

LOS CAMINOS A LA BUDIDAD
LOS CUATRO
DHARMAS DE
GAMPOPA

Drubwang Dorzong Rinpoche



Khamgar Dongyuling

PREFACIO

En julio de 1987 los Venerables Lamas Tibetanos Dorzong Rinpoche y Choegyal Rinpoche visitaron Argentina. Permanecieron dos meses, dando extensas enseñanzas en Buenos Aires, Córdoba y Bariloche, e incluyeron a Santiago de Chile en su gira.

En Buenos Aires fundaron Dongyuling, el Centro Drukpa Kagyu de Budismo Tibetano, donde se llevan a cabo regularmente prácticas de meditación y cursos de budismo.

Este libro recopila el segundo curso de Dorzong Rinpoche en Buenos Aires, en el que trató la estructura de la existencia condicionada, el samsara, y el estado de liberación, el nirvana. Dorzong Rinpoche explica la generación del samsara a partir de los doce factores interdependientes, y también se refiere a la experiencia de la budidad, el estado de buda innato en todos los seres.

Dorzong Rinpoche nació en 1944, en Kongjo, Tíbet. A los dos años fue reconocido y coronado como el octavo Dorzong Rinpoche; desde entonces preside el monasterio fundado por su antecesor hace 500 años. A los cinco años comenzó a estudiar y en dos años aprendió a leer, escribir y memorizar. De los siete a los catorce completó los estudios correspondientes a la carrera de Khenpo, o Doctor en Filosofía Budista. El entrenamiento consiste en el estudio profundo de trece textos fundamentales que abarcan una gran gama de tópicos. Tras la ocupación china

del Tíbet se trasladó a la India en 1958, donde continuó sus estudios junto a varios de los más destacados maestros de la segunda parte del siglo XX.

Desde 1969 residió en Tashi Jong (India), comunidad tibetana fundada un año antes por el Ven. Khamtrul Rinpoche. En 1980 fallece Khamtrul Rinpoche y durante varios años Dorzong Rinpoche ofició de presidente de esa comunidad y regente del Monasterio Khampagar situado allí. Luego de haber reconstruido su monasterio Dorje Dzong en Kham, Tíbet Oriental, se dedicó a completar la construcción de Jangchub Jong, su propio monasterio y centro de enseñanzas y prácticas avanzadas en la India.

Al igual que sus antecesores Drubwang Dorzong Rinpoche es uno de los representantes más destacados del linaje Drukpa Kagyu, y es también uno de los maestros más reconocidos del budismo tibetano en la actualidad.

Gerardo Abboud tradujo estas enseñanzas del idioma tibetano, redactó el glosario, compaginó el texto y lo preparó para su impresión. Lili y Horacio Espil transcribieron las grabaciones. Ambrosia Reyes y Ariel Dilon corrigieron el estilo de la versión final. Juana Abboud contribuyó continuamente con valiosas sugerencias. Horacio Araujo y Mónica Malich colaboraron en el armado final, y Juan Carlos Kreimer asesoró en la parte editorial. Otros miembros del Centro Dongyuling colaboraron en esta producción, la primera de una serie que reunirá todos los cursos y enseñanzas impartidas por los Lamas.

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

LOS CUATRO DHARMAS DE GAMPOPA

PRIMERO Y SEGUNDO DHARMA

La creencia en el yo es algo muy generalizado. Todo el mundo dice "yo". Aunque es muy fácil decir "yo", si investigamos interiormente tratando de encontrarlo nos resultará muy difícil ubicar un "yo" que podamos señalar con el dedo.

Mi deseo es que a través de este curso todos nos podamos beneficiar. El Dharma tiene como objetivo beneficiar a la persona que lo practica. Si surgen dudas, al final tendremos un período de preguntas en el que podremos aclararlas. Limitarnos únicamente a lo que yo explico no es suficiente, ya que en el intercambio de preguntas y respuestas se aclara la comprensión.

Un tema interesante para todos, tengan o no conocimiento previo del budismo, es el de los Cuatro Dharmas de Gampopa. Si enfocáramos el budismo desde el punto de vista de la enseñanza nos llevaría mucho tiempo poder estudiarlo en su totalidad. En nuestro caso estamos restringidos porque carecemos de tiempo – tanto ustedes como yo– para ver todas las enseñanzas. Es por eso que los temas se tratarán en forma sucinta.

Los que pertenecemos al linaje espiritual Kagyupa consideramos al gran maestro Gampopa, también llamado el incomparable Dakpo Lhaje, como el origen de esta línea. La enseñanza principal del Kagyupa es el mahamudra y Gampopa fue quien la expuso y dilucidó.

Voy a decir unas palabras sobre la biografía de Gampopa. En su época, Buda enseñó lo que se llamó el Samadhiraja Sutra. En esa ocasión, estaban con él muchos bodhisatvas, seres de grado espiritual muy elevado. Buda le preguntó a sus discípulos: "¿Quién de entre ustedes asumirá el compromiso de exponer y propagar las enseñanzas del Sutra del Rey de las Meditaciones (Samadhiraja Sutra) cuando el budismo comience a desaparecer?" Gampopa, que en ese momento era un bodhisatva llamado Chandraprabha Kumara, se puso de pie y prometió que en el futuro él sería quien explicaría y propagaría el significado de ese sutra. Buda posó su mano sobre la cabeza de Chandraprabha Kumara y le dio su bendición para que no tuviera obstáculos en la difusión de ese sutra. Además predijo que luego de haber realizado esa obra alcanzaría el estado de buda y que su nombre sería Buda Vimala. El resto de los discípulos presentes se comprometió igualmente a ayudarlo en esa tarea.

También hay una profecía sobre Gampopa en otro sutra llamado Sutra del Loto de la Gran Compasión (Mahakaruna Pundarika Sutra). Asimismo, podemos encontrar otras predicciones sobre Gampopa en muchos otros sutras, pero no hay necesidad de mencionarlas a todas.

Fue así que Chandraprabha Kumara llegó al Tíbet y allí, como Gampopa, expuso y difundió el sistema del mahamudra, que es la enseñanza esencial del Samadhiraja Sutra. Explicó el mahamudra en base a sus cuatro estadios: un punto, sin limitación conceptual, sabor único y no meditación. También se puede explicar el mahamudra en base a lo que se conoce como Los Cuatro Dharmas de Gampopa, la enseñanza que veremos en estos días. Son: la mente se vuelve hacia el Dharma, el Dharma progresa en el sendero, el sendero despeja la confusión y la confusión surge como sabiduría.

Gampopa enseñó estos cuatro temas porque condensan un gran número de enseñanzas. Están destinados a gente como nosotros que tiene poca perseverancia y poco tiempo. De esta manera, al estudiar los cuatro temas podemos comprender una gran cantidad de enseñanzas. Pienso que este es un acto compasivo muy significativo de parte de Gampopa. Las enseñanzas directas de Buda Shakyamuni que se han traducido al tibetano suman 121 volúmenes, a las que hay que agregar todas las enseñanzas que no han sido traducidas. Si quisiéramos leerlas a todas, seguramente no lo podríamos hacer.

Buda enseñó tres ciclos de enseñanzas porque se estaba dirigiendo a individuos de distintas aperturas: superior, intermedia e inferior. Por eso los Cuatro Dharmas de Gampopa enseñan el desarrollo de los senderos correspondientes a estos tres tipos de individuos.

El primer Dharma es "**La mente se vuelve hacia el Dharma**". En otras palabras, la mente se debe volcar hacia

las enseñanzas del Dharma. En el caso de cualquier actividad, mundana o de otro tipo, para llevarla a cabo debemos empezar por dirigir nuestro interés hacia ella. Si somos comerciantes tenemos que pensar en los negocios; si somos estudiantes en el estudio. De la misma manera, si queremos practicar el Dharma es preciso poner nuestro interés en él. No es difícil entender lo que significa "volverse hacia el Dharma"; lo difícil es ponerlo en práctica. Este primer punto es el que corresponde al sendero del individuo de apertura inferior.

El sendero de la persona de apertura intermedia corresponde al segundo Dharma de Gampopa, en tanto que el tercer Dharma corresponde al sendero del individuo de apertura superior.

La clasificación de estos individuos en superior, intermedio e inferior, se hace en base a su apertura, a la amplitud de su visión. Por ejemplo, un ciudadano común sólo se preocupa por su bienestar personal y el de su familia. Su apertura es muy limitada cuando se la compara con la de un presidente, que se preocupa por el bienestar de todo un país. En ese sentido, la visión de este último es más amplia.

Enfocaremos nuestro análisis de los tres senderos – inferior, intermedio y superior– a través de cuatro aspectos: punto de vista, meditación, conducta y fruto.

El punto de vista correspondiente a la persona de apertura inferior es el punto de vista correcto, que consiste en creer en las *Tres Joyas: Buda, Dharma y Sangha*. Incluye también creer en la

relación entre acción y resultado, *la ley del karma*, que indica que el resultado de acciones negativas es sufrimiento y el resultado de acciones positivas es felicidad. La persona que cree en todo eso es una persona que tiene un punto de vista considerado correcto y pertenece al primer tipo. Aunque este punto de vista no tiene nada especial, es indispensable para practicar el Dharma. Lo mismo sucede cuando se construye una casa, no se puede edificar el segundo piso cuando falta el primero. Es por eso que tenemos que considerar este punto.

La meditación de la persona que tiene este punto de vista consiste en reflexionar en la ley kármica de acción y resultado. Al decir que una acción es positiva, no significa que es positiva porque fue bendecida por Buda. Tampoco la acción negativa es negativa porque está influenciada por el demonio. La acción negativa da como resultado sufrimiento y la acción positiva da como resultado felicidad porque este proceso funciona de manera análoga a lo que sucede en el mundo –cuando se planta una semilla de arroz, se obtiene arroz y cuando se planta una semilla de trigo se obtiene trigo–. La persona no religiosa difiere con esta postura solamente porque no ha efectuado un análisis de la relación kármica entre acción y resultado. Todas las personas aceptan que cuando se planta una semilla el fruto va a estar en concordancia con esa semilla; no es posible obtener trigo de una semilla de arroz. Sin embargo, las personas no religiosas no comparten la creencia en la relación kármica entre causa y resultado de acuerdo con el Dharma, y sostienen que no es cierta. Nosotros, en cambio, afirmamos que así como funciona la relación entre causa y efecto

en el mundo exterior, también se cumple en nuestra mente la relación kármica entre acción y resultado.

El karma , o acción, es de dos tipos principales: el mental, y el físico y verbal. Según sus características las acciones pueden ser positivas, negativas o neutras. Cuando una persona realiza una acción muy fuerte puede llegar a presenciar y experimentar el resultado de esa acción en esa misma vida. Hay acciones que se hacen en esta vida y su fruto aparece en la vida siguiente. Hay otros tipos de acciones cuyo resultado se experimenta después de dos o tres vidas. También existen acciones que son imprecisas en cuanto al tiempo en que darán resultado. En este último caso, es posible que el fruto de estas acciones no se tenga que experimentar debido a una acción positiva intensa que las neutralizó.

A las personas que no aceptan la existencia de una vida futura –lo que llamamos reencarnación– puede ser que les resulte muy difícil comprender lo que estoy diciendo. Pero en realidad, no sólo el budismo sino también la mayoría de las religiones aceptan la existencia de un cierto tipo de vida futura.

¿Cómo podemos comprender el hecho de la reencarnación después de la muerte? Creo que si consideramos la vida pasada podremos entender la existencia de la vida futura . ¿Cómo podemos comprender la existencia de la vida pasada? Pensemos de dónde surgió esta mente, esta conciencia que tenemos. Esta conciencia o mente no se ha producido como algo nuevo, no ha surgido, por ejemplo, de una roca, sino que tiene una continuidad que proviene de la vida pasada. Un bebé recién nacido, que ni siquiera sabe pensar porque no tiene pensamientos, automáticamente

sabe cómo mamar del pecho de su madre. Eso es un signo de que existe en él una familiaridad con el acto de mamar que viene de una vida pasada. Si bien el bebé no tiene experiencia de vida, cuando alguien hace un ruido fuerte o una acción que pueda atemorizarlo, siente miedo. La razón es que en su mente tiene impresos esquemas habituales o tendencias.

¿En qué consisten esas tendencias? Son similares a los hábitos. Por ejemplo, durante el día realizamos actividades en nuestra vida cotidiana; por la noche, mientras dormimos surgen sueños que reflejan lo que hicimos durante el día. A veces estamos preocupados durante el día con un problema, y cuando nos vamos a dormir en el sueño surgen las mismas preocupaciones. También sucede lo mismo si estudiamos. Cuando yo era chico estudiaba mucho, así que tengo una experiencia personal de esto. Muchas veces me quedaba detenido en alguna parte del texto que no lograba comprender, haciendo enormes esfuerzos para tratar de entenderlo. Más tarde, mientras dormía, en sueños surgían todas las letras del texto en cuestión. Eso me ha pasado muchas veces. Otro ejemplo de lo que significan los esquemas habituales, está dado por algo que me sucede muy a menudo, no sé si les sucede también a los demás. Mi experiencia es que cuando tengo que levantarme, por ejemplo a las cuatro de la mañana, a la noche pienso fijamente en ello y naturalmente me despierto a las cuatro en punto, sin errar ni un minuto. Esos son signos de que en la mente existen *propensiones* o esquemas habituales.

Entonces, cuando decimos que hay vida pasada y futura, no estamos diciendo que el mismo cuerpo reencarna en la próxima

vida o que el cuerpo de la vida pasada vino a este cuerpo que tenemos hoy. Lo que reencarna es el continuo fluir de la mente. Cuando decimos que estamos deambulando en el samsara –la existencia condicionada– es nuestra mente la que está deambulando en el samsara. Cuando decimos *buda o iluminación*, es esta misma mente la que despierta a la iluminación. Nuestro cuerpo depende de las semillas del semen y el óvulo de nuestro padre y nuestra madre. Al morir el cuerpo se crema, se tira en un río o se elimina de alguna otra forma. Sea como sea, el cuerpo se destruye. Pero la mente no, porque continúa fluyendo. Por lo tanto, cuando consideramos la causa y efecto del karma tenemos que pensar que el karma ocurre en la corriente de la mente. Al aceptar que existen vidas pasadas y futuras tendremos naturalmente en cuenta la ley de karma. Entonces, la meditación correspondiente al punto de vista correcto mundano es la meditación en la ley kármica de causa y efecto.

La conducta de una persona de esta categoría consiste en abstenerse de acciones negativas y practicar las positivas.

En cuanto al fruto, éste coincide con lo que indican también muchas religiones: cuando uno ha actuado negativamente el resultado es que, después de la muerte, renace en niveles inferiores de existencia donde tiene la experiencia de mucho sufrimiento. Si uno actúa positivamente renace en los reinos superiores de existencia, y tiene el cuerpo de un ser humano o un dios (*deva*).

Sin embargo, el punto de vista mundano correcto que he mencionado sólo logra que aquel que lo pone en práctica sepa

discernir entre lo que debe adoptar y lo que debe evitar, no lleva al logro de la budidad. El fruto de este sendero no es el logro del estado de Buda sino el de obtener un cuerpo humano o divino. Por eso se lo llama el sendero del individuo inferior. No decimos individuo inferior peyorativamente, porque seamos despectivos. En este mundo, si tomamos cien personas quizás encontremos sólo dos que tienen una conducta pura. Es muy difícil tener una conducta igual a la de una persona de esta categoría. Es la conducta de una persona que lleva una vida virtuosa.

Para cortar la raíz del samsara y llegar al estado de buda lo que se requiere es el conocimiento de la inexistencia real del ego. La raíz del samsara es la fijación egoica, la fijación en la existencia del ego o entidad. El no ego es lo contrario de esta fijación. Si la fijación egoica es la oscuridad, el conocimiento de que el ego no existe realmente es una lámpara. La luz de la lámpara elimina la oscuridad. Lo relacionado con la no existencia del ego lo examinaremos más adelante.

Hasta ahora vimos en forma sucinta el primer Dharma de Gampopa: "la mente se vuelve hacia el Dharma", que se refiere al punto de vista, la meditación, la conducta y el fruto del individuo de apertura inferior.

El segundo dharma de Gampopa, **"el Dharma progresa en el sendero"**, define las condiciones del ser de apertura intermedia. En este caso también consideraremos punto de vista, meditación, conducta y fruto.

Comencemos por el punto de vista. Como dijimos, la raíz del samsara es la fijación egoica. En este sendero el individuo debe poder conocer la no existencia real del ego, y este es su punto de vista. En cuanto al ego, o carácter de entidad, éste es de dos tipos: entidad del individuo y entidad del mundo fenoménico. El primero es a lo que se refieren las personas cuando dicen: "yo", y lo acompañan señalándose con el dedo. Es el ego del individuo. El segundo, la fijación egoica en las cosas, se expresa al decir: "mi cabeza, mis manos, mis piernas, mi ropa, etc."

Tenemos que ver primero que el yo no existe concretamente para luego ver que el mundo fenoménico tampoco existe concretamente. Si no conocemos la inexistencia de entidad o ego en la persona, no podremos conocer la inexistencia de entidad en las cosas. La creencia en el yo es algo muy generalizado: todo el mundo dice "yo". Hasta los seres más pequeños, como una hormiga, tienen una concepción de su propio yo. Aunque es muy fácil decir "yo", si investigamos interiormente para encontrarlo, tratando de ver cómo es, nos resultará muy difícil ubicar un yo al que podamos señalar con el dedo.

Ocurre que los seres humanos tenemos lo que se conoce como los cinco *skandas* o conjuntos psicósomáticos. Estos skandas son: forma, sensación, percepción, impulso y conciencia. Creo que la mayoría de los seres humanos toma a los cinco skandas por el yo. Si se les pregunta qué es el yo, piensan que el yo es los cinco skandas. Investiguémoslo. Tratemos de ver si los cinco skandas en conjunto son el yo, si el yo es uno de ellos en particular, o si cada uno de ellos es el yo.

Consideremos el primero, el skanda de la forma. Si nos enfocamos en el cuerpo ¿cómo podríamos encontrar un yo en este cuerpo? Decimos: "esta es mi cabeza", no decimos "esta cabeza es yo". Refiriéndonos a la cabeza, todos decimos "esta es mi cabeza"; nadie dice "este soy yo". Decimos "esta es mi mano", y no "esta mano es yo". Si basando nuestro análisis en el cuerpo llegáramos a la conclusión de que el cuerpo es el yo, deberíamos poder decir "el yo es este cuerpo". Pero llegar a esta conclusión es algo difícil.

Si decimos que el yo no es el cuerpo, sino que es la mente, debemos recordar que lo mental está constituido por los otros cuatro skandas: sensación, percepción, impulso y conciencia. Si en su conjunto estos cuatro skandas son el yo, entonces tendríamos que empezar por encontrar algo que pudiéramos señalar y decir "esta es la mente". Si continuamos investigando con este tipo de razonamientos, es muy probable que nos resulte muy difícil identificar algo a lo que podamos señalar y decir: "este es el yo". Si el cuerpo fuera el yo, como al morir el cuerpo se destruye el yo también se destruiría. Pero no es así, porque cuando el cuerpo muere la mente continúa con la fijación de que existe un ego concreto. La mente y el cuerpo están separados. Por lo tanto, si el yo fuera el cuerpo, debería destruirse cuando éste se destruye. Si por el contrario el yo fuera la mente, deberíamos encontrar algo concreto que se pudiera identificar como el yo. Pero no es así.

No obstante, aunque en realidad el yo no existe, estamos constantemente funcionando con una concepción del yo. Cuando decimos que el yo no existe lo hacemos por medio de argumentos

lógicos. Pero a través de argumentos lógicos no podremos conocer realmente que el yo no existe. Para eso es preciso que tengamos la experiencia directa de su inexistencia, y eso se logra con la práctica de la meditación. Esta experiencia ocurre a través del conocimiento trascendente (*prajña*) que percibe el no ego.

En el budismo, es preciso aprender primero las enseñanzas, luego reflexionar sobre ellas, examinándolas como hemos hecho y, finalmente, a través de la meditación poner en práctica todo lo que se ha aprendido y reflexionado. Se requieren entonces, los tres estadios: aprendizaje, reflexión y meditación.

Si decimos "el ego existe", vemos que no es posible encontrar algo que lo identifique. Si decimos "el ego no existe" entonces surge la pregunta: "si el ego no existe, ¿qué es lo que está dando vueltas en el samsara, esta existencia cíclica y condicionada?" Mientras no investiguemos, el yo y todo lo demás existe. Una vez que llevemos a cabo la investigación nos daremos cuenta de que el yo es una confusión. Por ejemplo, si consideramos un cuadro, éste es plano y está seco. Sin embargo, visto de lejos quizás nos parezca que tiene relieve y que hay agua surgiendo de él. El ego es una ilusión o confusión similar a esta. El ojo ve realmente una figura plana. Lo que se confunde y en esa figura plana ve relieve y agua es la conciencia mental.

