

*Los Versos de Atisha*  
*Sobre las Cualidades Supremas*  
*Comentario por Jetsunma Tenzin Palmo*  
*Tushita, Dharamshala, March 30-31, 2016*

1. *El entendimiento Supremo es realizar el significado de la ausencia de self*
2. *La disciplina espiritual Suprema es el dominio de la propia mente*
3. *La Cualidad Suprema es el altruismo*
4. *La instrucción oral Suprema es observar la mente en todo momento*
5. *El Supremo remedio es saber que nada tiene naturaleza propia*
6. *La Conducta Suprema es estar en desarmonía con el mundo*
7. *El logro Supremo es una continua disminución de las emociones perturbadoras*
8. *La señal Suprema de logro es una disminución continua de deseos y necesidades*
9. *La generosidad Suprema es el no-apego*
10. *La conducta ética Suprema es pacificar la propia mente*
11. *La paciencia Suprema es tomar el lugar más bajo*
12. *El esfuerzo Supremo es dejar ir la actividad*
13. *La concentración Suprema es no alterar la mente*
14. *La sabiduría Suprema es no aferrarse a nada como teniendo self*
15. *El maestro espiritual Supremo es quien expone nuestras fallas ocultas*
16. *La instrucción Suprema es aquella que nos ayuda a atacar esas fallas*
17. *Los compañeros Supremos son la atención plena y la vigilancia*
18. *La inspiración Suprema son los enemigos, los obstáculos, la enfermedad y el sufrimiento*
19. *El método Supremo es ser natural*
20. *La manera Suprema de beneficiar es ayudar a otros a entrar al Dharma*
21. *El beneficio Supremo es una mente que se inclina hacia el Dharma*

Por estos dos días vamos a comentar un texto de Atisha. Él era un *pandita* bengalí, un erudito que procedía de Bangladesh y pasó muchos años en Indonesia, probablemente Sumatra, donde estudió *lojong*, entrenamiento mental. Su enseñanza no es intelectual o filosófica, pero práctica, especialmente sobre cómo comportarse cuando hay dificultades de vida, o gente problemática. Él tenía también gran devoción a Arya Tara. El budismo había venido a Tíbet la primera vez en el siglo 6, fue más fuertemente establecido por Padmasambhava, también conocido como Guru Rinpoche en el siglo octavo, pero luego se degeneró. En el siglo 11, hubo un aumento de tibetanos yéndose a las llanuras a estudiar con gurús indios. Había muchas tradiciones nuevas, entre las cuales Gelugpa y Kagyupa eran las dos ramas que continúan

aún hoy. Tsongkapa (1357-1419) tomó nuevamente la tradición de Atisha y desarrolló la escuela Gelugpa. Volviendo al siglo 11, había en el Tíbet occidental un rey llamado Yeshe Ö que quería regenerar la cultura budista. Por ese propósito, intentó invitar a Atisha, pero el *pandita* respondió que era muy viejo. En ese tiempo, viajar a Tíbet era un asunto peligroso también, debido a bandoleros y dificultades naturales. Después de algún tiempo, el rey fue cautivado por rescate, y su hijo reunió el dinero para pagarlo. Aún así, el Viejo rey indicó por mensajeros que prefería dedicar ese oro al propósito de invitar a Atisha, y finalmente fue decapitado. Y en cuanto a Atisha, él eventualmente aceptó la invitación a Tíbet y fue, a pesar de que Tara le dijo que se acortaría su tiempo de vida.

El énfasis principal de Atisha fue en el refugio y la *bodhicitta*. Lo que los tibetanos realmente necesitaban eran buenas fundaciones, saber por qué necesitaban practicar: ¿es por poderes o por un “yo” más pacífico, o por un entendimiento más profundo para ser de servicio para los demás y guiarlos hacia la iluminación? La influencia de Atisha fue profunda en Tíbet. Yo solía pensar anteriormente que era aburrido, pero él fue importante porque enfatizó los esenciales del budismo. Él inició la escuela de la vieja Kadampa, que no debe ser confundida con la nueva secta Kadampa, que es más bien perniciosa y de ser escrupulosamente evitada.

Aparentemente dos de sus discípulos principales solicitaron que diera un resumen sobre los principales puntos del camino. La palabra “supremo” es *chö*, significa también “lo mejor”, y es encontrado no solamente en el título pero en el comienzo de cada verso. Atisha pasó 15 años en Tíbet, fundó monasterios, y sus discípulos muchos más. Gampopa, el discípulo principal de Milarepa era de la escuela Kadampa, e hizo una síntesis de su enseñanza con el Yoga. Las escuelas Sakya, Ningma y Gelug tomaron una vez más los puntos de *lojong*. En este sentido Atisha era muy instrumental en desarrollar la amplitud y profundidad de la comprensión del budismo en la cultura tibetana.

### 1) *El entendimiento Supremo es realizar el significado de la ausencia de self*

El Buda enseñó tres puntos principales

a. *Dukkha*, que significa una cualidad profunda y prolongada de frustración y disatisfacción que podríamos llamar “insatisfactoriedad” en vez de sufrimiento, como es a menudo traducida. En verdad, la vida no es todo sufrimiento, podemos estar felices por momentos, pero aún así hay una “insatisfactoriedad” mientras continuemos con visiones erróneas incluso si todo va bien, tenemos miedo de que comience a ir mal, queremos ponerlo bien, por lo tanto existe la frecuencia de conflictos a largo plazo.

b. ¿Por qué viene este sufrimiento? Es por *anitta*, la impermanencia. Sentimos eso y reaccionamos tratando de hacer todo estático, sólido, inmutable, real, inmutable y poniendo en el centro de todo esto nuestro sentido de “yo”, como una araña en el centro de su tela. Aún así, cuando investigamos, vemos que no es en modo alguno así: comenzando con nuestra propia mente todo está moviéndose continuamente. Su Santidad el Dalai Lama está muy interesado en física cuántica, porque corrobora lo que el budismo dice: “Si buscas algo, se vuelve más y más elusivo, porque no hay cosa alguna como la cosa en sí misma. El punto es que nuestras mentes son mentes conceptuales pensantes, naturalmente queriendo hacer todo inmutable, sólido. Ésto es por lo que el análisis y la meditación nos ayudan a darnos cuenta de que nada es estable e independiente del resto. Ahora en la física, los átomos han sido disueltos, no hay nada a lo que puedas aferrarte, diciendo: “¡Es ésto!”. Cuando yo era una colegiala, le pregunté a mi profesora de física: “¿Cuándo exprimes la materia, qué queda?” Ella respondió: “Protones y neutrones”, pero yo no estaba satisfecha, asique no me volví una física... Quizás ahora estaría más interesada en física cuántica, que

explica que todo se está moviendo momento a momento.

c. El tercer punto que Buda desarrolló es un sentido de self por las cosas en sí mismas. Parece antinatural, porque sentimos que existimos. Sin embargo, es un punto central de todas las escuelas del budismo y puede ser considerada la mayor contribución de Gautama al pensamiento de la humanidad desde su tiempo hasta ahorano significa que no existimos, pero que no existimos en la manera en que creemos, i.e. de una manera sólida. La gente quiere llevarse su *yo* a la próxima vida. Buda rechazó esto, y dijo: Si este *yo* existe, ¡por favor encuéntralo! Y el punto principal de la meditación budista es buscar este yo no – existente.

El primer paso es *shamata*, i.e. para calmar la mente así se vuelve *letsuroma*, como decimos en tibetano muy seguido, significa trabajable, usable, flexible. La mente es el bisturí para la operación. Los neurocientíficos dicen que cuatro segundos es el lapso máximo de tiempo para atención plena. Si seguimos en esta dispersión, ¿cómo podemos usar nuestra mente para desarrollar y cambiar las cosas internamente? Si la mente es el océano, lo que percibimos de ella representa las olas, a veces alegre, a veces triste, pero siempre moviéndose, agitada. Porque siempre estamos atrapados en esta mente superficial, no reconocemos cuan agitada es, cuánto somos esclavos de esta mente. Si fuéramos conscientes de ello, podríamos levantarnos en la mañana preguntándonos a nosotros mismos: “¿Qué debería hacer con mi mente hoy?” y moldearla de acuerdo con este deseo. Aún así, la gente de este tipo es inusual. No tenemos control sobre nuestra mente porque no entendemos lo que la mente es. Si no hay entrenamiento en *Shamata*, la mente no estará quieta ni dos minutos, olvídale, ni dos segundos. Todo el que ha intentado meditar sabe esto.

Con entrenamiento, nuestra atención puede permanecer en su objeto por unos minutos, sea la respiración, una piedra o el Buda mismo...

La segunda fase consiste en traer de vuelta la atención a la mente misma. Tenemos nuestros sentimientos, nuestros gustos y disgustos, planes para el futuro, memorias, todo lo que está creciendo en la mente. Ha sido probado ahora por neurólogos que las imágenes provistas por nuestros órganos sensoriales son bastante toscas e inmediatamente retomadas e interpretadas por el resto del cerebro, y de este modo son puramente proyecciones. Este es el nivel de trabajo mental, correspondiente a la sexta consciencia. Tenemos la idea de que hay alguien allí a quien esto le está sucediendo. Desde el punto de vista de Dharma, esta es la principal equivocación, la ignorancia.

Asique el paso ahora es observar la mente desde afuera, sentados a la orilla del río, que está moviéndose constantemente, observando ideas: te das cuenta que no son “yo” y “míos”, son sólo pensamientos. Esto es *shamata*. De esta manera primero reconocemos que no somos estos pensamientos que están cambiando momento a momento. Creemos que hay un yo observando los pensamientos, a través de esta cualidad llamada atención plena, que observa el río fluyendo. Luego, ¿es esta atención plena yo? El siguiente paso es intentar estar atento de la atención plena. Tenemos esta consciencia, ahora realmente intentamos estar conscientes de la consciencia. En verdad no podemos hacer esto, porque sería el yo atrapándose a sí mismo. Normalmente, nuestra consciencia tiene un objeto, pero no es la realidad última, asique el siguiente paso es dejar caer el objeto no estando atentos de nada, pero solamente estando conscientes de que estamos conscientes. ¿Comprenden? Entonces cuando hemos aprendido a estar conscientes de manera estable sobre algo, dejamos caer este algo y esto conduce a una consciencia más profunda, que lo impregna todo como el cielo o el espacio. De este modo, vemos una disminución de este deseo y al mismo tiempo de este enojo en contra de lo que no me da placer, pero me previene de obtenerlo. Queremos alejar

eso. Ésto es por lo que al centro de la Rueda de la Vida describiendo los diversos reinos y la originación interdependiente, están los tres animales. El cerdo es la ignorancia, que significa nuestro sentido ordinario de un yo y otros independientes e inmutables. La serpiente es el enojo, y el pollo o pavo real es la codicia. Se atrapan la cola el uno al otro y mantienen la rueda en movimiento. Opuesto a esto, el espacio incluye todo, y no podemos atraparlo. No solamente nosotros, pero todos los otros objetos en estado ultimo son espacio.

Esta consciencia incluye todo, pero sin un sentido de yo. Vamos a un nivel mucho más allá del objeto y el sujeto. Esto requiere una verdadera realización de ello, no solamente descifrarlo intelectualmente. A través de la meditación entendemos que nada puede ser captado, ni siquiera un sentido del yo. El ego es el problema central. En el budismo, los tres venenos están todos basados en un sentido de “yoidad”. Nos aferramos a lo que es placentero.

Nos perdemos lo que realmente somos, ie. Naturaleza de Buda. Esto no significa que tenemos un Buda dorado sonriendo en nuestros corazones, significa que estamos fundados en vacuidad en el sentido de que esta naturaleza es inaprehensible, e infinitamente vasta, a diferencia de nuestro sentido de yo. Ésto también es energía luminosa, sabe, la naturaleza de la mente es pre-saber, esta es la consciencia primordial que conecta a todos los seres, no solamente a los seres humanos. Porque no reconocemos esta naturaleza de la mente, nos quedamos al nivel del ego dual, y nuestra tragedia es que nos identificamos con él, y entonces, nos quedamos atrapados en nuestra codicia, nuestro enojo, etc.

El ego quiere primero existir, no le importa sentirse miserable, a veces yo digo que le gusta, porque puede repetir ¡Yo!, ¡Yo!, ¡Yo! A menudo en *lojong*, nos aconsejan arrebatar al ego. En realidad, los panditas y maestros del budismo eran a menudo príncipes y tenían este espíritu guerrero para abordar las cosas, pero no funciona de este modo. El punto principal es trabajar un sentido sano de self. ésto es por lo que Buda primero enseñó esta meditación *shamata* que hace a la mente calma y es una meditación muy sanadora y equilibradora. Él también enfatizó dirigir amor bondadoso hacia nosotros mismos, y a partir de allí devendrá una disolución del ego sana y natural. Un sentido doloroso de self no se puede disolver. Si es sano, en sí mismo comienza a evaporarse y simplemente se disuelve porque desde un comienzo no estaba allí, y no puedes destruir algo que no estaba ahí.

