

EN EL CORAZÓN DE LA VIDA

Jetsunma Tenzin Palmo

- **Sentido del dharma**
- **Mente pacífica y amigable**

El problema principal que enfrentamos es cómo cambiar una mente llena de pensamientos y emociones negativas —codicia, enojo, ansiedad, envidia, y demás— en una mente más pacífica y amigable, con la cual sea muy placentero para todos (incluidos nosotros mismos) convivir.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 12.

- **El concepto de Dukha**
- **Definición detallada**

El primer signo de la existencia es la insatisfacción. La vida como normalmente la vivimos, de una manera confusa y muy perturbada, no es satisfactoria. Es *dukkha*. Dukkha es lo opuesto a *sukha*, que significa bienestar, placer, cuando todo transcurre de manera agradable. No significa exactamente felicidad; es más bien una sensación de que las cosas transcurren con fluidez.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 13.

- **Vacuidad del yo**
- **Solidificar toda experiencia**

El tercer signo de la existencia es que en sí mismo nada tiene existencia propia. En otras palabras, tratamos de solidificar todo. Tratamos de solidificar los objetos externos, y en particular a nosotros mismos. Casi de manera automática creamos en nuestro interior un núcleo aparentemente sólido al que denominamos “yo” y organizamos todas las cosas para que giren a su alrededor: yo pienso esto, yo siento esto, yo soy esto, esto es mío, este es quien soy.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 14.

- **Impermanencia**
- **Consideraciones generales**

Normalmente nos resistimos mucho a la idea de cambio, en especial al cambio de lo que valoramos. Claro que nos agrada que las cosas cambien cuando se trata de algo que no nos gusta, pero cuando se trata de algo que nos gusta, entonces nos aferramos a ello.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 14.

- **Los tres sellos de la realidad**
- **Su base es la seguridad**

La vida es insatisfactoria porque siempre está cambiando. No tiene ese núcleo sólido al que siempre tratamos de aferrarnos. Queremos seguridad y creemos que nuestra felicidad reside en dicha seguridad. Por lo tanto, tratamos de hacer que las cosas sean permanentes. Nos compramos casas que parecen muy permanentes y las amueblamos.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 15.

- **Base de la verdadera seguridad**
- **Estar bien con la inseguridad**

Pero no hay seguridad en esto, porque la seguridad es muy insegura. La verdadera seguridad sólo proviene de sentirse cómodo con la inseguridad. Si estamos tranquilos con el flujo de las cosas, si estamos tranquilos al estar inseguros, entonces esa es la máxima seguridad, ya que nada puede hacernos perder el equilibrio.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 15.

- **Proyecciones de identidades**
- **No ver la realidad como tal**

En las relaciones que entablamos con nuestras parejas, nuestros hijos y con los demás, es posible que los solidifiquemos al asignarles ciertos papeles. Así es como los vemos. Con el tiempo, dejamos de experimentar a la persona real en el momento; sólo vemos nuestra proyección de esa persona. Aunque sean totalmente únicos, y aunque puedan estar transformándose y cambiando en su interior, ya no vemos eso, porque lo único que vemos es nuestro propio patrón.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 18-19.

- **Bases de la paz y la felicidad**
- **Aceptar el flujo de la experiencia**

Es muy importante entender que nuestra felicidad y nuestra paz mental no provienen de buscar la seguridad en la permanencia y la estabilidad. Nuestra felicidad proviene, en cambio, de encontrar seguridad en la naturaleza siempre cambiante de las cosas. Si nos sentimos contentos y, por ende, capaces de mantenernos optimistas en la corriente, nada podrá alterarnos.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 19-20.

- **Estado de la mente**
- **Conciencia de la impermanencia**

Por lo general, nuestra mente está llena de un parloteo imparable, el continuo comentario de diálogos de telenovela totalmente inútiles que nos presentamos a nosotros mismos. Pero cuando entendemos que sólo tenemos una cantidad limitada de tiempo para seguir pensando, nos volvemos muy selectivos con nuestros pensamientos, y mucho más conscientes de cómo estamos empleando nuestro tiempo y de lo que estamos haciendo con nuestra mente.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 29.

- **Los cuatro esfuerzos del adiestramiento mental**
- **Pensamientos positivos y negativos**

El Buda enseñó que hay cuatro esfuerzos correctos: el esfuerzo de liberarse de los pensamientos negativos cuando surgen; el esfuerzo de evitar el surgimiento de los pensamientos negativos en el futuro; el esfuerzo de cultivar los buenos pensamientos que ya tenemos; y el esfuerzo de incrementar su frecuencia. Pues bien, solamente lo podemos hacer si tenemos una idea más o menos clara del contenido de nuestra mente.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 30.

- **Los 5 preceptos: base de seguridad**
- **Forma natural de un ser iluminado**

Y los preceptos son eso: reglas de entrenamiento. Los cinco preceptos se basan en la conducta naturalmente espontánea de un ser iluminado. A un ser iluminado no se le ocurriría matar y robar, o cometer cualquiera de esas otras acciones dañinas de manera intencionada. Lo que tratamos de hacer es equilibrar nuestra vida y reflexionar sobre la manera en que alguien con sabiduría actuaría de forma natural. Vivir en este mundo con tanta armonía como sea posible para que cualquiera —cualquier ser, incluso los insectos— que esté en nuestra presencia sepa que está a salvo con nosotros.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 32.

