

Seminario dirigido por Tenzin Palmo

16-18 de abril, 2019

Instituto Deer Park, Bir, Himachal Pradesh

Consejos de Jamgöng Kongtrul para LhawangTashi

Horario: 6h45-7h30 9h30-10h30 y 11h-12h

14.30-15.30 y 16h-17h

Martes, 16 de abril.

1era sesión- 9.30 am

Este seminario fue dirigido por Jetsunma Tenzin Palmo en el Instituto Deer Park para una audiencia de alrededor de 100 personas. En un comienzo, el Instituto Deer Park era un monasterio Tibetano y ahora, tras muchos años bajo la dirección de Dzongsar Rinpoche¹, se ha convertido en un centro para el estudio de Tradiciones de India. Bir está ubicado a 20km del convento de monjas DGL, el cual fue fundado por Jetsunma Tenzin Palmo. Dongyu Gyatsal Ling significa “el jardín del lineaje auténtico”. En el convento habitan alrededor de 100 monjas que provienen de varios lugares, algunas del Tíbet, pero la gran mayoría de áreas en la frontera con Tíbet, ya sea India o Nepal. El presente texto no logra retratar el tono de compasión y atención con el cual Tenzin Palmo se dirigió a su audiencia, ni tampoco el sentimiento de urgencia de su mensaje. En esta vida humana, y vida en cualquier forma, tenemos una oportunidad para progresar. Tomémos provecho de ella y, quizás las circunstancias favorables no nos perseguirán por mucho tiempo. Con respecto al enfoque no dualista, dzogchen, con el que muchos versos de este texto están permeados, Jetsunma reiteró la simplicidad de la práctica, tan simple que, la mayor parte del tiempo, fallamos en reconocerla. De la misma manera en la que reconocemos un objeto que existe en el espacio, pero fallamos en reconocer el espacio en sí.

Hace un par de meses, en diciembre del 2018, en Singapur, tomó lugar una semana de transmisiones por parte del Superior de uno de los monasterios más grandes en Tíbet; Jetsunma recibió transmisión directa dzogchen. Dicha transmisión consistió en audiencias privadas por 2 horas al día y meditaciones independientes de Jetsunma por el resto del día. Este evento es

¹ Autor de *¿Cómo saber si no eres budista? Y No Para Ser Feliz*. Dzongsar también es cineasta.

conmovedor e inspirador. Inclusive después de 50 años de práctica como monja tibetana y 11 años y medio en una cueva, Jetsunma sigue dispuesta y motivada a recibir enseñanzas de otros Lamas muy reconocidos.

El tiempo de Jamgön Kongtrul

Comenzaremos dando un poco de contexto acerca de la vida de Jamgön Kongtrul.

Nació en 1830, murió en 1899 justo antes del comienzo del nuevo siglo.

En aquel tiempo, Tíbet estaba dividido entre Tíbet Central (Lhasa era la capital) y Tíbet del Oeste. Habían grandes tensiones e intereses políticos entre Rusia, el Reino Unido y China con respecto a Tíbet. Tíbet del Este estaba conformado por diferentes imperios, muy distinto a la situación de Tíbet Central y Occidental. Habían varios reyes de Sakya o Kagyu, mientras que en Tíbet Central y Occidental los reyes eran Gelugpa.

Estos eran los tiempos del 13er Dalai Lama. Él fue una lama brillante, muy conoedor, culto y, a la vez, un político de gran talento. Él ordenó la conquista de Tíbet del Este a través de las armadas del gobierno de Tíbet Central, asociados con la tradición Gelugpa. Esto generó una reacción por parte de las otras 3 tradiciones y causó un grupo de oposición en contra de los Gelugpas. El mismo proceso estaba ocurriendo en Tailandia en ese tiempo. El rey Rama IV Mongkut quiso expandir el control del gobierno central hacia varios de los monasterios independientes del país, los cuales estaban viviendo en paz y bienestar, e imponerles un currículo estandarizado por el gobierno central. Hubo resistencia para incorporar las tradiciones más pequeñas dentro de la corriente principal.

Este contexto es necesario para poder entender las condiciones en las que Jamgön Kongtrul se desarrolló.

A finales del siglo XIX existieron lamas magníficos, quienes eran como llamas de fuego que arden con fervor antes de que el fuego se extinga. Entre ellos un maestro muy importante, Jamyang Khyentse Wangpo, un *terton*, que descubrió muchos de los tesoros escondidos por Padmasambhava y su compañero Yeshe Tsogyal. Este linaje se mantiene vivo en el monasterio en donde nos encontramos ahora mismo, el Instituto Deer Park. Su linaje es Sakya, pero dado a que él era *terton*, tuvo lazos muy fuertes con Nyingma. Jamgön Kongtrul era muy cercano a este Lama y fue por eso que escribió su biografía.

Se cree que Dilgo Khyentse Rinpoche, el segundo Guru de Mathieu Ricard, es la ‘reencarnación mental’ de Jamyang Khyentse Wangpo.

En este momento en la historia, durante el movimiento Rime, Patrul Rinpoche, bastante conocido por su clásico texto estudiado en todas las tradiciones de Budismo Tibetano *Mi Maestro Perfecto*, sostenía vínculos con los Nyingmapa. Chökoling Lingpa, uno de los *terton* más reconocidos del siglo XIX también era Nyingma. Muchos de los lamas de este tiempo tuvieron varios maestros, claro que tenían un maestro central, pero aun así, no dudaban en seguir las enseñanzas de otros grandes lamas.

Hay una línea muy frágil entre mantenerse leal a la tradición de uno y, por otro lado, no volverse sectario o partidista (lo cual es muy lamentable).

Jamgön Kongtrul se encontraba dentro del lineaje Kagyu. Él estaba en Derge en Tíbet del Este. Jamgön Kongtrul tuvo 60 maestros, todos eran grandes amigos y disfrutaban intercambiar ideas y enseñanzas entre ellos. Inclusive SS el Dalai Lama dice tener 25 maestros a quienes pone dentro de su árbol de maestros durante sus meditaciones. Es bueno tener raíces en una tradición, pero también es importante no volverse sectario o partidario. Es tal como amar a la familia propia y a la vez reconocer el valor de familias que no sean la de uno. Con la intención de evitar el sectarismo, dichos lamas hicieron grandes esfuerzos para comenzar el movimiento *Rime*; en especial dentro de las tracciones Nyingma y Sakya. Jamgön Kongtrul es una figura muy importante dentro de este movimiento de parcialidad sectaria.

Jamgön Kongtrul escribió 90 textos. Fue mayormente activo en Tíbet del Este, estudio en varios monasterios y sostenía vínculos muy fuertes con un monasterio llamado Palpung. Jamgön Kongtrul estaría tal y como en casa en esta región de Bir y Sherab Ling. Esta comunidad es el monasterio de uno de los maestros Kagyu, Tai Situpa, lo cual incluye al instituto Palpung, ubicado a 10km de Baijnath. Tai Situpa es una de los 4 o 5 “hijos del corazón” del 16to Karmapa. Esta área es hogar para muchos monasterios involucrados en el movimiento Rime. A través de sus esfuerzos diplomáticos, él pudo salvar el monasterio Palpung en Tíbet del Este de los ataques de las fuerzas armadas de Tíbet Central que tomaron lugar durante este tiempo. Jamgön Kongtrul hizo la gran labor de salvar varias de las tradiciones que estaban al borde de la extinción.

En Tíbet, publicar un libro era un muy arduo trabajo. Primero tenía que estar bien escrito, por supuesto. Luego tenía que ser tallado en bloques de madera y varios monjes estaban muy ocupados en esta labor. Yo misma hice este tipo de labor cuando, por 6 años, estuve en el valle de Lahul, en Tayul Gompa, y también durante 11 años y medio, mientras viví en la cueva. Afortunadamente, durante la Revolución Cultural, Tchou-En-Lai prohibió a las Armadas Rojas de quemar cualquier biblioteca que contenga libros impresos en bloques de madera. Ellos sabían el tesoro tan grande que eran. En una biblioteca en el pueblo de Darge está ubicada la biblioteca más grande de bloques tallados en madera, los cuales acumulan varios kilómetros de libros impresos. Aquí se han preparado las ediciones especiales de Kangyur (Sutras del Buda) y Tangyur (comentarios por Nagarjuna, Asanga, etc.), caracterizados por su tinta roja y el enorme tamaño de sus volúmenes.

Varios de estos textos fueron solamente escritos a mano ya que el proceso de replicación requiere muchos pasos bastante complicados. Suavizar el papel, lijarlo, crear los márgenes de las páginas a mano, preparar la tinta y demás. Yo misma hice este tipo de trabajo por muchos años y es muy demandante. Es por eso que, inclusive, copiar estos textos era una labor de gran devoción. Durante el siglo XIX muchos de estos textos estaban en riesgo de desaparecer. Y más aún con las complicaciones de que uno necesitaba transmisión de aura si quiera leer y estudiar un libro en particular. Dicha transmisión sólo ocurría de guru a discípulo y se trazaba hasta llegar al autor mismo del texto.

Dada la situación, Jamgön Kongtrul decidió viajar hasta los rincones más remotos del país para encontrar los textos y tradiciones que estaban disponibles, convencer a los lamas del área que le den la transmisión de aura y, así, poder hacer la compilación que se convertiría en *Los 5 tesoros*. Estos textos fueron distribuidos entre algunos lamas y eruditas para que se encargasen de que las enseñanzas se esparzan. Cuando algún gran lama ofrecía iniciaciones para alguno de estos textos muchísimas personas se congregaban, no necesariamente para seguir las instrucciones o enseñanzas, pero por las bendiciones asociadas con eventos como estos. Una de las grandes contribuciones de Jamgön Kongtrul es que textos como estos fueron conservados y ahora están disponibles en esta gran compilación. En especial después de la invasión del Tíbet por parte del frente Comunista, dichos textos hubiera desaparecido. Jamgön Kongtrul no solamente fue un gran lama, pero también un gran amigo para todos los lamas de su época con quienes solía intercambiar enseñanzas.

La tercera reencarnación de Jamgön Kongtrul, quien sostiene el mismo nombre, se encontraba en Rumtek con el 16to Karmapa, pero murió en un accidente de tránsito. Fue una gran tragedia porque él fue un gran mediador entre las varias ramas alrededor del Karmapa. Shamar Rinpoche murió de un ataque al corazón y Gyatsab aún dirige el monasterio Rumtek.

Durante los tiempos tumultuosos del siglo XIX hubieron varios incidentes ocasionados por jefes de guerra Chinos quienes querían invadir Tíbet; esto no ocurrió hasta que los comunistas invadieron este territorio. En 1959, cuando los Tibetanos salieron en exilio, los monjes llevaron consigo las compilaciones por Jamgön Kongtrul.

De los 90 textos que Jamgön Kongtrul escribió, este es el más corto. Yo no tengo idea quien fue Lhawang Tashi, a quien este texto está dirigido, pero asumo que era un monje. He encontrado otras traducciones de este mismo texto, una del 2008 y la más reciente, la cual ustedes tienen.

Tomo refugio en Padmasambhava.

¡Oh gurus Kagyü concédanme sus bendiciones!

Por favor, guíen las mentes de quienes tienen fe hacia el dharma;

¡Para que todos aceptemos el camino de la liberación sin vuelta atrás!

¿Alguien aquí no conoce sobre Padmasambhava? Él fue el padre del Budismo Tibetano en el siglo VIII. Seguramente fue proveniente del valle Swat, al borde de lo que hoy en día es Pakistán y Afganistán. Él fue el fundador de Samye (a 70km sudeste de Lhasa), estableció la tradición Nyingma, la cual significa “antigua”, y junto con su compañero Yeshe Tsogyal escondieron los tesoros, conocidos como *terma-s*, los cuales fueron redescubiertos tiempo después. Padmasambhava tuvo 25 discípulos, los cuales reencarnaron y pudieron localizar estos textos. En la tradición Nyingma, en especial, el 50% son textos ancestrales, y el otro 50% es compuesto por *terma-s*. Existen dos tipos, tesoros físicos y tesoros mentales. Por ejemplo, un maestro Sakya recibió un tesoro mental y lo pudo comparar con un tesoro físico encontrado poco después. Ambos textos eran casi idénticos, así que suprimió su tesoro mental, solamente siguiendo el

físico ya que supuso que no era favorable tener dos textos casi idénticos dentro de una misma enseñanza.

Si a alguien le interesa, a como 20km sur de Mandi se encuentra Tsopema, el lago de loto de Padmasambhava. La hija del rey, Mandarawa, decidió volverse monja y se convirtió en una compañera de Padmasambhava. El rey, furioso ante esa situación, lanzó a su hija en un hueco y ordenó poner a Padmasambhava en fuego ardiente por una semana. Al final de este período de ataque, surgió un lago con una flor de loto, en el lugar donde había estado el fuego, y en el centro estaba el mismo Padmasambhava sentado, en meditación. Lugares como este son ancestrales para la cultura tibetana. En las cuevas alrededor de este lugar hay alrededor de 50 monjas en retiro de meditación. Es un lugar bastante activo y vale la pena visitarlo. Padmasambhava es el padre de todas las tradiciones tibetanas, todos lo respetan, en especial los Nyingmapas. Él es el gran siddha. Su templo está ubicado en Dharamshala.

Por favor, guíen las mentes de quienes tienen fe hacia el dharma;

¡Para que todos aceptemos el camino de la liberación sin vuelta atrás!

Varias personas que están superficialmente interesadas en el dharma asisten a charlas o enseñanzas. Pero aquellos que tienen fe verdadera, quienes están verdaderamente involucrados y quienes sienten que el dharma es el centro de su vida, siempre tienen sus pozuelos apuntando hacia arriba para que puedan recibir la lluvia de bendiciones que siempre está cayendo. Esta lluvia humedece la tierra y ayuda a que las semillas crezcan y florezcan. Si abrimos nuestro corazón, sin duda alguna, las bendiciones llegarán.

¡Para que todos aceptemos el camino de la liberación sin vuelta atrás!

Durante retiro, por ejemplo, tenemos la impresión o ilusión de que lo logramos, lo hemos entendido...y poco tiempo después...(Tenzin Palmo hace una mueca y se ríe con la audiencia). Y, sin embargo, si seguimos practicando, existe el punto donde ya no hay vuelta atrás, desde donde sólo podemos avanzar. Esto es sumamente importante en cualquier tradición budista. En la tradición Theravada lo llaman “entrar en la corriente”, en Zen se conoce como *satori*.

Podemos traducir estos últimos dos versos así “Permite Guru Padam (cómo los tibetanos llaman a Padmasambhava) que mi mente se dirija hacia las enseñanzas hasta llegar al punto donde no hay vuelta atrás”.

2da sesión – 11h-12h

Atisha, el protector de las Tierras Nevadas, dijo:

“Entre multitudes, examina tus palabras;

cuando estés solo, examina tu mente”

Él, brevemente, enseñó estos dos puntos.

Atisha, nacido en Bangladesh, fue un erudito Bengali del siglo XI, que enfatizó la bodichita y el entrenamiento de la mente, ej. las enseñanzas *lojong*. Él fue esencial para poder mantener la tradición en buen camino, especialmente la del tantra. Él insistió que la bodichita, la motivación y la compasión debían ser los motores principales de la práctica budista. Su consejo es muy útil para todos nosotros. Mientras estemos acompañados debemos poner atención a lo que decimos, y cuando estemos a solas tenemos que poner atención a lo que pensamos. También debemos estudiar el discurso interno/mental para poder entender cómo callarlo.

La mente es la raíz de cualquier error

Y la boca es el portal para que estos errores se manifiesten.

Por eso, hay que prestar atención a ambos.

La mente es la raíz de nuestras intenciones. La mente tiene buenas emociones y es generosa, pero también tiene muy malas emociones, relacionadas con la codicia, la ira, la frustración y depresión. La ignorancia es el factor fundamental que causa que nos identifiquemos con estos pensamientos y emociones. Desde un punto de vista filosófico, la ignorancia es la raíz de nuestros problemas. La meditación sirve para pelar las diferentes capas de una cebolla, pelar las identificaciones falsas. Uno puede llegar a pensar que pudiéramos ser tan buenos y bondadosos si nadie estuviera aquí, pero ese es un pensamiento erróneo. La buena noticia es que podemos cambiarnos a nosotros mismos. No es posible cambiar a los demás. Si no concuerdan conmigo en este último punto, vayan e inténtelo ustedes mismos...

Nuestras palabras no deberían causar divisiones, ni poner unos en contra de otros; tampoco deberían ser palabras superficiales o charlonas, esto solo causa que nuestra energía se disperse. Mientras seamos esclavos de nuestra mente vamos a seguir teniendo problemas y participando en un sinnúmero de dramas.

Saṃsāra y nirvāṇa están en tu mente;

Estos no originan de absolutamente nada más.

Todo, la felicidad, el sufrimiento, lo bueno y lo malo

Arriba y abajo, son conceptos contruidos por la mente.

Este es un punto sumamente importante. Yo no sé de ninguna otra tradición, ni siquiera el Hinduismo, que ponga tanto énfasis en la mente. El Budismo, como el Vedanta, explica cómo estamos proyectando nuestra realidad momento a momento y la vivimos tal y como nos la estamos proyectando. Los objetos son ilusiones, proyecciones. Es por esto que SS el Dalai Lama tiene tanto interés por las ciencias. Por ejemplo, un neurocientífico dice que vemos una versión muy básica de la realidad, una que es fabricada casi en su totalidad. Sólo un porcentaje muy pequeño viene de la “realidad verdadera”. Cuando percibimos una imagen básica, inmediatamente lo interpretamos como un perro y lo identificamos por su raza, con nuestras

opiniones acerca de esa raza, etc. Y todo esto no tiene casi nada que ver con la figura que acabamos de percibir. No vemos las cosas como son en realidad, las vemos a través de las ilusiones que estamos fabricando constantemente a través de nuestra conciencia. La humanidad tiene un karma que, desde el comienzo, creó nuestro cerebro y nuestros órganos exactamente como son. Los perros, por ejemplo, no pueden percibir colores y, como resultado, viven en un mundo de olores. Cada animal crea su propia versión del mundo y estas no son más ni menos reales que nuestras propias creaciones, o ilusiones, del mundo.

