

Español e-book Versión

# Alimentar la compasión

Enseñanzas de la primera  
visita a europa

EL 17° KARMAPA  
Ogyen Trinley Dorje



# **Alimentar la compasión**

*Enseñanzas de la primera visita a europa*

El 17º Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Traducción inglesa original del tibetano por  
Ringu Tulku Rinpoché y Damchö Diana Finnegan

Traducción al español por  
Lama Jinpa Gyamtso (Angel Vidal)

Publicado por



KARMAPA FOUNDATION  
EUROPE

Karmapa Foundation Europe  
23, Rue d'Edimbourg  
1050, Bruselas  
Bélgica

[www.karmapafoundation.eu](http://www.karmapafoundation.eu)

© 2015 por Su Santidad el 17<sup>º</sup> Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Todos los asuntos europeos de copyright de Su Santidad el 17<sup>º</sup> Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, los administra la Karmapa Foundation Europe en nombre de Su Santidad.

El propósito de todas las publicaciones y publicaciones-e de la KFE es hacer posible que el mensaje de sabiduría, amor y compasión del 17<sup>º</sup> Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, se dé a conocer tan ampliamente como sea posible y sea accesible a los lectores de Europa y de fuera de Europa.

Los "e-books de la KFE" en inglés y en otros idiomas europeos estarán disponibles para descargar, sin coste alguno, en el Sitio Web de la KFE: [www.karmapafoundation.eu](http://www.karmapafoundation.eu)

Los "e-books de la KFE" pueden imprimirse como libros normales y distribuirse libremente en los casos de uso personal, distribución gratuita o venta del libro a un precio no superior al coste de publicación.

Cuando la venta genere un superávit, por favor sigan estrictamente los términos y trámites, previstos con este fin en la "Declaración sobre el copyright", que pueden encontrarse en la página de descarga de e-books del Sitio Web de la KFE.

Revisión de Damchö Diana Finnegan & Annie Dibble

*Diseño de Paul O'Connor en Judo Design  
Imagen de portada por Francois Henrard*

# Contenido

INTRODUCCIÓN	4
<b>CONFERENCIAS PÚBLICAS</b>	<b>6</b>
UNA VIDA CON SENTIDO	7
BONDAD AMOROSA	10
LA CRISIS MEDIOAMBIENTAL	13
LA COMPASIÓN EN UN MUNDO GLOBALIZADO	17
EL ARTE	20
ENCUENTRO CON JÓVENES	21
<b>ENSEÑANZAS DE DHARMA</b>	<b>25</b>
NGÖNDRO I: LAS PRÁCTICAS DE LOS PRELIMINARES COMUNES	26
NGÖNDRO II: EL YOGA DEL GURÚ	31
MAHAMUDRA	35
<b>ENSEÑANZAS DURANTE LAS INICIACIONES</b>	<b>42</b>
LA INICIACIÓN DE LOS 84 MAHASIDDHAS	43
VAJRASATTVA	45
EL BUDDHA DE LA SANACIÓN	47
KARMA PAKSHI	48
<b>PALABRAS DE AGRADECIMIENTO</b>	<b>50</b>
NÜRBURGRING	51
BERLÍN	52
ACERCA DEL AUTOR	53
OTRAS PUBLICACIONES DEL 17º KARMAPA	56

# Introducción

En 2014, Su Santidad el 17º Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, cumplió los deseos largamente atesorados de sus estudiantes europeos al visitar Alemania durante dos semanas en mayo y junio. En esa histórica ocasión, viajó por Alemania dando conferencias en auditorios llenos a rebosar, tuvo encuentros con líderes de diferentes religiones y cumplió con sus responsabilidades como cabeza de un linaje budista de 900 años de antigüedad.

Para muchas personas, la visita del 17º Karmapa fue no sólo una primera visita innovadora, sino también un regreso a casa: el regreso a un terreno familiar. Su predecesor en el linaje de reencarnaciones de los Karmapas - Su Santidad el decimosexto Karmapa, Rangjung Rigpe Dorje - había jugado un papel decisivo en la introducción del budismo tibetano a los europeos en la década de 1970. Durante dos giras principales por Europa, el 16º Karmapa visitó una docena de países, ofreciendo ceremonias de la Corona Negra y diseminando las semillas del Dharma en los corazones de innumerables jóvenes europeos. Cuatro décadas y un buen número de canas más tarde, muchos de esos mismos estudiantes se reunieron desde todas partes de Europa para escuchar las enseñanzas del 17º Karmapa, retomando así su relación con su predecesor, el 16º Gyalwang Karmapa.

El 17º Karmapa entabló también muchos vínculos nuevos a lo largo de este viaje, y en particular salió al encuentro de los jóvenes. Su Santidad habla a menudo de los principales problemas globales a los que la juventud de hoy en día se enfrenta. Lo hace no sólo como uno de los principales líderes espirituales del mundo, sino también como una persona en su veintena que comparte con su propia generación la responsabilidad de hacer frente a esos desafíos.

Sus mensajes sobre el medio ambiente, el consumismo y la avaricia y su énfasis en la compasión y la bondad amorosa como valores universales resonaron fuertemente en los miles de personas que asistieron a sus enseñanzas. Como tal, el Gyalwang Karmapa habló directamente a los corazones no sólo de los practicantes budistas, sino también a las muchas personas en Europa comprometidas con un enfoque secular pero que reconocen la necesidad de una mayor sabiduría humana y compasión en el mundo de hoy.

El orden en que sus enseñanzas aparecen en este libro varía del orden en el que las dio. Tal como corresponde cuando se vuelve a visitar a la familia después de un largo tiempo de ausencia, Su Santidad el 17º Karmapa primero pasó unos días en su sede europea, el Instituto Kamalashila en la región de Eifel en Alemania, donde dio enseñanzas de Dharma e iniciaciones. Sólo más tarde viajó a Berlín, donde ofreció enseñanzas públicas a una audiencia mayor, incluyendo muchos no budistas. Invirtiendo este orden, este libro comienza con las conferencias de Berlín que iban dirigidas a un público más amplio; después presenta las enseñanzas budistas más tradicionales dadas a petición del Instituto Kamalashila. A continuación, se reúnen las enseñanzas dadas durante las iniciaciones otorgadas en ambos lugares. Su Santidad enseñó principalmente en tibetano pero a menudo pasaba al inglés. Las enseñanzas fueron ligeramente revisadas para su publicación.

Nuestro más sentido agradecimiento es para con Su Santidad el decimoséptimo Gyalwang Karmapa por sus inspiradoras enseñanzas y su permiso para publicarlas en inglés y otros idiomas europeos. La Venerable Damchö Diana Finnegan ha transcrito,

traducido y revisado el libro con la ayuda de Annie Dibble. A ellos les debemos un agradecimiento especial así como a Paul O'Connor por proporcionarle un diseño hermoso. Damos las gracias a todos los que trabajaron para hacer posible que este libro llegara a los lectores. Por último, un agradecimiento especial a todas aquellas instituciones y personas que hicieron posible que estas enseñanzas tuvieran lugar, trabajando para traer a Su Santidad a Europa, organizando los eventos de las enseñanzas y hospedándole.