- **Karma: es “intención”**
- **Su resultado lo experimentamos hoy**

El Buda mismo dijo que al hablar de karma se refería a la intención, *chetana*. Karma es intención. Esto significa que cada acción intencional de cuerpo, habla o mente, planta semillas en nuestro continuo mental. Tarde o temprano, en esta vida o en vidas futuras, esas semillas germinarán y madurarán. A esta maduración se le llama *vipaka*, que quiere decir “resultado del karma”. Y eso es lo que experimentamos.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 35.

- **Karma negativo**
- **Su base son los tres venenos**

Las tres raíces negativas son nuestros viejos amigos, los tres venenos. Es decir, el engaño básico o confusión, la avaricia o deseo y la ira u odio. Cualquier acción que realicemos con una motivación sustentada en el engaño, la avaricia o la mala voluntad es negativa y al final tendrá efectos negativos como resultado.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 37.

- **Conexión con todos: karma**
- **Debido a vidas pasadas**

Prácticamente no existe nada que no hayamos hecho en algún momento. Una de las razones por las que estamos tan conectados con todos los seres es que hemos compartido experiencias con ellos en algún momento, aunque ahora las hayamos olvidado. Unas veces estamos arriba, otras abajo; unas veces somos pobres, otras ricos; a veces somos muy listos, otras estúpidos. Hemos hecho de todo.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 38.

- **Desarrollo continuo del karma**
- **Se generan semillas a diario**

Lo que sí es importante es que entendamos las ideas básicas que hay detrás del karma, y que comprendamos que karma no significa destino, sino todas las semillas que plantamos y que van a madurar en algún momento. A cada momento estamos plantando semillas nuevas. Es un proceso continuo. Es muy importante entenderlo. Al final resulta totalmente irrelevante quién fuimos en nuestras vidas pasadas.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 41-42.

- **Respuestas al estilo zombies**
- **Programados según positivo o negativo**

La mayoría vamos por la vida medio dormidos. Estamos muy atareados, muy ocupados, siempre tenemos cosas que hacer. Pero en el interior somos zombies. Zombies programados: oprimes un botón y obtienes una respuesta. Algunas veces las respuestas son amables y otras son hostiles, pero no son respuestas conscientes.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 46.

- **Toma de refugio**
- **Escapar del samsara**

De modo que, en el budismo, todos somos refugiados. Si tenemos algo de sensatez, buscamos escapar de los problemas, conflictos y dificultades de este ciclo de nacimiento y muerte. En particular, estamos huyendo de los conflictos creados por nuestra mente indómita y carente de disciplina, por los venenos de nuestros engaños, avaricia, mala voluntad, orgullo y celos, que nos causan tantos trastornos a nosotros mismos y a los demás. Huimos de los problemas de no obtener lo que queremos y encontrarnos con lo que no queremos: vejez, enfermedad, muerte.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 57.

- **Visión equivocada de la vida**
- **Estática y segura**

Vemos la vida como algo muy estético, bastante seguro. Siempre estamos tratando de conservar lo que tenemos, de mantener nuestras relaciones de la forma en que están, de lucir como lo hacíamos en nuestra juventud. Negamos los hechos muy reales del cambio y la impermanencia, que todo cambia momento a momento: las células de nuestro cuerpo, los pensamientos en nuestra mente. Todas las cosas, en todo lugar, en todo momento, se encuentran en un estado de flujo.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 59.

- **Dukha = es mal-estar**
- **Complejo de situaciones por karma**

La insatisfacción fundamental permea toda nuestra vida, y el Buda la llamó dukkha. Por supuesto, se presenta de muchas formas, desde el sufrimiento físico burdo hasta el dolor emocional y mental, y el sufrimiento espiritual. Existen muchas formas de dicha sensación de mal-estar, debido a que hemos estado en este planeta durante miles de años.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 60.

- **Sufrimiento esencial**
- **No reconocer impermanencia y naturaleza interna**

Básicamente, la ignorancia de comprender cómo son las cosas en verdad. Esto se puede explorar en muchos niveles, pero primero lo abordaremos desde el punto de vista de que no sólo no reconocemos la impermanencia, sino que tampoco reconocemos nuestra naturaleza genuina. Por lo tanto, siempre nos estamos aferrando a lo exterior. No nos percatamos de nuestra interconexión interior y siempre nos identificamos con nuestro sentido del yo y el otro.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 61.

- **Engaño básico**
- **Creer que apego = felicidad**

Y, por supuesto, en nuestro engaño pensamos que nuestra mente de aferramiento, nuestro apego por las cosas y las personas, es lo que nos traerá felicidad. Lo hacemos todo el tiempo. Nos apegamos a nuestras posesiones, a las personas que amamos, a nuestra posición en el mundo, a nuestra carrera y a lo que hemos logrado. Pensamos que aferrarnos a las cosas y a las personas nos dará seguridad, y que la seguridad nos dará felicidad. Ese es nuestro engaño fundamental, porque es el aferramiento mismo el que nos vuelve inseguros, y es esa inseguridad la que nos causa la sensación de mal-estar, el desasosiego.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 61.