Ésto es por lo que mientras la realización se profundiza y la sabiduría emerge en la mente, la compasión surge de modo genuino. Por medio de reconocer nuestra naturaleza verdadera, vemos claramente cómo todos, incluyéndonos a nosotros mismos, queremos felicidad y evitamos el sufrimiento pero lo hacemos de manera errónea. El ego confunde placer con felicidad, no sabe lo que la verdadera felicidad es, i.e. cuando el ego disminuye. Nuestra búsqueda de felicidad no funciona porque estamos buscando en la dirección contraria. Observando ésto, la compasión surge, vemos el engaño de la gente mal guiada por su ego. Y vemos la situación más claramente. Ésto es por lo que el entendimiento Supremo significa realizar la ausencia de self. vamos a un nivel más elevado de consciencia, experimentamos todo un nuevo mundo. En el entretiempp, mientras estemos gobernados por nuestro ego, vamos a sufrir, porque estamos controlados por nuestras emociones negativassí volvemos a nuestra naturaleza verdadera, todas las cualidades emergerán espontáneamente. Ésto es similar a la historia del mendigo con un Tesoro enterrado bajo su choza. Él es un millonario pero no lo sabe, porque busca en la dirección errónea, no cava bajo sus pies.

## 2) *La disciplina mental Suprema es el dominio de la propia mente*

Éste es el punto: todo es mente. Aún, los animales salvajes son inútiles si no se doman. Entonces el punto principal es domar al caballo y luego entrenarlo. Ésto es obvio. Podemos forzarlo bajo sumisión, o

alentarlo a que coopere, para encontrar el entreamiento interesante. Es lo mismo con la mente. Deberíamos entrenar la mente relajándola. Dejamos que esta mente abierta y relajada se enfoque y se centre en qué meditar. Vean que ésta es una experiencia muy bella. Desde ahí, podemos proseguir con el trabajo, pero primero debemos domarla, estando atentos. Esto es por lo que la meditación *shamata* es fundamental. Puedes recitar diez millones de mantras, pasar eons de tiempo estudiando libros, nada sucederá, pero si la mente es obediente, si estamos unidos a nuestra práctica, los resultados vendrán rápido, no habrá conflictos internos como querer meditar sobre un objeto y no poder. Nuestra mente está loca, y aquí es donde vivimos, ésta es la tragedia.

Pasamos mucho tiempo arreglando nuestra casa, i.e. ésta casa que es nuestro cuerpo, pero incluso el cuerpo más sano debe ser dejado atrás, es realmente un hotel, pero nuestra mente es lo que nos llevaremos, vivimos con ella día y noche, si está loca, esto es muy triste. Buda llama a la mente la mente mono. En occidente no entendemos, pero cualquiera que esté en Dharamshala entiende ésto. Los monos piensan en comer, sexo y luchar los unos con los otros. Por esto, estamos al mismo nivel del que estábamos hace 25 años.

Volvemos más y más profundamente a la naturaleza primordial de nuestra mente. En el camino, tenemos que sentir claridad y lidiar con la libertad de la mente, salimos de la prisión del ego. El punto nos ayuda a entender la naturaleza real de nuestra mente. Es algo que está siempre allí.

Ahora no somos más las monjas llamadas *Ani*, que significa *tía*, a diferencia de *venerable* para los lamas, las llamamos *tsummala*, que significa “*disciplinada*” con un toque de nobleza, fineza, pureza y bondad. Esta palabra tiene estas connotaciones, esto es algo muy valioso.

### 3) *La cualidad Suprema es el altruismo.*

Cuando estamos practicando, lo hacemos también deseando que mejorará nuestra mente, que seremos de mayor beneficio para otros seres como también menos egoístas. Nos imaginarnos llevarnos a todos con nosotros así comparten nuestros beneficios. Nuestro principal problema es que consideramos que yo y mi familia somos el centro de todo. La gente conectada conmigo son una extensión de mí. Estamos obsesionados en cómo beneficiar al “yo y mío” y esta es la verdadera causa de nuestro sufrimiento, pensamos que es la manera del mundo, pero es bastante pernicioso. Ahora incluso el gobierno chino comunista está promoviendo el budismo, el taoísmo y el confucianismo para remediar los malos efectos del sistema comunista que creó un montón de sospecha, paranoia y tensión. No podías confiar en nadie, a excepción de tu familia cercana, ésto resultó en que la gente se vuelva muy egoísta e interesada sólo en ella misma, bastante deshonesto, no dotados de ninguna visión más amplia. Esto es por lo que el está alentando estas enseñanzas para mejorar la ética de la nación; recomiendan libros de Dharma, charlas y actividades en templos, esta es la ironía de la situación presente.

Si pienso que mi práctica espiritual es para mi propio beneficio, estoy equivocada, significa que el néctar se ha transformado en veneno. Por eso la importancia del énfasis en el aspecto de la *bodhicitta*; es una fundación. De otro modo, solamente vamos a fabricar un ego más grande y brillante.

¿Cuál es la mejor cualidad en el camino? Tener el tipo de mente que beneficia a otros. Incluso en retiro, la meta sigue siendo ésta. Una mente más calma será de más uso para otros, quizá enviemos buenas vibraciones a otros también. Si un retiro resulta en acabar estando más y más preocupados con nuestro precioso yo, ha fallado completamente. Entonces empezamos por tomar refugio y votamos alcanzar la budeidad. Este trabajo en nosotros mismos es como estudiar medicina; si comenzamos una práctica sin saber sobre la distribución de medicinas, será peligroso. Primero, debes comprender cómo beneficiar a la gente. La motivación del retiro más estricto debería ser la de un doctor, trabajando largo tiempo por su

título para beneficiar a otros. Todos quieren ser felices, incluso los perros de la calle. Si el clima está frío, se quedan bajo el sol, si está caluroso, se quedan en la sombra. Si le muestras cualquier interés a un perro, te seguirá de por vida, quieren ser felices. Incluso si no podemos ayudar a mucha gente, podemos aún así desarrollar el deseo de hacerlo. Entonces detenemos la preocupación interminable “¿Me aman?” En lugar de ello, deseamos la felicidad de los otros. Su Santidad el Dalai Lama insiste, siguiendo la enseñanza *lojong* en este asunto, que nuestra verdadera felicidad proviene de desearle la felicidad a los demás. De otro modo, siendo egocéntricos, crearemos tantas malas condiciones, tanta presión y tensiones innecesarias en los otros. Deberíamos cambiar la dirección de nuestro pensamiento. No nos importa si otros son agradables, desagradables, socialmente elevados o de clase baja, estamos todos profundamente interconectados. Desear el bienestar de otros detiene la alienación de quiénes somos realmente. Aquellas relaciones difíciles y conflictos, nadie nos planeó o los quiere pero aún así están ahí y crean problemas para nosotros o los demás. Así que este altruismo es una cualidad mayor. Pensar en nosotros mismos promueve más nuestro ego, por lo tanto más sufrimiento. El punto es cómo salir del ensimismamiento y la auto-obsesión.

#### *4) La instrucción oral Suprema es observar la mente en todo momento*

Como dije al comienzo, el primer punto es poner el foco de nuestra atención más agudo, pero luego enfocar esta antorcha de atención sobre la mente misma. La esencia de la práctica es observar la mente en todo momento. Este fue el punto central de maestros como Buda y Padmasambhava. Esto consiste en mirar la cualidad de los programas de la pantalla de televisión interna con un insight analítico de qué hay en escena, y darnos cuenta de que la mayoría es basura, que mucho del trabajo de la mente es negativo. Si vemos rápidamente la raíz de las emociones, es más fácil porque no están completamente en llamas, no hemos puesto aún más aceite en el fuego: cuanto más rápido entendamos esto, mejor. Si las emociones al recién comenzar son aún como una llama parpadeante, es fácil extinguirlas. Por eso la importancia de permanecer conscientes de lo que está pasando por dentro.

El Buda dijo que karma es intención. En otras palabras, el punto importante no es tanto lo que hacemos, pero por qué lo estamos haciendo. Si nuestro habla está asociado con emociones negativas, los resultados serán negativos, y viceversa. Momento a momento, estamos moldeando el futuro. Estamos plantando tropecientos y tropecientos de semillas kármicas, y no sabemos cuándo brotarán. Esto explica por qué cosas malas le pasan a gente buena y viceversa. Muchas cosas ocurren simplemente porque ocurren, pero cómo las tomamos, éste es el punto importante. Si reaccionamos a ellas con enojo, descontento, etc., creamos factores negativos para el futuro. Evitamos hacer eso solamente si estamos conscientes de qué estamos pensando. De otro modo, estamos atrapados entre todas estas tendencias negativas de vida. Si tuviéramos micrófonos pegados a nuestras mentes y todos pudieran oír nuestros pensamientos, todos nosotros rápidamente querríamos aprender a meditar. (Risas)

¿Estamos listos para reconocer nuestros lados negativos, aceptarlos y decidir qué hacer con respecto a ellos? ¿Poner más aceite al fuego o cambiarlos? ¿Somos lo suficientemente inteligentes para decidir que los pensamientos iracundos son una oportunidad para desarrollar la paciencia y el amor bondadoso? Si somos codiciosos, tenemos una oportunidad para practicar el contentamiento con lo que ya poseemos. Si estamos celosos, deberíamos, regocijarnos en la felicidad de los otros. Si el equipo que pierde en el deporte pudiera regocijarse en la felicidad del otro equipo, todos estarían felices y ambos ganarían. Esto sería verdadero deporte.

Al principio, es imposible observar nuestra mente en todo momento. Cuando comencé mi práctica en el

budismo tibetano, los yogis me dijeron que tome el compromiso de mirar la mente un poquito cada hora, ver lo que está pasando en ella. En la comunidad de Thich Nhat Hanh, una campana suena de tiempo en tiempo, y todos se detienen por unos momentos y miran hacia adentro para ver si los pensamientos son positivos, neutrales o negativos. Si son negativos, los transforman. En verdad, nadie sabra lo que estás haciendo. Tenemos un montón de malos hábitos que deberían ser reemplazados, por ejemplo no estar conscientes debería ser reemplazado por el hábito de estar más conscientes. La cantidad de tiempo en la que podemos descansar la mente, estando conscientes, gradualmente se prolonga. Si observamos la mente, ¿qué sucede? Se vuelve en sí misma más calma y disciplinada, comienza a estar más regulada, clara y a funcionar más correctamente. En occidente, la gente se estresa no por el trabajo mismo, pero porque nuestro trabajo no puede ejercer tanto la multitarea, se vuelve ineficiente y tensa, y funciona superficialmente. La multitarea no salva tiempo, es una manera muy ineficiente de usar este instrumento que se llama cerebro.

Al estar enfocados, nos damos cuenta de que la mente conceptual pensante no es el problema. Sólo necesitamos tener más control sobre ella; la mente nos está dominando mientras que nosotros deberíamos dominarla a ella. El objetivo no es detener a la mente, pero tenerla funcionando del modo que debería. Mientras entramos el camino de la meditación, desarrollamos humildad, porque nos damos cuenta del lío que llevamos dentro.

##### 5) *El Supremo remedio es saber que nada tiene naturaleza propia*

Ésto hace eco del primer verso sobre la ausencia de self, pero expande esta noción a otros objetos también. El reconocimiento trabaja en ambos sentidos, ciertamente, hay percepciones, pero constantemente también estamos proyectando nuestra película interior a la realidad externa. El núcleo de lo que investigamos no puede ser encontrado, encontramos algo mucho más vasto. Cuando uno trata de captar a la cosa en sí misma, retrocede y retrocede, se vuelve cada vez más elusiva e ilusoria.

Una vez más, uno puede tomar el enfoque erudito e intelectual, disecando todo. Si uno toma una flor, una rosa por ejemplo y uno busca la “rositud” de la rosa, uno puede considerar que los pétalos son la rosa, ¿pero cuál o cuál parte del pétalo o de la célula de la parte del pétalo es la rosa? La rosa entera surge de causas y condiciones y nosotros le damos un nombre. Intelectualmente, entendemos que no hay cosa que pueda ser identificada como la cosa en sí misma. Siempre se abre a algo más, ésto es *shunyata*, no significa que no existe, pero no existe en sí mismo, de manera independiente. Muchos eruditos pasaron años y años debatiendo este punto, y meditando en él. Fui a ver un gran yogi cuando estaba al comienzo de mi camino en el budismo tibetano y él tocó la mesa: “¿Tú ves que esta mesa es vacua?” “¡Sí!” “¿Tú ves que la mente es vacua?” “¡Sí!” “¿Cuál de las dos la ves más fácilmente?” “¡La mente!” “Entonces, estás con nosotros, los yogis. Si me hubieras dicho que podías ver más fácilmente la mesa como vacua, ¡te hubiera enviado a los eruditos de Gelugpa!” El enfoque de los eruditos es reconocer que la mesa es vacua, mientras que el enfoque del meditador es reconocer que la mente lo es. La mente que proyecta todo que es independiente de todo eso. Sin embargo, muchos eruditos también son grandes meditadores.

Entrenarse a uno mismo para ver la vacuidad es un antídoto para nuestra tendencia innata de ver todo como sólido e independiente. Es como un arcoiris, un espejismo, pero no es ni un arcoiris, ni un espejismo, ni una ilusión... No tiene ninguna esencia. Es el antídoto de nuestro aferramiento y aversión. Ésto es como una película, si es buena nos fascinamos ante ella, lloramos con una romántica, pero aún así, aún si estamos totalmente envueltos en la película, no vamos a suicidarnos al final, porque sabemos que es sólo una película. De la misma manera, si nos damos cuenta de que todo eso es sólo una proyección de la mente, no nos identificamos más con las emociones negativas.