Que este libro ayude a alimentar la compasión en los corazones de todas las personas que lo lean y que traiga la paz y la bondad a este mundo.

Ringu Tulku  
Presidente, Karmapa Foundation Europe

18 de junio de 2015

**Primera Parte**

# **Conferencias Públicas**

**Berlín**

## Capítulo 1

# Una Vida con Sentido

En primer lugar, quiero transmitir mis saludos a todos. Esta es la primera vez que he podido viajar a Europa, algo que he deseado hacer desde hace muchos años. Esta etapa de mi viaje tiene lugar en Berlín, capital de Alemania, y estoy muy contento de estar aquí.

Me han dado un tema de peso sobre el que hablar hoy, con un título tan largo que apenas puedo recordarlo entero - "Sabiduría antigua para un mundo moderno: Consejos del corazón para una vida con sentido". Aunque suena formal e impresionante, en esta parte de mi periplo por Europa me centraré en las charlas informales, mientras que la parte de mi viaje que pase en el Kamalashila Institute cerca de Nürburgring, en la región de Eifel de Alemania, se ha reservado para los temas de Dharma más formales.

El tema de hoy - una vida con sentido - me lleva a pensar en mi primer encuentro con los occidentales. Mi conexión con Occidente, y con los europeos, data de la época en que fui reconocido como el Karmapa, a la edad de siete años. Mi primer encuentro con europeos se produjo cuando me llevaban al Monasterio de Tsurphu por primera vez. Cuando el valle se estrecha, justo antes de llegar al monasterio, hay un parque. Fue en ese parque donde vi por primera vez a occidentales. Había dos europeos, y me pareció que tenían un aspecto muy extraño, altos y delgados, como extraterrestres. Desde entonces he tenido una conexión con los europeos y otros occidentales, y he entablado amistad con muchos europeos. He querido visitarlos desde que tenía siete años. Ahora tengo 28 y puedo cumplir el deseo que he mantenido durante todos estos años.

El mayor desafío de mi vida se presentó cuando tenía 14 años, momento en que decidí tratar de escapar del Tíbet a India a finales de 1999. La prensa tuvo mucho que decir sobre el por qué tomé esa decisión y publicó muchas razones diferentes por las que huí del Tíbet. Algunos llegaron a explicar que había ido a India para recoger algunos objetos importantes y llevarlos de vuelta. Pero mi verdadera intención al venir a India fue principalmente tener la libertad de viajar. Durante muchos años había estado haciendo una petición tras otra al gobierno chino para tener permiso para viajar sin ningún resultado. Por lo tanto, tomé mi propia decisión de viajar a India para poder viajar al extranjero, conocer a mis amigos en el Dharma y participar en actividades de Dharma.

Al partir del Tíbet hacia India no teníamos un grado de certeza razonable de que tendríamos éxito, pero la fe nos estimuló. Como sin duda saben, muchos tibetanos continúan huyendo del Tíbet a India, tal como yo lo hice, y es de su fe y su compromiso sinceros de los que sacan la fuerza que les permite emprender este viaje. A los que escapaban conmigo les dije, "Hoy nos vamos a India pero no sabemos si realmente conseguiremos llegar. Sin embargo, si nos encontramos con problemas en el camino, no debemos arrepentirnos. Dado que vamos en la dirección correcta, incluso si sólo conseguimos dar unos pasos hacia India, no habrá motivo para lamentarnos".

Nací en el Tíbet y pasé allí los primeros 14 años de mi vida, y desde entonces he pasado otros 14 años en India - de hecho, ya son casi 15 años - y es sólo ahora que estoy haciendo mi primer viaje a Europa. Durante estos años de intervalo las cosas no han salido exactamente como yo esperaba. Aunque he vivido 28 años, que no es mucho tiempo, mi vida ha estado llena de desafíos y cambios, y he tenido muchas experiencias diferentes, tanto buenas como malas. Por esta razón, aunque físicamente soy joven, a



veces me siento como si mentalmente ya fuese viejo. Siento como si ya hubiese visto suficiente y me hubiese convertido en un anciano.

Esta no es la vida que elegí para mí, simplemente ocurrió de esta manera. No me propuse convertirme en el Karmapa ni hice ningún esfuerzo para recibir este nombre; simplemente me ocurrió. No había elección. Por otra parte, he experimentado muchas dificultades. Menciono esto porque se me ocurre que antes de hablar de una vida con sentido debería ser capaz de decir si siento o no que mi propia vida tiene sentido. Tal vez debería responder primero a si soy feliz o no con mi vida. Esta es una pregunta difícil. Una vida con sentido no es algo que simplemente se dé, sin causas ni condiciones. Requiere esfuerzo. El mero hecho de ser Karmapa no hace automáticamente que la vida tenga sentido.

Muchas personas parecen dar por supuesto que recibir el nombre de Karmapa implica quedar dotado repentinamente de superpoderes, como si un extraterrestre hubiese llegado del espacio exterior y me hubiese transportado a otro nivel. La gente cree que por el hecho de convertirme en el Karmapa instantáneamente me volví poderoso, cuando en realidad he tenido que dedicarme a estudiar y esforzarme mucho. Antes de hacer ningún progreso las expectativas de las personas ya se me han adelantado y esto se convierte en una dificultad añadida para mí. Que dotemos o no nuestras vidas de sentido depende de nuestros esfuerzos y acciones y, sobre todo, de la motivación que generemos. No ocurre simplemente por sí solo.

Cuando recibí el nombre de Karmapa, me enfrenté a un reto único en cuanto a si tendría o no una vida personal aparte de mi vida como Karmapa. Normalmente, las personas tienen una vida profesional que tiene lugar mientras trabajan y paralelamente tienen una vida personal que viven cuando no están trabajando. Por ejemplo, alguien que trabaje en una fábrica tiene un título que define su ocupación mientras está de servicio. Pero en mi caso estoy de servicio como Karmapa las 24 horas del día. Imagine que cuando está solo usted es el Karmapa; cuando está con otros, también es el Karmapa.

En cierto modo, todo lo que tengo debo supeditar al hecho de ser el Karmapa. Para mí no hay vida personal fuera de ser Karmapa. Cosas tales como la elección personal, la libertad personal, los derechos personales y una vida personal están descartadas.

Si alguien me pregunta: "¿Cuál es su nombre?", tengo que contestar: "Karmapa". Si luego preguntan: "¿De qué trabaja?", también contesto: "De Karmapa". Si sólo preguntan: "¿Quién es usted?", contesto: "Karmapa".

En realidad, esto me pasó cuando llegué por primera vez a India como refugiado. Para mis documentos de identidad tuve que dar mi nombre y declarar mi profesión. Surgió un debate acerca de si Karmapa era mi nombre o mi título. No podía decir que Karmapa no era el título de mi trabajo, ni podía decir que yo no era el Karmapa. Durante varias semanas hubo serios debates sobre si Karmapa era un nombre o un título, y entiendo que la discusión llegó hasta el seno del gobierno indio en niveles bastante elevados. La sugerencia de que mi trabajo o carrera era servir como Karmapa pero que yo no era Karmapa sonaba bastante bien para mí. Significaría que era libre. Sin embargo, en realidad no es así como funciona. Según mi experiencia no puede haber separación entre mi vida personal y mi vida como Karmapa, y por lo tanto no tengo más remedio que trabajar para vivir la vida de un Karmapa.