Pensamos que *samsāra* y *nirvāṇa* existen fuera de nosotros, cuando en realidad están dentro nuestro. Cuando logramos ver *samsāra* con una visión pura se convierte en *nirvāṇa*. El mundo exterior se mantiene, es solo nuestra conciencia la que cambia. Pensamos que el sujeto y el objeto están separados, pero en realidad están interconectados. La práctica nos lleva a una conciencia plena, sin las proyecciones ni ilusiones que generamos de momento a momento.

Todo, la felicidad, el sufrimiento, lo bueno y lo malo

Arriba y abajo, son conceptos contruidos por la mente.

Nosotros podemos entender esto a un nivel bastante superficial. Inclusive la apreciación de la música, el arte, la gastronomía, depende enteramente en la persona, y puede variar desde horrible hasta hermoso. Por ejemplo, la moda ha cambiado muchísimo. Aquello que era hermoso hace 20 años, hoy por hoy es considerado horrible. Proyectamos cualidades a personas y objetos que no las poseen innatamente. Todo es nuestras propias proyecciones. Nosotros mismos somos la fuente de nuestros juicios y opiniones. Así que no deberíamos creer todo lo que pensamos. Y el simple hecho de creer en algo no lo convierte en realidad. Simplemente deberíamos decir: “Ah, esto es interesante, veamos...”. Las enseñanzas provienen de seres iluminados, quienes ciertamente han visto algo. Nosotros no debemos decir si o no, debemos decir “veamos”.

Si tu mente es pura, eres buda:

Donde sea que te encuentres será la tierra pura;

Lo que sea que hagas será hecho desde el estado de dharmatā;

Lo que sea que aparezca será el ejemplo del tesoro primordial de la sabiduría.

El otro texto dice: “Si tu mente es pura, lo que sea que hagas será hecho desde el estado de realidad absoluta”.

Si nuestra mente está en un estado de pureza primordial, o conciencia plena, somos buda. Todo es perfecto porque nuestra percepción es perfecta.

Hubo una vez cuando visité un monasterio en Tíbet con 350 monjas que nunca se acostaban para dormir. Vivían en un espacio muy pequeño. Algunas de las monjas mayores habían estado ahí desde tiempos antes de la Revolución Cultural y al volver fundaron el monasterio nuevamente. Una de las asistentes de una de las monjas mayores estaba barriendo el suelo porque lo veía sucio. Pero, para la monja mayor el suelo estaba tan limpio como el campo de Tchenrezy. Cuando uno conoce a grandes practicantes se da cuenta que ellos perciben la naturaleza búdica y

su belleza en todos lados. Tienen una capacidad enorme para amar. No tienen preferencias. Ellos pueden ver que nosotros estamos llenos de problemas y confundidos... ¿y qué? Detrás de todo nuestro equipaje innecesario ellos pueden ver nuestro gran potencial para despertar, para realizarnos.

Si mantenemos una actitud negativa todo va a ser difícil. Si tenemos una visión pura todo es perfecto. Un día, Ananda le preguntó al Buda “todos los otros budas tienen tierras puras muy hermosas, pero yo creo que la tuya es un tanto extraña” a lo que el Buda contestó “Mi tierra es pura, es tu mente la que es un tanto extraña”. Si tenemos una mente pura podemos ver el potencial de realización en todos los seres que vemos. En este estado, todo es espontáneo, todo es bello, y sin ninguna noción del ‘yo’. A veces pienso en la forma en la que mi maestro tomaba su té, lo hacía de una manera tan distinta a la de persona ordinaria, tenía tanto significado.

Lo que sea que hagas será hecho desde el estado de dharmatā;

Lo que sea que aparezca será el ejemplo del tesoro primordial de la sabiduría.

No hay intención previa en la acción, todo se manifiesta de una manera pura y espontánea. La gente se da cuenta que hay un gran significado detrás de las acciones más simples de un buen maestro. Con tan sólo observar estas acciones uno queda fascinado porque son expresiones directas de su naturaleza búdica.

Si tu mente es de una naturaleza impura,

Vas a ver defectos inclusive en los budas,

Vas a enfadarte inclusive con tus padres,

La mayoría de las cosas van a parecer tus enemigos.

Cuando estamos irritados, o con sentimientos de ira, inclusive en contra de los grandes maestros, los estamos criticando. En Asia se respeta a los padres ante todo, pero con una mente impura los estamos criticando. Es como tener lentes teñidos, si son oscuros, vemos todo oscuro y negativo. Al pensar que estamos siendo lógicos estamos jalando todo para abajo por ser muy críticos. Creamos mucho sufrimiento para otros y para nosotros mismos. Todo está teñido por nuestra mente. Así que, lo más importante es entrenar la mente, transformarla de lo negativo a lo positivo y ayudarla a trascender los opuestos. No debemos volvernos esclavos de nuestra mente egoíca. El ego es un buen sirviente, pero un pésimo patrón. Amaestrar la mente no es el final, más bien, es un gran comienzo.

Las expectativas, el miedo, el apego y la ira van a continuar sin disminución alguna.

Tales cosas, totalmente inútiles, van a consumir tu vida.

Con cualquiera que te juntes, habrá problemas.

Y donde sea que te quedes, será incómodo.

Nuestra mente está dominada por el miedo y las expectativas. Muchos viven todas sus vidas con ansiedad, con miedo de cosas que probablemente nunca van a pasar. Son tan solo

especulaciones, no son verdad. Así que debemos trascender nuestros anhelos y miedos acerca de lo que vaya a pasar para así poder aceptarlos y transformarlos. Si pensamos de esta manera vamos a ganar de cualquier manera. Y más allá de eso está el entendimiento de que estamos en *samsāra*, y el Buda nunca dijo que *samsāra* iba a ser placentero. Pero *samsāra* y *nirvana* están en nuestra mente. Cuando tenemos la mente samsárica, la cual está conectada con el ego y sus obsesiones, entonces de seguro vamos a sufrir.

El problema no son los pensamientos en sí, sino el resentimiento que sentimos gracias a ellos. El primer año que estuve en la cueva no nevó, sin embargo, en abril y mayo nevó muchísimo. Y la nieve en el piso no estaba congelada, más bien estaba derritiéndose. Así que por todos lados habían goteras y todo estaba empapado. Tuve que cambiar la ubicación de mi caja de meditación para poder evitar el goteo. Yo estaba enferma, tenía gripe, y estaba sintiendo mucha pena de mi misma. De repente pensé “el Buda dijo que *samsāra* es *dukkha*”. Y fue ahí cuando me di cuenta estaba bien no sentirse bien. Esto me dio un alivio tremendo, el de aceptar las cosas como son. El problema son nuestras resistencias; así que cuando aceptas *dukkha* sin resistirla, ésta disminuye en grandes proporciones. Existen dos tipos de *dukkha*: la física que es inevitable, y la mental, sobre la cual tenemos control. Si no sentimos resentimiento hacia *dukkha* física y la aceptamos no hay problema alguno. Es difícil explicar el alivio tan grande que sentí en ese momento al darme cuenta que sentir *dukkha*, como tal, estaba bien. No debemos entretener pensamientos de que si no todo está bien y cómodo entonces hemos fallados. Saber esto nos ayuda enormemente para poder ir más allá de nuestros anhelos y miedos.

La naturaleza impura de la mente se manifiesta en la atracción y el rechazo. Todo lo que percibimos genera un impulso momentáneo de atracción o rechazo. Esto es un hecho científico y también está escrito en el *Abhidharma*, uno de los textos canónicos budistas donde se retratan aspectos de la psicología. Si tan solo observamos este impulso básico, este se disipa; si no, automáticamente nos encontramos atados a las cadenas de las reacciones, tales como la adicción y la ira. Así que debemos estar muy conscientes acerca de los patrones y funciones de nuestra mente, los cuales están centrados en la idea falsa del ego. De acuerdo al Budismo, esta es la ilusión fundamental. La ira y la codicia continuarán y provocarán gastos enormes de energía. Es lo que la mayor parte de nosotros hace, inclusive cuando pensamos que hemos renunciado a las cosas. Con este tipo de mente discriminatoria y divisiva nos vamos a encontrar en constante desacuerdo con los demás. Este es un tema de suma importancia, así que debemos observar la mente e ir más allá de lo placentero y lo no placentero. ¿Con qué fin la gente trabaja tan duro? Para poder vivir en lo placentero y estar lejos de lo que no lo es. Y, sin embargo, lo que sea que obtengamos de esta manera no podrá venir con nosotros en nuestro último gran viaje; lo único que traeremos será nuestra conciencia y nuestro karma.

Ahora es la hora del almuerzo. Así que pongamos atención a nuestra atracción y rechazo hacia la comida y sintamos gratitud por todos los agricultores que cultivaron esta comida. Ellos tienen vidas bastante duras. También sintamos gratitud hacia los cocineros, la tierra, el sol; todo lo que contribuye a nuestra comida para que podamos nutrinos. Es un sistema tan complejo el cual hace que nuestra comida sea posible. Así que integremos esta verdad y demos gracias por lo que

recibimos. Los trabajadores en este lugar trabajan con mucha alegría y dedicación hacia el dharma, ellos son verdaderos bodisatvas.

3ra sesión - de 14:30-15:30

Las emociones negativas, codicia, depresión, ira, influyen todo lo demás, inclusive las cosas que parecen ser buenas. El Buda dijo que la codicia es como el agua salada, mientras más la bebamos, más sedientos estaremos. En tiempos pasados los lujos eran muy distintos a los de hoy en día, las prioridades también. Antes la gente solía estar contenta con 2 vacas, arroz y lentejas. Ahora el consumismo está creciendo y a su vez aumentando los índices de insatisfacción y frustración.

Estarás distraído una y otra vez por las apariencias de la vida,

Inclusive si piensas que estás practicando dharma.

Vas a desperdiciar tu vida enredado en actividades mundanas.

Nuestra vida diaria es como una vertiente, donde el agua de los ‘quehaceres’ nunca cesa. Después de criar niños nos sentimos obligados de cuidar de los nietos, de los de tercera edad, etc. Debemos practicar ahora, no solamente dependiendo en la práctica formal, debemos también integrar esta práctica en cada aspecto de nuestras vidas. Es tan fácil distraerse. De hecho, el problema principal es la distracción. No te disperses, no te pierdas. Durante tu vida mantente atento, presente, con conciencia plena. Una vez unos vecinos vinieron a visitarme y me dijeron “hemos decidido hacer *ngöndro* (prácticas preliminares)”. Así que recibieron una transmisión de Khamtrul Rinpoche. Pues habían entendido el punto perfectamente, las distracciones externas nunca van a terminar a menos de que nosotros digamos que deben terminar. Patrul Rinpoche habla acerca de un yogi que fue a Jokhang en Lhasa. Ahí está una escultura del Buda de niño que fue traída desde China por una princesa China quien se había casado con un rey tibetano en el siglo VII. El yogi entró al templo, vio la escultura y dijo “nosotros empezamos a practicar al mismo tiempo pero tú te convertiste en buda y yo no. ¿Por qué? Porque yo fui vago y tu pusiste mucho esfuerzo”. Debemos ser muy claros en este punto, cualquier distracción externa, cualquier cosa externa que nos mantenga ocupados, es una forma de vagancia. El problema es estar distraído. Y es por eso que no ponemos el esfuerzo que deberíamos el progreso de nuestra práctica interna.

Estarás distraído una y otra vez por las apariencias de la vida,

Inclusive si piensas que estás practicando dharma.

Vas a desperdiciar tu vida enredado en actividades mundanas.

Al comienzo, cuando tengas un sentimiento de renunciación

Vas a sentir que puedes deshacerte de absolutamente todo lo que posees;

Una vez que te conviertas intratable y rígido, vas a aferrarte hasta a los alfileres.

Al comienzo nuestra práctica es muy buena, pero después de algún tiempo, la renunciación desaparece, el apego se desarrolla y la rigidez psicológica puede contaminar la renunciación en sí. Uno puede estar apegado a la idea del desapego. Y no debemos enredarnos con la idea de la renunciación. Esto se da muy fácil para las personas porque a la mente le gusta el apego. Así que debemos estar atentos, o si no, vamos a aferrarnos a todo, inclusive a lo más pequeño. Las cosas en sí son inocentes, el problema es como nuestra mente se relaciona con ellas. Hay una historia que toma lugar hace muchos años en India. Había un emperador que tenía un palacio en la ciudad, mientras que un monje sólo tenía su pozuelo. Ambos estaban estudiando en un jardín cerca de la ciudad. De repente vino un sirviente y dijo “el palacio está en llamas”. El emperador respondió, “no me interrumpas, estoy estudiando”. Mientras que el monje dijo: “qué pena que dejé mi pozuelo en el palacio”. Esta historia retrata cómo un emperador puede sentir renunciación, mientras que un monje puede sentir apego. La mente es importante, es el origen de cualquier renunciación o apego. Lo que importa no son las apariencias, sino la actitud.

Al comienzo, cuando tengas un sentimiento de devoción

No vas a pensar en nadie más que tu maestro.

Después de un tiempo tendrás pensamientos erróneos.

Cuando encuentres un maestro, es bueno no estar cerca de ellos todo el tiempo. De lo contrario, vamos a empezar a tener dudas. Lo vas a criticar por preferir el café más que el té y vas a crear muchos juicios. Si tu mente es impura vas a tener dudas sobre todas las cosas, incluyendo a tu maestro o el mismo Buda. Pero si tu mente es pura, todo va a ser claro y puro. Esto es como los lentes teñidos. Al comienzo idealizamos a nuestro maestro, y luego empezamos a encontrar sus defectos. Hacemos esto sin darnos cuenta que el problema somos nosotros, no el maestro. Así que debemos purificar la mente.

Al comienzo tendrás fe

Tu práctica espiritual va a crecer y crecer;

Y cuando envejecas, todo se desvanecerá.

Esto es un gran problema. Los principiantes van de curso a curso, toman todos los votos y son como un pozuelo que nunca va a llenarse. Pero luego, si les pides ayuda para un servicio de dharma, ellos desaparecen enseguida. Yo misma sentí la diferencia en la cueva. Yo estaba muy entusiasmada copiando textos, pintando budas y demás, pero en el monasterio ha habido un poco de retroceso y el fuego ha perdido su vigor. Más allá de la fe, la verdadera clave del éxito en la práctica del dharma es poder disfrutarla. El entusiasmo que sentimos al comienzo es bueno, pero es muy importante mantenerlo y tener una práctica que nos llene el corazón. Claro, a veces es difícil y aburrido, pero lo más importante es conectar corazón y mente con la práctica. Debemos convertirnos en la práctica. Por ejemplo, si gravitas hacia la música, es importante encontrar el

instrumento que se conecte contigo y te permita expresar tu talento. Lo mismo sucede con el dharma, hay muchas prácticas y debes encontrar la adecuada para ti. Luego, como una semilla, todos tus potenciales van a fortalecerse. De lo contrario nos distraemos con facilidad y nos aburrirnos. Un gran músico practica entre 30-60,000 horas para poder convertirse en un profesional. El entusiasmo en la práctica debe aumentar, no disminuir.

Cuando hagas un nuevo amigo

Vas a valorar su vida más que la tuya propia.

Una vez que tu entusiasmo se disipe,

Vas a sentir resentimiento y considerarlo tu enemigo.

Esto sucede con frecuencia. En especial en el matrimonio. Necesitamos a alguien, así que tenemos expectativas enormes de ellos. Pero el problema no es la persona, si no nuestra mente y nuestras expectativas. No debemos fabricar ideas no realísticas acerca de las personas ya que hacer esto va a encerrar a la persona en un ideal que nunca van a llegar a cumplir. Por ejemplo, muchas personas que han vivido 30 o 40 años juntos terminan siendo groseros el uno con el otro porque se han desilusionado. Esto no se debe al otro, sucede porque ellos tienen una percepción impura, la cual creó apego y, eventualmente, creó enemistad. Creamos muchos problemas para muchas personas debido a nuestras emociones negativas. Esto no significa que debemos aceptar ser explotados, más bien, que debemos ver las situaciones con claridad. Las relaciones complicadas se deben a la acumulación de un mal karma. Así que debemos ser cuidadosos en terminar ese karma adecuadamente para no llevarlo con nosotros a la siguiente vida. Nuestro involucramiento, como un refresco gaseoso, comienza muy burbujeante y termina siendo totalmente plano. Si vemos con claridad, es decir, las cosas como son, cada vez vamos a poder apreciarlas más y más.

El origen de todo esto

Es fallar en reconocer la mente como lo primordial.

Cuando las cosas andan mal tenemos la tendencia de acusar a los demás. Pero la actitud correcta es “cambia tu mente, cambia el mundo”, o por lo menos el mundo que cada uno de nosotros percibe. Lo esencial es nuestra mente. Esto es de lo que se trata la meditación. No estamos buscando cosas afuera, debemos reconocer nuestra mente, no dejarnos llevar por nuestras emociones, ni los diálogos internos de nuestros pensamientos. Tendemos a enfocarnos en las cosas externas, inclusive en nuestras sensaciones, pero debemos concentrarnos en la mente. ¿Quién está pensando? Si respondemos “yo estoy pensando”, debemos cuestionar quién es “yo” y si, de hecho, existe. Debemos darnos cuenta de los niveles profundos de la mente. Si no sabemos quiénes somos, nos asociamos con todo tipo de cosas. Debemos observar la mente y penetrarla. No es tan difícil. Lo que es de suma importancia es la calidad del conocimiento que tenemos acerca de que es lo que está pasando en la mente. La mente tiene un silencio interno, más allá del cotorreo y la charla, y nosotros debemos descubrirlo. Esto solo puede pasar a través de un cambio de conciencia.