Tenemos cinco conciencias sensoriales: visual, auditiva, olfativa, gustativa, y táctil, que carecen de concepto ya que no discernen entre lindo y feo, bueno y malo, etc. Es la sexta conciencia, la conciencia mental, la que conceptualiza. Se considera que la conciencia mental no funciona correctamente, y que debido a eso atribuye a las cosas cualidades de sustancialidad que no tienen.

Con esto hemos visto el punto de vista de la no existencia del ego, correspondiente al ser de apertura intermedia.

La meditación consiste en entender que al aferrarse a un yo o ego cuando en realidad no existe, uno permanece deambulando en el samsara, experimentando sufrimientos de toda índole.

La diferencia entre el primer y segundo tipo de individuo consiste en que el primero está interesado en no tener un renacimiento peor que el que tiene y busca renacer en un nivel superior, mientras que el segundo busca liberarse completamente del samsara, ya que comprende que no importa dónde renazca, la condición samsárica siempre es de sufrimiento.

Hemos visto el punto de vista y la meditación del segundo tipo de individuo. Su conducta se resume en lo que se denomina "Los Tres Entrenamientos". Estos son: ética superior, meditación superior y conocimiento superior.

No hace falta que veamos lo relativo al entrenamiento de ética superior, porque todos tenemos una idea de *las diez acciones negativas*, de los votos que deben observarse en caso de haber tomado la ordenación monástica, y de lo que significa la ética. La disciplina moral consiste en observar los compromisos de conducta virtuosa. Que no los mencione ahora no se debe a que no tengan importancia sino a que creo que son muy conocidos. Si hablamos en términos de importancia, la ética tiene mucho peso. Es similar al suelo que se necesita para que crezca una planta o para cimentar una casa. La disciplina moral es como el suelo, la base. Ustedes han venido a oír nuevos temas. De modo que si nos explayáramos en este aspecto de la moralidad, como es un tema conocido por muchos, estaríamos perdiendo el tiempo.

El segundo es el entrenamiento en la meditación superior. En este caso se utiliza el término tibetano *ting nge dsin* o el sánscrito samadhi, equivalentes al *shine*, la calma mental. Para domar la mente la técnica principal o la primera técnica que se practica es el shine. Como los seres humanos tienen pensamientos de todo tipo, Buda enseñó numerosos métodos para desarrollar la calma mental. Basándose en los conceptos de una determinada persona, Buda le daba una técnica específica para ese caso. A personas que eran, por ejemplo, muy buenos ejecutantes de *bina* u otros instrumentos musicales, Buda les enseñaba shine indicándoles cómo utilizar sus instrumentos como apoyo para la meditación. Creo que lo que hizo Buda es necesario, al no ser todas las personas iguales se necesita una gran variedad de métodos.

El significado de shine se puede resumir en nueve métodos destinados a que la mente permanezca quieta. El primer método se denomina "la mente permanece". En general siempre estamos pensando en relación con el exterior y no con el interior. En este estadio los pensamientos que se dispersan hacia elementos exteriores se concentran, y la mente permanece quieta la mayor parte del tiempo.

El segundo es "permanencia continua", y significa que una vez que se ha logrado enfocar la atención hacia adentro sobre un objeto de meditación, se puede mantener la atención en ese objeto sin interrupción hasta terminar la sesión de práctica.

El tercero "traer y permanecer" significa literalmente permanecer después de traer. La mente permanece calma, y

cuando surge una dispersión indeseada hacia el exterior se la reconoce inmediatamente y se trae la mente para que vuelva a permanecer.

El cuarto es "permanencia ajustada". Habitualmente nuestra mente está llena de pensamientos, distraída con las cosas del exterior. Es decir que en ese sentido está muy expandida. Aquí se trata de que se concentre en un solo pensamiento, el objeto de meditación. De esa manera se vuelve más sutil.

El quinto es el "domador". Cuando la mente permanece en samadhi se apacigua y siente bienestar. Reflexionando en estas virtudes del samadhi uno se siente contento con este estado y persevera.

El sexto es el "apaciguador". Cuando surge una distracción se la reconoce como un defecto que no permite que la mente permanezca en su condición natural, y entonces se la elimina.

El séptimo es el "apaciguador total" que logra la pacificación de las fuertes emociones negativas. Pasión, agresión y opacidad son fuertes distracciones que se apaciguan en este estadio. En el anterior se reconocía a las distracciones, más débiles en ese caso, como defectos. En este estadio se apaciguan específicamente las distracciones de gran potencia tales como las emociones negativas.

El octavo es "el que logra la concentración puntual". Si se ha practicado correctamente el samadhi, desde que se comienza la sesión de meditación hasta que se termina no se tiene una distracción que la distorsione ni por un instante. Se afirma, entonces, la familiaridad con ese estado.

El noveno es la "mente ecuánime". El objetivo del shine es lograr una mente ecuánime, libre de cualquier variación, semejante al océano calmo. Para alcanzar ese estado es que se han hecho todos los esfuerzos.

Hemos analizado estos nueve métodos muy sucintamente ya que no hay necesidad de hacerlo con mucho más detalle. Lo que acabamos de ver corresponde al entrenamiento de la meditación superior.

Veamos el entrenamiento en el conocimiento superior. En el caso del shine, éste no es más que un método para que la mente permanezca quieta y ecuánime. El entrenamiento en el conocimiento superior, en cambio, se relaciona con el conocimiento discernidor. Por ello, sin permitir que el estado de quietud mental del shine se vuelva opaco, recurrimos a la visión superior, el *lhaktong*, para poder ver claramente la naturaleza absoluta. El shine por sí mismo no da la *claridad* del conocimiento; es simplemente calma mental. Una vela ardiendo con una llama inmóvil ilustra al shine. Pero aunque esté inmóvil, si la llama es muy pequeña no tendrá la luminosidad necesaria para iluminar. La luminosidad la provee el *lhaktong*.

Generalmente, lo que se requiere primero es el shine. Cuando esta práctica ha llegado a un buen nivel, la agresión, la pasión y la ignorancia, es decir, las emociones negativas más densas, cesan. La prajña, el conocimiento del punto de vista del no ego, es el antídoto para la fijación egoica. Es el conocimiento que investiga con discernimiento.

Hoy yo he explicado algo y ustedes lo han escuchado. Pero hay una diferencia entre explicar un tema o escucharlo, y

tener la experiencia personal de ese punto a través de la práctica. Si hacen la práctica, van a comprender qué se quiere decir con shine y qué se quiere decir con lhaktong. No hace falta enfocarse hacia afuera o hablar de ellos, sino que enfocándose hacia adentro se los conocerá. Esta es la primera vez que vengo a la Argentina. Antes tenía información sobre la Argentina a partir de lo que me habían hablado sobre este país. Pero hay una diferencia entre tener meramente esa información y la experiencia directa de haber llegado aquí. Se trata de ese mismo tipo de diferencia. Por eso no es suficiente estudiar teóricamente las enseñanzas budistas, es preciso ponerlas en práctica. Yo he tomado muchas enseñanzas en mi vida y podría dar muchas explicaciones del Dharma. Pero si lo hiciera sin haberlo practicado sería como un sordo que toca címbalos: los demás escuchan el sonido pero él no.

Esto entonces es la conducta del individuo intermedio. El fruto de este sendero es el logro del estado de *arhat* como *shravaka* o *pratyekabuddha*.

Por hoy no vamos a ver más que estos dos puntos y dejaremos los otros dos Dharmas de Gampopa para los próximos días. Pasemos ahora al período de preguntas.

Pregunta: *¿Qué recomienda para empezar la práctica para personas como nosotros, los occidentales?*

Rinpoche: Como había mencionado, es muy importante tener el punto de vista correcto de la ley kármica de acción y resultado, ya que sin ello el Dharma quedaría sin cimientos. Si una persona hace práctica, partiendo del shine podrá meditar con varias técnicas que tienen como objetivo alcanzar el conocimiento de

la mente. Para el que tiene interés en ellas próximamente daré instrucciones de meditación.

P: *no entendí bien lo que quiso decir con que cuando una persona muere, ella sigue con la fijación mental del yo. O sea, si el yo es una ilusión, ¿cómo puede seguir con la fijación del yo a pesar de haberse liberado de la forma, que sería el cuerpo?*

R: al decir confusión queremos decir que el ego es falaz; entonces es una confusión. Mientras uno esté confundido la fijación egoica está presente. Cuando uno no está confundido, esa fijación se destruye.

P: *claro, pero yo no entiendo cómo eso puede seguir después de la muerte.*

R: cuando una persona muere continúa deambulando en el samsara porque la fijación egoica aún está presente. Es similar a lo que sucede con el sueño. Durante el sueño existen el objeto, el órgano sensorial y la conciencia sensorial, pero al despertar estos tres desaparecen. En el estado de sueño el cuerpo no está confundido ya que está durmiendo, pero la mente sí lo está ya que percibe las imágenes del sueño con un órgano sensorial ficticio y una conciencia sensorial ficticia. Del mismo modo, al morir la mente no muere; lo único que ocurre es que el cuerpo y la mente se separan. La mente, debido a las propensiones kármicas registradas anteriormente, continúa en estado de confusión, teniendo objeto, órgano sensorial y conciencia sensorial.

P: *una segunda pregunta que tiene que ver con esto ¿Si uno trasciende la confusión mental, eso sería la liberación?*

R: si se ha llegado al conocimiento directo de que el yo realmente no existe, entonces se ha logrado la liberación. La razón por la cual deambulamos en esta existencia condicionada del samsara es justamente la fijación egoica, la fijación en que el yo existe. Y la razón por la cual estamos en el samsara es porque no es fácil tener la realización, la vivencia, del no ego.

Con respecto a esto hay tres aspectos: la comprensión intelectual, la experiencia y la realización. La comprensión teórica, intelectual, es lo que estamos haciendo ahora: pensamos que el ego no existe. Esto, por sí mismo, no nos sirve para liberarnos. La experiencia se logra teniendo una comprensión directa, inequívoca, del no ego a través de haber practicado meditación intensamente. Finalmente, la realización total es semejante a la luna llena, ya que alcanzamos la plenitud de todas las cualidades sublimes. En ese momento somos un buda. Pero eso no es fácil de lograr.

P: *volviendo a la misma pregunta; si el yo o el ego no existe, ¿quién es el que anda por el samsara y quién el que se libera?*

R: aunque el ego no existe, aparece como existente debido a la confusión, al error. Si usted recuerda el ejemplo del cuadro, aunque éste sea plano puede que se lo perciba, erróneamente, como tridimensional. La esencia de la mente está cubierta por los velos de las emociones negativas . Esos velos son los responsables de que se forme la confusión sobre la existencia del yo. La mente conceptual corresponde a la situación de estar velado por la

ignorancia: es cuando no se ha podido conocer la inexistencia del ego. La sabiduría surge cuando se ha despejado el velo de las emociones negativas y se ve la esencia de la mente. Lo que interesa es alcanzar la sabiduría. Cuando se obtiene la sabiduría que ve que el yo no existe, la confusión se destruye. Mientras se perciba al yo como existente, eso es la confusión, y debido a ella ocurre la experiencia del renacimiento.

P: *¿Pero quién ve la esencia de la mente?*

R: esto es muy extraño. Si tenemos la experiencia dualista “observador” y “observado”, estamos en el campo de sujeto y objeto. Por lo tanto, la visión no es correcta. Cuando un buda ve, lo hace trascendiendo el dualismo de sujeto y objeto. En su caso, la sabiduría tiene realización, conoce directamente.

Su pregunta es verdaderamente muy buena. Le voy a dar un ejemplo. En el sueño podemos tener apariencias de todo tipo de cosas, por ejemplo, cien elefantes dentro de la casa. Pero tanto la casa del sueño, como los cien elefantes y el que tiene esa experiencia, son la mente. En ese estado de sueño, ¿quién es el que está mirando a qué? ¿Hay un objeto que está siendo percibido por algo distinto que ese mismo objeto?

P: *la pregunta ahora sería:¿Cuántas mentes hay? ¿Cada uno tiene una mente o hay una mente única?*

R: Cuando se tiene la realización de la condición natural de la mente, ese estado absoluto de la mente que es la vacuidad, es igual para todas las mentes. Pero cada ser tiene su continuo mental individual. Si no hubiera más que una mente única, cuando Buda Shakyamuni se iluminó todos nos habríamos iluminado con él.

P: *¿Cómo se relacionan los conocimientos científicos que tenemos hoy en día con las enseñanzas? Allí sabemos que los sueños tienen que ver con la memoria y la memoria tiene asiento en los procesos físico-químicos del cerebro. Igualmente el pensamiento y la mente también tienen su asiento en el cerebro, ya que sin cerebro un hombre no piensa. Con la muerte, el cerebro desaparece con el cuerpo, ¿qué sucede con la mente?*

R: es una muy buena pregunta. Así como nosotros decimos que en este cuarto hay gente y es fácil señalarla, si la residencia de la mente es el cerebro ¿cómo es esa mente?

P: *es una serie de fenómenos físico-químicos y neuronales que hacen que se produzcan, por ejemplo, los pensamientos. Por eso se puede construir una computadora que puede pensar. No tienen el afecto y la psiquis del ser humano, pero se puede construir una computadora a partir de que se puede construir el pensamiento reproduciendo el mecanismo cerebral.*

Traductor: creo que conviene preguntar también qué es mente, porque en Occidente tenemos un concepto distinto a lo que quizás especifica el Dharma.

R: cuando se dice mente, se la puede clasificar en mente conceptual, mente no conceptual, y muchos otros aspectos o manifestaciones mentales. Pero aunque hablemos de distintas mentes en realidad hay una mente, y de esa mente surgen esas distintas manifestaciones. La mente también incluye emociones, intelecto, sensaciones, etc.

P: *Sea como sea, la mente tiene un asiento físico.*

R: usted dice que la mente tiene un asiento. Pero, olvidando por el momento el asiento, yo ni siquiera encuentro esa mente. Antes de investigar, el yo existe, el cuerpo existe, la mente existe, todo existe. Pero al examinar, no se encuentra una mente. Ese no encontrar es lo que se llama vacuidad . Pero aunque sea vacuidad no hay problema, ya que todos los fenómenos pueden surgir de ella. Se dice siempre: "Aunque hay fenómenos aparentes, son la vacuidad; aunque son vacuos, se manifiestan.". También se dice que la forma es la vacuidad, y la vacuidad es la forma. No hay forma aparte de la vacuidad y no hay vacuidad aparte de la forma. Cuando uno comienza a investigar de esta manera, hay mucho de qué hablar. Hoy dije que si examinamos cómo es la mente, nuestra práctica del Dharma se desarrollará correctamente. Esta es la razón por la que se practican shine y lhaktong.

P: *¿Nuestra presencia sería ilusoria?*

R: desde el momento en que uno dice yo y otro estamos siempre en la confusión. Buda no tiene fijación dualista. Cuando tenemos la experiencia del dualismo de "yo y otro" acumulamos karma y deambulamos en el samsara.

P: *¿Cómo surge el que cada uno de nosotros tiene una mente? ¿Cuál es el origen?*

R: en general, en el budismo la respuesta a la pregunta de si los seres tienen comienzo es que no lo tienen. Pero si se pregunta si los seres tienen un fin, individualmente un ser puede tener un fin porque puede llegar a la budidad. Ahí termina como ser común

y llega a ser un buda. ¿Cómo es que se originó esta confusión? La conciencia de base llamada *alayavijñana* es la base de todos los aspectos de conciencia en el individuo. Del alayavijñana surge la conciencia emotiva que se aferra a la existencia de un ego cuando en verdad no lo hay. Las apariencias del mundo fenoménico se toman como el "otro" y la vacuidad se toma como el "yo" aunque, en verdad, fenómenos y vacuidad son indivisibles. De esta forma opera la confusión.

Puede surgir la pregunta: ¿el alayavijñana es igual a la conciencia emotiva? Estas no son distintas; son como el océano y sus olas. Pero sus expresiones son distintas ya que el océano es calmo y la ola es móvil.

P: *¿Cómo comenzó? ¿Cómo surgen las dos conciencias?*

R: hemos dicho que el samsara no tiene comienzo. Si pudiéramos decir que tiene un comienzo, podríamos decir acá empezaron las dos conciencias.

P: *¿Para llegar a la budidad, basta con eliminar el concepto del dualismo?*

R: hay muchos tipos de fijación: fijación egoica, fijación dualista, fijación en características concretas, etc. Con respecto a ellas hay mucho para hablar. Por ejemplo, para ser un buda se debe eliminar la fijación egoica. Pero eso no es suficiente porque además se debe eliminar la fijación dualista. Luego se debe eliminar también la fijación en las características concretas que le atribuimos a

las cosas. Del mismo modo hay otras fijaciones que durante la meditación se deben abandonar. Y todo ese proceso no es algo fácil de realizar. En otras palabras, contestando a su pregunta, no es suficiente con sólo eliminar la fijación dualista.

P: *Rinpoche dice que el estado de buda es una iluminación mental. ¿Hasta qué punto uno puede estar bien al liberarse personalmente sin volver para liberar a los demás? ¿Si yo no ayudo a los otros, para qué me sirve la iluminación?*

R: no hay que preocuparse por eso, porque Buda no tiene conceptos de ayudar a los demás. Es como el sol, que no tiene el concepto de salir o no salir y sin embargo sale para todo el mundo. Buda Shakyamuni se iluminó a los 36 años y murió a los 81, y desde que se iluminó hasta su muerte benefició a los seres. Desde que murió hasta ahora han pasado más de 2.500 años, y durante todo ese período hubo miles de seres que se beneficiaron, incluyéndonos a nosotros. A mí me parece que beneficiar a los demás sin hacer esfuerzo es la mejor manera de beneficiarlos. No hay tantos problemas.

P: *quisiera saber si el concepto de mente y el concepto de ego son asimilables o son diferentes. ¿Es lo mismo decir mente que ego?*

R: si la mente y el yo son distintos o iguales, es algo que usted tiene que investigar. ¿A usted le parece que su yo es su mente?

P: *puede ser. Tendría que investigar.*

R: puedo decir con un cien por ciento de seguridad que su yo existe porque usted tiene el concepto de "yo". Pero con respecto

a si la mente es su yo, entonces tendrá que apuntar a su mente y tratar de encontrarlo ahí.

P: *en virtud de que la hormiga tiene concepto de su individualidad, es entonces que hay conciencia en todo lo creado. ¿Con qué derecho el ser humano maltrata, come y hace lo que quiere con toda clase de seres, o contamina aguas, etcétera?*

T: ¿Usted implica que las montañas y el agua también tienen conciencia?

P: *sí.*

R: yo no comparto la opinión de que tanto el mundo animado como el inanimado tienen conciencia. Buda dijo que el sugatagarbha, la naturaleza búdica, está en todos los seres; no dijo que está en todas las cosas. Cuando consideramos a la vacuidad, la vacuidad sí está difundida en todo. La sabiduría surge en la mente de los seres que se han desprendido de sus velos y han generado acciones positivas. Yo no comparto la creencia de que esta pared tenga sabiduría. En cuanto a por qué los seres matan y demás, ellos lo hacen porque no saben que esencialmente son budas. Si lo supieran no lo harían.

TERCER DHARMA

*En este mundo todos nos preocupamos
por cuidar minuciosamente nuestro cuerpo.
Sin embargo, es difícil encontrar personas que cuiden su mente.*

Antes de empezar haremos una síntesis de lo que vimos antes. El estudio de las enseñanzas budistas, extenso como es, no nos permite saber cómo ponerlas en práctica. Por eso el gran maestro Gampopa las condensó en cuatro puntos llamados Los Cuatro Dharmas de Gampopa. Hoy continuaré desarrollando este tema. Como nos encontramos reunidos por el Dharma, es importante que explique cómo hay que practicarlo.

El primer punto dice: "La mente se interesa por el Dharma". Sea quien fuere, para practicar el Dharma se debe empezar por tener interés en las enseñanzas. Si no se tiene el deseo de practicar el Dharma, la práctica no será buena. Los Cuatro Dharmas de Gampopa se refieren a los tres senderos correspondientes a las personas de apertura inferior, intermedia y superior. Ayer vimos los senderos de las personas de apertura inferior e intermedia a través de su punto de vista, meditación, conducta y fruto.

En cuanto al sendero de apertura inferior, el punto de vista considerado como correcto es la creencia en la existencia de las Tres Joyas y la ley del karma de acción y resultado. La meditación consiste en meditar sobre la ley del karma: las acciones positivas dan por resultado la felicidad, y viceversa. Hay dos tipos de causa y efecto: samsárico y nirvánico. Estableciendo como base el punto de vista y la meditación, la conducta de este sendero consiste en practicar acciones positivas y abandonar las negativas. El fruto es el renacimiento en la forma de deva o ser humano.