"Karmapa" significa alguien - cualquier mujer u hombre - que se dedica a la actividad de un buda. El nombre en sí de Karmapa contiene la palabra "*karma*", que significa acción en sánscrito, la antigua lengua de India. La partícula "*pa*" viene del tibetano y se refiere a una persona. Idealmente, un Karmapa es una persona de acción. En el otro extremo del espectro, el Karmapa es un obrero, una especie de sirviente. La esencia de la vida de un

Karmapa es trabajar o actuar para beneficiar a otros. Si soy capaz de beneficiar a los demás, mi vida como Karmapa se vuelve significativa. Si no soy capaz de beneficiar a los demás, mi vida como Karmapa es un fracaso. Por lo tanto mi vida personal o mi vida como Karmapa está orientada a beneficiar a otros. Mi responsabilidad - o mi vida como un Karmapa - es trabajar en beneficio de los demás basándome en el amor y la sabiduría del Buda, disminuir y eliminar el sufrimiento de los seres y aumentar su felicidad.

Por esta razón, está claro que mi vida depende totalmente de los demás. Realmente lo siento así. Por ejemplo, ahora que he venido a Europa muchas personas se han reunido aquí. Puedo ver que la gente está muy contenta por esto. Miro a la audiencia y muchas caras me devuelven una sonrisa. Al ver esto me siento feliz y siento que mi vida tiene sentido. Cuando salí del Tíbet dejé atrás a mis padres y abandoné todo lo que me era familiar. Pero estar aquí, en Europa, ahora, me hace sentir que mis sacrificios y esfuerzos no fueron en vano sino que han tenido sentido. Mi vida adquiere sentido totalmente gracias a los demás. Porque hacen que mi vida tenga sentido de esta forma los demás son extremadamente bondadosos conmigo.

En el fondo de mi corazón, siempre pienso que mi fuerza viene de los demás - de personas como ustedes - porque ustedes me dan una gran esperanza y aspiración. Aunque pueda encontrarme con muchas dificultades, su esperanza y confianza son lo que me ha permitido sobrevivir y seguir adelante y me han hecho más fuerte y capaz de soportar más. Cuanta más esperanza y confianza los demás tienen en mí, más fuerza gano naturalmente para seguir adelante. La actividad del Karmapa y mis acciones están dirigidas a beneficiar a los seres, pero al mismo tiempo la fuente de la fuerza para beneficiarles proviene de los propios seres. Por lo tanto, los demás dan sentido a mi vida.

Sin embargo, si la pregunta es si mi vida es o no una vida feliz, esto es difícil de responder. Para ser sincero, fue antes de ser reconocido como Karmapa cuando mi vida fue más feliz. Cuando tenía seis años de edad o menos y correteaba por la hierba en la que crecí, esa fue la época en la que experimenté una mayor sensación de felicidad. Hoy en día, no diría que soy muy feliz. Pero por otro lado, una vida con sentido es algo mucho más profundo que un sentimiento de felicidad. Necesitamos algo que perdure más allá de los estados temporales de alegría y excitación emocional que se desvanecen al cabo de unos momentos o unas horas. Para que la vida tenga sentido es necesario que fructifique y sea significativa las 24 horas del día, incluso mientras estamos durmiendo.

Lo que quiero decir con esto es que, para que nuestra vida tenga sentido, primero necesitamos un propósito y este debería ser un propósito a largo plazo y perdurable. No debe estar enfocado únicamente al futuro inmediato, y el propósito de nuestra vida tampoco debe ser egoísta. Nuestras vidas son interdependientes. Nuestra felicidad surge a través de nuestra interdependencia con los demás, al igual que nuestro sufrimiento. Por lo tanto, puesto que nuestras vidas son mutuamente dependientes, una vida con sentido requiere que sintamos preocupación por los demás.

A menudo pienso que quizá no podamos encontrar un valor y un propósito en la vida que vivimos con este cuerpo, pero que lo encontraremos a través de los demás y de sus vidas. De este modo, las otras personas se convierten en el espejo en el que podemos ver reflejada nuestra propia dignidad y nuestro valor.

## Capítulo 2

# Bondad Amorosa

Para mí estar aquí es como un sueño imposible hecho realidad, y por esto estoy muy contento. El hecho de que nos hayamos reunido aquí es importante para mí, y es el resultado de muchos esfuerzos, de modo que lo considero una ocasión preciosa y especial.

El tema que nos ocupa es la bondad amorosa. Como seres humanos, desde el momento del nacimiento dependemos especialmente del amor y el afecto de nuestros padres. Asimismo, crecemos gracias a su amor y cuidado. Por lo tanto, desde el momento en que nacemos en este mundo, la bondad amorosa es indispensable para nuestra supervivencia.

En primer lugar, nuestros padres nos proporcionan este cuerpo de carne y hueso y este es un regalo importante; pero aún es más importante su don de amor y afecto. De hecho, es su mayor regalo. Sin embargo, algunos padres no son capaces de mostrar este afecto o cuidar de este modo a sus hijos. Como consecuencia, estos niños crecen sin un sentimiento de bienestar y, como adultos, pueden carecer ellos mismos de afecto o experimentar tristeza, soledad o ansiedad.

Yo tuve la suerte de nacer de padres buenos. Mi madre y mi padre no sólo me mostraron amor y afecto, sino que también me enseñaron a ser amoroso con los demás. Considero a mis padres como mis primeros maestros espirituales porque mi primera lección sobre la bondad amorosa la aprendí de ellos. Desde una edad muy temprana mis padres nos enseñaron, a mí y a mis hermanos, a apreciar a todos los seres vivos, incluso a una pequeña hormiga, como si fueran nuestros propios padres. De esta manera, mis hermanos y yo fuimos educados para sentir afecto y respeto y valorar la vida de todos los seres. Esto es algo que nuestros padres nos enseñaron activamente.

Gracias a su bondad, desde una temprana edad creé la predisposición a tener un sentido de la responsabilidad de cuidar de los demás y de encontrar maneras de aliviar su sufrimiento. Siento que este fue el punto de partida - el mejor punto de partida - de mi viaje espiritual en esta vida.

Mis padres son personas con una fe incondicional en el Dharma pero con poca preparación intelectual en él. Mi padre sabía leer, pero no así mi madre. No recibieron demasiada educación formal y mucho menos ningún tipo de educación en la filosofía budista. Sin embargo, lo que me enseñaron lo enseñaron desde el corazón. No me proporcionaron razonamientos formales, simplemente me ofrecieron un ejemplo sincero de cómo vivir realmente la bondad amorosa. Fue esto lo que me conmovió profundamente.