El origen de todo esto

Es fallar en reconocer la mente como lo primordial.

Chitta: la mente es el computador, pero no el ingeniero del computador. El centro de nuestro ser es el corazón, no el cerebro. No intentes hacer al cerebro más astuto de lo que ya es; debemos liberar el potencial de realizar su naturaleza búdica, y dicho potencial está cubierto por el ego. En la tradición Mahayana, lo Absoluto, lo Incondicional, se conoce como *nirvana*. Pero, en realidad, *nirvana*, está más allá de conceptos y uno puede entender lo que es si tiene su mente como el eje de todo. Mientras no hayamos llegado al centro, a nuestro eje, todo va a ser una distracción.

4ta sesión- 16h-17h- Preguntas y respuestas

P: ¿Cómo elegimos la practica adecuada?

TP: La práctica es como el matrimonio o la comida. Al principio puede ser un poco difícil de tragar, pero con el tiempo no solo la empezamos a amar, sino que también la reconocemos como saludable. La comida Coreana, por ejemplo; al comienzo el kimchi nos puede parecer un poco extraño, pero luego aprendemos a disfrutarlo. De todas formas, debe haber un sentimiento de familiaridad o reconocimiento con la práctica. Y no existe una respuesta prefabricada para esta pregunta. Pero debemos sentir una conexión verdadera. Todas las prácticas deben ayudarnos a realizar la naturaleza verdadera de nuestra mente. Si nos ayudan a hacerlo, entonces son buenas. En la tradición Sakya hay una sección sobre el tumo, donde se detallan 16 métodos, desde bastante simples hasta muy complicados. El consejo es encontrar el que funcione para uno. Sin embargo, durante la búsqueda de la práctica adecuada debemos evitar cavar demasiados huecos. Si uno está en el desierto tratando de encontrar agua va a desperdiciar energía cavando muchos huecos y sólo llegando hasta la parte húmeda. Una vez que sepamos donde queremos cavar debemos seguir haciéndolo hasta poder encontrar el agua.

P: ¿Qué es la conciencia plena? ¿Es posible experimentarla?

TP: ¡Claro que es posible experimentar la conciencia plena! La conciencia plena es justamente eso, plena. Es lo opuesto a estar dormido, es realización absoluta. Es como el espacio, intangible e impregna todo. Todos los objetos en este cuarto pueden existir gracias al espacio. Todos están interconectados: los árboles producen el oxígeno que consumimos y a su vez nosotros exhalamos dióxido de carbono que es comida para las plantas. La física cuántica habla acerca de esta interconectividad también. La conciencia plena es como el espacio, vacío; pero el espacio es distinto porque no tiene conciencia. *Rigpa* es conciencia plena y, normalmente, se lo conoce por dualismos, pero esto no tiene dualismos, no está disfrazado por nuestros conceptos. Es una claridad absoluta.

Hay diferencias entre la conciencia de los sueños, el estado mundano de conciencia y el de la conciencia suprema. Mientras que no podamos reconocer la naturaleza verdadera de nuestra mente vamos a estar en *samsāra*. Apenas la reconozcamos vamos a estar en *nirvana*. Por lo

general, dicha realización sucede bastante rápido, como ver el cielo sin nubes. Nuestras emociones, creencias y pensamientos como son las nubes. Una vez que vemos el cielo sin las distracciones de las nubes, por lo menos ya sabemos que existe.

Mi lama dijo que sólo una vez que hayamos reconocido la naturaleza verdadera de la mente podemos empezar a meditar. En ese punto lo hacemos para poder estabilizarnos en esa realización y poder entrar “al flujo”. Lo que se necesita de un buen lama es que nos indique la naturaleza verdadera de la mente. De cierto modo es muy sutil, va más allá de *nyam* (buenas experiencias), de los arcoíris y los sonidos maravillosos. La realización es difícil de ver porque nos seguimos concentrando en las cosas que existen dentro del espacio, mas no en el espacio en sí. Los maestros verdaderos no son zombies, no están flotando en el espacio. Ellos sienten gran compasión y pueden darse cuenta de nuestro enorme potencial. Cuando los primeros lamas llegaron a India desde el Tíbet, ellos no sabían nada fuera de su cultura. Pero cuando empezaron a conocer a varios extranjeros y a comunicarse más allá del lenguaje, la gente se dio cuenta que ellos eran los verdaderos maestros. Al principio no había libros, así que a los occidentales les tocó empezar a practicar como podían.

P: ¿Puedo tener una realización sin tener el concepto de lo que es?

TP: Algunos maestros recomiendan no leer mucho del *Mahāmudra* para que uno no se confunda con los conceptos. He conocido a varias personas que de repente, de la nada, han tenido experiencias muy profundas que cambiaron todo su sistema de creencias y, finalmente, fueron en busca de ayuda y dirección. A veces pienso que sólo debería callarme. El problema con todos estos libros es que tratan conceptos que dan la idea de que esto es algo muy, muy lejano, casi inalcanzable. Pero en realidad está muy cerca. Y es tan simple que puede pasar desapercibido. Es como el espacio, no lo reconocemos, pero siempre está ahí. No estamos conscientes de que estamos conscientes. Pero una vez que reconocemos lo que siempre ha estado ahí, entonces ahí podemos realizarnos.

P: ¿Qué es mejor, el camino de la devoción o el camino del conocimiento?

TP: Se complementan. Claro que hay diferencias en cómo se los practica, pero los grandes maestros son grandes eruditos y grandes practicantes. En especial siendo extranjera, es importante tener un buen entendimiento de la filosofía. El problema con la devoción, y es un problema que existe en varios de los países Budistas, es que se puede tener una gran devoción pero sin saber a qué. Y eso te hace vulnerable. Es por esta razón que las personas empiezan a estudiar dharma y desarrollan una gratitud enorme hacia las enseñanzas...porque funciona. Los grandes eruditos no son secos, ni rígidos, ellos tienen una gran devoción y un corazón lleno de amor y compasión.

P: Si todo es una ilusión, ¿por qué estoy aquí?

TP : El mundo es una ilusión, pero tiene un nivel de verdad; relativamente hablando, el mundo existe. Si una piedra cae en alguien, le va a doler. En la física cuántica podemos ver como un hueso, que parece ser sólido, puede ser reducido en moléculas, átomos, partículas subatómicas y, finalmente, vibraciones. Es por esto que los yogis pueden hacer marcas en las piedras. Un lama

era muy conocido por dejar marcas de pisadas en las piedras. Él podía hacer esto porque reconocía los diferentes niveles de la realidad y no se dejaba atrapar con marcos conceptuales. Nosotros vivimos encarcelados por nuestras mentes conceptuales y debemos salir de esta prisión.

P: Me gustaría entender las diferencias entre las funciones del corazón y las de la mente.

TP: En esta tradición no se separa la una de la otra. *Chitta* no sólo es la aspiración intelectual, es mucho más que eso. Tiene que ir más profundo que nuestra mente ya que, por naturaleza nuestra mente es dualista, y debemos llegar a un punto de conciencia sin dualismos. *Tugdám* es cuando el corazón se mantiene caliente, inclusive semanas después de que el cerebro haya muerto. Hay niveles muy sutiles de conciencia y por más que la gente esté con muerte clínica, hay una presencia sutil que todavía se encuentra en el chakra del corazón y, por eso, el cuerpo no se descompone, de hecho se vuelve aún más hermoso. Cuando el 16to Karmapa murió en el hospital, su cuerpo se mantuvo blando, flexible y sin descomponer por 3 semanas. Para ponerlo en términos simples, el origen de nuestra mente parece estar en el corazón.

P: ¿Cómo acabar con los malos hábitos?

TP: Reconociéndolos y estando conscientes de ellos. La autora de Harry Potter dijo que hay 2 opciones, el camino bueno, y el camino fácil. ¡Esta es una gran enseñanza! Todos nuestros hábitos provienen de nuestra mente, así que cuando los reconocemos empiezan a cambiar. No debemos cargar todo nuestro equipaje con nosotros, podemos soltarlo.

P: ¿Como lidiar con el abuso verbal?

TP: Si la persona va a ser capaz de reconocer dicho abuso, entonces es bueno explicárselos. Pero si explicárselos va a hacer la situación aún complicada, es mejor no hacer nada y usar sus acciones para fortalecer nuestra práctica. El punto principal es nuestra mente. No debemos responder con abuso, ni tampoco ser sumisos, ni débiles. Un Rinpoche dijo “existe el Budismo, pero también hay Budistas”. Uno debe ser muy cuidadoso con estos temas.

P: Cuando vemos las cosas como realmente son...

TP: ¡Paremos esto desde el comienzo! Es mejor no tener ningún concepto acerca de las cosas como realmente son. Es por esto que, en los primeros sutras, el Buda casi nunca hablaba acerca de *nirvana*. De la misma manera, un cura Ortodoxo dijo que, cuando tuvo su primer seminario, una de las primeras enseñanzas fue que cualquier cosa que puedas decir que es Dios, no es Dios. Es cómo poner nombres al espacio. Podemos darnos cuenta cuando estamos cerca de una realidad plena cuando hay algo claro y lúcido, no es simplemente vacío, ni elusivo.

Oraciones de dedicatoria: Para todos los presentes que son nuevos al Budismo Mahayana, existe la tradición de dedicar las buenas acciones, como este seminario, a todos los seres sensibles. Nosotros acumulamos un vaso de buenos méritos con estas prácticas. Y si lo bebemos va a terminarse, pero si lo vertimos en el mar nunca va a terminarse, pues va hacia todos los seres sensibles, los animales, plantas, y hasta a los varios seres invisibles.

Miércoles 17 de abril

Primera Sesión: 9:30-10:30

Ayer, Jamgön Kongtrul explicó cómo una mente negativa era la raíz de muchos problemas. La desmotivación no viene de factores externos, sino de nuestra mente. Lo más importante es cuidar nuestra mente. Una mente débil es como contaminar la leche pura, esta se agriará. Sé consciente de lo que está pasando dentro.

El origen de todo esto

Es no considerar la mente como lo primordial.

Si somos conscientes de que nuestra mente es el problema, el único viable es dedicarnos a transformarla. De esta manera, tenemos mejor oportunidad para ayudar a otros transformar la suya. Muchos maestros simplemente se quedan dónde están y sin hacer mucho, la gente viene a visitarlos, se conmueven y se transforman.

Si eres capaz de usar tu mente

Entonces no necesitas buscar otro lugar para retiro;

Tu retiro es la ausencia de conceptos.

Traducción alternativa: *una vez que puedas hacer uso de tu mente, no necesitarás ir a lugares aislados. Una mente libre de pensamientos es un retiro en sí mismo.* Nuestro problema es que nuestra mente no es nuestro servidor, por lo contrario, es nuestro maestro. La mente egoíca es un buen sirviente, pero un terrible patrón. La gente va a retiro con la esperanza de convertirse en los amos de su mente. Una vez que hayamos logrado eso, no necesitaremos ir a largos retiros, aunque podemos hacerlo, ya que hay una conciencia conectada al silencio interior. Entonces la mente será una herramienta, podremos pensar, planear, hacer cualquier cosa que necesitemos con nuestra mente, será un sirviente, será mucho más clara y creativa. Es muy importante entender por qué nos aventuramos a la soledad: no es para recitar millones y millones de mantras, o para deleitarnos con la dicha, sino para entrenar la mente. Después, incluso cuando estamos charlando, la mente permanecerá clara. En este nivel, nosotros estamos a cargo y no necesitamos ir tanto a retiro, aunque igual haya como hacerlo. Retiro o no retiro, la mente seguirá siendo la misma, no cambiará, seguirá siendo clara, luminosa y abierta.

Generalmente, cuando comenzamos un período de soledad, la mente parece ser más caótica que nunca, pero con la práctica desarrollamos la capacidad de dar un paso atrás y mirar a la mente desde afuera. Es como estar bajo cámaras de seguridad. Es entonces cuando la mente comienza a darse cuenta de la estupidez de su propio funcionamiento y, naturalmente, se corrige a sí misma. Cuando la conciencia aumenta, la velocidad de la mente es más lenta. Según la psicología Budista, los pensamientos vienen con rapidez, pero aun así, sólo podemos tener un pensamiento

a la vez. Es por eso que, cuando los momentos de conciencia reemplazan las distracciones, la mente se calma, somos más conscientes de las emociones negativas y las dejamos de alimentar. Si vemos su surgimiento inicial, estas no tienen la posibilidad de tomar fuerza y desaparecen naturalmente. La mente se aquieta y nuestra conciencia se vuelve más silenciosa; naturalmente, nuestro mundo interior se vuelve más ordenado y hay tiempo suficiente tener inspiraciones profundas. La actividad mental suele ser la repetición interminable de cosas estúpidas; nuestra mente no puede ser creativa a menos que le demos suficiente espacio.

En Estados Unidos, durante el siglo XIX, había un grupo de personas de clase media-alta, que viajaron a Europa para coleccionar objetos de arte. Uno de ellos, que también era filósofo, fue a visitar a los grandes artistas de ese tiempo, Rodin, etc., y documentó lo que ellos decían acerca de la creatividad. Todos concordaban que cuando la mente egóica estaba a cargo, su obra era repetitiva; pero cuando se la aquietaba, su genialidad podía salir. Así es para todos nosotros, cuando el ego se afloja, las facultades superiores de nuestra conciencia pueden manifestarse. Jamgön Kongtrul incluso dice:

No necesitas buscar un maestro externo;

La naturaleza de tu mente ya es el maestro iluminado.

La mente misma es el maestro, es el Buda. Al principio, para cualquier habilidad que queramos aprender, arte, deporte, etc., es preferible tener un maestro. Nos ayuda optimizar el tiempo, a evitar los malos hábitos y a integrar los buenos. En la tradición Mahamudra-Dzogchen, el propósito principal del maestro es señalar la verdadera naturaleza de la mente. Una vez que hayamos entendido la práctica, tenemos que irnos y ejercitar por nuestra cuenta. Milarepa no se quedó mucho tiempo con Marpa. Yo me quedé seis años con mi maestro, después de este período, él me mandó a Lahul para una práctica intensiva, no me dijo que vaya a Tashi Jong con el resto de la sangha.

Cuando le preguntaba a Rinpoche qué debería hacer, su respuesta era: "¿Qué quieres hacer?". Entonces yo le proponía algo, y él lo aprobaba o no. Yo tenía que pensar por mí misma. Es sospechoso si un maestro mantiene a un discípulo cerca de sí por mucho tiempo. El Guru Yoga en la tradición Vajrayana tiene que ver con aceptar que el maestro es la naturaleza verdadera de la mente. La luz del maestro no es diferente a la nuestra, pues viene en nuestro corazón y se disuelve allí como agua en el agua. Si tenemos una devoción auténtica en el camino tántrico, y podemos encontrar la naturaleza de la mente, entonces no existen más divisiones entre el maestro externo y el interno. La naturaleza de la mente no es dual, una vez que la reconocemos, también reconoceremos que el maestro y yo somos intrínsecamente uno. Es importante darse cuenta de que el maestro no es un cuerpo, ni una personalidad, eso no es el verdadero refugio. El verdadero refugio es aquel que ha reconocido la naturaleza verdadera de la mente y puede señalárnosla, esto no tiene nada que ver con su personalidad, ni carisma. Es por esto que visualizamos al maestro en una forma idealizada, Vajradhara, etc. El maestro manifiesta las cualidades del Buda, y nosotros podemos engancharnos de ellas y, así, ser levantados. El maestro nos ayuda a levantar. El verdadero maestro no ha nacido ni ha muerto; meditamos en él como si fuese la naturaleza de la mente.

En un momento dado, no vi a mi maestro durante siete años porque él estaba en Bután y yo en Lahul. Cuando lo volví a ver le dije "hace mucho tiempo que no nos veíamos". Él respondió "¿No te diste cuenta que no estuvimos separados ni por un solo momento?"

No te preocupes por las otras prácticas espirituales que deben realizarse,

Estar sin distracción es el centro de la práctica espiritual.

No necesitas abandonar las distracciones intencionalmente,

Si tu atención es firme, las cosas se liberarán espontáneamente.

Podemos hacer muchas prácticas, y visualizaciones muy complejas. Por ejemplo, en nuestra tradición, después de meses de prácticas, visualizamos miles de deidades en nuestro cuerpo, nos llenamos con ellas. Khamtrul aconsejó a mis hermanas del Dharma que no se preocupasen por esta complejidad; pero en cuanto a mí, él me pidió que haga estas visualizaciones con mucha precisión. Al tratar de hacer esto, uno llena la mente en lugar de vaciarla, y no hay más distracciones. Esto es otro tipo de conciencia y atención. Pero la esencia de todas las prácticas, ya sea por concentración en un punto fijo, o por visualizaciones extraordinariamente complejas, sigue siendo la no-distracción.

