalai Lama es el decimocuarto y actualmente reside en la India.

Deidad (T. lha): Término que se usa tanto para los devas, o dioses aun no liberados del samsara, como para las deidades meditativas, llamadas yidam. En el vajrayana, yidams son manifestaciones de la naturaleza búdica con los cuales el practicante se relaciona o identifica, a través de visualización, recitación de mantra y otras técnicas, a fin de reconocer su propia naturaleza búdica, inseparable del yidam.

Deva (T. lha, dios): Uno de los seis tipos de seres samsáricos.

Ocupan las esferas más altas del samsara y son básicamente de tres clases: dioses de la esfera del deseo ('dod kham kyi lha), dioses de la esfera de la forma (gzugs kham kyi lha) y dioses de la esfera de la no forma (gzugs med kham kyi lha).

Dharma (T. chos): Generalmente se refiere al sendero o a la enseñanza budista. También significa verdad, lo cognoscible, y otras seis acepciones.

Dharmadhatu (T. chos kyi dbying, espacio, dimensión del dharma): El espacio que todo lo penetra, sin cambio ni origen, en el cual todos los fenómenos surgen, permanecen y cesan.

Dharmakaya: Véase trikaya.

Dharmata (T. chos nyid, dharma-idad): La realidad absoluta;

la esencia pura de toda la realidad.

Dieciséis Arhants: Discípulos de Buda Shakyamuni que hicieron el voto de preservar el Dharma hasta la venida de Maitreya, el próximo Buda.

DilgoKhyentse Rinpoche: Importante Lama tibetano, descendiente de Jamyang Khyentse Wangpo, un maestro excepcional del siglo pasado, quien junto con Jamgon Kongtrul y Chogyur Lingpa formaron el movimiento no sectario llamado Rime.

Dorje Chang (T. rdo rje 'chang, S. vajradhara): Equivalente a

Buda en las enseñanzas tántricas.

Dorzong Rinpoche: Lama tibetano residente en la India que visitó Argentina con Choegyal Rinpoche en 1986.

Dos omnisciencias (T. ji Ita bu mkhyen pa'i ye shes, sabiduría que conoce las cosas tal cual son y ji sñad pa'i mkhyen pa'i ye shes, sabiduría que conoce todo en la existencia): Los dos aspectos de omnisciencia de un buda. Por la primera conoce las cosas tal cual son, por su esencia. Por la segunda, conoce todo los fenómenos. En relación con las cinco sabidurías de buda, la primera omnisciencia corresponde a la sabiduría del dharmadhatu, y la segunda incluye a las cuatro restantes.

Dos velos (T. sgrib pa gnyis): Los velos que cubren la mente natural y nos mantienen en samsara. Ellos son: el velo de las emociones negativas (nyon mongs pa'i sgrib pa) y el de la cognición (shes bya'i sgrib pa). El primero corresponde a la entidad del individuo y el segundo a la entidad del mundo fenoménico.

Dramiñen (T. sgra mi snyen, sonido desagradable): Según el esquema cosmológico descrito en el Abhidharmakosha, Dra-miñen es el continente ubicado al norte del Monte Sumeru.

Drukpa Kagyu (T. 'brug pa bka' brgyud): Linaje Kagyupa proveniente de una de las ocho tradiciones originadas a partir de Phagmo Drugpa, uno de los cuatro discípulos principales de Gampopa. Fue fundado por Tsangpa Gyare, discípulo de Lingchen Repa.

Dudjom Rinpoche: Jefe del linaje Nyingma fallecido en Francia en 1986.

Dzambuling (T. 'dzam bu gling): Según el esquema cosmológico descrito en el Abhidharmakosha, Dzambuling es el continente ubicado al sur del Monte Sumeru.

Dzogchen (S. mahasandhi, maha ati; T. rdzogs pa chen po, la gran perfección): La enseñanza principal del linaje Nyingmapa, también practicada por las otras tradiciones tibetanas.

Elementos (T. byung ba, khams): Tierra (sa), agua (chu), fuego

(me), aire (rlung) y espacio (nam mkha).

