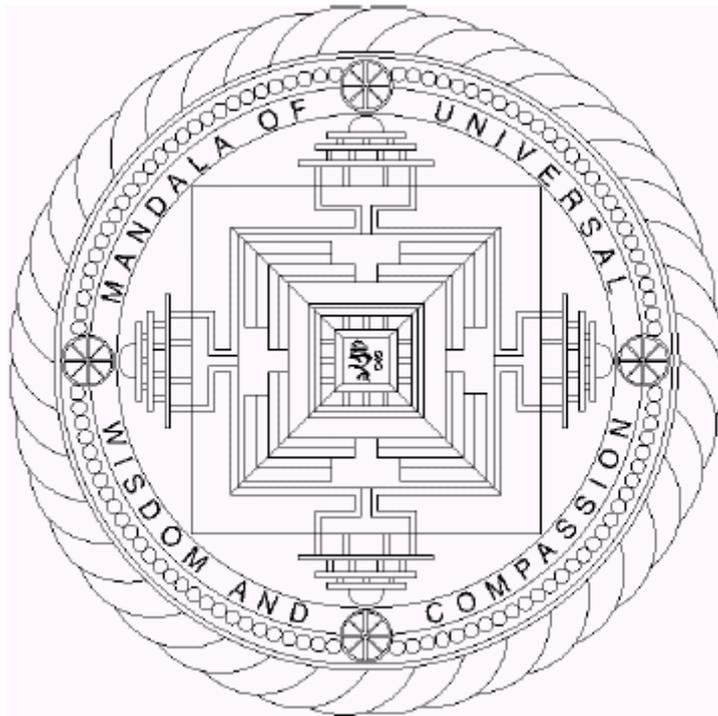


# DESCUBRE EL BUDISMO



*Despierta el potencial ilimitado de tu mente  
para lograr toda la paz y felicidad*

**El refugio en las Tres Joyas**  
*Lectura requerida*

Traducido al español por el equipo del Servicio de Traducciones de la FPMT Hispana.  
Noviembre 2008.

© FPMT, Inc., 2001. Todos los derechos reservados. Los derechos de distribución de este programa en español pertenecen al Servicio de Traducción FPMT España. Es preciso un permiso previo para realizar copias.

# Índice

La búsqueda del refugio interior .....	5
Enseñanzas sobre el refugio .....	11
La práctica budista esencial .....	19
El refugio.....	39

## **Lecturas complementarias recomendadas:**

*El sol dorado que concede todos los deseos*, Lama Zopa Rimpoché

*La liberación en la palma de tu mano (p. 280-304)*, Pabongka Rimpoché

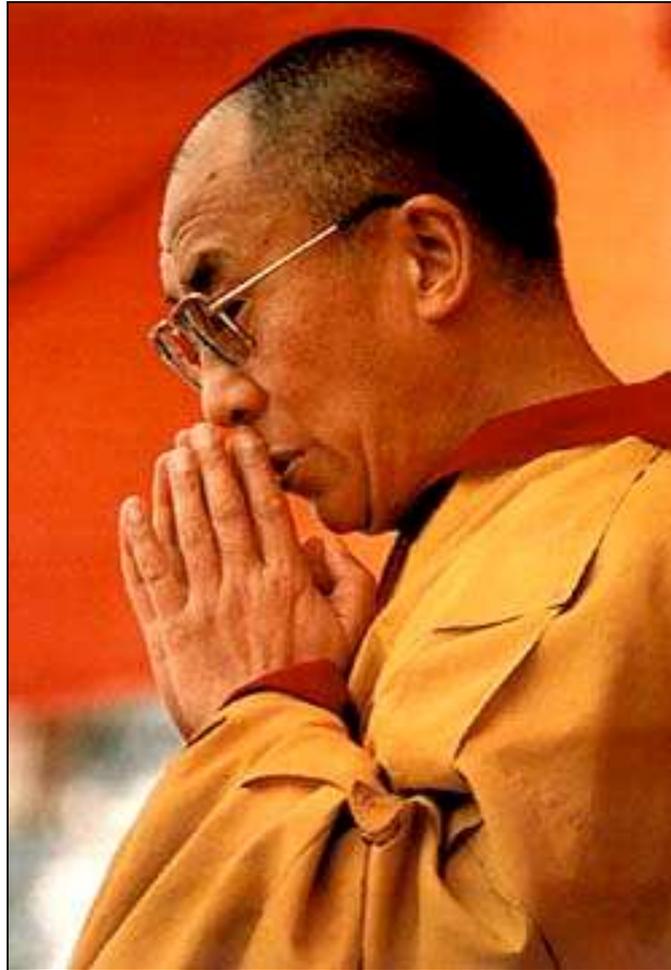
*La luz de Asia*, Arnold Edwin

*Toma de refugio en las Tres Joyas*, folleto de la FPMT



# La búsqueda del refugio interior

*S.S. el decimocuarto Dalái Lama*



*Su santidad el Dalái Lama es el líder espiritual y político del pueblo tibetano. En 1959, tras la ocupación china del Tíbet, se exilió a India. Desde entonces, un número cada vez mayor de personas de todo el mundo han tomado consciencia de su sabiduría iluminada y compasiva. En 1989 se le concedió el premio Nobel de la Paz por su defensa inquebrantable de la resistencia no violenta a la ocupación implacable de su patria por parte de China. El siguiente extracto forma parte de una serie de enseñanzas impartidas en Delhi a principios de los años 60.*

Desde el punto de vista budista, la mente de una persona corriente es débil y la manera en que percibe las cosas está deformada debido al poder de los engaños y de las emociones aflictivas que acarrea. A causa de esta debilidad y distorsión, la persona es incapaz de ver las cosas tal como son, y lo que percibe es una visión tergiversada determinada por sus propias neurosis emocionales y sus preconceptos.

La finalidad del budismo en cuanto religión es eliminar de la mente estos elementos distorsionadores y así facilitar la percepción válida. Mientras las distorsiones no se eliminan, la percepción siempre estará contaminada; en cuanto los engaños se destruyan de raíz, se conseguirá un estado en el que siempre se contempla la realidad tal cual es. Entonces, como la mente existe en perfecta sabiduría y libertad, el cuerpo y la palabra automáticamente actúan de modo positivo. Este hecho beneficia de inmediato a uno mismo y a los demás, tanto en esta vida como en el camino que sigue a la muerte. Por eso se dice que el budismo no es un camino de fe, sino un camino de razón y conocimiento.

Los tibetanos somos afortunados por haber nacido en el seno de una sociedad en la que el conocimiento espiritual, además de estar disponible, es sumamente apreciado. Quizás por esa razón a veces lo damos por sentado. Sin embargo, el mismo Buda dijo: “Analizad mis palabras del mismo modo que un comprador de oro analiza su mercancía, sólo entonces podréis aceptarlas”. Ahora bien, Buda enseñó durante mucho tiempo, a gente de todas clases, con diferentes niveles de inteligencia. Muchas de sus enseñanzas se dieron en circunstancias especiales o iban dirigidas a seres de capacidad limitada. En consecuencia, debemos sopesarlas y evaluarlas cuidadosamente para determinar si su significado es literal o figurativo. Aceptar una doctrina o cualquiera de sus aspectos sin hacer primero un análisis exhaustivo sería como construir un castillo sobre el hielo: nuestra práctica sería inestable, carente de profundidad y solidez en su base.

¿Qué significa practicar el Dharma? El Dharma se define como “lo que sostiene”, esto es: la sabiduría espiritual que nos sostiene y nos aparta del sufrimiento. El budismo afirma que aunque ahora los engaños y las distorsiones abruman nuestra mente, de un modo último hay un aspecto de ella que es puro e inmaculado por naturaleza. Cultivar esta pureza y eliminar los oscurecimientos mentales nos aparta del sufrimiento y de las experiencias desagradables. Esta pureza potencial constituye un principio básico de la doctrina de Buda, y Dharmakirti (erudito indio que vivió un milenio después) estableció su validez de forma lógica. Cuando esta semilla para la iluminación se cultiva suficientemente, uno obtiene la experiencia del nirvana, la liberación de todos los inconvenientes del samsara. Dharmakirti validó con la lógica no sólo el concepto de semilla para la iluminación, sino todo el espectro de los principios budistas: la ley del karma, el concepto del renacimiento, la posibilidad de la liberación, la omnisciencia y la naturaleza de las Tres Joyas de refugio: Buda, Dharma y Sangha.

En cuanto a la manera de practicar en sí, es un error creer que se puede practicar sin una comprensión lógica de la doctrina. El practicante debe saber qué es lo que está haciendo y por qué lo hace. Puesto que los monjes y las monjas dedicamos la vida a la práctica del Dharma, debemos poner mucha atención en hacerlo de manera impecable. La sangha tiene un papel muy importante en la estabilidad de la doctrina, por eso los que hemos recibido la ordenación debemos emular a Buda lo mejor posible. Cualquiera que contemple la posibilidad de ordenarse debe pensárselo bien, porque no hay ninguna necesidad de hacerse monje para después no cumplir como tal. La sangha tiene la responsabilidad de encarnar los preceptos. Si uno desea seguir viviendo de manera corriente, es mejor dejar la condición monástica para aquellos que tengan una mayor inclinación espiritual, y practicar como laico lo mejor que se pueda.

Todas las religiones del mundo se parecen en que proporcionan métodos tanto para cultivar los aspectos positivos de la mente, como para eliminar los negativos. El budismo es una religión especialmente atractiva porque al haberse desarrollado en India cuando el país se encontraba en un momento culminante, tanto espiritual como filosóficamente, ofrece tanto una gama completa de ideas espirituales como un acercamiento racional a los métodos para el desarrollo espiritual. Este último aspecto adquiere gran relevancia en estos tiempos en los que se da tanta credibilidad a la mente racional, y es por eso por lo que el budismo se muestra como una vía adecuada para hacer frente al mundo moderno. Es más, muchos de los descubrimientos de la ciencia actual, como es el caso de la física nuclear considerada ahora un nuevo ámbito, ya habían sido discutidos ampliamente en las antiguas escrituras budistas. El último consejo de Buda a sus discípulos fue que no debían aceptar nada basándose en la fe, sino que debían utilizar la investigación racional, y por ello, el entorno budista siempre ha querido mantener muy vivo el espíritu de investigación. En este aspecto difiere de muchas otras religiones del mundo, las cuales reivindican la verdad, pero nunca permiten ningún tipo de examen que pueda amenazar sus descripciones limitadas de la realidad.

El factor que determina si una persona es budista o no es el hecho de haberse refugiado en las Tres Joyas desde lo más profundo de su corazón. Recitar oraciones budistas, utilizar un rosario (mala) o pasearse por los templos, no convierte a nadie en budista. Incluso un mono sería capaz de hacer estas cosas si se le enseñara. El Dharma no tiene nada que ver con las actividades externas, sino con la mente y el espíritu. Por eso, para ser budista, uno debe comprender exactamente qué son las Tres Joyas de refugio (Buda, Dharma y Sangha), y qué relación tienen con nuestra vida espiritual. Por una parte existe el refugio en el Buda causal, es decir, todos los budas del pasado, del presente y del futuro, de los cuales el más relevante para nosotros es Buda Shakyamuni, y por otra el refugio en el Buda resultante o el refugio en nuestro propio potencial para la iluminación, el buda en el que nos convertiremos. En cuanto al Dharma, está el Dharma que se enseñó, recopilado en las escrituras, y el conocimiento de lo enseñado, que se encuentra en las mentes de aquellos que han recibido una transmisión interior. Finalmente, tenemos el refugio en la Sangha; tanto en los monjes corrientes, que son símbolo de la Sangha, como en la Sangha aria, que son aquellos seres que han obtenido una experiencia meditativa sobre la verdad última. Por eso se dice que Buda es el maestro, el Dharma es el camino y la Sangha son los compañeros espirituales que nos ayudan.

De los tres, el más importante para nosotros como individuos es el Dharma, ya que en última instancia sólo nos podemos ayudar a nosotros mismos: nadie puede iluminarse por nosotros ni tampoco concedernos la iluminación. Únicamente se iluminan aquellos que practican bien el Dharma y lo aplican para cultivar el propio continuo mental. Por eso, de las Tres Joyas, el Dharma es el refugio último. Al escuchar el Dharma, contemplarlo y meditar en él, nuestras vidas pueden unificarse con él y la iluminación convertirse en una posibilidad inmediata.

Todos los grandes maestros Kadampa del pasado enfatizaron que el refugio se debe practicar en el contexto de una profunda conciencia de la ley de causa y efecto, y que requiere el cumplimiento de la ley del karma como base. Buda indicó que nosotros somos nuestro propio protector y nuestro propio enemigo. Al fin y al cabo, Buda no puede protegernos, sólo el cumplimiento de la ley del karma puede hacerlo. Si mantenemos con integridad nuestro refugio y nos esforzamos en vivir según la ley del karma, nos convertimos en nuestro propio protector. Pero si vivimos en contradicción con el camino espiritual, nos convertiremos en nuestro peor enemigo y nos perjudicaremos en esta vida y en las próximas.

La mente de una persona corriente es indisciplinada e incontrolada. Para poder llevar a cabo prácticas budistas avanzadas, como el desarrollo del samadhi, la comprensión de la vacuidad o practicar los métodos yóguicos de los diferentes sistemas tántricos, en primer lugar, debemos cultivar una mente disciplinada. Si tomamos como base el refugio y la autodisciplina, seremos capaces de desarrollar las prácticas superiores y ganar experiencia con ellas. Sin la base de la disciplina, no obtendremos ningún resultado. Todo el mundo quiere practicar las técnicas superiores, pero primero debemos preguntarnos si hemos llegado a dominar los requisitos más elementales como, por ejemplo, la disciplina. El objetivo del refugio es transformar la persona ordinaria en un buda: transformar su mente en Buda, su palabra en Dharma y su cuerpo en Sangha. Sin embargo, conseguir este estado elevado depende de nuestra práctica del Dharma; dejar la práctica para los demás y esperar para nosotros los beneficios espirituales es un sueño imposible. Para purificar la mente de las confusiones relacionadas con el karma y la percepción, y cultivar las cualidades para la iluminación en nuestro continuo mental, debemos practicar y experimentar los estados espirituales nosotros mismos. Los 108 volúmenes de los discursos de Buda traducidos al tibetano contienen un tema esencial: purificar la mente y generar cualidades interiores. En ninguno de ellos está escrito que alguien pueda hacerlo por nosotros. En este sentido los budas están limitados, ya que

sólo pueden liberarnos inspirándonos para que practiquemos sus enseñanzas. Muchos budas han venido con anterioridad, pero nosotros todavía permanecemos en samsara. Y no es que esos budas no tuvieran compasión de nosotros, sino que nosotros no fuimos capaces de practicar sus enseñanzas. El progreso individual a lo largo del camino espiritual depende del esfuerzo de cada uno.

El proceso del desarrollo personal incluye muchos niveles, ahora bien, para los principiantes es fundamental evitar las diez acciones negativas y practicar sus opuestas: las diez acciones positivas. Tres de éstas tienen que ver con acciones físicas: en vez de matar, debemos valorar y apreciar la vida; en lugar de robar, debemos dar con generosidad y en vez de quitar la pareja a otros, debemos respetar sus sentimientos. Cuatro de estas acciones están relacionadas con la palabra: en lugar de mentir, siempre debemos decir la verdad; en lugar de difamar a la gente, debemos fomentar la virtud destacando sus buenas cualidades; en vez de utilizar un vocabulario agresivo y soez, debemos emplear palabras amables y cariñosas; y en lugar de mantener conversaciones fútiles, debemos cultivar acciones positivas. Y por último, tres de estas acciones hacen referencia a la mente: debemos superar el apego y cultivar el no apego, debemos cambiar la malevolencia por sentimientos de amor y compasión, y debemos eliminar las creencias erróneas y cultivar las actitudes realistas.

Todo budista debe seguir estas diez disciplinas básicas. No cumplirlas y dedicarse a los métodos del tantra superior es engañarse a uno mismo. Estas diez disciplinas son prácticas sencillas que cualquiera puede hacer, y además constituyen el primer paso para aquel que quiera adentrarse en la práctica de los poderosos yogas que permiten iluminarse en una sola vida. Cuando nos refugiamos y nos convertimos en budistas, debemos honrar a la familia de budas. Si realizamos cualquiera de las diez acciones negativas después de habernos refugiado, estamos deshonorando el budismo. Nadie nos pide que seamos budistas. Si lo eres es porque tú mismo lo has elegido, por lo tanto debes comportarte de acuerdo a esa elección y evitar las diez acciones negativas y cultivar las opuestas. Por supuesto, nadie es perfecto, pero considerarnos budistas requiere algún esfuerzo. Cuando sentimos que, en nuestro interior, algo está generando apego o enfado, debemos esforzarnos para que dichos estados mentales distorsionados no nos dominen y para potenciar una actitud de libertad y amor.