Una vez visité a un yogi bastante mayor en Dalhousie quien había escrito en las paredes de su habitación "sin-distracción, sin meditación". Cuando vine a Lahul, con mis amigos escribimos "sin distracción", ciertamente 'sin meditación' era necesario. La meditación puede volvernos artificiales, pero, para nosotros en ese momento, lo que era más necesario era no distraernos. Nuestra meta debe ser la conciencia sin distracciones. La capacidad de observar es el primer paso, pero a medida que avanzamos, esa también es en la meta. Las otras prácticas pueden estar ahí para mejorar la mente, decorarla y hacerla más bella, pero lo esencial va a seguir siendo la "no distracción". Una vez conocí a un gran lama que sólo hacía dzogchen, ninguna visualización (tántrica). El Tantra fortalece la mente, pero no necesariamente la libera. Es por esto que en India el Tantra resulta sospechoso. ¿Cómo se juega con este empoderamiento? ¿Es para la compasión y la revelación de la naturaleza búdica? ¿O para el ego? Esta es la ambivalencia de todo tipo de magia. La increíble buena fortuna del Tíbet lo llevó a ser guiado por maestros quienes insistían en la pureza de nuestra bodichita. ¿Practicamos para alimentar el ego? ¿O para descubrir nuestra naturaleza Búdica y ayudar a otros? Una mente poderosa puede ayudar a muchas personas, pero también puede destruir muchas cosas. Muchos grandes lamas hacían varias prácticas tántricas, pero lo hacían para mejorar su entendimiento de la naturaleza de la mente y su compasión, no para alimentar su ego. El ego puede desarrollar carisma, pero eso es muy diferente a la realización de la conciencia. No te dejes atrapar por el carisma de algunos maestros, ese no es el punto. El punto principal es la no-distracción. Esta es la razón por la cual Jamgön Kongtrul citó a Atisha al comienzo de este texto: "Entre multitudes, observa tu palabra. Cuando estés solo, observa tu mente".

No debes preocuparte mucho por las diferencias entre las prácticas, su esencia es la no distracción. Al fin y al cabo, si hacemos cualquiera de estas prácticas con una mente distraída, éstas serán inútiles, pero si se las hacemos con una mente atenta, llegaremos a la meta

rápidamente. No es una cuestión de cantidad, sino de calidad. Incluso en el ngöndro, las prácticas preliminares de Kagyu, se dice que los números de un *lakh* (100000 repeticiones de mantras, visualizaciones o postraciones) no son números mágicos. El punto es que deben hacerse correctamente, sin distracciones. Muy a menudo, en retiros la pregunta entre los participantes es “¿Cuántos ngöndro-s lograste?” Los comentaristas dicen que uno debe seguir practicando hasta recibir alguno de los síntomas, por ejemplo, sueños recurrentes de vómitos, ducharse, o beber leche; todos estos síntomas están vinculados con el proceso de purificación revolviéndose en nuestro interior. Ofrecer mandalas te hace sentir muy ligero. El primer ngöndro que hice estuvo condensado en una semana. Aunque estuve un poco distraída, al final sentí que podía volar y tuve que cuidarme para no saltar de aquí o allá. Después de un tiempo leí que esto era un síntoma de la efectividad de la práctica de las ofrendas de los mandalas. De cualquier modo, estas prácticas son muy poderosas, pero más aún si se hacen de manera precisa y atenta. Cuando nos convertimos en uno con la práctica, podemos acceder a niveles muy profundos de la mente con gran rapidez. Cuando estamos inmersos en la práctica, todo se fusiona, cuerpo, palabra y mente, y podemos progresar rápidamente.

Segunda Sesión, 17 de abril: 11h-12h

No necesitas abandonar las distracciones intencionalmente,

Si tu atención es firme, las cosas se liberarán espontáneamente.

Una vez más, esto señala la importancia de tener una atención y conciencia inquebrantable. Si estas son estables, no seremos molestados. Sin empujar demasiado esta metáfora, la mente debe ser como una roca en medio de aguas turbulentas, no se debe mover. Si mantenemos nuestro centro seremos libres y espontáneos. Si podemos ver todos los pensamientos o sentimientos que surgen tal cual, como pensamientos y sentimientos, entonces vamos a reconocer que son vacuos. Eso es todo lo que tenemos que hacer, no es tan complicado. No tenemos que tratar de superar las emociones aflitivas, pues si estamos conscientes, éstas se disolverán, y no necesitaremos antídotos. Este es un punto muy importante, ¿lo entiendes? La solución de todos nuestros problemas internos es la conciencia plena, la capacidad de un conocimiento sin juicio. En ese punto ya no hay peligro alguno. ¿Para qué intentamos superar las distracciones? Para no dejarse llevar. Pero una vez que nuestra conciencia sea estable, todo encontrará su orden. Esta es la razón por la que Jamgön Kongtrul dijo que una vez que el conocimiento esté firmemente establecido, uno puede ir a cualquier parte sin distracción alguna.

No tienes que preocuparte por los *kleshas*. ¿Por qué? Porque eres capaz de reconocer su naturaleza primordial. Por lo tanto, no nos dejamos llevar por ellos, no pondremos más leña al fuego como tendemos a hacer. Sólo debemos mirarlos al desnudo, tal y como son, esto es todo. Tenemos la tendencia de alimentar las negatividades, justificarlas y quejarnos de ellas y, al hacer esto las estamos perpetuando. Pero si sólo las miramos directa y fijamente, veremos claramente que éstos no son sólidos, sólo son burbujas que aparentan ser brillantes y coloridas. Después de un tiempo, simplemente explotan, debido que eran vacuas. En el Tantra, nuestras emociones negativas son fundamentalmente el inverso de las percepciones profundas de energía y sabiduría.

Se dice que cuantas más aflicciones tengamos, mayor será nuestra sabiduría. No significa que debamos lanzar nuestras emociones en todas las direcciones, pero que tenemos control sobre ellas, siempre es mejor ser un tigre que un conejo. Si podemos reconocer estas emociones en el momento que surgen, estas se transformarán, automáticamente, en una poderosa energía de sabiduría. Es por esto que las emociones negativas son como una moneda que tiene su lado opuesto, el cuál es la sabiduría. Gracias a una conciencia plena, sin distracciones, podremos mirarlas al desnudo y se transformarán en una energía muy poderosa. Si somos hábiles y cultivamos la mente de manera adecuada, las cosas que eran obstáculos se convertirán en una gran ayuda, nos llevarán hacia el final del juego. Esto no significa que debamos lanzar o desfogar nuestras emociones negativas por todo lado, más bien, debemos cultivar la conciencia. Comenzamos por la conciencia de nuestra respiración. Sin embargo, el punto no es la respiración, sino el de dirigir la conciencia, ya sea hacia las sensaciones como lo enseña Goenka o hacia la mente, como en Dzogchen. Eventualmente, podremos soltar el objeto de concentración y simplemente ser conscientes de estar conscientes. De cierta forma, esta cualidad de la meditación no es muy "pegajosa". Lo que sea que experimentemos a través de las puertas de los sentidos y de la mente no se atascará, más bien va a entrar y salir sin apego alguno, sólo va a observar. Detrás de todo esto está la calidad de nuestro entendimiento, uno muy claro y poderoso. Cuando podemos ver con claridad y no estamos atrapados en charlas mundanas, la mente tiene más espacio. Es por esto que los bodisatvas sonríen al ver con su ojo introspectivo que los seres sensibles sufren tanto ya que no comprenden su propia mente. Los grandes maestros que han desarrollado la habilidad de estar totalmente presentes tienen una compasión incondicional. Ellos no tienen una práctica de observación rígida ni fría. Es por esto que Jamgön Kongtrul dice que no debemos temer a los *kleshas*; es suficiente con reconocer su naturaleza primordial. La práctica base es tan simple que, a menudo, imaginamos que debería ser una cosa más complicada.

Debido a tu mente momentánea,

Saṃsāra y nirvāṇa no se han establecido.

¡Por favor, siempre vigila la mente!

Muchas veces estamos tentados a pensar que, si las circunstancias externas cambiarían, todo estaría mejor. Pero, en realidad, todo está dentro de nuestra mente. Cuando el ego está a cargo, eso es *saṃsāra*; cuando el ego se disuelve, eso es *nirvāṇa*. La conciencia plena es innata, si no estuviera allí, ni siquiera podrían verme, ni reconocermé. Así que solo tenemos que reconocer la presencia de este conocimiento que siempre ha estado allí. Es lo mismo que un pez en el agua que no reconoce el agua porque ha estado demasiado tiempo sumergido en ella.

A menos que la mente sea domada por dentro,

Los enemigos externos serán inagotables.

Si domas la ira interior,

Todos los enemigos en la tierra serán pacificados.

Jamgön Kongtrul vuelve a señalar que el problema no son los factores externos, sino nuestra mente. Incluso el peor enemigo puede convertirse en una gran ayuda, si disciplinamos nuestra mente. Esta es una buena noticia, ya que podemos hacer algo con respecto a nuestra mente; pero sigue siendo muy difícil actuar y ayudar a miles de millones de otras personas. Siempre habrá algo malo en el mundo, unos criticando a otros, conflictos, etc. No tenemos que molestarnos por lo externo, el cambio depende de nosotros. Si tienes un tambor afinado, un golpe pequeño producirá un gran sonido. Y, a la inversa, si nuestro ego está relajado, los grandes golpes no nos molestarán, más bien, sólo nos reiremos de ellos. Cuando algo le sucede, podemos reaccionar de una manera terrible, o salir de ello con aceptación y fortaleza. La diferencia no proviene del exterior, sino de la mente y sus cualidades: paciencia, perseverancia, claridad y, en particular, su sentido del humor. Muchos problemas vienen del hecho de que nos tomamos las cosas demasiado en serio. Si tenemos una conciencia plena, todo lo que suceda estará bien (de repente se oye un trueno en medio de la lluvia y Tenzin Palmo agrega de inmediato "¡El dragón está de acuerdo!" La gente se ríe). Si la mente es disciplinada, todo fluye, fluye sobre ella, y, como si hubiera aceite en su superficie, nada se pega. Existe un famoso símil de Shantideva acerca de que los zapatos existen porque no podemos cambiar el mundo donde la tierra está llena de espinas.

Todo lo anterior estuvo relacionado con la ira, ahora vamos a hablar acerca de la codicia.

Si la alegría no surge desde dentro de tu mente.

Por más que tengas todo lo que jamás podrías desear, serás como un mendigo.

Aquellos que son contentos y sin apego.

Siempre son ricos, incluso sin posesiones.

Esto es muy cierto. En nuestra sociedad, tanto en el oeste como en la India, la satisfacción ya no es considerada una virtud. La publicidad existe para empujarnos a comprar cosas que no necesitamos. Compramos para ayudar a los demás a vender sus productos. Recordemos lo que el Buda dijo acerca de esto: "El deseo es como el agua salada, ¡cuanto más bebas de ella, más sed tendrás!"

El antídoto de la codicia y la frustración, es cultivar la satisfacción y la gratitud por lo que ya tenemos. Ya somos ricos. Algunas personas que viven en la India tienen muy poco y, sin embargo, están contentos, pero otros tienen muchas posesiones, relaciones, eventos, placeres, y aun así tienen un agujero negro de deseo que siempre quiere más. Nunca se llenará porque es un agujero negro. La gente no entiende que las posesiones y las relaciones externas nunca van a poder darnos una felicidad interior estable. Es por esto que el Buda dijo que la fuente de nuestro dukkha y la frustración, era nuestra tendencia a aferrarnos, apegarnos, y alimentar nuestra desesperación interior que tiene un hambre insaciable. Es por esto que estamos destruyendo el planeta, nuestro propio hogar. Y no tenemos a dónde ir. ¡La codicia, la codicia...siempre necesitamos más! Esto es tan triste. Cultivar cualidades nos trae una sensación interna de satisfacción. Estar contento es simple: ya tenemos suficiente, ¿para qué necesitamos más?

Una vez, una persona proveniente de una familia muy rica me dijo que lo que este karma le había enseñado era que el dinero no traía felicidad. Pues todos sus parientes quienes querían más

y más eran alcohólicos; los únicos que eran felices eran aquellos que estaban donando a organizaciones benéficas, caridad etc., ocupados compartiendo su riqueza. Todo esto no se trata de posesiones externas, sino de nuestra relación con estas posesiones. Las personas pobres pueden sentirse muy frustradas e infelices, como también pueden sentirse contentas y felices. Yo recuerdo ser muy feliz en la cueva, por eso me quedé tanto tiempo. Desde afuera parecía ser muy austero, pero era ideal para la práctica: seis meses de nieve y ni una sola visita, ¡era simplemente fantástico! Cada diez años visitaba a mi madre, y, en ese período ella era empleada en una familia muy rica en una zona muy elegante de Londres. Externamente todo era muy agradable, el ambiente, la comida, el apartamento. Y, aun así, ansiaba mi fecha de mi regreso a la India. Hubiera pensado que me iba a sentir cómoda, pero no fue así. Estaba aburrida, las conversaciones eran superficiales, los programas de televisión eran chatarra... Sea lo que sea, el mejor lugar para nosotros es en el que estamos.

Los que son contentos y sin apego

Siempre serán ricos incluso sin posesiones.

Ambos tienen el mismo punto.

Cuando logras actividades mundanas sanas

Incluyendo el dharma y sus virtudes,

Las tendencias habituales despiertan una alegría mental;

Esto lleva a que nazcas en los reinos superiores.

Esto tiene que ver con una conducta mundana virtuosa. En nuestras actividades del dharma no debemos subestimar ni despreciar nuestra actitud sobre *punya*, nuestros méritos, el buen karma, trabajo social, ayudar a los centros de dharma, ser personas bondadosas, generosas y pacientes, todo esto es muy bueno ... el resultado será máximo y se manifestará en los reinos superiores. En los reinos superiores existe un muy buen ambiente y todo anda bien. Aun así, los 26 reinos superiores, cada uno más sutil que el otro, tal y como en los reinos de los ángeles, permanecen dentro de *samsāra*. Incluso cuando parece que el tiempo es muy largo, una vez que uno termine, tendremos que volver otra vez. Es muy agradable, pero impermanente y, por sí mismo, no es capaz de resolver el problema. Es esencial tener una visión plena.

La traducción alternativa es: "La impresión de estas acciones conduce a reinos superiores. Pero uno debe mirar la naturaleza vacua de esta alegría ". Este es un punto crucial. Si esta felicidad no se combina con la sabiduría, ni con una visión de la naturaleza verdadera de nuestra existencia, no será liberadora. En cierto modo, no es bueno solamente lamentar nuestras caídas, sino también alegrarnos por nuestra bondad. Por lo tanto, el punto es reconocer la esencia de la alegría y los sentimientos de felicidad como algo vacuo. La función de la dicha es crear un nivel más sutil de conciencia y, si observamos su vacuidad, la combinación de ambos nos liberará. Necesitamos agudizar nuestra conciencia y poder mirar directamente a la naturaleza misma de la felicidad como algo vacuo, esto nos liberará. Lo mismo pasa con las emociones negativas muy intensas, como el miedo. Es muy liberador reconocer que no son sólidas, que son vacuas.

Tercera sesión, 17 de abril. 2:30-3:30

*El sufrimiento surge de las actividades
espirituales y mundanas que no tienen plenitud.*

Si sigues a estos pensamientos y aflicciones

Como el odio, la ira y el deseo,

Nacerás en los tres reinos inferiores.

Nacer en cualquiera de estos reinos será un tormento inimaginable.

Si nos involucramos en actividades espirituales o mundanas sin plenitud, descendemos. Donde sea que nos encontremos en el futuro dependerá de la intención que acompañe a cada una de nuestras acciones, palabras y pensamientos. La razón que motiva estas acciones es lo que cuenta. Incluso las actividades que son aparentemente virtuosas, si se las realiza con motivaciones impuras, nos harán descender. Debemos ser muy cuidadosos con este tema. Las personas en comunidades espirituales tienen los mismos problemas, tales como el enojo y la codicia, que cualquiera de los grupos mundanos. Una vez que quitas la piel de la superficie, ves lo que está abajo. Los reinos inferiores, con demonios, animales y *pretas*, no solo dan sufrimiento a los individuos, sino que los seres que los habitan están demasiado ocupados sufriendo que no tienen tiempo para crear un buen karma y, eventualmente, poder subir a un reino superior. Es un círculo vicioso.

Cualquier aflicción o sufrimiento,

Se desvanecerá en el vacío una vez que hayamos reconocido su esencia.

No hay marcha atrás de este estado de sabiduría.

Este es el proceso de mirar la naturaleza verdadera de la alegría y la dicha. Al observar directamente la esencia de los *kleshas* con una conciencia plena, reconoceremos que no son sólidos, en realidad son como grandes nubes negras que no van a ninguna parte, sino que simplemente desaparecen. No tenemos que hacer nada, solo mirarlos directamente, en plenitud, sin juicio, ni deseos que se vayan, y así, simplemente, desaparecerán en el vacío.

No hay marcha atrás de este estado de sabiduría.

Esta es la verdadera sabiduría, y no se evaporará. Podrás mirar a la negatividad en su totalidad, y esta se transformará en otra cosa, y te llevará a una comprensión muy profunda de la naturaleza de la mente.

Es esencial que no separes tu mente de este estado,

Y que siempre cuides tu mente.

La totalidad del Dharma se encapsula en la protección de la mente.

El bodhisattva Shantideva nos habló acerca de cómo proteger la mente:

"Para aquellos que desean cuidar sus mentes,

Esto sólo sucede a través de la introspección y la atención plena.

Como algunos dicen, '¡Todos deben cuidar de sus mentes con diligencia!'

Junto manos en reverencia a tales personas ".

