

ENSEÑANZAS DEL CORAZÓN

Tarthang Tulku

- **La rueda de la experiencia.**
- **Relación mente-sentido.**

Aunque podemos decir que somos nosotros los creadores de la rueda de la experiencia, no podemos afirmar tan rotundamente que seamos sus dueños. Mientras no alcancemos a comprender el modo en que interactúan la mente y los sentidos, seremos esclavos tanto de las experiencias agradables que acogemos de buen grado como de las experiencias destructivas que más tenemos.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 13.

- **Hogar verdadero de la mente.**
- **Estado de reposo: compasión y sabiduría.**

La mente debe encontrar su lugar de reposo, su verdadero hogar en los estratos más profundos del ser, allí donde es capaz de cultivar y expresar sus auténticas cualidades de amor, compasión y *prajña*, o el conocimiento que abarca lo interno y lo externo unificando la experiencia en un campo más amplio de significado.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 15.

- **Relaciones mente-cuerpo.**
- **Equilibrio y desequilibrio.**

Estos instantes de equilibrada interacción entre el cuerpo y la mente nos parecen especiales y extraordinarios, muy ajenos a la experiencia cotidiana porque, por lo general, percibimos una separación entre los factores físicos y mentales de la experiencia. En ocasiones, es la mente la que parece dirigir las acciones y reacciones del cuerpo mientras que, en otras, sin embargo, parece como si el cuerpo dominara a la mente y la obligara a prestar atención a las punzadas del hambre, el malestar, la jaqueca u otras molestias físicas.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 19.

- **Relación desequilibrada de mente-cuerpo.**
- **Mensajes equivocados y confusos.**

Cuando se interrumpe la conexión existente entre la energía física y la mental, la consecuencia es que se enfatizan ciertos vínculos al tiempo que otros son desatendidos y, de ese modo, los mensajes que se transmiten mutuamente la mente y el cuerpo se tornan cada vez más confusos y enmarañados. Es como si la proliferación de los diferentes pensamientos, imágenes y sensaciones diera lugar a un tipo de electricidad estática similar a las interferencias que se producen en un circuito eléctrico.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 21.

- **Conciencia de las sensaciones.**
- **Detectar el origen de emociones.**

La atención a las reacciones internas abre las vías de comunicación con las sensaciones más profundas, hasta el punto de que, al primer síntoma de agitación, somos capaces de sumergirnos en la sensación y, calmadamente, suscitar cuestiones del tipo “¿Porque reacciono de ese modo?, ¿de qué manera ha surgido esta sensación?, ¿cuáles son las respuestas alternativas?”.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 23.

- **Liberarnos del pensamiento.**
- **No estar dominado por la mente.**

En consecuencia, el objetivo de la meditación es liberarnos del dominio de los pensamientos. Cuando somos capaces de experimentar el campo, la la energía y el contenido de los pensamientos directamente —y abrirnos a estos aspectos— dejamos de participar ciegamente en el mundo de la mente. En esto, precisamente, reside la auténtica fuerza y libertad porque, a partir de ese momento, ya no estamos atados al sufrimiento ni atrapados en las emociones.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 29.

- **La mente es invisible.**
- **No energía ni eléctrica.**

Sin embargo, la mente es sumamente escurridiza y difícil de aprehender. Así, cuando la observamos, sólo percibimos un flujo, un movimiento constante de pensamientos y de percepciones. Si tratamos de mensurarla físicamente, únicamente constatamos la presencia de determinadas pautas eléctricas mientras que, si intentamos ubicarla físicamente, todo lo que podemos constatar es la presencia de una estructura cerebral estática. La mente sigue siendo invisible porque ninguna de estas modalidades de conocimiento puede mostrarnos lo que es.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 32.