- **La lógica del apego-desapego**
- **Base de miedo y esperanza**

En lugar de aferrarnos a las cosas con tanta fuerza, podemos hacerlo más suavemente. De este modo, mientras tenemos estas cosas, mientras tenemos estas relaciones, las disfrutamos. Las valoramos. Pero si desaparecen, bueno, así es el flujo de las cosas. Cuando en la mente no hay expectativas o temor, la mente es libre. El problema es nuestra mente codiciosa que se aferra.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 63.

- **Vivimos en la mente**
- **Y se lleva a todos lados**

...vivimos dentro de nuestra mente. Todo lo que vemos se proyecta a través de nuestros cinco órganos de los sentidos, impacta en nuestra conciencia y luego lo interpreta la mente. En sí, la mente misma se considera como el sexto sentido: uno que produce constantemente recuerdos, pensamientos, ideas, opiniones, juicios, gustos y aversiones. Vivimos dentro de nuestra mente. ¿En dónde más podríamos vivir?

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 65.

- **Compasión y felicidad**
- **La felicidad está en los otros**

“¿Cómo puedo ser feliz?” Pero la ironía de la situación es que, si pensamos menos en cómo hacernos felices a nosotros mismos y más en cómo podemos hacer felices a los demás, terminamos siendo felices nosotros mismos. Las personas que se preocupan de forma genuina por los demás tienen un estado mental mucho más feliz y pacífico que aquellas que continuamente tratan de fabricar sus propias alegrías y satisfacciones.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 66.

- **Base de una mente feliz**
- **No expectativas + no miedo**

Una mente más pacífica, más centrada y que es capaz de sujetar las cosas con ligereza, que no se está aferrando siempre, que no está constantemente agitada por las olas de nuestras expectativas y temores; una mente afianzada, que ve las cosas claramente y con un corazón abierto a los demás, es una mente feliz. Y dicha felicidad no depende de circunstancias externas. Esa mente es capaz de surcar las olas de nuestros dolores y placeres externos. La respuesta está dentro de nosotros.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 67.

- **La naturaleza búdica: refugio**
- **Sabiduría, compasión y pureza**

La palabra *buddha* significa “estar despierto” y es la culminación de la sabiduría, compasión y pureza absolutas. Nos refugiamos en eso. Buscamos refugio en nuestro propio potencial de budeidad. Todos poseemos lo que se llama naturaleza búdica. Significa que todos poseemos la plenitud de la sabiduría, la compasión y la pureza dentro de nosotros. Pero está cubierta. Y es esto lo que nos conecta con todos los seres: no sólo con los seres humanos, sino también con los animales, los insectos y todos los seres. Todo aquello que tiene conciencia posee este potencial.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 69.

- **Tres tipos de sanghas**
- **Monástica, laica y arya**

El significado de sangha, o comunidad, tiene tres niveles. Están los monjes y monjas ordenados que constituyen la sangha monástica. Luego se halla la maha sangha o la gran sangha, es decir, todos los seguidores del Buda, tanto monásticos como laicos. Por último, está la *arya* sangha o sangha noble, que son los monásticos y laicos que han tenido experiencias y comprensiones auténticas de la naturaleza de la realidad. Esta última categoría es el genuino refugio de la sangha.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 69-70.

- **Vida laica y monástica**
- **Lo laico tiene más complicación**

Sin embargo, cualquier tipo de comprensión requiere de gran dedicación y la vida laica tiene más distracciones. Mantener el enfoque es un reto mucho mayor. Además, debido a que las comprensiones dependen en gran parte del no-apego y el no-aferramiento, es mucho más difícil en una situación laica. No obstante, la naturaleza de la mente es la naturaleza de la mente, seamos monjes o laicos. Está ahí para ser comprendida.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 75.

- **Ocho preocupaciones mundanas**
- **Base del ciclo de vida y muerte**

Por lo general no somos conscientes de nuestro deseo de alabanzas y nuestro miedo a la crítica. Por lo general no somos conscientes de cuánto anhelamos tener una buena reputación y lo ansiosos que nos sentimos ante la mera idea de una mala reputación. Por lo general no somos conscientes de la urgencia de nuestro deseo de ganancia y nuestro miedo a la pérdida. Por lo general no somos conscientes de cuánto nos sentimos atraídos hacia lo que consideramos placentero y cuánto tratamos de evitar lo que consideramos doloroso.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 79.

- **No conocer: avidya**
- **Lo “verdadero” es lo que vemos**

Llegamos muy pronto a esta noción, que desde el punto de vista budista se considera como *avidya*, un desconocimiento profundamente arraigado. En sánscrito, *vidya* significa “conocer”, *avidya* significa “no conocer”. Esta tendencia profundamente arraigada de no ver las cosas como son, es algo que compartimos prácticamente con todas las personas que conocemos. Y pensamos que nuestro punto de vista debe ser verdadero porque refleja cómo se ven todos mutuamente.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 80.