Esfera de la forma: Constituido por dioses absortos en alguno de los cuatro grados de concentración (dhyana). Véase devas.

Esfera de la no-forma: Constituido por dioses absortos en alguno de los cuatro estados meditativos sin forma, considerados la cúspide del samsara. Véase devas.

Esfera de los deseos: A esta esfera del samsara pertenecen cierto tipo de dioses, y otros cinco tipos de seres: asuras, humanos, animales, pretas y seres infernales.

Esferas sensoriales (T. skye mched): Están integradas por los órganos sensoriales y sus correspondientes objetos de percepción.

Fijación egóica (T. bdag 'dzin): Es de dos tipos: la fijación de tomar a la continuidad de la propia conciencia y la fijación de tomar al mundo fenoménico, en esencia vacuos, como entidades que existen en forma real e independiente.

Gampopa (T. sgam po pa) (1079-1153): También conocido como Takpo Lharje (dwags po lha rje, Doctor Takpo), Gampopa fue el heredero espiritual de la transmisión del linaje del gran lama Milarepa.

Gelug (T. dge lugs): Uno de los cuatro linajes principales del

Tíbet fundado por Je Tsong Khapa como continuación directa de la tradición Kadampa, proveniente del gran maestro indio Atisha.

Guru (T. bla ma, lama): El maestro. En la tradición tántrica, el guru tiene una importancia fundamental en el desarrollo espiritual del practicante.

Hinayana (T. theg pa dman pa, vehículo menor): Está integrado por dos tipos de practicantes: shavakas y pratyekabudas.

Iniciación tántrica (T. dbang): Introducción impartida por el guru, generalmente por medio de una ceremonia, a una práctica tántrica específica. Véase cuatro iniciaciones.

Integración, unión (T. zung jug): Es la unión indivisible de dos aspectos. Por ejemplo, integración de claridad y vacuidad, de fenómenos y vacuidad, etc.

Kagyu (T. bka' brgyud): Una de las cuatro tradiciones de budismo en el Tíbet correspondiente a las enseñanzas que introdujo Marpa desde la India. Fue consolidado como linaje a partir de Gampopa.

Karma (T. las, acción): La ley de karma de acción y resultado existe en el ámbito de la fijación egoica, o la creencia en la existencia real y concreta de un yo o ego. Karma también se refiere al resultado de la acción. El karma es responsable por el tipo de renacimiento que un ser obtiene después de la muerte, y también por sus condiciones de vida. Básicamente el karma es de tres tipos: a) positivo: resulta en renacimiento en las esferas de seres humanos y dioses, y en la experiencia de felicidad; b) negativo: resulta en renacimiento en los reinos de animales, pretas y seres infernales, y en la experiencia de sufrimiento; y c) inmóvil: generado durante las absorciones meditativas que resultan en renacimiento como un deva del reino de la no forma.

Karmapa: Jefe del linaje Karma Kagyu de excepcionales cualidades.

Khampa (T. khams pa, oriundo de Kham): Denominación general para aquellos tibetanos nacidos en la región oriental Kham. Específicamente, se refiere a los guerrilleros que continuaron luchando contra la ocupación china de ese país.

Klesha (T. nyon mongs, aflicciones): Las formas mentales que surgen de la fijación egoica. También se las denomina venenos ya que son causantes de nuestra permanencia en el samsara. Buda dice que hay 84.000 klesha. Todas ellas se pueden agrupar en los tres venenos (dug gsum): deseo-apego ('dod chags), agresión (zhe sdang) e ignorancia u opacidad mental (gti mug). A menudo, se incluyen orgullo (nga rgyal) y celos (phrag dog) en cuyo caso se habla de los cinco venenos (dug Inga). El karma motivado por estos venenos da como resultado un renacimiento en uno de los seis reinos de existencia samsárica.

Kuntuzangpo (T. kun tu bzang po, S. samantabhadra, siempre bien): Equivalente a Buda en las enseñanzas tántricas del dzog-chen. Específicamente, representa el buda primordialmente iluminado, que nunca experimentó el estado de confusión.

Lama (T. bla ma): Maestro espiritual. El equivalente a la palabra sánscrita guru.

