

EL BUDISMO EXPLICADO A LOS OCCIDENTALES

Ringu Tulku Rimpoché

- **Samsara y Nirvana.**
- **Vacuidad, error y sufrimiento.**

El samsara es nuestro estado presente de existencia. En cuanto al nirvana, se «alcanza» cuando se percibe la realidad tal como es, a como la percibe un buda u otros seres plenamente realizados. Mientras no se perciba la realidad de esa manera, se está en el samsara.

Lo que se denomina samsara tiene esencia la vacuidad, por apariencia el error y por atributo primero el sufrimiento.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España.
Pág. 23.

- **Vacuidad es interdependencia.**
- **Nada existe por sí mismo.**

Shunyata no significa «vacío». Es una palabra muy difícil de comprender y definir. Con gran reserva la traduzco como «vacuidad». En mi opinión, la mejor definición es «interdependencia», lo que significa que toda cosa depende de las demás para existir. Si, por ejemplo, no hubiese suelo, nada de lo que nos rodea, este altar, esta silla, estaría dónde está. Todo es vacuidad, puesto que no existe nada que no sea dependiente de todo lo demás. Todo es por naturaleza, interdependiente y, por consiguiente, vacío de existencia propia.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 24.

- **Samsara: visión errónea.**
- **Ver las cosas alucinadas.**

En tibetano *trulwa* significa literalmente «alucinación». En ese contexto, se trata de una «equivocación», de una «concepción errónea». Desde un punto de vista budista, esas concepciones erróneas son nuestro principal problema, la fuente de todas nuestras experiencias de desdicha y sufrimiento. Por consiguiente, el samsara es una concepción errónea o, si se prefiere, una confusión, una ilusión, una equivocación.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España.
Pág. 24.

- **Características del nirvana.**
- **Sunyata, no-confusión y no-sufrimiento.**

Sin embargo, a pesar de que si la naturaleza del nirvana es igualmente *shunyata*, se caracteriza en cambio por la eliminación total de toda confusión, de toda concepción errónea, y se manifiesta mediante la liberación de todo sufrimiento. Estas son las tres características del nirvana.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España.
Pág. 25.

- **Fuente de sufrimientos.**
- **Vacuidad e ignorancia.**

Por consiguiente, podemos preguntarnos cuál es la fuente de nuestras concepciones erróneas y del sufrimiento que de ellas resulta. Esta causa es la ignorancia. «Ignorancia» no significa aquí una falta de conocimientos o de informaciones, sino una ausencia de comprensión de la naturaleza real de las cosas, es decir, la ausencia de existencia propia de un sí mismo en el seno del individuo y de los fenómenos. Esta ausencia de existencia propia es lo que se llama *shunyata*.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 25.

- **Del Samsara al Nirvana.**
- **Las seis condiciones.**

¿Cómo conseguirlo? ¿Qué nos hace falta? ¿Cuáles son las cualidades requeridas? Según Gampopa, son necesarias seis condiciones:

- el fundamento o la causa;
- la base;
- el entorno;
- el método;
- el resultado;
- la actividad.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 27.

- **Dharmakaya, definición.**
- **Naturaleza verdadera de la realidad última.**

Dharmakaya tiene varios significados, pero aquí utilizó este término para designar la verdadera naturaleza última de los fenómenos. En este contexto, *dharma* significa «apariencia real», «naturaleza verdadera», y *kaya* significa «forma». *Dharmakaya* significa «la forma de la naturaleza verdadera de la realidad última». Ya sea en el samsara o en el nirvana, nuestra verdadera naturaleza sólo puede ser esta verdad última, es decir, el *dharmakaya*.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 33.

- **Los ocho estados (en negativos).**
- **Preciosa existencia humana.**

- nacer en los infiernos,
- como un espíritu ávido,
- como animal,
- como un dios,
- en una región bárbara,
- formado en opiniones totalmente erróneas
- en un lugar donde no ha existido ningún buda;
- y por último nacer completamente estúpido.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 43-44.

- **La condición humana.**
- **Ideal para el desarrollo del dharma.**

La condición humana es ideal para la práctica del dharma. Por supuesto, no está exenta de sufrimientos, pero no excluye ni las alegrías ni las satisfacciones. No estamos totalmente sometidos a nuestra condición y disponemos de una cierta libertad. La impresión que nos produce el sufrimiento de los demás nos incita a desarrollar la compasión y nuestros propios sufrimientos nos motivan a encontrar para ellos un remedio.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España.
Pág. 44.

- **Las diez grandes posesiones.**
- **La preciosa existencia humana.**

Las cinco riquezas personales son:

- haber nacido como ser humano;
- haber nacido en un lugar «central», abierto, armonioso, es decir, en un lugar donde se aprende a distinguir el bien del mal, donde no se es totalmente esclavo de las circunstancias externas, donde se disfruta de una cierta libertad, donde se accede a las enseñanzas del dharma y donde es posible practicarlas;
- no estar gravemente incapacitado, sin poder comprender o comunicarse;
- no llevar una vida completamente negativa, como los que se dedican a hacer la guerra, asesinar personas etc.

Las cinco riquezas que nos vienen del exterior son:

- que en este mundo haya existido un buda,
- que este buda haya transmitido sus enseñanzas,
- que esas enseñanzas todavía estén vivas,
- que todavía haya personas que sigan esas enseñanzas,
- y que tengamos la posibilidad de entrar en contacto con ellas.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 45-46.

- **El amigo espiritual.**
- **Dirección y esquemas equivocados.**

Lo que nos encadena al samsara es la costumbre sumamente arraigada de seguir siempre la dirección equivocada y los esquemas erróneos. Para ayudarnos, protegernos, alentarnos a abandonarlos completamente y guiarnos en la buena dirección tenemos necesidad de algún esfuerzo, de algún amigo seguro con el que podamos contar.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 53.

- **El aprendizaje del budismo.**
- **Dos actividades diferentes.**

El problema es que todos tenemos ideas preconcebidas. Cuando escuchamos algo que coincide con nuestras ideas preconcebidas, pensamos: «Esta es una idea muy interesante. Es muy agradable». En cambio, cuando escuchamos algo que va en contra de nuestras ideas, opiniones o creencias, o bien deformamos lo que escuchamos de manera que esté en armonía con aquéllas y entonces decimos: «¡Esta es la manera como debe entenderse!», o bien lo rechazamos pensando: «Esto es incomprendible».

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 60.

- **Obstáculos al despertar.**
- **Apego, samsara, nirvana y método.**

Los tres primeros obstáculos son un apego excesivo a esta vida, a los placeres del samsara y a la paz del nirvana.

El cuarto es el desconocimiento de la vía que lleva al estado de buda. Sin embargo, las enseñanzas del amigo espiritual deben permitirnos superar estos cuatro obstáculos.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España.
Pág. 67.

- **Meditación en impermanencia.**
- **Liberación del samasara.**

Meditar sobre la impermanencia nos permite no apegarnos demasiado a las experiencias de esta vida. Comprender y contemplar la naturaleza del samsara y el sufrimiento que le es inherente, el karma y sus resultados, nos ayuda a disminuir nuestro apego a los placeres sensuales de este mundo. Mediante el desarrollo del amor y de la compasión podemos superar la obsesión egoísta de huir solos del samsara para alcanzar la paz de la meditación y del nirvana.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 67-68.

- **Base de los conflictos.**
- **Creer en la impermanencia.**

¿Por qué hay tantos conflictos entre las religiones, los países, los seres humanos, etc.? Es porque creemos que las situaciones son duraderas y nos percibimos a nosotros mismos como permanentes. Nos da la impresión de que todo permanece tal como es durante mucho tiempo y de ahí nace nuestra idea de que es necesario pelear para cambiar las situaciones por la fuerza y ganar gente para nuestra causa. Si comprendiésemos verdaderamente la impermanencia, no actuaríamos de esa manera.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 69.