Cultivar la mente es la esencia del Dharma, ya que todos los karmas positivos y negativos acumulados por el cuerpo y la palabra tienen su origen en la mente. Si no cultivamos, por un lado, la atención a nuestros procesos mentales y, por otro, la habilidad de cortar las corrientes de pensamiento negativo cuando surgen, de poco nos serviría estar veinte años meditando en una cueva remota. Antes de todo, debemos buscar buenas cualidades en nuestros pensamientos y desarrollar la habilidad de vivir de acuerdo con el Dharma. Sólo entonces nuestra estancia en una cueva para meditar sería mejor que la hibernación de un oso. Quienes hablan de retiros de tantra pero no practican las diez bases del Dharma caen en el ridículo.

Como seres humanos tenemos la posibilidad de iluminarnos en una sola vida. Sin embargo, la vida es breve y gran parte de ella ya ha transcurrido. Debemos preguntarnos cuánto hemos progresado espiritualmente. La muerte puede llegar en cualquier momento, y entonces deberemos abandonarlo todo. Todo excepto las huellas mentales dejadas por nuestras acciones. Si a lo largo de la vida hemos practicado el Dharma, si hemos intentado vivir según el camino del Dharma o hemos obtenido algún tipo de logro, esta energía estará ahí con nosotros en dicho momento. Pero si, por el contrario, hemos pasado la vida actuando de forma negativa, la conciencia que viajará al más allá estará inmersa en pensamientos negativos y se obsesionará con los recuerdos de nuestras vidas en samsara. Ahora, mientras tenemos la oportunidad de practicar el Dharma, debemos hacerlo con pureza e intensidad. Esta práctica nos trae paz y armonía tanto a

nosotros como a los que nos rodean y, en el caso de no alcanzar la iluminación en esta vida, nos proporcionará una joya que concede todos los deseos que nos podremos llevar a las vidas futuras para que nos ayude en el camino espiritual.

Tenemos el futuro en nuestras manos. La mayoría de gente suele hacer planes estupendos bien para la semana entrante, el mes que viene o el año próximo, sin embargo, lo más importante es practicar el Dharma ahora. Si lo hacemos, todos nuestros planes se cumplirán. Si cultivamos acciones virtuosas hoy, las leyes de originación dependiente nos aseguran que se activa una corriente positiva de cambio. Ahí reside la belleza del ser humano: la humanidad tiene la capacidad de influir activamente en sus futuros estados de existencia al aplicar la sabiduría discriminativa a todas las actividades del cuerpo, la palabra y la mente. Aplicar y cultivar esta sabiduría es lo que hace que extraigamos la auténtica esencia de la vida humana.

*Traducido al inglés por Losang Chopel y Glenn Mullin.*

*Extracto de Teachings at Tushita, libro editado por Nicholas Ribush y Glenn H. Mullin y publicado por Ediciones Mahayana, Nueva Delhi, 1981. Está en preparación una nueva edición. Tushita Mahayana Meditation Centre es el centro de la FPMT en Nueva Delhi, India.*

Colofón: Reimpreso para el programa *Descubre el budismo* con la autorización del Lama Yeshe Wisdom Archive.



# Enseñanzas sobre el refugio

*Lama Thubten Yeshe*

Cuando te refugias en el Dharma de Buda, es importante reconocer el propio potencial interior y darse cuenta desde el comienzo de que es posible asumir la responsabilidad de liberarse, de que se puede hacer algo. Esta actitud es muy diferente de la que tenemos normalmente cuando, en nuestra desesperación, pensamos que quizás Dios, Buda o el lama puedan hacer algo por nosotros. Desde el punto de vista budista, este tipo de actitud no es correcta ya que no refleja la realidad. Al creerte un caso perdido, ya has decidido que no vales nada, ya le has puesto límites a tu cualidad interior. La importancia de refugiarse, de confiar en la sabiduría de Buda (también la puedes llamar tu propia sabiduría activada), reside en que tú crees que puedes hacer algo para solucionar los problemas con el fin de liberarte de la confusión y el sufrimiento. Y eso vale realmente la pena. Refugiarse en la sabiduría del Dharma significa entrar en el camino a la iluminación.

Como manda la tradición, en los países budistas la gente se refugia cada día en el Buda, en el Dharma y en la Sangha. Pero los occidentales no tenéis por qué imitarlos ni seguir sus costumbres, es decir, ir al templo cada día, refugiarnos sin concentración, etcétera. La clave está en reconocer aquello que nos proporciona una vida libre y feliz. En lugar de confiar en el chocolate, las manzanas, las galletas o los juguetes; en vez de refugiarse en la playa, en las películas o en las palomitas de maíz, debemos comprender de corazón que una vida libre y feliz no depende de estas condiciones, de estos fenómenos mundanos.

El lam rim muestra de manera exacta, lógica y científica que la alegría y felicidad humana no dependen de condiciones materiales. Debes decidir y comprender de manera muy clara que ésa es la realidad. De esta forma, no sentirás desilusión si no te regalan objetos, si no te dan chocolate o si la gente no te hace caso. De lo contrario, las pequeñas cosas siempre te disgustarán o te provocarán insatisfacción. Las expectativas desmedidas que albergamos respecto a lo que las cosas del mundo exterior nos pueden ofrecer son la causa de los problemas. Por eso vale realmente la pena buscar refugio en el Dharma de Buda.

Algunas personas creen que por haberse refugiado en él tienen que recordar la nariz o el rostro de su lama. Y no es necesario. Cuando te refugias no tienes que recordar a todas horas la fisonomía del lama ni tienes que asistir al templo cada día ni recitar como un lorito “Buda, Buda, Dharma, Dharma, Sangha, Sangha” porque crees que si no lo haces eres culpable de no actuar como alguien que se ha refugiado. Creer que funciona así es un malentendido. No intentamos que la mente occidental copie los aspectos de la cultura budista. Se trata de comprender que tomar refugio deviene un estado mental. No importa si estás en un avión, en el metro, en el tren, en el baño o donde sea; debes reconocer tu potencial búdico y confiar en esa sabiduría interior para acabar con los problemas cotidianos; debes comprender que puedes hacerlo mediante la meditación, el pensamiento intelectual o practicando las seis paramitas. Desde mi punto de vista con esto es suficiente. Si tu refugio es verdadero no hace falta que pronuncies la palabra Buda ni una sola vez.

Puedes pedir ayuda a Buda cuando te encuentres deprimido: reconocer su sabiduría ilimitada y su compasión universal te ayuda psicológicamente. Al recordar esa sabiduría y compasión, también tú te abres un poco. En otras palabras, piensa en la realidad de la situación actual en el mundo, en lo que está pasando: ¿Qué sucede en África? ¿Qué pasa en América? ¿Qué está pasando en India? El solo hecho de pensar en las diferentes condiciones de la existencia humana te lleva a la conclusión de que después de todo tu

situación no es tan mala. Esta es la manera de abrir el corazón, eso es lo que significa estar abierto. Entonces, cuando tu mente se ha abierto a un objetivo universal tan profundo, tiene más espacio. Sucede lo mismo cuando recuerdas la compasión ilimitada de Buda, su sabiduría y su poder ilimitados. De esta manera se puede comprobar que el hecho de refugiarse no consiste sólo en recitar unas palabras.

Incluso si estás disfrutando muchísimo y la vida te va tan bien que no puedes ni creerlo, puede que te preguntes “¿cómo es posible? No me falta nada, todo me sale bien, tengo mucha suerte”. Pero en lugar de sentir algo tan concreto en tu interior y apegarte a ello, puedes hacer uso de la sabiduría para liberarte: “Todo me está saliendo bien, con mucha facilidad, pero será mejor que mi felicidad y placer no dependan de esto”. Por ejemplo, puede darse el caso de que consigas todo aquello que ambicionas, pero aún así, sería mejor que no te entusiasmaras demasiado y que, en su lugar, pensaras que tu satisfacción no depende de todo ello, que también puedes sentirte bien sin todas esas cosas. De este modo, la sabiduría del Dharma no sólo te libera cuando estás abatido, sino también cuando estás disfrutando.

Siempre necesitamos de la sabiduría del Dharma; aunque estemos estupendamente, la seguimos necesitando para estabilizar la mente. En general, la mente occidental sufre continuos altibajos durante las veinticuatro horas del día: tiene subidas y bajadas quizá cien veces al día. Los occidentales se empeñan en que las cosas externas tienen solidez, en que esto o aquello reportará felicidad: “eso me hace feliz. Esta mañana me siento contento, pero si viene alguien a echarme en cara algo, me siento fatal”. Estos altibajos surgen porque no reconocemos la sabiduría ni la habilidad interior que tenemos y que sirve para liberarnos. El refugio se puede explicar de diversas maneras y creo que vosotros ya habéis comprendido lo que quiero decir. No hacen falta más palabras.

En Occidente, muchísima gente sufre de manera increíble. Puede que ahora no os deis cuenta porque sois jóvenes y podéis hacer lo que queráis: viajar, conocer a gente interesante, etcétera. Pero a medida que te haces mayor, ya no puedes hacer todas esas actividades. Desde la perspectiva de la juventud, el solo hecho de pensar en el deterioro físico puede resultar deprimente, sin embargo, ahora mismo estáis entrenando la mente y adquiriendo conocimientos profundos que os serán de gran ayuda para poder sobrellevar la vejez de mejor manera.

Cuando te has refugiado, es conveniente colocar una imagen de Buda en tu habitación o preparar un pequeño altar. Así, mientras contemplas la imagen de Buda, puedes recordar su conocimiento y su historia: ¿Cuántas veces ofreció su cuerpo a los seres que, antes o después, fueron sus madres? En una ocasión, ofreció uno de sus ojos, en otra, una pierna; a veces, entregó su vida entera; en una época en la cual era monje, tuvo que casarse y dedicarse por entero a su mujer; en otra ocasión, ofreció su cuerpo como alimento a los tigres. Hizo todo tipo de cosas parecidas, cosas extraordinarias. Ahora seríamos incapaces de hacerlas. La gente que ha estudiado la escuela filosófica Madhyamika recordará la historia de aquel bodisatva que cortó carne de su propio cuerpo en pedazos y, con todo respeto, la ofreció a los demás y que, en lugar de sentir dolor por su acto, se sintió pleno de felicidad. No significa que él no tuviera las condiciones para sentir dolor, pues el cuerpo está hecho para experimentar dolor, sino que él tenía la clave para controlar su mente, y mediante su poder psíquico, mediante el poder de su conciencia, en lugar de dolor, sentía felicidad. Es un buen ejemplo para todos.

Mi maestro, su santidad Kyabje Trijang Rimpoché relata a menudo el siguiente ejemplo: Como en el Tíbet hay muchos mendigos, en un solo día se te pueden acercar diez o más pidiéndote alguna cosa. La mayoría de las veces se les ofrece tsampa, que es la comida nacional tibetana, un tipo de cebada tostada y molida parecida al muesli. Algunas personas sólo dan un poco, y otras, más cantidad. Mi maestro dice que cuando alguien llama a tu puerta para pedir un poco de tsampa, te puedes sentir molesto e irritado,

mientras que cuando alguien le pide a un bodisatva un trozo de su propio cuerpo, éste se siente completamente feliz. El bodisatva piensa: “este hombre me está ayudando a completar mi paramita de generosidad”. Comprende que esta persona le está ayudando y por lo tanto se siente totalmente feliz: esta es su actitud. Sin embargo, cuando alguien viene a pedirnos algo, en lugar de ser generosos, nos sentimos soliviantados. El bodisatva que ha entrenado su mente verdaderamente se siente feliz; puede pensar que gracias a que esa persona le está pidiendo, él puede hacer algo; puede pensar que el mendigo le está ayudando a desarrollar el camino a la iluminación. Por eso puede sentirse contento de sajar su carne para ofrecerla. De manera similar, cuando Jesús fue crucificado, en apariencia estaba sufriendo, pero, de hecho, al ofrecer su cuerpo para tomar las negatividades de todos los seres, debió sentir una felicidad completa. No se trata sólo de historias, sino de buenos ejemplos.

La evolución interior es muy profunda. Los misioneros cristianos son una perfecta muestra de ello: confían en Dios y por eso se van a África o a algún otro lugar de miseria para servir a otras personas. A pesar de tener nuestros mismos gustos; pese a gustarles el muesli, el chocolate y los helados como a nosotros, renuncian a todo ello, van a zonas de extrema pobreza y aceptan sufrir con el objeto de ayudar a los desafortunados. Creo que son personas maravillosas que tienen la capacidad de hacer frente a semejantes situaciones porque en su fuero interno se refugian en Dios. Creo que esas personas son profundas y sinceras y es bueno comprender que en la tradición occidental también hay gente ejemplar.

Y a nosotros, los budistas, aunque sepamos por experiencia que si meditamos una hora por la mañana, nuestro día será más agradable, nos da pereza y no lo hacemos. Quizás, durante estos días, los que os encontráis aquí meditáis, pero al regresar a vuestras ciudades, el tiempo que le dedicáis a la meditación decrece, hasta que, finalmente, se os olvida por completo y preferís salir a tomar un helado. Nos olvidamos de las cosas. En cualquier caso, es muy importante aprender a meditar, obtener alguna experiencia, y luego seguir evolucionando.

De hecho, meditar es refugiarse. La meditación es tu refugio cuando tu actitud interior es pensar que meditando te puedes liberar, cuando aplicas la sabiduría y el método budista. Por eso vale la pena reconocer esa profunda capacidad interior y tener confianza en ella, porque si no, nuestra vida no tendrá mucho valor. En especial en esta sociedad, perseguimos la búsqueda de la felicidad, pero el resultado es lamentable y deprimente. Los antiguos estudiantes deberían ser un ejemplo para los nuevos. La actitud de la bodichita consiste en ayudar a los demás, si cada uno fuera un buen ejemplo para los otros, ya sería suficiente. Así es el camino budista: no puede quedarse sólo en palabras, hay que ser un ejemplo vivo y ofrecer ayuda a los principiantes. Puede que tengas una comprensión intelectual admirable, pero si no das ejemplo con tu comportamiento, sencillamente no serás de ayuda para los demás.

El tema del refugio es tan amplio que nunca se puede abordar en su totalidad, así que si tenéis alguna pregunta o necesitáis alguna aclaración, estaré encantado de responderos.

**Estudiante:** ¿En qué se diferencian Jesús y Buda?

**Lama Yeshe:** Respecto a su presencia en la tierra, cada uno de ellos es relativamente diferente, pero son iguales en el aspecto absoluto. Jesús enseñó básicamente mediante sus acciones de amor y compasión, porque quizás Occidente necesitaba esas enseñanzas. Buda Shakyamuni divulgó su profundo mensaje, mostró sus logros iluminados mediante acciones, y también reveló la función de su sabiduría omnisciente.

**Estudiante:** Si Buda representa tu yo más elevado y la sabiduría universal, ¿eso significa que las mujeres pueden imaginar a Buda con aspecto femenino?

**Lama Yeshe:** Claro que sí, sin duda alguna. Tara representa el aspecto femenino de Buda. Es muy importante comprender que si eres mujer, el potencial búdico profundo es el mismo que el de los hombres aunque la estructura relativa de los cuerpos sea diferente. Se trata de una circunstancia temporal, relativa, pero cuando la mente está controlada, ¿cuál es la diferencia? Tampoco existe diferencia alguna respecto al tiempo que uno u otro tarda en iluminarse: depende única y exclusivamente del desarrollo del individuo. En el yoga del tantra se explica que se puede alcanzar la iluminación incluso en esta misma vida, aunque empieces sin saber nada acerca de la realidad interior. Tanto los hombres como las mujeres poseen la capacidad de hacerlo.

**Estudiante:** Me gustaría que nos comentara los beneficios de refugiarse.

**Lama Yeshe:** Como ya he dicho antes, el mayor beneficio de refugiarse es que te liberas a ti mismo. El Dharma es sabiduría clara y aguda, es ver claramente, y refugiarse significa que te transformas en la luz de sabiduría del Dharma. Puede que al principio seas como la diminuta luz de una vela, pero si persistes y meditas cada día, la pequeña luz se activa y aumenta. Y es entonces cuando tu sabiduría del Dharma se transforma en sabiduría omnisciente, en sabiduría absoluta. Del mismo modo, al refugiarte incrementas tu actitud de amor compasivo, y al hacerlo te liberas del pensamiento egoísta. De este modo te relacionas mejor con los demás, porque, aunque alguien te provoque, en lugar de enfurecerte, generas compasión y te controlas. Y ese control no surge de una disciplina extrema, sino de manera espontánea. Es cierto que al principio requiere de mucho esfuerzo y de insistir en la meditación, pero transcurrido algún tiempo, ya no. Sencillamente, tú eres meditación, tú eres liberación, tú eres amor, tú eres bodichita, tú eres bodhisatva. Como ya he mencionado, al principio resulta difícil y, aún más, yo no soy nadie para decir si eres un principiante o no. Puede que estés más avanzado que yo, quién sabe. Yo no puedo decirte que soy tu maestro, que soy un sabio, o que tienes que aprender de mí, principalmente porque yo también puedo aprender de ti: nos ayudamos mutuamente. Aunque todavía no estemos iluminados, cada uno de nosotros tiene mejor desarrollados diferentes aspectos de sabiduría, es decir que tú puedes tener un tipo de sabiduría del que yo puedo aprender. El budismo te enseña que no se puede juzgar.