- **Aferramiento al yo**
- **Apego y aversiones**

Al aferrarnos a esta noción del yo tratamos de alcanzar, por medio de nuestra codicia y aferramiento, cualquier cosa que le proporcione un aparente placer a este ego. Al mismo tiempo, tratamos de alejar todo lo que pueda causarle dolor. La aversión encuentra su expresión a través de la ira, la agresión y la negatividad. Lo hacemos de manera automática. Tal vez se está agitando en tu interior ahora mismo.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 81.

- **Samsara y estado de escasez**
- **La condición de “si tan solo”**

En tanto tratemos que todo se acomode a nuestra idea sobre cómo deben ser las cosas, cómo deben desarrollarse, estamos atrapados. Y siempre falta algo: ¿no lo han notado? El mundo que nos rodea nunca parece estar del todo bien, o solamente lo está por un segundo, hasta que algo más sucede. Todo estaría bien, si tan solo... Pero siempre hay un “si tan solo”.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 82.

- **Lidiar con preocupaciones mundanas**
- **Necesitamos ecuanimidad**

Por mucho que queramos lograr reconocimiento, placer, alabanza, reputación... la realidad es que ganamos un poco y perdemos un poco. A veces las cosas se nos dificultan. A veces sufrimos. Experimentamos críticas, negatividad, incomodidad y dolor. Perdemos cosas. Perdemos personas. Perdemos la salud y, finalmente, perdemos nuestra preciosa vida.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 82.

- **Samsara: éxito y fracaso**
- **Pero siempre hay insatisfacción**

Tenemos esta idea de que si las cosas suceden como queremos y son placenteras y agradables, entonces es algo bueno para nosotros y demuestra nuestro éxito. Si las cosas nos salen mal y son dolorosas o difíciles, lo imaginamos como un signo de nuestro fracaso. Pensamos que hay felicidad en el samsara. Sin embargo el Buda dijo que el samsara es insatisfactorio.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 85.

- **Sufrimiento por aferramiento**
- **Base: a fuerza todo cambia**

Nuestra vida diaria está compuesta de sufrimiento porque nos aferramos. Nos aferramos con tanta fuerza y, a pesar de eso, todo es impermanente. En última instancia, aquello a lo que nos aferramos con tanta fuerza cambiará. El problema no son las cosas; el problema es nuestra mente que se aferra.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 89.

- **Mente de luz y compasión**
- **Lavarla de las ocho preocupaciones mundanas**

Nuestra mente es lo más valioso que tenemos en la vida. Podemos cultivarla. Podemos aprender a usarla de manera hábil. Por el momento, esta joya preciosa llamada mente está cubierta por una gruesa capa de lodo de las ocho preocupaciones mundanas. Tenemos que lavar y limpiar la joya para que pueda brillar de nuevo.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 90.

- **Renuncia al samsara**
- **Surge de modo natural**

Del mismo modo, durante la primavera y el verano los árboles están llenos de hojas; hay resistencia si tratamos de arrancar las hojas de sus ramas. Pero cuando llega el otoño, las hojas se caen espontáneamente y ellas mismas se separan del árbol. La renuncia se relaciona estrechamente con este sentido de separación. Por fuera parece que abandonamos algo e incluso que hay dolor, pero por dentro se ha superado el interés hacia eso. Las cosas se separan de manera natural.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 99.

- **Renuncia a lo mundano**
- **Es al mundo interior**

La cuestión no es tanto la renuncia exterior, abandonar la casa y la familia; en lo que necesitamos trabajar es en la renuncia interior. La renuncia genuina surge cuando superamos nuestra fascinación por las cosas mundanas y dejamos de participar en ellas: cuando superamos lo que alguna vez nos pareció tan importante.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 103.

- **Meditación en la naturaleza de la mente**
- **Sólo no hacer nada en especial**

Hablando técnicamente, si buscamos un nombre oficial para este tipo de meditación, se le llama “descansar en la naturaleza de la mente”.

Lo único que tenemos que hacer es no hacer nada. Sólo sentarnos y estar atentos a simplemente estar sentados. Con frecuencia tomamos más conciencia de las energías que fluyen a lo largo del cuerpo, de la sensación de ser. Pero no tratamos de fabricar nada, sólo permanecemos muy abiertos a cualquier cosa que suceda.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 108.

- **Renuncia al yo y**
- **a los tres venenos**

A medida que reconocemos la dukkha, el mal-estar, en nuestro interior, llegamos a reconocer lo enfermos que estamos con los tres venenos del deseo, el odio y la confusión. La renuncia es un asunto de soltar. Y la renuncia última consiste en soltar nuestro aferramiento a un yo autónomo, permanente y separado que ocupa el centro del universo.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 109.