El segundo dharma de Gampopa se refiere al sendero de apertura intermedia. El punto de vista de este sendero es la no existencia del ego. La razón de este punto de vista es que el individuo de apertura intermedia aspira a liberarse del samsara, y para ello se debe percibir la inexistencia del ego. Todos sabemos que cuanto más egocéntricos somos, más sufrimos. Cuando dos hormigas pelean, lo hacen justamente por la fijación egoica. No hace falta que mencionemos a los seres humanos, ya que en todos nosotros están presentes el apego, la agresión y las demás emociones negativas que surgen de la fijación egoica. Si lo llevamos al nivel de un país, de esa fijación surge "mi país", "su país", y las guerras. Mientras exista la fijación egoica no hay liberación. Por eso el punto de vista de la persona intermedia es conocer directamente que el ego no existe en forma concreta.

La meditación consiste en contemplar y entender que cualquier renacimiento que se tenga, superior o inferior es, por naturaleza, sufrimiento. Es decir, la naturaleza de todo el samsara es sufrimiento. Basta leer el diario o escuchar las noticias por la

radio para ver que sea donde fuere en este mundo no hay más que problemas y sufrimientos.

En cuanto a su conducta, esta persona aplica métodos destinados a eliminar el egocentrismo y practica el camino que lo llevará a obtener el fruto del nirvana. Eso está resumido en lo que se llama los tres entrenamientos: ética, meditación y conocimiento superiores.

El entrenamiento en disciplina moral, la ética, es algo que todos conocemos porque está en todas las religiones. El entrenamiento en la meditación superior es la práctica del shíne, el desarrollo de la calma mental. La calma es algo muy importante. Si nosotros observamos nuestra mente veremos que no se queda quieta ni por un instante; en todo momento la mente está pensando en alguna cosa. Debido a eso la mente está en tensión. No hay persona alguna que no desee la paz. Para lograr la paz mental no hay otro método que la meditación. La paz mental no es algo que se pueda comprar, por ejemplo, en un enorme supermercado de Nueva York. Se puede hacer un cohete que vaya a la luna, pero no se puede hacer una máquina que produzca paz mental. Así como no podemos comprar la paz, tampoco nos es posible vender nuestras negatividades. No hay otra forma de lograr esta paz mental que la del entrenamiento espiritual. Uno mismo desarrolla la paz mental trabajando sobre su propia mente, ya que ciertamente las cosas del mundo exterior no son la respuesta para lograrla.

En este mundo, todos nos preocupamos por cuidar minuciosamente nuestro cuerpo. Sin embargo, es difícil encontrar personas que cuiden su mente. Nuestro deseo es ser

felices. Si realmente aspiramos a lograr la máxima felicidad, es necesario llegar al fondo de nuestra mente. Cuerpo y mente están conectados. Cuando el cuerpo no tiene enfermedades, la mente siente cierta felicidad. No obstante, la mayor felicidad es la mental. Y para lograr el bienestar y la paz mental, es necesaria la meditación.

En cuanto al entrenamiento en el conocimiento superior, aunque a través de la meditación de shine se pueda lograr la calma mental, no se podrá tener la realización de que la esencia de la mente es vacua. Por eso, la realización de que la esencia de la mente es libre de toda conceptualización, de todo extremo, es lo que se denomina lhaktong, o el entrenamiento en el conocimiento superior.

El fruto de este sendero es el logro del estado de arhat, del nivel de shravaka o pratyekabuda. Con esto hemos completado la revisión de lo visto ayer.

Hoy veremos el sendero del individuo superior, analizándolo también en relación a sus aspectos de punto de vista, meditación, conducta y fruto. Este es el tercer dharma de Gampopa: "**El sendero despeja la confusión**". En los dos senderos anteriores el individuo está motivado principalmente por un interés personal. En el sendero del individuo superior la intención no es sólo personal, sino que busca el beneficio de todos los seres. Así, la persona genera el bodhicitta, la decisión de lograr la suprema iluminación para el beneficio de los demás. Este es el sendero verdadero, y el significado de "despejar la confusión".

Aquí el punto de vista es el de las dos verdades. La meditación consiste en la unión indivisible, la integración, de las dos verdades. La conducta es la práctica de las seis paramitas. El fruto es el logro del nirvana sin afincamiento.

Volvamos al punto de vista. Las dos verdades son la quintaesencia de las enseñanzas del Buda. El objetivo de practicar el Dharma es liberarse del sufrimiento del samsara y lograr el estado que trasciende el sufrimiento, el nirvana. Para alcanzar el estado del nirvana se debe eliminar la confusión, el error. La eliminación de la confusión es el nirvana: no hay otro nirvana superior a esto. Esta es la razón por la que debemos eliminar la confusión. Para ello es preciso saber en qué consiste la confusión, y cuál es la verdadera naturaleza de todas las cosas. Es por eso que debemos comprender los dos tipos de verdad: la verdad convencional o relativa y la verdad absoluta.

La verdad convencional es percibida por las seis conciencias sensoriales, incluyendo los órganos de percepción y sus objetos correspondientes: las formas que ven los ojos, los sonidos que oyen los oídos, los olores que huele la nariz, el gusto que saborea la lengua, el tacto que percibe el cuerpo, y las cogniciones de la conciencia mental. En síntesis, la verdad convencional es lo que percibimos. Esta verdad es aquello que se puede conocer o investigar con la mente conceptual, a diferencia de la verdad absoluta que se conoce con la sabiduría sublime.

La verdad convencional tiene dos formas: correcta y errónea. La correcta es aquello que es una verdad de acuerdo con nuestra percepción. La errónea es, a su vez, de dos tipos. En un caso, es errónea por percepción, tal como cuando percibimos agua

en un espejismo cuando en realidad no hay agua, o si miramos la luna luego de haber presionado un ojo, vemos dos lunas cuando sólo hay una. Dentro del nivel convencional todos coincidimos en que el agua de un espejismo no es real, o que las dos lunas tampoco lo son. El otro nivel erróneo de la verdad convencional es el de atribuirle conceptualmente características equivocadas a algo. Por ejemplo, en el pasado existían escuelas filosóficas que sostenían que todos los seres tenían un mismo ego, un único ego que estaba difundido en todos ellos. Esto es simplemente algo atribuido por la mente conceptual, y se lo denomina erróneo por atribución.

La verdad convencional correcta es, por ejemplo, que todos coincidimos en que esto es un vaso que contiene agua. Es decir que colectivamente estamos de acuerdo con esta percepción. Es por eso que convencionalmente es verdad, es correcto. Cuando una persona está enferma de ictericia, ve algo blanco como amarillo, lo que no coincide con la percepción general.

Lo que percibimos de una cosa no es su condición natural. No ver la condición natural, que permanece velada a nuestra percepción, es lo que se denomina nivel convencional.

Existen diferencias entre el nivel convencional de los seres comunes y el de los seres sublimes. Asimismo, también difiere el nivel convencional de un arhat y el de un yogui de alta realización. Para nosotros lo que percibimos es real: el agua es real, el vaso también lo es. Nuestra percepción está condicionada por la fijación en que las cosas son reales. Un ser sublime, por el contrario, ve todo como carente de realidad, como algo similar

a una ilusión o un sueño. Cuando hay percepción de fenómenos estamos situados en el nivel convencional de la verdad, tanto los seres comunes como los sublimes. La diferencia entre la percepción de estos dos tipos de seres consiste en que en un caso está presente la fijación en que lo que se percibe es real y en el otro caso, no.

Ciertamente, cuando hablamos de "convencional", o de "relativo", nos estamos refiriendo a algo que se produce a partir de una conjunción de causas y condiciones, a algo compuesto por partes. El nivel relativo puede describirse por medio de convenciones verbales: se puede decir esto es una jarra, aquello es una casa, esto otro es una columna. No ocurre así con el nivel absoluto, ya que éste es impensable, inexpresable y verbalmente indescriptible. Lo convencional, lo relativo, es algo producido por partes que se han juntado, cada una de ellas dependiendo de otras.

En realidad, la condición natural de todas las cosas es la vacuidad, carente de manifestación visible. Cuando hay apariencia o manifestación fenoménica estamos en el nivel convencional. Es por eso que al nivel convencional se lo debe considerar como perteneciente a la confusión. Sin embargo, hablamos de una verdad convencional. ¿Por qué hablamos de verdad mientras estamos diciendo que este es el nivel de la confusión? Porque lo que percibimos con nuestros sentidos sanos es lo que colectivamente concordamos en definir como verdadero. Durante el sueño, éste aparece al que duerme como algo real, verdadero. Alguien despierto que lo ve soñar, sabe que ese sueño no es real, sino ilusorio. Del mismo modo, para nosotros todo lo que percibimos

es real. Para un ser sublime es ilusorio. Esto explica que el nivel convencional pueda ser verdad en un caso y falsedad en el otro. Para nosotros es verdad. Para los budas y los seres sublimes es falso.

¿Qué es la verdad absoluta? La verdad absoluta es la sabiduría no conceptual de la mente de los budas y los seres sublimes. La verdad absoluta también tiene dos niveles. El primero es la realización de que la condición natural de todos los fenómenos es la vacuidad. El segundo es la realización de que esa condición trasciende el ser o no ser la vacuidad, así como también todos los extremos conceptuales tales como que es existente, inexistente, existente e inexistente o ni existente ni inexistente. Se llama verdad absoluta porque la condición natural de todas las cosas es realmente así.

Las verdades convencional y absoluta que hemos definido, ¿son iguales o son distintas? No se puede decir que sean iguales y tampoco que sean distintas. No son iguales porque lo que nosotros estamos percibiendo es el nivel convencional, el de las apariencias fenoménicas. Si fueran iguales, también estaríamos percibiendo, simultáneamente, el nivel absoluto. Como no es así, no podemos afirmar que los dos niveles son iguales. A través de la verdad convencional estamos deambulando en el samsara. Si convencional y absoluto fueran iguales, esto implicaría que la verdad absoluta también sería la causante de nuestro deambular por el samsara, lo que no es exacto.

Tampoco podemos afirmar que son distintas porque el nivel absoluto es la esencia del nivel convencional. No

hay un absoluto aparte de la realización de la naturaleza de lo convencional. Por ejemplo, no podemos separar un caracol de su color blanco; decir caracol implica blanco y decir blanco implica caracol. Lo mismo sucede con el fuego y su calor: el calor es fuego y el fuego es calor. No se pueden separar.

Quizás escuchar que no son iguales ni distintos les parezca algo extraño. Pero así es la naturaleza de las cosas y no hay nada que yo pueda hacer al respecto. Luego podremos aclararlo en el período de preguntas.

Estas dos verdades son la quintaesencia de lo que Buda enseñó. La razón por la cual hay dos verdades es porque en el nivel convencional existe el karma, existe la relación entre acción y resultado, existe el nirvana, etcétera. Sin embargo, en el nivel absoluto la esencia del mundo fenoménico, de la totalidad de la existencia, es la vacuidad libre de toda formulación conceptual. Debido a eso, ambos niveles son necesarios.

La explicación de las dos verdades que acabamos de ver corresponde a la escuela filosófica del madhyamika, o camino medio. En el sendero budista hay muchas explicaciones de estos dos niveles en las distintas tradiciones filosóficas, como por ejemplo las escuelas vaibhashika, sautrantika y yogachara. Creo que si viéramos la explicación de la escuela vaibhashika nos resultaría más fácil de entender. Pero aunque resulte más comprensible, esa postura no resiste el análisis del madhyamika. No podemos ver todas estas escuelas filosóficas en detalle porque no tenemos tiempo; simplemente daré una explicación sucinta de la postura del vaibhashika. Si hablamos mucho sobre estas

escuelas filosóficas nos llevaría quince días o más.

La escuela vaibhashika define la verdad convencional como aquellas cosas materiales que se perciben. Este vaso, por ejemplo, es algo que puede ser quemado por el fuego o llevado por un río. ¿Cuál es la verdad absoluta de las cosas materiales exteriores que esta escuela sostiene? Los adherentes a esta escuela creen en la existencia de una partícula indivisible, una suerte de átomo, a la que definen como el absoluto. La conglomeración de estas partículas formarían las cosas materiales.

Podemos examinar esta postura a través de razonamientos lógicos. Consideremos la partícula minúscula indivisible a partir de la cual se forma una cosa perceptible groseramente. Esta partícula, ¿tiene cuatro direcciones o no? Cuando dos cosas se ponen en contacto, como por ejemplo estos dos vasos, hay dos partes que se tocan y dos que no lo hacen. Entonces, podemos también investigar si dos partículas indivisibles, al juntarse para formar una cosa material, lo hacen tocándose o no. Si se tocan, esta partícula tendría una parte en contacto y otra sin contacto. Asimismo, tendría las direcciones norte, sur, este y oeste. Es decir que la partícula tendría muchas partes, y por ende no se trataría de algo indivisible. Si, por el contrario, no hubiera contacto entre las partículas, el objeto material tampoco se podría formar. Por lo tanto, sea que se toquen o que no, de ninguna manera se podría generar una cosa material a partir de partículas indivisibles.

Investigando con razonamientos de este tipo se llega a la conclusión de que esta postura no es lógicamente sostenible. Así, la escuela madhyamika sostiene que la naturaleza de las cosas es la vacuidad.

El sistema vaibhashika afirma entonces que las cosas materiales que se perciben groseramente son el nivel convencional del mundo exterior y que la partícula indivisible es el nivel absoluto sutil. Con respecto a lo interior, ellos sostienen que la manifestación grosera de pensamientos es lo convencional, y que la conciencia instantánea indivisible es el nivel absoluto sutil.

Esta fue una explicación sucinta que probablemente les resulte difícil de entender. Podría dar explicaciones más detalladas para los que quisieran profundizar este punto, pero éste no es el momento adecuado ya que tenemos poco tiempo. Sólo he mencionado la postura del vaibhashika como una mera ilustración de los razonamientos lógicos que se utilizan. Para practicar el Dharma no es necesario el significado de esta postura. En síntesis, las dos verdades son el sentido verdadero de las enseñanzas de Buda. La mente conceptual confundida y su objeto de cognición es el nivel convencional. Y la vacuidad (*sunyata*), indescriptible, impensable e inexpresable, que trasciende la mente conceptual, es el nivel absoluto.

Esto que vimos es el punto de vista. Ahora pasaremos a la meditación. La meditación consiste en la unión de las dos verdades. ¿Cómo se lleva a cabo esta meditación? Se medita en la unión de fenómenos y vacuidad. Aunque hay fenómenos aparentes, son la vacuidad; aunque son vacuos, se manifiestan. ¿Cómo es esto? Es similar a la imagen en un espejo. La imagen es vacua ya que es meramente una reflexión. No obstante, aunque es vacua, es aparente: se percibe una cara, un color, etc. Si comprendiéramos la unión indivisible de fenómenos y vacuidad, también comprenderíamos la condición natural de todas las cosas.

Cuando en el nivel convencional generamos acciones positivas en un estado en que percibimos todo como una ilusión o un sueño, y en el nivel absoluto tenemos la realización de nuestra condición natural, llegamos de ese modo al estado de buda.

La conducta correspondiente a este punto de vista y a esta meditación es la práctica de las seis paramitas, o acciones trascendentes. Muchos de ustedes las conocen: generosidad, disciplina, paciencia, perseverancia, meditación y conocimiento. Si nos extendiéramos en el estudio de las paramitas, explicaríamos las clasificaciones de cada una. Tomando una sola, por ejemplo la generosidad, podríamos hablar de disciplina, paciencia, perseverancia, meditación y conocimiento, cada una de ellas asociada con la generosidad. Pero no es necesario que las expliquemos de ese modo. La conducta del sendero de apertura superior consiste principalmente en la práctica de las seis paramitas a través del amor y la compasión, no por un interés personal, sino con el propósito de beneficiar a todos los seres.

En realidad, ¿qué se requiere para que la práctica corresponda al mahayana? Es necesario practicar las seis paramitas gobernadas por la intención altruista de beneficiar a los demás, y no para el propio beneficio personal. ¿Cómo es que Buda alcanzó la budidad? Despertó al estado de Buda por beneficiar a los demás. ¿Cómo es que nosotros estamos deambulando en el samsara? Por egocentrismo y búsqueda de sólo nuestro beneficio personal. Según la tradición budista, al principio Buda era igual que los seres comunes. Buda fue un ser común. No es que Buda haya descendido de arriba o que los seres se eleven hasta el estado de Buda, sino que todos somos iguales.

En el Tíbet hubo un gran siddha llamado Drukpa Kunleg. Un día fue a visitar el templo Jokhang en Lhasa, que alberga a Jowo Rinpoche, la estatua de Buda más venerada del Tíbet. Dirigiéndose a la estatua, le dijo: "Al principio, tú y yo éramos iguales. Dedicándote solamente a beneficiar a los demás, tú alcanzaste la budidad. Yo me dediqué sólo a lograr mi propio beneficio, y así quedé deambulando en el samsara. Como hay una diferencia entre tú y yo, ahora yo me inclino ante ti". Esta historia de Drukpa Kunleg nos hace reflexionar sobre el resultado de dedicarse a lograr el propio beneficio o el de los demás. No significa que él desconociera que dedicarse a lograr el propio beneficio fuera la causa de continuar en samsara mientras que dedicarse a lograr el beneficio de los demás resulta en la liberación. Sólo habló de ese modo para nuestra comprensión.

Si practicamos correctamente el sendero que enseñó Buda sin duda llegaremos a ser budas. Eso se debe a que tenemos la causa para ser budas. Si no la tuviéramos no podríamos alcanzar la budidad. Por ejemplo nunca podríamos obtener aceite prensando arena, mientras que sí lo obtendríamos al prensar sésamo. Si careciéramos de la causa de la budidad, la naturaleza búdica, no podríamos convertirnos en budas, de igual modo que no se puede extraer aceite prensando arena. Pero como poseemos la naturaleza búdica, si generamos lo positivo y nos desprendemos de los velos, lograremos ser budas. Esto último es análogo a extraer aceite del sésamo. El fruto de este sendero, entonces, es el logro del estado de Buda.

Me parece que sería conveniente detenernos aquí ya que hemos completado el análisis del punto de vista, la meditación, la conducta y el fruto del sendero del individuo de capacidad superior. Mañana estudiaremos el cuarto Dharma de Gampopa.

Mi deseo al venir a este curso es poder enseñarles exactamente lo que ustedes quieren, algo que les sea útil. Pero como carezco de clarividencia no puedo determinar qué ideas tienen y les he explicado estos temas. Me agrada de corazón verlos venir con interés por el Dharma y verdaderamente quiero beneficiarlos. No obstante, a veces lo que yo explico no coincide con sus expectativas. Por eso les pido que me sugieran si hay algo en particular que quisieran que les explique. Gracias.

Pregunta: *quisiera saber si el destino de todos nosotros está prefijado o si es algo que uno va formando a lo largo de su vida. Digo esto porque leí un libro que escribió el Dalai Lama sobre su propia vida y la vida del pueblo del Tíbet. Allí decía que durante la invasión de los chinos al Tíbet en 1959 ya se sabía qué iba a pasar y muchas otras cosas. Quiero saber si se cree que los acontecimientos en forma general y algunas fatalidades o cosas buenas están ya prefijadas.*

Rinpoche: en el budismo, se considera que todo es resultado del karma: si tenemos bienestar, éste surge del karma; si sufrimos, eso también surge del karma. Nosotros hemos hecho acciones en un pasado distante y hemos creado condiciones para que el karma esté listo para madurar. Lo que experimentamos ahora es la maduración de esas acciones pasadas. La relación entre causa y fruto es inequívoca y el fruto se experimenta sin que

tengamos poder sobre él. Ayer vimos que hay muchos tipos de karma. Aunque los karmas intensos deben experimentarse, los de maduración imprecisa pueden erradicarse a través de fuertes acciones positivas. Por ejemplo, aunque Buda Shakyamuni había llegado a la completa iluminación, en algunas instancias en las que se clavó una astilla de sándalo, u otras situaciones similares, él explicó que eso se debía a la maduración del karma pasado.

No sé si esto contesta exactamente a su pregunta.

P: *sí, porque incluso en el libro cuenta que en el Tíbet hay escrituras muy antiguas donde muchas cosas que sucedieron y van a suceder están escritas, y en la vida del Dalai Lama se fue cumpliendo todo. El sabía que en algún momento iría a vivir a otro país.*

R: ¿Qué dice con respecto a las profecías?