- **Superar el mundo dual.**
- **Con base en conocer la mente.**

La conciencia se polariza en los extremos del juicio intelectual o de la emoción, los pensamientos y las acciones están en desarmonía mientras que el cuerpo y la mente se hallan desintegrados. Las insalvables diferencias existentes entre lo correcto y lo incorrecto, entre lo alto y lo bajo, entre lo negro y lo blanco, impregnan la sociedad y la vida personal. Necesitamos el alivio, el sabor del gozo incondicionado que esta energía interior puede reportarnos.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 33.

- **Meditación y mente escurridiza.**
- **Necesidad de pacificar la mente.**

La meditación permite cartografiar el territorio interno de la mente, adentrarse en sus profundidades y llegar a penetrar, a la postre, en su naturaleza última. Pero la mente es tan escurridiza como el mercurio y se escapa siempre que intentamos atraparla. Los pensamientos, las emociones y las sensaciones se suceden a una velocidad vertiginosa y, como los peces que se deslizan en las sombrías profundidades de la corriente, son difíciles de aprehender con claridad. Así, la primera tarea del meditador consiste en el aquietamiento de la mente para permitir que se perfile nítidamente su magnífica y tranquila profundidad.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 39.

- **Tendencias de la conciencia original.**
- **Hábitos de felicidad y sufrimiento.**

Las tendencias presentes en la conciencia original asoman y se desarrollan a partir de la más temprana infancia. Ya en la niñez se nos enseña a considerar como reales y sólidos a los pensamientos y las sensaciones y es así como acabamos dando por sentada la existencia del placer y el dolor, de la felicidad y del sufrimiento. La identificación con ese tipo de juicios nos aboca a la creencia en el “yo” concreto, dotado de hábitos, pautas y características definitivas. Por otro lado, nuestra familia, los amigos y el resto del mundo comparten la misma visión.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 41.

- **Cualidad de cada experiencia.**
- **Depende del pensamiento y sensación.**

La cualidad de la experiencia depende de los pensamientos y los sentimientos y, a su vez, la dirección que toman éstos viene determinada por la orientación básica de la mente. En ese sentido, una mente sana y espiritualmente orientada es capaz de encontrar más fácilmente la paz y la alegría que una mente preocupada exclusivamente por intereses samsáricos y egocéntricos, ya que ésta se haya más predispuesta a caer en la insatisfacción y el dolor.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 44.

- **Naturaleza de la mente.**
- **Es como cristal: atención.**

La naturaleza de la mente no es negativa. La mente samsárica parece densa y turbia pero lo mismo ocurre con un cristal aprisionado en una habitación oscura. Al igual que ocurre con el cristal, cuando la mente es conducida a un lugar iluminado, resulta posible apreciar su pureza y transparencia. El único modo de arrojar luz sobre la mente es prestar una cuidadosa atención a todas sus actividades, es decir, cómo surgen, persisten y desaparecen los pensamientos y las sensaciones y el modo en que van oscilando entre el placer y el dolor y viceversa.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 45.

- **Conciencia de la meditación.**
- **Liberarnos de pensamientos negativos.**

La conciencia meditativa va socavando los hábitos negativos de la mente para acabar, a la postre, erradicándolos completamente. Una vez que es la observación directa de la mente permite comprender que los pensamientos no son sólidos y que, en consecuencia, pueden ser transformados, es posible cultivar pensamientos productivos y liberarse de aquellos que sólo originan un sufrimiento innecesario.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 46.

- **Buda: potencial humano.**
- **Desarrollo de la iluminación.**

La meditación puede abrir el sendero del autoconocimiento que conduce, a la postre, a la iluminación, un camino que ya fuera emprendido por el Buda hace dos mil quinientos años y que, gracias a su penetrante análisis de las causas del sufrimiento y de los medios para alcanzar la perfecta felicidad, le condujo a la plena actualización de su potencial humano.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 54.

- **Los tres caminos budistas.**
- **Hinayana, Mahayana y Vajrayana.**

Las enseñanzas de la tradición Nyingma constituyen una síntesis única del Hinayana —con su énfasis en la voluntad, el esfuerzo y la responsabilidad individual—, del Mahayana y su insistencia en el desarrollo de la compasión y la apertura, y del método del Vajrayana, capaz de trascender tanto lo positivo como lo negativo y de transformar cada acción en un factor de bienestar y equilibrio.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 56.