En el budismo, intentamos convertirnos en un Buda. No estamos primitivamente iluminados, pero despiertos, en cualquier momento del tiempo, del sueño de una mente conceptual ordinaria basada en el ego. Desde el punto de vista iluminado, estamos dormidos, necesitamos despertarnos. Cuando esto llega y permanecemos en la verdadera naturaleza de la mente, vemos las cosas de muy diferente modo: nuestras percepciones son purificadas a través de esta experiencia de la naturaleza pura y clara de la mente.

El Tantra se trata de adquirir una percepción pura que se da cuenta de que nada esencialmente tiene una naturaleza pura, es sólo una película que nos estamos proyectando a nosotros mismos. Esto representa un antídoto a nuestras emociones negativas y nuestro ego. Luego, la compasión genuina emerge porque vemos el lío en el que nos estamos poniendo, creemos estas cosas estúpidas, no tenemos sabiduría. De todos modos, la naturaleza de la mente quiere poner al descubierto este lío. Nuestro ego es un revestimiento de tela, cubriendo nuestra verdadera naturaleza. No todos los caminos religiosos, pero al menos todos los caminos espirituales entienden que el ego es el problema. Para atenuarlo, hay varias prácticas, como la devoción, la plegaria y el servicio que disminuirán este sentido pequeño del “yo” que eclipsa la verdadera luz. Esto es de lo que se trata la meditación. Debemos seguir excavando.

#### *6) La Conducta Suprema es estar en desarmonía con el mundo*

Éste es un verso que yo prefiero. No significa ir afuera y pelear con todo el mundo, sino tener valores que sean muy diferentes a los del mundo. Como Buda dijo, los practicantes son como peces nadando en contra de la corriente. Un valor fundamental espiritual es no solamente ser generosos pero también agradecidos por lo que tenemos, encontrar alegría más en dar que en recibir.

Por ejemplo, el mundo entero está basado en la creencia de que la venganza es fortaleza: “Tú me lastimas, yo te lastimo”. Sin embargo, el camino espiritual dice justo lo contrario. Nos volvemos alertas a hacer a nuestros enemigos felices. En este modo, estamos en desarmonía con el mundo, en el sentido en que la mente está alentada por la sociedad a echarle la culpa a los demás: esto es típico del ego: “¡Las fallas de mi esposa, las fallas de mis hijos, las fallas del gobierno, las fallas de los padres!” En verdad, mi felicidad depende de tu felicidad. La buena noticia es que podemos cambiar nuestra propia actitud usando las dificultades para progresar, yendo más allá de ser felices solamente cuando todo va bien para nuestro ego. Esta última posibilidad en realidad representa la espiritualidad de un niño de cuatro años. Buda nos aconseja que maduremos, tenemos que crecer, y esto nos servirá para usar todas nuestras emociones negativas para practicar. Es cuando la gente y las cosas no son como las queremos que podemos evaluar nuestra mente y su progreso interno.

Es importante dejar ir en vez de desear más y más y más. Este dejar ir no es tanto en el plano material como en un soltar interior. Para mostrar que amamos a alguien mostramos que nos aferramos a él firmemente, pero un dibujante hizo un dibujo para mostrar que si uno hace esto con un pollito o una mariposa, lo aplastarás: por lo tanto, este tipo de amor romántico es lo contrario al verdadero amor, porque conduce a aplastar al otro.

El amor genuino es “Te amo y quiero que tú seas feliz”. Pero el apego dice “te amo y por lo tanto te necesito para yo ser feliz”. El amor genuino es alegrarnos por la felicidad del otro incluso si no nos incluye. El apego es cerrar el puño y sostener al otro firmemente con el miedo de perder algo: esto es ego, no amor genuino.

Los valores del mundo son opuestos a los valores de la gente en el camino espiritual. El verdadero criterio del camino es tomar las cosas con ligereza, tener este sentido interno de renuncia. Me doy cuenta de que



podríamos jugar con la palabra *iluminación*, no solamente como claridad interna, pero también ligereza, levedad. Hay una famosa historia de un rey que tenía muchas posesiones, mientras que su guru tenía sólo un taparrabos y un bowl de madera. Una vez, un sirviente fue corriendo durante la enseñanza en un jardín a las afueras de la ciudad, gritando: “Su Majestad, ¡el palacio se está quemando!” El rey respondió plácidamente: “¿Por qué me perturbas? ¿Acaso no ves que estoy haciendo trabajo serio aquí, siguiendo una enseñanza espiritual?” Sin embargo el rey se mostró consternado y exclamó: “¡Mi bowl, mi bowl de madera se va a quemar!”...

¿Poseemos nuestras posesiones o ellas nos poseen? La renuncia mayor es la renuncia interna. No sólo de cosas, pero de hábitos, las tendencias son ideas preconcebidas que crean problemas para nosotros y los demás.

La primera preliminar, como muchos de ustedes ya saben, consiste en meditar sobre el gran valor de la vida humana. La gente puede ser rica, pero están vacíos internamente porque la vida no tiene sentido para ellos. También puede que estén en un país donde no hay oportunidades de estudiar el dharma, incluso en India, especialmente para mujeres. Deberían darse cuenta cuán afortunados son: todos ustedes están bien educados, pueden tomar un texto y entenderlo, a excepción de si se trata de física cuántica o alguna enseñanza arcana. Esto es una ventaja enorme, porque luego puedes aplicarlo en tu vida. Tienen la oportunidad de encontrarse con un camino espiritual y practicarlo, pero el punto esencial es que deberían tener igualmente el deseo de practicarlo. Pueden tener todas las enseñanzas y maestros disponibles en su idioma, pero el verdadero deseo para practicar el dharma no está allí. Es muy raro encontrar gente que tenga un verdadero deseo de esto. Tenemos buenas condiciones en las cuales aprender así que no las desperdicien, puede que no estén allí en la próxima vida.

Hay miles de indios, tibetanos y occidentales viviendo en Dharamshala, ¿pero cuántos vienen a charlas de Dharma? La libertad de elegir una enseñanza espiritual, estudiarla y practicarla es rara. El interés por la enseñanza aún es más raro. Deberíamos hacer de nuestra vida algo significativo. Veo tanta gente yendo alrededor del mundo pero que están internamente frustradas pero no encuentran sentido alguno. El sentido de la vida es desarrollarnos a nosotros mismos, incluyendo internamente con nuestra mente, beneficiarnos a nosotros mismos y a los demás, así podemos alcanzar el tiempo de nuestra muerte estando satisfechos, no estando empobrecidos internamente. Para todos ustedes, el hecho de que tengamos algún interés en escuchar sobre un modo alternativo de vida es una buena señal. El maestro diría ¡bien hecho!

Si perdemos esta oportunidad de estar aquí en Tushita que proviene de una infinita cantidad de causas y condiciones, se evaporarán y no volverán a nuestras vidas. Si desperdiciamos eso, en el futuro no volverá, no deberíamos darlo por sentado, así que deberíamos atrapar el momento como viene. Sin embargo, no necesitamos ser serios, esto es lo bueno. Podemos ver nuestra vida y mirar las cosas buenas que son nutritivas para nosotros y reciclar las cosas malas, usarlas como desperdicio transformado en abono. Nada debe ser expulsado, todo puede ser usado; esta es la ley fundamental de la ecología interna. Últimamente, nadie, ni siquiera Buda puede hacer el trabajo por nosotros. ¿Qué maestro nos puede dar una técnica, un método y alientos para que podamos hacerlo? La Buena noticia es que nuestras emociones perturbadoras no son parte de nuestra verdadera naturaleza, podemos remover el deslustre y dejar al descubierto una vez más la plata de esta verdadera naturaleza.

### 7) *El logro Supremo es una continua disminución de las emociones perturbadoras*

Logro en sánscrito es *siddhi*, que significa generalmente los prodigios milagrosos de los *siddhas*, de los milagrosos medievales, que tenían de todos modos un alto nivel de realización espiritual. De hecho, los

*mahasiddhas* eran en ese tiempo Milarepa y demás. Ellos tenían esos poderes. Esto es por lo que es muy bonito que Atisha, en ese tiempo cuando todos andaban volando alrededor, dijo que el *siddhi* supremo es la disminución de las emociones perturbadoras. Es lo mismo para la finalización de un retiro, la pregunta verdadera es si nuestras emociones perturbadoras han disminuido, aumentado o permanecido iguales. Pueden reaparecer en la forma de hipersensibilidad, sintiendo a la gente de alrededor irritadora, sentirse perturbado por los ruidos, sintiendo el medio circundante superficial. Esto es por lo que este verso es habilidoso y bonito. El progreso es entonces espontáneo y nos volvemos más bondadosos, menos codiciosos o enojados, etc. Esto es importante porque hubo un tiempo en que las señales de logro estaban muy conectadas con los *siddhis*. Pueden haber santos auténticos con *siddhis*, pero los esconden. La gente está tan fascinada con que se reunirán alrededor y ésto causará el incremento del sentido de self de quien tiene esos poderes. El verdadero logro es cuando nuestra mentalidad negativa se está desgastando.

#### *8) La señal Suprema de logro es una disminución continua de deseos y necesidades*

Si la gente es difícil de complacer, esta es una señal de no-logro. Esto es por lo que podemos buscar para incrementar nuestro discernimiento. Es difícil decir cómo encontrar el maestro más rico, pero éste es un criterio. Si la cabeza de un linaje no recibe el honor que usualmente le es dado, ¿lo extraña? ¡Observen bien! Deberíamos ver al guru detrás de escena. Es difícil hacer esto en la presente organización de los movimientos religiosos, pero uno puede ver que carece de esta cualidad de humildad. Muchos grandes lamas estaban en exilio y vivían sin nada, pero dijeron que fue un gran alivio para ellos, podían ser ellos mismos. De hecho, nunca encuentro ningún lama que se arrepienta de las pompas y rituales de Tíbet. Su Santidad el Dalai-lama solía remover sus reconocidos espectáculos in order not to be para no ser identificado y caminaba por la calle sin ser reconocido. Por ejemplo alguna gente me dijo que Su Santidad el Dalai-lama llegó a su casa como un simple monje pidiendo asilo porque estaba empezando a llover, y luego pidió ver sus libros, y finalmente lo reconocieron. Él intentó muchas veces caminar dentro de los hogares de las personas y evitar la pompa. Los grandes lamas serán muy casuales, amistosos, no tratando de impresionarnos, por supuesto sentimos algo, pero ellos no intentan hacer nada especial. Son “menos y menos”, no “más y más y más”. En verdad, el camino es dejar ir, dejar ir. Si queremos más y más, puede ser la señal de alerta de que algo anda mal con nuestra práctica: entonces, deberíamos intentar simplificar. Una de las cualidades del Camino Óctuple es el sustento correcto, esto también es un punto importante.

En la segunda parte, discutiremos las cualidades necesitadas en el camino. En occidente, la meditación y el budismo son casi sinónimos. Pero esto crea una especie de conflicto con el compromiso hacia la familia, hay una tensión sobre el tiempo dedicado a la meditación, pero si miras los textos, hay muchas cualidades a ser desarrolladas, no está solamente la práctica de la meditación. En verdad, para integrar muchas cualidades, necesitamos la presencia de otras personas, porque ¿cómo podríamos practicar la paciencia, la generosidad y el amor bondadoso en una isla desierta?

#### ***Preguntas y respuestas***

*P : Si gente cercana a ti o tus padres te dicen que el camino no es Bueno, ¿qué deberías hacer?*

TP: Házles entender que su camino no es el tuyo. Muchos monásticos aquí se han convertido en tales frente a la oposición de sus padres. Éste es el caso de Buda mismo, que simplemente se fue, que debe haber causado un dolor enorme para su familia y amigos, no había mensajes de texto en aquel tiempo para

dar noticias... pero más tarde se reconciliaron. Sin embargo, puedes explicar que no te has unido a un culto, no te disgusta tu familia. Puedes traer tus nuevos amigos a casa para mostrar que son gente normal, manda mensajes regularmente y permanece en contacto, y cuando ven que no eres extraño saldrán e incluso quizá se muestren interesados, pero no trates de convertirlos. Si ven que estás inspirado por Su Santidad el Dalai Lama, por ejemplo por su libro *El Arte de la Felicidad*, nadie puede oponerse a esta simplicidad, claridad y bondad. Aun así, deben entender que tú debes vivir tu vida. Especialmente en nuestro tiempo, no puedes vivir la vida de alguien más. A veces, yo llamo a la religión “sentido común iluminado”. Si lees muchas cosas que Su Santidad el Dalai Lama ha escrito, cualquiera puede decir “sí” a ellas. Tu familia y amigos deberían entender que los amas más y más.

*P : ¿Deberíamos cambiar nuestras vidas para entrar más y más al budismo?*

TP : Si tienes un estilo de vida malo, definitivamente cámbialo. Trata de evitar la pérdida de tiempo como jugar en la computadora la mayoría del tiempo, con respecto al resto, deberíamos en general cambiar nuestra mente y sumergirnos en nuestra práctica de Dharma. Esta tentación de ir a la cima de las montañas para encontrarnos con el portador de la enseñanza secreta está allí, pero incluso en el Tíbet tradicional donde la gente era muy devota, no iban seguidos a la cima de las montañas, pero a monasterios familiares cerca de la villa donde podían mantenerse en contacto con sus seres amados.