P: *él va contando que durante su formación, cuando era muy joven, lo llevaron a unos monasterios, uno de los cuales se llama Potala, que tenían túneles subterráneos donde había libros y cosas antiguas, muy secretas y sólo para elegidos. Allí es donde se va enterando de qué le iba a suceder en el futuro.*

R: no recuerdo las profecías que usted menciona. Sin embargo, es cierto que hay profecías de grandes lamas como Padma Sambhava que indican lo que pasaría con el Tíbet en el futuro. Yo las he leído. El karma había sido generado desde antes. Como ya estaba allí, había llegado el momento de su maduración. Es similar a un crédito que se tomó en el pasado y que hay que pagar ahora.

P: *¿Eso quiere decir que lo que se ve es la consecuencia de lo que está pasando ahora, y no el futuro?*

R: una profecía tiene que ver con el futuro. El lama que la enuncia, a través de su clarividencia no sólo conoce las causas pasadas que desembocan en ese resultado, sino que también ve el resultado en el futuro. Por ejemplo, en muchas ocasiones Buda le decía a alguien que en tal vida pasada había hecho tal cosa que daría tal fruto en tal vida futura. Es decir su predicción incluía tanto el pasado como el futuro.

P: *quería pedir si nos podría ayudar a los que no queremos estar en el samsara, pero que debido a nuestras actividades no podemos tampoco entrar en la vacuidad. ¿Cuál sería el camino intermedio para lograr, si no puede ser el nirvana, por lo menos una paz interior?*

R: esto que dice es cierto. Para todos nosotros, quienquiera que sea, no es fácil encontrar tiempo para practicar el Dharma. Es aun más difícil para los occidentales porque tienen muchas ocupaciones. Tal como he mencionado antes, todos los hombres queremos ser felices. Sin embargo no producimos las causas de esa felicidad que buscamos. Constantemente preocupados por las numerosas necesidades de esta corta vida, carecemos de una visión a largo plazo. Pero como usted sugiere cada uno puede hacerse de un tiempo para practicar, aunque más no fuera un período muy corto. Si de las veinticuatro horas diarias no destinamos deliberadamente un tiempo para la práctica, ella no va a ocurrir por sí misma.

Cuando nos levantamos a la mañana tenemos un tiempo para vestirnos, un tiempo para lavarnos la cara, un tiempo para desayunar, etcétera: para todas las actividades diarias tenemos

asignado un tiempo. También para nuestra práctica espiritual debemos asignar un tiempo. Hay 24 horas en un día y 60 minutos en cada hora. Si pudiéramos destinar 30 minutos diarios sería muy conveniente o, si no es posible, entonces 15 o 10 minutos también serían muy útiles. Durante ese período nos relajamos, sin que la mente se disperse en el exterior, si permanecemos flojos sin pensamientos por unos instantes es seguro que será de mucho beneficio, aunque no sepamos meditar. Por ejemplo, si agitamos agua turbia no se volverá cristalina. Si la dejamos quieta, sin interferir, se va aclarando por sí misma, es similar a lo que sucede con nuestra mente.

P: *según lo que se ha dicho nuestra vida no está totalmente predeterminada; es decir que hay una porción que no está predeterminada. Entonces, en ese caso ¿existiría el libre albedrío? ¿Si es así, en qué caso se manifiesta el libre albedrío?*

R: eso depende del karma correspondiente. Como vimos ayer hay diversos tipos de karma. Hay un tipo de karma muy intenso que se debe experimentar. Ese es inevitable. Pero hay otro karma que se puede neutralizar con acciones positivas intensas. En este último caso existe el libre albedrío. Si se tuviera la realización de la condición natural de todas las cosas, esa sería otra situación. Ahora estamos hablando de la relación kármica de acción y resultado, y eso pertenece al nivel convencional. En el nivel convencional el karma funciona en forma muy precisa.

P: *¿El nivel convencional y el absoluto son lo mismo, y lo que cambia es sólo la percepción?*

R: como he dicho anteriormente, no son ni iguales ni distintos. En realidad estamos hablando de la misma cosa, pero no se puede afirmar que son iguales, ya que nosotros conocemos el nivel convencional y no el absoluto, y en caso de que lo fueran deberíamos conocer ambos niveles. Nagarjuna dice que la diferencia entre el samsara y el nirvana es semejante a la del agua fría y la caliente. Si hay realización de la condición natural eso es nirvana, y sin esa realización es samsara. En síntesis, si se despeja la confusión eso es buda, y si no, eso es samsara. Lo que no se puede decir es que sean iguales o distintos, ya que esas atribuciones provienen de la mente conceptual. La condición natural de las cosas trasciende las limitaciones de "igual" y "distinto".

Con nuestra mente conceptual sólo podemos concebir que algo existe o que no existe, pero no que sea ni uno ni otro. Imaginemos un país en el que sólo se conocen el sabor dulce y el agrio. Cuando en ese país se habla de sabores, estos deben ser o dulce o agrio. Pero si se va a otro país se conocerán muchos otros gustos: picante, salado, etcétera. Del mismo modo, en nuestra mente sólo pueden surgir los conceptos de existencia o inexistencia.

P: *yo creo que se puede concebir. Si dos personas ven un mismo vaso, lo perciben de distinta manera. Así, el vaso es igual y distinto al mismo tiempo.*

R: justamente esa es la naturaleza del nivel convencional, y usted

la ha comprendido. Estamos hablando de un mismo vaso, pero una persona lo ve lindo y otra lo percibe como feo. Aunque es la misma cosa, esas diferencias son sólo atributos asignados por la mente conceptual de las dos personas. En realidad, el vaso no es ni lindo ni feo. Alguien que en un momento es un amigo luego puede convertirse en un enemigo. Más adelante quizás uno se vuelva a amigar con esa persona. Estos atributos de "amigo" o "enemigo" son sólo conceptos. La naturaleza de las cosas no tiene esos atributos conceptuales. Este es el significado del nivel convencional: cada uno lo crea a través de atribuciones conceptuales asignadas a la condición natural de las cosas, que está libre de ellas. Su pregunta indica que ha comprendido el nivel convencional.

P: *¿Con la práctica del mahayana se puede modificar el karma?*

R: sí, se puede modificar a través de prácticas intensas, como las pertenecientes al vajrayana. El karma que debe ser experimentado disminuye su intensidad a través de la práctica. Por ejemplo, un karma que debería experimentarse por una hora, se reduce a diez minutos, o uno de diez minutos sólo se experimenta por un minuto.

P: *¿Que uno pueda practicar o no el mahayana, tiene que ver con el karma que tiene?*

R: sí, por cierto que sí. No es algo fácil de obtener. Encontrar a un guru, tomar enseñanzas del mahayana, etcétera, responde a causas pasadas. Sin esas causas no podría suceder.

P: *es decir que el estar acá se debe al karma de todos nosotros.*

R: sí, yo creo que sí. El hecho de que todos ustedes hayan venido a oír y que yo haya venido a hablar es que en algún momento, cuando fuera, hemos generado causas kármicas que dieron el fruto de juntarnos acá. Yo creo que es así. Si yo fuera un buda podría decir cosas muy lindas. Le podría decir a cada uno de ustedes que está acá por tal o cual acción en el pasado. Pero como no lo soy, no lo puedo hacer.

P: *en la ciencia de la lingüística se dice que las palabras no tienen una referencia directa con las cosas. Si yo digo la palabra "libro", no sé exactamente qué hay detrás de esa palabra. Así con todos los objetos, con toda la realidad.*

R: de acuerdo con el budismo un nombre es un rótulo puesto sobre algo. Que esa cosa exista o no ya lo hemos explicado anteriormente. Como es algo perteneciente al nivel convencional, en realidad es como una ilusión o un sueño. No es real.

P: *de acuerdo con la escuela madhyamika, yo creí entender que no afirma ni niega nada, que queda en un lugar medio. Por ejemplo cuando yo digo que mi mente genera las cosas que veo ¿desde dónde lo digo? Esta es una afirmación rotunda, que no veo como algo convencional.*

R: en la escuela del madhyamika, en lo que se refiere a la condición natural de las cosas tampoco se puede decir que no se afirma nada. Si no hay nada que afirmar, tampoco hay nada que no afirmar. En el nivel relativo de la verdad, esta escuela afirma todo: este es un hombre, eso es té, el té se toma, etcétera. En cuanto a la naturaleza de las cosas, el nivel absoluto, no se puede decir que las

cosas no existen. Si en un principio no hubo nada que existiera, ¿cómo podría haber algo que dejara de existir? ¿Si un bebé no ha nacido, cómo podría morir? Cuando usted dice que aunque el madhyamika no afirma nada, aparentemente afirma algo sobre la condición del mundo fenoménico. Usted está mezclando los dos niveles. Con respecto al nivel absoluto, el madhyamika dice que la condición natural, la esencia de las cosas, está libre de toda formulación conceptual. Pero al decir que los fenómenos surgen de la mente, está afirmando algo al nivel convencional, no al absoluto. Esto es la unión de fenómenos y vacuidad.

CUARTO DHARMA PRIMERA PARTE

*La comprensión que se produce a través de la meditación
es directa, exacta.
El mero conocimiento intelectual, la teoría, no es suficiente.
Como un remiendo en la ropa, se puede desprender.*

Hemos visto en estos dos días pasados el punto de vista, la meditación, la conducta y el fruto de las personas de apertura inferior, intermedia y superior. Hoy estudiaremos el cuarto dharma de Gampopa: "**La confusión surge como sabiduría**".

Toda persona que practica el Dharma lo hace para liberarse del samsara y alcanzar el nirvana. Aunque no hablemos de samsara y nirvana expresamente, todos deseamos liberarnos del sufrimiento. Para liberarnos del sufrimiento tenemos que despejar la confusión. Y para eliminar la confusión lo que se requiere es conocer su naturaleza. Por ejemplo, si al dormir experimentamos miedo en el sueño, este miedo existe en tanto no veamos que simplemente se trata de un sueño. En cambio si surge miedo mientras soñamos y en ese mismo momento nos

damos cuenta de que es un sueño, entonces ya no tendremos miedo. Pero aunque sepamos que es un sueño y ya no tengamos miedo, aun así quizás podamos continuar soñando sin despertar. ¿Esto les ocurre a ustedes?

Lo que pasa con el sufrimiento es similar a este ejemplo. Tenemos que saber que el sufrimiento del samsara es un fenómeno ilusorio perteneciente a la confusión. Pero sólo con saber que el sufrimiento es ilusorio no nos podremos beneficiar. Así como en el ejemplo del sueño debíamos despertar, aquí también tenemos que liberarnos de todas los fenómenos samsáricos de la confusión y alcanzar el estado de buda. Es decir que si continuamos percibiendo los fenómenos samsáricos como permanentes y reales, continuaremos sufriendo. Aunque los dejemos de percibir así, y los veamos como fenómenos cuya naturaleza es la confusión, aún siguen apareciendo. Cuando se llega a la plenitud del estado de buda ya no se perciben más los fenómenos de la confusión. Un buda se ha liberado de los fenómenos impuros. En síntesis, mientras exista la fijación en que el mundo fenoménico es real, existe también el sufrimiento.

Entonces, como la naturaleza del samsara es la confusión, lo que se requiere es que esa confusión o error surja como sabiduría. Para que la confusión surja como sabiduría es necesario que primero nos establezcamos en la base inmaculada. Eso quiere decir conocer el sugatagarbha, la naturaleza búdica, la base inmaculada de nuestro ser. Pero simplemente con conocer la base inmaculada no es suficiente; es menester entrenarse en el sendero inmaculado. Luego de practicar el sendero inmaculado, se podrá obtener el fruto inmaculado.

¿Qué diferencia hay entre la base y el fruto? En realidad estamos hablando de lo mismo: alcanzar el fruto significa tener la realización, la vivencia, de la base. Por ejemplo, cuando una persona que sufre de ictericia ve un caracol blanco, lo ve amarillo. No es que el caracol se haya vuelto amarillo, ya que continúa siendo blanco. Una vez curada de la ictericia esa persona verá que el caracol es blanco. Lo que ella ve es lo que siempre fue así –el caracol siempre fue blanco– y no una transformación del caracol de amarillo a blanco.

Por lo tanto tenemos que empezar por conocer la base, la condición natural fundamental que como hemos mencionado es la naturaleza búdica. La naturaleza búdica de la mente de todos los seres y la de la mente de Buda es la misma. La mente de ustedes y la mía tienen la misma naturaleza absoluta, llamada dharmata.

Hay diferencia entre el dharmata y los fenómenos condicionados. Si tomamos como ejemplo varios tipos de fuego, desde el punto de vista del fenómeno condicionado existe el fuego de leña de pino, el fuego de sándalo, el fuego de gas. En ese nivel son distintos. Pero en cuanto a la esencia de los fuegos todos ellos son iguales, ya que calientan y queman. Igualmente hay muchos tipos de agua, pero la esencia de todos es que mojan y humedecen; esencialmente, son iguales. Entonces aunque condicionadamente las cosas sean distintas, en el nivel del dharmata, la realidad absoluta, todas son iguales.

Por ejemplo, los espacios interiores de distintos recipientes son diferentes. Sin embargo, el espacio es uno solo, el mismo para

todos. Según la forma de los recipientes decimos que el espacio dentro de uno es distinto que el de otro, pero en realidad es el mismo. El espacio de afuera de una casa y el de adentro es el mismo. No hay más que un sólo espacio.

Por lo tanto, cuando tomamos conocimiento de que todo es la manifestación aparente del sugatagarbha o el dharmata, todos los fenómenos condicionados desaparecen en el espacio del dharmata. Es como llegar al país del oro, donde sólo hay oro y no existen piedras o tierra. El dharmata de todos los fenómenos es uno.

Cuando se dice que el dharmata de todos los fenómenos es el mismo, quizás piensen que es así. Pero se preguntarán cómo es el dharmata. El dharmata es similar al espacio. Si tratamos de ver si el espacio tiene límites, no podremos encontrarlos. El espacio no se termina nunca. Como el espacio no tiene límites, tampoco tiene centro. ¿Qué se quiere decir con "centro"? Si hay límite, periferia, hay centro; y si hay centro, hay límites.

No se puede decir que el dharmata existe. Si existiera podríamos decir "es así". Si después de irme, alguien les pregunta cómo soy, ustedes podrían contestar que uso anteojos y que mi ropa es de color borravino. Pero ni siquiera Buda dijo que el dharmata tiene tal forma, color o apariencia. Tampoco podemos decir que no existe; tanto el samsara como el nirvana surgen del espacio del dharmata. Entonces, ni existe ni no existe. Pero esto no quiere decir que no son existentes y no existentes al mismo tiempo, ya que éstos son opuestos. Tampoco son, simultáneamente, ni existentes ni no existentes.

Asimismo, si tratamos de encontrar de dónde se origina el dharmata veremos que no podemos decir que tiene un origen, que nace. Si no tiene nacimiento tampoco tiene fin; un niño que no se ha concebido no muere. Este dharmata, esta esencia de la mente, tampoco puede definirse como permanente, eterno; si fuera permanente no tendría ningún cambio. Tampoco podemos afirmar que es nada, inexistente. No es eterno y tampoco es lo contrario: perecedero.

Decimos que al comprender la naturaleza verdadera del samsara alcanzamos el nirvana. Pero esto no significa que el dharmata se elevó del samsara al nirvana. Y tampoco significa lo contrario, que haya descendido del nirvana al samsara.

Todo esto es algo extraño. Pero no es algo que se deba encarar sólo en el nivel de mis palabras. Es necesario que miren dentro de su mente y verifiquen si lo que dije es cierto o no. Entonces lo comprenderán. Si por ejemplo una persona que nunca probó el chocolate se encuentra con otra que sí lo ha probado, a esta última le resultaría imposible describirle cómo es ese sabor. En cambio, si se pusiera un trozo de chocolate en la boca tendría la experiencia de ese sabor. Cuando ambos conocen el sabor pueden describirlo entre ellos, ya que tienen una imagen mental de él.

Lo mismo sucede con el dharmata, la realidad absoluta de todos los fenómenos. Sólo se lo puede conocer investigando personalmente y experimentándolo a través de la meditación. No se lo puede conocer simplemente por medio de explicaciones. Tampoco se lo puede conocer con los pensamientos habituales

de nuestra mente conceptual. Lo que conoce el dharmata es la sabiduría de la presencia pura individual, libre de conceptos.

La realidad absoluta de todos los fenómenos es libre de toda afirmación conceptual, tal como centro y límite, existencia y no existencia, o cualquier otro concepto extremo.

El dharmata en la mente de los seres comunes no se deteriora. Tampoco se mejora en la mente de los budas. Un trozo de oro enterrado en barro no empeora; continúa siendo oro. Si lo sacamos del barro, lo limpiamos y lo envolvemos en brocado, el oro no se mejora. Sea que tenga suciedad o que no la tenga, al oro mismo no le hace ninguna diferencia. Sea que el sol esté tapado por nubes o no, la diferencia reside en las nubes; en el sol no hay ninguna diferencia.

Al conocer correctamente la condición natural del sugatagarbha despertamos a la budidad. Eso es todo lo que ocurre. No es que nos deshacemos del sugatagarbha que teníamos mientras éramos un ser común y adquirimos uno nuevo al ser budas. Por ejemplo, en la esencia del sol no existe la oscuridad. Como esencialmente carece de oscuridad, no hay oscuridad alguna que eliminar. La esencia del sol es luminosa desde siempre; no hay una nueva luminosidad que adquirir.

En síntesis, lo que acabamos de ver corresponde al estadio de establecerse en la base inmaculada. Hablamos sobre cómo es el sugatagarbha, la base. Di una explicación muy concisa de la naturaleza de la base, ya que no tenemos tiempo para explayarnos sobre el tema.

Vamos a hablar ahora sobre el entrenamiento en el sendero immaculado. El sendero immaculado está compuesto por punto de vista, meditación y conducta. Para practicarlo primero es preciso establecerse en el punto de vista del mahamudra.

El punto de vista del mahamudra se puede explicar por medio de lo que se denomina los cuatro yogas: un punto, sin limitación conceptual, sabor único y no meditación. La experiencia del sendero a través de la meditación también se explica en términos de los cuatro yogas. Las experiencias meditativas que surgen en el sendero se tratan también en relación a los cuatro yogas. La progresión en los niveles espirituales (bhumis y senderos) relacionada con la aparición de las experiencias, se define también en términos de los cuatro yogas. En la realización del fruto también están los cuatro yogas. Es decir que los cuatro yogas están en los estadios de establecerse en la base, de practicar el sendero a través de la meditación, de la aparición de las experiencias meditativas, de la evolución al transitar los niveles espirituales, y de la realización del fruto.

El orden que se sigue es establecerse primero en la base y luego practicar el sendero a través de la meditación. Según la experiencia que ocurre en su práctica del sendero, el practicante tiene la realización correspondiente a un punto, sin limitación conceptual, sabor único o no meditación. ¿Cómo se transitan los niveles espirituales a medida que van surgiendo las experiencias? En las enseñanzas del sutra se indican cinco senderos de progresión: acumulación, conexión, visión, meditación y no más aprendizaje. En cuanto al mahamudra, a medida que el

practicante va realizando los cuatro yogas las respectivas vivencias lo ubican en uno u otro de los cinco senderos. Por ejemplo, al realizar el yoga de sin limitación conceptual se arriba al sendero de la visión.

La evolución espiritual también se describe en términos del recorrido de diez bhumis. Entonces, con la realización del yoga de sabor único uno se sitúa entre el primero y el octavo. El yoga de no meditación ubica al practicante entre el octavo y el décimo bhumi.

Asimismo, en la obtención del fruto, el logro de la budidad, se encuentran también los cuatro yogas.

Por lo tanto, el mahamudra se basa en los cuatro yogas: un punto, sin limitación conceptual, sabor único y no meditación. Como mencioné antes, Buda dio estas enseñanzas en el Samadhiraja Sutra, Gampopa las extrajo de ahí y las dilucidó detalladamente. Existen explicaciones muy extensas de estos cuatro yogas en relación con el tópico de nuestro estudio, "la confusión surge como sabiduría". Yo sólo quise mencionarlo, y sin detenernos a analizarlos continuaremos ahora con el entrenamiento en el sendero inmaculado.

Hemos visto que el punto de vista significa establecerse en el mahamudra. Ahora debemos hablar sobre lo que se llama "mahamudra co-emergente". Hay tres co-emergencias: externa, interna y secreta. ¿Qué significa co-emergencia? Por ejemplo, el fuego y su calor surgen simultánea e inseparablemente. Nunca puede haber fuego sin calor. Desde el momento en que es fuego, su naturaleza de calor y de poder quemar es innata. Es decir que fuego y calor co-emergen.