- **La muerte e impermanencia.**
- **La fragilidad del cuerpo.**

También podemos comprender la fragilidad de nuestra existencia recordando que nuestro cuerpo es compuesto y muy inestable. Nuestra esperanza de vida disminuye a cada instante y nada viene a aumentarla. Como una flecha disparada por un arquero, continúa su trayectoria hacia el objetivo sin detenerse. Del mismo modo, cada segundo que pasa nos acerca inexorablemente a nuestro fin.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 71.

- **La sabiduría de la impermanencia.**
- **Sabiduría y mente flexible.**

Si hemos comprendido verdaderamente que todo lo que es compuesto es impermanente y transitorio, nuestro apego a esta vida irá disminuyendo y, en cambio, nuestra fe en el dharma irá creciendo. Tendremos deseos de recorrer con diligencia la vía que nos alejará de los sufrimientos del samsara. Por añadidura, nos haremos más sabios, más amplios de mente y más abiertos.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 73.

- **El sufrimiento condicionado.**
- **Estamos condicionados por miles de causas.**

Sin embargo, hasta las cosas a las que más nos aferramos, las que parecen aportarnos más estabilidad, son efímeras. No somos libres, sino que estamos condicionados y atrapados en nuestro karma. Sin saberlo, estamos continuamente controlados por innumerables causas y resultados que nosotros mismos hemos creado. Como no lo controlamos y ni siquiera somos conscientes del fenómeno, no podemos huir de él. Esta ausencia de libertad impide disfrutar de una felicidad total.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 76.

- **Los tres tipos de sufrimiento.**
- **Neutro/ miedo/ dolor.**

El primer tipo de sufrimiento es una experiencia neutra en el plano de la sensación. No somos conscientes del proceso porque no genera ni dolor ni placer. El segundo tipo de sufrimiento está vinculado al miedo que acompaña a la impresión de comodidad, de bienestar. El tercer tipo de sufrimiento es una verdadera experiencia de dolor. No obstante, si se las considera en profundidad, las tres son experiencias de sufrimiento.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 77.

- **Renacimiento y tiempos.**

-

En la óptica budista de la reencarnación, de la misma manera que el momento presente produce el momento siguiente, la vida presente es la causa de la vida siguiente. El momento precedente produce el momento siguiente. No es diferente de cómo crece una flor. Lo que somos ahora ha sido creado y condicionado por nuestro pasado. Si no hubiésemos sido niños, no seríamos los adultos que somos ahora.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 81.

- **Reencarnación budista.**
- **Nada se transfiere**

Nada de nuestro cuerpo, ni siquiera de nuestro espíritu, se transfiere de una vida a otra. La vida siguiente es causada, creada, por nuestro condicionamiento presente, pero no es una reproducción exacta de lo que somos ahora.

Esto también explica que, según la filosofía budista, si hemos comprendido la no existencia del ego, podamos manifestarnos en dos, tres, cuatro o cien encarnaciones diferentes.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España.
Pág. 82.

- **Definición de Karma.**
- **Desarrollo de condicionamientos.**

El karma se desarrolla a partir de esos condicionamientos que crean directamente el momento siguiente. El karma no es el resultado a largo plazo de lo que hacemos ahora: es un proceso de acciones y reacciones. Los efectos pueden ser a corto o a largo plazo, pero lo importante es comprender bien que, hagamos lo que hagamos, tendrá consecuencias.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 84.

- **Los seis reinos del samsara.**
- **Sus emociones de cada uno.**

Según el budismo, esos diferentes reinos son estados de espíritu generados por las seis emociones negativas. Los seres dominados por el odio y la ira nacen en los infiernos. Los que son extremadamente avaros nacen en el reino de los espíritus ávidos. El predominio del deseo es la causa de un nacimiento en el mundo de los humanos. Si dominan la ignorancia, la estupidez y la confusión, entonces se nace como animal. Si los celos son muy fuertes, se nace en el mundo de los semidioses celosos. Si lo que predomina es el orgullo, entonces se nace entre los dioses.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 85.

- **Ley del karma.**
- **Interdependencia y causa-efecto.**

Según el budismo, todo es creado por el karma, nada es creación de un ser todopoderoso. Nadie recompensa ni castiga nuestros actos positivos y negativos. La ley del karma, que es la de la interdependencia, puede enunciarse de este modo: todo lo que hacemos tendrá consecuencias; un acto positivo tendrá resultados positivos, un acto negativo tendrá resultados negativos. Nada ni nadie toma la decisión de recompensarnos o castigarnos.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 86.

- **Bases del karma.**
- **Pensamiento y acción.**

El primer factor es la actividad del espíritu, el pensamiento, la intención. *Sempélé* significa el hecho de pensar sin actuar. En realidad, cada acción comienza con un pensamiento. Sin pensamiento previo no es posible ninguna acción. Toda acción comienza nuestra mente. Es el karma de la mente, de la motivación. Todavía no se pasa a los actos, pero la motivación ya está presente.

El segundo factor, *sampélé*, es el hecho de pasar al acto física o verbalmente, lo cual es otra manera de acumular karma.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 88.

- **Samsara y acumulación kármica.**
- **Sufre la impermanencia también.**

Mientras somos prisioneros de ese proceso de acumulación kármica, se trate de karma positivo o negativo, estamos encadenados al samsara. Al crear alternativamente karma positivo, karma negativo y karma neutro damos vueltas en círculos, de arriba abajo, en la confusión del samsara. Sin embargo, todos los karmas son temporales: los resultados aparecen y después desaparecen. No forman parte de nosotros y son de carácter adventicio y temporal.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 91-92.

- **Liberación del karma.**
- **Por medio del no-yo - Sunyata.**

Descubrir la inexistencia del sí mismo, la naturaleza de buda o *shunyata* es entender que no hay nada que experimente los resultados kármicos o que los acumule. En la medida en que hay un «yo» o un «yo soy esta persona», hay renacimiento, y el karma asociado a esa atadura será experimentado por el ego, que es la persona a la que nos aferramos, con la que nos identificamos. Al darse cuenta de la inexistencia de ese ego, descubrimos que no hay nada a lo que atarse.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 93.

- **Amor para el budismo.**
- **Desear la felicidad de todos.**

Lo que aquí se denomina *amor* es una noción muy diferente del amor romántico (que en realidad no es más que deseo); es la aspiración, la intención que se expresa mediante un anhelo: «Que todos los seres puedan disfrutar de la felicidad». Para un bodhisattva, amar es desear la felicidad de todos, tanto de sí mismo como de los demás. El punto de partida del desarrollo del amor es darse cuenta de que, si es justo que uno mismo sea feliz, también es justo que todo el mundo lo sea en la misma medida.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 95.

- **Compasión para el budismo.**
- **Desear que no se sufra.**

Si deseamos que todos los seres se liberen del sufrimiento, entonces hablamos de *compasión*. Aunque estas dos nociones estén muy próximas y sean de la misma naturaleza, unos leves matices justifican la distinción.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 95.

- **Camino del amor.**
- **Contrapeso al odio.**

Su Santidad el Dalai Lama dice que siempre es posible desarrollar el amor, porque, aun cuando a veces experimentamos odio o ira, también por momentos sentimos amor. Y el amor y el odio se excluyen mutuamente. Como no experimentamos odio continuamente, tratemos de prolongar los momentos en que sentimos amor. Si lo conseguimos, terminaremos por sentir sólo amor.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 96.

- **Calmar el odio y el amor.**
- **Emociones negativas son como ebrio.**

Sufren la influencia de las circunstancias, de una sucesión de acontecimientos, o incluso se encuentran bajo el dominio de emociones fuertes e ingobernables que les hacen perder el control de sí mismos. Una persona completamente abrumada por sus emociones está como enloquecida o ebria; no puede ser considerada plenamente responsable de sus actos. Las palabras o las acciones de los borrachos o de los locos no se toman en serio. Deberíamos considerar de la misma manera a quienes nos hacen daño.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 97.