Ahora, llegamos a un punto muy importante: En el Sutra Mahaparinirvana se dice que Mara se acercó a Buda después de su iluminación, y le dijo: “Ahora, te puedes ir a nirvana”. Buda dijo “No, primero debo establecer firmemente mi *sangha* cuádruple. Debería estudiar, practicar y propagar el dharma, entonces estará establecida”. Entonces cuando tenía 80, Mara se acercó y dijo que ahora ya está hecho, ¿deberías irte! Entonces el Buda respondió: “No te apures, ahora el trabajo está hecho, me iré”. Lo que es importante allí es que no solamente los monjes pero también la *sangha* laica estudia, practica y algunos laicos enseñan el dharma. Para hacer esto apropiadamente, tienen que transformar su vida cotidiana en práctica cotidiana. Todos los que nos encontramos cada respiración puede volverse práctica de dharma. Especialmente en nuestras familias, colegas de trabajo y gente difícil. Por supuesto, hacemos un montón de cosas negativas, deberíamos dejar eso, y llevar una vida normal, en la que podamos llevar todo al camino, esto es por lo que *lojong* es tan bueno, porque cualquiera puede tomarlo y aplicarlo en su vida, incluso gente que no es budista y no son meditadores. Lo que tiene que cambiar en nuestra actitud interna, las formas externas entonces cambiarán naturalmente.

*P : ¿Podemos tener emociones sin ego? ¿Seremos humanos sin emociones?*

TP: En verdad, la ausencia de ego remueve las emociones negativas solamente, estamos en pura espaciosidad. Cada vez que tenemos un impulso de compassion y amor bondadoso en nuestra mente, proviene de nuestra naturaleza verdadera, es un brote de la mente natural, no tenemos que fabricarlo, somos amor y compasión, brota naturalmente. Es en nuestra mente ordinaria en la que somos robots y zombies, pero la mente iluminada es absolutamente espontánea, es puro amor y aceptación.

En el tiempo de exilio, los lamas no tenían nada, y aún más solo podían hablar tibetano. Cuando los conocías, solo te daban una taza de té y sonreían, eran absolutamente naturales, pero personificaban eso a lo que estamos aspirando. No sabíamos en qué creían, pero aún así queríamos volvernos como ellos.

En los años 60, muchos occidentales eran hippies, y vinieron por ejemplo al Monasterio Kopan cerca de Kathmandu a conocer a Lama Yeshe. Habían hippies que incluso colapsaban allí, adictos como eran, pero

Yeshe los amaba, no se preocupaba por cuan hechos un desastre estaban, porque tenía amor y compasión y veía su potencial. Por ausencia de ego, los bloqueos son removidos y nuestra naturaleza de Buda puede manifestarse espontáneamente.

*P : ¿Cómo recuperarse luego de la pérdida de un hijo?*

TP: Recientemente en el convento, aceptamos una candidate que había perdido a su hija de siete, y esto reactivó su sentido de renuncia, su esposo aceptó este impulso y la trajo al convento. Él realmente amaba a su esposa, y solo le pidió que una vez que se ordenara, le mandara una foto que él pondría en su altar. Estas pérdidas deberían ser tomadas como un llamado a despertar, abriendo nuestra mente a la consciencia de la impermanencia, no deberían llevarnos a cerrarnos a nosotros mismos. Recuerden la historia de Gautami en la vida de Buda. Ella fue al principio muy rechazada por su familia de ley, pero luego tuvo un hijo por el que fue aceptada por ellos. Sin embargo, se encontró con una muerte temprana, y se volvió simplemente demente, yendo por todos lados con el cadáver de su hijo pidiendo a la gente que lo reanime. Fue finalmente a Buda, que dijo animándola: “Sí, puedo ayudarte, pero con una condición: tráeme algunas semillas de mostaza de un hogar donde la muerte nunca haya ocurrido”. Ella empezó su recorrido y por supuesto nadie estaba dispuesto a darle semillas, porque nadie podía decir que la muerte nunca había acontecido en sus familias. Finalmente ella entendió, deshechó del cadáver de su hijo, se volvió una monja con Gautama y alcanzó el estado de *arhat*. No se aferren a los muertos, no podrán avanzar en su viaje más allá. De todos modos, el luto puede ser de gran ayuda en reconocer la muerte, la impermanencia. *Samsara* es sufrimiento no tanto porque la gente muere, pero por nuestra no-aceptación de este hecho. Ésto es también un punto importante a entender. Yo también le aconsejo a la gente en duelo que vayan de peregrinaje, de este modo no están solamente sentados llorando, están haciendo algo positivo. Dénele al fallecido permiso para irse. ¡Déjenles tener su libertad!

*P : ¿Podemos tener compasión por un terrorista o un abusador de niños?*

TP : Por supuesto, debemos tener compasión. Para iniciar este sentimiento, ¡puede ser suficiente penetrar en sus mentes y sentir el infierno que es por dentro! Tener compasión no significa condonar un acto negativo, pero tenemos que entender por qué terminaron haciendo tal cuando tienen la naturaleza de Buda igual que nosotros. Incluso si piensan que está bien desde un punto de vista, están muy engañados, y en este sentido necesitan más compasión. Todos los seres llegan a la visión pura de nuestra compasión, incluso los peores, porque todos nosotros tenemos naturaleza de Buda, todos *somos* naturaleza de Buda, entonces nadie queda por fuera de los límites de nuestra compasión, es de hecho ilimitada. Qué triste que es que estén haciendo tales cosas.

Una vez un amigo mío estaba enseñando amor bondadoso a un grupo, él era judío y había otro judío en la audiencia. Él preguntó si deberíamos tener amor y compasión por Hitler, el maestro respondió que sí, pero él se negó a hacerlo y dejó el retiro. Sin embargo, mientras conducía su auto, reflexionó más profundamente y finalmente regresó al retiro. Los seres humanos están a menudo totalmente engañados, ésto es por lo que deberíamos tener compasión por ellos.

*P : ¿Deberían las instrucciones “de señalamiento” ser pedidas por el discípulo o deberíamos esperar a la iniciativa del gurú?*

TP : En nuestra tradición Kagyu, está bien que el discípulo pida estas instrucciones. Ve, haz ofrendas, póstrate, no importa, si el maestro dice: “No estás listo”, le recordarás más tarde. Más aún, quizá te las dé más tarde de un podo que no esperas.

*P : ¿El karma lo explica todo?*

TP : No todo es de acuerdo a nuestro karma individual: por ejemplo, el clima, los desastres naturales no son por nuestro karma individual, aún así, puede que tengan que ver con el karma colectivo. El punto importante es el modo en que respondemos a la situación difícil. Aquí está mi libre albedrío, no determinado por ningún karma. Este es un punto muy importante, momento a momento estoy creando mi futuro y librándome de mi pasado. Esto es por lo que necesitamos ser más conscientes, estar más presentes, menos limitados por el ego, menos limitados por el pasado –no ser automáticamente movidos por nuestras respuestas automáticas. No es el karma sino el ego quien toma la ruta de los patrones habituales, sean positivos o negativos. Sin embargo, con nuestro trabajo interno, tenemos más y más libre albedrío, y somos menos y menos víctimas de nuestras tendencias habituales. No es tanto el karma sino la vagancia y la estupidez, quienes nos impiden tener respuestas más habilidosas. Nuestros maestros también ven el Dharma en cada situación: momento a momento a momento tenemos la elección de responder de una manera habilidosa o no habilidosa.

*P : ¿Cómo lidiar con las dificultades cuando el ego comienza a disolverse?*

TP : Por el contrario, disolver el ego es como dejar caer una bolsa repleta de rocas; es un alivio considerable, las puertas de la prisión se están abriendo.

*P : ¿Es necesario ir a algún lado para encontrar aislamiento?*

TP : No, todos los seres quieren ser felices, asique si les deseas el bien, te sentirás bien con ellos también. A veces, es útil estar aislado, pero el Buda mismo comenzó una comunidad. Incluso si nuestras familias no apoyan nuestras prácticas espirituales, puedes encontrar una comunidad que de tanto en tanto la apoye, y le das amor y compasión a tu familia que de todos modos la necesita. Los retiros estrictos son para recargar las baterías, pero luego, tienes que usar el instrumento al interactuar con otros. Recordémonos a nosotros mismos de qué se trata nuestra práctica. Los doctores tibetanos tradicionalmente, mientras hacen las medicinas, baten las mismas bolitas durante largo tiempo de un lado a otro, y luego de algunos días se vuelven pastillitas pequeñas y brillantes. Vivir con otros es una muy buena manera de desarrollar todas estas cualidades que necesitamos en el camino.

*P : ¿Qué hay con el compromiso social y político?*

TP : El compromiso social es muy importante, pero el espíritu con el que lo hacemos es el punto principal. Yo recuerdo el movimiento pacífico en contra de la guerra en Vietnam, algunos militantes estaban bastante enojados, ¡mientras hablaban de la paz! Ésto no era coherente. Piensas que tienes razón, yo pienso que tengo razón, asique sentémonos, discutamos las cosas y lleguemos a un compromiso. Más aún, estar desapegados nos permite ser mucho más eficientes en el mundo, porque esta actitud elude los conflictos relacionales. Por esta razón, en muchos países budistas, hay mucho trabajo social sucediendo, pero con un sentido real de altruísmo y atención plena, realmente escuchándose el uno al otro. El budismo puede proveer gran ayuda en conversaciones de reconciliación, porque las partes involucradas están

abiertas a visiones diferentes.

*P : Cuando intento ser generoso, ¿la gente me explota!*

TP : Chenrezig es siempre mostrado con un ojo en su mano. Significa que tiene la sabiduría de enfrentar la situación claramente, hacer lo que es apropiado y actuar de una manera que sea de beneficio para todos. Si el que ha preguntado quiere realmente estar libre de ego, ¿debería estar feliz de que la gente se aproveche de él! [risas] No debemos ser naïve, deberíamos considerar si la acción es apropiada. A veces es mejor no ser generoso. A veces es mejor detener a la gente que quiere aventajarse de ti, pero aún así, ¿no es acaso mi ego quien no quiere que la gente se aproveche de mí? Los grandes lamas no son naïve, incluso en el sentido mundano, no son inocentes en el mundo, pero no son menos iluminados. De una manera, no podemos intentar ser libres de ego, porque eso no funciona, y si la gente no aprecia nuestra ausencia de ego, nos volvemos resentidos, y eventualmente, ésto reactiva el mismo ego. ¿Entienden? Es mejor que se aprovechen de uno a ser tacaño, sin embargo, no necesitamos ser estúpidos. En todas estas preguntas, una gran cualidad que debemos desarrollar es el sentido del humor. Todos nosotros nos tomamos a nosotros mismos un poco demasiado seriamente. El sentido del humor es la séptima *paramitâ*. Deberíamos aprender a reírnos de nosotros mismos de un modo bondadoso, no con dureza. Incluso si nos seguimos cayendo, no importa, sigamos adelante. Estos textos nos intentan mostrar cómo los seres iluminados actúan, sigamos su ejemplo. Aún no estamos iluminados, pero sabemos la dirección. Somos como niños pequeños, que se caen regularmente. Ellos no piensan: “No puedo hacer esto”. Nosotros somos así, no somos avanzados, pero incluso como estos niños, momento a momento nos volvemos más fuertes. Como Su Santidad el Dalai Lama dice: “¡Nunca te rindas!” No esperes demasiado muy rápido, cada habilidad requiere cientos de horas de práctica si queremos volvernos expertos, porque la cualidad de la mente que es la más alta habilidad, requiere varias vidas. Deberíamos tener un sentido de liviandad, sinceros pero no “serios” en el sentido pesado del término.

*P : ¿Qué hay con la atención plena?*

TP : Para ser cortos, tenemos la mente burda que parlotea todo el tiempo. Más allá de eso está la atención plena que observa: sea el cuerpo, las sensaciones en el método vipassana de Goenka, o los pensamientos y los fenómenos, siempre estamos atentos a algo, un objeto. Es un nivel de consciencia más sutil que la mente ordinaria, pero aún dual. Detrás de eso está la mente muy sutil, la verdadera naturaleza de la mente, la consciencia primordial, a la cual la distinción de sujeto-objeto no le pertenece. Porque la atención plena es dual es solamente sutil, no muy sutil. “Muy sutil” aquí está relacionado con la no-dualidad. Algunos maestros occidentales de Vipassana vinieron a ver a Tsokny Rinpoche, un maestro de Mahamudra en Kathmandu, porque sintieron que estaban llegando a un techo. Me dijo que ellos habían alcanzado un nivel sutil, pero no uno muy sutil. Aún así, debido a su buen entrenamiento, finalmente pudieron alcanzar este nivel muy sutil rápidamente.

Nuestra naturaleza verdadera es tan simple como el espacio, no puedes atraparla, la consciencia misma es muy difícil de reconocer, hecho por el cual es generalmente señalada a nosotros por un maestro. No es algo tangible, o que pueda ser visto, es como el espacio.