- **Samsara: no estamos tan mal**
- **Poca motivación para salir de ahí**

El problema es que la mayoría de la gente se siente muy a gusto en el samsara. No tiene la aspiración genuina de trascenderlo; únicamente quiere que el samsara sea un poquito mejor. Me parece muy interesante que “samsara” se haya convertido en el nombre de un perfume. Porque así es, nos seduce para que pensemos que está bien: el samsara no está tan mal, ¡huele bien! La motivación fundamental de trascenderlo es muy poco común, incluso entre las personas que asisten a los centros de Dharma.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 110.

- **Voto del bodhisattva**
- **Hasta que se vacíe el samsara**

El voto del bodhisattva es el compromiso total de que a través de todas nuestras vidas, en cualquier forma posible, estaremos aquí para beneficio de los demás hasta que se vacíe el samsara. Y puede ser que, en el último momento, cuando nos convirtamos en bodhisattvas muy elevados, escuchemos: “No, después de ti”. “¡No, no, tú primero!” “¡No, yo tengo un voto! ¡Tú primero!”

Pero mientras tanto, todos nos damos las manos y brincamos juntos.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 112.

- **Sabiduría y compasión**
- **Nada que hacer - mucho trabajo**

La sabiduría nos dice que no hay nada que hacer, que ya ha sucedido. Pero la compasión nos dice: “¡Ponte a trabajar! ¡Comienza a sacarlos!” Estos dos aspectos se despliegan juntos: el aspecto de la sabiduría —que observa que, de manera última, no hay nada que hacer— y el aspecto relativo —que, no obstante, dice: “Tenemos mucho trabajo que hacer”—. Pero, por supuesto, no podemos comenzar a sacar del pantano a todos estos innumerables seres si nosotros mismos nos estamos ahogando en el pantano.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 112-113.

- **Naturaleza original budaica**
- **Renuncia y desarrollo espiritual**

De manera inherente, todos somos budas. Somos completamente perfectos: sólo tenemos que aprender a reconocer nuestra naturaleza verdadera, absolutamente inmaculada, sabia y compasiva. No buscamos tomar algo que se halle fuera de nosotros mismos. La renuncia en realidad es sólo una manera de dejar ir. Nos estamos abriendo a lo que ya tenemos: nos estamos abriendo a la plenitud en nuestro interior. Simplemente estamos tratando de despertar a nuestra naturaleza original.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 114.

- **Significado de las paramitas**
- **o las perfecciones**

Paramita significa literalmente “algo que va más allá”. *Param* significa “más allá”, e *ita* significa “viajar”. “Ir más allá”. No existe un equivalente exacto en español pero, por lo general, las paramitas se traducen como las seis perfecciones: generosidad, conducta ética, paciencia, esfuerzo entusiasta, meditación y sabiduría.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 123.

- **1a paramita generosidad**
- **Práctica genérica para todos**

Por más engañados que estemos, por más enojados que nos encontremos, por más celosos o codiciosos que seamos, siempre tenemos la capacidad de dar. Es una facultad muy básica. No necesitamos llegar a ninguna cumbre espiritual para aprender a dar. Dar significa abrir las manos y el corazón. Es una manera muy hermosa de responder a los demás.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 125.

- **Tres tipos de generosidad**
- **Bienes/ dharma/ protección**

En el lenguaje budista, existen tres tipos de generosidad. En primer lugar se encuentra la generosidad de dar bienes materiales. La segunda es el regalo del Dharma, lo que significa estar ahí para los demás, escucharlos, tratar de ayudarlos, incluso darles consejos en un intento por ayudarlos a aclarar sus mentes un poco. Por último se encuentra el regalo del valor: ser un medio de protección y ayudar a los demás a descubrir su propio valor interno. Darle esto a alguien es un regalo invaluable.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 126.

- **2a paramita ética**
- **Se basa en la no agresión**

La segunda perfección es la *shila paramita*, o ética. En sánscrito, *shila* significa “ética”, es decir, conducta moral. En El Dharma de Buda, la conducta moral se fundamenta en el principio de la no agresión, de no lastimar a los demás ni a uno mismo. Visto de esta manera, los preceptos establecidos por el Buda son muy lógicos. No son mandamientos.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 128.

- **Seres no iluminados**
- **Buda decía que eran “infantiles”**

El Buda llamaba a las personas no liberadas —como nosotros— “los niños”. A veces se traduce al español como “los necios”. Pero la palabra original significa “infantil” o “inmaduro”, y eso es lo que somos, sin importar nuestra edad. Algunos niños son mucho más sabios que sus padres, aunque no siempre.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 134.

- **3a paramita paciencia**
- **Ser austero con los demás**

Pero el Buda dijo que olvidáramos todas excepto la máxima austeridad, la *kshanti paramita*, que es la paciencia. Este sentido de austeridad significa tener paciencia y tolerancia hacia la gente difícil, en circunstancias duras y en condiciones adversas. La paciencia expresa una mente que es muy abierta y espaciosa.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 136.

- **Deseo: emoción (+) o (-) sutta**
- **El enojo es puro (-)**

No queremos deshacernos de nuestro apego y codicia, siempre y cuando éstos se vean satisfechos de vez en cuando. Nos gusta desear cosas, con la condición de que algunas veces consigamos nuestros objetos de deseo. El deseo es una emoción mucho más difícil de transformar dado que nos gusta y realmente no queremos deshacernos de ella. El enojo, en general, se considera universalmente como algo negativo.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 137.