Proteger la mente significa observar la mente, y no dejarse llevar por el río de los sentimientos. Tenemos que quedarnos en la orilla. No debemos saltar al medio de la corriente. El primer paso para proteger la mente es la cultivación de la conciencia y la atención plena. Es muy sencillo. El Budismo, especialmente la tradición Tibetana, puede ser muy complicada, pero la esencia es muy sencilla, tan simple que la podemos pasar por alto. Esto es la conciencia plena. Jamgön Kongtrul era muy estudioso y un gran practicante, y entendía muy bien lo que decía, es por esto que el resumen y los puntos esenciales de su texto deben tomarse muy en serio. Mantén la mente muy abierta, espaciosa ... ¡y alerta! Como con cualquier práctica, al principio se requiere un poco de esfuerzo, porque estamos muy acostumbrados a las distracciones. Pero como cualquier habilidad, una vez que hemos logrado la práctica, esta se vuelve espontánea y natural. La mente está muy abierta y espaciosa, presente, sabia y despierta.

Es crucial proteger tu mente todo el tiempo. De hecho, cuidar la mente significa conocer la mente. Lo "mejor, mejor, mejor" es reconocer la naturaleza vacua de los pensamientos y emociones y reemplazarlos con la energía de la sabiduría. Si esto resulta difícil, reemplazamos los pensamientos negativos por positivos, y agregamos leña al fuego. Si hay un pensamiento positivo, debemos alentarlos. Algunos, durante las sesiones formales de meditación, no discriminan, sólo ven la naturaleza vacua de cualquier pensamiento. Pero durante el día, discriminan entre pensamientos buenos y malos, y esto puede llevarlos a acciones perjudiciales.

En la práctica comenzamos con la conciencia porque es lo más fácil, siempre está ahí, siempre en el presente; pero la parte más importante de la práctica no es la respiración en sí, sino el estar alerta. La respiración es una guía para reequilibrarnos; pero no es nuestra respiración lo que contemplamos, sino la calidad de nuestro entendimiento y conciencia a través de este ejercicio. Esto es algo maravilloso, porque la gente siempre dice: "¡No tenemos tiempo para practicar!" Pero cuando estamos conectados con nuestra conciencia primordial, todo fluye de manera natural, como un espacio abierto que no está restringido. Nuestra mente ordinaria, con sus charlas y cotorreos, está muy limitada y restringida.

Es crítico practicar de acuerdo con lo que se dice aquí.

Siendo este el caso, los seis tipos de conciencia y todos los objetos,

Simplemente son un despliegue mágico de la naturaleza de la mente.

Por lo tanto, es un error pensar que hay algún agente que practica la afición o el rechazo.

Los seis tipos de conciencia son las cinco conciencias sensoriales y la conciencia mental. La conciencia ocular, por ejemplo, simplemente recolecta información, la forma en sí, y la conciencia mental realiza el trabajo secundario de etiquetar, comparar, rechazar, aceptar, etc. Normalmente, asumimos que lo que percibimos a través de nuestros sentidos es realmente lo que está pasando. ¡Pero, por la mayor parte, el Budismo y el Vedanta dicen que no! En el Budismo, creamos tantas ilusiones que tomamos lo que proyectamos como si fuera nuestra realidad. Las ciencias, como la neurociencia y la física cuántica, también coinciden con este punto; cada momento estamos creando nuestra propia realidad. No deberíamos insistir demasiado en los ejemplos, pero aun así, consideremos el cine. Estamos viendo una película y todo parece ser muy real. Estamos involucrados en la trama. Por un lado, sabemos que es solo una película, pero por otro lado, estamos totalmente involucrados. Lo que sucede es que hay una sucesión de imágenes impresas en cuadros translucidos con una luz detrás de ellos, la cual causa que todo se proyecte como una película. Esto no supone que las cosas no existen, sí existen, pero no como las percibimos. Por lo tanto, no debemos pensar que detrás de la película hay alguien que está seleccionando cosas. Por lo contrario, esto es un proceso bastante impersonal. Si buscamos a un agente, o una idea de ello, no lo encontraremos. Es justamente este concepto el que nos atrapa en el saṃsāra. Nuestro trabajo es romper con la idea de que hay un "yo" o "mío" que está involucrado. Lo más importante es cultivar nuestra capacidad de aflojar esa noción y poder percibirnos como los meros actores de la película. ¡Hacemos nuestra mente tan pequeña debido a nuestra obsesión con el ego! Es por esto que el Buda insistió tanto en trascender el ego, no para llegar a un vacío, sino para llegar a la plenitud. La vacuidad no es vacía. Las cosas buenas pueden llegar en este momento, nuestro potencial está ahí, no tenemos que fabricarlo, solo tenemos que reconocerlo. Todas las otras prácticas apoyan este proceso, y si no hay conciencia, ni conocimiento interior, las otras prácticas serán inútiles.

A pesar de que es supremo

llevar con gusto las cosas al camino,

El principiante, deberá dejar que su vista sea amplia

Y su práctica precisa.

Guru Rimpoché dijo que nuestra visión deberá ser tan vasta como los cielos, y nuestras acciones tan precisas como una partícula de harina. Debemos poner mucha atención para que nuestras acciones sean impecables, y nuestra visión amplia. Lo supremo es la ecuanimidad, el gusto igualitario, *samsara*. Pero un principiante no puede hacer esto, no puede comer excrementos y pensar que es una comida deliciosa. No pienses que la ira, la lujuria, los celos están vacíos. Definitivamente debemos tener un comportamiento virtuoso. Aun así, no seas rígido, ni pienses tener una moral superior, debes volver al lugar que ofrece una visión amplia. La idea de tener un gusto igualitario es maravillosa, pero como principiantes debemos evaluar el nivel en el que realmente estamos.

Algunos dicen que "es difícil encontrar una forma humana con libertades y ventajas".

Pensar una y otra vez en la muerte y la impermanencia,

Da la certeza de la infalibilidad del karma y sus efectos.

Después de discutir acerca de una visión de amplitud, Jamgön Kongtrul vuelve a las bases, con la ley del karma y la singularidad del nacimiento humano. Incluso entre los seres sensibles, nacer como ser humano es raro, y la calidad de este nacimiento humano es importante y no está disponible con frecuencia: no basta con tener contacto con el dharma, sino también tener fe e interés en practicarlo. Incluso en los países budistas, algunas personas practican seriamente, y otras no. Incluso en el Tíbet, muchos se convierten en monjes y monjas, pero ¿cuántos de ellos practican seriamente para lograr entender su mente? Si no practicamos el dharma ahora, la próxima oportunidad para hacerlo puede que esté muy, muy lejos. No deberíamos dar por hecho estas condiciones favorables, hacemos buen karma para encontrar el dharma pronto en nuestra próxima vida. La probabilidad de que estas condiciones favorables vuelvan en próximas vidas es muy pequeña. Es por eso que debemos aprovechar de la oportunidad ahora mismo.

Con respecto a tomar refugio y los cinco preceptos:

El refugio es en el, Buda, el Dharma y la Sangha, no en mí. Generalmente acompaño la ceremonia de refugio con la de seguir los cinco preceptos.

Los cinco preceptos:

No son mandamientos, más bien nos ayudan a vivir en este mundo sin causar daño.

- No matar, ni siquiera a insectos.

- No robar, respetar las propiedades de otros, devolver lo que tomamos prestado en buen estado. Todo esto es sentido común.

- No tener malos comportamientos sexuales, no perjudicar a los demás ni a nosotros mismos. Tenemos que ser responsables.

- Nuestra palabra no solo debe ser honesta, no abusiva y no divisiva, sino que también debe evitar las distracciones mentales y las conversaciones que causan dispersión innecesaria de energía.

- Evita el alcohol y las drogas, porque perturban seriamente a la mente, y la mente es lo más importante. Debemos tener cuidado con este tema, ya que muchos delitos, incluyendo los domésticos, se cometen bajo la influencia de algún intoxicante.

Los votos de bodhisattva:

Esto se basan en el libro de Shantideva, “Bodhicharyavatara”. Una vez que escapemos de la prisión, debemos facilitar la huida de otros. Estos votos no debe tomarse a la ligera, salvar a todos los seres sensibles significa *todos* los seres sensibles. Esto no ocurrirá en una sola vida, en esta vida ya hay dificultades suficientes para poder salvarnos a nosotros mismos, pero en una sucesión de vidas. Cuando oramos a los budas y bodhisattvas, debemos entender que estos están inspirados por la compasión pura, que no emiten juicio alguno. A veces, las oraciones para aliviar cosas para nosotros o nuestros amigos cercanos funcionan, y, a veces no. Ya que sólo conocemos una pequeña parte de la realidad, no podemos saber lo que realmente es útil para la

persona que queremos apoyar con nuestras oraciones. Tal vez su karma dice que ahora su vida ha terminado. O, a veces, algo puede cambiar, y es ahí cuando los bodisatvas pueden hacer algo. A veces, el sufrimiento es una purificación del karma de vidas anteriores. Entonces, la actitud correcta es orar pidiendo que suceda lo que es mejor para esta persona a largo plazo.

Todos los días el Dalai Lama recita los siguientes versos por Shantideva:

Mientras exista el espacio.

Mientras haya seres sensibles,

Me quedaré aquí

Para seguir disipando el sufrimiento de todos los seres sensibles.

Esto es reconocer y dar voz a una aspiración muy amplia. En realidad, es tan solo una aspiración, ya que no nos convertiremos en un gran bodisatva de un momento al otro. Aun así, la pequeña semilla de aspiración podrá finalmente madurar en un enorme árbol bodhi.

Preguntas y respuestas, 17 de abril. 4-5 pm

TP: Muchas de las preguntas son complicadas. Y no solo no sé la respuesta, sino que tampoco entiendo la pregunta ...

P: ¿Cuál es la diferencia entre la vacuidad negativa y afirmativa?

TP: Gelugpa se basa en la perspectiva de Madhyamika con respecto a Nagarjuna, corresponde al *neti neti* de los Upanishads. Las otras tres tradiciones siguen el segundo camino, el afirmativo. Se confirma el *Rigpa*, la conciencia primordial. Estas enseñanzas están principalmente basadas en el Chittamatra (chitta, mente, matra, sólo), el cual surgió mucho después de Nagarjuna, durante el tercer giro de la rueda del Dharma en el siglo IV A.D. Asanga y su hermano Vasubandhu expusieron el Chittamatra, el cual sirvió como base para las otras tres escuelas del Budismo Tibetano, aparte de los Gelugpas. De cualquier manera, la naturaleza de la mente está por sobre cualquier debate, pues esta debe ser realizada. La realización de la mente no es exclusiva a ninguna escuela.

P: ¿Hasta qué punto debemos trabajar en nosotros mismos antes de ayudar a los demás?

TP: Primero, debemos desarrollar nuestra sabiduría y compasión, y comprender la naturaleza verdadera de las cosas, solo así podremos beneficiar a los demás. Es por eso que se necesitan grandes maestros. El budismo no tiene el monopolio de los grandes maestros, muchas tradiciones los tienen, y ellos han realizado verdades muy profundas. Una de las grandes tragedias de nuestro tiempo es que los verdaderos maestros cada vez son menos. Es tan fácil pensar que tenemos suficiente y que podemos dejar de trabajar. Dilgo fue un maestro genuino porque no se detuvo en ningún punto. Los maestros a medio camino son aún más peligrosos que si no existieran en absoluto, están cocinados a medias. En Tashi Jong están los yoguis, los togden, los "realizados". Ellos comenzaron como monjes, con el entrenamiento regular, luego tuvieron 20 o 30 años de sadhana, y es así como estabilizaron sus realizaciones. Me gusta usar la imagen de un pastel a medio hornear, ya que se derrumbará y tendrá un sabor horrible porque se sacó del horno

prematuramente. En nuestro convento hay monjas que han estado en retiro durante los últimos diez años y, gradualmente, quieren convertirse en *togdenma*. Pero en cuanto a nosotros, aun podemos hacer nuestro trabajo en nuestra vida diaria. Yo no doy enseñanzas porque me siento completamente iluminada, de hecho estoy completamente no-iluminada. Sin embargo, mi maestro me dijo que lo hiciera. Uno no necesita estar totalmente iluminado para compartir lo que ha entendido acerca del dharma.

Q: ¿Cómo dominar la mente charlona?

TP: En verdad espero que hayas escuchado todo lo que hemos explicado, ¡fue sobre este tema! ¡Todos tienen una mente charlona! Domar la mente significa no estar distraído. El Buda dijo que la mente es como un mono y un elefante que deben ser entrenados. La mente no ha cambiado en nada, aun 25 siglos después de que el Buda haya ensañado.

P: ¿Cómo y por qué la devoción ayuda en el Camino?

TP: La devoción es una cualidad del corazón, es muy importante que nuestro corazón esté abierto. El corazón y la mente son dos caras de la misma moneda, son interdependientes. Las cualidades del corazón son la compasión, el amor, la alegría y la devoción. La devoción viene de muchas formas, nunca debe divorciarse de la inteligencia, la fe ciega nunca es aconsejable. Es bueno si la verdadera naturaleza del maestro resuena con nosotros mismos. El maestro conoce su verdadera naturaleza, nosotros no, esa es la diferencia. El ejemplo típico sobre el maestro es la diferencia entre un papel que, tirado al sol, que se vuelve un poco seco y crujiente, pero el mismo papel debajo de una lupa, puede encender una llama; ese es el verdadero maestro. Hay un corredor que separa al maestro de nosotros, la puerta del lado del maestro siempre está abierta y la nuestra a veces está abierta y otras veces no. El sol siempre está ahí, independientemente de que las nubes puedan ocultarlo.

Cuando doy enseñanzas en los Estados Unidos, hablo de la compasión y la devoción en los centros de Zen, porque su fortaleza yace en la sabiduría, pero tienen una debilidad con respecto al corazón. Ellos están conscientes de esto, es por esto que me piden que trate estos temas. Las mujeres tienen un corazón muy abierto, lleno de amor y compasión, porque cuidan de los bebés, los cuales pueden ser muy exigentes. En este sentido, ellas tienen muchas ventajas en el camino espiritual. Por supuesto que también hay hombres llenos de amor y compasión, pero estas cualidades no se consideran principalmente masculinas. La devoción es muy importante para humedecer nuestra tierra. La devoción y el conocimiento son las dos alas del ave de la práctica espiritual.

P: ¿Cómo integrar las dificultades, tales como la enfermedad, en el camino?

TP: Este es un tema enorme, para profundizarlo, deberías leer las enseñanzas de *lojong*, las cuales fueron iniciadas en el Tíbet por Atisha.

- Lo primero para poder entender las enfermedades es reconocer que son el resultado de karmas pasados, de esta vida o de vidas anteriores. Debemos aceptarlo como un proceso de purificación para poder eliminar los karmas pasados.

- También podemos tomar la enfermedad y el dolor como base para la práctica de tonglen, "recibir y dar". Cuando estés enfermo y acostado en tu cama, toma la enfermedad de quienes tienen tu misma enfermedad y, desde tu depósito de sabiduría búdica, envía luz. En caso de enfermedad, los ejercicios principales para muchos practicantes, son la devoción al maestro y tonglen.

- Todos tenemos o tendremos sufrimiento físico, pero si tenemos resentimiento hacia este, le estamos agregando una buena dosis de sufrimiento mental, y eso realmente no se necesita.

- Otro método fundamental consiste en mirar los sentimientos dolorosos y reconocer la vacuidad de su naturaleza. Si eres capaz de hacer esto, el dolor y la enfermedad se convertirán en un camino de liberación. Nuestra mente no necesita estar enferma. Si la mente está sana, no nos tenemos que identificar con el cuerpo, es por eso que podemos superar el dolor.

- El dolor también puede ser el centro de la meditación. Un día mientras estaba en la cueva (donde pasé once años y medio), me corté el dedo con un hacha. Tomé una *katha* (bufandas honoríficas blancas que en ese entonces no eran de seda, sino de algodón) e hice un vendaje como pude. Entonces, comencé a meditar observando al dolor tal y como era. Me recordó a una orquesta, me fascinó la variedad de sensaciones que, desde ese punto de vista, ya no eran tan dolorosas. Duró horas. Fue una de las meditaciones más fuertes que he tenido. El dolor no es sutil, es un objeto muy potente para la práctica de la meditación.

P: ¿Dentro del Budismo, cuál es el equivalente más cercano a Dios como creador y fuente de amor?

TP: Debemos entender que el Budismo no es una religión teísta, no existe un creador que nos pone en el mundo y luego tira de las cuerdas; esto es totalmente ausente en esta tradición. Sin embargo, en el Budismo Mahayana, creemos en la inteligencia del universo, de cada célula. Esto se representa por la noción de la presencia de miles de millones de budas y bodisatvas. Por ejemplo, Manjushri, quien está detrás de mí, se invoca para agudizar la inteligencia, para eso se recita su mantra. Este sistema de devoción tibetano me recuerda a las oficinas de gobierno, debemos ir directamente al departamento correcto. Aunque todos estos bodisatvas son, en última instancia, una unidad, no son entidades separadas, estos son reflejos de nuestra sabiduría interna y compasión. Aun así, nos gusta verlos como entidades. Por ejemplo, Tara tiene dos aspectos principales, dentro de los 21 que clásicamente se describen: la sanación y la compasión para vencer los miedos. Una vez, alguien le preguntó a un lama: "¿Tara existe o no?" El Lama respondió: "¡Tara sabe que no es real!", y aun así nosotros creemos que somos reales...

El texto de Jamgön Kongtrul debe tomarse muy en serio, es muy precioso, y hay algo en él para todos, así que realmente tómense el tiempo de leerlo.

Mañana al finalizar el seminario, realizaremos estas dos ceremonias en vista que algunos de ustedes lo han solicitado. Tomar refugio es una puerta que abre muchos niveles de desarrollo. Lo primero que deben entender es que no están tomando refugio en mí, sino en el Buddha-Dharma-Sangha. Yo asocio tomar refugio con los cinco votos de los cuales hablamos recientemente.

Jueves 18 de abril del 2019.