Co-emergencia externa significa que los objetos de los seis sentidos –formas, sonidos, olores, sabores, objetos táctiles, y pensamientos– y la vacuidad co-emergen. En otras palabras la vacuidad co-emerge con la forma. Asimismo, la forma co-emerge con la vacuidad. No es posible separarlos diciendo "esto es vacuidad y aquello es forma". La vacuidad y la forma, por ejemplo, de una flor, son lo mismo; no se puede decir que la vacuidad es algo bueno mientras que la forma, la flor, es algo malo. Ni la vacuidad surge antes que la forma ni la forma antes que la vacuidad; "anterior" y "posterior" no se aplican. Cuando se sabe que la vacuidad es la forma y la forma es la vacuidad, ese conocimiento es lo que se denomina la sabiduría de la co-emergencia. El no conocimiento de esa co-emergencia resulta en la concepción de "objeto". La omnisciencia de un buda está constituida por el conocimiento de las cosas tal cual son y el de todas las cosas que existen. La sabiduría de la co-emergencia externa corresponde al conocimiento de todas las cosas que existen. Esto fue una explicación muy concisa de la co-emergencia externa.

¿En qué consiste la co-emergencia interna? Las seis conciencias sensoriales internas, que se fijan o aferran a sus objetos, son la visual, la auditiva, la olfativa, la gustativa, la táctil y la mental. Estas seis conciencias co-emergen con la vacuidad. Asimismo, la vacuidad co-emerge con estas seis conciencias. No se pueden separar. Al igual que en el caso precedente, estas seis conciencias sensoriales y la vacuidad no se pueden calificar como bueno y malo, anterior y posterior, respectivamente. Cuando

se percibe que las conciencias internas y la vacuidad son co-emergentes, eso se denomina la sabiduría de la co-emergencia. En relación a la omnisciencia de un buda, corresponde al conocimiento de las cosas tal cual son. Cuando no se conoce la co-emergencia interna, ese desconocimiento se manifiesta como la concepción de "sujeto". En otras palabras el conocimiento de la co-emergencia es sabiduría, y el no conocimiento de ella es concepto. Esta es una explicación muy sucinta de la co-emergencia interna.

¿Cómo es la co-emergencia secreta ? Primero es preciso entender qué son *sem*, *mente*, y *rigpa*, *presencia pura*. Todos nosotros creemos que hay una sola mente; no podemos distinguir entre mente y presencia pura. Si a cualquier persona se le dice "mente", no sabe de otra mente aparte de la que piensa en esto o aquello. Por eso es necesario definir qué es mente y qué es presencia pura.

Mente, *sem*, es la conceptualización grosera, la que todo el tiempo piensa "es esto", "no es aquello", etcétera. La presencia pura, *rigpa*, es totalmente libre de esos conceptos. La esencia del *rigpa* es clara y vacua, como si fuera un sol. Al decir "practicar meditación", queremos decir conocer la sabiduría del *rigpa*. La sabiduría del *rigpa* y el *dharmadhatu*, o sea la vacuidad, co-emergen. Esta es la co-emergencia secreta.

Anteriormente, en el caso de la co-emergencia interna, analizamos la co-emergencia de la mente *sem* con la vacuidad. Ahora estamos hablando de si la sabiduría de *rigpa* co-emerge o no con el *dharma-dhatu*. Se trata de algo bastante difícil. Si se

tratara de cosas exteriores sería fácil decir esto es así y aquello es de otra manera. Pero estas son diferencias en lo profundo de la mente que debemos investigar por nosotros mismos, abocándonos a ello con precisión. Por eso saber qué son la mente sem y la sabiduría del rigpa es bastante dificultoso. Sin embargo, como estamos aprendiendo el Dharma, debemos intentarlo.

La sabiduría del rigpa y el dharmadhatu o la vacuidad, son co-emergentes. Tampoco en este caso se puede hablar de anterior y posterior, bueno y malo. Cuando se conoce la co-emergencia del dharmadhatu y la sabiduría del rigpa, eso es la sabiduría de la unión. Unión significa que el conocimiento de las cosas tal cual son y el de todas las cosas de la existencia están unidos, integrados. En el caso de la co-emergencia externa, saber que la vacuidad y los objetos exteriores co-emergen es la sabiduría que conoce todas las cosas que existen. En el de la co-emergencia interna, saber que la vacuidad y las conciencias internas que hacen fijación co-emergen, es la sabiduría que conoce las cosas tal cual son. En el de la co-emergencia secreta, es la sabiduría de la unión de los dos conocimientos.

Cuando se conoce la co-emergencia secreta, eso es la sabiduría de la unión. Cuando no se la conoce, eso es la sabiduría discernidora. En esto hay diferencia con respecto a las co-emergencias anteriores, ya que en aquellas el no conocimiento significaba conceptualización, mientras que en la co-emergencia secreta es sabiduría, la sabiduría discernidora.

Todavía hay mucho por decir acerca del entrenamiento en la meditación en la claridad fundamental inmaculada. Pero

creo que es conveniente que ahora comencemos el período de preguntas.

Pregunta: *¿Esa comprensión se logra con prácticas espirituales o también hay que estudiar las escrituras?*

Rinpoche: hay dos caminos con respecto a eso. En uno de ellos primero se debe estudiar. Hay muchos textos fundamentales sobre el mahamudra y uno comienza estudiándolos. Pero el estudio no es suficiente, también es preciso investigar, reflexionando sobre lo que se aprendió. A través de ese análisis nace una comprensión teórica, intelectual –a uno le parece que las cosas son de esa manera–. Pero no nos quedamos en este nivel teórico de comprensión, sino que meditando debemos verlo realmente. Cuando la comprensión se produce a través de la meditación, es una comprensión directa a la que llamamos realización. La realización es una comprensión exacta. El mero conocimiento intelectual, la teoría, no es suficiente. Es como un remiendo en la ropa; se puede desprender. Si no se tiene la realización, la mera comprensión teórica no sirve.

En el otro camino, uno alcanza la realización del mahamudra sin necesidad de hacer un estudio exhaustivo. Podemos entender lo que esto significa a través de historias que se relatan en las biografías de grandes lamas del linaje Kagyu. Tenemos por ejemplo la historia de Tilopa y Naropa, dos grandes maestros de esta línea. Tilopa, el maestro de Naropa, lo sometió a severas pruebas durante doce años de servicio, sin darle ninguna instrucción de mahamudra. Naropa era un gran erudito

que antes de servir a Tilopa había estudiado un gran número de textos fundamentales, excepto los de mahamudra. Y Naropa comprendió que no importa cuánto se hubiera estudiado, si no se tenía una experiencia directa en la propia mente la teoría por sí misma no liberaba del samsara.

Durante los doce años que sirvió a Tilopa, sólo recibió de él órdenes de servicio; Tilopa nunca le enseñó nada de mahamudra. Un día, Tilopa se sacó la sandalia y con ella le pegó a Naropa en la cabeza, diciéndole: "¡Mira tu propia mente! Yo no puedo decirte que es así o así. Si me pides que te lo indique, no hay nada que indicar. Si investigas por tí mismo, lo conocerás." Dada la extraordinaria fe que tenía Naropa por Tilopa, su devoción al guru, y las bendiciones de éste, con estos tres elementos, en ese preciso instante alcanzó la realización del mahamudra.

Estos son los dos caminos. En el primero uno progresa gradualmente a través de los tres estadios de estudio, reflexión y meditación. En el segundo, si un discípulo tiene mucha fe, y entre él y su guru existe la conexión kármica para que la realización se produzca, eso ocurrirá aunque el discípulo no se haya dedicado al estudio.

P: *tengo entendido que la presencia pura y la realidad absoluta son lo mismo. No entiendo cómo pueden ser de otra manera.*

R: No se puede decir que la presencia pura y el dharmata son iguales, ni que son distintas. Si tomamos el caso de dos flores podríamos decir que su longitud y color son iguales. Por ejemplo, si ustedes dijeran que son todos argentinos, eso es un signo de

que hay una persona que no lo es. Porque al menos una persona es de otra nacionalidad, ustedes pueden decir que son iguales. Si hay dos casos posibles, se puede hablar de que son iguales. Pero este no es el caso de la presencia pura y el dharmata, ya que como no se puede establecer que son dos, que son distintos, tampoco se puede afirmar que son iguales.

Cuando se habla de igual o distinto se está en un nivel convencional, ya que en el absoluto no existe esa discusión. Se dice "igual" porque como hay dos, ellas pueden ser iguales o distintas. Igual y distinto son conceptualizaciones.

P: *¿Cuando se llega a un nivel muy avanzado en el camino, el estado de iluminación logrado es un estado permanente o se puede perder?*

R: No, no puede cambiar. Es una buena pregunta. Estoy contento de que me pregunten todo lo que quieran saber. Las palabras sánscritas *buda* y *sugata* son equivalentes, y en tibetano se dicen respectivamente *sangye* y *dewar shegpa*. Dewar shegpa significa: "basándose en el buen (dewa) sendero del bodhisattva, llegó (shegpa) al buen fruto, la budidad". Esto quiere decir que el sendero es extremadamente bueno, apropiado. Basado en este sendero ha llegado al fruto, un estado de suma felicidad (dewa).

¿En qué sentido el sendero es "bueno"? En el sendero del bodhisattva, cuando se practica exclusivamente amor, compasión y altruismo uno está recorriendo el buen sendero. El buen fruto, la budidad, es el estado libre de los dos velos, el de las emociones y el de lo cognoscible. Es libre de toda falta, poseyendo la totalidad de las cualidades sublimes. Al que llega a este estado se lo denomina buda.

Llegar al estado de buda a través del buen sendero se describe con tres analogías. La primera se llama "llegar a la belleza". Así como una persona es físicamente hermosa cuando posee bellas facciones y otros atributos de belleza, un buda es hermoso porque se ha liberado de todos los defectos, tal como el velo de las emociones y el de lo cognoscible.

La segunda se llama "como enfermarse de viruela". Esta tiene que ver con su pregunta. Cuando alguien se enfermó de viruela, ya nunca volverá a contraer esa enfermedad. Del mismo modo, un buda ha eliminado la fijación egoica, tiene la realización de la no existencia real del ego. La raíz de permanecer deambulando en el samsara es la fijación egoica, al cortar esa raíz ya no se vuelve a deambular en el samsara. Daré otro ejemplo. Si cortamos las ramas de un árbol, éste volverá a crecer. Pero si cortamos su raíz no podrá crecer nuevamente. Si no podemos cortar la fijación egoica es posible que volvamos a deambular nuevamente en el samsara. Como un buda ha eliminado completamente la fijación egoica no volverá a renacer en el samsara. No obstante es posible que un buda se manifieste en distintas formas, pero son renacimientos intencionales de un buda y no los renacimientos samsáricos involuntarios. Por ejemplo, aunque una flor nace del barro sus pétalos no están sucios con barro. Aunque un buda renace en el mundo para beneficiar a los seres no se contamina con los defectos del samsara.

La tercera analogía se llama "llegar completamente". Es similar a un vaso lleno hasta el borde; cuando se ha llenado completamente ya no queda lugar para verter más agua. La

mente de un buda ha completado las virtudes de purificación y realización, y no le queda nada por hacer. Por ejemplo, la luna crece día a día hasta ser luna llena, después de lo cual no puede seguir creciendo. Del mismo modo, si uno practica asiduamente estas enseñanzas del mahamudra, dependiendo de su capacidad comenzará viendo un poco del dharmata, y luego gradualmente verá cada vez más hasta llegar a la plenitud, la luna llena del ejemplo.

Espero que con esta explicación haya contestado su pregunta.

P: *un poco.*

R: ¿Qué es lo que falta? Yo esperaba haberla contestado completamente.

P: *un poco solamente, porque no la entendí del todo.*

R: su pregunta fue si alguien que ha llegado a la budidad puede volver a deambular en el samsara. Yo contesté que no, ya que se ha cortado la fijación egoica. Esto es análogo a cortar un árbol de raíz, ya que de este modo no puede volver a crecer.

P: *he leído que a través de la meditación se van despertando los chakras . Quisiera saber qué puede decir al respecto.*

R: eso es algo correspondiente a las enseñanzas tántricas y estoy seguro que si pudiéramos hablar de ello sería muy interesante para todos. Pero esas enseñanzas no se dan a gente que recién empieza; si la persona a la cual van destinadas no reúne las condiciones requeridas no está permitido transmitir las. Existen muchas técnicas de meditación. Están las prácticas de yantra yoga, de tumo, de prana y nadi, etcétera.

Si desean saber qué cualidades se desarrollan a través de estas prácticas les podría relatar algunos ejemplos provenientes de Tashi Jong, nuestra comunidad. En Tashi Jong tenemos muchos togdens, yoguis que han realizado las prácticas del ciclo de tumo, el calor interno. Cuando estaban en el Tíbet, donde el clima es extremadamente frío, aunque afuera de la casa todo estuviera congelado debido al intenso frío adentro no lo estaba. Eso se debía a la práctica de tumo del yogui, mediante la cual no sólo él no sentía frío sino que incluso su casa estaba cálida.

Para examinar el estado de desarrollo de la práctica de los Togdens, se llevaban a cabo varias pruebas. Como en la India hace mucho calor, no se habían podido hacer estas pruebas desde que los Togdens abandonaron el Tíbet. Hace algunos años se pudieron hacer cuando acompañaron al Ven. Khamtrul Rinpoche a Bután, un país de clima frío. En un día de frío muy intenso envolvieron sus cuerpos desnudos con un chal de tela gruesa empapada de agua. En una hora podían secar dos chales. Sin embargo, poder hacer eso no es una cualidad que consideramos importante; es algo externo. Lo principal es el nivel interno, la mente, cuyo desarrollo resulta de estas prácticas. Estas pruebas sólo son para examinar cómo se está desarrollando la meditación, y no son en sí mismas algo que consideremos importante.

P: *¿Despertar los chakras sería una condición para llegar a la budidad?*

R: para llegar a la budidad se necesita la plenitud de todas las cualidades sublimes, y para llegar a esta plenitud hay varios métodos. Hay ciertas diferencias entre las enseñanzas del sutra

y del tantra a este respecto. Aunque ambos llevan a la budidad como fruto, el tantra tiene más técnicas, es más rápido y requiere menos renuncia.

P: *Rinpoche dijo al principio que el sufrimiento se elimina cuando desaparece la fijación. Yo quisiera que explicara más este punto.*

R: cuando uno ha eliminado la fijación egoica es como Buda Shakyamuni. Buda Shakyamuni no tiene sufrimiento. Como he mencionado el sufrimiento surge basado en la fijación egoica, el egocentrismo. Por ejemplo, hay sufrimiento cuando las cosas no suceden como uno lo desea. Habiendo percibido que la realidad absoluta de todos los fenómenos es la misma, Buda eliminó completamente la fijación egoica. Como consecuencia, Buda no tiene sufrimiento. Buda no tiene la fijación de "yo" y "otro"; cuando esta fijación ha desaparecido, no hay sufrimiento.

Sin embargo, esto es simplemente una afirmación verbal. Como no hemos podido alcanzar la budidad no podemos estar seguros de que es así. Por ejemplo, cuando vemos el agua de este vaso no percibimos ningún germen. Pero si los hubiera, los gérmenes se podrían ver bajo un microscopio. Esto es análogo a lo que nos sucede, no podemos examinar el estado de buda con nuestra mente conceptual.

CUARTO DHARMA SEGUNDA PARTE

*Si quieren realmente experimentar el sabor del Dharma
la única manera es poner las enseñanzas en práctica.
No lo lograrán meramente por medio de mi explicación.
Tampoco ocurrirá fácilmente, sin tener que pasar
por algunas dificultades.*

Como hemos visto, el análisis del cuarto Dharma de Gampopa tiene tres secciones. La primera, que ya hemos completado, consiste en identificar la base inmaculada. La segunda sección corresponde al entrenamiento en el sendero inmaculado. Esta sección tiene a su vez tres puntos. El primero, establecerse en el punto de vista del mahamudra, consiste en las co-emergencias interna, externa y secreta que analizamos ayer.

El segundo es la meditación, que consiste en familiarizarse con la claridad fundamental inmaculada. Este tiene a su vez cuatro secciones, los cuatro yogas: el yoga de un punto, el yoga sin limitación conceptual, el yoga de sabor único, y el yoga de no meditación.

El primer yoga, el de un punto, consiste en permanecer ecuanímente en un estado libre de pensamientos conceptuales.

El yoga sin limitación conceptual consiste en permanecer ecuánimemente en el estado en que todo lo conocible carece de origen y es libre de toda limitación conceptual.

El yoga de sabor único es permanecer ecuánimemente en el estado de unión de fenómenos y vacuidad, en el que se encuentran unidas sin dualidad las cosas exteriores y la mente que las percibe. Sabor único, *ro chig* en tibetano, significa que fenómenos y vacuidad tienen un mismo sabor. *Ro* es sabor, como el gusto de comida. *Chig* quiere decir que no es dulce, amargo, agrio, picante, etcétera, sino uno solo. Del mismo modo, el yoga de sabor único significa permanecer en el estado en que fenómenos y vacuidad son inseparables.

Al yoga de no meditación también se lo denomina el yoga inconcebible. ¿Qué significa esto? Es permanecer relajadamente y sin esfuerzo en el estado de no modificación, sin elaborar con nuestros pensamientos conceptuales. Es "inconcebible" porque no se lo puede conocer con nuestra mente conceptual, ordinaria.

Comenzaremos por el yoga de un punto. Veamos qué significa "sin pensamientos conceptuales". Mientras haya fijación en que las cosas exteriores existen concretamente permanecemos en el *samsara*. Hay muchos tipos de fijación: la fijación en que algo es sustancial, la fijación en que algo es real, la fijación en el yo. La raíz fundamental de todas ellas es la fijación egoica. Al decir que no debe haber fijación en la sustancialidad –en que las cosas existen concretamente– quizás pensemos que entonces debe haber fijación en la insustancialidad –en que no existen en absoluto–. Pero no es así, ya que en ese caso sería como medicina convertida

en veneno. En realidad lo que se debe eliminar es la fijación. Tanto aferrarse a la sustancialidad como a la insustancialidad de las cosas es fijación. Una nube negra oscurece al sol, y una blanca también lo oscurece.

¿Entonces, cómo se debe practicar el yoga de un punto? Sin recordar el pasado ni anticipar el futuro, se debe permanecer ecuánimemente sin modificación en la conciencia presente instantánea, sea ésta como fuere. Esta es la forma de meditar en el yoga de un punto. Para que no se haga muy extenso, no hablaré más sobre este yoga.

¿Qué significa permanecer en el estado de sin limitación conceptual, el segundo yoga? No se persigue el pasado ni se anticipa el futuro, sino que se permanece en la conciencia presente, en la fresca conciencia del ahora. Permanecer en esta fresca conciencia del ahora, libre de todo límite conceptual, es la práctica del yoga sin limitación conceptual. Sin fabricarla conceptualmente, la verdadera esencia de esa conciencia está libre de los cuatro extremos y de las ocho limitaciones. Cuando conceptualizamos, cuando la fabricamos con un concepto diciendo es esto o aquello, entonces hemos perdido el punto de vista correcto. Si pensamos: "esto es la vacuidad", se convierte en fijación. De hecho, debemos permanecer ecuánimemente en la esencia de lo que llamamos vacuidad, sin adulterarla con conceptos.

¿En qué consiste permanecer en el estado de no dualidad? Es la unidad entre los objetos de los seis sentidos, en los cuales se dispersa la presencia, y esa misma presencia que se dispersa. Esto es en realidad lo que mencionamos ayer: la unión entre

fenómenos y vacuidad. Un fenómeno es vacuo, y esa vacuidad se manifiesta como fenómeno. Al haber tenido la realización de que fenómenos y vacuidad tienen un mismo sabor, permanecer en ese estado de no dualidad es el yoga de sabor único. Es parecido a lo que sucede entre hielo y agua. La naturaleza del hielo es agua; sin embargo a la vista no tienen la misma forma, ya que el agua moja, humidifica y se dispersa, mientras que el hielo es una masa sólida. Sujeto que percibe y objeto percibido se relacionan de una manera similar a hielo y agua. Por eso debemos poder lograr la vivencia de que el mundo fenoménico y la vacuidad no son dos.

En el caso de Milarepa, él se podía trasladar adonde fuera sin que hubiera obstáculos que pudieran impedirlo. Esto no es una fábula o un cuento, sino que realmente fue así. La mente iluminada no tiene restricciones, no puede ser destruida por agua o fuego. En una ocasión, durante una tormenta de granizo, Milarepa entró en un cuerno de yak sin que el cuerno se agrandara ni Milarepa se achicara. Simplemente entró en el cuerno. ¿Cómo sucedió eso? Debido a que tenía la realización de que mente y fenómenos tienen un mismo sabor, Milarepa podía manifestar milagros o transformaciones en cualquier situación. Un milagro se puede hacer a partir de la realización de que mente y fenómenos son inseparables.