*P : Me gusta la soledad, pero de tanto en tanto siento la necesidad de hablarle a la gente, ¿fue este tu caso en la cueva?*

TP : Describiría esta soledad y compañía como una inhalación y exhalación. Definitivamente, necesitamos mirar hacia adentro y la soledad facilita ésto. La comunicación con otros es para evaluar si realmente algo ha cambiado dentro de nosotros. ¿El amor y la compasión brotan más fácilmente que antes? Así que no te preocupes, equilibra todo eso, ten tiempo en soledad incluso durante tu día: inhalar, exhalar.

*P : ¿Qué hacer en casos de conflicto en la comunidad?*

TP : Es importante encontrarse con otros con una idea abierta, darse cuenta que tenemos los mismos objetivos, el Buda insiste una y otra vez en la armonía de la comunidad, ésto es por lo que nos encontramos y hablamos en frente de los demás, no apretando sus botones a sus espaldas. Si realmente le hablas a otros con amor en tu corazón, la resolución de los conflictos llegará. Medita también. Todo grupo de personas juntándose tendrá conflictos; es parte del proceso. Acepta eso. A veces, uno puede no obstante decirle a una persona sola que causa conflictos que se vaya.

*P : ¿Por qué estamos alienados de nuestra mente?*

TP : El Buda dijo a menudo que la verdadera pregunta no es por qué nos volvemos alienados, pero cómo librarnos de esta alienación. Esta es una película que ha estado dando vueltas y vueltas por un largo tiempo, ¡asique desidentifiquémonos de ella! Una vez, Ananda criticó la tierra pura de los Budas frente al Tathagata, pero este último respondió : “Ananda, ¡mi tierra pura es perfecta, es tu mente la que tiene mal olor!”

*P : ¿No existe un riesgo de estar condicionado por métodos estándares de meditación proviniendo de afuera?*

TP : Es muy difícil hacer nuestros propios métodos, es bueno basarse en la experiencia de otros en vez de tratar de crear nuevos caminos como en las montañas para intentar llegar a la cima. Hay variaciones individuales, pero aún así un camino común donde la gente ve pequeñas cosas diferentes, tienen su experiencia personal y única, que transformará al practicante de una manera muy única. Es muy útil tener postes indicadores, porque el camino no es tan derecho. No creo que deberíamos preocuparnos demasiado de ser condicionados; estos métodos fueron transmitidos por gente iluminada. Nos ayudan a dar el último salto.

*P : ¿Cómo tener un sentido de continuidad para equilibrar la momentaneidad?*

TP : De acuerdo a la *Chittamatra* (Escuela de Sólo Mente), la Escuela *Yogasara de Vasubandhu* y su hermano *Asanga*, hay ocho consciencias, la mente conceptual pensante es la sexta, la octava es la *alaya vijñana*, la casa de almacenamiento de nuestras memorias e impresiones kármicas, de consciencia, el fondo del océano. Este sistema es necesario para equilibrar la idea de momentaneidad usando la idea de continuidad. La séptima consciencia es el nivel del ego, *klišta-mayavijnâna*, la consciencia afligida, donde brota el sentido de *yo*. Porque está afligida, el sentido de *yo* surge. Esta interacción de niveles da esta impresión de *yo*, que es kármicamente neutral, buena o mala de acuerdo al contexto. Por ejemplo, el ego puede decidir ir en el buen sentido. Incluso en el noveno nivel de *bodhisattvas*, tenemos que llevarnos nuestro ego con nosotros, pero se vuelve uno refinado. El buen karma está aún basado en el ego, donde no hay más ego, no hay más karma. Para la escuela *Chittamatra*, este ego está en el séptimo nivel de consciencia.

## Segundo día, 31 de marzo

Ahora llegamos a las seis cualidades, entre las que están la generosidad, el esfuerzo, la sabiduría.

En occidente, asocian a los budistas con meditadores y gente pacífica solamente... ¡excepto en Birmania! Aún así, para ser un verdadero budista, muchas cualidades son requeridas. *Paramitâ significa* “ido más allá, trascendente”, es el segundo nivel de estas cualidades, su perfección: por ejemplo la generosidad como tal crea mucho karma bueno, es una ayuda en el camino, pero en sí misma, no es una *paramitâ*, una cualidad trascendente. Para ésto, debería estar asociada a la última, sabiduría. Estas cualidades necesitan estar combinadas con entendimiento para conducirnos a la iluminación. Significa claramente ver que nadie ha realizado el acto de generosidad, transcending the sense of Itrascendiendo el sentido de yo. Por ejemplo, estar orgulloso de darle un bowl a alguien que está interesado en él, está combinado con tres visiones erróneas. Hay un sentido falso de realidad desde el sujeto, acción y objeto. Ciertamente, la generosidad es una buena acción, un buen karma, pero aún está atrapada en visiones erróneas. Para conectarse directamente a la energía conectada con la iluminación, necesita estar completamente libre de estas nociones del ego, porque esto está limitado por nuestro sentido de aferramiento. “Yo” soy virtuoso es una limitación a ser trascendida. Un yo sólido está llevando a cabo una acción concreta para un resultado definitivo. Deberíamos distinguir el nivel relativo que es verdadero desde su punto de vista y el nivel absoluto. Desde el punto de vista de la sabiduría primordial, todo es una obra transparente, no es algo a lo que puedas aferrarte. Ahora comencemos con la primera de las seis *paramitâs*:

### • *La generosidad Suprema es el no-apego*

La verdadera razón para ser profundamente generosos es que estamos desapegados, es natural, ni siquiera pensamos de eso como dar, es simplemente dar. Una vez un viejo amigo, Swami Ramanand, de Tamil-Nadu que había sido un discípulo directo de Ramana Maharshi, pero no siguiendo la pregunta “¿Quién soy?”. Él estaba más metido en *bhakti*. Él vivía en un ashram muy simple cerca de Sherab Ling, en Bhajinath. En ese tiempo, no era como ahora que puedes comprar cualquier cosa en India, asique Punjabis ricos le ofrecieron bienes que habían traído de occidente. Cuando estaba recibiendo esos regalos, parecía estar excitado y preguntaba sobre el objeto, para gratificar al dotante, pero inmediatamente dijo “¿Quién amará esto?” y se lo dio a alguien más, porque él no lo necesitaba. Puedes apreciar las cosas, encontrarlas hermosas, pero no estar apegado a ellas y darlas a alguien que amará recibirlas.

La generosidad es la primera cualidad, porque incluso si tenemos muchas fallas, siempre podemos compartir, no solamente cosas, pero también objetos, conocimiento, sonrisas. En este sentido, nuestra apertura de corazón nos permite compartir naturalmente.

### 10) *La conducta ética Suprema es pacificar la propia mente*

Conducta ética es *shila en sánscrito* y *sukar* en tibetano: Generalmente, está basada en los cinco preceptos laicos, que están fundados en no lastimar a los demás. Incluso si no podemos ayudar a los otros demasiado, no deberíamos dañarlos. Aquí, la fuente de todo esto es la agitación de la propia mente: previamente a cometer cualquier acción no virtuosa con el cuerpo, la culpable es nuestra mente. Si es calma y equilibrada y compasiva, naturalmente, las acciones no virtuosas no surgirán. Ni siquiera pensaremos cometer esos actos. Nuevamente, Atisha regresa a que detrás de la acción, nos preguntemos



cuál es el estado mental responsable de esa conducta. Cuando la mente está en su lugar, en orden, el resto prosigue. Así que el punto importante es estar en paz con nuestra mente. Entonces, todo “hace click”, no tenemos que decidir hacer esto o lo otro, simplemente estamos expresando nuestra naturaleza real.

### *11) La paciencia Suprema es tomar el lugar más bajo.*

Skt *Kshanti*, Tibzopa, significa paciencia, tolerancia, autodominio como en el nombre Lama Zopa.

La sociedad presenta la fortaleza como la capacidad de hacer más daño a los otros del que nos pueden hacer a nosotros. Pero desde el punto de vista espiritual, es lo contrario, esto es debilidad. Si la paciencia está basada en compasión genuina, esto es una gran fortaleza, porque no somos movidos. Si nos enojamos con alguien enojado con nosotros, es como conectarnos a su negatividad. Especialmente en las últimas versiones de *lojong*, hay un énfasis en la actitud correcta frente a los obstáculos y las negatividades o las enfermedades, que deberíamos transformar en algo positivo. El enemigo, o el jefe difícil o vecino, en vez de tratarlos a ellos como si fueran el problema, los ponemos sobre nuestra cabeza como a nuestro gurú, porque nos enseñan cómo ser pacientes. Decimos “¡Gracias, eres muy horrible!”. Nos hace reír y abre una grieta en una forma diferente. Podemos tomar una situación muy venenosa y transformarla en néctar. Aquí es donde entra nuestro libre albedrío; cómo elegimos reaccionar a lo que pasa. Deberíamos ir más allá de la reacción al botón presionado, que es instintiva y no habilidosa.

Lo ves en lugares como FRO (La Oficina de Registro para Extranjeros, la oficina de Visa india), frente a situaciones difíciles, la gente se pone agresiva y se mete en una escena en la que perderá de todos modos, es mejor ser humilde. Por ejemplo yo recuerdo una anécdota en la FRO, el empleado hizo pedazos el triplicado del formulario que el monje occidental había llenado, estaba delante mío en la fila. Simplemente pidió por otro set de formularios y lo devolvió. Cuando se dio vuelta me miró y guiñó su ojo y dijo: “¡Pude hacerlo!”. El ego toma la forma de farisaísmo. En este sentido, tomar el lugar más bajo es una buena forma de reducir el ego.

### *•El esfuerzo Supremo es dejar ir la actividad*

Esta es la tercera *paramitâ*, esfuerzo, *zia* en tibetano. Si queremos ser exitosos en algo, profesional o artístico, debemos hacer esfuerzo. Por lo general, uno distingue cómo desarrollar las cualidades positivas y reducir las negativas, y cómo deberíamos empujarnos a nosotros mismos en meditación. Esta es la paradoja de Atisha, el esfuerzo supremo es presentado como dejar ir la actividad. De hecho, no sé lo que significa y simplemente digo lo que se me viene a la mente. Él parece referirse a la mejor manera en que deberíamos practicar esta *paramitâ*, siendo un bodhisattva de alto nivel. Podría ser la cualidad de la acción sin ego. Nuestra acción usual es simplemente cubrir nuestro ego. Este trabajo sin ego es especialmente útil en el campo de la meditación. La actitud usual de la mente es aplicar esfuerzo para obtener algo, como cambios o mejoras. Esta tendencia corresponde a la actitud occidental moderna, seguir una carrera donde queremos obtener algo. Pero es el ego quien quiere algo. Esta motivación al comienzo de un retiro por ejemplo es errónea. Mientras nuestra práctica esté dirigida por nuestro ego y basada en la idea de obtener algo, no va a funcionar. Está proyectado por todos lados para mostrar que soy alguien especial. Esto solamente solidifica nuestro sentido de yo, que es lo puesto a la cosa real. Tenemos que dejar ir internamente. Atisha no era un *dzogchenpa* [practicante de una forma de no dualidad tibetana], pero aún así en todas sus enseñanzas él enfatiza “¡relájate!”. No significa que deberíamos recostarnos y ser soñolientos. Pero lo que sea que estemos haciendo lo estamos haciendo desde la actitud especial de dejar ir, estamos removiendo capa tras capa para remover el estrés, así que el esfuerzo supremo es realmente el

no-esfuerzo. Internamente hay un equilibrio y un sentido de libertad natural, está fluyendo, no estamos corriendo una gran maratón. Esto es más bien como los grandes músicos, ellos no tocan, es la música la que se toca a través de ellos. Requiere 16000 horas de práctica volverse realmente profesional y experto en un determinado campo o área. Además, para un buen libro, o película, o juego de computadora para niños, uno no necesita forzar la atención. Deberíamos desarrollar el mismo interés natural en la meditación. Cuando hay un sentido de unidad con la práctica, una completa fusión con ella, uno puede permanecer por horas y días en meditación, no hay estrés ni esfuerzo. Luego todo se abre. Leí un libro sobre genios modernos, todos dijeron al ser entrevistados que cuando estaban trabajando desde el ego, sólo tenían resultados rutinarios, pero cuando estaban tomando la inspiración desde más allá del ego, luego se volvieron creativos y adquirieron la reputación de ser creativos. Es lo mismo en la meditación, cuando relajamos el sentido de “yo” teniendo que llegar a algún lado y hacer algo, la relajación viene y con ella experiencias genuinas y realizaciones. El ego no puede alcanzar realizaciones, sólo puede ser inflado en algún sentido.

•*La concentración Suprema es no alterar la mente.*

A menudo la gente se acerca a la práctica queriendo disciplinar la mente, forzarla hacia ciertos patrones que creemos ser los estados meditativos. Básicamente, hay dos enfoques, uno que controla, que es muy válido, es el paso número uno, pero en sí mismo no es supremo, son ejercicios pensantes como tocar el piano. Luego de este “modelo de control”, tenemos que aprender a hacer la mente abierta y espaciosa y las cosas se empeizan a caer. Tenemos que acceder los niveles más profundos de consciencia. La atención plena es útil aquí. Hoy en día, se ha vuelto un gran murmullo en occidente, incluso la revista Time habla de ello. Es un concepto relativamente fácil de entender. Por ejemplo, trabajamos con atención plena con nuestras posturas corporales, sentarnos, recostarnos, pararse e incluimos caminar. Nos ayuda a estar en el presente. Nuestro ego ama vivir en el pasado, nuestras ideas y memorias, e en el futuro con mucho planeamiento. Pero permanecer simplemente en el presente de manera desnuda es difícil. Así que el Buda aconsejó comensar por la atención física, los movimientos del cuerpo, el contacto del pie con la tierra, etc...