- **El desarrollo del amor budista.**
- **No-odio y estado de paz y ligereza.**

No responder al odio con el odio es una victoria, porque el odio genera tensiones y sensaciones desagradables, mientras que el amor aporta mucha paz. Libres de odio, de celos, de avidez y de descontento, podemos entonces experimentar la felicidad, la quietud, el bienestar y el calor de la benevolencia. El amor es pacífico y engendra una actitud positiva. Cuando no nos perturba nada negativo, nos sentimos ligeros libres y tranquilos.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 98.

- **Manejo de emociones I.**
- **Vía Theravada (shravakas).**

La vía de los *shravakas* nos muestra el antídoto: la manera de manejar una emoción negativa es pensar en la emoción contraria. Cuando sentimos ira, debemos pensar en el amor o en la compasión, que entonces sustituye a la ira. No se trata de un rechazo: nos realizamos al pensar en el amor y en la compasión en lugar de hacerlo en la ira. Hay represión cuando la ira habita en nosotros, pero no la expresamos. Aquí se trata de algo totalmente diferente: no se piensa en absoluto en la ira, uno se realiza al pensar en el amor y en la compasión.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 104-105.

- **Manejo de emociones II.**
- **Vía Mahayana (shunyata).**

La segunda manera de manejar las emociones es la del mahayana, que consiste en comprender la vacuidad o *shunyata*. Si se comprende la verdadera naturaleza de y, la verdadera naturaleza de la mente, incluso cuando la ira aparece basta contemplarla para darse cuenta de que no hay nadie que se ponga furioso, nadie contra quien y irritarse y tampoco ira que exista por sí misma, independientemente.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 105.

- **Manejo de emociones III.**
- **Vía Vajrayana.**

Finalmente, existe la vía tántrica del vajrayana, que es la aceptación completa de la ira que emerge. Se ve aparecer la ira. La ira por sí misma no crea ningún problema. Por consiguiente, no se lucha contra ella, sino que se la deja venir. Entonces, uno se relaja y se temple en la ira, que desaparece. No nos afecta porque no tenemos ningún sentimiento negativo hacia ella. No se está ni a favor ni en contra de esa ira: la vemos, pero uno no se aferra a ella.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 105-106.

- **Sufrimiento por ver mal las cosas.**
- **Necesitamos gran compasión.**

La compasión llega a ser muy intensa cuando se ve claramente que el sufrimiento, aunque omnipresente, es en realidad muy fácil de eliminar. Lo que separa a los seres del Despertar es una pared muy fina, un hilo muy tenue, y sin embargo, por ignorancia, por incomprensión de la verdadera naturaleza de las cosas, sufren con gran intensidad y de manera perfectamente inútil.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 109.

- **Realización de la compasión.**
- **Cuando no hay ego.**

Cuanta más compasión generamos, más natural nos resulta. Cuando meditamos profunda y constantemente sobre la compasión, llega un momento en que no somos más que compasión y desaparece todo egocentrismo, todo egoísmo. Es lo que se denomina la «plena realización» de la compasión.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 111.

- **Amor y compasión.**
- **No ego = no problemas.**

Incluso en el plano relativo, tener un corazón rebotante de amor benevolente y de compasión resuelve todos nuestros problemas pasajeros. Si no somos más que benevolencia y compasión, ¿cómo podríamos tener problemas psicológicos o conflictos mentales? Semejantes problemas nacen del egocentrismo, del apego a uno mismo y del miedo que resulta de ello. ¡Sin ataduras no hay miedo y sin miedo no hay problemas!

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 112.

- **Dos tipos de Bodhichita.**
- **Aspiración y acción.**

Son dos los tipos de *bodhicitta*: la *bodhicitta* de la aspiración y la *bodhicitta* de la acción. La primera es una simple aspiración por la cual uno se dice: «Deseo que ningún ser sufra y que todos puedan encontrar la paz y la felicidad eternas». Se habla de *bodhicitta* de la acción desde el momento en que se supera el estadio de simple deseo para pasar a la acción.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 114.

- **Buda como refugio.**
- **Las Cuatro Nobles Verdades.**

Siddhartha no sólo nos dio el «manual» para comprender los sufrimientos de este mundo, sino también el «plano» para salir de él. Por lo tanto, es nuestro único modelo, el único guía que tiene la experiencia requerida para conducirnos hasta el objetivo. Por consiguiente, no es posible encontrar a nadie más cualificado en quien buscar refugio.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 116.

- **Significado de Buda.**
- **Sánscrito y tibetano.**

El nombre *buda* viene de la raíz sánscrita *bodh* que significa «comprensión». Por lo tanto, un buda es el que comprende todo lo que debe ser comprendido.

En tibetano, la traducción es todavía más clara. Se dice *sang-guié*. *Sang* significa «despierto» y *guié* significa «apertura». Por lo tanto, *sang-guié* quiere decir el que está despierto, el que ha salido de la ignorancia y cuya sabiduría se extiende de manera que abarca todos los fenómenos.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 116.

- **Dharmakaya.**
- **La no-dualidad de la verdad.**

El *dharmakaya* indica la ausencia de todo pensamiento dualista del tipo «éste soy yo» y «ésos son los demás», «esto está bien» y «esto está mal». Un buda está libre de tales conceptos porque ha comprendido perfectamente la vacuidad o *shunyata*. Algunos piensan que la ausencia de toda percepción dualista implica que toda distinción entre uno mismo y los demás desaparece, que uno se sumerge en la nada, como si estuviese «atomizado» o se hubiera sumido en un coma profundo.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 119.

- **Sambhogakaya: definición.**
- **Base de las sabidurías.**

...el *sambhogakaya*, que también se caracteriza por la ausencia de conceptos, de dualidad y de emociones negativas, implica la presencia de los distintos tipos de sabiduría. La «naturaleza de buda» no es un deslucido sueño profundo, sino que, por el contrario, vibra con fuerzas muy vivas: es lo que se denomina las «cinco sabidurías». Muy brevemente, las cinco emociones negativas pueden transformarse en cinco sabidurías.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 120.

- **Nirmanakaya: definición.**
- **Manifestaciones del Buda.**

El tercer aspecto es el *nirmanakaya*. Cuando se llega a ser un buda, no se desaparece de este mundo. Existe el flujo, la continuidad del buda, cuyas emanaciones no cesan nunca, Así como experimentamos esta vida y la sucesión de los renacimientos en el seno del samsara, cuando se llega a estar totalmente despierto «el espíritu de buda» continúa manifestándose bajo todas las formas que son necesarias y útiles para el bien de los seres.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 120.

- **Bodhicitta: definición.**
- **Mente de la Bodhi.**

Bodhi significa «naturaleza de buda», o la comprensión, el saber, la realización. *Citta* es la mente. Por lo tanto, *bodhicitta* significa la «mente de la *bodhi*».

La naturaleza de buda, *bodhi*, tiene los aspectos de la sabiduría y de la compasión. Para llegar a ser un buda es necesario desarrollar la sabiduría y la compasión.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 123.

- **Bodhicitta última (budeidad).**
- **Tres modos de desarrollo.**

Hay tres maneras de generar la *bodhicitta* última. En primer lugar figura el estudio, la comprensión profunda que puede adquirirse a partir de las enseñanzas de Buda. A continuación se encuentra la acumulación de méritos y de sabiduría. Por último, está la realización de la sabiduría por medio del desarrollo y, a continuación, el surgimiento de la sabiduría perfectamente pura, no conceptual.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 125.