**Estudiante:** Cuando te refugias en el Buda, el Dharma y la Sangha, te refugias en la identidad más elevada, pura e inmaculada. Puesto que el gurú es la personificación del Buda, del Dharma y de la Sangha, ¿es también el gurú tu identidad pura e inmaculada?

**Lama Yeshe:** Sí; así es. Si lo entiendes de manera absoluta, es como el Dios de los cristianos. De manera similar, el gurú es el Buda, el gurú es el Dharma, el gurú es la Sangha. Se puede entender así.

**Estudiante:** ¿Puede hablarnos un poco más del refugio en la Sangha?

**Lama Yeshe:** Hay dos niveles de Sangha, la Sangha absoluta y la relativa. Vosotros me ayudáis porque, si estoy receptivo, aprendo de vosotros. De hecho, nos damos energía mutuamente. Por poner un ejemplo: después de la iniciación de Dorje Sempa mis estudiantes tienen que hacer un retiro estricto durante tres meses y, si lo hacen en grupo, normalmente les va muy bien. Pero hay quienes me piden hacerlo por su cuenta, y yo acepto porque no es mi estilo insistir mucho y sé que no entenderían la respuesta contraria y, además, una acción que debiera ser positiva se convertiría en negativa. Por eso mi respuesta es decir que estoy de acuerdo. Entonces yo, con los ojos bien abiertos, observo cómo les va el retiro, y resulta que, al final, siempre acaban trastornados, neuróticos, y desistiendo a causa del lung. Es obvio. Lo comprendo.

Hacer retiro en grupo siempre ayuda. Siguiendo con el ejemplo anterior; se puede dar el caso de que algún día la persona pase un momento crítico, que se sienta un poco

deprimida, o que se cuestione la utilidad del retiro. De hecho, la mente negativa puede no querer entenderlo, así que continúa argumentando: “Nosotros somos europeos, ¿para qué nos servirán todas estas historias tibetanas, como Dorje Sempa, esto y lo de más allá? Realmente todas estas historias me ponen fatal... Lo que yo quiero es estar con mi pareja, y no aquí meditando”. Todos estos tipos de mente negativa surgen durante un retiro y, gracias a que no estás solo, puedes comentárselo a algún compañero y, si él se siente un poco más fuerte que tú, puede aconsejarte y darte un empuje. Así que en realidad es este compañero quien me hace avanzar y quien hace que me reconcilie conmigo mismo; es él quien me ayuda a controlar un poco la mente negativa. De hecho, aprendemos los unos de los otros, nos beneficiamos mutuamente, nos ayudamos. En realidad los seres humanos somos increíblemente amables. Desde que naciste hasta el momento presente, los seres humanos han sido para ti la fuente de vida, del crecimiento y de todo lo demás. Siguiendo este razonamiento, puedes comprender la bondad de los seres que han sido nuestras madres.

Todos somos la Sangha, vosotros sois mi Sangha, y yo soy vuestra Sangha, de modo que todos nos ayudamos mutuamente. ¿Por qué razón? ¿Para qué la necesitamos? La mayoría de los estudiantes, cuando regresan a sus viejas casas samsáricas, a su antiguo entorno, se vuelven un desastre total. Un día dicen: “Oh, anoche me quedé hablando hasta muy tarde con un amigo, o con mi madre, y no pude meditar”. De modo que duermen hasta muy tarde y cuando se levantan ya es casi la hora de comer; demasiado tarde para meditar. Al día siguiente, se repite la misma historia, esta vez porque alguien les ha invitado a una fiesta. Ya son dos días sin meditar. Este es el entorno samsárico, no hay suficiente vibración de la Sangha. Somos gente enferma, sin capacidad para valernos por nosotros mismos y por eso necesitamos un bastón u otro tipo de ayuda que nos sostenga. Todavía no nos hemos liberado y, definitivamente, necesitamos a la Sangha para que nos ayude. Por esa razón todos somos la sangha relativa.

No obstante, necesitamos una Sangha mejor, la Sangha absoluta, aquella que comprende la cualidad absoluta interior de la realidad: la no-dualidad. Esta es la auténtica Sangha. Nosotros somos la Sangha relativa pero no la perfecta. Podemos ayudarnos unos a otros, pero no de una manera profunda, no hasta que descubramos la no-dualidad. Por lo tanto, nos urge la ayuda de la Sangha absoluta.

Aunque la mayoría de vosotros sabéis que va a ser difícil, venís aquí para hacer un curso de meditación. Os vais a poner en una situación en la que quizás no habéis estado nunca anteriormente. Ninguno de vosotros puede creerse a priori que vaya a permanecer seis horas sentado. Pensáis que os van a doler las rodillas, y que vais a tener que escuchar durante dos o tres horas a este monje machacándoos. Pero ahí reside la belleza del ser humano: ni siquiera podíais creerlo, pero aquí estáis. No podéis juzgar de antemano si seréis capaces o no de hacerlo. El ser humano puede hacer cosas increíbles. Por ejemplo, Milarepa nos puede parecer extravagante, pero si quisiéramos, podríamos hacer exactamente lo mismo que él hizo. El potencial humano es tan profundo que no admite límites.

Reunidos aquí, aunamos la energía de cada uno de nosotros. Estoy seguro de que a veces os irrita que os llamen la atención y os insistan en que tenéis que ir a todas las sesiones del curso; seguro que os gustaría contestar que os dejen en paz. Cuando meditamos intentamos hacer algo especial. Por eso insisto en que se pida a la gente que asista a todas las sesiones, porque cuando todos estamos juntos nos damos energía mutuamente. Aunque parezca mentira, esto es así. Por ejemplo, si tú eres un viejo como yo con la mente descontrolada, y tienes a un chico joven muy centrado sentado delante de ti, puedes aprender de él. Gracias a él, puedes decirte a ti mismo “tengo que mejorar”. Y en ese mismo momento, empiezas a ser mejor. Pero si desde el principio piensas que no tienes solución y tienes celos de la gente, entonces vas a peor.

Necesitamos a la Sangha para que nos ayude. Creo que el problema de la mayoría de los estudiantes occidentales radica en que cuando vuelven a sus nidos samsáricos no tienen apoyo espiritual. Es normal, nos metemos un montón de porquería en la mente y todo se nos hace muy difícil.

Sin duda es necesaria la ayuda hasta que se ha alcanzado un cierto nivel: si descubres la verdad absoluta o alcanzas el primer bhumi del bodhisatva ya no necesitas ningún tipo de apoyo. Entonces puedes ir adonde te plazca e igualmente puedes liberarte. Suele pasar que muchas veces los estudiantes vienen a los cursos para liberar a los demás, pero en lugar de eso, resulta que son los demás los que les liberan a ellos. ¡Pero al samsara! Si yo me quedara en Occidente por mucho tiempo, me temo que los occidentales me liberarían al samsara y me darían la iniciación del chocolate. Por supuesto, se trata de una broma.

**Estudiante:** Al meditar, ¿debemos seguir alguna estructura concreta que nos recuerde que nos hemos refugiado?

**Lama Yeshe:** Esta es una buena pregunta, gracias. Lo que hacemos normalmente antes de meditar, cuando nos refugiamos en Buda, el Dharma y la Sangha, es reconocer o recordar la sabiduría, la compasión y el poder profundos de Buda. Y es mediante el desarrollo de las Tres Joyas que generamos la sabiduría y compasión de Buda. Esa totalidad es Buda. No hay nada más trascendente. Puedo desarrollar esa totalidad en mi interior, y no sólo yo, sino que todos los seres del universo pueden hacerlo. Así que bastaría que, al meditar, recordaras a todos los seres con compasión. Este debería ser el marco de tu meditación cuando te has refugiado. Por supuesto, también puedes refugiarte según el método formal: visualizar a tu padre a tu derecha; a tu madre, a la izquierda; a toda la gente que te irrita, delante tuyo; a las personas a las que estás muy apegado (aquellos a quienes amas), detrás de ti; y a todos los seres del universo, rodeándote. Después te refugias en Buda, y tal y como se explica en el lam rim, todas las personas visualizadas se refugian contigo. A continuación, desde la coronilla de Buda, una luz de diferentes colores es irradiada hacia cada uno de los seres. Esta luz purifica sus cuerpos, palabras y mentes impuros, a la vez que les transforma en seres liberados. Finalmente, Buda se disuelve en ti, y te identificas con la totalidad de su naturaleza; en lugar de sentirte inútil, te transformas en la naturaleza de Buda. Psicológicamente, este método es muy útil para eliminar la visión limitada que se tiene de uno mismo. El primero de los métodos que he explicado es más instintivo, y el segundo es el método formal de refugio.

**Estudiante:** ¿Es preferible meditar cada día a la misma hora? Antes, usted sólo ha hablado de meditar por la mañana, pero ¿se puede meditar por la noche?

**Lama Yeshe:** Por supuesto que sí, claro que se puede. La razón por la cual es importante meditar por la mañana, al empezar la actividad diaria, es que es conveniente detenerse a reflexionar en lo afortunados que somos al estar hoy vivos puesto que podríamos haber muerto la pasada noche. ¿No quieres pensar en esta posibilidad? ¿Qué habría sucedido si hubieras muerto mientras dormías? Quizás hoy estarías muy enfadado si hubieras muerto la pasada noche. Naturalmente, estoy bromeando ya que si hubieras muerto, hoy no habría ningún ser enfadado... En realidad, tu pregunta es muy buena. Debido al estilo de vida occidental, a veces resulta difícil encontrar tiempo para meditar por las mañanas. Pero como nunca puedes predecir qué va a sucederte, debes pensar aunque sólo sea por un momento: “hoy tengo una vida humana que merece la pena, estoy muy contento de estar vivo, así que voy a ser tan feliz como pueda y voy a ayudar a los que me rodean cuanto me sea posible”. El hecho de pensar de este modo, aunque sea sólo por un instante, es muy poderoso. Si nada más levantarte, tomaras esta determinación, aunque alguien intentara irritarte a lo largo del día, tú seguirías manteniendo el espacio necesario. Meditar no consiste en sentarse de una manera

concreta; puedes meditar mientras te duchas, o en el coche, o en el autobús. Meditar es recordar el Dharma. Eso es todo.

A continuación, empezaremos la ceremonia de refugio, pero nuestro enfoque va a ser un poco diferente del que acabo de explicar. En esta ocasión, visualiza el objeto de refugio delante de ti. Te estás refugiando en Lama Yeshe y en los seres más elevados, los budas y bodisatvas de las diez direcciones. En su presencia, tomas la siguiente determinación: “Desde ahora y hasta el final de mi vida, hasta que alcance la iluminación, me refugio en el Buda, en el Dharma y en la Sangha para que pueda progresar mi sabiduría interior. Las Tres Joyas son las que en realidad me conducen a la liberación. He descubierto que la luz de la sabiduría es el único vehículo que puede liberarme de la confusión, del sufrimiento y de los conflictos del ego. Por lo tanto, en lugar de refugiarme en el chocolate y los helados, internamente voy a confiar por completo en el Buda, en la sabiduría del Dharma y en la profunda Sangha. De manera muy especial, me refugio para transformarme en el Buda, en el Dharma y en la Sangha”. De esta forma reconoces tu cualidad profunda, interior.

“Soy muy afortunado por no tener la concepción concreta que siempre se refugia en los objetos materiales. Sería un desastre total que yo tuviera este tipo de creencias, porque malbarataría mi vida. Sería estúpido que pasara la vida creyendo que los helados son la fuente de mi felicidad. ¿Cómo podría ser feliz en esta vida, por no hablar de las futuras, si creara este karma? Realmente soy afortunado por poder comprender intelectualmente, de forma clarísima, que si desarrollo la sabiduría del Dharma y formo parte de la Sangha relativa, puedo transformarme en la Sangha absoluta y llegar a desarrollar los logros del maestro Shakyamuni. Resulta extraordinario. Éste es el enfoque correcto: no importa el tipo de vida que lleve o la clase social a la que pertenezca, tanto si soy una estrella de cine como un trasnochador empedernido, nunca voy a abandonar esta comprensión profunda. Este convencimiento es lo más profundo y precioso que se puede tener, no se puede comparar a ningún tipo de placer material de los que hay en Occidente. Nada se puede comparar a una vida plena y despierta gracias a la sabiduría del Dharma. El Dharma es el camino al gozo eterno, a la felicidad eterna, a la iluminación”.

Queremos que este camino sirva no sólo para nosotros, sino también para los demás. Por esta razón, visualiza a tu padre a la derecha y a tu madre, a la izquierda. Aunque a veces tus padres te digan que no eres lo suficientemente bueno, a su manera, quieren lo mejor para ti. Son bondadosos contigo. Aunque, debido a su ignorancia, quieran que te conviertas en estrella de cine o que seas millonario, es porque desean lo mejor para mí, no puedes culparles. Quieren que seas feliz y que no te encuentres en situaciones desagradables. Debes estarles agradecido/a porque gracias a ellos has conectado con la sabiduría del Dharma: la sabiduría y el método profundos de Buda. A continuación, visualiza a tu enemigo delante de ti. El enemigo representa a cualquier persona que te haya podido molestar o que te haya provocado enfado en algún momento. Detrás de ti, sitúa a todos los objetos por los cuales sientes apego, a los cuales te aferras. Visualiza también a todos los seres del universo rodeándote, eres su líder en la ceremonia de refugio, tú les guías para que se refugien. Con sincera compasión, piensa: “yo y todos los seres que están a mi alrededor hemos estado confundidos y sin control durante vidas incontables y, debido a concepciones erróneas, hemos estado refugiándonos en objetos materiales, una actitud completamente equivocada. El Buda, el Dharma y la Sangha pueden eliminar esta actitud equivocada que lleva al sufrimiento y a la insatisfacción. Buda puede leer nuestra mente, ver cualquier cosa que necesitemos, y mostrarnos el método y la sabiduría para liberarnos a cada uno de nosotros. El liberador real y auténtico es la unidad de Buda, Dharma y Sangha, así que desde este momento hasta que me haya transformado totalmente y me haya unificado con la Triple Joya, yo me refugio.”

El objeto de refugio no es sólo el lama, sino todos los budas, bodisatvas y arhats de las diez direcciones, así que la decisión también la tomas delante de ellos. Desde la coronilla de cada uno de ellos se irradia luz blanca que entra en tu coronilla; de sus gargantas emana luz roja dirigida a tu garganta; desde sus corazones se irradia luz azul que penetra en tu corazón. La luz blanca purifica las impurezas de los pensamientos y los bloqueos del sistema nervioso por lo que el cuerpo se puede controlar, la luz roja purifica la energía incontrolada de la palabra, y la luz azul purifica los conceptos erróneos y los puntos de vista fanáticos y equivocados.

*La ceremonia de refugio sigue su curso y, cuando finaliza, Lama Yeshe da las gracias y ofrece un último consejo: Cada vez que meditas, que te refugias, o mientras simplemente estás comiendo, estaría bien que recordaras y contemplaras la experiencia de claridad.*

Colofón: Enseñanza dada por Lama Yeshe el 12 de septiembre de 1979. Reimpreso para el programa Descubre el budismo con la autorización del Lama Yeshe Wisdom Archive.

# La práctica budista esencial

*Lama Zopa Rimpoché*

## Prefacio

El siguiente texto trata acerca de la moralidad como base para todas las prácticas y logros budistas. La práctica de la moralidad pura (no matar, no mentir, no robar, etcétera) es un requisito indispensable y esencial antes de implicarse en prácticas más esotéricas. Al abstenemos de las acciones no virtuosas, de manera natural nuestra mente se vuelve clara y calmada y, gracias a ello, podemos obtener los logros más elevados del camino. Al practicar la moralidad pura, podemos apartar la mente de engaños tales como el enfado, el apego y la ignorancia. Después, y sobre esta base, podemos desarrollar otros aspectos de la moralidad como por ejemplo la bodichita. En la presente conferencia Rimpoché explica que la compasión es la base de las enseñanzas de Buda, y que su esencia reside en no cometer las diez acciones no virtuosas para no dañar a los demás.