Aún así, debemos desarrollar la capacidad de estar conscientes de que estamos conscientes. Vendrá espontáneamente cuando estamos conscientes de estar conscientes. La consciencia simple ya calma la mente, la hace más tranquila, pacífica, despierta, no tenemos que alterarla conscientemente, lo hará por ella misma. Dejamos la mente en su estado natural, sin intentar alterarla. Relájense. El verdadero mantra de este camino no es om mani padme om sino deja ir, deja ir, deja ir. La mente debería convertirse en puro conocimiento, mediante la relajación y también el desarrollo de consciencia muy estrecha, más allá de la mente conceptual. Ya está presente aquí, debemos descubrirla. Si me escuchan aquí, significa que ya está aquí. El espacio está libre de “ser aferrable”, es una cualidad común de la mente, que además tiene un luminoso, desnudo y abierto conocimiento que es completo en sí mismo. No vemos la gente o las escenas en sí mismos como son, mas vale damos nuestra opinión, nuestro juicio sobre ellos. Esto está basado en nuestro ego, pero en la natural viveza de la ausencia de ego, las cosas se ponen mucho más interesantes. Esto es por lo que la gente se aburre, las cosas no son aburridas, la mente egocéntrica es aburrida. En francés dicen je m'ennuie, “Me aburro de mí mismo”, ¡esto es muy cierto!

Volver a la producción genial basada en el ego es como agua estancada, como rutina, pero inspirada desde más allá, se transforma. Desde el lugar más allá de la mente, no hay aburrimiento. Dharmashala en el monsoon es un muy buen tiempo para la meditación, porque sólo vemos nubes, provienen del espacio y vuelven a él, como los pensamientos. Pero si sólo vemos las nubes, extrañamos el cielo, lo que es una

situación muy triste, como cuando estamos aprisionados por nuestro cerebro.

La meditación es para volvernos paso a paso a un lugar que no habíamos dejado, que está siempre esperando.

#### 14) *El método Supremo es ser natural*

Como dijimos en un comienzo, ninguna cualidad nos conducirá a la iluminación a no ser que se fusione desde un estado libre de ego. Un maestro birmano lo comparó a un mala, un rosario donde las cuentas son las acciones y sus resultados, la única manera de detener esta cadena que los mantiene a todos juntos, i.e. el sentido de ser el agente, el ego, el “yo hice eso”. Mientras haya una persona realizando la acción, karma devendrá, pero la verdadera ausencia del ego es cortar con el hilo, cortar la raíz. Si no hay más ego haciendo las cosas, no hay más karma tampoco. Es como una burbuja que explota. Algunos lamas dicen que las prácticas espirituales son solamente para mantener a nuestro ego ocupado. Visto desde un punto de vista radical, son una pérdida de tiempo. Aun así, estar en un estado de pura consciencia, estás sin embargo muy activo, pero sin ego. Es una luz que se manifiesta afuera, no una actividad impulsada por el ego basándose en el hecho de que estamos enfocados en la meta, lo que en sí mismo es una señal de ego. No puede ser enfatizado lo suficiente que la muestra de nuestra práctica no es incrementar nuestro sentido de self, pero disolverlo. Pero el engrandecimiento del self devendrá si no estamos atentos. La sabiduría suprema reconoce que no hay nada a lo que podamos aferrarnos. El ego es una mochila de rocas de la que debemos deshacernos, abandonarla da un alivio enorme. En el Therigatha, donde las experiencias de la liberación de las primeras discípulas de Buda son explicadas, la primera señal que se da es tanto alivio, tanta liberación de la carga. En el primer sutra, hablan de dejar caer la carga, el sentido del yo. ¡La sabiduría es jubilosa! ¡Ah!

#### 15) *El maestro espiritual Supremo es quien expone nuestras fallas ocultas*

Esto es bastante obvio; en cualquier campo, el verdadero entrenador es aquél que reconoce nuestras debilidades y sabe cómo corregirlas; aparentemente, un entrenador, puede parecer duro. Con un guía espiritual genuino, debemos confiar dos cosas: primero, que debe conocer la ruta porque la ha transitado una y otra vez y es entendido sobre la dirección a tomar y todo lo que podemos encontrar en el camino. Incluso si no han alcanzado la suprema iluminación, están mucho más avanzados que nosotros en el camino. En segundo lugar, nos entienden mejor que lo que nosotros nos entendemos a nosotros mismos, siendo muy duros o indulgentes, a veces es difícil vernos a nosotros mismos objetivamente, de la manera en que alguien con práctica espiritual genuina y compasión nos verá. Ésto es por lo que nuestra relación con nuestro guía espiritual debería ser de confianza total. Para establecer esto, primero deberíamos examinar a este maestro con cuidado, los textos recomiendan que debemos hacer ésto por doce años. Nadie lo hace, aún así, nos da una idea sobre la seriedad de esta elección. Uno no debería confundir líderes realmente espiritualmente avanzados con los carismáticos. A menudo, los líderes espirituales carismáticos son sólo eso, no más. Pueden tener lados buenos, también hay líderes carismáticos con lados muy malos, Hitler fue un claro ejemplo de eso. Él realmente podía seducir e hipnotizar a las muchedumbres y llevar a gran parte de Alemania a creer en él, que eventualmente conduce a un gran desastre.

Le pregunté a un gran lama sobre un lama muy controversial, y me respondió: “Espera veinte años, ¡y mira a sus estudiantes!” De hecho, sus estudiantes son mayormente buenos y su organización hace mucho trabajo útil para esparcir el Dharma, asique en este sentido podemos hacer una valoración positiva. De otro modo, es difícil saber. Deberían saber cómo son los maestros detrás de escena, ésto es difícil, porque

más a menudo los vemos sólo en público. Aún así, lo puedes observar con cuidado, notando cómo trata y cómo cuida de aquéllos con quienes se encuentra, no solamente con gente que le da algún beneficio pero con grandes beneficiarios también. Su Santidad el Dalai Lama es muy simple y amoroso con gente ordinaria. Recuerdan con emoción incluso diez segundos con él. Si el maestro señala nuestras fallas o nuestra tendencia a la victimización, deberíamos sentirnos agradecidos y no defensivos o deprimidos porque no estamos al nivel en el que nos imaginábamos estar. Este maestro debería mostrar nuestras fallas ocultas, las que el otro no ve, que bloquean nuestro progreso. Cualquier maestro que sólo te adule y no señale tus fallas es un poco sospechoso. ¿Cómo puede ser que ya seamos tan brillantes? Hacemos correcciones cuando sabemos que es para corregir nuestras fallas y seguir el camino adecuadamente. Aun así, algunos maestros están de algún modo pervertidos y critican a sus discípulos todo el tiempo para hacerlos inferiores y dependientes. Si ésto es así, mejor alejarse. Aún así los maestros verdaderamente manipuladores y sectarios son raros, y en nuestro budismo tibetano tenemos un número sorprendente de maestros decentes.

#### *16) La instrucción Suprema es aquella que nos ayuda a atacar esas fallas*

No puede ser más enfatizado que los problemas que tenemos no deben ser considerados como problemas, como emociones negativas. Estas fallas nacidas en nuestro carácter no son fallas, pero oportunidades para nuestra práctica. No son sólo nuestras buenas cualidades las que nos llevan adelante. Si vemos por ejemplo que el enojo es nuestro problema principal, podemos trabajar en él. Hoy en día éste es un tema muy estudiado, hay libros lidiando especialmente con emociones negativas como el enojo. Primero practicar auto-compasión hacia nosotros mismos será instrumental en erradicar una frustración que pueda ser la fuente real de nuestro enojo u otras emociones destructivas. Otra forma de lidiar con ellas es ver el vacío en su raíz como una fuente muy profunda de sabiduría. El camino entero lidia con nuestras emociones negativas y las transforma en energía positiva. Incluso el mandala tiene una parte de su estructura basada en las cinco emociones venenosas y los cinco remedios. No deberíamos ignorar nuestras emociones negativas, son una buena oportunidad para practicar en el camino.

#### *17) Los compañeros Supremos son la atención plena y la vigilancia*

Hoy en día, la atención plena ha penetrado el mercado. En tibetano, trenpa es claramente atención plena, pero hay ciertas vacilaciones sobre cómo traducir shejin en inglés: a veces es traducida como comprensión clara, introspección, consciencia – lo que es un poco confuso – aquí ‘vigilancia’ como es usado. ¿Cuál es la diferencia entre las dos? La atención plena es estar consciente de lo que sucede en el momento, y la atención plena correcta es estar atento al lado positivo del presente. Si eres un ladrón, estás muy atento mientras haces el trabajo, pero esto está unido a intenciones negativas, así que no es correcto desde el punto de vista budista. Podemos estar atentos a posturas corporales, a la respiración, las sensaciones, el flujo del pensamiento: la atención plena es solamente en el presente, incluso cuando se está atento a pensar sobre el pasado...

Shejin es diferente: representa esta cualidad de la mente que está “espiando” la mente, por ejemplo durante shamata sobre la respiración, uno pone una antorcha en la mente misma y su estado, si está soñolienta, la alentamos a que se despierta y viceversa. Shejin es esta habilidad que nos permite preguntarnos: “¿Ahora la atención plena está presente, o se ha ido por la ventana?” Esta habilidad de chequear la mente es llamada vigilancia, shejin. Así que las dos van juntas, no estamos siempre en el modo chequeo; si todo va suavemente, no es necesario, interferiría con el flujo mental de la meditación. De todos modos, estas dos cualidades vienen juntas, como dos buenas amigas. “¿Qué está haciendo mi mente

ahora?” es una pregunta central no sólo en la meditación sentados sino en la vida diaria. Ésto no solamente es muy sosegador para la mente, pero también logramos mucho más, llevamos a cabo lo que estamos haciendo muy eficientemente con un mínimo de estrés y tensión subyacentes. Hay muchos estudios mostrando que la tarea en sí misma no es el problema, pero mas bien la agitación de la mente atrapada en multitarea y comentarios constantemente sucediendo: esto conduce a la superficialidad, no a creatividad genuina, agotamiento, y finalmente nuestros esfuerzos no funcionan. Ésto es por lo que Google y otras incentivan cursos de atención plena. Pero la verdadera meta de la atención plena es conocer nuestra mente más profundamente. Muchas personas sin antecedentes religiosos o espirituales lograron desarrollar atención plena en la vida diaria, mientras que los practicantes de Dharma no, porque pensaron que se practicaba principalmente en la meditación en el almohadón. Con meditación, tenemos menos “reacciones por presionamiento de botones” y nos volvemos más en control de nuestra mente.

Díganos esto una y otra vez: deberíamos mirarnos a nosotros mismos no de manera juiciosa sino objetivamente, y gradualmente volvernos maestros de nuestra mente. Debido a que no podemos hacerlo sin nuestra mente, es mejor desarrollar una mente fácil, gentil y flexible con la que estar. Nuestro flujo interno en la meditación es similar a un torrente que se calma al entrar en la llanura. Cuando desarrollamos esta cualidad de atención plena, la mente se vuelve naturalmente más sosegada.

Buda dijo que la atención plena era útil en todo, tal como la sal en todo plato. Hace a nuestra mente mucho más clara, fácil, gustosa. En el sutra, esta cualidad de ser crecientemente más consciente no sólo del cuerpo, sino de la mente, conduce a que todo esté en su lugar, a que no se demande esfuerzo. En sánscrito, pali, tibetano y chino, el término atención plena (sati en pali) está relacionado a la noción de memoria (smriti en sánscrito, que es la raíz de sati). El problema principal es que nos olvidamos de estar atentos. Le aconsejé la atención plena a alguien, funcionó bien por una semana, pero luego de un mes, le pregunté nuevamente sobre su práctica, y la había olvidado completamente... Si realmente etsuviéramos conscientes de la respiración sin comentar sobre ella, es útil. La respiración es más burda que la mente y nos permite volver al momento presente. Especialmente si agitados, no es posible mirar a la mente, pero es posible calmarnos a nosotros mismos con la observación de la mente. Estas dos cualidades de atención plena y vigilancia son las mejores personas para ir con nosotros, representan esta habilidad de estar presentes para nosotros sin comentarios. Encontré por ejemplo que cuando tratamos de tomar algo de manera atenta, al principio funciona, pero luego el blablabla regresa y la atención plena se va por la ventana por algunos minutos... El ego no puede escuchar el momento presente, está solamente interesado en el pasado y el futuro. Si podemos permanecer de manera desnuda en el presente, éste es el tiempo en que podemos experimentar la ausencia de ego.