- **Bodhicitta relativa.**
- **Aspiración - acción.**

La Bodhicitta *relativa*

Esta *bodhicitta* comprende dos niveles:

- la *bodhicitta* de la aspiración,
- y la *bodhicitta* de la acción.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España.
Pág. 125.

- **Causas de la bodhicitta última.**
- **Sabiduría de la vacuidad.**

Las causas que permiten generar *bodhicitta* última son tres:

- una profunda comprensión de las enseñanzas de Buda,
- una gran acumulación de méritos y sabiduría,
- y la realización de la sabiduría primordial no conceptual.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 127.

- **Método de purificación.**
- **Tres pasos importantes (falta antídoto).**

...es importante tener presente que no hay nada que no pueda ser purificado.

Para hacerlo, deben reunirse los siguientes elementos:

- en primer lugar, debemos reconocer que hemos cometido un acto negativo;
- debemos demostrar arrepentimiento, hayamos cometido el acto voluntariamente o no;
- y a continuación, debemos comprometernos a no reincidir.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España.
Pág. 130.

- **Oración del voto del bodhisattva.**
- **Oración completa.**

Para pronunciar los votos de bodhisattva basta con repetir tres veces la fórmula siguiente después del enseñante:

Así como los budas del pasado desarrollan la bodhicitta y la practicaron gradualmente, del mismo modo alguno hacer en mí la bodhicitta para el bien de todos los seres y practicaré progresivamente en su orden todos los ejercicios que contribuyan a ello.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 132.

- **Bodhichita última o de acción.**
- **La práctica de las seis paramitas.**

Podemos resumir todas las prácticas de los bodhisattvas tres palabras:
moralidad (conducta ética),
meditación,
y sabiduría.

Estas tres prácticas forman parte de las seis *paramitas*,⁵⁴ que en cierta manera son los «preceptos» de los bodhisattvas, la manera como deben esforzarse en actuar y vivir. Literalmente, *paramita* significa «ir más allá», «trascender».

54. *Para* significa «el otro lado» y *mita*, «ir»: «ir más allá».

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 134-135.

- **Las seis paramitas.**
- **Base del bodhisattva.**

Las cuatro primeras *paramitas*, la generosidad, la conducta ética, la paciencia y perseverancia, se refieren a la manera correcta de vivir. La quinta no es otra que la meditación y la sexta, la sabiduría.

Las seis *paramitas* están en el centro de todas las acciones de un bodhisattva, de quien se prepara a fin de llegar a ser alguien que actúa verdaderamente para los demás.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España.
Pág. 135.

- **Generosidad y felicidad: primera paramita.**
- **La base es la satisfacción: dana.**

Tal vez esto no siempre sea evidente, pero seguramente se es más feliz cuando se tienen pocas ataduras, cuando no se siente avidez por las personas y las cosas. De todas las posesiones, la más elevada y noble es la satisfacción. La satisfacción nos da todas las riquezas del mundo, puesto que no deseamos nada más que lo que tenemos. Una persona satisfecha es una persona rica.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España.
Pág. 137.

- **Satisfacción base de la paz.**
- **La avidez y deseo es sufrimiento.**

Mientras no estemos satisfechos, siempre iremos corriendo detrás de algo, incapaces de permanecer serenos. La satisfacción es la condición de un espíritu en paz. Ello no significa de ninguna manera que no sea necesario trabajar y que debamos contentarnos con cualquier cosa. El problema es nuestra actitud hacia las cosas. Si mantenemos esta avidez, atormentados por una sed insaciable, nunca alcanzaremos la satisfacción. No aprovecharemos lo que tenemos y siempre desearemos más.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 138.

- **Tipos de generosidad.**
- **Bienes, protección y dharma.**

De esta manera pueden practicarse tres tipos de dádivas:

- La dádiva de bienes materiales;
- la dádiva de una protección;
- la dádiva del dharma.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 141.

- **Ética en el budismo.**
- **Segundo paramita: shila.**

Al no abstenernos de cometer actos negativos y no vivir de manera positiva, nuestra existencia no será ni agradable ni placentera, sino, por el contrario, agitada, perturbada y tensa. Careceremos de las condiciones necesarias para nuestro desarrollo espiritual y para la estabilización de nuestra meditación.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 144.

- **La paciencia como paramita (...).**
- **Tres tipos de paciencia (ksanti).**

Por esa razón, la paciencia es una práctica tan importante en la vía del bodhisatva. Hay tres tipos de paciencia:

- En primer lugar, la paciencia frente a quienes nos hacen mal. La paciencia consiste en este caso en no responder con el mal;
- El segundo tipo es la paciencia frente a los contratiempos, a las circunstancias difíciles de la vida.
- El tercero consiste en tener una comprensión lo suficientemente grande y una mente lo bastante abierta para aceptar y entender las enseñanzas de nivel elevado. En efecto, sin una mente fuerte y abierta no podremos comprender ni tolerar enseñanzas profundas.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 147.

- **Los que nos hacen sufrir.**
- **Desarrollo de la paciencia.**

En efecto, comprendemos que la persona que nos hace sufrir no desea verdaderamente semejante situación. Con toda lógica, lo que lleva a una persona a hacernos mal es su ignorancia, su propio sufrimiento, sus miedos y sus angustias. Si esas causas no existiesen, no habría ninguna razón para tratar de herirnos. En lugar de reaccionar negativamente frente a alguien, reprobemos las emociones negativas, el malestar, la confusión y el sufrimiento, que son las causas reales de su comportamiento.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 148.

- **La perseverancia paramita (cuarto).**
- **Alegría por acciones positivas (kirya).**

La perseverancia es crucial. Se puede ser generoso, virtuoso, disciplinado e incluso muy paciente, pero sin perseverancia no se conseguirá nada ni se podrá ser de gran ayuda para los demás. La perseverancia, el interés, la alegría por las acciones positivas es como el motor de las demás *paramitas*: combinadas con la perseverancia llegan a ser eficaces y poderosas.

La perseverancia es también el opuesto exacto de la pereza.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 154.

- **Perseverar como paramita.**
- **Resolver perturbaciones mentales.**

Nuestra primera tarea es aplicarnos en *resolver el problema de las perturbaciones mentales*. Esas emociones negativas, el odio, el apego, el orgullo, los celos, la codicia, son nuestros enemigos de siempre que, de vida en vida, nos han causado y todavía nos causan mucho sufrimiento y aflicción. Todos nuestros esfuerzos deben converger hacia ese objetivo.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 159.

- **Meditación como paramita (quinto).**
- **Disciplina y controlar la mente.**

Aunque dominemos las cuatro *paramitas* anteriores, sin la *paramita* de la meditación, que nos permite disciplinar y controlar nuestra mente, ésta quedará bajo el dominio de la distracción, que abre la puerta a todas las emociones perturbadoras.

Sólo una meditación estable trae la calma a nuestra mente. Sin ella no podremos desarrollar nuestra aptitud de clarividencia, que nos permitirá ver en la mente de los demás, una capacidad muy útil para ayudarlos.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 163.

- **Calma mental y sabiduría.**
- **Necesidad de experimentar claridad.**

Sólo puede producirse una comprensión auténtica de la naturaleza última de las cosas cuando la mente se halla perfectamente estable y esclarecida. Por lo tanto, en primer lugar debe estar totalmente bajo nuestro control. En ese estado de claridad y estabilidad podremos volver nuestra mirada hacia el interior, contemplar esa mente preparada para ver su verdadera naturaleza y experimentar lo que se denomina la *prajnaparamita* o *paramita* de la sabiduría.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 164.

- **Meditación budista.**
- **Estabilizar la mente.**

La soledad de la mente es crucial para la meditación. Durante el tiempo de la meditación ante todo debemos dejar de lado nuestras preocupaciones cotidianas, no pensar en todo lo que debemos hacer, vaciarnos de nuestras inquietudes, aunque sea por un momento muy breve. Si la mente pasa de una cosa a otra, nuestra meditación nunca será verdaderamente estable.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 167.