- **Budismo y psicología.**
- **En el marco de la mente.**

La psicología utiliza la mente ordinaria para resolver los problemas que aquejan a esta misma mente, un empeño que, a la postre, demuestra ser infructuoso. Si no recurrimos desde el principio a la mente despierta, los problemas y los condicionamientos propios del dominio humano controlan todo el proceso. La psicología se centra en la naturaleza de la mente ordinaria y se limita a trabajar dentro de su marco para intentar resolver los problemas causados por esa misma mente.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 60.

- **Base de la ciencia budista de la mente.**
- **Los kleshas y el karma.**

Puesto que las limitaciones dominan a la mente y ésta es la creadora de la realidad, el Buda subrayó la importancia de llegar a comprender la naturaleza de la mente, el modo en que origina la realidad y cómo llegar a activar su potencial de transformación. Y, para ello, el sendero que señaló pasa por el análisis de los kleshas, o los oscurecimientos que ocultan la verdadera naturaleza de la mente, y del karma, es decir, la interrelación de causa y efecto que condiciona su actividad. Este análisis constituye, en suma, la esencia del Abhidharma o la ciencia budista de la mente.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 68.

- **Los seis reinos.**
- **Kleshas y karma.**

De ese modo, oscurecida por los kleshas y condicionada por el karma, la mente va proyectando los posibles dominios de la experiencia: los majestuosos placeres de los dioses, la irrefrenable irritación y envidia de los semidioses, la estupidez y rigidez animal, la codicia de los espíritus ávidos, el abrasador tormento a la gélida inmovilidad de los infiernos calientes y fríos respectivamente y, por último, el dominio de la indecisión —aunque también de la apertura— propio de los seres humanos donde es posible llegar a despertar el espíritu de la iluminación.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 69.

- **Liberación del karma y kleshas .**
- **Práctica de las seis perfecciones.**

Percibiendo la continua influencia del karma y los kleshas, el Buda aconsejaba del cultivo de aquellas cualidades mentales —como generosidad, ética, paciencia, energía, concentración y sabiduría— que actúan de antídoto contra la confusión y expanden la perspectiva de la mente. Y, si bien la manifestación inicial de estas cualidades tiene lugar en la dimensión propia de la mente samsárica, con la debida práctica y aplicación, pueden llegar a extenderse infinitamente más allá de la dualidad del yo y lo otro.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 71-72.

- **Los cuatro finales.**
- **Vivir/ unión/ abundancia/ crecer.**

Todo lo que vive debe morir.

La unión concluye en separación.

La abundancia desemboca en miseria.

Todo lo que crece termina declinando

Esta enseñanza constituye un recuerdo de que, en el dominio del samsara, la insatisfacción satura la existencia y de que no es posible preservar lo que los seres humanos consideramos más valioso. La felicidad acaba, tarde o temprano, tocando a su fin y cada historia personal termina en la decadencia, el sufrimiento y la fatalidad.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 77.

- **La fuerza del Dharma.**
- **Superior kleshas y karma.**

La gran fuerza de la enseñanza del Buda reside, precisamente, en el hecho de que el poder de la verdad es superior al del karma y las emociones conflictivas. Este reconocimiento constituye el fundamento del sendero espiritual. A partir de esa actitud, la apreciación por el Buda, el Dharma y el Sangha crece naturalmente y se alcanza a comprender que el amor de la sabiduría, las relaciones responsables y la buena comunicación se hallan dentro de la esfera del Dharma, forman parte de su estudio y de su práctica y constituyen un apoyo en el sendero de la liberación que, según se afirma, es positivo al principio, positivo en el medio y positivo en su conclusión.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 81.