## La compasión: la base del camino

La enseñanza de Buda destaca sobre otras por su gran compasión hacia todos los seres. Cada uno de ellos es de vital importancia. La compasión no sólo debe sentirse hacia nuestros amigos cuando atraviesan dificultades, o hacia un perro cuando está herido, por un pájaro bonito o por un niño pequeño: debemos sentir compasión por todos y cada uno de los seres. En un sutra está escrito:

*Si este Dharma cae en tus manos, todos los Dharmas caen en tus manos.*

*Si no tienes este Dharma, careces de todos.*

En este verso, *Dharma* hace referencia a la compasión. Si tienes compasión puedes alcanzar todos los demás logros del camino a la iluminación y desarrollar las ilimitadas cualidades del cuerpo, la palabra y la mente sagrados de Buda. Si hay compasión en tu mente, puedes obtener todos estos logros. Precisamente, para liberar a todos los seres del sufrimiento y conducirles a la felicidad, y en especial a la iluminación completa, debes intentar conseguir todos los logros, incluidas las seis paramitas y los estadios de generación y consumación del camino del yoga del tantra más elevado.

Si en tu corazón sientes compasión por los demás, es inevitable que te plantees cómo puedes beneficiarles. Y el máximo beneficio que puedes ofrecerles es desarrollar tu mente. Ello significa entrenar la mente en el camino gradual a la iluminación desde el principio hasta el final; desde la devoción al maestro hasta lograr la unificación en la fase del no más aprendizaje. La compasión induce a generar estos logros cuando escuchas, reflexionas y meditas en la totalidad del lam rim, de principio a fin.

La cuestión es por dónde empezar. Está escrito que la raíz del camino a la iluminación es la devoción al gurú, y que su base es la compasión. En una de sus vidas anteriores, Buda Shakyamuni estaba tirando de un carro sobre un suelo de hierro al rojo vivo en uno de los infiernos ardientes, cuando generó una gran compasión por otro ser que estaba en la misma situación. Pensó: “Voy a empujar el carro en su lugar. En este momento, hay muchos otros seres que están sufriendo y tendrán que experimentar resultados kármicos como el sufrimiento de este infierno, así que yo experimentaré todo su sufrimiento. Espero que pueda recaer en mí todo su sufrimiento por el hecho de tirar de este carro en los infiernos”. Y en cuanto generó esta gran compasión, su conciencia se transfirió al reino puro de Tushita; de inmediato, la experiencia de empujar el carro sobre

el suelo candente del infierno cesó y su conciencia fue transferida al reino de los seres migratorios felices.

Se relatan numerosas historias sobre la compasión generada por Buda Shakyamuni como bodisatva en sus vidas anteriores. Debido a su compasión, Buda generó bodichita y acumuló méritos durante tres grandes eones practicando las seis paramitas. Tan solo con la práctica de la generosidad (la primera de las seis paramitas), Buda acumuló un gran mérito, ya que llegó a ofrecer su sagrado cuerpo. Gracias a su gran compasión por nosotros, Buda siguió el camino, purificó obstáculos y acumuló méritos durante tres grandes eones hasta alcanzar la iluminación.

Buda hizo girar la rueda del Dharma en tres puntos distintos de la tierra: Sarnath, Rajgriha y Vaisali. Esto permitió que numerosos panditas y yoguis de la India, Nepal, Tíbet y otros países, recorrieran por completo el camino a la iluminación. De todo esto queda constancia en las biografías de Marpa, Milarepa, Naropa, Tilopa, Saraha y demás lamas del linaje. Después de que estos yoguis completaran el camino y revelaran las enseñanzas, innumerables seres siguieron su ejemplo y, practicando estas enseñanzas, también recorrieron el camino gradual a la iluminación. Aún hoy es posible visitar las cuevas y lugares sagrados donde estos yoguis practicaron y obtuvieron logros en el camino. Además, muchos seres han acumulado gran mérito al leer las historias de sus vidas, estudiar sus enseñanzas y visitar estos lugares.

Todos los logros hasta la iluminación surgieron de aquella compasión generada por Buda Shakyamuni antes de que desarrollara la bodichita y se convirtiese en bodisatva. Es decir que Buda practicó la gran compasión mientras estaba sufriendo en los seis reinos del samsara y se encontraba bajo el control del karma y los engaños; en una situación de sufrimiento parecida a la nuestra.

Los budistas celebran cada año cuatro días que consideran especiales en la vida de Buda: el primer giro de la rueda del Dharma, el descenso de Buda de Tushita, su iluminación y su paso al estado sin sufrimiento. Si en dichas fechas se toman votos o se hacen ofrecimientos, el mérito generado se incrementa un millón de veces. El poder de aumentar el mérito creado, así como la oportunidad de encontrar las enseñanzas de Buda mientras gozamos de este cuerpo humano precioso, dotado de las ocho libertades y las diez riquezas, proviene de la compasión que generó Buda antes de ser bodisatva. Desde que hemos encontrado el Dharma de Buda, nuestro ojo de sabiduría se ha abierto lo suficiente como para discriminar lo que está bien y debe ser practicado, de lo que está mal y debe ser abandonado. Todo esto también proviene de la compasión de Buda.

La causa de la felicidad temporal y última, hasta la iluminación, se debe al mérito que hemos acumulado mediante la comprensión del Dharma. En un solo minuto, podemos plantar la semilla del camino completo a la iluminación. Al recitar las oraciones del lam rim y meditar en ellas, tenemos la oportunidad de acercarnos a los logros que de él obtenemos, de acercarnos a la iluminación. Todos estos beneficios proceden de la compasión del gurú Buda Shakyamuni.

Sólo por el hecho de haber encontrado el Dharma de Buda, tenemos la increíble oportunidad de obtener cualquier cosa que deseemos. Podemos practicar las enseñanzas que queramos, bien sean Hinayana, Paramitayana o Tantrayana, y liberarnos de todo el sufrimiento del samsara. Todas estas grandes ventajas provienen de la compasión. Además, sea cual sea el karma negativo que hayamos acumulado con nuestro cuerpo, palabra o mente, sólo por recitar el mantra del maestro Buda Shakyamuni (TAYATA OM MUNI MUNI MAHA MUNIYE SOHA) purificamos 84.000 karmas negativos acumulados en el pasado. Si recitamos el nombre sagrado del maestro Buda Shakyamuni una sola vez (LAMA TÖNPA CHOM DÄN DÄ DE SHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DSOG PÄ SANGYÄ GYÄL WA SAC YA TUB PA LA CHAG TSÄL LO), o el mantra de Vajrasatva, podemos purificar el karma negativo más pesado que existe, que es el de haber roto el voto raíz del

yoga del tantra más elevado: abandonar al maestro vajra. Todas estas oportunidades surgen de la compasión.

Recitar mantras de Vajrasatva puede purificar cualquier transgresión de los votos pratimoksha, de los del bodisatva o de los tántricos. Ello es debido a que en una vida anterior, siendo un bodisatva, Buda generó una gran compasión al rezar con la motivación de beneficiar a los seres de manera que, por el sólo hecho de decir su nombre, éstos pudieran purificar inmediatamente hasta el más negativo de los karmas, causa de todo sufrimiento.

Recitar los nombres de los budas de la medicina, el mantra o el nombre sagrado de Milarepa o los mantras de otras deidades poderosas al oído de animales o seres humanos en el momento de su muerte, puede evitar su renacimiento en los reinos inferiores. Es más, recitar estos mantras y luego soplar en telas de procedencia animal, como la lana o la seda, puede beneficiar a dicho animal. Alguien que practique Chenrezig y recite OM MANI PADME HUNG, puede purificar a un animal sólo por soplar sobre sus huesos, su carne o su piel.

Recitar los nombres de los budas de la medicina hace que cualquier petición con fines dhármicos tenga éxito. Los budas de la medicina rezaron en el pasado para que los seres obtuvieran la felicidad que deseaban con la simple recitación de sus nombres. Por eso, los seres que los recitan obtienen el resultado de sus oraciones. Todo ello proviene de las oraciones que hicieron en el pasado, cuando eran bodisatvas, y de la compasión que generaron antes de lograr la bodichita. Como he citado antes: “Si este Dharma cae en tus manos, todos los Dharmas caen en tus manos”.

Si tienes un corazón compasivo, intentarás no dañar nunca a los seres; cuanta más compasión tengas, menos daño causarás a los demás y más les beneficiarás. Cuando les veas sufrir, o bien oigas hablar de su sufrimiento, enseguida te preguntarás cómo ayudarlos. Te sacrificarás por ellos y te apresurarás a ayudarlos, a liberarlos de sus problemas, y si no puedes hacerlo directamente, se lo pedirás a alguien que pueda.

De este modo, habrá más armonía en tu vida, tu mente estará más feliz y llevarás la felicidad a la gente que te rodea. Una persona compasiva que, por naturaleza, tenga buen corazón encuentra la felicidad y la satisfacción dondequiera que va, tanto si está en la ciudad como en la montaña. Cualquiera persona que se encuentre con alguien así, aun estando triste, sentirá tranquilidad en su corazón.

## **La moralidad: la esencia del camino**

La compasión constituye la base de las enseñanzas de Buda, y su esencia consiste en dejar de dañar a los demás al abandonar las diez acciones no virtuosas. Al darte cuenta del daño que causas a los demás y a ti mismo con estas diez acciones, debes comprometerte a no caer en ellas, e intentar vivir con una buena conducta moral. Esta es la esencia del Dharma de Buda. Como Lama Tsong Khapa explica en la oración de lam rim, en el Jorchö, *El fundamento de todas las buenas cualidades*:

*Si sólo desarrollo la bodichita, pero no practico los tres tipos de moralidad, no alcanzaré la iluminación.*

El hecho de que en un país existan escrituras budistas no significa que dicho país sea budista, aunque posea bibliotecas con el Kangyur y el Tengyur al completo. Tampoco depende de si hay personas con una comprensión intelectual del sutra y del tantra. La existencia de las enseñanzas de Buda en el mundo y la comprensión inequívoca de las mismas depende de los logros que se obtengan en el camino a la iluminación.

En definitiva, la liberación del samsara, la liberación de los sufrimientos y sus causas: el karma y los pensamientos perturbadores, depende de los logros de la calma mental y de la visión superior. Al desarrollar estos logros, se pueden eliminar los oscurecimientos.

La visión superior implica el análisis de la vacuidad y proporciona un éxtasis y una flexibilidad física y mental extremadamente refinados. Con estas experiencias, siempre que se analiza la vacuidad la mente permanece de manera natural en el equilibrio meditativo en la vacuidad y ésta es la unificación de la calma mental y la visión superior.

Obtener estos logros que eliminan directamente los oscurecimientos depende de tener la base de la conducta moral. Ésta junto con la concentración y la visión superior son los tres entrenamientos superiores que forman parte de los logros del camino gradual de un ser de capacidad intermedia. Estos tres entrenamientos superiores llevan implícita la renuncia al samsara, no así la bodichita, y conforman el camino a la autoliberación.

El factor principal para que en un país existan o no las enseñanzas de Buda es la existencia del vinaya, de personas que viven siguiendo la práctica de la conducta moral. Así pues, el hecho determinante no es que haya alguien que pueda explicar las escrituras, sino que las enseñanzas existen en un país si hay personas que viven según la práctica del vinaya, como los ocho niveles diferentes de los votos pratimoksha. Es importantísimo dedicar toda la atención a lo que es la esencia de las enseñanzas: evitar dañar a los demás, que es el significado de vivir de acuerdo con los votos pratimoksha.

Según las enseñanzas, hacer lo posible para evitar que la gente se implique en las diez acciones no virtuosas contribuye al buen desarrollo de un país: tendrá prosperidad, los gobernantes serán eficientes y los habitantes disfrutarán de paz y felicidad.

La última vez que fui a Tíbet, estuve observando el país desde el camión en el que viajaba camino a Lhasa. Como las personas que ahora viven en él han creado un karma muy negativo al destruir monasterios y objetos sagrados, y también al infligir daño a otros seres, toda su superficie se ha convertido en un terreno árido y deprimido. Se notaba incluso en las montañas. Muchas de ellas mostraban hendiduras en su superficie y de sus grietas abiertas brotaba agua. Aunque sé que el paisaje no tiene mente, a mí me pareció disgustado. Faltaba algo. Las mentes y las acciones negativas afectan a la tierra: destruyen la riqueza y la esencia del lugar. Del mismo modo, el contenido en proteínas de los alimentos disminuye y las medicinas no son tan efectivas. Cuesta digerir la comida que, además, se convierte con suma facilidad en causa de enfermedades.

Si se carece de la disciplina necesaria para controlar a los que causan daño, ya sea en un país, en un monasterio o en un convento, éstos continuarán acumulando karma negativo y se perjudicarán a sí mismos y a los demás. Por lo tanto, si hablamos en términos de beneficio global, la clave está en practicar la conducta moral y evitar dañar a los demás. Si estás ordenado, sin duda ésta es tu práctica y responsabilidad principal. Si eres laico y has tomado alguno de los ocho preceptos, deberías esforzarte en preservarlos. Recuerda tus votos y piensa en la gran responsabilidad que supone no controlar la mente y no vivir según la disciplina de la conducta moral, ya que además de destruir la oportunidad de conseguir la liberación y la iluminación, puede causarse mucho daño a los demás o incluso contaminar el lugar en el que se vive. La mente negativa y las acciones inmorales afectan el lugar donde se habita e impiden el desarrollo de los placeres propios y ajenos. Así se explica en las enseñanzas.

## **Elementos internos y externos:**

Si la mente de una persona genera pensamientos dañinos y no virtuosos, la energía sutil que hay en el interior de su cuerpo y que es el vehículo de la mente, también se vuelve negativo. Esta energía sutil es la causa de que los cuatro elementos del cuerpo

(tierra, agua, fuego y aire) se desequilibren y se alteren. Debido al trastorno de los cuatro elementos internos, los cuatro elementos externos, que son los mismos, también se desequilibran. Dicho desequilibrio puede provocar inundaciones, terremotos, incendios, erupciones volcánicas y ciclones; enfermedades epidémicas y hambruna; destruir ciudades enteras y, como consecuencia, matar a millares de personas. Un desequilibrio interno afecta a los elementos externos de manera que éstos también se desequilibran y se vuelven peligrosos. El alcance de este desequilibrio puede alterar incluso los planetas, el sol y la luna.

Lo que nos protege de los objetos que hacen que se acumule la no virtud es vivir según la esencia de las enseñanzas, según la disciplina de la conducta moral. De esta forma, tu mente siempre permanece íntegra y genera pensamientos virtuosos; así, la energía sutil, que es el vehículo de la mente, no se vuelve negativa y los cuatro elementos internos permanecen sin alterarse y no te perjudican. Es más, como resultado gozas de buena salud, ya que incluso la salud física depende de la mente. La verdadera evolución comienza por la mente. La mejor manera de disfrutar de buena salud tanto en esta vida como en las siguientes es vivir de acuerdo a la moralidad, que es la esencia de las enseñanzas.

Sin todos estos peligros, los seres gozamos de una paz y felicidad que depende únicamente de cada uno de nosotros, del control que tengamos de nuestra mente, de nuestra práctica del Dharma. Recuerda esto cuando hayas hecho algo inmoral y te sientas mal mental o físicamente. Tu mala salud afecta al mundo exterior y a los demás y les vuelve también enfermizos. Al recordar estos ejemplos, piensa que eres responsable de la felicidad de otros seres. Que su felicidad depende de ti. Pon todo el esfuerzo posible en practicar la conducta moral, protege los votos en los que te has comprometido y, si es posible, toma más, aumenta y desarróllalos.

## La vasija, el agua y el reflejo

Como dice Lama Tsong Khapa:

*Si sólo desarrollo la bodichita, pero no practico los tres tipos de moralidad, no alcanzaré la iluminación.*

Si degeneras o rompes la moralidad te vuelves como una vasija sin fondo: aunque intentaras llenarla de comida deliciosa, la vasija no la podría retener. Sin la base adecuada (la moralidad), eres como la vasija sin fondo: careces de la base para obtener logros y conocimiento.

Lama Tsong Khapa también dice en sus enseñanzas sobre lam rim:

*No hay mejor práctica que la de la moralidad de vivir con el voto de no dañar a los demás. Si tu moralidad degenera, purificala de inmediato. Me gustaría que quedara muy claro, pues semejante comportamiento complace a los sabios.*

La práctica principal que te ayudará a mantener la moralidad es la de cumplir los votos pratimoksha, sin ella no puede haber ningún logro. Cuanto más pura sea tu práctica, más rápidamente podrás conseguir los logros del lam rim, de los tres aspectos principales del camino y del tantra. Gueshe Sengye, el actual abad del monasterio de Sera en el Tíbet, de quien he recibido muchas enseñanzas, lo solía repetir a menudo.