- **Primera técnica vs emociones negativas.**
- **Uso de controles.**

Si el carácter posesivo y el apego son nuestro principal problema, meditaremos sobre los aspectos poco atractivos del objeto de nuestro apego. Por ejemplo, si estamos particularmente apegados a nuestro cuerpo, analizaremos sus partes y componentes, y lo disecaremos mentalmente. Si le quitásemos la piel, ¿a qué se parecería?

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 167.

- **Primera técnica vs emociones negativas.**
- **Ira, celos y orgullo.**

En cuanto a las personas que más bien están dominadas por el odio y la ira, deben entrenarse en meditar sobre el amor y la compasión según las técnicas que he explicado en los capítulos anteriores.

Quienes son propensos a los celos tienen que aprender a meditar sobre la ecuanimidad, la tranquilidad de espíritu, y a alegrarse de las oportunidades y la suerte de los demás.

Aquellos con inclinación a la vanidad, al orgullo, deben ejercitarse para intercambiar todas sus cualidades, todos sus bienes y ventajas por los defectos de los demás.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 168.

- **Vacuidad e interdependencia.**
- **Nada tiene sustancia real - independiente.**

Todo es interdependiente. Muchos elementos reunidos nos dan la impresión de que hay «un» objeto. Sin embargo, no hay nada, ni la menor cosa, que pueda aislarse y mostrarse como existente de manera independiente. Vemos las cosas, las tocamos, «sentimos» que están. No obstante, al analizarlas no encontramos nada, ni esencia ni partícula indestructible que exista de manera independiente. Todo es *shunyata*, vacuidad, pues no hay nada que tenga alguna «sustancia real».

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 171.

- **Práctica budista.**
- **Domina las emociones negativas.**

En realidad, lo que se denomina «práctica» no es otra cosa que el trabajo sobre nuestras emociones, no es más que nuestro esfuerzo por encontrar una solución a todos nuestros problemas. No existe otra práctica. Es totalmente irrelevante que la llamemos «*tara*», «*amitabha*», «*zazen*», «*vipashyana*» o de cualquier otra manera.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 173.

- **Proceso de meditación.**
- **Primer estadio: vivir feliz presente.**

Si no necesitamos semejante apoyo, podemos limitarnos a «estar» completamente serenos por nosotros mismos. Cuando la relajación es total, no puede haber en ella ni distracción ni aturdimiento. Mientras haya distracción o bien aturdimiento la relajación no es completa. La meditación se define como una relajación completa sin distracción ni aturdimiento.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 174.

- **Proceso de meditación.**
- **Segundo estadio: adquirir cualidades.**

El segundo estadio se denomina *adquirir las cualidades*. Se trata de las diferentes cualidades y de las diversas facultades adquiridas gracias a la meditación.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 175.

- **Proceso de meditación.**
- **Tener estudiados bien a los demás.**

El tercer estadio se titula *trabajar en beneficio de los demás*. En ese estadio, gracias a la meditación, desarrollamos poderes que nos permiten aportar mucho bien a los demás. Cuando se habla de las emanaciones de los budas y de los bodhisattvas, de los milagros que realizan, debemos comprender que se trata del resultado de la meditación, de la manifestación del poder de una mente perfectamente dominada.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 176.

- **La sabiduría como paramita.**
- **Base del discernimiento próximo.**

La sabiduría es la sexta *paramita*, es el conocimiento más elevado, un esclarecimiento interior, un discernimiento agudo que nos permite ver las cosas tal como son, es decir, su verdadera naturaleza.

Igual que las otras *paramitas*, la sabiduría es un instrumento y no únicamente un fin en sí misma.

Es el aspecto trascendental lo que hace de la sabiduría una *paramita*, es decir, «la sabiduría combinada con una conciencia discriminadora».

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 176.

- **Sabiduría vs ignorancia.**
- **Base del despertar.**

Nuestro problema fundamental es la ignorancia, la confusión. Si no eliminamos esa ignorancia, no tenemos ninguna posibilidad de salvación; sólo la sabiduría puede terminar con la ignorancia haciéndonos ver las cosas tal como son verdaderamente. La *prajnaparamita* no es más que ver las cosas como son. Si no aspiramos a ella, mucho peor para nosotros, pues ninguna otra cosa podrá ayudarnos.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 177.

- **Medios y sabiduría.**
- **Con base en las seis paramitas.**

El budismo mahayana pone el acento en la unión de los medios y de la sabiduría. Los métodos, es decir, las cinco primeras *paramitas*, se comparan con los pies de una persona, mientras que la *paramita* de la sabiduría se compara con los ojos. Ahora bien, para llegar a alguna parte tenemos necesidad tanto de los pies como de los ojos.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 178.

- **Prajna- paramita.**
- **Conocimiento superior.**

Prajnaparamita significa mucho más que «sabiduría». *Pra* significa «muy», «mejor», y *jna* significa «conocimiento». La traducción tibetana, *shérap*, significa exactamente lo mismo (*shé*, «conocimiento», y *rap*, «superior»). Por lo tanto, se trata del conocimiento más elevado, el conocimiento supremo. Gampopa nos dice que su característica esencial es la capacidad de discernir correctamente los fenómenos.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 180.

- **Vacuidad e interdependencia.**
- **La vida aparece como sueños.**

Todos los fenómenos, incluidos nosotros, son interdependientes. Aparecen como por arte de magia, por milagro o como en un sueño. En un sueño vemos cosas que no existen. Es la verdadera naturaleza de las cosas: aparecen claramente sin por ello tener existencia real. No se trata de una teoría que haya inventado el budismo, de un dogma que trate de imponer, sino del modo de existencia real de los fenómenos.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 182.

- **Mente allegada.**
- **Confunde todo.**

Cuando consideramos como una entidad indivisible aquello que es compuesto, cuando tomamos por permanente e independiente lo que es impermanente y dependiente, estamos sumidos en la confusión y la ignorancia. Ahora bien, estamos condicionados para ver las cosas de esa manera y reaccionamos con toda naturalidad conforme a nuestro condicionamiento. Caemos en nuestros esquemas habituales.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 182.

- **Vacuidad del yo.**
- **Buscar la serenidad en el cambio.**

Cuando se dice que el «yo» no existe, ello no significa que no exista en absoluto, sino que no existe de la manera en que se percibe. Comprender en profundidad que lo que consideramos como el «yo» no es una entidad permanente, sino un conjunto compuesto en continuo cambio nos hará menos egocéntricos, menos egoístas y, por consiguiente, cada vez más serenos. Esto se consigue de manera natural y progresiva.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 184.

- **Vacuidad del yo.**
- **Ocurre como interdependiente.**

Cuando surge, parece muy real y, sin embargo, no existe ninguna entidad que pueda aislarse como «yo» si no es en un sentido relativo, es decir interdependiente. Cuando ocurre algo, en sentido relativo puede decirse «esto es». Pero cuando las investigaciones se llevan más lejos, uno se da cuenta de que «esto» no tiene existencia en sí mismo, carece de realidad intrínseca.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 187.

- **Proyección de la mente.**
- **Reales o no-reales son mente.**

Todas nuestras afirmaciones –sean cuales sean– no son más que conceptos fabricados por la mente. Poco importa que las cosas sean reales o no. Las mismas nociones de real o irreal son siempre conceptos. En realidad, ¿qué se quiere decir verdaderamente con «real» o «irreal»? Es sólo una manera de describir las cosas.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 188.

- **Estado del yo y pensamientos.**
- **Surge y se desarrolla en la mente.**

Desde el momento en que surge un pensamiento, una impresión, una emoción, inmediatamente lo hacemos nuestro para decir «es mi pensamiento, mi sensación, mi emoción», pero ese «yo» ¿existe separadamente de las sensaciones y las emociones? Cuando el pensamiento o la emoción se disuelven, ¿el «yo» desaparece con ellos? Y si no es ése el caso, ¿dónde estaba y adónde se fue? ¡Estas son cuestiones cruciales!