Con nuestra percepción actual ni siquiera una mano podría entrar en un cuerno de yak; ni qué hablar de que pudiera entrar una persona. Pero que Milarepa entrara en el cuerno, aunque éste no se hubiera agrandado ni el cuerpo de Milarepa se hubiera achicado, fue posible debido a su realización de que el mundo

fenoménico exterior y su mente tienen un mismo sabor. A partir de esa realización podía efectuar cualquier transformación. Esta fue simplemente una pequeña anécdota de la vida de Milarepa, ya que en innumerables ocasiones demostró poderes semejantes a éste.

Eso no significa que el único practicante del budismo que obtuvo estos poderes, siddhis, fue Milarepa, o que sólo se logran en su linaje, el Kagyu. En todas las otras tradiciones de budismo tibetano –Sakya, Níngma y Gelug– también encontramos innumerables maestros que lograron siddhis similares. He contado esta historia para ilustrar cómo se manifiesta la vivencia de que la mente y el mundo fenoménico son inseparables.

Ahora vamos a hablar sobre permanecer en el estado inconcebible, el estado de no meditación. En el nivel de la realidad absoluta, el dharmata, no hay nada en qué meditar. Como no hay nada en qué meditar, tampoco hay una meditación que hacer. Asimismo, no hay un momento en que se medita y otro en que no. En nuestro linaje Drukpa Kagyu hubo un mahasiddha excepcional llamado Lingchen Repa, discípulo de Phagmo Drupa, quien a su vez era discípulo de Gampopa, el autor de estas enseñanzas que estamos siguiendo. Lingchen Repa dijo en un canto: "Phagmo Drupa me ordenó que practicara la meditación de mahamudra y yo lo hice. Sin embargo, no hubo ni meditador, ni meditación, ni nada en qué meditar". Llegar a ese nivel de no meditación es alcanzar la budidad. Eso significa que cuando se tiene la realización del dharmata tal cual es, en ese momento no hay necesidad de ningún esfuerzo o interpretación de que "es esto" o "no es aquello".

Esto explica sucintamente en qué consiste la familiaridad con el estado de claridad inmaculada a través de los cuatro yogas: un punto, sin limitación conceptual, sabor único y no meditación. Pero si uno simplemente se queda con una explicación teórica y no tiene una experiencia directa a través de la práctica no lo va a poder comprender realmente.

Por ejemplo, si un dibujante muy capaz quedara ciego, podría continuar dibujando debido a su experiencia directa y su familiaridad con el dibujo. Si quieren realmente experimentar el sabor del Dharma, la única manera es poner las enseñanzas en práctica. No lo comprenderán meramente a través de mi explicación. Tampoco podrán comprenderlo fácilmente, sin antes pasar por algunas dificultades.

Hemos completado el análisis del punto de vista y la meditación. Veremos ahora la conducta correspondiente al cuarto dharma de Gampopa. En el período post meditativo, para la persona que ha tenido la realización del mahamudra según lo que hemos estudiado, las percepciones de los seis sentidos se auto liberan, se liberan espontáneamente. ¿Qué significa "auto liberan"? Cuando una persona común percibe una forma hermosa con sus ojos, surge en ella el concepto de hermoso, y junto con eso apego o deseo. Cuando el objeto es feo surge el concepto de desagradable, y junto con eso rechazo. De este modo, todo placer o sufrimiento surge a partir del apego o rechazo que experimentamos. En el caso de un buda, no nos es posible determinar con exactitud con

nuestra mente conceptual qué es lo que él percibe a través de su iluminación. Sin embargo, según yoguis que han obtenido siddhis, como Milarepa y Lingchen Repa, tener la realización del yoga de mahamudra no significa que los ojos dejan de ver formas, los oídos de oír sonidos, la nariz de sentir olores. Aunque continúan percibiendo los fenómenos, la auto liberación significa que al tener cualquier percepción no se genera deseo o rechazo. Cuando nosotros percibimos un fenómeno reaccionamos con deseo si nos es atractivo, o con aversión si no lo es. A partir de estas emociones generamos karma al actuar, y al hacerlo continuamos deambulando en el samsara.

Podemos ilustrar la auto liberación poniendo como ejemplo lo que sucede cuando se golpea el agua con un palo; el palo entra con el golpe, pero al sacarlo el agua retoma su forma anterior. Otro ejemplo es lo que ocurre cuando nos encontramos con alguien que ya conocemos; apenas lo ven nuestros ojos ya sabemos quién es. Por lo tanto, para un yogui que posee realización surgen todo tipo de fenómenos pero no lo pueden perjudicar, porque se auto liberan naturalmente. Tilopa le dijo a Naropa : "Hijo, los fenómenos no condicionan; la fijación es lo que condiciona". Es decir, continuar percibiendo fenómenos no es la causa de deambular en el samsara. Apegarnos a ellos es lo que hace que sigamos en el samsara. Terminó, diciendo: "Naropa, corta la fijación".

Es más, cuando un yogui de esta realización percibe la forma de un fenómeno, la ve como unida indivisiblemente a la vacuidad ; ve que la esencia de la forma es vacua. Para él forma

y vacuidad surgen al mismo tiempo. Por ejemplo, si se confunde una soga con una serpiente, la fijación de que es una serpiente se destruye en el instante en que se ve que es realmente una soga.

Al llegar a este nivel, uno se libera de las ocho preocupaciones mundanas: alegrarse con la alabanza, o deprimirse con la crítica; ser feliz al obtener riqueza, fortuna y comida e infeliz al no lograrlo, etcétera. En realidad existen muchas preocupaciones mundanas, pero se las resume en ocho tipos.

Un discípulo de Buda Shakyamuni una vez lo alabó diciendo que realmente era un maestro excepcional, que no se podía comparar con otros budas. "Está muy bien que me alabes", le contestó Buda. "¿Pero acaso tú has conocido a los budas del pasado para compararme con ellos? Los budas del futuro todavía no han aparecido, entonces tampoco los conoces. ¿De modo que cómo sabes que no soy comparable a los demás? No hay necesidad de que me alabes. Pon en práctica las enseñanzas que he dado. A mí ni me alegra que me alabes ni me deprime que me critiquen". Buda Shakyamuni tenía un primo llamado Devadatta que estaba compitiendo constantemente con él y planeando matarlo. Esta actitud provenía de las ocho preocupaciones mundanas, ya que lo que lo motivaba a matarlo era el deseo de ser más prominente que Buda. Como era su pariente, no existía ninguna otra razón para desear matarlo más que la de estar gobernado por las preocupaciones mundanas. Pero a Buda no le causaba desagrado ni siquiera una intención de tal vileza.

Un día Devadatta se enfermó gravemente y los médicos que lo atendieron coincidieron en que no había nada que

podrían hacer. Buda supo de Devadatta y su condición y dijo que iría a visitarlo para ver cómo estaba y si necesitaba ayuda. Un discípulo le preguntó qué necesidad había de ir a visitarlo si Devadatta siempre estaba tratando de matarlo. Buda le contestó: "El amor que tengo por Devadatta y por mi propio hijo Rahula no difieren en absoluto. Querer y no querer son sólo fabricaciones de la mente. Devadatta piensa en matarme porque está dominado por su karma y sus negatividades. El está confundido". Entonces, Buda fue a la casa de Devadatta y dijo, "Yo te amo a ti, Devadatta, tanto como a mi hijo Rahula. Que por las bendiciones de tener este amor por ti te cures de tu enfermedad en este mismo instante". Inmediatamente, Devadatta se curó, y Buda le preguntó al monje que lo había tratado de detener: "Yo dije que mi amor por ambos era igual, y en base a eso hice la aspiración mediante la cual se curó. ¿Mi afirmación era correcta o no?" Eso fue algo que realmente sucedió y se registró en ese momento por escrito. No es una historia inventada.

Luego de analizar el punto de vista, la meditación y la conducta correspondientes al sendero immaculado, veamos en qué consiste el fruto immaculado. El fruto es el logro de los tres cuerpos o dimensiones (kayas) de la iluminación: el dharmakaya, el sambhogakaya y el nirmanakaya de Buda. El dharmakaya no tiene forma ni características, no es algo de lo que podemos decir "es así". A la realización del dharmata se le da el nombre de dharmakaya. El sambhogakaya es la forma en que los bodhisatvas

establecidos en los niveles espirituales (bhumis) transmiten las enseñanzas y benefician a quienes los perciben. Nosotros, los seres comunes, aún no podemos percibir el sambhogakaya. El nirmanakaya es por ejemplo el Buda Shakyamuni, la forma que toma nacimiento a través de padre y madre, que se manifiesta de acuerdo con la percepción de los seres comunes. Al nirmanakaya lo podemos percibir. En síntesis, a aquel que posee estos tres kayas, el trikaya, se lo denomina buda.

Quizás les surja la siguiente duda. Debido a que un buda es alguien que ha despertado a la budidad, carece de conceptualización. Sin conceptos, ¿cómo hace un buda para beneficiar a los seres? Buda no beneficia a los demás seres a través de conceptos, de pensamientos conceptuales. Por ejemplo, aunque hay sólo una luna en el cielo, hay tantos reflejos de la luna sobre el agua contenida en recipientes, como recipientes haya. La luna no tiene un concepto de reflejar su forma en un recipiente y de no hacerlo en otro. Cuando hay luna en el cielo, no hay nubes que la cubran y hay un recipiente conteniendo agua cristalina –cuando estos tres factores coinciden– surge el reflejo de la luna en el agua del recipiente. Cuando coinciden los tres factores de la compasión de Buda, la mente pura de los seres que tienen confianza en él y las aspiraciones pasadas, el trabajo altruista de Buda se realiza sin esfuerzo.

La compasión de Buda es imparcial, no tiene preferencias. Pero si una persona no tiene confianza en él, si su mente es impura, en ese caso sería como si el agua del ejemplo fuera turbia: el reflejo de la luna no se puede producir claramente. No es un

defecto de la luna sino del recipiente. Por ejemplo, el sol sale para todo el mundo, pero si una cueva mira hacia el otro lado dentro de la cueva no aparecerá el sol. Cuando todas las condiciones propicias están presentes la compasión y la actividad iluminada de Buda surgen sin interrupción.

Durante estos cuatro días hemos hablado mucho sobre los Cuatro Dharmas de Gampopa. Al principio es necesario saber de qué se trata el budismo en general, y cuáles son su punto de vista, meditación y conducta. Por eso expliqué los Cuatro Dharmas de Gampopa. Si quisiéramos extendernos en este tema aún habría mucho más por explicar. Pero tener solamente muchas explicaciones no es suficiente; es necesario asimilar en nuestro ser lo que hemos recibido. Por ejemplo, si se tratara de una comida, ponderar enormemente su sabor y describirla extensamente, sin poner un bocado en la boca, no nos hará conocer el gusto que tiene. De la misma manera, si estuviera enfermo de hepatitis, y un médico me prescribiera un remedio apropiado, la única forma de curarme sería tomando el remedio.

En cuanto al tiempo que dedicamos para la práctica de meditación dependerá de las actividades de cada uno, y por eso no puedo especificarlo. No obstante, aunque no pudiéramos meditar más que por un corto tiempo, es seguro que ello beneficiará nuestra mente. Yo soy un practicante de budismo y he estudiado muchas enseñanzas. Además he practicado un poco. Realmente he obtenido enormes beneficios en mi mente, y por esa razón les he mencionado estos temas. Si encuentran que la práctica de lo

que he explicado los ayuda, pueden continuar. En cambio, si ven que no les proporciona ningún beneficio, pueden dejarlo. No hay obligación de practicar.

Antes de comenzar con el período de preguntas me parece que sería conveniente que practicáramos por unos instantes. Habiendo escuchado muchas explicaciones, es necesario ver qué pasa cuando las asimilamos en nuestra mente, en vez de dejarlas meramente en un nivel teórico.

Al meditar deben adoptar una postura cómoda. Si uno adopta una postura rígida, y se siente incómodo con ella, se puede perjudicar la quietud mental. Entonces siéntense como les resulte más cómodo.

¿En qué consistirá la meditación que haremos hoy? Primero observen cómo es esta mente que piensa en todo tipo de cosas. Hay varios estilos de meditación. Algunos meditan con los ojos cerrados. En el sutrayana se indica, por lo general, que los ojos deben permanecer abiertos y la vista debe descansar a una distancia de aproximadamente dos metros. En las prácticas de mahamudra y dzogchen se especifica que los ojos deben permanecer abiertos, porque se considera que los ojos son las puertas que abren a la sabiduría. En estas enseñanzas nunca se indica, entonces, que los ojos deben cerrarse. Sin embargo, hoy en día algunos maestros enseñan que, para un principiante, cerrar los ojos puede ayudarlo a ver la esencia de la mente. La razón de esto es que somos principiantes, y percibir con los ojos que otra persona se levanta, o se va, puede dar origen a un pensamiento. Como con los ojos cerrados no sabemos lo que está sucediendo afuera, la quietud de la mente es mayor. Por lo tanto, no daré una

instrucción precisa al respecto y lo dejaré librado a cada uno.

Me parece que ahora, durante la meditación, veremos el espectáculo más grande, ya que estaremos mirando aquello que tiene fama de ser el origen del samsara y el nirvana. Hasta ahora sólo estuvimos enfocados en las cosas exteriores; nunca encontramos tiempo para observarnos interiormente. Entonces, durante unos cinco minutos, observemos cómo es nuestra mente. Cuando nace un pensamiento, ¿de dónde nace? Cuando termina, ¿adónde va? ¿Entre nacimiento y terminación, cómo permanece el pensamiento? Comencemos. Relájense y enfoquen en sus mentes.

(Sigue un corto período de meditación)

Rinpoche: ¿Sintieron que la mente se relajó? Quiero preguntarle a los que no tienen experiencia previa de meditación, al observar su mente, ¿cómo es?

Pregunta: *aunque he practicado otras meditaciones, ésta no he podido llevarla a cabo porque tuve muchos pensamientos.*

R: que uno pueda o no meditar es otra cuestión; es difícil para un principiante poder meditar. Lo que estamos tratando de ver es cómo es la mente.

P: sentía como una especie de pájaro que aparece, permanece un ratito, y luego sale nuevamente volando.

R: usted dice que se parece a un pájaro. El pájaro tiene cuerpo y una forma específica: cabeza, alas, etc. ¿Cuál es la forma, el aspecto de la mente? Esto no se lo pregunto solamente a usted, sino que cualquiera puede contestar.

P: *¿Necesariamente tiene que tener una imagen determinada?*

R: yo no dije que debía tener una forma; sólo les estoy preguntando cómo es.

P: *para mí no había imagen. Pero el ruido de la calle me distraía y trataba de volver.*

R: ¿Algún otro quisiera decir algo?

P: *al principio hubo un blanco absoluto. Después apareció una sensación de luz, de una luz muy antigua.*

R: ¿Algún otro?

P: *desde hace dos días comencé a practicar con la mente fija en la imagen de una vela prendida en el corazón. Pude meditar bien, pero supongo que eso es fijar la mente en una imagen y no la mente.*

R: meditar fijando la mente a un punto de apoyo corresponde al estilo de meditación del shíne, el desarrollo de la calma mental. La mente debe permanecer quieta y hay muchas técnicas destinadas a lograr la quietud. Pero antes de comenzar con esas técnicas es necesario investigar cómo es la mente. Por ese motivo hemos hecho esta meditación. Estamos tratando de ver cómo es esa mente que se queda o no quieta. Algo así como identificar a un ladrón.

P: *cuando medito es como si la mente que observo estuviera afuera. Pero no puedo ver nada. Es como si fuera un hueco.*

P: *yo sospecho que no hay ninguna mente que encontrar.*

P: *yo percibo como si fuera un gran movimiento, una gran marea que puede tomar múltiples aspectos. Sin embargo, tiene mucho que ver el punto de apoyo de dónde la veo para decir que es así o asá.*

P: *me pasó algo parecido. No vi ninguna imagen y por supuesto*

no me pude aislar de los ruidos externos. Es como si fuera agua en movimiento que va llenando todos los espacios.

P: *seguí las instrucciones de observar de dónde surge un pensamiento y adónde se va, pero no encontré ninguno de estos.*

P: *al principio la mente estaba vacía pero se fue llenando de cosas, incluso de recuerdos de veinte años atrás. No sé qué pasó.*

P: *cuando trato de poner la mente en blanco, siempre me pasa que de pronto me empiezan a aparecer imágenes desconectadas, como de un sueño, y me asusta. Cuando me asusto de pronto tomo conciencia de esas imágenes y vuelvo a tomar referencia en un pensamiento.*

P: *desde el punto de vista occidental pienso que la mente es algo cuando tiene un pensamiento, pero cuando no lo tiene no es nada, es abstracta. Por eso es tan difícil encontrar qué es, porque no es.*

R: *¿Para usted la mente y el pensamiento son dos cosas iguales o distintas?*

P: *de alguna manera serían distintas.*

R: *cuando se terminó el pensamiento ¿qué es lo que cesó, el pensamiento o la mente?*

P: *el pensamiento. La mente todavía queda.*

R: *entonces cuando el pensamiento cesó ¿cómo sabe que queda la mente, la mente vacía de pensamiento?*

P: *toda esta concepción surgió basada en lo que Rinpoche dijo en estas clases, que las cosas son y no son. En la medida en que no hay pensamiento, la mente es una abstracción, una vacuidad y como tal es y no es. Es como una fuerza energética, pero vacía.*

P: *cuando dijo que haríamos meditación focalizando la mente hacia adentro, lo primero que me pregunté fue dónde estaba la mente: si tenía que focalizar acá, o en este otro lado, etc.*

R: al decir focalizar en la propia mente no estamos diciendo en qué lugar. Simplemente que la mente mire hacia adentro en vez de enfocar hacia afuera. Enfocando la mente adentro, se debe observar cómo es.

Hoy hemos comenzado a observar la mente. Algunos dijeron que la mente era como una luz, otros que no; algunos que la mente y los pensamientos eran iguales, otros que eran distintos. En realidad, la naturaleza de la mente debe ser igual para todos. Sin embargo, la han visto de varias maneras. Mañana será el último día del curso, y podremos ver alguna enseñanza en particular. Hoy no diré si las cosas que contestaron son o no correctas, porque aun deben investigar. Si investigan bien, la certeza surgirá desde su mente. Si alguien les dice que es de tal o cual forma no servirá, porque uno meramente lo dejará en ese concepto.

Además de lo que hagamos mañana, podrán aclarar sus dudas en los próximos cursos. Y si no es suficiente, yo trataría de aclararlas por carta cuando vuelva a la India. Hoy hemos terminado. Sea a la mañana o a la noche, permanezcan solos por unos momentos y observen cómo es la mente. Hay diferencia entre hacerlo cuando hay mucha gente alrededor y cuando se está solo.

BODHICHTTA

*El método principal es el bodhicitta, la intención altruista.
Sin él, los progresos en términos de punto de vista,
meditación o conducta, no podrán ser de utilidad.*

Practicar el Dharma tiene dos objetivos. El objetivo inmediato es lograr bienestar físico y mental, el objetivo final es liberarnos del sufrimiento del samsara y alcanzar el nivel de buda. Para lograr el estado de buda se requiere método y conocimiento. ¿En qué consisten los métodos? Los métodos consisten en la acumulación de mérito. Para ello es indispensable el amor, la compasión y el bodhicitta –la intención de lograr la iluminación en beneficio de todos los seres–. El aspecto de conocimiento o sabiduría es ver la condición natural de las cosas tal cual es por medio de la meditación, sea la de madhyamika, mahamudra o dzogchen. Hay dos tipos de meditación, shine y lhaktong. El shine tiene como objetivo lograr que la mente se vuelva dúctil y se apacigüe.

Sin embargo el objetivo principal de la meditación no es lograr la quietud mental, sino lograr lo que se llama el "conocimiento discernidor que percibe la condición natural". El

lhaktong lleva a la vivencia, a la percepción directa, de la condición natural. Esta práctica está relacionada con el cuarto Dharma de Gampopa, cuyo análisis completamos antes. Si vamos a una gran tienda que tiene varios pisos, en el cartel indicador de la planta baja encontraremos anunciado lo que se vende en el último piso. Del mismo modo, ayer vimos una descripción de lo relacionado con el mahamudra. Y ahora estamos empezando a verificar si las cosas indicadas en el cartel de la planta baja están en el último piso o no.

Antes hablamos mucho acerca del aspecto de sabiduría. Hoy me referiré principalmente al aspecto de los métodos. Un pájaro necesita dos alas para poder volar, del mismo modo, es muy importante comprender los dos aspectos de métodos y sabiduría. Porque si explicamos exclusivamente el aspecto de sabiduría, como ésta se basa en que todo es la vacuidad, se podría llegar a la conclusión equivocada de que nada existe: ni la relación kármica entre acción y resultado, ni el samsara, ni el nirvana. Como hemos repetido muchas veces que todo es la vacuidad, quizás nos podríamos tirar a un río diciendo: "es vacuo". Pero el río nos arrastraría; aunque dijéramos que es vacuo no se podría evitar. Del mismo modo, si nos arrojáramos al fuego nos quemaríamos. Cuando tengamos realmente la realización de la vacuidad no nos arrastrará el río y no nos quemará el fuego. Pero ahora no tenemos esa realización.