- **Cultivar paciencia y compasión**
- **Sólo con personas enemigas**

Realmente debemos valorar el hecho de que podamos considerar a las personas difíciles y revoltosas como amigos espirituales: ellos son nuestros ayudantes espirituales en el camino, pues sin ellos nunca podríamos aprender a desarrollar la paciencia, la tolerancia y el amor compasivo. Es fácil ser amoroso con alguien amable. El reto es ser amoroso con alguien absolutamente horrible.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 138.

- **Mente adiestrada**
- **Se maneja de dolor y placer**

Pero podemos enfrentar todo eso con una mente espaciosa y a la vez centrada. Cuando manejamos con habilidad tanto el dolor como el placer, ¿dónde está el temor? No hay expectativas ni miedo en este tipo de mente. Sin importar lo que ocurra, podemos manejarlo; sin importar quién se acerque, podemos lidiar con esa persona.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 139.

- **4a paramita: esfuerzo**
- **Es una energía alegre**

Contemplar la *virya paramita* —o la perfección del esfuerzo— nos lleva a la cuestión de la energía entusiasta. ¿La simple idea nos hace sentirnos exhaustos? Nunca lograremos conseguir nada si no lo intentamos de verdad, si no tenemos algo de perseverancia constante. Las dos cualidades que más necesitamos en el camino espiritual son la paciencia y la perseverancia.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 142.

- **5a paramita: la meditación**
- **Samatha y vipassana**

Ahora echemos un vistazo a la *dhyana paramita* o la perfección de la meditación. Básicamente, la meditación se divide en dos corrientes: *samatha* o permanencia apacible, que discutiremos aquí, y *vipashyana* o entendimiento profundo, que tradicionalmente se explica en relación con la última de las seis perfecciones, la perfección de la sabiduría.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 146.

- **Atención plena: significado**
- **El tema es “recordar”**

¿Qué significa “atención plena”? En sánscrito, “atención plena” es *smriti*, y en tibetano, *drenpa*. Ambas palabras tienen el mismo significado: recordar. Esto se acerca mucho a la idea católica del recuerdo o la idea de la conmemoración. Es la facultad de estar aquí y ahora (que, por lo general, es exactamente donde no nos encontramos). Normalmente, ni siquiera estamos conscientes de que estamos aquí o que estamos mitad aquí y mitad en otro lado.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 147.

- **Buda y los dormidos**
- **¿Dónde anda la mente?**

Uno de los significados de la palabra *buda* es “despertar”. Él es el Despierto. Despertó del sueño de la ignorancia. Pero el resto de nosotros seguimos soñando. Sueños buenos o pesadillas: todo es un sueño. Somos sonámbulos. Parece que estamos muy lúcidos, pero estamos dormidos. ¿Dónde están nuestras mentes?

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 149.

- **Atención plena**
- **División en 4 del Buda**

El Buda dividió la atención plena en cuatro aspectos: atención plena del cuerpo: atención plena de los sentimientos: atención plena de la mente en sí misma: y, en la interpretación Mahayana, atención plena de los fenómenos o dharmas externos. Eso significa todo lo que recibimos a través de los cinco sentidos: imágenes, sonidos, sabores, sensaciones táctiles y olores.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 151.

- **Perturbaciones mentales**
- **Se basan en los 6 sentidos**

Por lo general, los seis sentidos agitan mucho a nuestra mente: las imágenes, los sonidos, los olores, los sabores, las sensaciones táctiles y el sexto sentido —la mente en sí misma—, con sus pensamientos, juicios, recuerdos, ideas y opiniones. Todo esto perturba continuamente a la mente. Por esta razón, no vemos las cosas con claridad. No reflejamos el ambiente externo tal como es en realidad. Sólo tenemos nuestra versión, nuestra interpretación de lo que sucede, que está distorsionada por toda esta agitación en nuestro interior.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 153.

- **Principio de samatha**
- **Calma, claridad y concentrar (las 3 “C”)**

No estamos tratando de combatir la mente. No es una cuestión de subyugación, de golpear la mente hasta que finalmente obedezca. Es una cuestión de animarla a que coopere y se dé cuenta de que hay una felicidad genuina en estar calmado, claro y concentrado unipuntualmente.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 157.

- **Mente y pensamientos**
- **Como olas y como nubes**

Por supuesto que la mente tiene pensamientos; la naturaleza de la mente es tener pensamientos. Si pensamos que la mente es como el océano, la superficie del océano tiene olas. No hay problema. Si pensamos que la mente es como el cielo, el cielo tiene nubes. ¡No se preocupen por los pensamientos! Dejen que se vayan, sin darles nada de energía.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 158.

- **La naturaleza de nuestra mente**
- **Desarrollo de negatividades**

La naturaleza de nuestra mente es igual. Por encima lucen atractivas. “Ay, adoro los chocolates” o “Adoro la ropa nueva”. Qué inocentes. Pero estas raíces de nuestros deseos son profundas y gruesas, se extienden y subyacen bajo todo. Ese es el problema. Estas raíces de nuestra negatividad, de nuestros engaños, nuestra mala voluntad y nuestra codicia están profundamente incrustadas en nuestra mente que lo permean todo y, con frecuencia, ni siquiera reconocemos lo que realmente son.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 161.