Lhaktong, ver Vipashyana.

Liberación (T. sgrol ba): Liberación del estado del samsara.

Lingchen Repa (T. gling chen ras pa): Discípulo de Phagmo

Drupa y guru de Tsangpa Gyare, el fundador del linaje Drukpa Kagyu. Lingchen Repa es un ejemplo de iluminación instantánea, ya que en tres días de práctica alcanzó la total budidad.

Los Cuatro Dharmas de Gampopa (T. dwags po'i chos bzhi): Estos cuatro tópicos compuestos por Gampopa sintetizan toda la enseñanza de Buda. Ellos son: la mente se torna hacia el Dharma, el Dharma se convierte en el sendero, el sendero despeja la confusión, y la confusión surge como sabiduría.

Luz clara (T. 'od gsal): La claridad fundamental de la mente. Se refiere al brillo o resplandor de la facultad cognitiva y no a algún aspecto de "luz".

Madhyamaka, *madhyamika* (T. dbu ma, el del medio): La escuela del mahayana del camino medio fundada por Nagarjuna centrada en la shunyata, la vacuidad.

Mahamudra (T. phyag rgya chen po, el gran sello, símbolo; pron. chagyachenpo): La enseñanza principal del linaje Kagyupa transmitida por Buda Vajradhara a Tilopa y sucesivamente a los gurus del linaje. De acuerdo al Chakrasamvara Tantra: "Esto es chagui-a-chenpo: chag es la sabiduría de la vacuidad, gya es la liberación del samsara, y chenpo es la unión indivisible de estos dos".

Mahasandhi, maha ati (T. rdzogs pa chen po, la gran perfec-ción): Véase dzogchen.

Mahayana (T. theg pa chen po, vehículo mayor): El sendero correspondiente al bodhisattva. Enfatiza el amor y la compasión hacia todos los seres y presenta una visión completa de la vacuidad.

Mandala (T. dkyil 'khor, centro y periferia): En general, indica a una deidad y su entorno: su residencia, su séquito, etc. Tiene otras interpretaciones según el contexto.

Mantra (T. sngags): Literalmente mantra es aquello que protege (traya) la mente (mana). Mantras son siempre palabras o sílabas sánscritas que constituyen un método para transformar energías a través del sonido. Los mantras pueden tener significado comprensible conceptualmente o no.

Mantrayana (T. sngags kyi theg pa): Sendero equivalente al vajrayana donde se enfatiza la práctica de mantra.

Mente normal (T. tha mal kyi shes pa): En enseñanzas del mahamudra frecuentemente se utiliza este término para referirse a la mente natural, libre de toda modificación.

Milarepa (T. mi la ras pa) (1040-1123): Fue un gran maestro, discípulo de Marpa, que alcanzó el estado de buda en una sola vida a través de las enseñanzas tántricas y enseñó por medio de cantos espontáneos.

Modificación (T. bcos pa): Significa hacer alteraciones o correcciones en la mente, en vez de dejar que ella descanse en su condición natural.

Mundo condicionado (T. chos can): Es el mundo fenoménico, el aspecto de manifestación de la dharmata.

Nadi (T. rtsa, nervio, canal; S. nadi): En el sendero del método (thab lam), las prácticas se basan en sincronizar cuerpo, energía y mente. Prana se asemeja al caballo, mente al jinete, y nadi al camino. En la mente dualista, el prana circula por los nadis de la derecha (ro ma) y de la izquierda (rkyang ma), formándose así las concepciones de sujeto y objeto, y la actividad kármica. Logrando las condiciones apropiadas de sincronización, el prana entra en el nadi central (dbu ma) y se convierte en el prana de sabiduría, con lo que la mente reconoce su propia esencia y se manifiesta la sabiduría primordial.

Nidana: Cada factor de la cadena de interdependencia.

Nirmanakaya: Es la dimensión de la iluminación que puede ser percibida por seres comunes. Es el cuerpo físico de un buda que los seres perciben; el cuerpo que come, duerme y se relaciona con ellos.