Gueshe Sengye también hacía una comparación similar y explicaba que los votos pratimoksha son como una vasija, los votos del bodisatva, como el agua contenida en la vasija, y los votos tántricos, como el reflejo en el agua. Sin los votos pratimoksha no es posible practicar los votos del bodisatva, a su vez indispensables para practicar los votos

tántricos. Sin la vasija, no hay contenedor donde verter el agua, y sin agua, tampoco puede haber reflejo.

Muchos textos tántricos, como el texto raíz del tantra de Manjushri, señalan que no se puede conseguir la iluminación si no se vive según la conducta moral de los votos pratimoksha. También se menciona que no tener inclinación por estos votos, pero tenerla por el tantra, es un signo de degeneración de las enseñanzas. Siguiendo esta línea, Lama Tsong Khapa se refiere a ello en sus enseñanzas de lam rim diciendo que el mejor practicante de tantra es el que mantiene completamente todos los votos pratimoksha.

En consecuencia, vivir con estos votos es muy útil porque te permite practicar el Dharma. Si cumples los votos pratimoksha, también puedes practicar bien los votos del bodisatva y los votos tántricos. Por el contrario, si no puedes mantener los votos pratimoksha, no puedes practicar ni los del bodisatva ni los tántricos. Como explicaba gueshe Sengye en su ejemplo, dependen los unos de los otros: los votos pratimoksha son el recipiente, los votos del bodisatva es el agua contenida y los tántricos, el reflejo en el agua.

Sus efectos se notan incluso al meditar, ya que la claridad de la mente depende también de observar dichos votos. Por ejemplo, la laxitud, que es uno de los obstáculos para la concentración, desaparecerá si practicamos estos votos puramente. Podemos distinguir dos tipos de laxitud: la burda, que hace que el objeto de meditación no sea claro, y la sutil, que impide que la mente focalice el objeto con intensidad; hay concentración en el objeto de meditación y se ve claramente, pero no hay una concentración intensa de la mente en ese objeto. Vivir en la conducta moral de los votos pratimoksha puede hacer que cesen las causas de la laxitud y la distracción.

## **La renuncia al samsara**

Puesto que los votos pratimoksha se toman con la motivación de renunciar al samsara, también se deberían practicar con este pensamiento. Aunque no haya un logro real de la renuncia al samsara, por lo menos debería haber un pensamiento simulado de ella. Renunciar al samsara significa renunciar a todos los tipos de sufrimiento, incluidos los placeres temporales samsáricos. Para conseguirlo, hay que ser consciente constantemente de las tres clases de sufrimiento y de que los placeres del samsara son de la naturaleza del sufrimiento. Aunque algo te parezca placentero, en tu corazón debes tener la comprensión de que sólo es sufrimiento. Con esta conciencia de los defectos del samsara, no surge el apego.

Ahora bien, si tienes una conducta moral correcta y el pensamiento de la renuncia, no creas las causas de que aparezcan la laxitud o la distracción. Si puedes mantener los votos pratimoksha de forma pura, tu mente estará clara y calmada y tu concentración será excelente. Resulta fácil de comprender: si tu pensamiento no es la renuncia al samsara, entonces, tienes una percepción agradable de él, y sus placeres te parecen auténtica felicidad. Pero todos estos placeres son impermanentes por naturaleza. Cuando te descubras fascinado por el samsara y tu mente se aferre a él y a sus placeres en lugar de comprender que por naturaleza son sufrimiento, de entre todos sus defectos, recuerda especialmente que nada es definitivo, ni hoy ni tan siquiera el momento presente.

Recuerda también que disfrutar de los placeres sensoriales del samsara puede convertirse en causa de liberación y de iluminación, o en causa de samsara. Disfrutar no es en absoluto negativo: se convierte en algo negativo, en causa del samsara, cuando se disfruta con una mente que se aferra a la felicidad del yo.

Como explica Lama Tsong Khapa en El gran comentario del lam rim, se supone que seguir el deseo y disfrutar de los placeres samsáricos debería aportarnos satisfacción,

pero resulta que sólo traen insatisfacción. Realizas acciones esperando obtener satisfacción, esperando ver realizados tus deseos pero, en realidad, el resultado es insatisfactorio. Después de una experiencia de placer sensorial, quieres más. Esperando encontrar satisfacción piensas: “lo intentaré de nuevo”. Y el resultado continúa siendo el mismo: únicamente insatisfacción.

Lama Tsong Khapa también explicaba que perseguir el deseo trae consigo muchos otros pensamientos perturbadores, tales como la envidia, el enfado, el orgullo y otros. Todos ellos surgen a causa del deseo por un objeto o una persona, y, debido a ellos, se pueden experimentar graves problemas durante un largo periodo tiempo. Mientras persigas el deseo, no habrá final para el sufrimiento; puesto que no hay satisfacción, no hay final. Se trata del sufrimiento peor y también del más penoso: seguir el deseo sin fin, es el peor sufrimiento. Al experimentar cualquier sufrimiento, es muy importante darse cuenta de que dicho sufrimiento proviene de seguir al deseo y no encontrar satisfacción en ello.

Dice Lama Tsong Khapa en una oración del lam rim:

*Buscar placeres samsáricos es la puerta a todo sufrimiento: son inciertos y no se puede confiar en ellos. Al reconocer estos defectos, te ruego que me bendigas para que genere la firme aspiración por el gozo de la liberación.*

De los seis tipos de defectos del samsara, reviste especial importancia meditar de forma extensa en los dos que se detallan a continuación:

- Seguir el deseo sólo acarrea insatisfacción.
- Nada es definitivo.

Las palabras de Lama Tsong Khapa son increíblemente precisas y certeras. Este verso describe de forma clara la historia de nuestra vida. El sufrimiento de todos los seres samsáricos, aquel del que cada día tenemos noticias ya sea en los periódicos o en la televisión, así como el sufrimiento propio cotidiano están contenidos en estos dos grandes defectos.

Comprender el sufrimiento del cambio consiste en entender de manera definitiva que los placeres samsáricos son de la naturaleza del sufrimiento. La base sobre la que etiquetas *placer* es sólo sufrimiento. Si eres consciente de este hecho constantemente, podrás practicar la conducta moral de forma adecuada. En el mismo sentido, Asanga explicaba diez maneras en las que la felicidad del Dharma trasciende la del samsara, que es temporal, no se puede desarrollar ni completar y, además, depende por completo de los objetos externos.

## **El desarrollo de la concentración perfecta**

La práctica de la conducta moral basada en la renuncia al samsara hace que cesen los obstáculos para alcanzar concentración. Para lograr samatha o calma mental, tienes que vivir con una conducta moral pura. Para conseguir que tu mente permanezca serenamente en el objeto de concentración, tienes que eliminar los obstáculos que no te permiten alcanzarla: la laxitud y la agitación mental. Al eliminar dichos obstáculos, puedes centrarte en el objeto sin ningún esfuerzo ni dificultad. Existen nueve niveles de calma mental; para conseguir el noveno, que se asemeja a la calma mental real con todas sus características pero no es exactamente igual, tienes que adoptar la conducta moral de los votos pratimoksha.

Muchos tibetanos interpretan la meditación como si sólo significara calma mental; este es el concepto usual para alguien que ha estudiado las escrituras y filosofía budistas.

Desde hace unos años, se formulan muchas cuestiones acerca de la meditación desde otros países budistas, y en especial, desde Occidente. Su Santidad el Dalái Lama le pidió a Gueshe Rabten que se desplazara a Dalhousie para comprobar si alguno de los meditadores del lugar había logrado samatha. [Gueshe Rabten fue uno de los maestros de Lama Yeshe y también mío. Me ordenó, me dio mi primera enseñanza de Dharma y fue mi primer maestro en debate. Gueshe Rabten Rimpoché impartió numerosos cursos dirigidos a occidentales en Dharamsala antes de instalarse en Suiza, donde fundó un monasterio que todavía hoy existe en Vevey, Mont Pélérin].

Así que Gueshe Rabten fue a Dalhousie a ver a los meditadores. Allí, había un grupo de monjes tutelados por un lama muy sabio que había alcanzado el estadio de luz clara del tantra. El lama y todos sus discípulos practicaban el vinaya estrictamente y llevaban una vida ascética y solitaria. Sobre la base de esta práctica, experimentaban los caminos del lam rim y del tantra.

Creo que, por aquella época, Su Santidad había pedido a muchos meditadores que practicasen calma mental, y siguiendo sus consejos, Guen Jampa Wangdu empezó a practicar samatha. Por aquel entonces, tuvo un sueño en el que aparecía montando a caballo por un camino que rodeaba una montaña y al cabo de un rato, el caballo se desplomaba. Guen-la creyó que el sueño reflejaba la imposibilidad de conseguir samatha. Pero, en realidad, creo que fue un signo de que él podría superar los obstáculos físicos y mentales para tal logro, una señal de que destruiría los obstáculos para la concentración perfecta. Guen Jampa Wangdu alcanzó la calma mental en Dalhousie.

Guen Jampa Wangdu a menudo elogiaba el refinado éxtasis físico y mental, señal inequívoca de que había conseguido la calma mental. Solía decir que cuando has logrado la experiencia del éxtasis, cualquier otro tipo de concentración que antes pudieras haber llamado meditación, de hecho, no lo es. Es decir, que al compararlas sabes que no es meditación. También solía decir que para tener éxito en la meditación perfecta sobre la calma mental, el practicante necesita tener la base para eliminar los obstáculos, es decir, la conducta moral pura. Así mismo, hace poco, en unas enseñanzas sobre adiestramiento mental, Chogye Rimpoché también explicó que para que una persona pueda lograr el samatha perfecto no debe haber desasosiego en su corazón en lo que respecta a su conducta moral. El practicante debe estar completamente seguro de que ha mantenido los votos pratimoksha de forma pura.

Con la calma mental la concentración es perfecta, como una llama firme e inamovible ante el viento. Al igual que con la luz de una vela se puede distinguir con claridad un dibujo en un libro, con el logro de la calma mental, se puede ver la naturaleza absoluta, la vacuidad, muy claramente. Puedes concentrarte en la vacuidad de forma continuada sin ninguna dificultad ni obstáculo: si tienes calma mental, puedes desarrollar el logro de la visión superior.

Para tener luz y disipar la oscuridad, necesitas causas tales como la electricidad, el gas, el keroseno o la cera. De manera similar, la conducta moral, es decir, mantener los votos pratimoksha, constituye el material que hace posible la luz: son la raíz de la liberación del samsara. De hecho, si observas tu propia experiencia te será posible comprender la importancia de mantener la conducta moral. Puedes comprobarlo cuando tu mente está alterada y confusa y te resulta difícil concentrarte, entonces, examina tu conducta moral y repararás en que has roto alguno de los votos pratimoksha. Existe una correlación clarísima.

Si no se practica la conducta moral de manera adecuada, la mente se ve abrumada por pensamientos perturbadores, en consecuencia, no se puede meditar y al recitar oraciones, no se puede profundizar en su significado. Tu mente es como un ciclón, o como un pájaro zarandeado por un fuerte viento, incapaz de detenerse ni por un minuto.

## Preservar las enseñanzas

La capacidad de nuestra organización, la FPMT (Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana), y de cada uno de nosotros para acercar la felicidad a los demás radica en la existencia y el desarrollo de las enseñanzas en nuestras mentes. Debemos preservar las enseñanzas en nuestro interior para luego difundirlas y hacerlas llegar a la mente de los demás. De esta manera, ellos también disfrutarán de la felicidad al proteger su karma, al abandonar el karma negativo y al practicar el buen karma que deriva de vivir según los votos. Con las enseñanzas en sus mentes, los seres disfrutaban de la felicidad, ahora y en el futuro, y esto depende de que primero preservemos las enseñanzas en nuestras mentes. Quizás seas de los que recitas muchos mantras y oraciones, o leas muchos textos, sin embargo, las enseñanzas de Buda no se encuentran en la boca, sino en la mente. Es ella la que toma la determinación de practicar la conducta moral, y después uno vive conforme a esta decisión.

En resumen, la enseñanza básica implica vivir según los votos pratimoksha: evitar dañar a los demás, evitar las diez acciones no virtuosas y mantener los votos que se han tomado. Con esta base, llevas a cabo el camino Paramitayana y vives con los votos del bodhisatva. Entonces, con la base de vivir de acuerdo con los votos tántricos, llevas a cabo el camino del Tantrayana. Debes sentir como tuya la responsabilidad de la felicidad de todos los seres. Cuánto puedas beneficiarles dependerá de cuántas enseñanzas de Buda puedas preservar en la mente.

## Oración de súplica de Thogme Zangpo

*Esencia de los sagrados cuerpo, palabra y mente de los Victoriosos; Tesoro incommensurable de preciosas cualidades y acciones infinitas.*

*A ti, precioso Señor del Dharma, te suplico.*

*Has abandonado los precipicios del nirvana inferior y me guías hacia la sublime e incomparable iluminación.*

*A ti, precioso Señor del Dharma, te suplico.*

*Con un cuerpo ordinario trabajas para los seres migratorios; integras las acciones de los budas de los tres tiempos para subyugar a los desafortunados.*

*A ti, precioso Señor del Dharma, te suplico.*

*Tú liberas a los que son tan insensatos y obstinados que han sido incapaces de ser liberados del océano de samsara, tan difícil de cruzar, por aquellos que han alcanzado la Felicidad.*

*A ti, precioso Señor del Dharma, te suplico.*

*Si confío en ti con gran devoción, sin esfuerzo y con presteza me concederás todos los deseos temporales y últimos.*

*A ti, precioso Señor del Dharma, te suplico.*

*Si me dedico sin cesar a realizar acciones sin sentido en esta vida, corro el peligro de perderme su gran significado, y desperdiciarla.*

*Bendíceme para que renuncie a esta vida.*

*En mi corazón no existe la certeza de que no vaya a morir hoy, pero en mis acciones todavía concibo vivir para siempre. Corro el peligro de tener el pecho atenuado de terror en el momento de la muerte.*

*Bendíceme para que recuerde la muerte.*

*Incapaz ahora de soportar el menor sufrimiento, tengo la osadía de no ser cuidadoso en mis acciones y sus resultados. Corro el peligro de precipitarme hacia el terrorífico abismo de los seres que sufren.*

*Bendíceme para que practique el sagrado Dharma día y noche.*

*Si recordar el sufrimiento de los seres migratorios no me produce escalofríos, corro el peligro de perder la esperanza en el trabajo para mí mismo y los demás.*

*Bendíceme para que adiestre mi mente en el amor y la compasión.*

*Aunque reconozco que no se debe perjudicar a los demás, al encontrar a mi enemigo, cometo la imprudencia de dañarle. De esta forma, corro el peligro de romper mis tres votos.*

*Bendíceme para que abandone la malevolencia.*

*Aunque prometo ejercitar mi mente en los cuatro Dharmas de virtud, el orgullo se impone y quiero dominar. Corro el peligro de no cumplir lo que he prometido.*

*Bendíceme para que practique la humildad.*

*Aunque prometo beneficiar a los demás y hacerles felices, me siento celoso y soliviantado por su riqueza. Corro el peligro de prometer mucho y practicar poco.*

*Bendíceme para que genere felicidad en los demás.*

*Aunque medito en estimar a los demás y renunciar a mí mismo, planeo dañarles cuando ellos me perjudican. Corro el peligro de decepcionarme a mí mismo y defraudar a los demás.*

*Bendíceme para devolver beneficio por perjuicio.*

*Con el estómago saciado y recibiendo el calor del sol, el Dharma es mi religión, pero ante situaciones deprimentes me vuelvo corriente: mi mente no se unifica con el Dharma.*

*Bendíceme para que tome las condiciones adversas como el camino.*

*No he abandonado los pensamientos discriminatorios de apego y enfado, sin embargo, hablo con elocuencia de cómo samsara y nirvana son uno. Mis palabras y mi práctica se contradicen.*

*Bendíceme para que evite los pensamientos discriminatorios de apego y enfado.*

*Aunque afirmo que nada existe verdaderamente, cuando me alaban o critican surgen en mí sensaciones de felicidad o desdicha. No mantengo ni la menor de las prácticas.*

*Bendíceme para que pueda cortar el apego al yo.*

*Mis bondadosas madres desde renacimientos sin principio están atormentadas por sufrimientos inimaginables. Yo no tengo poder para guiarlas.*

*A ti, el Compasivo, te ruego que las conduzcas con premura.*

*Mis madres bondadosas, que me refrescaron cuando el calor me atormentaba, arderán por mucho tiempo en el insostenible sufrimiento del infierno. Yo, insensato, soy incapaz de guiarlas.*

*A ti, el Compasivo, te ruego que las guíes rápidamente.*

*Mis madres bondadosas, que con su cuerpo me abrigaron, están ahora atormentadas por el frío: los huesos y la carne se les agrietan. Yo soy incapaz de guiarlas.*

*A ti, el Compasivo, te ruego que las guíes con premura.*

*Mis madres bondadosas, que me amamantaron tantas veces, ahora no pueden encontrar alimento ni bebida durante cientos de años. Yo ni siquiera puedo ofrecerles una gota de agua.*

*A ti, el Compasivo, te ruego que las guíes rápidamente.*

*Mis madres bondadosas están atormentadas por numerosos sufrimientos: se encuentran siempre con lo indeseable y separadas de lo que quieren; experimentan el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte.*

*A ti, con tu infinita compasión, te ruego que las guíes rápidamente.*

*Que en esta vida y en todas las demás, hasta que yo y todos los seres alcancemos la iluminación, sin nunca separarnos, pueda yo nacer a los sagrados pies del maestro.*

*Que en ninguna de mis vidas me vea separado de maestros perfectos. Que al hacer un buen uso del glorioso Dharma para lograr todas las buenas cualidades de los estadios y caminos, pueda obtener rápidamente el estado iluminado de Vajradhara.*

Tanto esta oración del yoga del maestro escrita por el bodisatva Thogme Zangpo, como su texto para la transformación de la mente *Las treinta y siete prácticas del bodisatva*,

son muy efectivos. En ellos, quedan reflejados con extrema claridad los temas de meditación y, además, ambos poseen grandes bendiciones, por eso he pensado que podría ser de beneficio para nuestra mente.