#### 18) *La inspiración Suprema son los enemigos, los obstáculos, la enfermedad y el sufrimiento*

Kulma en tibetano significa algo que te inspira. Aquí llegamos al punto de lojong, los obstáculos deben ser transformados en oportunidades. Aquí, “enemigos” son en un sentido general, esas personas que hacen cosas que no nos gustan. Un lama muy tradicional me dijo cuando yo me estaba quejando “Si dices obstáculo, es obstáculo, si dices oportunidad, es oportunidad”. Suena un poco new age, pero el mensaje es bastante viejo, este lama se basaba en realidad en lojong. Tantas personas están atrapadas en esperanzas y ansiedades, especialmente ansiedades acerca del pasado o del futuro, pero podemos disiparlas mediante el basar obstáculos en oportunidades. Cuando todo sale muy lindo, lo que sucede es que no aprendemos mucho, nos volvemos complacientes, vamos a pensar que somos mucho más buenos de lo que somos. Por supuesto, el budismo tiene 18 infiernos, pero también 26 cielos, así que no pueden decir que éste es un camino pesimista... Todos los niveles de cielos son muy incluidos en la ruda de la vida, incluso el cielo

muy sensual es considerado un final muerto desde un punto de vista espiritual, porque hay muy poca oportunidad para avanzar.

Hay una historia en un sutra de un monje joven que fue mordido por una serpiente venenosa y murió. Sin embargo, no se dio cuenta, y se despertó en el paraíso, donde incluso la palabra “sufrimiento” no aparece y empezó a predicar a las chicas a su alrededor pensando que aún estaba en la tierra. No estaban interesadas, querían más fiesta. Así que fue a Buda quejándose de su lote, y el Tathagata dio un discurso muy profundo que condujo a él y a las ninfas a la liberación.

Por otro lado, los niveles donde hay solamente sufrimiento son muy difíciles también. En la vida humana, incluso una meditación horrible tiene sus lados buenos. Más aún, no sabremos cuál es el criterio de felicidad para determinada gente. Por ejemplo, escuché de una familia extendida de 20 personas viviendo en una casa andrajosa en un barrio bajo, pero cuando se les preguntó, ellos no querían dejar su dormitorio personal en varios departamentos, diciendo que no les gustaría estar solos, se divertían mucho estando todos juntos... La gente encuentra su compensación, tienen sus sectores buenos y malos en la vida. Los pacientes que realmente están sufriendo generalmente no se suicidan, será en cambio la gente que tiene mucho. El sufrimiento en sí mismo no es un obstáculo, tenemos que saber cómo convertirlo en el camino. Ésto puede ser aplicado a dolor físico, por ejemplo dolor de cabeza, y luego nuestro sufrimiento no es más insignificante, se vuelve significativo. Por ejemplo si practicamos tonglen, es una manera muy poderosa de sobreponernos a nuestro ego y victimización. Como dijimos, el enojo proveniente de otros nos ayuda a desarrollar nuestra fortaleza interna y compasión. Cada obstáculo es una oportunidad para construir fortaleza y no debilidad. Es un gimnasio, la gente sabe que uno debe trabajar un poquito para obtener resultados. De otro modo, nuestros músculos se vuelven flácidos. No hay nada de malo con las cosas saliendo mal. Éste es el punto central del lojong, no debemos asustarnos cuando las cosas no salen como nuestro ego quisiera. Todo debería ser tomado en el camino, no hay nada malo con el sufrimiento, es más bien nuestra resistencia al sufrimiento el problema. Todo es de ayuda, todos son de ayuda.

#### 19) *El método Supremo es ser natural*

Vivamos nuestra vida sin artificio. Una vez más el punto principal es que no pretendemos ser lo que no somos. Especialmente con principiantes, intentar imitar los comportamientos de niveles altos, cuando en realidad todavía no están en ese nivel. Esta es una gran tensión no solamente para quienes te conocen, sino también para nosotros mismos. Deberíamos cultivar integridad. El Buda dijo: “Lo que pienso lo digo y lo que digo lo hago”. Sean naturales sin ningún artificio, sin pretender ser alguien por encima de lo que son. Esto es especialmente verdadero para monásticos. Sólo porque se han vuelto rapados, la gente espera que sean totalmente buenos. Ciertamente, es importante tener conducta ética para no decepcionar al público en general, esta conformidad entre nuestras palabras y acciones es buena, pero no al punto de comportarnos como imaginamos que los seres iluminados se comportan. De hecho, si los conoces, ellos actúan y viven muy naturalmente. De hecho, la señal de progreso es que nuestro pensamiento y comportamiento se vuelven menos complicados, con menos artificio, más naturales. Esta naturalidad será perturbada, si tenemos, como monásticos, ideas sobre cómo deberíamos convertir a la gente a nuestras visiones. Yo recuerdo un actor de Hollywood que había conocido al Dalai Lama y pensaba que por ésto era superior a todos los demás. Estaba realmente actuando como en un show. ¿Qué es realmente ser espiritual? No debería ser un show, pero realmente una forma de vida. Algunos tibetanos tradicionales se sienten cómodos yendo alrededor con rosarios y pequeñas ruedas de plegaria en la mano, ésto está bien para ellos que lo han hecho por un tiempo largo, pero no significa que deberíamos imitarlos.

## 20) *La manera Suprema de beneficiar es ayudar a otros a entrar al Dharma*

No significa proselitismo, pero dar un buen ejemplo a otros, especialmente durante pruebas personas como se dice en las enseñanzas lojong. Luego la gente se impresionará y pensará que ésa es una linda manera de hacer las cosas.

Una vez en Israel, estábamos caminando en la Vía Dolorosa, este camino en el cual Jesús cargó con su cruz. Es principalmente una zona árabe. Ahí conocimos un guardia árabe. Le preguntó a nuestros amigos israelíes: “¿Quiénes son?” “Son budistas” “¿Es ésa una nueva religión?” “¡No, ha estado rondando por los últimos 25 siglos!” “¿En contra de quién están?”... “¡No están en contra de nadie!” Luego nos volvió a encontrar y nos pidió libros de esta religión. Esta manera de no caer en reacciones automáticas da una buena impresión a los otros y los ayudará a desarrollar interés en el Dharma.

Especilamente en los países Theravada, acumulan méritos al tener libros de distribución gratuita. Si la gente quiere, hay libros disponibles. No es que queramos a hacer a las personas budistas, pero les damos métodos y enseñanzas que les serán de mucha ayuda en sus vidas. Tenemos algunos amigos cristianos y otros que no tienen creencias religiosas: usan técnicas porque las ayudan en sus vidas. Es maravilloso. Buda dijo que todo aquello que sea verdadero espiritualmente, es Dharma. La mejor manera de ayudar a la gente es llevarlos a un nivel más profundo de consciencia en sus vidas. Cualquiera de nosotros puede hacer ésto, no hay necesidad de estar sobre un trono como un maestro oficial. Cuando la gente se acerca a nosotros con ciertos problemas, les podemos dar unas buenas direcciones, así al mismo tiempo nos beneficiamos a nosotros mismos mientras beneficiamos a los demás.

El beneficio Supremo (para nosotros y para otros) es una mente que se inclina hacia el Dharma.

Hay una historia contada por Patrul Rinpoche en su libro famoso “Las palabras de mi Maestro Perfecto”.

Un hombre estaba haciendo todas las circumbalacaciones debidas alrededor de la stupa, postraciones, mantras, pero un sabio que estaba presente le preguntaba cada vez: “¿Por qué no estás practicando Dharma?” La persona respondió un poco hoscamente: “¿No estoy practicando Dharma? ¿Qué más debería hacer?” “¡Lo que deberías hacer es inclinar tu mente hacia el Dharma!” Aquí hay un punto central. Porque si tu mente se inclina hacia el Dharma, todo será una expresión de Dharma. Tengo un ejemplo crudo de ésto en la colonia Bir. La gente tibetana había hecho esta recitación de Om mani padme hum por meses, todo juntos. La mañana del empoderamiento a la conclusión de la práctica, vimos a la familia en el centro del evento exhausta porque habían vivido una gran pelea durante la noche. Finalmente, en la procesión, la gente también tuvo una pelea acerca de mí. El punto aquí es que no importa cuántos *manis* recites, si tu mente no está inclinada hacia el Dharma, no hay uso en ello. Lo que es importante es nuestra fusión interna de nuestra mente y corazón con el Dharma. Todas las prácticas son buenas, pero superficiales hasta que nuestra mente se humedece, se satura en las bendiciones del Dharma. La mente y el corazón están ya muy asociadas, este complejo debería realmente volverse uno y fundirse con el Dharma. De otro modo, no importa cuánto practiquemos, si no hay unificación, no hay mucho uso. Que mi mente y el Dharma se vuelvan uno. Entonces, todas nuestras acciones, palabras y pensamientos se vuelven una manifestación del Dharma. La esencial cosa por hacer es inclinar nuestra mente y corazón hacia el Dharma.

¡Sadhu, sadhu, sadhu!

## **Preguntas y respuestas**

P : ¿Cómo ayudar a un amigo joven con trastornos alimenticios con su co-dependencia?

TP : Por supuesto, sólo podemos ayudar hasta cierto punto porque las personas tienen su propio karma,

los padres que sienten culpa acerca de no hacer lo suficiente deberían meditar sobre esta verdad. Mira a todos los budas y bodhisattvas, ellos son océanos de compasión, si pudieran resolver todos nuestros problemas, lo harían, pero no pueden. Puede parecer duro, pero es la realidad. Lo que podemos hacer lo hacemos, lo que no podemos, no lo hacemos.

P : ¿Hay consciencia que continúe después de la muerte cerebral? ¿Qué hay con la eutanasia?

TP : La muerte es la muerte, aunque está el estado tugdonde la naturaleza de luz clara donde el corazón aún está cálido, entonces la gente dirá que no toquen el cuerpo. Cuando el Karmapa murió en Chicago, los doctores tocaron el corazón y vieron que aún estaba cálido, entonces respetaron esta regla tibetana por tres días, aunque éste por supuesto no sea el hábito de los hospitales americanos. Pero para la gente ordinaria, una vez que el cerebro ha muerto, se ha terminado, el cuerpo en sí mismo dice que ya es suficiente, la naturaleza dice “se ha terminado ahora”, asique es perfectamente válido parar la máquina. Esto es especialmente cierto si quieren donar órganos, lo que es un acto muy compasivo, asique prosigan con ello. En el tiempo de Buda, no había eutanasia, ésto es un fenómeno nuevo. Más aún, en el budismo, no hay una especie de papa que te dice qué hacer. Entonces, les diré lo que yo siento. Yo pienso que la idea de eutanasia es un poco peligrosa, está basada en el postulado de que todo sufrimiento es malo, pero éste no es el punto de vista de lojong. Una vez más, desde el punto de vista de Buda el sufrimiento es resultado de karmas pasados, si detenemos el proceso, el karma no se extingue. Por supuesto que hay casos extremos, pero en general, estamos propensos a pensar demasiado rápido que todo sufrimiento y dolor es malo. Las enfermedades terminales son una buena oportunidad para que la gente de un salto cuántico en su proceso espiritual. Buscar siempre la comodidad no es algo bueno. Buda dijo que hay dos tipos de sufrimiento, el físico que es inevitable hasta cierto punto, y el mental que es “opcional”. Si la mente se domina, el dolor físico no la perturbará. he conocido gente que lo puede soportar bien. La eutanasia puede estar motivada por los miedos de otra gente frente al sufrimiento. Ien este caso, se volvería como “poner a los animales a dormir”. ¿Acaso estos animales o los pacientes terminales quieren morir? ¿Estamos en su piel para saber? Hay una negación del valor del sufrimiento, por el postulado sin interrogar de que la vida siempre debería ser cómoda.

P : Tengo miedo a la muerte, habiendo visto gente alrededor mío morir.

TP : La muerte es maravillosa, todos tienen su propia versión sobre ella, ahora, en el tiempo final, ¡vamos a saber por cierto quién estaba en lo correcto! (risas). En segundo lugar, hemos muerto y nacido tantas veces. El Dalai Lama dijo que si hemos sido gente razonablemente decente, no hay nada que temer en la muerte. Yo fui criada en un medio espiritista y desde mi temprana infancia la muerte era un tema diario de conversación. Considerábamos que había muchos niveles de reinos espirituales que cruzar después de ella. Deberíamos preguntarnos de qué estamos asustados sobre la muerte. En verdad, la muerte es ecológica, es una parte muy importante del ciclo natural. Si le tienes miedo a la muerte, acostúmbrate a ella, no te lamente pero por el contrario regójate de estar vivo. La muerte es algo normal. Incluso Pr Damudo dijo en Harry Potter : “Para alguien con una mente bien organizada, la muerte es la próxima gran aventura.” Ésta es la palabra más grande de sabiduría en el libro. Ahora estamos vivos, tenemos tiempo de poner nuestra mente en buena forma. No vaciles en leer buenos libros acerca de la muerte, te acostumbrarás a ella y obtendrás enseñanza espiritual de ella más fácilmente.

P : Si la cualidad más grande es el altruismo, ¿por qué no somos todos veganos?

TP : Quizá veganos es demasiado, pero definitivamente todos deberíamos ser vegetarianos. Por supuesto,



en el antiguo Tíbet era muy difícil cultivar vegetales, el consumo de carne podía ser tolerado, pero ya no más aquí en India. Un gran lama ofreció carne después de una ceremonia de votos de bodhisattvas, ¡y éso fue definitivamente incoherente y sin sentido!