Por esta razón, cuando se trata de entrenar la mente en la bondad amorosa y la compasión, no estoy convencido de que la presentación a través de un argumento filosófico extenso sea el método más eficaz. Por un lado es bueno conocer los razonamientos lógicos, pero a veces esto sólo nos lleva a perder de vista los puntos clave y en cambio causa dudas innecesarias. En tibetano hay un dicho en el sentido de que el ejercicio intelectual puede dar como resultado la acumulación de más pensamientos, pero no de más sabiduría. Como consecuencia, a veces, algunas personas que se supone que tienen muchos conocimientos no pueden deshacer los nudos difíciles que

encuentran cuando tratan de resolver los puntos esenciales en la práctica real. En vez de ello enfocan las situaciones con demasiados pensamientos conceptuales y el nudo de las dudas puede volverse más y más fuerte.

Creo que todos nacemos teniendo la bondad amorosa y el afecto como cualidades humanas naturales. Puede haber una diferencia de grado - algunos tienen más y otros menos - pero están sin duda presentes en todos nosotros. Sin embargo, nuestra bondad amorosa sufre cambios debido a las circunstancias y al entorno en el que crecemos. A veces, la compasión se realza mientras que en otros casos se debilita.

Me gustaría compartir una experiencia de mi propia vida. Ocurrió cuando era muy joven - tenía tal vez tres o cuatro años - y todavía la recuerdo vívidamente. Nací en una familia de nómadas, por lo que subsistíamos casi por completo gracias a lo que obteníamos de los animales: mantequilla, queso y carne. Donde yo crecí no había verduras, no había patatas ni nada por el estilo. No teníamos más remedio que depender de nuestros animales.

El otoño era la época del sacrificio de ganado, principalmente ovejas y yaks. La principal forma de sacrificar a los animales en esa zona era atar sus hocicos hasta que se ahogaban. Esto era horrible. Tardaban alrededor de una hora en morir. Mientras luchaban por respirar, su angustia era terriblemente evidente a medida que sus cuerpos se agitaban. Gemían y gritaban y sudaban profusamente mientras morían. A mí esto me resultaba insoportable. El deseo de protegerlos, de liberarlos, era tan intenso que chillaba y a menudo tenían que agarrarme. El sentimiento era muy fuerte. Eso es lo que ocurría cuando se sacrificaba a los animales.

Sin embargo, a pesar de hacer una escena durante la matanza, una vez que los animales habían sido desollados y llegaba la hora de comer la carne yo estaba allí para la comida, comiendo tanta carne como todos los demás, si no más. Esto no es algo que ocurriera una sola vez sino cada año y al cabo de un tiempo empezó a parecer que mi compasión y afecto eran inútiles. En esas circunstancias, con el tiempo, mi compasión y amor por los animales se fueron volviendo más y más débiles y seguí consumiendo carne. Fue sólo después de llegar a India que dejé de comer carne, y mi principal razón para hacerlo fue el recuerdo de los fuertes sentimientos que tenía cuando era joven.

De hecho, cuando la gente me pregunta cuál es mi comida favorita, para ser sincero, tendría que decir que es la carne. Sin embargo, como he renunciado a la carne y la he dejado de lado por completo, ya no hay ningún alimento que sea especialmente favorito.

Desde pequeños, sentimos naturalmente afecto por otros - por los perros, los pájaros u otros niños. Incluso cuando no hay personas o animales a su alrededor, los niños se aferran a los animales de peluche y las muñecas y los acarician y cuidan de ellos. Tienen una cualidad amorosa natural y tratan a otras personas y cosas con gran ternura y afecto. De niños, todos tenemos esta capacidad natural de cercanía y afecto por las personas y las cosas. Deberíamos tomar esta misma capacidad espontánea de cuidar y apreciar, y entrenarnos a encauzarla de un modo cada vez más amplio, para que llegue a abarcar a todos los seres sin distinción. Debemos desarrollarla hasta que surja sin esfuerzo en nuestro interior. De esta manera podemos extender y mejorar nuestra cualidad naturalmente presente de bondad amorosa. Es muy importante que hagamos esto.

En pocas palabras, todos tenemos las semillas naturales del amor y la compasión pero, del mismo modo que cuidaríamos y protegeríamos un arbolito hasta que se convirtiera en un árbol fuerte, también tenemos que esforzarnos activamente en alimentar nuestro amor y compasión para que crezcan más fuertes. En todo el mundo, y especialmente en esta gran nación de Alemania, hay una historia de infligir un gran dolor a otros pueblos

debido a la falta de bondad amorosa. Las muchas situaciones terribles que surgieron durante la Primera y la Segunda Guerras Mundiales, así como el Holocausto, se produjeron principalmente debido a una falta de compasión. No es que las personas no fuesen capaces de sentir compasión o bondad amorosa. Todos tenemos esta capacidad desde el nacimiento. Pero sin duda parece que nuestra compasión se puede encender y apagar.

Por ejemplo, a menudo decimos: "Esto no es problema mío. Es asunto suyo. No tiene nada que ver conmigo". Mientras nosotros o nuestros amigos y familiares cercanos no nos veamos afectados, no nos importa lo que les ocurra a los demás. De este modo, excluimos a los demás de nuestra compasión y los abandonamos a su suerte, y así poco a poco acabamos careciendo de compasión, o volviéndonos crueles y despiadados.

Cuando identificamos a asesinos mundiales, acostumbramos a destacar la pobreza, la contaminación, los desastres naturales, la falta de agua potable o enfermedades como la malaria. Yo pienso que nuestra propia falta de compasión y de bondad amorosa es sin duda uno de los mayores asesinos mundiales. Muchas de las situaciones en las que las personas mueren o quedan en estados terribles podrían resolverse si simplemente tuviésemos un poco más de compasión. Muchas personas están sufriendo debido a nuestra falta de compasión. Podemos encontrar muchos ejemplos de esto en la historia.

Del mismo modo que cuando éramos muy jóvenes necesitábamos recibir bondad amorosa en nuestra vida para sobrevivir, creo que es absolutamente indispensable para el mundo que nos conectemos con los demás con compasión y amor. La humanidad no puede prescindir de esto.

Si alguien nos preguntara si nos gustaría ser un asesino mundial, dudo que ninguno de nosotros dijera que sí. Sin embargo, a pesar de que no es nuestra intención consciente, nos convertimos en asesinos mundiales sin saberlo y sin pensarlo. ¿Cómo ocurre esto? En nuestro egoísmo pensamos exclusivamente en nosotros mismos y en nuestros intereses y de esta manera nos convertimos automáticamente en asesinos mundiales. Esto es aterrador.

Sin embargo, cuando hablo de la necesidad urgente de cultivar la compasión, no estoy intentando presionarles o asustarles con la idea de que se han convertido en una especie de asesinos. No podemos asustar a la gente para que hagan una práctica auténtica. El deseo de desarrollar lo que de forma natural ya tenemos tiene que surgir en nosotros mismos.

Voy a usar una parábola: Hay una pareja anciana que tiene un solo hijo, que se complica la vida y acaba en la cárcel. Los padres enferman gravemente debido a su preocupación y no tienen a nadie que cuide de ellos. No pueden contar con su hijo, que ha quedado atrapado en la prisión y no puede salir para cuidarles. En nuestro egoísmo, somos exactamente igual. Estamos atrapados en una prisión, una cárcel fabricada por nosotros en la que no nos ha metido nadie sino nosotros mismos. Fuera de esta cárcel están todos los demás seres, que son como padres para nosotros pero de los que estamos separados y desconectados.