Si por el contrario no se menciona en absoluto el aspecto de sabiduría y sólo se habla de los métodos –del amor y la compasión– no se podrá cortar con la fijación egoica, la raíz del

samsara. Es preciso saber que en el nivel convencional, el estado post meditativo, todos los fenómenos son como un sueño o una ilusión, incluyendo la ley del karma. En el nivel absoluto se debe tener la realización de que la esencia de todos los fenómenos es la vacuidad; es decir que por naturaleza los fenómenos están libres de los cuatro extremos y las ocho limitaciones.

¿De todos los métodos, cuál es el principal? El método principal es el bodhicitta, o en otras palabras, la intención altruista. Sin esta intención altruista del bodhicitta no importa cuánto se haya logrado en términos de punto de vista, meditación o conducta, nada de eso será de utilidad. Aunque superficialmente parezca impecable no servirá para lo que es realmente importante. Una comida puede ser un manjar en sabor y apariencia, pero si contiene veneno sólo nos podrá perjudicar.

Para alcanzar la budidad, entonces, el bodhicitta es un factor necesario y suficiente. Es necesario ya que sin él no se podrá lograr el estado de buda. Es suficiente porque con él se llega gradualmente a la budidad. El bodhicitta es la verdadera semilla que germinará en el fruto de la budidad. Por todo eso, tanto aquel que sólo se interesa por el Dharma como aquel que lo practica, deben considerar al bodhicitta como un factor de inmensa importancia.

Cuando yo era muy chico y estaba tomando enseñanzas de mi maestro principal, desde el primer momento me dio las enseñanzas sobre el bodhicitta conocidas como "El Entrenamiento de la Mente en Siete Puntos". Me dio estas instrucciones muchas veces, no sólo una o dos. Cuando mi maestro me dijo que tenía

que entrenar mi mente en esos siete puntos para desarrollar el aspecto compasivo del bodhicitta, al principio me pareció que esa enseñanza no tenía nada que yo no supiera de antemano. Para mí se trataba del altruismo, algo que estudiaba habitualmente. Al principio no las consideré muy importantes. Más adelante, al continuar recibiendo enseñanzas de mi maestro y reflexionando sobre el bodhicitta, comprendí la profunda importancia de este factor. Desde ese momento comencé a creer en su magnitud.

¿De qué manera nos beneficia? En los momentos en que sentimos sufrimiento físico o mental, el bodhicitta actuará como un amigo que nos reconforta. Un integrante de una familia que padece de un sufrimiento puede conversarlo con los otros miembros. Del mismo modo, cuando uno tiene un sufrimiento, una desgracia, el bodhicitta es como alguien con quien reflexionar. Cuando estamos pasando por una situación de bienestar físico y mental lo comentamos con amigos. Entonces también el bodhicitta actúa como nuestro interlocutor para comentar esa situación.

¿Cómo es esto? Cuando surge una situación de sufrimiento comprendemos que se debe a que en vidas pasadas hemos actuado con maldad hacia otros seres. En caso de experimentar felicidad, sabemos que se debe a haber beneficiado a los demás con una intención altruista. A través del bodhicitta, encontramos la convicción de que eso es así. De esta manera se comprende lo que significa tener al bodhicitta como interlocutor. Por lo tanto, sea que lo consideremos en relación a nosotros o a los demás seres, el bodhicitta tiene una inmensa importancia.

Volviendo a mi primer maestro, anteriormente él había tenido un gran monasterio. Al ver que en el monasterio se generaban muchas distracciones mundanas, lo abandonó a los treinta años de edad y se estableció solo en una ermita en la montaña. Su casa era muy pequeña y todos los demás aspectos de su vida eran extremadamente simples. El era un yogui que poseía la realización de mahamudra y dzogchen, las más altas enseñanzas. Sin embargo, la mayoría de las veces que enseñaba, lo hacía sobre el bodhicitta. El mismo tenía al bodhicitta como práctica principal. Debido a eso, cualquier persona que se encontraba con él, fuera importante o humilde, sentía una inmensa alegría al ver su cara. Sucedió que hasta una tremenda angustia que uno estuviera experimentando se desvanecía cuando se veía la cara de este lama. Si alguien con mucha ira en su corazón se encontraba con él, bastaba con verlo para que su odio desapareciera naturalmente y su mente alcanzara un estado de paz.

Además de lo que sucedía con los seres humanos, todos los animales que vivían en su entorno –pájaros, conejos, etcétera– sentían un estado de paz y bienestar cerca de él debido a la fuerza de su bodhicitta. Por ejemplo, los pájaros se posaban sobre la mano extendida de cualquier persona que llegara a ese lugar. Asimismo, conejos y otros tipos de animales silvestres entraban a las casas y se acercaban a sus ocupantes sin temor. Hasta los animales que habitualmente se tienen mutua aversión, como perro y gato, andaban juntos sin hostilidad. Cuando era chico, yo ponía granos de cebada en la palma de mi mano y los pájaros venían a comer de ella sin temor. El único que tenía miedo era yo, porque al comer me picaban la mano.

Todo esto que cuento es algo que realmente presencié, sin exagerar en absoluto; no estoy fabricando una gran historia a partir de un pequeño acontecimiento. Cuando una persona ha desarrollado el bodhicitta, su falta de maldad provoca que los demás seres respondan de este modo.

El gran maestro tibetano Milarepa tuvo un encuentro con un cazador llamado Gampo Dorje. Un día este cazador salió a cazar a una montaña donde había ciervos. Lanzó a su perra tras un ciervo y los siguió con su arco y flechas. El ciervo huía aterrorizado por el miedo de perder su vida. Si nos ponemos en el lugar del ciervo, e imaginamos que detrás de nosotros hay alguien que nos quiere matar, ¿cuánto terror sentiríamos? La perra, por su parte, tenía sólo un pensamiento: "debo matarlo". Ella no estaba jugando en absoluto, sino que sentía el odio que la impulsaba a matar al ciervo. Las emociones de miedo en el ciervo y odio en la perra eran igualmente intensas: el miedo fuerte como un torbellino y el odio ardiente como el fuego. Finalmente, ambos llegaron a la ermita de Milarepa.

Cuando el ciervo vio el rostro de Milarepa su miedo desapareció. El odio de la perra también se desvaneció al encontrarse con Milarepa. Luego llegó el cazador. Al ver que su perra estaba tendida al lado de Milarepa en lugar de estar matando al ciervo, montó en cólera. Milarepa le dijo que tanto el odio que llevaba a matar, como el deseo de matar a este animal, son emociones negativas, desprovistas de una realidad absoluta. Entonces, le habló acerca del bodhicitta y la agresión del cazador también sucumbió. Es decir que finalmente el ciervo, la perra y el cazador arribaron al mismo estado mental.

Todo eso se debió a la fuerza de las bendiciones del bodhicitta excepcional existente en la mente de Milarepa. Cuando la mente posee el bodhicitta, siente felicidad. Aunque no hayamos podido engendrarlo en nosotros mismos, al reflexionar en aquellos individuos que lo poseen, como por ejemplo nuestro maestro, la mente también se sentirá feliz.

El Ven. Khamtrul Rinpoche fue uno de mis maestros principales. Una vez yo le pedí que me diera enseñanzas específicas de meditación. Rinpoche me respondió que si yo quería ser su discípulo debía practicar el bodhicitta.

Por todas estas razones creo que el bodhicitta es algo extremadamente importante. Es preciso desarrollarlo, pero simplemente con decirlo el bodhicitta no se desarrollará. Para que el bodhicitta se desarrolle es necesario que empecemos por comprender que somos iguales a los demás: todos los seres quieren ser felices y no desean sufrir. Por ejemplo, yo, que estoy dando las enseñanzas, quiero ser feliz y no sufrir. Ustedes, que reciben las enseñanzas, también quieren ser felices y no sufrir. Como todos los seres nos parecemos en que deseamos la felicidad y no queremos sufrir, coincidimos en nuestros deseos. Por lo tanto renunciamos a todo aquello que perjudique a los demás. Si pensamos: "Yo estoy feliz, no me importa que él esté mal", el bodhicitta no crecerá. Lo que uno sufre al tener un problema es similar a lo que sufren los demás frente a esa misma desgracia.

Por lo tanto debemos disciplinar nuestra mente. Al domar nuestra propia mente, al engendrarse en ella el bodhicitta, los enemigos exteriores desaparecen. Si quisiéramos deshacernos de

nuestros enemigos exteriores, no lo podríamos lograr. Podremos eliminar a un enemigo, pero luego surgirá otro. Y cuando logremos eliminar a éste, surgirá un tercero. Llegaremos al final de nuestra corta vida humana de esa manera. Por ejemplo, si quisiéramos cubrir toda la tierra de cuero para no herir nuestros pies, no nos sería posible hacerlo. Pero lograríamos el mismo propósito poniéndonos zapatos de suela fuerte. Por eso, es necesario que reemplacemos nuestra ambición de eliminar a los enemigos externos por la de domar nuestra propia mente.

El bodhicitta es el punto crucial de todas las enseñanzas de Buda. Por lo tanto es sumamente importante que nos volquemos sinceramente al desarrollo del mismo en nuestro ser.

Ayer hablamos sobre el mahamudra y nos dedicamos a ver si hay o no fijación egoica, dónde está el ego, etcétera. Al reflexionar sobre esos temas los analizamos con razonamientos. Por otra parte, cuando decimos hoy que hay que practicar el bodhicitta, queremos decir que debemos apaciguar nuestra mente carente de paz, y domar nuestra mente indisciplinada. Al ser tan importante, el bodhicitta es nuestro maestro interior. Como estoy enseñando, yo soy el maestro exterior. El bodhicitta nos instruye en todo momento y en cualquier situación y por ello es el maestro interior.

La actividad de este maestro interior consiste en examinar constantemente nuestra mente. Otra persona no puede saber si uno es bueno o malo, a menos que tenga clarividencia. Por ejemplo, si yo les explico el Dharma, les digo que soy un practicante y me comporto como si tuviera una mente domada,

ustedes quizás piensen que tengo bodhicitta. Pero si no tengo estas cualidades dentro de mí, ese pensamiento no sería correcto. Lo que tengo en mi mente es algo que sólo yo puedo conocer. Observándonos a nosotros mismos, veremos si tenemos bodhicitta o no. Si cuando miramos nuestra propia mente encontramos que estamos agresivos, o con odio, estamos actuando contra el Dharma. Mientras que si vemos que permanecemos con amor y compasión, eso quiere decir que hemos entrado realmente al sendero del Dharma. Uno mismo debe verlo. Este es el maestro interior.

Quizás haya alguien que no puede creer que sea necesario cultivar el altruismo para beneficiar a los demás. Pero no hay ningún ser que no tenga "altruismo" para consigo mismo. Por eso, es necesario tener constantemente presencia mental y cognición, estableciendo al bodhicitta como un elemento fundamental.

Como este es el último día del curso, hablaré un poco sobre la manera de reflexionar y meditar regularmente. Quiero hacerlo porque, aunque hay otros cursos programados, debido a cuestiones de trabajo no estoy seguro de que todos ustedes puedan tomar parte en ellos. En ese caso, si se les preguntara qué sucedió en este curso contestarían que el lama explicó ciertos temas diariamente durante cinco días. Pero en cuanto a la práctica de meditación aún no sabrían cómo hacerla y el curso no habría tenido sentido.

Para practicar son necesarios: preparación, cuerpo de la práctica, y conclusión. Aquellos que ya han tomado refugio se han comprometido a entrar en el sendero budista y hacer lo que haya que hacer en ese sendero. Para los que no han tomado refugio no hay ningún problema, si luego de practicar lo que explico encuentran que es apropiado, lo adoptarán, y si no es así lo podrán abandonar. Si lo que explico les resulta positivo y beneficioso para su mente, podrán seguir practicándolo, y también podrán tomar refugio. En caso contrario, es fácil: lo pueden dejar de lado. Por ejemplo, si a mí me gusta el arroz y a usted el trigo, no tiene sentido discutir entre nosotros diciendo: "No está bien que Ud. coma arroz" o "No está bien que Ud. coma trigo". Haremos lo que es bueno para cada uno y dejaremos de lado lo que no lo es.

Entonces, empecemos por la preparación. En el sendero budista, sea cual fuere nuestra acción –pequeña o importante– debemos precederla con la intención de beneficiar a todos los seres y llevarlos al nivel de buda. Es decir, debemos reflexionar en la intención altruista. ¿Cuál es la raíz de este pensamiento? Tal como lo he explicado anteriormente, al ser uno igual a los demás, lo que uno desea es lo mismo que lo que desean los demás. Es por eso que pensamos en los otros seres. Por ejemplo, en nuestro caso, sentado en un asiento elevado, yo les estoy explicando el Dharma hacia abajo. Ustedes están frente a mí, escuchando las enseñanzas hacia arriba. Entre ustedes y yo, ¿quién es más importante? Ustedes, ya que son muchos mientras que yo soy uno sólo.

Luego de generar esta intención excelente y cultivar la actitud hacia la suprema iluminación, debemos entrar en el cuerpo

de la práctica . El origen del Dharma budista es Buda Shakyamuni. Por ello, voy a explicar dos estadios: el estadio de visualización, que posee características, y el estadio de perfeccionamiento, sin características. El primero consiste en visualizar la forma de Buda Shakyamuni, y, tomándola como objeto concentrarse en ella.

Como he explicado en estos días, todos los fenómenos son la vacuidad. Sin embargo en el espacio de la vacuidad surgen todas las apariencias del mundo fenoménico. Entonces, primero pensamos en todos los seres y generamos la aspiración de alcanzar la iluminación para beneficiarlos. Luego sentimos que todos los fenómenos son vacuos, y nuestra mente descansa en el estado de la vacuidad. La esencia de todas las cosas es la vacuidad y todas las cosas surgen en el ámbito de la misma.

En suma, comenzamos dirigiendo nuestra intención hacia el logro de la iluminación para el beneficio de los demás, es decir, generamos el bodhicitta. Luego sentimos que todos los fenómenos son vacuos, y descansamos en ese estado de vacuidad. En este estado de vacuidad, donde surgen todos los fenómenos, visualizamos en el espacio frente a nosotros un trono adornado con joyas encima del cual hay una flor de loto, un disco solar y uno lunar. ¿Cuál es el significado de esta visualización? El loto representa el bodhicitta. Las flores son elementos muy pacíficos de la existencia, como lo es también el bodhicitta. El disco solar y el lunar que están sobre este asiento de loto, indican método y conocimiento; el sol, rojo, es conocimiento y la luna, blanca, es método. En general el sol y la luna simbolizan la unión entre éxtasis y vacuidad; es similar al esperma blanco del padre y el óvulo

rojo de la madre en la concepción. Buda posee en plenitud amor y compasión hacia todos los seres —el aspecto de método— y percibe la vacuidad en todas las cosas —el aspecto de conocimiento—. Eso es lo que representa el asiento hecho con los discos solar y lunar. Buda Shakyamuni está sentado sobre ese asiento. Su cuerpo es de color dorado y manifiesta las 32 marcas mayores y las 80 marcas menores de excelencia. Estas marcas hacen que cualquier persona que vea ese cuerpo sienta alegría y ausencia de conflicto. Buda viste los tres hábitos del Dharma; si no los conocen, pueden imaginar simplemente que los hábitos son de color amarillo. Sus piernas están cruzadas en la posición de vajra, también conocida como la posición de loto. Su mano derecha toca el piso y la izquierda, formando el gesto de meditación, sostiene un bol de dádivas.

Excepto por la posición de las manos y el color del cuerpo, esta forma es similar a la de Buda Amitabha. Este cuerpo no es concreto, de carne y hueso como el nuestro. Es como el arco iris, visible aunque vacío en esencia, que irradia luz de varios colores. Frente a él creamos mentalmente tantas ofrendas como podamos: flores, incienso, luz, y lo que se nos ocurra.

Esta es una práctica breve que consiste en meditar sobre el cuerpo de Buda. Dirigimos nuestra mente a la clara visualización de esa forma sin distraernos con ninguna cosa exterior. ¿Qué objetivo tiene meditar sobre el cuerpo de Buda? Buda ha dicho en un sutra que él se presentaría frente a cualquiera que pensara en él para bendecirlo. Aunque no lo podamos ver con los ojos, no hay duda de que al estar frente a él recibimos sus bendiciones. Por ejemplo, si estoy frente a un ciego y me levanto, él no ve que

yo me levaté. Sin embargo, que yo me he levantado es un hecho. En nuestro caso nosotros estamos ciegos por la ignorancia.

Meditamos sobre el cuerpo de Buda porque necesitamos sus bendiciones para tener la realización de la vacuidad y desarrollar el bodhicitta. Otra de las razones por las que meditamos sobre el cuerpo de Buda es porque sirve de soporte para la atención, ya que enfocando la mente en la visualización nos podremos dar cuenta de si ella permanece allí o no. El cuerpo de Buda es uno de los tres soportes puros utilizados en meditación para fijar la atención, siendo los otros dos los símbolos de su voz y de su mente. De esta manera meditamos tanto tiempo como el que la mente permanezca quieta sobre ese objeto. Pueden ser cinco, diez, veinte minutos, o más.

Si nos resulta difícil visualizar esta forma, podemos reemplazar esta meditación por la recitación del mantra Teiata Om Muni Muni Maha Munie Swaha. Teiata quiere decir "así es". Muni significa "control", Maha Muni significa "gran control". Con Swaha pedimos que se nos otorgue el siddhi. Para que el bodhicitta se desarrolle, necesitamos domar nuestra mente, y con este mantra estamos pidiendo que se nos conceda el poder de control sobre la misma. Buda ha asegurado que quien recite este mantra entrará bajo la influencia de su compasión. Es un mantra que posee grandes bendiciones.

Entonces, empezamos meditando sobre la visualización del cuerpo de Buda. Si no podemos mantener la visualización claramente, recitamos el mantra sintiendo que Buda está frente a nosotros, sin visualizarlo específicamente. Finalmente, cuando

hemos terminado de visualizar o de recitar el mantra, vemos que el cuerpo de Buda irradia infinitos rayos de luz. Imaginamos que esos rayos tocan a todos los seres incluyéndonos a nosotros, purifican todos nuestros velos y negatividades físicas, verbales y mentales, y engendran en nuestra mente el amor, la compasión y el bodhicitta.

Ya habíamos visto lo concerniente a la introducción. En esta última explicación también describimos el cuerpo de la práctica, que incluye dos estadios: el de visualización y el de perfeccionamiento. La visualización del cuerpo de Buda corresponde al primer estadio. No distraerse de esta visualización es la práctica del segundo.

La conclusión consiste en distribuir a todos los seres, infinitos como el espacio, el mérito de haber meditado sobre el cuerpo de Buda, recitado el mantra y enfocado la atención sobre la vacuidad, incluyendo todas nuestras semillas virtuosas, para que todos puedan alcanzar el estado de Buda.

(Sigue un corto período de meditación)

Durante los cinco días que estuvimos reunidos yo les he explicado estos temas, y ustedes han escuchado en forma admirable. Hemos engendrado así una conexión fuera de lo común. Pienso sinceramente que de esta manera ustedes se han convertido en amigos míos muy especiales. Aunque es mi deseo poder explicar lo máximo posible y satisfacer las inquietudes de todos ustedes, lamentablemente no tengo la oportunidad de

hacerlo. Lo que he explicado es una porción muy pequeña de la enseñanza; de la forma en que yo lo veo es como una gota de agua vertida en un océano inmenso. Sin embargo, como lo he hecho con buena intención, espero que les sea útil. Muchas gracias. Si tienen algo que deseen saber en especial, por favor no duden en preguntarme.

Pregunta: *¿Qué es la toma de refugio ?*

Rinpoche: si luego de examinar las enseñanzas y llevar a cabo las prácticas comprobamos que ellas realmente nos benefician, es necesario que tomemos refugio. Tomar refugio significa ser parte de la comunidad budista y cumplir con sus disciplinas. Por ejemplo, antes de elegir un colegio averiguamos sobre distintas alternativas. Luego de haber hecho nuestra elección, cumpliremos con lo que se nos indique en el colegio que hemos adoptado.