Nirvana (T. mya ngan las 'das pa, trascendencia del sufrimiento): Es el estado de paz, la ausencia de conflicto, la liberación. El nirvana de un arhant, llamado también paz (zhi ba), es considerado por el mahayana como un descanso, no la total liberación. El nirvana de un buda se denomina "nirvana no instalado" (mi gnas pa'i mya'ngan las 'das pa), que significa que un buda no se instala ni en el samsara de los seres comunes ni en el nirvana de quietud del arhant.

Nyingma (T. rying ma): Primer linaje budista establecido en

Tibet, fundado por el gran maestro Padmasambhava, proveniente de Uddyana (Orgyen), en la región de Swat, antiguamente India.

Namshak (T. mnyam gzhag, permanencia ecuánime): Tiene diversas interpretaciones según el contexto. En general, se refiere al período de meditación formal.

Ocho limitaciones (T. spros pa'i mtha brgyad): Son limitaciones adicionales a los cuatro extremos, en las que cae la mente conceptual. Ellos son: nacimiento, cesación, eternalismo, nihilismo, ida, venida, singularidad, pluralidad.

Paramita (T. pha rol tu phyin pa, haber llegado al otro lado): Las seis perfecciones o acciones trascendentes que forman la base del sendero del bodhisattva. Ellas son: generosidad (sbyin pa), disciplina (tsul 'khrims), paciencia (bzod pa), perseverancia (btson 'drus), concentración (bsam brtan) y conocimiento (shes rab). Luego de haber perfeccionado estas seis, se completa el sendero con las otras cuatro: método (thabs), fuerza (stobs), aspiración (smon lam) y sabiduría (ye shes).

Percepción kármica (T. las kyi snang ba): El mundo fenoménico tal como lo perciben los seres, condicionados por su respectivo karma. Phagmo Drupa (T. phag mo grub pa): Uno de los cuatro principales discípulos de Gampopa del cual se originaron ocho escuelas kagyü.

Phowa (T. 'pho ba): Práctica del vajrayana por la cual se eyecta la conciencia hacia un estado liberado, en el momento de la muerte.

Prajña (T. shes rab, conocimiento): Conocimiento discernidor, tanto mundano como espiritual. El mundano es el conocimiento científico, artístico, comercial, etc. El espiritual tiene dos niveles: el inferior es el conocimiento de que todos los fenómenos son impermanentes, están marcados por el sufrimiento, y carecen de identidad intrínseca. El superior es el que ve la shunyata, la naturaleza vacua de la realidad.

Prajñaparamita (T. shes rab kyi pha rol tu phyin pa, perfección del conocimiento): La sexta paramita. Prajñaparamita es el conocimiento de que la esencia de la realidad es vacua, sin nacimiento y sin base. Sin la prajñaparamita las otras cinco paramitas son como ciegos que no pueden llegar a destino (la liberación).

Prana (T. rlung, aire, energía): Véase nadi.

Pratyekabuddha (T. rang sangs rgyas, buda solitario): Uno de los dos tipos de practicantes del hinayana. Son personas que permanecen en soledad, y alcanzan el estado de arhant mediante una comprensión directa e inversa de los doce nidanas.

Preta (T. yi dwags, espíritu hambriento): Uno de los seis tipos de seres samsáricos. Debido a su karma está constantemente atormentado por hambre y sed. La causa para renacer en este reino es la avaricia.

Presencia (T. dran pa): Literalmente significa memoria, recuerdo. En meditación, significa el estado de "mente presente", sin distracción, que no olvida el objeto de meditación.

Presencia sin distracción (T. ma yengs pa i dran pa): Término frecuentemente utilizado para indicar la presencia de la experiencia de la vacuidad, sin distraerse de ella.

Realización (T. rtogs pa): Este término indica la comprensión directa e inmediata -la vivencia-, a diferencia de la mera comprensión intelectual (go ba) o la experiencia temporaria (nyams).

Se utiliza este término en el sentido de hacer real o evidente algo que estaba vedado. La realización, entonces, significa ver, comprender, vivenciar, la condición fundamental de nuestro ser, en forma directa y no conceptual.