Primera Sesión. 9:30-10:30

Ayer discutimos el primer punto acerca de la preciosidad de esta vida humana, y sobre como tenemos que aprovechar este momento ya que esta oportunidad, la cual es el resultado de tantas causas y condiciones, es poco probable que regrese. Otra razón es que, si somos perezosos, no crearemos una configuración útil para la próxima vida, es decir, renacer como ser humano con condiciones favorables.

El segundo punto es acerca de la impermanencia, debemos considerar que la decadencia y la muerte no son solo para los demás, nosotros también estamos incluidos, y quién sabe si será pronto. No es una cuestión de edad, pueden haber accidentes de tránsito, ataques cardíacos, cáncer, entre otros. Las condiciones internas y externas siempre están cambiando, no podemos sentirnos seguros porque no existe la seguridad. La seguridad verdadera es estar seguro de que todo es inseguro. Debemos salir de las cadenas de los quehaceres, los cuales nos empujan constantemente a posponer nuestro compromiso. Debemos practicar ahora. Esto no significa que tengamos que irnos a un retiro prolongado, pero sí que debemos tomar en serio el entrenamiento de la mente, y hacerlo ahora mismo, ya que es el único momento que tenemos. De cierta manera, el pasado y el futuro no existen.

Cuando veas o escuches de la muerte de otro.

Debes saber que es una advertencia para ti.

Tenemos muchas semillas buenas y malas provenientes de nacimientos anteriores, es por esto que cosas malas suceden a personas buenas y viceversa. Sin embargo, de un momento a otro, podemos reaccionar bien o mal a lo que está ocurriendo. Y, en este sentido, no existe el karma bueno o malo, todo depende de lo que hagamos con él ahora mismo. Es por esto que debemos ser muy cuidadosos con nuestras acciones, deben ser impecables, debemos observar qué tipo de estados mentales surgen en cada momento, ya que los estados mentales también crean karma. “¿Cuál es mi estado mental en este momento?” Si es negativo, debemos reconocerlo, aceptarlo y trabajar para cambiarlo.

Cuando notes los cambios de verano a invierno.

Recuerda que todo es impermanente.

La muerte y la impermanencia no son temas académicos, son para todos. Y, aun así, una parte profunda de nosotros lo niega, la única cosa cierta en la vida es la muerte. No solo para nosotros, sino para todos los seres, cercanos y lejanos. Tomemos el ejemplo de la catedral de Notre-Dame en París, estuvo ahí desde hace siglos, tan estable y permanente, pero ahora parte de ella ha desaparecido. Absolutamente nada es estático, ni inmutable. Por favor, deben poner mucha atención a esto. El Buda dijo que si vamos a contemplar una sola cosa, deberíamos contemplar la muerte. Esto no es para asustarnos, sino para hacernos valorar más esta vida. Es ahora cuando tenemos una buena oportunidad para practicar. Podemos morir a cualquier edad, no sabemos cuándo. Por lo tanto, debemos aprovechar la oportunidad actual. Con esta meditación, no nos

sorprenderemos tanto cuando muera alguien cercano, porque sabremos que estas son cosas que suceden. En cien años, todos los presentes no vamos a estar aquí. La naturaleza cambia con las estaciones. El ciclo continúa, tanto en circunstancias externas como internas.

Cuando veas a las abejas con su miel.

Reconoce que las posesiones son innecesarias.

Estamos poseídos por nuestras posesiones, encadenados a ellas. Además, no necesitamos la mayoría de estas. Estamos poseídos incluso por nuestras posesiones internas, nuestras experiencias, nuestros apegos, incluso nuestro intelecto, y la mayor parte de esto es basura. Por lo tanto, abra las puertas y ventanas, tira la basura, mantente abierto, no te agarres, no te adhieras a las cosas.

Cuando veas una casa o pueblo que estén vacíos

Considera que podría ser tu propia casa o vivienda (que se convirtió en eso).

Todos han venido aquí desde el extranjero o la India que se ha convertido en su hogar, así que todos se refieren a un lugar determinado como ‘su hogar’. Sin embargo, si el Budismo se resumiera en un solo mantra, este sería: "¡Déjalo ir!". No solo a las cosas externas, sino del apego y las identificaciones internas, las opiniones, los conceptos...Es por eso que *shamathā* es muy útil, da aire, deja caer toda la basura y va hacia el espacio, la luminosidad y la claridad. Vacía todas tus ideas, conceptos, juicios, vacíalos, vacíalos, vacíalos. Estamos tan atrapados en nuestros propios conceptos que no podemos ver las cosas tal y como son, cerramos todo. Es por esto que es tan importante practicar una conciencia plena.

La idea es que algún día nuestra casa actual estará vacía y abandonada. Percibimos las cosas como si fueran permanentes, esta mesa, por ejemplo. Claro que, en un nivel relativo, la mesa está ahí, pero cuando miras la naturaleza del objeto en sí, este puede establecerse. Si nos sentamos en él, se convierte en un asiento, si lo pones boca abajo, tu perro puede usarlo como cama. El primer punto es que, muy a menudo, los nombres y categorías son acerca de funciones; no tienen una realidad absoluta. El segundo punto yace en la pregunta: "¿Dónde está la mesa?" o "¿Qué parte de ella se define como mesa?". "¿Dónde está la "mesidad" de la mesa?". De hecho, no podemos encontrarla. Durante mi primera lección de física, cuando tenía 11 años, mi pregunta para la maestra fue: "¿Cuándo reducimos todo, qué queda?". Entonces, la maestra explicó la molécula, los átomos, y se detuvo al nivel de protones. En ese momento perdí todo interés. Pero si ella hubiera mencionado el nivel de la física cuántica y la interdependencia y más y más reducciones, hasta el punto donde no se puede definir lo que es y lo que no es, me habría quedado mucho más cautivada. Este es el punto, no hay nada que exista de forma independiente. Por eso a SS el Dalai Lama, le fascina la física cuántica, porque dice lo mismo que el Budismo. Los físicos cuánticos se fascinan por el hecho de que el Dalai Lama sabía todo esto a través de la meditación y lógicas tradicionales. Es por eso que estos temas son tan interesantes. Algunos monjes han pasado años y años debatiendo sobre estos temas. Es difícil dudar de nuestra mente asquerosa, es por eso que los sabios insisten en que abramos la mente, que la hagamos más amplia y relajemos nuestra

tendencia del apego. Claro que los físicos cuánticos son solo teóricos, si su deseo fuera realizarse, deberán cultivar una práctica de meditación como todos los demás.

Cuando ves que otros se han apartado de sus amigos.

Piensa en tus propias relaciones cercanas.

Cuando a los demás les sucedan cosas en contra de su voluntad.

Recuerda que esas cosas también podrían pasarte a ti.

Podemos extraer enseñanzas de las experiencias de los demás, por ejemplo, cómo ellos reaccionan al luto. ¿Están aplicando el dharma con habilidad?, ¿o reaccionando ciegamente, sin experiencia ni conocimiento acerca de estas leyes profundas? ¿Cuál es el nivel de sufrimiento causado por estas reacciones? Todos seremos separados de nuestros seres queridos. Es por esto que debes contemplar estas cosas, para que cuando sucedan, puedas reaccionar responsablemente. ¡Muchas personas se sorprenden cuando uno de sus padres muere, incluso si tenían 97 o 102 años! Esto se debe a su falta de preparación.

Cuando ves que otros se han apartado de sus amigos.

Piensa en tus propias relaciones cercanas.

Esto no sólo trata del resto, sino también sobre nuestras relaciones cercanas. Esta meditación no es para deprimirnos, sino para reintroducirnos al ciclo de la naturaleza. No existe problema alguno en las cosas y su naturaleza impermanente, es nuestro apego el que crea sufrimiento.

En la historia de Gautami, ella no era muy aceptada dentro de su nueva familia después del matrimonio, pero obtuvo un mejor reconocimiento después de haber tenido un hijo, como suele ser el caso. Sin embargo, un buen día, el hijo murió. Ella estaba acabada, no solo porque perdió a su único hijo, sino también porque su posición dentro de la familia estaba en juego y, probablemente, iba a volver a tener problemas con ellos. Ella perdió la cabeza y pidió a todos los médicos que la rodeaban que revivieran al bebé. Finalmente, la enviaron a ver al Buda quien aceptó el desafío con la condición de que trajera un puñado de semillas de mostaza. Ella dijo que eso no era difícil, y el Buda agregó: "Deberán venir de una familia donde nunca nadie haya muerto" ... Por supuesto, ella no encontró a ninguna familia donde ese sea el caso. Al darse cuenta de su ignorancia, organizó el entierro de su bebé, se convirtió en monja y finalmente comprendió. El punto de la historia es bastante obvio.

Una vez que estaba en Australia había un hombre que estaba muriendo de cáncer. Los padres se estaban preguntando: "¿Cómo nos puede pasar esto a nosotros?" Entonces, delante de ellos, reconocí que es muy doloroso para los padres perder a un hijo, pero les pedí que miraran por la ventana y vieran a todas esas personas en la calle. Todos habían perdido a un ser querido. Los padres no querían que su hijo se fuera, por más que él era un esqueleto. Así que les di mi opinión acerca de cómo esa actitud, en realidad, representaba un daño para su hijo. Si realmente amas a alguien, en cierto punto, deberías poder decirle: "¡puedes irte!"

Yo, el prójimo, todo es un sueño;

No hay ni la más mínima cosa que esté verdaderamente establecida.

Cuando mantienes el estado natural tal y como es

Sin echar a perder o fabricar tu mente,

La vacuidad de todos los fenómenos internos y externos.

Se realiza para volverse el cielo, como la unión de la claridad y la vacuidad.

Como dije antes, la naturaleza de la mente se puede comparar con el cielo, porque el espacio abarca todo. Aunque no podemos verlo, nada puede existir sin espacio, todo es espacio. Todos los objetos externos e internos son espacio, y todos son vacuos, tienen la naturaleza de la mente, amplia y vasta. Eso le da una dimensión espaciosa y abierta a nuestra mente, y evita que se encarcele en el cerebro. Pero esta naturaleza de la mente puede pasar desapercibida, ya que es tan simple. Nos dejamos llevar por las grandes manifestaciones como la dicha y las luces. Ciertamente, en el espacio pueden haber arco iris, pero no siempre están ahí. Lo básico es la luminosidad que existe más allá de la obsesión del ego. Esta obsesión debe ser puesta en reposo. La tragedia es que, debido a que esta naturaleza espaciosa de la mente está ahí todo el tiempo, simplemente no la vemos.

Ahora es el momento del té: tomen su té con atención, y más allá de que sea agradable o no, sean consciente y agradecidos...

Segunda sesión – 11h-12h

Yo, el prójimo, todo es un sueño;

No hay ni la más mínima cosa que esté verdaderamente establecida.

Cuando mantienes el estado natural tal y como es

Sin echar a perder o fabricar tu mente,

La vacuidad de todos los fenómenos internos y externos.

Se realiza para volverse el cielo, como la unión de la claridad y la vacuidad.

Especialmente durante la práctica formal, el objetivo es simplemente relajarse, la esencia de la práctica es estar consciente y entender. No estamos tratando de lograr nada en específico. La gente pregunta: "¿Qué voy a sacar con esta meditación?" No hay nada que sacar, solo entender. Tomemos el ejemplo de un parapente, cuando este está en el cielo, sólo está volando. Los pajaritos tienen que luchar para volar, deben hacer un gran esfuerzo para ascender un poco, mientras que los pájaros más grandes, como las águilas, simplemente se deslizan por el cielo; y,

al mismo tiempo, tienen una visión bastante precisa, pueden ver animales pequeños incluso desde lejos.

Debes abandonar las ideas de concentrarte específicamente en esto o aquello, o de estructurar la mente con el fin de que se convierta en esto o aquello. Claro que muchas meditaciones se basan en la concentración para combatir la tendencia a distraerse, pero esto no se trata de construir algo nuevo, solo se trata de relajarse. La mente no debe pensar, ni estar agitada, sino completamente abierta, espaciosa, consciente, inclusive consciente de que es consciente. Es tan simple que imaginamos que eso no puede ser, ¡pero, en realidad, la práctica esencial es así de simple! Se trata de reconocer nuestra conciencia. El primer paso es discernir y reconocer el nivel más sutil de conciencia, llamado atención plena (en la tradición Theravada hay una tendencia de a distinguir entre atención plena, *sati*, que se enfoca en el momento presente, y conciencia plena, *samprajñā*, que es más amplia. Por ejemplo, la atención plena sería la concentración en la punta de la nariz, la conciencia plena sería la atención a todo el cuerpo y la postura correcta). En este sentido, enfocarse en la respiración es muy útil, no es particularmente sutil, uno puede hacerlo ahora mismo, todos pueden hacerlo, para superar la distracción y negligencia. Nosotros tenemos algún tipo de control sobre nuestra respiración, eso es semiautomático. Si yo digo que contengan su respiración o respiren profundamente, ustedes podrían hacerlo.

Si consideramos la mente charlona, la cual siempre se está moviendo, comentando, queriendo, odiando, separando, temiendo, nunca está quieta, nos damos cuenta que eso representa la parte más superficial de la mente. Un nivel muy sutil de la conciencia es poder estar conscientes de eso, dar un paso atrás y, como dije antes, ser conscientes de estar conscientes. Lo mejor es cultivar la capacidad de entender, estar atentos de la respiración, por ejemplo, sin comentarios ni juicios y solo estar presente. El ego vive en el pasado y en el futuro para así poder dar sus opiniones, pero si vivimos en el presente en su totalidad, el ego ya no existirá. Pero apenas empezamos a comentar, la mente de mono, o el ego, vuelve rápidamente.

Cuando recién empecé mi práctica en India, comencé a estudiar con un viejo yogui. Recuerdo una vez donde él me dio una piedrita y me dijo: "¡Arréglalo!". Una piedra es buena para la práctica, porque no hay mucho que comentar sobre ella. No es brillante, por lo que la mirada puede descansar sobre ella sin fatigarse. Cuando estamos agitados, es útil enfocarnos en la respiración, aunque sea por unos minutos, ya que no solo nos calma, pero nos permite cultivar la capacidad de ser conscientes.

En la tradición dzogchen, lo importante no es el objeto de atención en sí, sino la conciencia. El objeto de la meditación es como un bastón, un maestro solía decir que solo un tercio de la atención debe ir al objeto, la respiración, por ejemplo, el resto debe ser la sensación de estar presente, contemplando, entendiendo. Cuando ocurran distracciones, debemos volver a poner atención una y otra vez. Cuando nuestra habilidad de meditación se desarrolla, el ruido en el fondo disminuye, y debemos regresar a la mente misma. Dilgo Khyentse Rimpoché comparó esto con sentarse en un tren en movimiento, mirando al paisaje, algunos hermosos, otros feos. No importa qué es lo que sea, vamos a estar yendo hacia adelante en el tren. Cualquier cosa puede pasar, nosotros solo estamos observando. Esto es *shamatha*, donde no estamos examinando los pensamientos, solo estamos observándolos desde afuera. Esta es la primera etapa, la segunda es

shamatha sin objeto, dejamos ir de todos los objetos y estamos conscientes de estar conscientes. Es un nivel de conciencia más sutil, por más de que siga siendo dualista ya que hay una diferencia entre lo que se observa y el observador, pero es un gran paso adelante. No tenemos que creer lo que se nos dice, verifiquemos que no somos nuestros pensamientos, ni sentimientos. El maestro está aquí para indicarnos la naturaleza verdadera de la mente. Incluso el conocimiento basado en la diferencia entre sujeto y objeto finalmente desaparece.

Reconocer la naturaleza de la mente no es una gran explosión, ya está dentro nuestro, no hay creación de algo nuevo. Todo proviene de la naturaleza vacua de la mente, pero no la reconocemos porque no es colorida. Solo tenemos que mirar al espacio.

Yo, el prójimo, todo es un sueño;

No hay ni la más mínima cosa que esté verdaderamente establecida.

Nuestro error es que estamos tratando de fabricar cosas sólidas, estáticas y permanentes. La realidad no es un sueño exactamente, sino como un sueño. Si consideramos que algo está completamente separado de nosotros mismos, eso es un error. Hay interacciones constantes entre el observador y lo observado donde se produce la realidad externa que creemos que es interdependiente. Esto depende mucho de nuestros órganos sensoriales y de nuestro cerebro. Los científicos de hoy en día están redescubriendo lo que fue conocido por los grandes yoguis de Asia desde hace mucho tiempo: cada momento estamos proyectando nuestra realidad. Esto es casi como un sueño. Por eso en la tradición tibetana hay el yoga de los sueños. Dentro del mismo sueño, podemos entrenarnos para poder modificarlo. Entonces, de manera análoga, al estar despiertos, podemos tener otro nivel de despertar de la conciencia espiritual.

El punto esencial que se le da al estudiante es: lo único que tienes que hacer es reconocer lo que está más allá del tiempo, debes despegarte del ego, los sentimientos, las emociones, dejar de pensar que esto es "yo". Si nos identificamos con este "yo", nuestra naturaleza verdadera se verá cubierta, opacada. Esta realidad va mucho más allá que cualquiera de nuestros sueños.

Cuando mantienes el estado natural tal y como es

Sin echar a perder o fabricar tu mente,

La vacuidad de todos los fenómenos internos y externos.

Se realiza para volverse el cielo, como la unión entre la claridad y la vacuidad.