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 188.

- **El yo y apego-aversión.**
- **Base de todos los problemas.**

Desde el momento en que hemos dado a luz a ese «yo», deseamos protegerlo. Si alguien posee algo que «yo» deseo, «yo» quiero tenerlo. A la inversa, si no me gusta algo, «yo» lo rechazo, lo considero como malo y quiero destruirlo o verlo desaparecer.

Estas dos reacciones, es decir correr tras lo que se desea y huir de lo que se rechaza, no cesan nunca. Esta dualidad es el origen de todos nuestros tormentos y de todos nuestros conflictos; de ella nacen emociones negativas como el deseo, la avaricia, el odio y el miedo. El estado mental samsárico del que hemos hablado anteriormente, se define por la presencia de esta polaridad.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 190.

- **Vacuidad del yo.**
- **Vivir sin imagen de uno mismo.**

Debemos tratar de vivir sin esas proyecciones, o considerarlas como lo que son, y pasar por la experiencia directa del instante presente sin acordarnos del pasado ni anticipar el futuro. Debemos dirigir la mirada no hacia el exterior, sino hacia el interior. Es algo difícil, porque no estamos acostumbrados a hacerlo.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 192.

- **Naturaleza de la mente.**
- **Sólo aquí y el ahora.**

En realidad, para conseguirlo basta con observar nuestra mente, con experimentarla tal como es ahora. Pero cuando tratamos de atrapar este momento, de fijarlo, se nos escapa. El tiempo no se detiene nunca. No se puede atrapar un momento y decir: «¡Lo tengo!». el presente no tiene ni pasado ni futuro. Se trata de ver la verdad de manera directa e instantánea. Por esa razón la mayoría de los métodos de meditación nos enseña:

No os aferréis al pasado, no anticipéis el futuro, considerad sólo el momento presente ahora.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 194.

- **Análisis del yo y vacuidad.**
- **Ese yo no controla nada.**

El objetivo de este análisis es comprender lo que sucede y cómo sucede cuando se dice «yo soy», o «yo os veo», o «yo pienso esto». Lo importante es el *cómo*

El objetivo es entender que no hay un «yo» que actúa y lo controla todo detrás de lo que pensamos y sentimos, como una especie de general en jefe al mando de los ordenadores de la sala de control, sino que esa percepción de un «yo» nace de la amalgama de numerosas causas y condiciones que coinciden en un flujo de la misma naturaleza que un arco iris.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 195.

- **Impermanencia y apego.**
- **Entender la vida condicionada.**

Sin embargo, pensamos que las cosas existen realmente. Tratamos de atraparlas, de conservarlas, pero es imposible atrapar o retener algo porque todo cambia continuamente. Nada se mantiene tal como es: cuando una cosa aparece, cambia imperceptiblemente y basta con que se modifique o desaparezca una de las condiciones de su manifestación para que también ella desaparezca.

Una mejor comprensión de este proceso disminuirá nuestro apego apasionado a las cosas.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 196.

- **Disminuir apego y aversión.**
- **Los fenómenos no son tan sólidos.**

...carácter relativo y fugaz, que no son tan sólidos y reales como pensamos, nuestras reacciones cambian. Nada nos afecta como antes, ni lo feo y espantoso, ni lo bello y atractivo. Tanto el apego como la aversión disminuyen, y eso nos da mayor libertad. La excitación tampoco es tan grande cuando las pequeñas cosas suceden como queremos y no nos hundimos en la depresión cuando algo no sale como esperábamos. Nos volvemos más serenos, más moderados y, por lo tanto, estamos en mejores condiciones de hacer frente al mundo.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 197.

- **Vacuidad = no realidad fija.**
- **Entender el....**

Es bastante lógico. Si todo fuese verdaderamente real, sólido, estático, no habría ninguna posibilidad de cambio, todo se mantendría tal como es. Las cosas cambian y evolucionan a cada instante precisamente porque no tienen una realidad fija. La combinación de oxígeno con hidrógeno nos dará agua y se reúnen las condiciones para que se lleve a cabo la reacción química. La mezcla de dos sustancias da una tercera, lo cual sólo es posible debido al hecho de que todo es interactivo, de que las cosas no tienen existencia propia independiente.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 197.

- **Realidad e imagen mental.**
- **Conceptos y experiencia directa.**

Tenemos la costumbre de confundir la imagen que nos hacemos de la realidad con la realidad misma.

Lo mismo se aplica a todo lo que nos viene a la mente. Para ver realmente la verdad, en primer lugar debemos comprender que sólo es posible conseguirlo renunciando a los conceptos. Desde el momento en que se interponen los conceptos, la «verdad» se convierte en una imagen creada por nuestra mente. Por esa razón hablamos de una «manera no conceptual de ver la realidad» e insistimos tanto en esa cuestión.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 200.

- **Vacuidad y existencia relativa.**
- **Verdadera naturaleza ve cosas.**

Todas las cosas no tienen más que una existencia relativa y no una existencia absoluta. «Relativo» significa «que depende de otras cosas». Por consiguiente, «interdependiente» es la manera más acertada de describir la «verdadera naturaleza». Ver la *verdadera naturaleza* es ver esta naturaleza relativa, interdependiente, de una manera muy clara, muy nítida. Esta naturaleza está presente en todas partes, en todo momento. Simplemente está aquí y no puede ni mejorarse, ni dañarse, ni afectarse de ninguna manera.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 202.

- **Shiné = mente natural.**
- **Base de la meditación preliminar.**

Las prácticas preliminares consisten en dejar que la mente recupere su estado natural. No hay nada de artificial en la práctica espiritual. Basta con relajarse, de manera simple y natural, sin hacer nada que sea artificial. En eso consiste la meditación *shiné*. Sin embargo, no es tan fácil como parece, puesto que estamos acostumbrados a reaccionar de manera artificial. Nos cuesta mucho ser simples.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 205.

- **Naturaleza en budismo.**
- **Superar condicionamiento.**

Esto no es lo que se quiere decir aquí, pues nuestra manera habitual de hacer no es necesariamente «simple» ni «natural». «Ser natural» en el contexto budista significa no estar condicionado por las costumbres, la confusión y la ignorancia, mientras que actuar de manera «natural» en el sentido usual es precisamente actuar conforme a nuestros condicionamientos.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 205.

- **Meditación Mahamudra.**
- **Dejar que la mente se asiente.**

La verdadera meditación debe practicarse según las instrucciones del *mahamudra*:

La meditación consiste en dejar a la mente tal como es, sin adoptar ni rechazar nada, sin concebir el ser, el no-ser o cualquier otra cosa.

Dejar que la mente se asiente, dejarla en libertad, completamente libre: ésa es la cuestión esencial.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 207.

- **Mente natural.**
- **Unifica Samatha y Vipassana.**

En su estado «natural», nuestra mente es totalmente libre, no impone ninguna restricción a los pensamientos, no los juzga ni los etiqueta. Es la unión de la serenidad interior (*samatha* en sánscrito y *shiné* en tibetano) y de la visión penetrante (*vipassyana* en sánscrito y *lhakthong* en tibetano). Nuestra mente está serena y tranquila y, al mismo tiempo, la vemos directamente en toda su profundidad, sin que nos interrumpan ni nos ofusquen los esfuerzos, los pensamientos y las actividades.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 208.

- **Meditación Tilopa.**
- **Atención sin reflexión.**

Enseñó la siguiente técnica de meditación, que conocemos con el nombre de los seis métodos de Tilopa:

No pienses, no reflexiones, no conozcas, no medites, no analices. Deja a la mente tal como es.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 209.