- **Importancia de la concentración.**
- **Conciencia, concentración y energía.**

La clave para poder llevar una vida más plena radica en la concentración. El desarrollo de la facultad de enfocar la inteligencia y la energía siembra las semillas de la autoconfianza y, por esa razón, cualquier pequeño esfuerzo invertido en esta dirección demostrará que la conciencia, la concentración y la energía pueden ser fortalecidas, armonizadas e integradas en una sola herramienta que permite alcanzar metas más ambiciosas.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 106.

- **Mundo profano y religioso.**
- **Una dicotomía que se puede superar.**

Tenemos la oportunidad de salvar la dicotomía existente entre la visión materialista del trabajo profano y las denominadas disciplinas espirituales que buscan trascender cualquier relación con el mundo en un intento de eludir sus frustraciones e imperativos. Esta división ha aparecido en diferentes culturas alrededor del planeta, tanto en los países budistas como en el Occidente moderno.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 107.

- **Conocer causas del sufrimiento.**
- **Base de felicidad y libertad.**

Tal vez la observación de las pautas subyacentes a la historia desde una óptica más comprensiva nos llevara a evitar el tipo de actos que abocan irremediamente al dolor. Quizá así, al cobrar plena conciencia de las lágrimas que el ser humano ha derramado a lo largo de los siglos, evitaríamos la frustración, el sufrimiento y el despilfarro del presente. Conscientes de las causas del sufrimiento, sabríamos lo que es, realmente, beneficioso y el modo de llevarlo a la práctica. Una vez dotados de esta sabiduría no habría límites para la comprensión del ser humano y tampoco para su libertad.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 122.

- **Sufrimiento y pautas de conducta.**
- **Necesidad de cambiar.**

A pesar de que nadie busca deliberadamente el sufrimiento, éste condiciona totalmente nuestra existencia. Tal vez esta circunstancia nos parezca inevitable, pero no creo que deba ser necesariamente así sino que disponemos de la posibilidad de cambiar las pautas que rigen nuestra vida.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 127.

- **Iconos en el budismo.**
- **Mandalas, mudras, mantra e imágenes.**

La tradición budista afirma que los mandalas, los mudras, los mantras y las imágenes religiosas son portadores de bendiciones. Todos estos símbolos hablan el lenguaje sagrado del corazón y, por su intermediación, el amor, la compasión, el gozo y la paz de los Budas y los Bodhisattvas arriba a la conciencia de los seres humanos, los animales y los millones de seres invisibles que habitan en otros reinos y dimensiones de existencia.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 146.

- **Fe y devoción budista.**
- **Comprender bien las cosas.**

En lo que concierne a las enseñanzas budistas, la fe y la devoción están basadas en la comprensión. Primeramente, hay que escuchar acerca del conocimiento superior y, a continuación, familiarizarse con él. En la medida en que uno va experimentando por sí mismo el poder del conocimiento para sanar las heridas de la ignorancia, la fe surge naturalmente, momento en el cual estaremos preparados para aspirar a una comprensión aún más profunda. Y este es el segundo paso en el desarrollo de la fe.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 148.

- **Superar el ego.**
- **Ámbitos materiales y espirituales.**

Ya sea que nos dediquemos al trabajo en el ámbito material o en el espiritual, la auténtica disciplinar consiste en saber trascender la propia orientación egocéntrica y la estrechez de miras. En cualquier caso, siempre se requiere atención, constancia y compromiso para poder ir afrontando, sin claudicar, los diferentes desafíos.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 163.

- **Fortaleza del ego.**
- **Separa de los demás.**

Así, en lugar de reconocer la íntima conexión existente entre todas las cosas, erigimos fortalezas aisladas de egocentrismo que exigen una constante atención para su mantenimiento y defensa. Esta consolidación y defensa permanente del ego no sólo fortalece la sensación de aislamiento y de desequilibrio sino que conduce a una pérdida de humanidad y limita la comprensión recíproca.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 179.