Estos seres nos necesitan. Nos están esperando. Pero como estamos atrapados en la cárcel del egoísmo, no podemos salir y llegar hasta ellos. Por consiguiente, tenemos la responsabilidad, por el bien de aquellos por los que sentimos amor, de generar una fuerte compasión y, mediante la fuerza que ésta nos da, derruir la prisión del egoísmo.

## Capítulo 3

# La Crisis Medioambiental

Aquí, en Europa, es probable que ustedes dispongan de más información que yo sobre el medio ambiente, por lo que tendré pocas cosas nuevas que ofrecer en este campo. Sin embargo, en mi opinión la crisis medioambiental es el mayor reto al que nos enfrentamos en el siglo veintiuno. En los últimos años he prestado atención a este tema y he tomado algunas pequeñas medidas con el fin de contribuir a proteger el medio ambiente.

Procuré educarme a mí mismo, y después empecé a hablar sobre ciertos temas medioambientales, a convocar conferencias y a adoptar medidas en ámbitos como la protección de la vida salvaje y la conservación forestal. Creamos una asociación llamada Khoryug que vincula a cincuenta y cinco monasterios y conventos en India, Nepal y Bhután, a lo largo de la región del Himalaya. Esta asociación no se limitó a los monasterios de la escuela Kagyu de budismo tibetano, sino que incluyó a varios linajes. Establecimos un departamento dedicado a estos temas dentro de cada monasterio y convento de monjas, y lanzamos una campaña para aumentar la concienciación y la acción relacionadas con el medio ambiente, no sólo dentro de cada monasterio, sino también a través de sus instituciones afiliadas. Pensé que era importante que los monjes y las monjas adquirieran una buena comprensión de las cuestiones medioambientales ya que ellos actúan como líderes en las comunidades del Himalaya. Esto ha estado funcionando ya desde hace varios años.

Los glaciares y la capa de hielo del Himalaya y la meseta tibetana dan lugar a muchos de los ríos de Asia, hasta el punto de que la meseta tibetana se conoce como el "manantial de Asia". Por esta misma razón, los científicos han comenzado a referirse a ella como el Tercer Polo del mundo. Es en el Tíbet, en particular, donde muchos de los principales ríos de Asia se originan, lo que hace de la meseta tibetana una fuerza vital crucial para el medio ambiente natural del planeta en general y de Asia en particular.

Debido a esto, consideré que era especialmente importante que los pueblos de los Himalayas tomaran conciencia de los asuntos medioambientales. Aunque en el pasado su modo de vida estaba en armonía con el entorno natural, esto ya no es así. Hoy en día, debido al desarrollo material que ha tenido lugar, la forma de vida ha cambiado y muchas personas no son conscientes de las maneras en que su nuevo estilo de vida y desarrollo material son perjudiciales para el medio ambiente. No se dan cuenta de que los plásticos no son biodegradables y duran miles de años, por lo que simplemente los echan al suelo allí donde les conviene. Anteriormente nunca se les ocurrió hacer ningún esfuerzo especial o consciente para proteger el medio ambiente porque su modo de vida había evolucionado en armonía con el entorno natural.

Cuando la gente oye hablar de la "cuestión tibetana", de inmediato, lo que pasa por la mente de muchos es "la política". Sin embargo, en mi opinión, la cuestión tibetana no necesariamente debe ser vista como una cuestión totalmente política. Por ejemplo, la cuestión del medio ambiente tibetano no es una cuestión política. Ni siquiera es una cuestión de interés únicamente para los tibetanos, ni para un solo país. La cuestión del entorno natural tibetano es un asunto de toda Asia. De hecho, mirando el contexto más amplio, es un asunto que afecta a todo el planeta. Desde este punto de vista más amplio, podemos ver que el pueblo tibetano había vivido en armonía con el entorno natural de la meseta tibetana durante miles de años. Por lo tanto, para proteger ese medio

ambiente tibetano, es necesario proteger el modo de vida tibetano: la cultura tibetana, las tradiciones espirituales, los hábitos y modos de pensar que sean compatibles y adecuados para ese entorno. Esto está más allá de la política. Va más allá de los intereses de una única etnia o una sola nación.

Aunque tengo interés por las cuestiones medioambientales, personalmente no tengo muchos conocimientos ni experiencia. Sin embargo, he recibido el apoyo del Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF) y, en particular, de una mujer del WWF que ha asumido la responsabilidad de mis actividades medioambientales.

Para sentirse motivado por temas medioambientales y ver la necesidad de actuar al respecto, tiene que surgir alguna imagen en nuestra mente cuando oímos hablar sobre el medio ambiente. Hoy día mucha gente se ha trasladado a las ciudades. Las personas que crecen en los entornos urbanos no tienen contacto directo con la naturaleza. La belleza de la naturaleza es algo que, cada vez más, sólo ven al contemplar una foto y no porque crezcan en el mundo natural experimentando su belleza y siendo directamente testigos de su importancia y su necesidad. En mi caso tuve la suerte de crecer en la naturaleza salvaje del Este del Tíbet, en una región que el desarrollo moderno no había alcanzado en lo más mínimo. Nuestra forma de vida era exactamente la misma forma de vida que se había vivido allí durante miles de años, absolutamente invariable e inalterada.

Hoy en día, la oportunidad de experimentar eso ha desaparecido. Todo se ha modernizado. Pero en aquella época todavía era posible, y yo tuve la oportunidad de estar cerca de la naturaleza y de tener la experiencia de la forma de vida tradicional compatible con el medio ambiente natural. Por tanto, llevo dentro de mí una firme base que me permite apreciar la tremenda importancia del medio ambiente y tener un verdadero sentimiento de amor, cuidado y respeto por la naturaleza. Creo que tal vez por eso, cuando hablo del medio ambiente no sólo expreso conceptos, sino que tengo un sentimiento real y una conexión con él, y puedo hablar a partir de eso.

Hoy día hay una tendencia a fijarse en los resultados y a no ver sus causas. Por ejemplo, en un supermercado podemos ver un despliegue de carne de vacuno, de pollo y otros tipos de carne envasada. Muchos niños tienen la impresión de que la carne se produce en el supermercado y son poco conscientes de que implica criar animales, causarles gran angustia y dolor, y, al final, sacrificarlos. No vemos las causas y condiciones, sino que sólo vemos carne envasada que parece haber sido producida en una fábrica.

Las causas y condiciones precedentes parecen estar muy alejadas de los resultados que tenemos ante nosotros. Del mismo modo, en el caso del entorno natural, si los cambios que se producen y los problemas causados por la degradación del medio ambiente están muy lejos, no los vemos y no los entendemos.

Como ya he dicho, no tengo grandes conocimientos sobre el medio ambiente. Sin embargo, puedo decir que en el análisis final la cuestión medioambiental es una cuestión de la mente, porque a fin de cuentas tiene que ver con la conducta humana, y lo que impulsa nuestra conducta es la motivación, o nuestras intenciones y actitudes.