- **Calma mental de pensamiento**
- **Cascada, río y océano**

Al principio es como una cascada que cae en torrentes y se estrella. Luego se convierte en un río turbulento que, conforme avanza, gradualmente se vuelve más plácido. Al final, el río desemboca en el océano. Tal vez en nuestra práctica de permanencia apacible actual, nuestra mente haya llegado al punto donde ya no es una cascada; Se asemeja más a un río que fluye en calma.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 162.

- **Meditación en conciencia plena**
- **Desplazar mente discursiva**

Si bien nuestros estados mentales son increíblemente rápidos, éstos son secuenciales. Por lo tanto, si tenemos más momentos de conciencia plena, tendremos menos momentos de pensamiento discursivo. A medida que nuestra conciencia se fortalece y se hace más constante, deja de brincar de ida y vuelta entre la conciencia plena y los momentos discursivos, y se convierte en sólo conciencia.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 164.

- **Percepciones erróneas por el ego**
- **No vemos la realidad como es**

Los tibetanos dicen que son como una ilusión. Son como una ilusión porque los proyectamos y no somos conscientes de que estas son nuestras propias proyecciones. Dado que nuestras percepciones están distorsionadas por el ego y son impuras, no vemos las cosas como realmente son. Sólo percibimos nuestra propia versión basada en el engaño.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 166.

- **Mente como espacio**
- **Es pura interconexión**

La naturaleza verdadera de la mente no tiene principio ni tiene fin, no tiene centro ni circunferencia. Es una conexión ilimitada con todos los seres. No se puede ver, no se puede pensar en ella conceptualmente. Pero ciertamente se puede experimentar y comprender. Es la mente de un buda. Y esta cualidad vasta y espaciosa de la mente está llena de maravillosas cualidades de sabiduría, compasión y pureza.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 167-168.

- **Conciencia atrás de emoción y sentimiento**
- **Práctica de tomar distancia**

Pero cuando desarrollamos la conciencia pura, nuestros pensamientos no nos ahogan. La conciencia siempre está detrás de los pensamientos y sentimientos.

Por ello practicamos. Practicamos para poder tomar distancia y ver los pensamientos, recuerdos, sentimientos y emociones, como meros pensamientos, recuerdos y emociones, como meros estados mentales y no como algo sólido o real. “Yo” y “mío” son sólo estados mentales.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 169.

- **Meditar es corazón también**
- **Cambiar en la vida cotidiana**

Cuando meditamos, lo convertimos en otro ejercicio intelectual que no nos transforma realmente. Con frecuencia nuestros pensamientos se calman cuando estamos en retiro; nos llenamos de paz y estamos centrados. Pero cuando salimos al mundo, ¡todo se vuelve a derrumbar! Y esto se debe a que no nos hemos fundido con la meditación. La transformación interior sólo puede suceder cuando el campo de acción se desplaza hacia el chakra del corazón. De otra manera, siempre existirá esta separación.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 171.

- **Vacuidad: nada existe por**
- **su propio lado y por sí mismo**

Pero cuando los budistas dicen que todo está vacío, están hablando básicamente de dos cosas: una es que nada existe por su propio lado; nada existe en y por sí mismo. Todo aparece solamente en relación con todo lo demás. Es bastante obvio. No podemos pensar en la oscuridad a menos que pensemos en la luz. No podemos tener derecha si no tenemos izquierda.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 171.

- **Creación de nuestra personalidad**
- **Representación de personajes**

Un actor se identifica con el papel. ¡Pero qué problemón sería si el actor se bajara del escenario y pensara que es verdaderamente ese personaje! El término “personalidad” se deriva de la palabra latina *persona*, que se refiere a la máscara que los actores utilizaban para representar diferentes personajes. Nuestro problema es que nunca nos quitamos las máscaras, ni siquiera en la privacidad de nuestra propia habitación. Pensamos: “Este es quien soy realmente”.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 174.

- **Definición de Lo-yong**
- **Poner a los demás primero**

Colocar a los demás antes que a uno mismo es una actitud que en el budismo Mahayana se conoce como adiestramiento mental, o *loyong*, en tibetano. Conforme aprendemos a generar gran compasión y nuestra motivación con respecto a nosotros y a los demás se vuelve más clara, nuestra práctica espiritual se vuelve más profunda. El loyong es un medio para abrirnos a la vida.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 183.

- **Orgullo y confianza propia**
- **Como klesha y como virtud**

En el *Bodhicharyavatara (El camino del bodhisattva)*, Shantideva señala la diferencia entre el orgullo ordinario y la confianza en nosotros mismos. El orgullo es un *klesha*, una emoción aflictiva, pero la confianza en nosotros mismos es esencial para el camino espiritual. Estimar a los demás antes que a nosotros mismos requiere una enorme cantidad de ímpetu y confianza en nosotros mismos.