Reconocer (T. ngo shes pa, conocer la cara o la esencia: Según el nivel de realización del practicante, puede significar simplemente reconocer algo o reconocer la esencia de algo. En otras palabras, se puede reconocer un pensamiento por lo que es, en vez de perderse en él como si fuera algo más que un simple pensamiento, o se puede reconocer la esencia vacua del pensamiento.

Reconocer la condición natural de la mente es conocer la mente tal cual es, esencialmente.

Refugio (T. skyabs' gro): La aceptación de las llamadas Tres Jo-yas: Buda, Dharma y Sangha. Se acepta que Buda es el maestro, el Dharma el sendero y el Sangha la comunidad de practicantes que nos ayudan para transitar ese sendero. La toma de refugio es La ceremonia mediante la cual una persona se convierte en budista.

Representaciones sagradas (T. rten, soporte): Las estatuas o pin-turas, los textos del Dharma y las stupas (chorten), que representan al cuerpo, la voz y la mente de Buda, respectivamente.

Rigpa (I. rig pa): Rigpa es un término de difícil comprensión y traducción. Indica conocimiento, inteligencia, presencia y otras cualidades, tanto al nivel dualista como al trascendente. En su acepción más alta, rigpa es un aspecto de nuestra naturaleza búdica. Utilizar el término "conciencia" o "conciencia pura" induciría al lector a suponer que rigpa es un estado de conciencia, aunque trascendente, similar al que está habituado. Rigpa, en realidad, trasciende por completo el nivel conceptual, y por ende se ha preferido traducirlo como cognición pura, para evitar que se lo encuadre con preconceptos.

Rinpoche (T. rin po che, valioso, preciado): Un nombre honorífico con el que se refiere a un lama reencarnado voluntariamente para continuar su obra altruista de guiar a los seres a la liberación.

También es un término respetuoso para un lama reconocido por su realización de práctica o gran erudición, aunque el lama haya logrado esas cualidades en esta misma vida.

Rupakaya (gzugs kyi sku, cuerpo de forma): Está integrado por los otros dos kayas: sambhogakaya (longs spyod rdzogs pai sku, cuerpo de la riqueza) y nirmankaya (sprul pa'i sku, cuerpo de emanación). El rupakaya se manifiesta en formas que comunican a los seres, a través de la gran compasión, las cualidades sublimes de la budidad.

Sabiduría no conceptual (T. mi rtog pa'i ye shes): La sabiduría libre de todo pensamiento conceptual.

Sabiduría del rigpa (T. rig pa'i ye shes): La sabiduría innata del rigpa, la cognición pura.

Sakya (T. sa skya): Uno de los cuatro linajes de budismo tibetano.

Sakya Pandita: Fundador del linaje Sakya.

Samantabhadra: Véase Kuntuzangpo.

Sambhogakaya: Es la dimensión de buda percibida por bodhisattvas de realización elevada. Es una dimensión que no puede ser conocida por la mente conceptual.

Samsara (T. 'khor ba, dar vueltas): La experiencia condicionada que surge de la fijación egoica. Se manifiesta en seis formas de existencia: devas, asuras, humanos, animales, pretas y seres infernales.

Sangye Menla (T. sangs rgyas sman lha, Buda de la Medicina): Forma de Buda cuya actividad se centraliza en la curación de enfermedades.

Sangha (T. dge 'dun, abocado a la virtud): La comunidad de practicantes del budismo. Puede ser de dos tipos: el sangha de seres comunes (so so skye bo'i dge 'dun) y el de los seres sublimes ('phags pa'i dge 'dun) integrado por personas que tienen realización.

Sem (T. sems): La traducción general de este término es "men-te". Sem es dualista. Semñi (sems nyid) es equivalente a la esencia de la mente, su condición natural libre de dualismo.

Sentido figurado (T. drang don): Las enseñanzas que requieren interpretación según el contexto en el cual fueron dadas por

Buda Shakyamuni.

Shamatha (T. zhi gnas, permanencia en calma; S. shamatha): Estadio de práctica en el que se busca lograr la calma mental. Puede llevarse a cabo utilizando apoyos donde la mente se fija, o sin apoyo. El shamatha es dualista y por sí mismo no lleva a la liberación.