*Esencia de los sagrados cuerpo, palabra y mente de los Victoriosos; Tesoro incommensurable de preciosas cualidades y acciones infinitas.*

*A ti, precioso Señor del Dharma, te suplico.*

En este verso, Thogme Zangpo apunta que el maestro es la esencia del cuerpo sagrado, la palabra sagrada y la mente sagrada de todos los budas, y es por eso por lo que se le llama tesoro incommensurable, por contar con estas cualidades preciosas. Todas las cualidades y logros que poseía Thogme Zangpo provenían de su maestro, Chö Je Rimpoché. Al igual que Thogme Zangpo se refiere a su maestro como el precioso Señor del Dharma, tú, al recitar la misma oración, puedes dirigirla a tu propio maestro.

*Has abandonado los precipicios del nirvana inferior y me guías hacia la sublime e incomparable iluminación,*

*A ti, precioso Señor del Dharma, te suplico.*

Identifícate con estos versos y relaciónalos también con los demás. La última frase “A ti, precioso Señor del Dharma, te suplico”, se puede recitar al principio o al final del verso, como sea más efectiva para tu mente. Esta oración de súplica comienza por detallar las cualidades y acciones del maestro.

*Con un cuerpo ordinario trabajas para los seres migratorios; integras las acciones de los budas de los tres tiempos para subyugar a los desafortunados.*

*A ti, precioso Señor del Dharma, te suplico*

Identifícate a ti mismo y a tus semejantes con los desafortunados. Los aspectos puros del sambhogakaya y del nirmanakaya de Buda no te pueden dominar porque tu mente es impura, por lo que el único aspecto que te puede subyugar y que tú puedes percibir es el aspecto ordinario, el de los engaños. Aquí, “aspecto ordinario” significa que tiene errores y engaños.

*Tú liberas a los que son tan insensatos y obstinados que han sido incapaces de ser liberados del océano de samsara, tan difícil de cruzar, por aquellos que han alcanzado la Felicidad.*

*A ti, precioso Señor del Dharma, te suplico.*

Esta estrofa se refiere a alguien que es ignorante en extremo, que no quiere escuchar y que, además, muestra una gran incapacidad para comprender. Por ejemplo, imagina la descontrolada mente de un animal como el búfalo. Cuando intentas protegerlo de algún peligro, se cree que quieres dañarle y, como consecuencia, se precipita hacia el peligro del cual le querías alejar; no puedes hacerle comprender que sólo quieres ayudarle. Piensa también en las mariposas que revolotean alrededor de la llama de una vela. Aunque te empeñes en atrapar una de ellas para salvaguardarla, la mariposa nunca se acercará a ti, sino que cada vez se aproximará más a la llama hasta que al final arderá. La mariposa es tan insensata y obstinada que no puedes hacerle comprender nada, de ninguna manera. Muchos seres vivos son así: difíciles de subyugar e incapaces de ser liberados por aquellos que han alcanzado la felicidad.

Identifícate también con esta estrofa. En primer lugar, medita en el hecho de que por ser tan ignorante, testarudo y difícil de subyugar, no has podido ser liberado. Con una sola voz, los infinitos budas te están diciendo lo mismo: “No seas egoísta, ama a los demás. Pensar sólo en ti mismo es la fuente de todo sufrimiento, mientras que dedicarte a los demás es la fuente de toda felicidad. Los trabajos mundanos no tienen fundamento”. Todos los budas te dicen que debes cortar con el apego a esta vida; que este precioso renacimiento humano, tan difícil de obtener y tan útil, resultará complicado conseguirlo de nuevo; que la hora de tu muerte es incierta; que debes proteger el karma;

que los placeres del samsara no tienen importancia y que apegarte a ellos es engañarte a ti mismo; que nada, ni el yo ni ninguna otra cosa, existe por sí mismo; que siempre deberías practicar la apariencia pura; que siempre que aparezca el enfado, deberías practicar paciencia; que deberías practicar amor y compasión, etcétera.

No sólo un maestro sino muchos han repetido lo mismo una y otra vez, pero no por ello has cambiado tu mente ni tus acciones. Más bien sueles hacer lo contrario; apegarte a esta vida y desperdiciar el precioso renacimiento humano haciendo cosas sin sentido y cometiendo acciones no virtuosas. Tus maestros han enfatizado en muchas ocasiones la importancia de practicar la moralidad y la generosidad para crear las causas de la felicidad en las vidas futuras, y para abandonar la causa de renacer en los reinos inferiores. Pero como haces justo lo contrario, creas la causa para renacer en los reinos migratorios de sufrimiento.

Constantemente, día y noche, te preocupas sólo por ti mismo. Y este egoísmo no disminuye, sino que es resistente como el acero, duro como una roca. Crees en las apariencias impuras y supones que las cosas tienen una existencia verdadera, y precisamente esta es la raíz del samsara. Sin un segundo de descanso, crees en los conceptos erróneos de forma constante, espontánea e intensa. Así es tu práctica, así es cómo pasas la vida. Incapaz de ser liberado y difícil de subyugar, has sido abandonado por los budas. Eres como un pez atraído por el anzuelo, como una mariposa volando hacia la llama, como un elefante corriendo hacia la trampa. Tu cuerpo, palabra y mente siguen las alucinaciones. Es muy conveniente meditar de esta manera.

Cuando leas “El océano de samsara tan difícil de cruzar”, piensa en los doce vínculos. Si no puedes poner en práctica el remedio para controlar ni que sea uno solo de los apegos del día, ¿cómo te vas a liberar? Si no practicas ni un solo remedio, el océano del samsara es muy difícil de cruzar. Piensa en ti mismo y después en tu maestro: reconoce tu propia naturaleza y piensa en la bondad de tu maestro que te libera del océano del samsara tan difícil de cruzar. Resulta muy efectivo recordar esta amabilidad.

*Si confío en ti con gran devoción, sin esfuerzo y con presteza me concederás todos los deseos temporales y últimos.*

*A ti, precioso Señor del Dharma, te suplico.*

Esta estrofa contiene los ocho beneficios de la devoción correcta al amigo virtuoso. También contiene todos los logros que provienen de la devoción al maestro, desde el precioso renacimiento humano hasta la iluminación.

*Si me dedico sin cesar a realizar acciones sin sentido en esta vida, corro el peligro de perderme su gran significado, y desperdiciarla.*

*Bendíceme para que renuncie a esta vida.*

Esta estrofa puede referirse no sólo a una vida vacía, sino también a una mente vacía. Se corre el peligro de acabar este renacimiento humano sin nada. La frase “Si me dedico sin cesar a las acciones sin sentido en esta vida” hace referencia a pasarse la vida realizando actividades mundanas como dormir, chismorrear, buscar alimentos, vestidos, o estar pendientes de la reputación. Pasar el tiempo distraídos con los objetos de los sentidos no nos reporta el gran significado que podemos extraer de este cuerpo humano perfecto.

*En mi corazón no existe la certeza de que no vaya a morir hoy, pero en mis acciones todavía concibo vivir para siempre. Corro el peligro de tener el pecho atenazado de terror en el momento de la muerte.*

*Bendíceme para que recuerde la muerte.*

Si eres sincero contigo mismo, comprenderás que no puedes saber a ciencia cierta si hoy vas a morir o no. Ni tan siquiera puedes estar seguro respecto de las próximas

veinticuatro horas. Sin embargo, actúas como si fueras a vivir para siempre. Por eso no sientes la necesidad de practicar el Dharma, y cuando de imprevisto te sobreviene la muerte, al no haberte preparado cuando tenías la oportunidad, te atrapa el miedo. Como no quieres morir, ni abandonar tu cuerpo ni tus posesiones, ni dejar a tus familiares, te desgarrarás el pecho aterrorizado.

*Incapaz ahora de soportar el menor sufrimiento, tengo la osadía de no ser cuidadoso en mis acciones y sus resultados. Corro el peligro de precipitarme hacia el terrorífico abismo de los seres que sufren. Bendíceme para que practique el sagrado Dharma día y noche.*

Como ahora no podemos soportar la más mínima incomodidad, tenemos la osadía de no preocuparnos del karma, pensamos que no tiene importancia. Pero Thogme Zangpo nos describe el resultado de no preocuparnos por el karma en la segunda parte de esta estrofa. Recuérda la una y otra vez, en especial cuando corras el peligro de descuidar la perfecta conducta moral. No puedes soportar una mínima incomodidad en las rodillas o en la espalda cuando meditas o mientras escuchas enseñanzas, ni siquiera aguantas el malestar que te producen el calor o el frío. No puedes soportar las pequeñas molestias que experimentas al practicar el Dharma o al vivir de acuerdo con los votos.

Demuestras mucha audacia al no tener en cuenta las enseñanzas de Buda, las explicaciones de los maestros, o al crear karma negativo por hacer justo lo contrario de lo que deberías. Si pensaras en las pequeñas molestias que ahora no puedes soportar y en las infinitas vidas futuras de sufrimiento en el samsara, serías más cuidadoso en la práctica de la conducta moral.

“Bendíceme para que practique el sagrado Dharma día y noche” significa que debemos intentar vivir de acuerdo con la conducta moral de los compromisos que hayamos contraído, que debemos mantener puros nuestros votos. Por ejemplo, en el caso de haber tomado votos tántricos, debemos mantenerlos. Esta estrofa se refiere a la conducta moral en particular.

Al observar cualquier animal que tengamos cerca, por ejemplo una hormiga, podemos pensar: “En un minuto yo podría ser como esta hormiga, en tan solo un instante, ya mismo”. De hecho, has sido como ella infinitas veces. Incluso en esta vida has creado cantidad de karma negativo para renacer como animal, solo que aún no has experimentado el resultado. Cada vez que comes con ignorancia, estás creando las causas para renacer como un animal, y éste es sólo un ejemplo. Las explicaciones extensas sobre el karma enumeran muchas otras acciones que son causa de renacer como animal.

Observa a las hormigas y gusanos que tienes cerca. Tú mismo has nacido y sufrido así infinitas veces. Has acumulado mucho karma negativo del que todavía tienes que experimentar el resultado. Si lo piensas, no te puedes relajar, tienes que hacer algo inmediatamente: tienes que confesar y purificar los votos pratimoksha, los de los bodisatvas y los tántricos que hayas degenerado. Restablécelos y orienta todo tu esfuerzo a practicar estos votos correctamente, en especial los pratimoksha.

Si no practicas la conducta moral, por muy generoso que seas, no podrás obtener un cuerpo humano, sin embargo puede que renazcas como un naga rico o algún ser similar. Si no confías en crear las causas (la conducta moral), no puedes conseguir un cuerpo humano. Y para que éste sea perfecto, tienes que crear las dieciocho causas practicando la conducta moral perfecta. Uno de los anteriores Ganden Tripa explicó que la causa para el renacimiento humano perfecto es mantener los votos pratimoksha, los de los bodisatvas y los tántricos. Probablemente se estuviera refiriendo al renacimiento humano perfecto que tiene nuevamente la oportunidad de practicar el tantra.

Resulta espantoso observar a los animales que viven a nuestro alrededor: perros, pájaros, gusanos y diminutos insectos. Parece como si no hubiera ninguna conexión entre su cuerpo y tu conciencia. Parece imposible que tu conciencia tome un cuerpo

semejante. Si no piensas en el karma ni observas tu mente, si sólo miras tu cuerpo y el suyo, parece imposible que puedas convertirte en uno de ellos. Y eso sin pararse a pensar en los grandes sufrimientos del infierno; únicamente contemplando a las criaturas que te rodean. Es terrible. Así pues, tan solo queda tener el propósito de cambiar la mente y actuar de manera diferente, sin dilación. Tienes que vigilar tu conducta moral: intenta comprender todos los votos que has prometido y empeña todo tu esfuerzo en mantenerlos. Si te identificas con el sufrimiento de los demás seres y tienes miedo de ser como ellos, ya no serás descuidado en tu conducta moral.

Es interesante este ejercicio; equipararse con cualquier criatura desagradable o peligrosa, ya sea grande o pequeña, y aún más con seres humanos que sufren lo indecible y que, además, no tienen la oportunidad de practicar el Dharma. Podríamos reflexionar así: “Si mi próxima vida fuera como la de esta persona, ¿sería capaz de resistirlo? En esta vida, he encontrado el Dharma y dispongo de todas las oportunidades para practicarlo. ¿Podría tan siquiera soportar ser un ser humano con tanta ignorancia y sufrimiento, sin la oportunidad de practicar el Dharma? Para no renacer así, lo más importante que tengo que hacer es practicar la moralidad.”

En el caso de renacer millonario, pero sin la oportunidad de encontrar y practicar el Dharma, estarías constantemente creando las causas de sufrimiento. Reflexionar sobre lo insoportable que sería, te ayudará a practicar la confesión y la purificación individual; sin tardanza te dedicarías a la práctica más poderosa e intentarías practicar la moralidad lo mejor posible.

También puedes pensar: “Ahora mismo estoy sentado en el borde de la olla en donde se consumen los seres del infierno. Si practico la conducta moral no caeré dentro, pero si la descuido y no la practico, caeré. Todo pasa en un solo instante, si este frágil aliento de vida cesara ahora, caería en la olla del infierno, pues he creado infinitas causas para ello.”

Resulta también efectivo recordar la estrofa sobre el renacimiento humano perfecto que aparece en *Los himnos de la experiencia del camino gradual a la iluminación*, de Lama Tsong Khapa:

*Este renacimiento humano perfecto es mucho más precioso que la joya que concede todos los deseos. Ésta es casi la única oportunidad de encontrar semejante renacimiento. Será en extremo difícil hallarlo de nuevo. La vida decae rápidamente y es tan breve como un relámpago en el cielo.*

Visualiza montañas de joyas que conceden todos los deseos, dinero o diamantes, y medita en tu renacimiento humano perfecto. Puedes comprender que es “casi la única oportunidad”, pues al examinar tus actitudes cotidianas, constatas que están bajo el control de los pensamientos perturbadores. Si piensas en las causas para un renacimiento humano perfecto, te darás cuenta de que es muy difícil encontrarlo de nuevo. Además, la muerte puede llegar repentinamente: debido a causas internas y externas, la vida se degenera con facilidad. Existen numerosas condiciones externas que nos llevan a morir, ya que tenemos muchas causas internas para ello: los engaños internos. En la vida abundan estas condiciones; desde todas las direcciones, cada hora, cada minuto, de la misma manera que una llama es apagada por un fuerte viento. La muerte puede llegar muy fácilmente.

La duración de la vida es breve: la apariencia de esta vida es como un segundo, fugaz como un relámpago. Como cuando en la noche un relámpago centellea e ilumina lo que nos rodea un instante antes de desvanecerse. De manera similar, la apariencia de esta vida es muy breve. Siguiendo este argumento, se llega a la conclusión de que no hay nada a lo que aferrarse, nada por lo que valga la pena enfadarse, nada a lo que valga la pena apegarse. Debes poner un énfasis especial en analizar el apego, porque es lo que te

incapacita para practicar la conducta moral. Es muy importante considerar todo esto una y otra vez.

*Al pensar así, date cuenta de que todos los asuntos mundanos son huecos como cáscaras vacías, y toma la esencia [de la vida] día y noche.*

*Tú, venerable maestro, practicaste así. Te ruego que yo, buscador de la liberación, también pueda practicar así.*

En realidad, Lama Tsong Khapa escribió el último verso así: “Yo, el yogui, he practicado así. Te ruego a ti, buscador de la liberación, que también practiques así.” Pero nosotros lo recitamos ligeramente modificado.