Jetsunma Tenzin Palmo. *En el Corazón de la Vida*. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 192.

- **Desarrollo del orgullo**
- **Creerse superiores y terribles**

Pero de cualquier modo se hallan absortas en sí mismas. No pueden pensar en nada más allá de ellas mismas. Sólo quieren hablar de sus problemas, sus sentimientos y las cosas horribles que les han sucedido. Cualquier comentario sobre los demás les aburre hasta las lágrimas. Quieren regresar al “yo” todo el tiempo que estamos con ellas. El orgullo no sólo surge al pensar que somos maravillosos sino también al pensar que somos horribles. Todos estos aspectos del orgullo son expresiones del ego.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 196.

- **Desarrollo de dukha**
- **Entre placer y el dolor**

Como señaló el Buda, la dukkha o insatisfacción surge cuando no obtenemos lo que queremos o cuando obtenemos lo que no queremos. Entre más aguda sea la percepción de lo que realmente sucede en la mente, más nos daremos cuenta que todo lo que hacemos oscila entre atraer el placer y evitar el dolor.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 200.

- **Niveles de dharma**
- **Escuchar, asimilar y practicar**

Hay tres niveles de participación conforme nos adentramos en nuestra práctica budista. Primero escuchamos o leemos acerca del tema. después, lo asimilamos intelectualmente y lo investigamos, al tiempo que intentamos entender exactamente de qué se trata. Finalmente, ponemos nuestro aprendizaje en práctica: tratamos de convertirnos en lo que hemos aprendido intelectualmente.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 209.

- **Dukkha y el momento del yo**
- **Sentir separado de los demás**

Todas las escuelas de budismo reconocen que la dukkha está causada por nuestro aferramiento al ego; esta es la raíz del problema. Mientras sigamos viéndonos a nosotros mismos como sólidos, existentes por nosotros mismos y separados del resto de la creación a nuestro alrededor, vamos a sufrir, dado que de manera interminable no obtenemos lo que deseamos y nos encontramos con lo que no queremos.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 215.

- **Esencia del dharma**
- **Impermanencia y emociones negativas**

Una de las bellezas del Dharma del Buda es su verdad esencial. Tan pronto como lo escuchamos, pensamos: “¡Sí, es cierto!”. Reconocemos la verdad de los temas como la impermanencia, la naturaleza insatisfactoria de la existencia en general, el hecho de que nuestro aferramiento al ego es lo que en primer lugar origina nuestros problemas. El hecho es que estas cualidades negativas de la mente, tales como nuestros engaños, nuestra codicia y aferramiento, nuestra agresividad e ira, nuestro orgullo, celos y envidia, perturban nuestra mente y le crean un gran dolor.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 225.

- **Tipos de maestros budistas**
- **Según el tipo de relación**

Existen muchos niveles de maestros. Están los maestros que nos otorgan preceptos; ellos son nuestros preceptores. Están los lamas que nos confieren iniciaciones y ellos son nuestros maestros de iniciación. Hay lamas que nos enseñan filosofía y el lado intelectual del Dharma, y ellos son nuestros profesores. Hay varias clases de lamas. Hay lamas a los que recurrimos en busca de consejo y ayuda, y ellos son nuestros amigos espirituales, nuestros *kalyanamitra*. De hecho es bastante raro encontrarse con el lama que es nuestro gurú raíz o gurú del corazón.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 228.

- **Papel del gurú de raíz**
- **Demostrar la mente búdica**

El papel del verdadero gurú consiste en mostrarnos la naturaleza de nuestra mente. La naturaleza de nuestra mente es nuestra naturaleza búdica innata, que es la misma que la mente del gurú. Como verán, no vamos al gurú por su cuerpo, o su personalidad, ni siquiera por sus conocimientos. Nos refugiamos en su mente dharmakaya y en el hecho de que personifica el dharmakaya; en el hecho de que él mismo ha realizado esto y es capaz de revelarlo y de guiarnos.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 233.

- **El verdadero corazón**
- **Aplica la interconexión**

Un corazón genuinamente bueno es aquel que está abierto y es iluminado por el entendimiento. Escucha las penas del mundo. Nuestra sociedad se equivoca al pensar que la felicidad depende de satisfacer nuestras propias necesidades y deseos. Por eso se siente tan infeliz. Somos una sociedad de individuos obsesionados con tratar de obtener nuestra propia felicidad. Nos hemos apartado de nuestro sentido de interconexión con los demás; nos hemos apartado de la realidad. Porque en la realidad todos estamos interconectados.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 249.

- **Proceso de iluminación**
- **Compasión y sabiduría**

A medida que nos abrimos a la sabiduría y la compasión en nuestro interior, a medida que nos abrimos a nuestra naturaleza inherentemente vacía y espaciosa, descubrimos que todo se hace más ligero. En verdad podemos sonreír cuando percibimos que, en un nivel muy profundo, todo esto es tan sólo un sueño del cual podemos despertar.

Jetsunma Tenzin Palmo. En el Corazón de la Vida. Editorial Albricias, 2014. México. Pág. 251.