Por esto digo que la destrucción del entorno natural se deriva de los deseos humanos y la codicia humana. Para entender cómo funciona el deseo, el budismo ofrece la analogía del gusano de la seda que teje hilos para crear un capullo en el que el gusano acaba atrapado. Exactamente de esta manera, el deseo sigue produciendo más deseo. A través del deseo quedamos atrapados en nuestras propias redes. El deseo nunca pone fin al deseo; sólo da lugar a más deseo.

Dondequiera que vayamos hoy en día, ya sea que miremos la tele o leamos un periódico, al andar por una calle o al mirar nuestro teléfono móvil en la mano, por todas partes encontramos algo que aumenta nuestra codicia. La publicidad constantemente nos incita a adquirir algo más, diciéndonos: "Esto es bueno; aquello es bueno. ¡Compra esto! ¡Compra lo otro!" Casi todo lo que vemos y oímos parece estar diseñado para fomentar el deseo y estimular nuestra codicia.

¿Qué efecto tiene esto? Nuestros deseos aumentan. Continuamente queremos más cosas, así que las compramos. ¿A qué da lugar esto? Efectúa una mayor presión sobre el medio ambiente, que es la fuente de los recursos naturales necesarios para la fabricación de estos productos. No nos limitamos a explotar el medio ambiente; lo sobreexplotamos. Por consiguiente, si nos preguntamos cuál es la verdadera causa de la degradación del medio ambiente, creo que tenemos que admitir que no es otra que el deseo y la codicia en las mentes y los corazones humanos.

Pero si nos preguntamos si el deseo humano tiene o no fin, o si llegará un día en el que nuestros deseos se vean cumplidos, creo que esto es muy improbable. En esta época de materialismo, las corporaciones y los gobiernos prometen satisfacer todos nuestros deseos; sin embargo, rezan para que nuestros deseos aumenten. Nuestra plegaria es: "Que podamos liberarnos del deseo", mientras que la suya es: "¡Que tengan más deseos!". Ellos rezan y también aplican todos los medios a su disposición para estimular nuestro deseo. Al mismo tiempo prometen que podremos seguir con nuestro estilo de vida actual y no tendremos que hacer realmente ningún cambio. Se parecen a los candidatos presidenciales que en sus campañas electorales hacen muchas promesas: "No se preocupen; voy a hacer esto. Voy a hacer lo otro. Lo prometo."

De esta manera cerramos los ojos a la verdadera realidad mientras vivimos nuestras vidas en un mundo de ilusión. De hecho, los seres humanos no tienen estómagos muy grandes, pero mentalmente nuestros estómagos parecen enormes. Podríamos hacer caber tres planetas del tamaño de la Tierra en el estómago de nuestra mente.

¿Qué podemos hacer al respecto? Tenemos que darnos cuenta de que nuestra sed de cosas materiales nunca podrá saciarse. Cuando veamos que nuestros deseos son simplemente insaciables, debemos preguntarnos si existe algún otro camino. Si lo hay, entonces debemos seguirlo.

Si yo me presentara como candidato a presidente sospecho que no conseguiría muchos votos. La gente pensaría: "Sigue diciéndonos que tenemos que cambiar, que nuestros deseos no se pueden cumplir, que eso no va a funcionar." Esperarían que prometiese y garantizase que yo me haría cargo de todo y que ellos no tendrían que hacer nada ni cambiar nada. No tendría mucho éxito como candidato.

Ayer fui a un restaurante italiano y me sirvieron una gran pizza. A veces pienso que una pizza entera es demasiado para nuestros estómagos y que quizá no necesitamos realmente una comida tan abundante. Pero en términos de nuestros deseos, incluso una pizza que no somos capaces de comer es insuficiente. Lo que queremos es poseer el planeta Tierra entero, e incluso así no estaríamos satisfechos. Creo que tenemos que diferenciar claramente entre lo que queremos y lo que necesitamos. Es fundamental entender la diferencia entre los dos.

Esto no quiere decir que tengamos que aprender a vivir sin recursos materiales en absoluto. Eso sería ir demasiado lejos. Necesitamos algunos recursos materiales. No es necesario que todos vivamos como Milarepa. Eso sería demasiado extremo, no es apropiado para todos, ni es necesario. Pero sí es necesario que encontremos un equilibrio entre nuestros recursos mentales internos y nuestros recursos materiales



externos. El modo de empezar a hacerlo es viendo lo que tenemos y tratando de sentirnos satisfechos y contentos con eso.

Según mi experiencia, desdeñamos lo que es común y simple y no nos contentamos con ello. Tenemos constantemente la expectativa de que las cosas sean mejores y más lujosas, y hacemos las cosas más complicadas. Sin embargo, en mi opinión, lo que realmente nos hace felices son cosas simples y ordinarias.

Por ejemplo, puede tratarse simplemente de respirar. Respirar es algo muy normal, nada especial. Pero si ponemos atención en la respiración y saboreamos la experiencia, podemos llegar a ver que el simple acto de respirar es absolutamente increíble. El oxígeno que necesitamos proviene de fuera de nosotros, de las plantas y los árboles. No podemos sobrevivir sin respirar; sin embargo, sin ningún esfuerzo de nuestra parte, todas las condiciones necesarias están continuamente presentes de manera natural. Esto es cierto no sólo para una respiración, sino para una tras otra. Esto por sí solo puede producir una enorme sensación de asombro, de satisfacción y de felicidad.

## Capítulo 4

# La Compasión en un Mundo Globalizado

Nuestro planeta es el único en el universo que sepamos que sostiene vida. Podemos imaginar que quizá haya otros, pero este es el único identificado hasta ahora. La vida en este planeta es extremadamente diversa. Conocemos un gran número de formas de vida y seguimos identificando nuevas especies; incluso en un solo árbol podemos encontrar muchas clases diferentes de insectos. De entre todas estas especies, los seres humanos representan sólo una. Dentro de nuestra especie hay asimismo una gran diversidad: una diversidad de etnias, de tipos físicos, y de hecho cada uno de nosotros tiene una huella digital única. En resumen, la biodiversidad en este planeta es enormemente variada y compleja. Los seres de este planeta también son diversos en cuanto a sus formas de comportamiento, así como sus circunstancias. Sin embargo, en medio de toda esta diversidad, en última instancia todos somos mutuamente dependientes, dependientes los unos de los otros.

Tendemos a pensar que un elefante es más valioso porque es grande. Si nos fijamos en un insecto, puede parecer insignificante e impotente en comparación. Podríamos pensar que no sirve a ningún gran propósito pero en realidad todo tiene un propósito, precisamente porque todas las formas de vida en este planeta son mutuamente dependientes y se apoyan mutuamente, y todas forman parte del mismo sistema vivo.

Por ejemplo, una abeja tiene un cuerpo minúsculo pero su beneficio es grande. Las abejas extraen el polen de las flores y luego fertilizan otras plantas. Esto es de inmenso beneficio para el planeta y para los seres humanos, y repetidamente oímos hablar a los científicos acerca de las importantes funciones que desempeñan las diferentes especies. La cuestión es que todos estamos conectados. Todas las cosas en este planeta, animadas e inanimadas, y en especial los seres vivos, están interrelacionados e interconectados. Tienen una conexión.