No se puede categorizar el espacio, porque todo es espacio. La mente es así, vacua, igual que el espacio. Pero no solo eso, el punto central es que la mente también entiende, es consciente. Todas estas nociones se resumen en la palabra *selva*. Aunque todos traducen esta palabra de maneras diferentes, *selva* significa brillante, clara, e incluye la idea del pensamiento. Otras buenas opciones serían luminosidad, claridad, de hecho, lucidez podría ser una buena opción, "la calidad de la conciencia y el saber". El punto es que siempre estamos en este estado, pero no lo reconocemos. No tenemos que fabricarlo. Aun así, todo el día estamos distraídos por las proyecciones de la mente. Todos los eventos internos son una proyección natural de nuestra

mente. Pero detrás de todo esto yace esa calidad espaciosa y amplia de la mente. Esta práctica es muy simple, el problema es dedicarnos a hacerla.

Esto es la bodichita suprema.

Seres migratorios que no se pueden dar cuenta de esto

Pasean por el saṃsāra bajo la influencia de la mente dualista.

La bodichita suprema es la naturaleza de la mente, la bodichita relativa es la compasión. Deambulamos en saṃsāra bajo la influencia de la mente dualista. Mientras no reconozcamos la naturaleza de esta mente, no tendremos la bodichita suprema y estaremos atrapados en el sufrimiento indefinidamente. Es increíble que, aunque tengamos esta capacidad de reconocimiento, no la usemos y estemos tan perdidos que no sabemos cómo encontrarnos ni a nosotros mismos. Esto es realmente anonadante. Los bodisatvas tienen compasión por esta razón. No es solo por las víctimas de la pobreza material o de los desastres naturales. Inclusive si todo parece estar bien, los budas sentirán compasión por nosotros, porque esa felicidad se debe a algunos buenos karmas del pasado, pero seguirá siendo impermanente, y todavía estamos dentro de la cárcel del saṃsāra. Un ejemplo típico es el de los mendigos que, debajo de su cabaña, tienen un gran tesoro y no lo saben y, por eso, salen a mendigar por algunas rupias. De igual manera, tenemos el tesoro de la naturaleza búdica y, aun así, somos malos, estúpidos, etc. Entonces, la sabiduría, la habilidad de ver la naturaleza humana claramente, se desarrolla a la par con la compasión, son directamente proporcionales. Los sabios nos empujan a ver los sufrimientos como cosas vacuas.

Este texto es muy importante y me gusta mucho. El método es muy simple, no se trata de visualizaciones muy complejas, o millones de postraciones, que pueden ser útiles o no. Esto es muy simple, pero tenemos que hacer un esfuerzo para que luego sea una práctica sin esfuerzo. Es lo mismo que con tantas otras habilidades. No creas que eres el único que tiene muchos pensamientos, mientras que todos los demás en tu grupo de meditación entran en samadhi total inmediatamente. La práctica es como trabajar con un instrumento, al principio tocamos todas las notas equivocadas, pero luego la música se vuelve algo natural. ¿Por qué? Porque los practicantes pasan horas, días, meses y años practicando. Recuerdo conocer a un australiano que tocaba una especie de instrumento y nos dijo que tardó seis meses en poder producir su primer sonido usando ese tubo vacío. Era un sonido muy hermoso e inquietante. La diligencia y la paciencia de este hombre para poder tocar este instrumento era admirable. Entonces, ¿cómo es que nosotros somos tan perezosos tratando de aprender a "tocar nuestra mente"? En realidad, la mente no quiere ser entrenada. Incluso si sufrimos, la mente prefiere continuar como estaba en lugar de ser domada. Pero una vez que lo hagamos, la mente evolucionará y descubrirá qué existe en lo profundo de sí y esperará a ser descubierta. Lo bueno de la meditación formal es la disciplina externa. Por ejemplo, en el retiro de Vipassana, se meditan 10 horas al día desde el principio. Esto es tirar a la gente en una piscina profunda, deben aprender a nadar rápidamente. Este tipo de experiencias da confianza de que la mente si puede ser entrenada. Estos retiros formales y estructurados son muy efectivos, incluso para practicantes que no son principiantes. Los retiros de Goenka son muy difíciles, demasiado demandantes. Para algunas personas, aunque

al final igual digan que fue fantástico, en realidad, nunca lo volverían a hacer y su práctica de meditación no continúa... Pero la lección de este tipo de sesiones es que es posible entrenar y calmar la mente. Solo tenemos que domesticar nuestra mente de monos, la mente inquieta. Todo puede pasar, pero como estamos tan acostumbrados a distraernos, es muy difícil convencer a la mente de no distraerse. Domar la mente es el principio, no el final. Esto es como el piano, tenemos que tocar escalas, es aburrido, pero debemos hacerlo. Después de un tiempo nos conectamos con los potenciales extraordinarios de la mente.

Por favor, todos deben tratar con cuidado el tema de la mente, especialmente el de la atención plena (mindfulness) y la conciencia plena. Esto se puede cultivar en la vida diaria. Cualquier habilidad que nos ayude a desarrollar la conciencia es buena. Las actividades físicas que nos ayudan a estar presentes en el cuerpo y la mente, como el hathayoga y el Taichi también son buenas.

Tercera sesión: 14:30-15:30

Existen muchos términos, el estado supremo se llama *nirvāna*, la naturaleza búdica, *dharmakāya*, pero estos son solo etiquetas en el espacio. La buena noticia es que podemos experimentar claramente esta realidad. Los nombres nunca serán el objeto en sí, ni siquiera para los objetos materiales, ni condicionados, pero ¿y qué hay de lo que permanece incondicionado?

La compasión ilimitada y sin esfuerzo.

Surge naturalmente para aquellos que sufren de tal tormento.

Esa es la bodichita relativa.

Hemos progresado enormemente en el ámbito del conocimiento, pero no lo hemos hecho en proporción con el progreso de la sabiduría. Creemos que somos muy inteligentes, pero no es nada inteligente destruir el único planeta que tenemos para vivir. Hay dos niveles que no deben confundirse, el supremo, el *dharmakāya*, donde no existe el sufrimiento, y el nivel relativo donde si hay sufrimiento y estamos atrapados en el *samsāra*, como en una rueda.

Sin aferrarte a la compasión, date cuenta de su vacuidad.

La compasión y la energía espontánea de la vacuidad surgirán.

La unión es la esencia de las enseñanzas del sūtra y mantra.

Debes dedicarte a esta práctica profunda.

Muchas personas que participan en proyectos de justicia social sienten mucha compasión, pero terminan agotados. Sienten la inmensidad del problema, o tema y, simplemente, no pueden soportarlo más, se quiebran. Todo el sufrimiento los invade, como una enorme roca pesada, como una enorme comida no digerida, pesada como una piedra. A menudo, doy el ejemplo del Dalai Lama, porque sabemos quién es y lo que representa. Cuando tiene visitantes, él puede llorar y momentos después bromear, sonreír y estar alegre. Esto se debe a que no solo tiene una gran compasión, sino también una gran sabiduría. Todos los sufrimientos que vienen a él le dan energía a su compasión y a su sabiduría, y viceversa. Tenemos que equilibrar nuestros

sentimientos, nuestro corazón, con una comprensión profunda de la naturaleza de las cosas. Estos dos aspectos se apoyan, esto es muy importante. A veces tenemos meditaciones muy claras, pero sentimos que nos alejamos de los demás. El otro extremo también puede venir, nos volvimos demasiado sensibles al sufrimiento de los demás y terminamos por desensibilizarnos. Los dos aspectos, compasión y sabiduría, deben estar en armonía. Sin querer ser sectario, siento que el budismo tibetano ha entendido esto muy bien.

26. "Sutra" significa Mahayana. Cuando las deidades están en pareja, las mujeres son las de la naturaleza de la sabiduría, o al menos eso esperamos...y los hombres son los de la naturaleza de la compasión. Los dos deben estar en equilibrio para poder crear experiencias preciosas.

El método para que surjan tales cosas es el flujo mental

Es acumular una gran cantidad de méritos, y tomar todo en tus propias manos.

Debes rezar a las tres joyas.

Tener devoción al maestro es un punto vital.

Los obstáculos en el camino de la práctica, pueden provenir de demasiado mal karma o muy poco buen karma. Es como viajar, si tienes suficiente dinero, puedes planear y traer las cosas necesarias para el viaje, reservar buenos guías, trenes etc. Si tienes poco dinero, viajar puede ser mucho más complicado. En el camino espiritual debemos obtener méritos si queremos que el camino sea calmado y sin percances, con todas las condiciones favorables para la práctica: un buen maestro, buen lugar, buenos libros, así, todo encaja en su lugar. Desde el punto de vista Budista, no es solo casualidad, es porque tenemos los méritos para ello, y esto es enormemente útil. Por supuesto, los obstáculos pueden ser la práctica en sí, y esto podría ser desalentador. Pero si las cosas hacen clic, eso es una validación. Por lo tanto, es importante que durante nuestra vida cultivemos tantos méritos como sea posible. Es como una tierra sana y con buen fertilizante y semillas, todo crecerá como loco. A veces los occidentales dicen que la acumulación de méritos es una práctica muy materialista, pero no es así, más bien es pragmático. Inclusive regocijarse en el mérito del otro se considera auspicioso; esa es una manera de difundir bondad en el mundo. Muchas veces escuchamos hablar de desastres, pero también hay muchos méritos en marcha. En los países Budistas, hay regocijo en méritos tales como ofrecer comida a los monjes (no a las monjas...). La gente invita a todas las personas de su vecindario cuando hacen este tipo de acciones. No es la cantidad de donaciones lo que cuenta, sino la pureza de nuestra intención. Incluso si no tenemos nada que ofrecer, podemos ofrecer una sonrisa, ser amables y, como dije, podemos alegrarnos de los méritos de los demás.

Con respecto a tomar refugio y los votos del bodisatva: *(a pedido de la audiencia, se organizó una ceremonia como conclusión del seminario)*

¿Qué es tomar refugio? Todos somos refugiados. Estamos escapando de la prisión del saṃsāra y yendo a un lugar de seguridad, aquí representado como el Buda, el Dharma y la Sangha. El universo, la Realidad Suprema, no es oscuridad, más bien tiene inteligencia y luz. Cada vez que tenemos buenos sentimientos desde lo más profundo de nuestro ser, representa un acceso a nuestra naturaleza verdadera, el amor, la compasión y la luz. Es a esto a lo que vamos cuando

tomamos refugio. El Dharma explica cómo escalar la montaña, nos muestra el camino, uno que no es tan fácil. El Buda indicó el camino muy claramente y también tenemos otros guías. Dharmakāya, Lo Supremo, es el verdadero refugio. La Sangha no es solo la Sangha monástica, significa Mahāsangha, monjes y monjas, así como también hombres y mujeres laicos. El Buda habló de la comunidad cuádruple y explico que cuando estas trabajen juntas de manera estable y armoniosa, el Dharma crecerá y se desarrollará. El verdadero refugio es Arya Sangha, cualquier persona, no necesariamente Budista, que tenga un conocimiento genuino acerca de la realidad. El Buda es la Budeidad innata, el Dharma es el método para llegar, y la Sangha es la Arya Sangha. Los tres simbolizan el refugio, fuera de la cárcel de saṃsāra.

¿Y que hay del maestro? Él es quien ha estado allí, quien tiene la naturaleza búdica. Es por esto que tenemos fe en el lama. Él nos ayuda a ver la verdadera naturaleza de la mente. Cuando encontramos a nuestro maestro nos mezclamos de una manera indistinguible con él, como el agua en el agua, ya que tenemos la misma naturaleza. No debemos mirar al maestro basados por criterios externos, preguntándonos si es bien reconocido, si tiene muchos estudiantes, un gran carisma, etc. El maestro debe ser alguien que sepa de lo que está hablando. Mi maestro, Khamtrul, no enseñaba mucho de manera explícita, más bien enseñaba a través de sus acciones y su forma de ser. Aunque si hablaba acerca de la bodichita, allí si se emocionaba y hablaba casi sin poder respirar.

El maestro siempre está irradiando sus bendiciones, nosotros tenemos que tener nuestras ventanas abiertas.

Anímate a ti mismo y a los demás a evitar las malas acciones.

Y, como puedas, comprométete con la virtud.

No te separes del Gran Vehículo de la bodichita.

Ni de la dedicación de tu mérito.

Lo mínimo que todos podemos hacer es tratar de ser buenos y amables, este es el camino. El Dalai Lama insiste en ello, evita ser malo y desagradable. Si al final del día no somos más amables, ¿cuál es el punto de todas las prácticas espirituales? Estar comprometido con la virtud va mucho más allá del "yo". Si el ego está simplemente absorbiendo todo, creando un "yo" más grande, ese no es el camino correcto. El punto no es ser un "yo" más agradable, más hermoso, ni pulido. Eso se podría resumir en lo que Trungpa Rimpoché llamó materialismo espiritual.

Es muy simple, y no tiene nada que ver con obtener grandes logros, ni convertirse en un gran maestro rodeado por un grupo de admiradores. Nos entrenamos para estar en beneficio de los demás, al igual que un estudiante de medicina se entrena no solo para su familia y sí mismo, sino también para el beneficio de todos los que lo visitarán en el futuro. Nuestra aspiración debe ser esta: salvar a todos los seres. Si logramos salir de un pantano, simplemente no le decimos "chao" a todos los demás que aún están atascados en el pantano. Las postraciones y diversas prácticas que hacemos son para asociarlas con todos los demás seres sensibles, hacemos la práctica en su nombre y les dedicamos los méritos. Somos sus representantes, tal como un diplomático es el representante de su país ante las Naciones Unidas.

El practicante espiritual conocido como Lodrö Thayé,

Un viejo yogui que no hace nada más que comer, dormir y defecar.

Compuso esto para aclarar algunas cosas para Devendra,

Una persona de mente virtuosa, cuyas magníficas cualidades son como la luna creciente.

Que tengas una larga y buena vida y que domines la práctica del dharma.

¡Y que puedas lograr el doble beneficio espontáneamente!

Jamgong (Kongtrul) significa "inteligencia infinita", este fue un nombre adecuado para él. Más allá de todo este conocimiento tan sutil, él aun así se describe a sí mismo con mucha humildad. Los dos beneficios de la práctica son para uno mismo y para los demás.

Explicaciones de Jetsunma durante la ceremonia de tomar de Refugio y voto del Bodisatva.

El Buda es conocido como "supremo entre los seres humanos", el Dharma se describe como "supremo en la ausencia de deseos" y la Sangha como "suprema entre las comunidades". "Le pido al Venerable que me considere como un laico fiel mientras viva". Quien esté dando la iniciación concluye diciendo: "Este es el procedimiento", a lo que la audiencia responde: "¡Está bien!".

Habiendo hecho estos votos, se recomienda seguirlos cuidadosamente: "Después de refugiarse en el Buda, la cuestión es no es adorar a los dioses del mundo. Después de refugiarse en el Dharma, la cuestión es no hacer daño a otros seres. Después de refugiarse en la Sangha, la cuestión es no tomar puntos de vista heréticos y no ver a los que niegan el Dharma". Obviamente, esto no significa que no debemos tener amigos que no sean Budistas, o que debemos rechazar a nuestra familia, pero sí significa que estamos muy influenciados por la compañía que mantenemos. Por lo tanto, debemos poner atención para asociarnos con personas que tengan buenos valores, porque nos podemos desviar fácilmente si no estamos atentos. No necesitan ser budistas, pero deben tener un buen corazón, deben ser buenos amigos. Ten mucho cuidado de las personas que tienen ideas distintas acerca de lo que es importante en la vida y quienes sólo tienen valores materialistas. Esto no significa que debemos tener enemistad hacia ellos, al contrario, debemos ser amistosos con todos. Debemos ser particularmente cuidadosos al elegir a las personas con las que nos rodeamos.

Ahora que hemos tomado estos votos, debemos vivir en armonía con ellos con nuestros sentidos y nuestra naturaleza. Para ayudar a esta práctica, asociamos el refugio con los cinco preceptos básicos. No quitar la vida, no robar, no tomar lo que no se nos da, ser muy conscientes con respecto a nuestra vida sexual para evitar problemas o lastimar a los demás o a uno mismo. Como dije anteriormente, la atención a nuestra palabra no solo consiste en no decir mentiras, sino también en evitar decir palabras hirientes o divisivas, poner a uno en contra de otro, evitar el cotorreo ya que es un gran desperdicio de energía. Con respecto al último precepto, el no tomar

alcohol o sustancias intoxicantes, este se da porque estas sustancias son contraproducentes, distorsionan nuestra mente y el punto de la meditación es, precisamente, poder ponernos en contacto con nuestra mente verdadera, sin distorsionarla. Dentro de las diferentes tradiciones Budistas hay discusiones acerca de lo que el Buda quiso decir cuando habló sobre dejar el alcohol y las drogas. Algunas personas dicen que una copa de vino con la cena no hace mal, otras dicen que no tomar alcohol significa "no tomar alcohol". Del mismo modo, ¿podemos decir que matar un poco está bien, siempre y cuando no sea demasiado? ¡No matar significa no matar! No robar significa no robar. Para los otros tres preceptos, "un poquito" de nuestra interpretación sigue estando bien. De todos modos, debemos entender que estos no son mandamientos, sino reglas para entrenarnos. Nos permiten llevar una vida pura y ética que, a su vez, nos ayudarán a pacificar nuestra mente. La mente está interconectada con el cuerpo y la palabra, por lo tanto, purificar estos dos ayuda a purificar la mente. Estos preceptos implican, por ejemplo, preferiblemente ser vegetarianos, no solo para no matar animales, sino para no inducir a otras personas a matar animales en nuestro nombre. Estas reglas de vida han sido creadas por una sociedad en particular, más bien son bastante universales. Son tan relevantes hoy, como lo fueron en el siglo VI A.C. Ahora que han elegido tomar estos preceptos, lo cual nadie los ha obligado a hacer, estos son una gran ayuda. Si en algún momento tenemos la tentación de hacer algo erróneo, seremos más cuidadosos con nuestro comportamiento y, de repente, nos diremos a nosotros mismos: "¡Oh, en realidad, me sorprendí con respecto a eso!" Y a la vez, incluso si no hacemos nada positivo, el mero hecho de que nos hayamos prometido abstenernos de comportamientos negativos, induce un karma bastante positivo. Inclusive si uno no tiene un interés particular en matar, el hecho de que hayas prometido no tomar la vida de otros hace traer más virtudes a tu actitud. Estas son las razones por las cuales los budistas tomamos estos preceptos, pero seguirlos depende de cada uno de ustedes. Mientras recito los preceptos, si hay un precepto que crees que no vas a poder mantener, simplemente mantente en silencio. De todos modos, los preceptos son una cuestión de sentido común con respecto a cómo vivir una vida ética. Si rompes un precepto y sientes remordimiento por ello, di que nunca lo volverás a hacer... ¡y sigue adelante! Si tomamos los votos y no los mantenemos, eso no significa que estemos ofendiendo a un dios externo, eso nos influencia a nosotros mismos creando un karma negativo.