Shiné: Ver shamatha.

Skandhas (I. phung po, conjunto): Los cinco skandhas son los conjuntos físico y mental que constituyen al individuo y su experiencia. Son los componentes del ego. Ellos son forma (gzugs), sensaciones (tshor ba), evaluación ('du shes), impulsos (du byed), y conciencia (rnam par shes pa).

Siddha (T. grub thob): Aquella persona que ha obtenido los siddhis.

Siddhi (T. dngos grub, logro): Un siddhi puede ser común o supremo. Los ocho siddhis comunes consisten en poderes sobre el mundo fenoménico, y se consideran mundanos. Los siddhis comunes surgen naturalmente como resultado de la práctica, y obtenerlos no se considera el objetivo principal del sendero. El siddhi supremo es la budidad.

Shravaka (T. nyan thos, oyente): Inicialmente un discípulo que escuchó a Buda Shakyamuni directamente. Practicante del hinayana que basa su sendero en la meditación y la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades.

Stupa (T. mchod rten): Originariamente, monumento sagrado que albergó las reliquias de un Buda. Luego se agregaron imágenes, textos y reliquias en monumentos similares erigidos en ocasión de la muerte de otros seres iluminados. Representa la mente de Buda, el dharmakaya.

Subhuti (T. rab byor): Uno de los principales discípulos de Buda Shakyamuni, renombrado por su penetrante inteligencia.

Tuvo amplia figuración en los sutras de la prajñāparamita, la perfección del conocimiento.

Sugata (T. bde bar gshegs pa, bien ido): Una denominación para referirse a un buda.

Sugatagarbha (T. bde bar gshegs pa'i snying po, quintaesencia del sugata): Es la naturaleza búdica difundida en todos los seres.

Shunyata (T. stong pa nyid, vacuidad): La esencia de todos los fenómenos. Vacuidad significa que esencialmente no existe ninguna entidad real, independiente o concreta ni en el individuo ni en el mundo fenoménico. Es una doctrina perteneciente al mahayana.

Sutra (T. mdo): Las escrituras budistas están constituidas principalmente por sutra, shastras y tantra. Sutas son las enseñanzas convencionales de Buda. Shastras son los comentarios compuestos por grandes eruditos sobre los sutras. Tantras son las enseñanzas especiales.

Tantra (T. rgyud, continuidad): En el contexto de las enseñanzas budistas, tantra se refiere a las enseñanzas del vajrayana. Hay cuatro órdenes de tantra: kriya, charya, yoga y anuttara. Tantra quiere decir continuidad; es similar a un hilo que une las cuentas de un collar. El hilo es el sendero, y las cuentas son los elementos sobre los cuales se trabaja durante la práctica tántrica: los cinco skandhas y la budidad innata.

Tashi Jong (T. bkra shis ljongs): La comunidad tibetana ubicada en el norte de la India fundada por S.E Khamtrul Rinpoche y en la cual Drubwang Dorzong Rinpoche y Dugu Choegyal Rin-poche han sido directores.

Tathagatagarbha (T. de bzhin gshegs pa'i snying po): Un término análogo a sugatagarbha.

Tathata (T. de kho na nyid): Otro término que significa "lo que es" o "las cosas tal cual son".

Tendrel (T. rten brel): Interdependencia, o coincidencia auspiciosa. Un término que indica que las cosas se generan en forma dependiente. Su forma completa es rten ching brel bar byung, que significa que algo surgió en conexión a una base.

Thangka (T. thang ga): Pintura religiosa hecha sobre tela y encuadrada generalmente en brocato.

Trikaya (T. sku gsum, tres cuerpos): Los tres cuerpos o dimensiones de la budidad. El dharmakaya (chos kyi sku, cuerpo del Dharma) es el cuerpo esencial de la budidad, la esencia vacua de la mente de todos los seres, de donde surgen samsara y nirvana

Vacuidad: Véase shunyata.