Este espejismo que llamamos vida es tan breve como un relámpago. Lo que ahora se te aparece como un idílico paisaje, como una casa acogedora, los amigos, los placeres: todos los objetos de los pensamientos perturbadores que aparecen como atractivos son en realidad efímeros. La apariencia atractiva del cuerpo, de una casa o de los objetos de los sentidos, puede cesar en un minuto. Es muy importante sentir que esta apariencia dura sólo un momento, de este modo se impide que surja la mente que se aferra, y se dispone de tiempo y espacio para meditar y desarrollar el amor y la compasión por los demás. La mente que se aferra, cuya ocupación principal es el apego, no deja tiempo ni espacio para desarrollar la mente, para desarrollar el amor y la compasión por los demás seres.

Piensa también que aunque todo lo que te rodea y de lo que disfrutas tenga una apariencia real es, sin embargo, una alucinación. Es muy importante aplicar esta observación a las personas a las que estás apegado, y en particular al cuerpo como objeto de apego. Todos los objetos de enfado y apego, todos los placeres sensoriales son alucinaciones. Te encuentras completamente distraído y atrapado por alucinaciones.

Todo lo que ahora se te aparece (el yo y todos esos objetos atractivos), aparece sólo después de que tú hayas etiquetado la base. Si tú no etiquetaras *bonito* sobre esa base, no tendrías la apariencia de bonito. Si no hubieras pensado: “*esto es bonito*”, el objeto no te lo parecería. Después de que alguien apunte que algo es bonito, tú crees que lo es. Solamente después de que tu mente crea que algo es bonito y lo etiquete así, aparece como bonito. Por ejemplo, llegas a Lhasa por primera vez y alguien te indica “esto es Lhasa y aquello el Potala”; al creer lo que te explican, tienes la apariencia de Lhasa y del Potala.

Es como cuando aprendemos el alfabeto: antes de que se le enseñe a un niño “esto es la A”, él sólo percibe una silueta. Antes de que él crea que esa figura corresponde a una A, no ve una A. Sin embargo, cuando se le enseña y él lo cree, entonces adquiere la apariencia de A. Si no lo creyera, no tendría dicha apariencia. Del mismo modo, la belleza o la fealdad no proceden del exterior, sino de la propia mente: son tu propia creación.

Nada aparece si tu mente no etiqueta el objeto; ni casa, ni thangka, ni luz, ni amigo, ni enemigo. A partir de aquí puedes entender el punto básico de que todo lo que se te aparece surge de tu propia mente; nada se te aparece de manera independiente a tu mente.

El segundo punto es que todas las cosas que se te aparecen (samsara, nirvana, placeres sensoriales, etc.) son meramente imputadas por el pensamiento. Al existir como mero nombre, no hay ninguna razón para aferrarse a ningún objeto, para enfadarse o apegarse a él. No hay ninguna razón. La conclusión de todo esto es que con los que te enfadas y te apegas son los objetos de tu propia creación.

La idea de la apariencia del yo, del objeto, de la acción y de las personas como si existieran independientemente, por sí mismas, es completamente falsa, es una alucinación completa. Esta apariencia de independencia, de existencia por su propia parte, está

completamente vacía de existencia independiente, es una completa alucinación. Como todas las cosas aparecen como si fueran independientes y como si existieran por sí mismas, tú te aferras a esa apariencia y te engañas a ti mismo. Además, aunque las cosas son impermanentes, tú crees que son permanentes y te engañas de nuevo.

En tercer lugar, este cuerpo que es por completo impuro, que es el contenedor de los treinta y seis elementos impuros (piel, hueso, carne, venas, sangre, pus...), lo percibes como si fuera puro y limpio todo él. Pero si comienzas a pensar en lo que hay bajo la epidermis, resulta escalofriante. No hay nada ahí a lo que apegarse, a lo que aferrarse. Después de analizarlo bien, ya nunca más podrás pensar que el interior de tu cuerpo es bonito y limpio. En cierta forma, resulta que la belleza que percibes está entre la piel y tú: esta proyección es el objeto del apego. Pero, ahí tampoco hay nada, porque si examinas bien la piel, tampoco puedes encontrar en ella nada a lo que valga la pena apegarse. El apego únicamente surge cuando no hay un enfoque analítico y, por lo tanto, no se es consciente de que el cuerpo es impuro, pues si se fuera consciente de ello, el apego desaparecería. Esto demuestra que hay algo incorrecto en el apego. Si lo analizas, el apego no tiene consistencia. Es como la existencia verdadera: cuando la analizas minuciosamente, te das cuenta de que no encuentras nada que exista por sí mismo, nada a lo que te puedas aferrar. Todo ello demuestra que tienes un concepto erróneo. De nuevo te estás engañando al creer que el cuerpo es puro y limpio.

El cuarto punto hace referencia a los placeres samsáricos. Cuando el cuerpo [las conciencias sensoriales] entra en contacto con los objetos de los sentidos, puedes pensar que se trata de algo agradable, pero en realidad, su naturaleza es el sufrimiento: generan sufrimiento. Y si repites semejantes acciones, el sufrimiento se incrementa hasta llegar a ser el que se describe como el sufrimiento obvio. Cuando la sensación se nos aparece como agradable, la denominamos placer. Al apegarte a dicha sensación, te estás engañando de nuevo. Al precipitarte en la búsqueda de placeres samsáricos estás defraudando a tu propia vida. Todo lo que has hecho siguiendo esta concepción equivocada hace tu vida totalmente vacía y se convierte en la causa del samsara.

De manera concisa sería así:

*-La vida es extremadamente breve*

*-Las cosas tal y como se te aparecen son alucinaciones; si te aferras a ellas, te estás engañando completamente.*

*-Esta vez has obtenido un renacimiento humano perfecto con el cual puedes alcanzar la iluminación definitivamente. Si no aprovechas esta oportunidad, estás haciendo que tu vida sea vacía*

*-Con esta base, date cuenta de que te estás engañando al seguir estos conceptos erróneos, al trabajar sólo para la felicidad de esta vida.*

Si ves todas las cosas como una completa alucinación, no tendrás ningún motivo para apegarte o aferrarte a nada, y no encontrarás ningún obstáculo para practicar la conducta moral. De este modo, dejarás de malgastar un tiempo que podrás dedicar a la práctica del Dharma. Todo lo que hagas, siendo consciente de la vacuidad y de la impermanencia, que son los antídotos a las concepciones erróneas, se convertirá en Dharma. Piensa constantemente: “esta apariencia de belleza es una alucinación y puede cesar en cualquier momento. Ahora me lo estoy pasando bien disfrutando de los seis objetos de los sentidos, pero mañana podría ser todo diferente. Podría dejar de percibir la belleza y todo lo demás. Aún peor, mi cuerpo podría ser de fuego o hielo”.

Una ciudad te puede parecer de lo más agradable un día, y al día siguiente, ser abatida por un ciclón, sufrir inundaciones o un terremoto y cambiar por entero. Tal vez no perdieras la vida, pero podrías quedarte sin hogar o tener que mendigar. Este

razonamiento puede ayudarte a controlar la mente, a superar los obstáculos y a practicar la conducta moral de forma pura.

También resulta muy útil pensar que los fracasos en la práctica del Dharma (romper la relación con el maestro, no tener en cuenta sus consejos, descuidar los votos) se deben al karma cometido anteriormente: estás experimentando el resultado similar a la causa. El karma se expande y lo hace en una proporción mucho mayor de lo que supondría, por ejemplo, obtener millones de semillas por plantar una sola. Pongamos por caso que en esta vida te desagradaran los votos pratimoksha y los rompieras, te desagradaran las enseñanzas de sutra o de tantra, repudiaras las enseñanzas u ofendieras a tu maestro; así, estarías creando las causas para experimentar ese mismo resultado durante muchas vidas. No tener en cuenta los consejos del maestro en esta vida, se convierte en la causa para no tener en cuenta los consejos del maestro durante muchas vidas. Incluso si este error lo cometieras tan solo por un momento en esta vida, experimentarías su resultado durante mucho tiempo: cometerías el mismo error durante muchas vidas; en caso de tomar votos, los volverías a romper, te sería muy difícil mantenerlos de forma pura. Si se piensa en las desventajas a largo plazo, inmediatamente se pone mayor cuidado y esmero en practicar de forma pura.

Gomo Rimpoché advertía de que desoír el consejo de un maestro subvierte la relación con los demás maestros. Creo que es muy probable que sea así, y que también tiene que ver con la conducta moral. Si hubieras roto un compromiso al abandonar o criticar a tu maestro, y más tarde, tú mismo lo fueras, correrías el peligro de alterar a tus discípulos. Es muy importante pensar en las desventajas que todo esto supone a largo plazo y no sólo en las de esta vida. Ni siquiera hace falta que pienses en los reinos inferiores; puedes pensar en los inconvenientes de cometer el mismo error una y otra vez durante muchas vidas. En cambio, si lo purificas y tomas la determinación de no repetirlo, te ayudará a no experimentar el mismo resultado en vidas futuras.

Otro punto a tener en cuenta es que los votos se toman para ayudar a los demás seres. Cuando se toma el voto de Amoghasiddhi en una iniciación tántrica, se promete mantener los tres votos. Si alguien se comprometiera contigo, por ejemplo, a sacarte de la cárcel o rescatarte de un incendio, y no cumpliera, te haría mucho daño. De la misma manera, tú te has comprometido por el bien de todos los seres, así que cuando corras el peligro de despreocuparte de los votos, piensa que estás engañando a los demás, que estás anteponiendo tus intereses a los suyos. Todos los seres quieren que les conduzcas a la iluminación y los liberes del sufrimiento. Tu capacidad para ayudarlos surgirá de la comprensión de las enseñanzas auténticas y de la obtención de los logros del camino, y todo ello depende de la conducta moral. Si actuaras de otro modo, lo que harías es abandonar a los seres a su sufrimiento.

Para darnos cuenta de lo necesario que es, podemos pensar que el sufrimiento de un solo ser es increíble, y que son incontables los seres que están sufriendo. Entonces, cómo podemos atrevernos a abandonarles. Somos crueles al preocuparnos sólo por nosotros mismos, al buscar únicamente nuestra felicidad y no practicar la conducta moral con el fin de iluminarnos y poder guiar a los demás. Si hacéis caso a vuestros engaños, tenéis que daros cuenta de que no hay nada peor. Otra forma de desarrollar esta idea es pensar en la confusión de los seres y en lo mucho que están sufriendo. Pensar así nos ayudará no sólo a querer iluminarnos para guiarlos, sino también a mantener nuestros votos a diario.

La manera más fácil y sencilla de vivir según los votos es mantenernos alejados de los objetos que provocan pensamientos perturbadores, en particular de aquellos que producen apego. Ésta es la responsabilidad principal de los principiantes y, en especial, de la sangha (y no me refiero a la sangha absoluta). Esta es la práctica esencial de tu vida. Existen diferentes métodos para entrenar la mente, ya sea el lam rim o la transformación

del pensamiento, pero el mejor y más fácil consiste en evitar los objetos que provocan pensamientos perturbadores: mantenerse alejado de ellos. Entrena tu mente continuamente en el lam rim. En cualquier caso, al conseguir logros estables de los tres principios del camino y del tantra, las relaciones que mantengas, sean las que sean, no perturbarán tu mente; aunque te rodeen muchos objetos de engaño, éstos no alterarán tu práctica para lograr la iluminación. Al no tener engaños, no hay objeto del engaño. No hay objeto de enfado, porque no hay enfado. No hay objeto de apego mundano a esta vida, porque no hay apego mundano.

*Si recordar el sufrimiento de los seres migratorios no me produce escalofríos. Corro el peligro de perder la esperanza en el trabajo para mí mismo y los demás.*

*Bendíceme para que adiestre mi mente en el amor y la compasión.*

*Aunque reconozco que no se debe perjudicar a los demás, al encontrar a mi enemigo, cometo la imprudencia de dañarle. De esta forma, corro el peligro de romper mis tres votos.*

*Bendíceme para que abandone la malevolencia.*

Evitar dañar a los demás resulta fácil cuando nadie te molesta, pero si, por alguna razón, sucediera lo contrario, serías capaz de destruir a quienes lo hicieran. En efecto, con la palabra se puede herir a los demás diciendo lo que más daño les haga o al reprocharles sus equivocaciones; con la mente, se puede generar malevolencia y enfado; con el cuerpo, se puede agredir físicamente, meter a alguien en prisión o, incluso, matar. Eres muy capaz de hacer todo esto y, por eso, corres el peligro de perder los tres votos.

Mantener los votos pratimoksha es la protección principal. Aunque no hayas encontrado enseñanzas de tantra o Mahayana, si tienes estos votos y los cumples correctamente, no tienes nada que temer, tu mente permanecerá relajada y te sentirás bien; si te llega el momento de morir, te sentirás tranquilo y feliz porque no habrás cometido acciones incorrectas. Ni los espíritus ni los humanos pueden dañar a un practicante que viva de acuerdo a la conducta moral pratimoksha; es más, los espíritus temen a este tipo de persona. Domo Gueshe Rimpoché, en Darjeeling, sanó a una mujer poseída por un espíritu sin hacer ninguna puja especial. Y todo ello gracias al poder de su conducta moral. Aquel que vive según la moral pura posee poder para curar.

*Aunque prometo ejercitar mi mente en los cuatro Dharmas de virtud, el orgullo se impone y quiero dominar. Corro el peligro de no cumplir lo que he prometido.*

*Bendíceme para que practique la humildad.*

Los cuatro dharmas para entrenar la mente en la virtud son los siguientes: si alguien te golpea, no le devuelvas la agresión; si alguien te insulta, no le devuelvas la injuria; si alguien te censura, no le devuelvas la crítica; si alguien se enfurece contigo, no le devuelvas el enfado. Sin embargo, si tu orgullo se impone, no podrás practicarlos.

*Aunque prometo beneficiar a los demás y hacerles felices, me siento celoso y soliviantado por su riqueza. Corro el peligro de prometer mucho y practicar poco.*

*Bendíceme para que genere felicidad en los demás.*

*Aunque medito en estimar a los demás y renunciar a mí mismo, planeo dañarles cuando ellos me perjudican. Corro el peligro de decepcionarme a mí mismo y defraudar a los demás.*

*Bendíceme para devolver beneficio por perjuicio.*

Has aceptado meditar en cuidar de los demás y renunciar a ti mismo, pero en la práctica, cuando alguien te hace daño empiezas a planear cómo responderle, aun habiendo prometido no hacerlo. Esto es lo que quiere decir “prometer mucho y practicar poco”.

*Con el estómago saciado y recibiendo el calor del sol, el Dharma es mi religión, pero ante situaciones deprimentes me vuelvo corriente: Mi mente no se unifica con el Dharma.*

*Bendíceme para que tome las condiciones adversas como el camino.*

*No he abandonado los pensamientos discriminatorios de apego y enfado, sin embargo, hablo con elocuencia de cómo samsara y nirvana son uno.*

*Mis palabras y mi práctica se contradicen.*

*Bendíceme para que evite los pensamientos discriminatorios de apego y enfado.*

*Aunque afirme que nada existe verdaderamente, cuando me alaban o critican surgen en mí sensaciones de felicidad o desdicha. No mantengo ni la menor de las prácticas.*

*Bendíceme para que pueda cortar el apego al yo.*

*Mis bondadosas madres desde renacimientos sin principio están atormentadas por sufrimientos inimaginables. Yo no tengo poder para guiarlas.*

*A ti, el Compasivo, te ruego que las conduzcas con premura.*

*Mis madres bondadosas, que me refrescaron cuando el calor me atormentaba, arderán por mucho tiempo en el insostenible sufrimiento del infierno. Yo, insensato, soy incapaz de guiarlas.*

*A ti, el Compasivo, te ruego que las guíes rápidamente.*

*Mis madres bondadosas, que con su cuerpo me abrigaron, están ahora atormentadas por el frío: los huesos y la carne se les agrietan. Yo soy incapaz de guiarlas.*

*A ti, el Compasivo, te ruego que las guíes con premura.*

*Mis madres bondadosas, que me amamantaron tantas veces, ahora no pueden encontrar alimento ni bebida durante cientos de años. Yo, ni siquiera puedo ofrecerles una gota de agua.*

*A ti, el Compasivo, te ruego que las guíes rápidamente.*

*Mis madres bondadosas están atormentadas por numerosos sufrimientos:*

*se encuentran siempre con lo indeseable y separadas de lo que quieren;*

*experimentan el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte.*

*A ti, con tu infinita compasión, te ruego que las guíes rápidamente.*

*Que en esta vida y en todas las demás, hasta que yo y todos los seres alcancemos la iluminación, sin nunca separarnos,*

*pueda yo nacer a los sagrados pies del maestro.*

*Que en ninguna de mis vidas me vea separado de maestros perfectos. Que al hacer un buen uso del glorioso Dharma para lograr todas las buenas cualidades de los estadios y caminos, pueda obtener rápidamente el estado iluminado de Vajradhara.*

Así se acaba la oración de súplica compuesta por el gran bodisatva Thogme Zangpo. He mencionado estas técnicas y he hablado un poco sobre estos temas para todo aquel que quiera practicar, pero en especial para la sangha. Espero que se comprendan estos consejos y que además sean de utilidad en la práctica. Considero que este modo de pensar ayuda a protegerte.