Había un libro maravilloso “Comida para Bodhisattvas- Razones budistas para abstenerse de la carne” por Shabkar que era un maravilloso lama de Amdo en el siglo 19 y era vegetariano. Algunas personas intentan decir que el vegetarianismo no es bueno para la salud, pero yo conocí personalmente un lama vegetariano que murió a los 104. en el libro de Shabkar, encontrarán todas las razones budistas para ser vegetariano. El editor es Padmakara.

P: ¿Qué hay con los miedos post-traumáticos?

TP : Cuando practicamos shamatay especialmente vipassana, remueve muchas cosas que no queremos ver. Debajo de las olas superficiales cuando buceamos hacia las profundidades de la consciencia, hay muchos delfines, pero también tiburones... Por supuesto, la mejor manera es reconocer que todos estos miedos emergiendo son esencialmente vacíos en su naturaleza, ésto es tremendamente terapéutico, pero debería ser práctico y no teórico. Sino, la ayuda de un psicoterapeuta sería buena. A veces, para gente que tiene un gran trauma, la meditación puede empeorar las cosas, especialmente si está siendo practicada en soledad sin ayuda.

El miedo en general es curable y para ésto es de ayuda meditar sobre los Budas y bodhisattvas. Pero si hay un trauma definitivo, uno debería consultar un especialista. El enojo y los celos son fáciles de identificar sino también de superar, pero el miedo puede ser profundo y estar oculto, asique en este sentido puede que necesitemos una mano de ayuda.

P : ¿Acaso la afirmación de que el sufrimiento es útil no representa un apego a él?

TP : No hay riesgo de que al remover un sufrimiento dado, habrá falta de sufrimientos, otros vendrán. Si puedes remover un sufrimiento conduciendo hacia el dentista, por favor hízlo. Sin embargo, hay sufrimientos que no pueden ser removidos, tentonces la aspiración de remover el sufrimiento del mundo debería ser generada. No significa que deberíamos correr en círculos pensando que removeremos las enfermedades del mundo. A algunas personas tampoco les gusta ser ayudadas. En tiempos victorinos, las personas de buena sociedad solían salir a ayudar a los pobres, pero algunos de ellos se escapaban.

P : ¿Cuál es el rol de las mujeres en el Dharma?

R : Las mujeres en general tienen un rol muy importante que cumplir en el Dharma, un rol que ha sido ignorado por 25 siglos. Incluso Buda tiene la reputación de haber dicho que las mujeres that women son como una plaga en un capo de arroz, como manzanas podridas en un huerto. En realidad, yo no puedo creer que él haya dicho eso. Cuando su tía y madrastra quisieron ingresar a la Sangha, él dijo que tener mujeres en ella reduciría su vida. Sin embargo, también le dijo a Mara que quería iniciar la sangha cuádruple...Incluso Shantideva y Nagarjuna eran bastante anti-femeninos. Incluso algunas monjas rezan mucho para renacer como hombres. Realmente, las mujeres aún tienen un largo camino que andar, pero ahora estamos llegando a ello (aplauso de la audiencia, three de la cual la cuarta parte son mujeres).

P : ¿Es el ego quien se está arrepintiendo?

TP: En el budismo, el consejo principal es el siguiente: primero arrepíentete, luego resuelve no hacer más eso, tercero aplica el poder del antídoto, haz algo positivo para reparar. Yo tenía un amigo que estaba en corporaciones pacíficas y organizó la industria avícola en un país pobre, luego se volvió budista y se dio

cuenta de su error: creó muchas maneras de salvarle la vida a las cabras. Asíque, después de todo eso, continúa. El ego está quedándose con la atención con la culpa mala. La naturaleza de la mente nunca, nunca es dañada de modo alguna por lo que hemos hecho, es sólo un polvillo superficial. Arrepentirse indefinidamente es egoísta: ¡deja ir, deja ir, deja ir!

P : ¿Qué hay con los recursos materiales para las monjas?

TP : En Tíbet, los monasterios eran bastante afluentes, y las familias enviaban tsampa y manteca. Ahora, el sistema es que los lamas mayores giran por el mundo para sostener a sus monjes, pero la mayoría de las monjas no tienen lama haciendo ésto para recaudar fondos para ellas. Pueden recaudar fondos haciendo pujas de Tara puja cuando la gente enferma pide esto, se supone que tienen una línea directa a Tara... Para la gente a la que le gusta apoyar a las monjas, el patrocinio va a un fondo común, hay relación personal con correspondencia, y ponen fotos de sus donantes en su altar. También hay artesanías; pero los conventos siempre luchan por fondos, los monjes son preferidos por los donantes. Un gran lama me dijo: “Como todos saben, las monjas son la parte inferior de la cesta”. Sin embargo, las monjas tienen la sensación de que su sentido interno está creciendo. En realidad, este año es histórico porque 21 monjas se volverán geshe: en septiembre u octubre Su Santidad el Dalai Lama mismo dará el diploma en su templo en Dharamshala. En nuestro convento, las monjas están enseñando, en Bhutan también, y ésto es por lo que no serán más llamadas *anila*, lo que significa “tía”, pero *tshiutrim*, “las que están disciplinadas”. No tiene sentido pensar que si las monjas crecen, los monjes descenderán, ¡no es una torta! Voces por mucho tiempo mudas se están empezando a oír.

Todo aquél a quien recibo a venir al convento DGL donde hay cien monjas, incluso ocho en el centro de retiro a largo plazo. Algunas de ellas están planeando retiros de por vida, le pedí a una que se tomara un año más antes de su retiro. Las togden las están entrenando. Los visitantes pueden quedarse.

P : ¿Qué hay con el sentido de desesperanza o la sabiduría loca?

TP: A veces la gente atraviesa la noche oscura del alma que a cierto punto que puede actuar como un progreso hacia la vida espiritual, pero no en todos los casos. Puesto que samsara ha probado ser problemática de manera interminable, la gente está lista para buacar por algo diferente que sea más genuino. En este caso el sufrimiento es una bendición porque te pone en la dirección correcta, buscando por felicidad genuina que no esté basada en los placeres de los sentidos.

P : ¿Cómo podemos disfrutar de la atención plena, cuando al mirar internamente encontramos condicionamientos interminables?

TP : El Dharma da mucha alegría, en verdad, ¡jamamos ver y entender los juegos del ego y la mente! No te tomes a ti mismo tan seriamente. La gente muy atenta es alegre también, mira en sus ojos, ¡están chispeando! Los maestros se pueden estar riendo, no porque no les importe, sino porque pueden tomar el sufrimiento y transformarlo. Irónicamente, cuando enfrentamos la muerte y la impermanencia, estamos alegres. Incluso en los países Theravada en los cuales están muy metidos con la muerte y la impermanencia, la gente es alegre, porque enfrentan estas cosas. No hace las cosas más pesadas. Cuanto más estamos conscientes de los juegos de nuestro ego, más libres estamos de ellos. Hace nuestra mente espaciosa, de verdad, éste es el milagro del Dharma, es una piedra filosofal, el plomo en oro puro.

P : ¿El budismo es compatible con el compromiso social y político?

TP : Es una actitud interna. La motivación debería ser saludable. No significa que debemos lidiar con

todo, desde una actitud de compasión y fortaleza, pero deberíamos estar atentos a no agregar nuevos sufrimientos. Tantos activistas sociales terminan jodiendo a otros, especialmente aquéllos que se suponen deberían ayudar.

P : ¿Qué actitud tomar frente a los mendigos?

TP : Tenemos una amiga en Kerala que está trabajando para los destituidos en la calle. Es una monja cristiana. Ella recibe casos sociales reales, como algunas chicas pobres abusadas en sus familias que se embarazan y son echadas. Ella tiene una casa para familias sin asilo. Así que le preguntamos qué hacer con los mendigos. Su consejo fue no hacer demasiado con ellos, son mayormente un sindicato, los chicos en particular son casos muy difíciles, si le das a estos chicos, lo disfrutarán más y se volverá una “profesión”. Yo tiendo a darles a los leprosos. Son alegres, no están llorando, tienen un buen sentido del humor. Es mejor no darles a las mujeres con bebés, which is often not even theirs.

P : ¿Cómo podemos lidiar con la frustración y el enojo con nosotros mismos?

TP : Samsara es difícil. ¿Has escuchado sobre eso? ¡Es más que nada debido a otros seres humanos! [risas]. Tenemos que saber y aceptar eso. La primera cosa a darnos cuenta es que el enojo hacia nosotros mismo y hacia otros no ayuda. El verdadero antídoto es desarrollar verdadero amor bondadoso y compasión hacia nosotros mismos y otros. Si estamos a gusto con nosotros mismos de manera genuina, otros no serán un problema. Si en enojo es una escena recurrente, vuelve a ti mismo. Obviamente, el primer paso es estar en paz con nosotros mismos. Sino, todos los demás crearán problemas. Para alguien que es serio en este escenario, yo recomiendo ir a un retiro serio de metta en Birmania, con gente guiándote, especialmente para gente laica. En estos centros, estás apoyado por gente laica, hay una estructura y programa, guía personal y charla de Dharma con maestros altamente cualificados. Las personas que hicieron este retiro realmente cambiaron, completa los clásicos cursos de vipassana y shamata. Practicar metta es la recomendación de Buda después de todo after all, así que la recomiendo altamente.

P : Si el self está amando a otros, ¿por qué debemos esforzarnos para disolverlo?

TP : Cuando el self ama a otros, es como encender una vela, pero la naturaleza de Buda es como un sol saliente.

P : (missing)

TP : En los países Theravada, los monjes y las monjas andan con sus cuencos y terminan de comer inmediatamente al mediodía antes de que se ponga muy caluroso. Y para no poner más carga en la gente laica, los monjes piensan que mendigar una vez al día es suficiente. De todos modos, correr todo el día alrededor de las villas no será agradable para los monásticos tampoco. De hecho, incluso a la gente laica puede gustarle este sistema, después de la comida del mediodía, no tienes que preocuparte más por la comida. Incluso si la gente alrededor come cena, no siento que es un pesar, porque le da al cuerpo un descanso. El problema es si uno llena el estómago demasiado al mediodía como previsión del ayuno venidero.

P : En lugares de organización comercial, ¿cómo puede la enseñanza de la atención plena ser apropiada?

TP : Ciertamente, las intenciones de la administración no son desinteresadas pero para algunas personas es el primer paso a un modo alternativo de vida, incluso si no saben que proviene de Buda. Y esta motivación

de volverse más eficiente y traer más ganancia es el problema del CEO, y no de esa gente.

P : ¿Cómo saber si el enojo del maestro es realmente una enseñanza para el discípulo?

TP : Éste es el problema, mi amigo, ¡no pretendo lo contrario! Algunos maestros pueden actuar de maneras perniciosas, tengo incontables ejemplos de eso. Si tus fallas son genuinas, deberías ser agradecido incluso si el maestro tiene sus propios defectos. La manipulación real es poco común, pero si es éste el caso, mejor alejarse. ¡Qué hacer, éste no es un mundo perfecto! Muchos entre los maestros son tulku, educados como pequeños príncipes, lo que puede representar un problema también. A pesar de todo eso, muchos maestros son sorprendentemente buenos.

P : ¿Qué hay con los rituales?

TP : Todas las religiones y tradiciones espirituales no evolucionan en un vacío, están en un contexto cultural. El BudaDharma en particular es muy adaptable en su estructura. Las lenguas, los rituales, las reglas y vestiduras cambian. Mi lama me dijo ya desde el comienzo que el budismo tibetano era mitad Dharma mitad cultura tibetana y la distinción no era fácil de hacer. Sin embargo, la buena sorpresa es que la enseñanza básica del Dharma está bien preservada, hay unidad. Hay diferencias entre el sutra de la compasión en Theravada y el sutra del corazón en Mahayana al momento de la recitación, pero las visiones son extraordinariamente las mismas, todos reconocen ésto, incluso luego de encontrarse después de siglos por primera vez, como ha sido el caso en la segunda mitad del siglo 20. Las culturas sostienen el Dharma, es un tarro muy hermoso en el cual mantener el elixir, sea hecho de porcelana china, o de oro en Birmania. Los jarros son diferentes, pero el elixir es el elixir. El Dharma yengo a occidente cambiará su jarro contenedor, pero mientras el Dharma se mantenga puro, no hay problema. Los tibetanos tradujeron todo en tibetano, para estar a gusto, y muchos rituales provinieron del Bön, que nuevamente tomó mucho también de los budistas. En China, había influencia taoista, en Tailandia muchos lados animistas, pero el Dharma está aún ahí. No deberíamos confundir detalles culturales por el verdadero Dharma.

Las reglas para monjes y monjas a son las mismas o similares en todos los países budistas, incluso después de un milenio de desconexión entre ellos. Los rituales y jerarquías son diferentes. Antes de su muerte, Buda dijo que Vinaya es tu guía y el Dharma es tu maestro.

Muchas gracias a todos ustedes. Tanto si son budistas o no, podemos estar muy agradecidos por esta enseñanza, ¡no hay necesidad de ser parte del club! Es apropiado ir hacia nuestra muerte sintiendo que hemos usado esta vida para ser más claros con nosotros mismos y más útiles para otros. Les deseo que sean libres de sufrimiento, incluso si el sufrimiento es muy útil...Deberíamos tener suficiente de él para despertar...Realmente deseo que inclinarán su mente hacia el Dharma.

Oraciones de dedicatoria.

Muchas gracias.