- **Liberación budista.**
- **Problema de conceptos.**

Lo que nos encadena es nuestra propensión a crear conceptos, a elaborar proyectos. Si no estuviésemos continuamente ocupados en crear y en jugar con las ideas, no seríamos prisioneros y, por lo tanto, no tendríamos ninguna necesidad de ser liberados. En efecto, decir que debemos liberarnos implica que estamos ligados, encadenados.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 211.

- **Verdad relativa y absoluta.**
- **Importancia de las acciones.**

Aunque nuestra meditación sea muy elevada y veamos claramente que todo es ilusorio, en el nivel relativo las cosas suceden y nos afectan y por esa razón debemos estar muy atentos a nuestras acciones. Nuestras acciones positivas tendrán resultados positivos y nuestras acciones negativas traerán aparejados resultados negativos. Por supuesto, su naturaleza es ilusoria, parecida a un sueño, pero mientras soñamos ese sueño todo lo que sucede en él nos afecta.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 216.

- **Relación mente - cuerpo.**
- **La mente es lo central.**

En ese contexto, la mente es mucho más importante, porque de ella dependen nuestras experiencias de felicidad y de desdicha. No obstante, la mente es tan relativa e irreal como la materia. Después de todo, en ninguna parte encontramos mente que controle a la materia. Sin embargo, la mente tiene fuerza suficiente para influir sobre la materia.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 220.

- **Costumbres y hábitos mentales.**
- **Necesidad de practicar y practicar.**

Nuestras costumbres, nuestras reacciones de atracción y repulsión, son muy poderosas. Aunque ya tengamos una experiencia estable y directa y hayamos superado la mayor parte de nuestras emociones negativas, durante mucho tiempo seguiremos estando afectados por nuestras costumbres, nuestros prejuicios y nuestros condicionamientos. Por todo ello la perseverancia resulta indispensable.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 221.

- **Signos del desarrollo.**
- **Según Gampopa.**

Cuando uno se ha acostumbrado al conocimiento trascendente, se ocupa de hacer el bien, cada vez está menos sometido a las emociones negativas, siente compasión por los demás, se entrega asiduamente a la práctica, renuncia a todas las distracciones y deja de experimentar apego por las cosas de esta vida.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 222.

- **Resultados del prajna-paramita.**
- **Felicidad y el despertar.**

El resultado de la sabiduría

El objetivo último de la práctica de la *Prajnaparamita* es alcanzar el Despertar, la budeidad. El resultado práctico, temporal, de esta práctica es sentirnos libres y felices, sentir la alegría en el seno del samsara.

Lo que nos preocupa, desde el punto de vista budista, es la tranquilidad de nuestra mente, cómo manejar las situaciones a las que nos enfrentamos para poner término al sufrimiento.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 224.

- **Primera etapa del despertar.**
- **Acumulación (tantra).**

La primera etapa de la vía es la de la *acumulación*, durante la cual acumulamos la mayor cantidad posible de buenas acciones. Por supuesto, todavía no hemos alcanzado la sabiduría perfecta, pero hacemos todo el bien posible y tendemos hacia ella. Nos esforzamos por desarrollar la compasión, la *bodhicitta* y la sabiduría gracias al estudio, la reflexión y la meditación.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 226.

- **Segundo nivel del despertar.**
- **Integración y confluencia.**

El segundo nivel en el que se denomina la fase de *integración* o, a veces, el estadio de *confluencia*. Estamos preparados para «capitalizar» lo que hemos aprendido y adquirido. Este nivel, que se divide en cuatro etapas, señala la delgada línea de demarcación entre el estado mental samsárico de los seres corrientes y el estado mental no samsárico de los seres superiores.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 228.

- **Tercer nivel del despertar.**
- **La visión interior.**

El tercer nivel es el de la *visión interior*, de la experiencia directa de la verdad, de la verdadera naturaleza de la mente, el estadio del *mahamudra*. En ese nivel se llega al estado de *arya*, que literalmente significa «elevado por encima». Sin ser todavía un perfecto buda, se deja de ser una criatura samsárica.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 228-229.

- **Cuarto nivel del despertar.**
- **La meditación.**

Desde el momento en que hemos alcanzado el estadio de la visión estamos liberados de la confusión y de las ilusiones. Sin embargo, nuestras costumbres se mantienen. Resulta muy difícil deshacerse de ellas y esta eliminación progresiva es la finalidad de este cuarto nivel, que se subdivide a su vez en diferentes estadios. Son los diferentes niveles o *bhumis* del bodhisatva.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 230.

- **Quinto y último nivel del despertar.**
- **El estado perfecto.**

El quinto nivel es el de la *realización perfecta*. A veces se habla también de «nivel más allá de la meditación» o «más allá del estudio». En este último estadio llegamos hacer budas perfectamente despiertos, ya no tenemos nada más que realizar y deja de haber diferencia entre la meditación y la vida activa.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 230.

- **Quinta etapa del despertar.**
- **Meditación al estilo vajra.**

Gampopa enumera las cinco cualidades de esta meditación profunda semejante al *vajra* de la siguiente manera:

- está libre de obstáculos, porque ninguna actividad samsárica puede perturbarla;
- es duradera, porque ninguna mancha puede ensuciarla;
- es estable, porque ningún pensamiento puede alterarla;
- es homogénea, porque tiene un sabor único;
- y es penetrante, porque se centra en la naturaleza última común a todas las cosas que pueden conocerse.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 231.

- **Sabiduría y felicidad.**
- **Las cosas tal y como son.**

Desde el momento en que tenemos una idea aproximada de la sabiduría, desde el momento en que hemos experimentado la verdadera naturaleza de las cosas, la mente se vuelve apacible, libre de todo apego y de toda avidez. Hemos dejado de perseguir cosas o de huir de ellas. Como ya no estamos sometidos al sufrimiento y a la desdicha, permanecemos contentos, felices y serenos. A partir de ese momento no nos molestará permanecer en el samsara.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 233.

- **Primera cualidad de budeidad.**
- **Mayor pureza y sabiduría posible.**

Un buda ha purificado todo lo que era necesario purificar y despertado toda la sabiduría que pueda despertarse. Todos los seres, humanos o no, tienen ese potencial, esa cualidad, esa naturaleza esencialmente pura y buena, pero oculta bajo la confusión y la ignorancia. Para encontrar esa pureza interior original hay que despertar la sabiduría que está en nosotros. Entonces todas las negatividades, la confusión y la ignorancia se purifican naturalmente.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 244.

- **Mente ordinaria y de buda.**
- **Percepción dual y directa.**

Nuestra percepción de las cosas es confusa, parasitada por los diferentes conceptos que les atribuimos. Libre de la dualidad, tanto del apego como de la aversión, la mente de los budas está totalmente despejada por la sencilla razón de que no establece más separación entre «yo» y el mundo. Un buda permanece en un estado de perfecta ecuanimidad. Su mente es aguzada y precisa; no corre detrás de nada ni huye de nada. Eso es lo que se llama sabiduría.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 246.

- **Visión equivocada de la realidad.**
- **Visión de un buda no-conceptos.**

Toda afirmación como «eso debe ser como esto» o «como eso» es necesariamente errónea. Creamos una imagen en nuestra mente que no corresponde a la realidad. Todo pensamiento es erróneo porque no es más que una imagen, un concepto. Ver las cosas tal como las ve un buda implica que no se piensa ni se decide intelectual o filosóficamente que deben ser como esto o como aquello. Se trata de una experiencia. La sabiduría está más allá de todos los conceptos y sólo puede emerger como una experiencia personal.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 247-248.

- **Enfoque directo de la meditación.**
- **Todo concepto obstruye la realidad.**

Este enfoque directo y natural es el único que nos permite descubrir nuestra verdadera naturaleza. Para nosotros es muy difícil, porque no tenemos la costumbre de hacerlo. Nuestra manera habitual de proceder, que consiste en conceptualizar antes de actuar, no es la adecuada en este caso. De esa manera se llega a hacer muchas cosas: aviones, bombas atómicas..., pero no a ver nuestra verdadera naturaleza.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 248.