Desde una perspectiva budista, damos un nombre a este tipo de relación - un nombre hermoso y apropiado - que es la relación de "madre e hijo". No usamos esta frase en el sentido de una relación entre dos objetos completamente separados, como si hubiera una madre por un lado y un hijo por el otro. Más bien, en este contexto, el término "madre e hijo" indica principalmente que tenemos una conexión estrecha y positiva y una especie de espíritu o potencial compartido. Tomando la relación madre e hijo como un modelo, podemos llegar a adquirir una imagen clara y positiva de nosotros mismos en el sentido de tener esta misma conexión íntima con el mundo que nos rodea, en sus formas sensibles y no sensibles.

Todos tenemos un sentido innato de yo o de aferramiento al yo, un sentido de autonomía o independencia de los demás. Sentimos que podemos prescindir de los demás y nos aferramos a un sentido de nosotros mismos como algo separado de ellos. Pero si consideramos detenidamente la realidad y nos preguntamos si realmente existe o no existe ese yo autosuficiente o autónomo, vemos que lo que principalmente estamos tomando como base para esta etiqueta de "yo" es nuestro cuerpo. Esta forma física que podemos percibir constituye el principal punto de referencia para nuestro sentido de un yo independiente, pero es claro que nuestro cuerpo no es algo independiente. Por el contrario, dependió de nuestros padres para llegar a existir y, en un sentido más sutil, provino de las sustancias de otros. Además, el mero hecho de tener un cuerpo no es suficiente. También necesitamos mantener ese cuerpo. Si no disponemos de ropa,

comida y muchos otros recursos necesarios para seguir con vida, este cuerpo se convierte en nada más que un cadáver.

¿De dónde proceden los alimentos y la ropa de los que nuestro cuerpo depende? También proceden de otros. Sobre todo ahora, en el contexto de la globalización, mucho de lo que usamos viene de muy lejos. Comemos frutas cultivadas en otro país y usamos ropa manufacturada en partes distantes del mundo. Puede que vivamos en un país desarrollado y vistamos prendas producidas por gente de un país subdesarrollado o un área empobrecida. No vemos a las personas que fabrican nuestra ropa, ni las conocemos, pero estamos usando ropa que ellas produjeron con su trabajo.

Para compartir algo de mi experiencia personal, hasta la edad de siete años viví como una persona corriente con un fuerte sentido de familia. La nuestra no era la clase de familia donde el padre se va a su trabajo y la madre va a su trabajo. Estábamos juntos la mayor parte del tiempo. Por las noches acostumbábamos a reunirnos en un círculo alrededor del fuego, y mis padres y las personas de mayor edad contaban historias. Esto nos daba un sentido de familia muy íntimo y un sentimiento de estar juntos.

Yo era un nómada, como ya he mencionado, de modo que nos reubicábamos a menudo e íbamos mucho de un lado para otro. Teníamos mucha libertad. Los niños podíamos correr por donde se nos antojaba en los espacios completamente abiertos a nuestro alrededor. No teníamos miedo de que nos atropellara un coche. Salvo en los inviernos, ni siquiera había edificios en ninguna parte, y pasábamos los veranos viviendo en una tienda de pelo de yak.

De esa manera, crecí experimentando un gran sentido de la libertad de movimientos. Entonces, de repente, a la edad de siete años, me separé de mi familia y fui a vivir lejos, en un monasterio. El monasterio de Tsurphu tiene tres plantas y me adjudicaron la vivienda de la planta superior. Me vi separado de mi familia y mis sentimientos anteriores fueron reemplazados por nuevos sentimientos. Cuando esto ocurrió sentí algo que podría llamar sufrimiento o infelicidad.

Los niños necesitan a otros niños de su misma edad para jugar, pero cuando llegué al monasterio de Tsurphu no había nadie de mi edad. Todas las personas a mi alrededor eran viejas, y no sólo parecían viejas, sino que tenían un aspecto serio. Me miraban como diciendo: "No quiero jugar contigo. ¿Qué estás haciendo?"

La cuestión es que al haber crecido como lo hice, llegué a ver que otros también podían actuar como padres o hacer para mí el papel de padres o amigos. Busqué eso. Vino a verme mucha gente de todo el mundo. La mayoría de ellos me consideran como un lama, por lo que me elevaban y me tomaban muy en serio. Sin embargo, desde mi punto de vista, sentía la ausencia de los padres y amigos, una especie de vacío, e intentaba llenar ese vacío. Al mirar a mi alrededor, me di cuenta de que casi todo lo que tenía me lo habían dado otros, incluso el papel higiénico, todo. Llegué a sentir que siempre había muchas personas que cuidaban de mí. Poco a poco me di cuenta de que no sólo tenía padres biológicos, sino que también tenía otra clase de padres o amigos que me ayudaban.

Cuando hablamos de cambiar el mundo desde dentro hacia fuera, nos referimos a cultivar en nuestras mentes un fuerte sentido de amor y afecto, gradualmente, libremente y de un modo muy cómodo. Cuando generamos compasión de esta manera, puede ser natural y auténtica.

Ser budista no significa estar obligado a ser compasivo, lo queramos o no. No hay ningún gran lama dándote la orden: "Medita en la compasión, ahora mismo". Quizá seas capaz de forzar algo, pero es poco probable que sea sincero.

La compasión es más que simpatía y más que empatía. Con la simpatía y la empatía, la mayoría de las veces, hay un sentido de colocar el objeto de nuestra simpatía ahí fuera y tener una cierta comprensión de su situación o de dónde viene. La compasión es más profunda y se siente más fuertemente. Con la compasión no experimentamos a la persona como un objeto ahí fuera, separado de nosotros, sino que tenemos el deseo o la sensación de que nos hemos convertido en el otro. Este es el tipo de sentimiento que perseguimos. La compasión tiene un sentido de salir de donde estamos y pasar a la posición del otro, incluso dar un salto hasta su posición.

En resumen, la compasión hace que seamos parte de otros. Nos saca de nuestro espacio y nos traslada al lugar del otro. La compasión no es una cuestión de permanecer en nuestro propio espacio, contemplando desde arriba su sufrimiento y llamándonos compasivos.

El mundo de hoy se ha vuelto más pequeño, y las conexiones que nos unen son más estrechas. Más que nunca antes, la diferencia entre el yo y el otro es menor de lo que pensamos. Lo que llamamos "otro" es una parte de nuestro yo. Lo que nosotros somos es una parte de los demás. Por lo tanto nuestra felicidad y nuestro sufrimiento dependen de la felicidad y el sufrimiento de los demás. La felicidad y el sufrimiento de los demás son, naturalmente, parte de nuestra propia felicidad y sufrimiento. Nuestras experiencias de dolor y alegría y las de los demás están interrelacionadas y son interdependientes, tanto directa como indirectamente. Por lo tanto, como he dicho antes, si somos capaces de ver la relación entre nosotros y los demás, y el conjunto de nuestra sociedad global, con gran amor y gran compasión y con gran valentía, esto sin duda será de beneficio para nuestra propia vida y dará un gran ímpetu a nuestros esfuerzos para beneficiar a los demás.