Continúa con los rituales de los preceptos. Estos se recitan una sola vez, así que piensa en lo que estás diciendo. Yo tomé refugio y los preceptos en el idioma tibetano, y mi ordenación monástica fue en chino, así que creo que es importante entender bien a lo que nos estamos comprometiendo. Definitivamente, hacerlo en inglés es una ventaja.

Estos votos fueron hechos con referencia a los arahat-s, los nobles que entraron en *nirvāna* porque lograron superar su ego completamente. Y, obviamente, si vas más allá de tu ego, a diferencia de los demás, ya no sentirás orgullo, ni ira, ni miedo, ni celos. Tu ignorancia se destruye porque el fundamento de la ignorancia proviene de la creencia en un "yo" real, inmutable y sólido. Una vez que el ego se haya disuelto y la mente entre en *nirvāna*, de manera natural y espontánea, todos los esfuerzos de acción, palabra y mente serán puros y perfectos. Es por esto que tomamos el ejemplo de los arahat-s; de manera espontánea y sin esfuerzo alguno, ellos ni siquiera consideran matar o robar, etc. Nosotros modelamos nuestras acciones basados

en las de estos seres iluminados, basándonos en su forma de ser tan iluminada. Los arhat-s representan un modelo perfecto.

"Tal y como los arahat-s, a través de su cuerpo, palabra y mente, se abstienen de estas acciones negativas, yo también lo haré..." Ahora repitan conmigo, y ya que lo hacemos una sola vez, por favor estén atentos a lo que dicen:

"Preceptor, por favor, pon tu atención en mí! Así como durante su vida los preciosos arahat-s se abstuvieron de quitar la vida de otros, yo también me abstendré de tomar vidas ajenas y me apartaré de quienes tomen vidas ajenas. Me entrenaré en esta primera sección de los preceptos de los arahat-s. Seguiré su ejemplo y actuaré de acuerdo a esto. Al igual que a lo largo de su vida los nobles arahat-s se abstuvieron de tomar lo que no se les había dado, no cometieron errores de conducta sexual, no dijeron mentiras y evitaron sustancias intoxicantes, yo prometo, desde este momento, que mientras viva, me abstendré de tomar lo que no se me ha dado, me abstendré de una conducta sexual indebida, me abstendré de decir mentiras y me abstendré de las sustancias intoxicantes. Para seguir estos cinco preceptos, me entrenaré de acuerdo a la práctica de los arahat-s. Seguiré su ejemplo y actuaré de acuerdo a ello. Este es el procedimiento ". (La audiencia entonces responde):" ¡Está bien! ".

Los votos del bodhisatva

Debemos entender que estos votos no nos convertirán en bodhisattvas de un momento a otro, aunque aspiremos a eso, somos bodhisattvas principiantes. Sin embargo, este es un paso muy importante en el camino espiritual. ¿Por qué nos interesa el camino espiritual? ¿Es puramente para nuestro beneficio personal?, ¿o también para el de otros? Estos votos van acorde a la segunda opción. Nos comprometemos a no entrar en *nirvāna*, prometemos volver al *samsāra*, una y otra vez y otra vez... Sin embargo, este retorno no tiene que ser con una mente samsárica. La idea es que, a través de nuestra práctica, obtengamos una realización genuina la cual nos ayude a permanecer en *samsāra*, sin una mente samsárica. Tomemos el ejemplo de la flor de loto, que nace del lodo, necesita del lodo, pero no se ensucia por el lodo. Es bastante milagroso cómo origina del lodo, pero no tiene ni una sola mancha de lodo por más de estar en él. Sus raíces están en el lodo, es nutrida por el lodo, pero su flor es pura y limpia. Es como la mente de la bodichita, necesita de los sufrimientos del *samsāra* para poder generar una gran compasión. Este proceso lleva muchas vidas, no es una solución rápida. No salimos de la escena tan solo con decir adiós. Estamos conscientes de que otros nos han ayudado a salir del *samsāra*, por eso queremos continuar esta cadena ayudando a otros. ¿Por qué practicamos?, ¿cuál es la lógica detrás de esto?, ¿proviene solo del deseo de ser liberados?, ¿o de una compasión genuina al reconocer nuestra interdependencia con todos los seres sensibles? Esto no significa que en este momento podamos actuar de tal forma, ni que en este momento tengamos tanta compasión. Significa que aspiramos llegar a eso. Estamos plantando una semilla, la cultivaremos y, lentamente, se convertirá en un gran árbol bajo el cual todos puedan refugiarse. Debemos establecer una dirección, establecer el GPS que nos guíe a donde estamos tratando de llegar. Aunque todavía no hemos llegado, y nos tomará muchísimo tiempo, por lo menos el GPS ya está configurado.

Existe una ceremonia muy elaborada para tomar votos de bodisatva la cual toma horas en completarse. Pero nosotros no haremos eso. La versión que seguiremos es muy simple, y se toma del *Bodhisattvācharyavatāra* de Shantideva. Yo estuve aquí en el Instituto Deer Park cuando Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche estaba dando estos votos y usando este mismo texto. Esta es una forma legítima de tomar los votos del bodisatva, sin la necesidad de hacer una ceremonia larga. Nuevamente, esto no significa que ahora tengamos una compasión plena, pero por lo menos la intención de nuestra práctica será beneficiar a todos los seres sensibles...y también a nosotros mismos. Como dijo Jamgöng Khongtrul, no debemos descuidarnos del hecho que nosotros también somos seres sensibles. Pero en última instancia, practicamos para el beneficio de otros.

Entonces, es hora de plantar la semilla. Los votos de bodisatva deben tomarse la mayor cantidad de veces posibles, no solo durante nuestra práctica diaria, pero también cuando escuchemos que un buen lama va a estar haciendo esta ceremonia. En ese caso, deberíamos tratar de asistir. Estamos plantando semillas en nuestra mente, de modo que, en la próxima vida, podamos ponernos en contacto con las enseñanzas del Mahāyana rápidamente. Gracias al refugio y los votos del bodisatva, ahorraremos tiempo y, en la próxima vida, retomaremos nuestro trabajo más o menos donde lo dejamos. Esta es la razón por la cual tomamos los votos del bodisatvas con la mayor frecuencia posible y así poder ser una buena influencia.

Así que el que quiera tomar estos votos, por favor, que se arrodille:

“A todos los budas de los tres tiempos y en las diez direcciones, a los grandes bodisatvas en los diez niveles, a los grandes maestros, los poseedores de vajra, por favor, escuchenme: hasta que alcance la esencia de la iluminación, tomo refugio en todos los budas, en el sagrado dharma y en la asamblea de nobles bodhisattvas” (este verso se repite tres veces). Ahora vienen los votos del bodisatva:

"Así como los budas del pasado despertaron su aspiración por la iluminación y, gradualmente, progresaron a través de las etapas del entrenamiento del bodisatva, yo también generaré la aspiración a la iluminación para el beneficio de todos los seres y emprenderé, paso a paso, el entrenamiento del bodisatva". La Bodicitta significa la aspiración a la iluminación. Con eso culminan los votos de bodisatvas, ahora debemos repetir este texto (todavía es el texto de Santideva):

“Hoy, mi nacimiento es fructífero. Mi vida humana está justificada. Hoy nací dentro de la familia del Buda. Ahora soy un niño del budismo. Para que no haya ningún tipo de contaminación para esta familia tan pura, ahora debo actuar como parte de esta familia.

Hoy, convoco al mundo la Budeidad y la felicidad mundana; mientras tanto, en presencia de todos los salvadores, espero que todos los dioses y todos los seres sensibles se regocijen. Tengo el mérito de haber llegado a este punto y de haber vencido a los enemigos y a las malas acciones. Espero que todos los seres, afectados por las condiciones de su nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte, sean liberados del ciclo de la existencia. Debido a este mérito, espero que la salud aumente en todas partes, que la ética, la meditación y la sabiduría crezcan, que la bondad, el amor y la compasión crezcan, que la paz y la armonía aumenten en todos los rincones,

que los cuerpos y las mentes preciosas de quienes aún no han nacido, crezcan y crezcan, que aquellos nacidos no declinen, más bien que progresen y se aumenten cada vez más”.

Ahora, para quienes hayan tomado los preceptos, formen una fila para la ceremonia de cortar una mecha de su cabello. Yo diré: "¿Estás contento con que te corten el pelo?" Y ustedes dirán: "Estoy contento". Este será el primer signo de su renunciación.

Dos preguntas de Jacques Vigne a Tenzin Palmo.

JV: El Dr. Ian Stevenson ha realizado un gran trabajo con respecto a las vidas/nacimientos anteriores, con seis volúmenes de recopilación de datos, su trabajo ha resultado ser bastante científico. B Alan Wallace nos comentó acerca de una discusión que tuvo con un miembro del equipo de Ian Stevenson. Él le preguntó si existía alguna opinión o comentario, buena o mala, en revistas de ciencia, medicina o psicología. Él dijo que no ha habido ninguna.

TP: El trabajo del Dr. Stevenson es bastante científico y, ha sido comprobado dos o inclusive tres veces. Pero la mayoría de científicos ni siquiera pueden ver estudios como esos, porque haría que sus pequeños frascos de preconcepciones exploten en un instante. La mayoría de los científicos no son racionales, ni objetivos, simplemente están condicionados y temen que su carrera académica se vea perturbada o amenazada si exploran temas como este. El problema es aún más serio con respecto a los maestros budistas en el Occidente quienes dicen que no es necesario creer en el karma, ni en el renacimiento, para ser Budista; cuando en realidad, toda la filosofía Budista consiste en liberarse del ciclo del nacimiento y la muerte. Existen dos preguntas muy distintas: "¿El karma y el renacimiento realmente existen?", y "¿Son estas partes integrales del Budismo?". La segunda pregunta es bastante clara: si uno no sigue esta creencia quizás se sienta bien, y eso no está mal, de hecho, muchos ateos son buenos humanitarios, pero eso no es la esencia del Budismo.

JV: Usted habló de una biblioteca enorme que conserva bloques tallados en madera para poder imprimir libros usando el método tradicional. ¿Dónde está localizada tal biblioteca?

TP: La biblioteca se encuentra en Darge, al este del Tíbet. ¡Ahí tienes miles de ellos! Ellos hicieron una edición especial del Tanyur (textos de los sutras) y el Kangyur (comentarios de personas como Nagarjuna, Chandrakirti, etc.) usando tinta roja; estos son volúmenes de tamaño enorme. Cuando los ves, sabes inmediatamente que provienen de Darge. Jamgön Kangtrul hizo un gran trabajo al recopilar todas las tradiciones orales y textos aislados, reescribiéndolos si era necesario, y publicándolos.

Recuerdos de Tenzin Palmo sobre Dilgo Khyentsé Rimpoche

Durante la primera noche del seminario, vimos un documental sobre la vida de Dilgo Khyentse Rimpoche, llamado Brilliant Moon, donde se entrevistó a muchas personas, entre ellas S.S. el Dalai Lama, Mathieu Ricard y la hija y nieto de Dilgo. Durante el siglo XIX, Dilgo fue considerado una reencarnación del maestro Rime (ecuménico) Jamyang Khyentse Wangpo, lo cual explica su tendencia Rime. Jamgöng Khongtrul, el autor del texto que hemos estudiado en este seminario, fue amigo de Dilgo y, a finales del siglo XIX, publicó su biografía, la cual ha

sido traducida y ahora está disponible en inglés. Después de la película, tuvimos una discusión con Jetsunma y ella nos compartió algunos de sus recuerdos personales de Dilgo Khyentse:

Si uno le pedía una iniciación y enseñanza acerca de algo, muy a menudo respondía de una manera poco clara, pero él nunca olvidaba lo que se le había pedido. De repente hacía que te llamen a medianoche, o una de la mañana, para darte el empoderamiento o la enseñanza solicitada.

Yo estuve en su última enseñanza, donde muchos grandes lamas, especialmente Nyingma, asistieron. Él habló durante horas con una articulación poco clara, luego Mathieu Ricard y otros traductores nos tradujeron sus enseñanzas. Lo más divertido era que incluso los lamas tibetanos venían a escuchar la sesión de traducción al inglés.

Lo que era realmente notable en él era su enfoque Rime. Si se le pedía una enseñanza sobre el *mahāmudra* en estilo Kagyu, él la daba en ese estilo. O alguna otra enseñanza en el estilo Sakya, y él lo hacía. Tenía un conocimiento muy amplio y profundo.

Él era como un abuelo muy querido para todos nosotros. Jamás escuché a alguien decir nada negativo sobre él. Él estaba por encima de las diferencias entre los linajes.

Muy a menudo, Dilgo venía a ver a mi maestro, el 8vo Khamtrul, no solamente en Dalhousie, o en Tashi Jong, (donde una vez dió enseñanzas por tres meses consecutivos), pero también en Khampagar, durante los viejos tiempos del Tíbet. En ese momento, mi maestro, al igual que su predecesor, no hablaba mucho. La hija de Dilgo, la cual era bastante joven, le preguntó por qué no estaba hablando. Su madre le respondió que era porque él era un gran lama. La hija respondió: "¡Pero papá también es un gran lama, y él si habla!" En ese momento, Dilgo le pidió a su esposa que se llevara a la niña...Una vez que llegó a India, Khamtrul comenzó a hablar más para que la gente a su alrededor pueda entenderlo.

Dilgo pertenecía a la generación de maestros que sabían que estabilizar la experiencia no dualista no es nada fácil. Es por eso que se tomaba su tiempo para hacerlo durante sus retiros. Lo triste de hoy en día es que los maestros se olvidan la importancia de eso, ellos sienten demasiado pronto que ya han hecho practicado lo suficiente y es así como las cosas van cambiando.

Este documental es importante, porque mantiene viva la memoria de Dilgo.

Algunas Frases del documental *Brilliant Moon* acerca de la vida y las enseñanzas de Dilgo Khyentse Rimpoche:

- El título del documental proviene de su nombre de iniciación, incluyendo Rabjan, que significa Luna brillante.

- Su apellido era Dilgo. Fue bendecido desde una edad temprana por el gran lama, erúdito, y su vecino en el Tíbet occidental, Mipham.

- Su trayecto para convertirse en monje fue instigado por un accidente donde se quemó la parte inferior de su cuerpo, produciendo una herida que no se pudo curar durante meses. Una vez que empezó el noviciado monástico, de alguna manera, la herida se curó.

- Durante 1985 y 1990, él volvió tres veces al Tíbet, para su cuarta visita, tuvo que cancelar su viaje diciendo: "Me gustaría ir, pero este cuerpo, compuesto de elementos, ya no está de acuerdo". Él transmitió muchas iniciaciones y empoderamientos en esas tres visitas, inclusive a un pueblo tibetano que, durante décadas, había estado privado de enseñanzas espirituales. También contribuyó en gran medida para reconstruir Samye (el monasterio fundado por Padmasambhava en el siglo VIII, ubicado a 70 km sureste de Lhasa) y devolver la gloria que tenía en el siglo VIII.

- Cuando un discípulo cercano vino a verlo durante su último retiro silencioso, Dilgo rompió su silencio para decirle: "¡Ahora, puedes irte!". El visitante tomó esto como un mal augurio ya que el maestro nunca antes había roto su silencio durante un retiro. El discípulo añadió que estaba haciendo oraciones para su larga vida. Dilgo simplemente respondió: "¡No hay problema!". Poco después murió.

- Cuando Dilgo aún era joven, pasó 15 años en total soledad, donde solo era visitado por sus hermanos mayores quienes le traían comida.

-Mathieu Ricard testifica que consejos tan simples como "ser compasivos" o "no tener apego", adquirirían una frescura e importancia única cuando eran pronunciados por Dilgo.

- El nieto de Dilgo testifica que Dilgo no solo fue un gran maestro, sino un excelente ser humano. Él mencionó a otros maestros tibetanos que tenían una gran sabiduría, pero eran complicados como seres humanos.

- Hasta los 80 años, le gustaba recibir enseñanzas de otros grandes lamas. Por ejemplo, si pasaba mucho tiempo con un solo lama, al final de la sesión, le preguntaban a Dilgo si ocurría algo, a lo que él respondía: "¡Me estaba dando enseñanzas!"

- El Dalai Lama quedó muy impresionado por su conocimiento y sus cualidades como maestro. Además, apreciaba mucho su enfoque Rima, no sectario. En base a algunos de sus propios sueños, sintió que había algunas conexiones kármicas entre ellos. En las palabras finales del documental él dijo: "Dilgo era un gran lama, ahora es cuando debemos aplicar sus enseñanzas a nuestra vida diaria para así poder convertirnos en buenos discípulos de un gran lama".