- **Segunda cualidad de la budeidad.**
- **Ver las cosas con claridad.**

En sánscrito *bodh* significa «despertarse», «comprender» «ver claramente las cosas». En tibetano se dice *sang-guié*. *Sang* significa «despierto» y *guié* «expansión», «abrirse como una flor». *Sang-guié* significa «aquel que ha despertado del sueño de la ignorancia y cuya sabiduría se ha expandido y abierto plenamente».

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 249.

- **Los tres kayas.**
- **Significados.**

Los *kayas* no son realidades distintas, sino facetas de una misma realidad.

Los *kayas* de los que se habla con más frecuencia son tres, a saber: el *dharmakaya*, el *sambhogakaya* y el *nirmanakaya*.

Cuando se habla de dos *kayas*, se trata del *dharmakaya* y del *rupakaya*. *Rupakaya* significa «cuerpos formales» y comprende el *sambhogakaya* y el *nirmanakaya*.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 249.

- **Dharmakaya.**
- **Definición básica.**

Dharmakaya es sólo una palabra que significa que han desaparecido toda la confusión, todos los errores, todos los velos. Es todo. No es algo que se obtiene ni que se ve. Hasta aquí hemos hablado de «ver» el *dharmakaya*

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 251.

- **Sambhogakaya.**
- **Definición: cuerpo de gozo.**

La forma del *sambhogakaya* es la manifestación de la claridad que integra el *dharmakaya*. Desde el punto de vista de quien tiene una comprensión total del *dharmakaya*, todo se vuelve puro y fuente de alegría. Las representaciones de las formas del *sambhogakaya* son siempre jóvenes y muy hermosas, engalanadas con joyas y adornos, que disfrutaban de una felicidad perfecta: nada puede mancillar esa perfección.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 255.

- **Nirmanakaya.**
- **Definición: cuerpo del Buda.**

El *nirmanakaya* es la forma bajo la cual los seres perciben a un buda, que no tiene más objetivo que ayudarlos. Esta forma puede manifestarse bajo cualquier aspecto: un hombre, una mujer, un animal, un dios, una música, un puente, el alimento para quienes tienen hambre, etc.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 256.

- **Buda shakyauni y nirmanakaya.**
- **Expresión de la budeidad.**

La forma del Buda Shakyamuni es lo que se denomina una forma del «*nirmanakaya* supremo», cuya manifestación depende de innumerables circunstancias y requiere lo que se llama «la purificación del campo de buda». Cuando un «campo de buda» se «purifica», aparece un buda con todos los signos físicos que lo caracterizan.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 259.

- **Vía directa a la budeidad.**
- **Base de los tres kayas.**

Nuestra mente puede introducirse en los tres *kayas* desde este mismo momento y semejante introducción constituye la enseñanza más profunda y directa que pueda recibirse. Es lo que se denomina *dzogchen*, *lamdré* o *mahamudra*. Se trata de enseñanzas cuyo objetivo es introducir a la mente directamente en los tres *kayas*, es decir en su verdadera naturaleza, la budeidad.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 263.

- **Mente y los tres kayas.**
- **Naturaleza, energía y apariencias.**

Hay conciencia, pero no se encuentra «nada» en «ninguna parte». No hay principio ni fin, nada que tenga una forma o un color. Es la naturaleza no nacida, no identificable, intangible, inasequible, el aspecto *dharmakaya* de la mente.

Aunque no haya punto de referencia, nada a qué aferrarse, existe una claridad, una luminosidad, una especie de energía. Ése es el aspecto *sambhogakaya* de la mente.

Al mismo tiempo, hay manifestaciones continuas, de los pensamientos, de las emociones que se elevan, yendo y viniendo libremente, sin interrupción: es el aspecto *nirmanakaya* de la mente.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 264.

- **La budeidad en definitiva.**
- **No conceptos, no dualidad.**

Establecemos una diferencia entre «las cosas de fuera» y «las cosas de dentro», entre lo que nos gusta y lo que no nos gusta. De ese modo estamos continuamente atrapados en situaciones carentes de armonía, angustiantes y conflictivas. Mientras esta manera limitada de ver las cosas constituya nuestro único horizonte, sufriremos y llevaremos con nosotros el origen mismo de nuestros problemas. Cuando nos abrimos y rompemos esos límites, las situaciones ya no nos parecen como antes. No nos convertimos en algo diferente, sino que vemos las cosas de manera diferente. Desde ese momento nuestras acciones ya no son «re-acciones», sino acciones directas. Esto es lo que significa la budeidad.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 265.

- **Actividad de un buda.**
- **Acción y no reacción (nube, sol, joya).**

Estos distintos ejemplos ilustran bien el carácter espontáneo, no programado de las actividades de un buda. No hay juicio, ni discriminación, ni captación. Simplemente se realizan en el lugar y en el momento en que se dan las condiciones necesarias. Las actividades de un buda son acciones y no «re-acciones».

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 268.

- **La predica budista.**
- **De la cabeza al corazón.**

Todavía no forman parte de nosotros mismos, aún no se han fundido con nosotros. Los tibetanos suelen decir que el viaje más largo va de la cabeza al corazón, y creo que es cierto. Lo esencial de toda verdadera práctica es hacer que nuestra comprensión intelectual descienda hasta el nivel del corazón, hasta el nivel de lo sentido, de lo vivido. Cuando de verdad comprendemos algo profundamente, la práctica adecuada, la reacción adecuada, nos viene de modo espontáneo, sin esfuerzo. Cuando actuamos con convicción, lo hacemos con alegría y entusiasmo.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 269-270.

- **El Dharmakaya.**
- **Vacuidad de la budeidad.**

Dharmakaya. (Tib.: *chos sku*): *lit.* cuerpo de los fenómenos, cuerpo de esencia. Es el aspecto de vacuidad de la budeidad. Este término designa la verdadera naturaleza última de los fenómenos, el aspecto no manifiesto, libre de todos los límites del saber conceptual, más allá de toda descripción y que, sin embargo, lo engloba todo. Es el aspecto del Buda percibido cuando toda la confusión, todos los errores, todos los velos han desaparecido. No es «algo» que se obtiene ni que se «ve». El *dharmakaya* es el verdadero Buda.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 276.

- **El Nirmanakaya.**
- **Definición básica.**

Nirmanakaya. (Tib.: *sprul sku*): cuerpo de manifestación, de aparición; corresponde al aspecto compasivo del estado de buda que no tiene otro objetivo que ayudar a los seres vivos. Se trata de la forma bajo la cual los seres corrientes perciben a un buda. Esta forma puede manifestarse bajo cualquier aspecto: un hombre, una mujer, un animal, un dios, música, un puente, alimento para los que tienen hambre, etc.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 279.

- **El Sambhogakaya.**
- **Definición básica.**

Sambhogakaya. (Tib.: *longs (spyod rdzogs pa'i) sku*): cuerpo de goce, de gloria, de luz; corresponde al aspecto luminoso espontáneo. Igual que el *dharmakaya*, este aspecto de la budeidad se caracteriza por la ausencia de conceptos, de dualidad y de emociones negativas, pero implica la presencia de los diferentes tipos de sabiduría. La naturaleza de buda no es un estado amorfo y borroso, sino que, por el contrario, vibra en virtud de fuerzas muy vivas que son lo que se llama las cinco sabidurías. Es este aspecto de la budeidad el que es percibido por los bodisatvas que han alcanzado los diferentes *bhumis*.

El budismo explicado a los occidentales. Ringu Tulku Rimpoché. Ediciones Invisibles, 2002. España. Pág. 280-281.