Al tomar refugio nos comprometemos, hasta nuestra muerte, a practicar el Dharma y considerar a las Tres Joyas – Buda, Dharma y Sangha– como nuestro refugio. Es como firmar un acuerdo; si luego de firmarlo se lo rompe, tiene consecuencias. Al decir que voy a dar refugio, quiero decir que lo haré solo para aquellos que tienen deseos de tomarlo. No quiere decir, en absoluto, que todos ustedes deban tomar refugio y que mi intención sea la de convertirlos al budismo. Aunque hayamos fijado un día específico para la ceremonia de refugio, si ninguna persona viene a tomarlo, no hay ningún problema. No es en absoluto necesario que demos refugio a alguien. Al tener el refugio estas características, si luego de practicar las enseñanzas sienten

que los beneficia, podrán tomarlo conmigo o con cualquier otro lama que los visite en el futuro.

El budismo no es una religión nueva. Existe desde hace dos mil quinientos años. A lo largo de su historia ha ayudado a muchos que ingresaron en este sendero y que lograron los frutos de su práctica. Si alguien piensa que siendo así no necesita reflexionar sobre su validez antes de tomar refugio y decide hacerlo directamente, puede hacerlo.

Las instrucciones detalladas relativas a la toma de refugio serán explicadas en el día de la ceremonia para aquellos que realmente quieran tomarlo.

P: *¿En la meditación que explicó hay alguna disolución de la visualización?*

R: no, en este caso no hay disolución; termina con la radiación de luz. En las prácticas del vajrayana hay que observar lo que se llama "Los Tres Samadhis". Uno de estos tres se refiere a la disolución. Por ejemplo, si hacemos la práctica de la deidad Tara primero visualizamos la letra TAM, y de ella surge Tara. Al completar la meditación Tara se disuelve en la vacuidad. Esta es otra enseñanza y no se aplica en nuestro caso. La meditación que hemos hecho ha sido enseñada por Buda en el Sutra Lalitavistara.

P: *hoy Ud. empezó hablando de la acumulación de méritos lo que para mí es probablemente una mala traducción. Acumulación transmite la sensación de juntar, y mérito transmite la sensación de ser muy buenito y cumplir con las reglas: "yo soy muy buenito, junto*

muchas cosas y entonces me voy a iluminar". Quería saber si puede decir algo más de esa acumulación.

R: cuando decimos acumulación de méritos, estamos hablando de la necesidad de practicar amor, compasión, bodhicitta, generosidad, disciplina, paciencia, perseverancia, etcétera. Es decir que debemos reunir todos estos grupos de acciones positivas, o méritos. Cada una de estas acciones tiene un fruto correspondiente: la paciencia da como fruto un cuerpo hermoso, la generosidad da como fruto riqueza, la abstención de matar da como fruto longevidad, etcétera. Para obtener muchos frutos se deben acumular muchos méritos. Las treinta y dos marcas mayores y ochenta menores de excelencia de un Buda surgen como resultado de sus causas correspondientes. Las marcas de un Buda se alcanzaron luego de haber acumulado grandes méritos, y no súbitamente, de una manera fácil.

P: *¿Se refiere a marcas concretas?*

R: sí, son marcas físicas que tenía Buda Shakyamuni, al igual que todos los budas.

P: *¿Cuáles son las mayores y las menores, qué diferencia hay? ¿En qué consisten las diferencias?*

R: las treinta y dos son las que han surgido por las causas más importantes, y las ochenta restantes son las secundarias, las que surgen como resultado de acciones positivas de menor intensidad.

P: *¿Esas marcas surgen en cualquiera de nosotros que llegue a la iluminación?*

R: Sí, en todos. Buda es aquel en quien todos los defectos han sido eliminados y todas las cualidades han llegado a su plenitud.

P: *¿Podría decirnos cómo se recita el mantra?*

R: se puede recitar como uno lo desee: rápido, intermedio o lento. Al principio, cuando uno no está muy acostumbrado, el mantra surge lento porque uno no lo conoce bien. Después, cuando uno ya está ha-bituado a recitarlo, se acelera naturalmente.

GLOSARIO

Abhidharma: tib. *chos-mngon-pa*, colección de enseñanzas de Buda relacionadas con el conocimiento de la naturaleza de la existencia.

acumulaciones, dos: (tib. *tsbogs-gñis*). Mérito y sabiduría. El conjunto de méritos es el conjunto de acciones positivas conceptuales. El de sabiduría corresponde a lo no conceptual: la vacuidad.

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

alayajñana: tib. *kun-gzhi-ye-shes*, sabiduría fundamental. Es el aspecto de claridad de la esencia del alayavijñana.

alayavijñana: tib. *kun-gzhi-rnam-shes*. Conciencia fundamental.

arhat: tib. *dgra-bcom-pa*, vencedor del enemigo. El fruto del sendero del hinayana. Liberado del samsara, el arhat permanece en el estado de quietud del nirvana hasta que renace nuevamente, y luego de practicar el mahayana alcanza finalmente la total budidad.

asura: tib. *lha-ma-yin*, no dios. Uno de los seis tipos de seres samsáricos. Son semidioses, atormentados por los celos y la envidia.

bodhisattva: tib. *byang-chub-sems-dpa*. La persona que motivada por amor y compasión hacia todos los seres está comprometida en la práctica de las seis paramitas del mahayana. Su intención es llevar a todos los seres al estado de buda.

buda: tib. *sangs-rgyas*. Alguien que ha despertado del sueño de la ignorancia (sangs) y cuya cognición alcanza todo lo cognoscible (rgyas). También se refiere al estado de budidad.

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

cinco sabidurías: tib. *ye-shes-lnga*. Son los cinco aspectos de sabiduría que manifiesta un buda: sabiduría del dharmadhatu (tib. *chos-kyi-dbyings-kyi-ye-shes*), sabiduría especular (tib. *me-long-lta-bu'i-ye-shes*), sabiduría de la ecuanimidad (tib. *mñam-ñid-kyi-ye-shes*), sabiduría discernidora (tib. *so-sor-rtog-pa'i-ye-shes*), y sabiduría de la actividad que todo lo logra (tib. *bya-ba-drub-pa'i-ye-shes*).

conceptualización: (tib. *rnam-par-tog-pa*). La actividad de la mente conceptual, o intelecto, que juzga y categoriza toda

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

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

cuatro extremos: (tib. *mtha-'bzhi*). Extremos de existencia, no existencia, existencia y no existencia, ni existencia ni no existencia.

Cuatro Nobles Verdades: (tib. *'phag-spa'i-bden-pa-bzhi*). El primer giro de la rueda del Dharma. Buda Shakyamuni impartió estas enseñanzas en Sarnath a sus cinco antiguos compañeros de prácticas ascéticas. Estas verdades son las del sufrimiento, del origen del sufrimiento, de la cesación del sufrimiento y del sendero que lleva a la cesación.

devas: (tib. *lha*), dioses. Uno de los seis tipos de seres samsáricos. Ocupan las esferas más altas del samsara y son básicamente de tres clases: dioses de la esfera del deseo (*'dodkham-skyi-lha*), dioses de la esfera de la forma (*gzugs-kham-skyi-lha*) y dioses de la esfera de la no forma (*gzugs-sedkham-skyilha*).

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

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

dharmakaya: ver trikaya.

dharmata: (tib. *chos-ñid, dharmaidad*). La realidad absoluta; la esencia pura de toda la realidad.

dos omnisciencias: (tib. *jilta-bum-khyen-pa'i-ye-shes*, la sabiduría que conoce las cosas tal cual son y *ji-sñad-pa'i-mkhyen-pa'i-ye-shes*, la sabiduría que conoce todo lo que hay). Los dos aspectos de omnisciencia de un buda. Por la primera conoce las cosas tal cual son, por su esencia. Por la segunda, conoce todos los fenómenos. En relación con las cinco sabidurías de buda, la primera omnisciencia corresponde a la sabiduría del dharmadhatu, y la segunda incluye a las cuatro restantes.

dos velos: (tib. *sgrib-pa-gnis*). Los velos que cubren la mente natural y nos mantienen en el samsara. Son: el velo de las emociones negativas (*ñon-mongs-pa'i-sgrib-pa*) y el de lo cognoscible (*shes-bya'i-sgrib-pa*) también traducido como las creencias primitivas sobre la realidad. El primero corresponde al ego del individuo y el segundo al ego del mundo fenoménico.

dzogchen: (sáns. *mahasandhi, maha ati*; tib. *rdzogs-pachen-po*), la gran perfección. La enseñanza principal del linaje Ningmapa,

también practicada por las otras tradiciones tibetanas.

elementos: (tib. *'byung-ba, kham*s). Tierra (*sa*), agua (*chu*), fuego (*me*), aire (*rlung*) y espacio (*nam-mkha*).

esfera de la forma: ver deva. Constituido por dioses absorotos en alguno de los cuatro grados de concentración (*dhyana*).

esfera de la no-forma: ver deva. Constituido por dioses absorotos en alguno de los cuatro estados meditativos sin forma, considerados la cúspide del samsara.

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

esferas sensoriales, seis: (tib. *skye-mched-drug*). Están integradas por los órganos sensoriales.

fijación egoica: (tib. *bdag-'dzin*). Es de dos tipos: la fijación de tomar a la continuidad de la propia conciencia y al mundo fenoménico, en esencia vacíos de existencia intrínseca, como entidades que existen en forma real e independiente.

base, sendero y resultado: (tib. *gzhi, lam, 'drasbu*). Una manera tradicional de presentar la evolución espiritual del practicante partiendo de la base, su condición fundamental; el sendero que debe recorrer para descubrir la base; y el fruto o resultado de ese

sendero que no es más que “hacer real o evidente” la base.

Gampopa: (tib. *sgam-po-pa*). 1079-1153. También conocido como Dakpo Lhaje (*dwagspolharje*, Doctor Dakpo), Gampopa fue el heredero espiritual de la transmisión del linaje del gran lama Milarepa.

hinayana: (tib. *thegpadmanpa*), vehículo menor, Está integrado por dos tipos de practicantes: shravakas y pratyekabudas.

Kagyü: (tib. *bka-'brgyud*). Una de las cuatro tradiciones de budismo en el Tíbet correspondiente a las enseñanzas que introdujo Marpa desde la India. Se consolidó como linaje a partir de Gampopa.

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

klesha: (tib. *nyon-mongs*), aflicciones. Las formas mentales que surgen de la fijación egoica. También se las denomina venenos ya que son causantes de nuestra permanencia en el samsara. Buda dice que hay 84.000 kleshas. Todas ellas se pueden agrupar en los tresvenenos (*dug-gsum*): pasión (*'dod-chags*), agresión (*zhes-dang*) e ignorancia u opacidad mental (*gti-mug*). A menudo, se incluyen orgullo (*nga-rgyal*) y celos (*phrag-dog*) en cuyo caso se habla de los cinco venenos (*dug-lnga*). El karma motivado por estos venenos da como resultado renacimiento en uno de los seis reinos de existencia samsárica.

lama: (tib. *bla-ma*). Maestro espiritual, equivalente a la palabra sánscrita guru.

lhaktong: (tib. *lhag-mthong*; sánscr. vipasyana), visión superior. Estadio de práctica en el que una vez calmada la mente mediante shine, se comienza a tener conocimiento de la naturaleza verdadera de la mente y del mundo fenoménico.

Los Cuatro Dharmas de Gampopa: (tib. *dwags-po'i-chos-bzhi*). Estos cuatro tópicos compuestos por Gampopa sintetizan toda la enseñanza de Buda. Son: la mente se vuelve hacia el Dharma, el Dharma se convierte en el sendero, el sendero despeja la confusión, y la confusión surge como sabiduría.

luz clara: (tib. *'od-gsal*). La claridad fundamental de la mente.

Claridad no se debe entender como “luz”, sino más bien como cognición.

madhyamika: (tib. *dbu-ma*), el del medio. La escuela del mahayana del camino medio fundada por Nagarjuna que enfatiza la doctrina del sunyata.

mahamudra: (tib. *phyag-rgya-chenpo*, pron. chaguiachenpo), el gran sello, símbolo. La enseñanza principal del linaje Kagyupa, transmitida por Buda Vajradhara a Tilopa y sucesivamente a los gurus del linaje. De acuerdo al Cakrasamvara Tantra: “Esto es chaguiachenpo: chag es la sabiduría de la vacuidad, guia es la liberación del samsara, y chenpo es la unión indivisible de estos dos”.

mahasandhi, maha ati: (tib. *rdzogs-pa-chenpo*), la gran perfección. Ver dzogchen.

mahayana: (tib. *theg-pa-chenpo*), vehículo mayor. El sendero correspondiente al bodhisattva. Enfatiza el amor y la compasión hacia todos los seres y presenta una visión completa de la vacuidad.

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

mente ordinaria: (tib. *tha-mal-kyi-she-pa*). En enseñanzas tántricas se utiliza frecuentemente este término para referirse a la mente natural, libre de toda modificación.

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

modificación: (tib. *bcos-pa*). Significa hacer alteraciones o correcciones en la mente en vez de dejar que descanse en su condición natural. También se entiende como fabricación, fabricar la mente en vez de que la mente sea natural.

mundo condicionado: (tib. *chos-can*). Es el mundo fenoménico, el aspecto de manifestación del dharmata.

nadi: (sánscr.; tib. *rtsa*), nervio, canal. En el sendero del método (*thab-lam*) las prácticas se basan en sincronizar cuerpo, energía y mente. El prana se asemeja al caballo, la mente al jinete, y los nadi al camino. En la mente dualista el prana circula por los nadi de la derecha (*ro-ma*) y de la izquierda (*rkyang-ma*), formándose así las concepciones de sujeto y objeto y la actividad kármica. Al lograr las condiciones apropiadas de sincronización el prana entra en el nadi central (*dbu-ma*), y se convierte en el prana de sabiduría, con lo cual la mente reconoce su propia esencia.

nidana: cada factor de la cadena de interdependencia.

nirmanakaya: ver trikaya.

nirvana: (tib. *mya-ngan-las-'das-pa*), trascendencia del sufrimiento. Es el estado de paz, la ausencia de conflicto, la liberación. El nirvana de un arhat, llamado también paz (*zhiba*), es considerado por el mahayana como un descanso, no la total liberación. El nirvana de un buda se denomina “nirvana sin afinamiento” (*mig-nas-pa'i-mya-ngan-las-'das-pa*), que significa que un buda no se instala ni en el samsara ni en el nirvana de quietud del arhat.

ocho limitaciones: (tib. *spros-pa'i-mtha'brgyad*). Son limitaciones adicionales a los cuatro extremos en los que cae la mente conceptual. Son: nacimiento, cesación, nulidad, eternidad, ida, venida, singularidad, pluralidad.

paramita: (tib. *pha-rol-tu-phyin-pa*), haber llegado al otro lado. Las seis perfecciones o acciones trascendentes que forman la base del sendero del bodhisattva. Son: generosidad (*sbyin-pa*), disciplina (*tsul-'khrims*), paciencia (*bzod-pa*), perseverancia (*btson'drus*), concentración (*bsam-brtan*) y conocimiento (*shes-rab*). Luego de haber perfeccionado estas seis, se completa el sendero con las otras cuatro: método (*thabs*), fuerza (*stobs*), aspiración (*smonlam*) y sabiduría (*yeshes*).

prajña: (tib. *shes-rab*) conocimiento. Es conocimiento discernidor,

tanto mundano como espiritual. El mundano es el conocimiento científico, artístico, comercial, etc. El espiritual tiene dos niveles: el inferior es el conocimiento de que todo lo conocible es impermanente, sufrimiento, y carente de ego. El superior es el que ve el sunyata, la naturaleza vacua de la realidad.

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

prana: (tib. *rlung*), aire, energía. Ver nadi.

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

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

realización: (tib. *rtogs-pa*). Este término indica la comprensión directa e inmediata a diferencia de la mera comprensión intelectual

(*go-ba*) o la experiencia temporaria (*ñams*). Este término se usa en el sentido de hacer real o evidente algo que estaba velado. La realización, entonces, significa ver, comprender, vivenciar, la condición fundamental de nuestro ser en forma directa y no conceptual.

reconocer: (tib. *ngo-shes-pa*), conocer la cara o la esencia. Según el nivel de realización del practicante, puede significar simplemente reconocer algo o reconocer la esencia de algo. En otras palabras, se puede reconocer un pensamiento por lo que es, en vez de perderse en él como si fuera algo más que un simple pensamiento; o se puede reconocer la esencia vacua del pensamiento. Reconocer la condición natural de la mente es conocer la mente tal cual es, esencialmente.

refugio: (tib. *skyabs-'gro*). La aceptación de las llamadas Tres Joyas: Buda, Dharma y Sangha. Se acepta que Buda es el maestro, el Dharma el sendero y el Sangha la comunidad de practicantes que nos ayudan a transitar ese sendero. La toma de refugio es la ceremonia mediante la cual una persona se convierte en budista.

rigpa: el término rigpa tiene muchos significados ya que incluye en sí mismo distintos niveles de función. Puede ser dualista, manifestándose como la presencia mental en el nivel de shine. En su nivel más elevado rigpa es buda, la conciencia que conoce las cosas tal cual son.

rinpoche: (tib. *rin-po-che*), valioso, precioso. Un nombre honorífico con el que se menciona a un lama reencarnado voluntariamente para continuar su obra altruista de guiar a los seres a la liberación. También es un término respetuoso para un lama reconocido por su realización de práctica o gran erudición, aunque el lama haya logrado esas cualidades en esta misma vida.

sabiduría de la conciencia pura: (tib. *rig-pa'i-ye-shes*). Conciencia pura y sabiduría son idénticas. Quizás sería más apropiado decir sabiduría conciencia pura.

sambhogakaya: Ver trikaya.

samsara: (tib. *'khor-ba*), dar vueltas. La experiencia condicionada que surge de la fijación egoica. Se manifiesta en seis formas de existencia: devas, asuras, humanos, animales, pretas y seres infernales.

sangha: (tib. *dge-'dun*), abocado a la virtud. La comunidad de practicantes del budismo. Puede ser de dos tipos: el sangha de seres comunes (*so-so-skye-bo'i-dge-'dun*) y el de los seres sublimes (*'phags-pa'i-dge-'dun*) integrado por personas que tienen realización.

sem: (tib. *sems*). La traducción general de este término es “mente”. Sem es otro término para el alayavijñana, y es dualista. Semñi (*sems-ñid*) es equivalente a la esencia de la mente, su condición natural libre de dualismo.

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

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

skandhas: (tib. *phung-po*), conjunto. Los cinco skandas son los conjuntos físicos y mentales que constituyen al individuo y su experiencia. Son los componentes del ego. Son: forma (*gzugs*), sensaciones (*tshor-ba*), ideas o percepción (*du-shes*), impulsos (*du-byed*), y conciencia (*rnam-par-shes-pa*).

sugata: (tib. *bde-bar-gshegs-pa*), bien ido. Una denominación para referirse a un buda.

sugatagarbha: (tib. *bde-bar-gshegs-pa'i-snying-po*), quintaesencia del sugata. Es la esencia búdica difundida en todos los seres.

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

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

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

Tashi Jong: (tib. *bkra shis ljongs*). Una comunidad tibetana ubicada en el norte de la India de la cual Ven. Dorzong Rinpoche y Ven. Choegyal Rinpoche son directores.

tathagatagarbha: (tib. *de-bzhin-gshegs-pa'i-sñing-po*). Un término análogo a sugatagarbha.

tathata: (tib. *de-kho-na-ñid*). Otro término que significa “lo que es” o “las cosas tal cual son”.

tendrel: (tib. *rten'brel*). Interdependencia o coincidencia auspiciosa. Un término que indica la interrelación entre dos cosas. Su forma completa es *rten-ching-'brel-bar-byung*, que significa que algo surgió en conexión a una base.

thangka: (tib. *thang-ga*). Pintura religiosa hecha sobre tela y encuadrada generalmente en brocado.

trikaya: (tib. *sku-gsum*), tres cuerpos. Los tres cuerpos o dimensiones de la budidad.

El dharmakaya o cuerpo del Dharma (*chos-kyi-sku*) es el cuerpo esencial de la budidad, la esencia vacua de la mente de todos los seres de donde surgen el samsara y el nirvana.

El rupakaya o cuerpo de forma (*gzugs-kyi-sku*) está integrado por los otros dos kayas: el sambhogakaya o cuerpo de la riqueza (*longs-spyodrdzogs-pa'i-sku*) y el nirmanakaya o cuerpo de emanación (*sprul-pa'i-sku*). El rupakaya se manifiesta en formas que comunican a los seres, a través de la gran compasión, las cualidades sublimes de la budidad.

El sambhogakaya es la dimensión de buda percibida por bodhisattvas de realización elevada. Es una dimensión que no puede ser conocida por la mente conceptual.

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

vajra: (tib. *rdor-je*), indestructible, inmutable, adamantino. Se refiere a la indestructibilidad de aquello que está más allá del nacimiento y la cesación. El vajra es también un implemento ritual utilizado en prácticas del vajrayana.

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