- **Mundo externo e interno.**
- **Relación: espacio y tiempo.**

La ulterior exploración de estas cuestiones me llevó a establecer una distinción entre el mundo “externo” de los objetos y el mundo “interno” de la experiencia sensorial. Así, en la observación del “mundo objetivo”, podía traducir mi comprensión en términos de espacio mientras que, en la observación de la actividad sensorial, me resultaba imposible prescindir de la noción del “tiempo” como un factor insoslayable de la comprensión.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 187-188.

- **Emociones conflictivas.**
- **Problema de posicionamiento del sujeto.**

Pero las emociones conflictivas, la confusión y la ignorancia tan sólo son “posicionamientos” derivados de las interpretaciones que hace el “sujeto” de las interacciones con el objeto en las que basa su conocimiento convencional. Al otorgar el carácter de “verdad” a las interpretaciones y posiciones del conocimiento convencional, el yo se convence de que sus posturas artificiales son fijas e inalterables.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 190.

- **Tiempo, espacio y conocimiento.**
- **Relación de definiciones.**

El espacio permite la aparición del dominio de los objetos, el tiempo hace posible la secuencia de eventos que imprime orden a nuestra vida, mientras que el conocimiento, por su parte, proporciona significado a lo que va revelándose y apareciendo de este modo. El tiempo y el espacio constituyen, pues, el tejido de que está hecha la existencia, un tejido que intenta aprehender el conocimiento ordinario.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 195.

- **Funcionamiento normal de la mente.**
- **Determinado por hábitos y percepciones.**

Para poner en práctica este estilo de exploración debemos entrenar a la mente para que funcione de otra manera. Por lo general, la mente siempre se halla en movimiento dirigiéndose hacia algún tipo de meta. Condicionada por el hábito que la lleva a intentar convertir el conocimiento en una posesión, manipula las percepciones y da forma a los pensamientos para conseguir la información que le permitirá llevar a cabo sus propósitos.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 205-206.

- **Construcción de la realidad.**
- **Mente y mundo dual.**

El principio de orden fundamental en la construcción del mundo es la división de la experiencia que lleva a cabo la mente en las categorías de “esto” y “aquello”, de “aquí” y “allí”, de “atracción” y “rechazo”. Sin embargo, asumir la perspectiva del espacio permite abrir la noción de sustancia y clarificar los principios estructurales por los que se rige el conocimiento convencional, es decir, las divisiones y las posiciones en las que se funda, así como sus diálogos, imágenes, tonos emocionales, valores e identificaciones.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 209-210.

- **Elementos de la experiencia.**
- **Tiempo espacio y conocimiento.**

Hace algunos años comprendí que, independientemente de las circunstancias que tengamos que afrontar, no podemos separarnos de la experiencia. Y si observamos la experiencia —sea del tipo que fuere— constatamos que ésta es el resultado de la interacción dinámica del tiempo, el espacio y el conocimiento, la misma dinámica que nos ha traído hasta el momento presente y que dan forma a nuestras opciones futuras.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 221.

- **La verdad siempre relativa.**
- **Al tiempo y al conocimiento.**

Por ejemplo, lo que ahora tenemos por verdadero irá cambiando con el paso del tiempo. El presente es la consecuencia de la ordenación de los objetos “conocidos” a lo largo del pasado y, de ese modo, las formas y configuraciones que, instrumentalmente, hemos potenciado —en tanto que expresiones de conocimiento— condicionan, de maneras muy concretas, nuestras opciones futuras. La interacción entre el tiempo y el conocimiento tiene lugar simultáneamente en dirección al futuro y al pasado.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 228.

- **Indagar con apertura.**
- **Inteligencia del dharma.**

El principal objetivo de la indagación no es encontrar respuestas sino aprender a suscitar preguntas clave de un modo nuevo y penetrante porque sólo así seremos capaces de integrar en nuestra vida un tipo de inteligencia que sea directamente aplicable a las circunstancias inmediatas.

Tarthang Tulku. Enseñanzas del Corazón. Editorial La Llave, 1998. España. Pág. 244.