## **Dedicación**

Que podamos yo, todos los demás y, en particular, la sangha de la FPMT, ser capaces de vivir con una conducta moral pura, como Lama Tsong Khapa; que podamos ser capaces de entrenar la mente en la bodichita y de vivir con una visión y conducta puras, para así completar la vida sin pervertir la visión pura de las enseñanzas del segundo Buda.

Colofón: estas enseñanzas se impartieron en el Instituto Himlayan Yogui de Katmandú, Nepal, en mayo de 1987. La transcripción se tituló originalmente *Karma y moralidad*. Reimpresa con el permiso del Lama Yeshe Wisdom Archive.



# El refugio

*Lama Thubten Yeshe*

Me parece que no digo nada nuevo cuando afirmo que refugiarse es el primer paso en el camino budista hacia la libertad interior. A lo largo de todas nuestras vidas hemos estado refugiándonos, principalmente en cosas externas, con la esperanza de encontrar seguridad y felicidad. Hay quien se refugia en el dinero, otros, en las drogas; hay quien se refugia en la comida, en la escalada o en las playas soleadas; y la gran mayoría busca la seguridad y la felicidad en una relación de pareja. En el transcurso de nuestras vidas nos hemos dejado llevar de una situación a la siguiente, siempre con la expectativa de obtener la satisfacción última. Nuestras sucesivas relaciones pueden en ocasiones proporcionarnos un alivio temporal, pero la verdad es que buscar refugio en posesiones materiales y placeres temporales, lejos de acabar con nuestra confusión, la agudiza todavía más.

Nosotros mismos deberíamos decidir si nuestras experiencias han sido beneficiosas o no. Cuando nuestro único refugio son las sensaciones y las emociones agradables, lo que hacemos es agravar el apego y, entonces, nos sentimos tristemente desencantados, porque lo que esperábamos que nos proporcionase satisfacción duradera, se convierte en un mero atisbo de placer efímero. Nos refugiamos en la oscuridad y, en consecuencia, nos sumergimos en una oscuridad aún más profunda.

El refugio budista es un proceso de interiorización que comienza con el descubrimiento de nuestro potencial ilimitado como seres humanos. Este descubrimiento genera un afán tremendo por desarrollar nuestra energía de sabiduría innata, y por alcanzar la sabiduría perfecta y completa que es la budeidad. Puede que la palabra buda evoque una imagen exótica y oriental, pero es sólo una palabra cuyo valor radica en su significado, a saber, una mente totalmente abierta, un loto abierto. Cuando desarrollamos nuestro potencial humano y llegamos a esta apertura total de la mente, nos convertimos en budas.

Sin embargo, al principio nos sentimos impotentes e incapaces de avanzar: nos parece que Buda se encuentra en algún lugar en el cielo, fuera de nuestro alcance, y que nosotros no somos nada. Pero no es cierto, no debemos subestimarnos. Buda Shakyamuni estuvo incluso más confuso de lo que nosotros estamos ahora, pero alcanzó la iluminación cuando descubrió la energía de sabiduría latente en él. Existen infinitos budas y, como ellos, todos los seres tenemos la capacidad innata para unificar nuestras mentes con la insuperable claridad de la iluminación.

En la época de Buda Shakyamuni, mucha gente alcanzó la visión superior y experimentó un gozo milagroso por el solo hecho de verle. A pesar de que hace mucho tiempo que desapareció físicamente, todavía hoy nos beneficiamos del poder de su sabiduría y compasión. Nosotros también podemos ser de un beneficio inmenso para los demás si cultivamos nuestro poder latente y desarrollamos la sabiduría. Por mucho que cambie el mundo que nos rodea, por mucho que fluctúen nuestras fortunas, nuestro mundo interior permanecerá estable y equilibrado si se halla reforzado por esta profunda comprensión. La sabiduría nos proporciona una felicidad inagotable, a diferencia de los objetos de refugio temporales, de los cuales sólo obtenemos unos tentadores momentos de placer que resultan breves y poco fructíferos.

Los tres objetos de refugio son el Buda, el Dharma y la Sangha. Refugiarse en Buda significa aceptar la orientación de los seres iluminados como el único remedio a la confusión e insatisfacción de nuestra vida actual; es la manera de desarrollar nuestra capacidad latente para obtener la libertad interior. Existen dos aspectos del refugio: el interior y el exterior. Por un lado, el refugio exterior consiste en buscar el consejo de

budas vivientes, ya que sin un maestro no podemos lograr la liberación. Los budas nos proporcionan inspiración además de ser modelos supremos a los que emular. Cuando contemplamos el estado iluminado, su reflejo en nuestra mente nos llena de energía gozosa y radiante, eso demuestra que, aunque actualmente no estemos completamente iluminados, la semilla de la budeidad se encuentra en el interior de cada uno de nosotros. Por otro lado, el refugio interior va dirigido hacia la semilla de iluminación que cada cual posee, hacia la naturaleza búdica interior. Reconocemos que, en última instancia, somos nuestro propio refugio.

Si tenemos el convencimiento de que somos incapaces de cambiar o, por el contrario, pensamos que somos perfectos, entonces es obvio que no existe razón alguna para refugiarse. Pero si examinamos con sinceridad nuestras mentes, nuestra manera de vivir y de relacionarnos con los demás, reconoceremos claramente nuestra enfermedad espiritual. El ser iluminado al que nos dirigimos representaría al médico que diagnostica nuestras dolencias y nos devuelve la salud perfecta.

La medicina prescrita por él sería el Dharma. El Dharma es la sabiduría que comprende nuestra verdadera naturaleza y que nos revela nuestro propio poder latente de liberación. Refugiarse en el Dharma significa utilizar la sabiduría ahora mismo, para así poder restaurar el hasta ahora confuso sentido de la dignidad humana y sentir que, después de todo, podemos hacer algo positivo por nosotros mismos. Aquellos que se refugian verdaderamente nunca se sienten perdidos o desesperados: el refugio nos libera de esos lamentables estados mentales. A medida que aumentan nuestra confianza y dignidad, mejora nuestra relación con los demás. Al descubrir nuestro potencial interior, también reconocemos y respetamos la naturaleza búdica de los demás.

Dharma significa comprender la realidad. La meditación y las oraciones no son Dharma; son herramientas adecuadas para alcanzar la sabiduría interior. Si carecemos de esta comprensión, aunque nos pasemos todo el día meditando, habremos conseguido bien poco. Tampoco son Dharma los textos o libros religiosos; tan solo son un medio de comunicar información. El verdadero Dharma es una experiencia personal que cada uno debe obtener de su interior, por sí mismo. Hay una campana del Dharma en nuestro interior que deberíamos usar para despertar y activar nuestra sabiduría latente. Con frecuencia, la mente está atestada de pensamientos inútiles y repetitivos, aferrándose a fantasías y provocando enfado, envidia o desesperación cuando éstas se nos escapan. Practicar el Dharma significa hacer sonar nuestra campana de sabiduría interior: estar siempre atentos y retirar los desperdicios que obstruyen nuestra mente (los apegos y adiciones que perturban nuestros sueños diarios). Si ésta se convierte en nuestra práctica diaria, nosotros mismos nos convertimos en Dharma, toda nuestra energía se convierte en la sabiduría del Dharma. Es entonces cuando de verdad estamos refugiados: cuando permitimos que sólo el Dharma ponga en orden nuestra vida.

El tercer objeto de refugio es la Sangha, que está formada por aquellos que están dotados de sabiduría. Representarían los enfermeros y los amigos que nos ayudan a recuperarnos de una enfermedad. La Sangha no sólo está integrada por aquellos que visten hábitos amarillos o rojos, sino también por los amigos que nos influyen de manera beneficiosa. Los amigos espirituales nos inspiran e infunden vigor, y por ello, se distinguen claramente de los amigos corrientes que nos impiden progresar. Por ejemplo, los que asistís a este curso de meditación procedéis de diferentes ambientes y tenéis puntos de vista diferentes, pero, no obstante, hemos compartido algunas experiencias profundas, de corazón. De hecho, puede que sintamos más afecto por gente que hemos conocido aquí que por los amigos de siempre. ¿Cómo es posible? Sencillamente, porque sentimos un espíritu de unidad; juntos hemos reaccionado a la belleza de la sabiduría del Dharma.

Los auténticos amigos espirituales se ayudan en su práctica y fomentan su crecimiento mutuo en el conocimiento. Necesitamos apoyo porque nos dejamos influenciar con suma facilidad por el entorno y por la gente que nos rodea; por ejemplo, pongamos por caso que yo fuera un bebedor empedernido y hubiera decidido tomar cartas en el asunto y quisiera dejar de beber. Supongamos que un día llegara un amigo y me invitara a tomar una copa con cualquier excusa, ya fuese porque el calor fuera insoportable o por cualquier otra cosa. Si ese día le acompañara, seguramente, también le acompañaría al día siguiente, y al otro, y de repente me encontraría otra vez en la misma vieja rutina.

Además, en las amistades corrientes a menudo confundimos el apego con el afecto. Siguiendo con el ejemplo anterior, podríamos pensar que el amigo estaba manifestando su afecto al sugerirme que fuéramos juntos de copas. Si yo no aceptara, él podría pensar que no le correspondo y sentirse rechazado, así que, finalmente, cedería. Mi amigo no me amenazaba ni me forzaba, pero al mostrar por mí ese tipo de afecto basado en el apego, yo me vería abocado a una situación que hubiera sido mejor evitar. Creo que este ejemplo ilustra cómo nos pueden perjudicar los amigos.

Por lo tanto, es esencial que desarrollemos el ojo de sabiduría que distingue el verdadero amor del mero apego; lo que nos beneficia de lo que nos daña. Deberíamos confiar completamente en esta sabiduría en lugar de fiarnos de nuestras respuestas emocionales, siempre tan variables.

Yo mismo compruebo lo importante que resulta contar con amigos espirituales cuando visito a mis estudiantes por todo el mundo. Cuando se encuentran entre amigos, en el entorno favorable de un curso de meditación, están contentos y entusiasmados. Pero cuando se marchan e intentan practicar por su cuenta, su energía va decayendo poco a poco, y cuando les vuelvo a ver, están de nuevo estancados. Es decir, necesitamos de influencias fortalecedoras que mantengan nuestra energía circulando por los canales adecuados. Cualquier persona que nos proporcione este tipo de influencia, ya sea oriental u occidental; blanco o negro; hombre o mujer: esa persona es la auténtica Sangha.

A estas alturas, ya debe estar muy claro que lo que nos impulsa a refugiarnos es la necesidad de desarrollar nuestra mente y de cultivar nuestra sabiduría. Ser budista es una experiencia interior que no se puede medir por el comportamiento exterior. A menudo me encuentro con personas que no tienen una religión o filosofía concretas, pero que de una forma sencilla y discreta se refugian en la sabiduría. Son personas sensibles a sus necesidades y a las de los demás, que intentan dar un sentido a sus vidas progresando y ayudando. En mi opinión, estas personas son budistas aunque nunca hayan oído hablar ni de Buda Shakyamuni ni del Dharma.

Refugiarse no es difícil, pero sería un error pensar que podemos cruzarnos de brazos y dejar que Buda, el Dharma o la Sangha hagan el trabajo por nosotros. Según las palabras de Buda: “Eres responsable de tu propia confusión y de tu propia liberación”. Lo que nos salva de la confusión es la sabiduría. Si nos refugiamos con una plena comprensión de los tres objetos de refugio, nuestra sabiduría aumentará y nos llenará de una determinación enérgica para seguir el camino de la liberación.

Cuando nos hemos refugiado formalmente, asumimos una determinada responsabilidad en lo que respecta a nuestro comportamiento: debemos observar nuestra mente y examinar el proceso interior de acción y reacción. Atentos, debemos preguntarnos: ¿Qué está haciendo ahora mi mente? ¿Qué impulso está surgiendo? ¿Cuál es el resultado si actúo de tal manera? Por ejemplo, deberíamos observar cómo reaccionan los demás cuando proferimos palabras vacías e innecesarias, o bien cuando hablamos sin comprender lo que estamos diciendo. Las palabras son muy poderosas, así como también lo son la comunicación corporal y gestual: la postura, los movimientos y la expresión facial dejan una impresión importante en la mente de los demás. Puesto que la

mayoría de nuestros problemas proceden de las relaciones con otras personas, es importante que seamos conscientes de nuestro comportamiento y que evitemos perjudicarles.

A este proceso de acción y reacción se le denomina karma. Puede parecer un término filosófico, pero no se refiere más que a nuestra propia experiencia. El karma nos indica qué resultados podemos esperar de nuestras acciones, y por lo tanto juega un papel vital en nuestra práctica espiritual. Queremos meditar y desarrollar sabiduría, pero si no intentamos controlar nuestro comportamiento y nuestra mente alterada y dispersa, no llegaremos muy lejos. Por eso decimos “observa tu karma”. Debemos actuar con sabiduría discriminativa para crear las mejores condiciones interiores a fin de conseguir nuestros objetivos.

Para recapitular: Buda es la mente completamente abierta, el estado más allá de la confusión; el Dharma es el camino de sabiduría que nos lleva a dicho estado; la Sangha, la forman aquellos que están dotados de sabiduría y que pueden ayudarnos en el camino. Debido a la insatisfacción que acarreamos a lo largo de nuestra vida, nos sentimos empujados a refugiarnos en el Buda, el Dharma y la Sangha. Nos damos cuenta de que apegarnos a los sueños y a las posesiones materiales nunca nos ha proporcionado una dicha duradera. Por eso, para deshacernos de esta insatisfacción y ganar comprensión de la realidad, nos refugiarnos en la sabiduría, en el camino a la liberación interior.

Sin embargo, debes tener cuidado de no exagerar los problemas y de no implicarte en el refugio exclusivamente para tu propio beneficio. Recuerda que todos los seres por igual se sienten confundidos e infelices. En consecuencia, cuando te refugies, visualiza a tu madre y a tu padre, a tu lado; a tus amigos y familiares, detrás de ti; a la gente que te molesta, enfrente; y a todos los demás seres, rodeándote. Con amor y empatía piensa: “Todos los seres del universo, incluido yo mismo, hemos estado confundidos desde tiempo sin principio, refugiándonos en ficciones y encontrando obstáculos constantemente. Ahora tengo la oportunidad de desarrollar mi potencial humano y de unificarme con la omnisciencia de la conciencia totalmente amplia. En lugar de tener en cuenta mi mente confusa, escucharé la sabiduría, que es el único camino para liberarme y liberar a los demás. Por esta razón ahora me refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha.”

Entonces, visualiza a Buda Shakyamuni enfrente de ti: de su coronilla irradia luz blanca; de su garganta, luz roja; y de su corazón, luz azul. Puedes visualizar a tu maestro espiritual como objeto de refugio principal, o si te resulta más fácil, a Jesucristo o bien a otro guía espiritual, a alguien a quien veneres y que haya trascendido todos los engaños. Debes visualizar a tu objeto de refugio con un semblante dulce y amoroso e irradiando las tres luces de colores. Estos rayos de luz se disuelven en tu interior y en el interior de todos los seres purificando toda la energía negativa, especialmente, la desesperanza y la falta de respeto por uno mismo.

Llegados a este punto puedes plantearte la siguiente pregunta: “Si el refugio es una cuestión de confianza en la propia sabiduría interior, ¿por qué hacemos una ceremonia formal de refugio?”. La respuesta es que el ritual nos recuerda que este momento es de una importancia fundamental, ya que marca el inicio de una crucial visión interior de nuestra naturaleza. Hemos buscado seguridad en cosas triviales infinitas veces en el pasado, pero ahora hemos descubierto una capacidad innata para cumplir el más elevado de los destinos: la completa liberación del sufrimiento. Nos hemos propuesto que de ahora en adelante, en lugar de refugiarnos en cosas efímeras, nos refugiaremos en nuestra energía de sabiduría clara y pura, y que emprenderemos el camino a la liberación. La ceremonia de refugio fortalece esta determinación.

Colofón: reimpresso para el programa *Descubre el budismo* con la autorización de Lama Yeshe Wisdom Archive.