Vajra (T. rdo rie, indestructible, inmutable, adamantino): Se refiere a la indestructibilidad de aquello que está más allá del nacimiento y la cesación. El vajra es también un implemento ritual utilizado en prácticas del vajrayana.

Vajradhara: Véase Dorje Chang.

Vajrayana (T. rdo rje theg pa, vehículo indestructible, adamantino): Las enseñanzas tántricas del budismo mediante las cuales se puede alcanzar la budidad en una sola vida. Aunque comparte con el mahayana la motivación altruista y el punto de vista de la vacuidad, el vajrayana es superior en cuanto a la variedad y eficacia de los métodos.

Velos: Véase dos velos.

Vipashyana (T. lhag mthong, visión superior; S. vipashyana):

Estadio de práctica en el que, una vez calmada la mente mediante shamatha, se comienza a tener conocimiento de la naturaleza verdadera de la mente y del mundo fenoménico.

Visualización: Véase deidad.

Yethob (T. rjes thob): Término que debe interpretarse según el contexto. En general, se refiere al estadio post-meditativo, es decir cuando se termina la meditación formal y se reanuda la actividad cotidiana.

Yidam (T. yi dam): Véase deidad.

ÍNDICE:

PREFACIO	6
CAPÍTULO 1	8
CAPÍTULO 2	18
CAPÍTULO 3	27
CAPÍTULO 4	36
CAPÍTULO 5	47
GLOSARIO:	54
ÍNDICE:	61
SOBRE EL AUTOR:	62

SOBRE EL AUTOR:

Dugu Choegyal Rinpoche 8° es un eminente Lama nacido en Tíbet en 1946. Es la octava reencarnación de Choegyal Gyamtso, el fundador del Monasterio Dugu de más de 550 años de antigüedad.

Además del estudio y la práctica del budismo, este monasterio se caracterizó por desarrollar el aspecto artístico, tanto sagrado como laico, de la rica cultura tibetana.

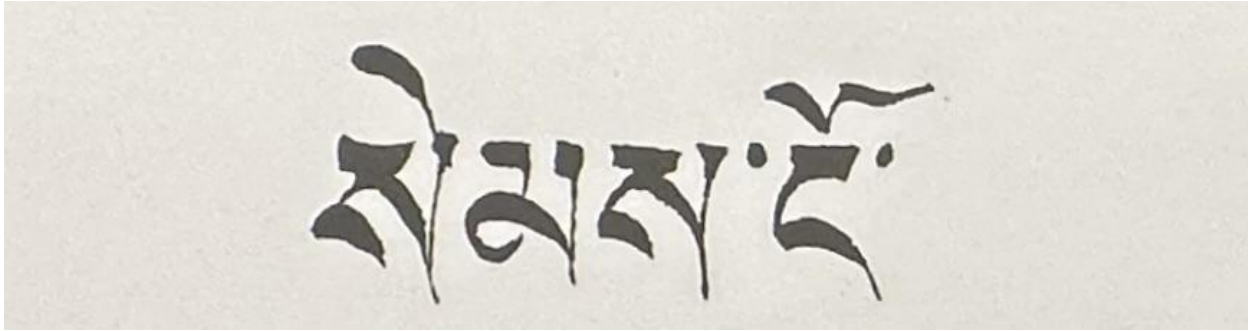
A través de su gran experiencia contemplativa, Rinpoche es un maestro que transmite las enseñanzas de más alto nivel en un lenguaje accesible y profundo.

Asimismo, como otra expresión de su actividad altruista, manifiesta continuamente su talento artístico, que le ha ganado un merecido reconocimiento internacional.

Desde 1959 reside en la India vinculado a los Monasterios de Khampagar y Jang-chub Jong, y tiene un centro de retiros en Katmandú, Nepal.

Viaja regularmente al exterior, visitando tanto países asiáticos como occidentales, incluyendo Argentina, donde en 1986 fundó el Centro Dongyuling junto con Drubwang Dorzong Rinpoche. Este libro está basado en sus enseñanzas en aquella ocasión.

El objetivo final de toda la enseñanza que Buda impartió es conocer la esencia de nuestra mente —la mente natural- que es el estado de buda innato en todos los seres.



"Mente Natural"