## Capítulo 5

### El Arte

Tengo un gran interés en las artes, como la pintura, la música y el teatro. En el caso de la pintura no sólo me interesa, sino que también siento que me da fuerza. Creo que esto se debe a que soy una persona con muchas aspiraciones, ideas y esperanzas, y, sin embargo, aunque sueño con muchos proyectos y planes diferentes, a menudo encuentro muchos obstáculos a la hora de ponerlos en práctica. Con el tiempo, mi entusiasmo por esos proyectos comienza a disminuir. Pintar me ayuda porque es una actividad en la que puedo llevar directamente hasta su culminación lo que sea que deseo ver manifestado. Cuando pinto, los resultados son visibles de inmediato y siento una fuerte sensación de logro.

A veces tenemos un pensamiento positivo y una motivación altruista nos impulsa a beneficiar a los demás, pero la respuesta no es la que esperábamos. Puede que la gente no acepte nuestro ofrecimiento de ayuda. Quizá nosotros mismos sintamos que nuestra capacidad no era la adecuada para la tarea, o puede que nos quedemos con el sentimiento de que nuestra virtud carecía de fuerza. Sin embargo, cuando se trata de arte, no hay este tipo de problemas: por ejemplo, cuando los niños hacen dibujos no están preocupados por las reacciones de los mayores o de otras personas. Simplemente expresan sobre el papel lo que surge espontáneamente en su corazón o su mente, sin forzar o fingir nada y sin preocuparse de si a los demás les gustará o no.

Del mismo modo, cuando se trata de practicar la virtud, es importante que no actuemos para complacer o impresionar a nadie. Más bien, deberíamos expresar lo que es puro y espontáneo en nuestro corazón y nuestra mente, sin pretensión, falsedad o vacilación. En primer lugar, sacamos lo que encontremos dentro de nosotros que sea bello y espontáneo, y sólo más tarde consideramos si será aceptado o no. De lo contrario, a veces los demás tienen grandes expectativas y quizá sintamos que no seremos capaces de mostrarles lo que hay en nosotros de hermoso. Este es el sentimiento que surge.

## Capítulo 6

# Encuentro con Jóvenes

Bienvenidos a todos los jóvenes que han acudido. Veo que también hay algunos jóvenes "viejos", así que bienvenidos sean también. Esta es mi primera visita a Europa, y poder encontrarme con todos vosotros, personas jóvenes, es una oportunidad especial para mí. Me gusta mucho esto y quiero daros las gracias por haber venido.

Cuando era un niño pequeño, fui reconocido como la reencarnación del Karmapa. Después de eso tuve pocas oportunidades de estar con nadie de mi edad, o de hablar con otros niños o jugar con ellos. La mayoría de las personas a mi alrededor eran mucho mayores que yo. Además, la costumbre tibetana es que los lamas no se mueven mucho, sino que se sientan quietos como estatuas. A veces veía a otros niños jugando juntos y yendo a la escuela y pensaba que parecían felices. Deseaba poder unirme a ellos.

Se supone que mi cuerpo es joven - 28 años -, pero desde muy joven he tenido una gran responsabilidad y me he enfrentado a tantos retos que tengo la sensación de que mi mente ya ha envejecido. Eso me convierte en una especie de joven extraño.

En el siglo XXI los jóvenes soportamos muchas presiones. Tenemos la presión de nuestros estudios, recibimos presión de muchas direcciones. El mundo se ha vuelto más pequeño y las presiones se han vuelto mayores. El desarrollo está avanzando tan rápidamente y las cosas están cambiando tan deprisa que siempre estamos luchando para ponernos al día, de tal manera que parece que nunca podemos descansar. Este es otro problema con el que nos enfrentamos.

Por otra parte, nuestra forma de vida en este siglo está tan basada en las cosas materiales que estamos usando los recursos naturales a un ritmo insostenible. No podremos seguir con este estilo de vida. Por tanto, el bienestar de las generaciones futuras depende mucho de nosotros. Que las cosas vayan bien o no para el mundo estará determinado por nosotros en este siglo. Así, podríamos decir que los jóvenes de hoy tienen una responsabilidad pero también podríamos decir que tenemos una oportunidad única para crear un futuro más brillante y más sano para el mundo.

Ese futuro empieza ahora. El futuro no es un asunto de mañana o del día siguiente. El futuro ya está empezando dentro de un segundo.

Creo que es hora para hacer preguntas.

*Audiencia:* Tengo catorce años y soy de Berlín. Hago una pregunta en nombre de mi hermana que tiene diez años. Su pregunta es: ¿Cómo puedo llegar a ser un buda?

*Karmapa:* "Buda" significa florecer, como el capullo de una flor que se abre, y también significa despertar. Convertirse en un buda no consiste en conseguir superpoderes, como Superman, o en que nos inyecten algo en la sangre o en los genes que nos haga fuertes. En realidad se trata más bien de ser una persona de buen corazón. Si le das a alguien un regalo y haces que sonría y se sienta feliz, te has convertido en un buda, un pequeño buda. Saber qué hacer para alegrar los corazones de los demás y hacerlo - eso es lo que significa ser un buda.

*Audiencia:* Soy de Berlín y tengo trece años. Mi pregunta es: ¿Cómo experimentas el hecho de tener todas las responsabilidades y ser objeto de las expectativas de la gente por ser el Karmapa? ¿Es un honor o más bien una carga?

*Karmapa:* De hecho, la gente piensa que el Karmapa no comete errores. Esperan que el Karmapa sea perfecto. Para mí eso no es posible. No puedo pensar en ello de esta manera; tengo otra manera de verlo que hace que sea más fácil para mí. En vez de pensar en el hecho de ser Karmapa como quien tiene autoridad pienso en ello como una oportunidad. Es una gran oportunidad para ayudar a mucha gente. Así que me digo a mí mismo: "Se me ha dado una gran oportunidad. Esta es una excelente oportunidad".

*Audiencia:* Hola, tengo trece años y soy de Madrid, España. Mi pregunta es: ¿El mundo seguirá existiendo o terminará? ¿Qué puedo hacer para ayudar al mundo?

*Karmapa:* En la escuela aprendemos que hubo un tiempo en que no había vida en este planeta y entonces comenzó la vida. Las cosas se desarrollaron durante un tiempo muy largo y en un cierto momento surgió la especie humana. Esto muestra que las cosas cambian, así que es natural que un día la Tierra también llegue a su fin.

El mayor peligro para nosotros en este momento es la crisis medioambiental. Si se destruye el entorno natural de nuestro mundo, la especie humana tendrá muchas dificultades para sobrevivir. De manera que trabajar para preservar el medio ambiente es muy importante. No ayudará a una sola persona, sino que ayudará a todo el mundo. Esto sería muy bueno.

*Audiencia:* Soy de Austria y tengo veintiséis años. Mi pregunta es: ¿Cómo ve la relación entre la religión, la espiritualidad y la cultura, y cuál de ellas tiene una mayor influencia?

*Karmapa:* ¡Creo que debería hacer una investigación! No estoy seguro de que esto vaya a responder directamente a tu pregunta de cuál es más influyente. En todo caso, creo que la religión es más bien un sistema de doctrinas, tradiciones y costumbres. La espiritualidad no tiene que ver con la tradición; tiene sus raíces principalmente en una experiencia y un sentimiento de la vida más profundos y en la sabiduría y la compasión. Y la cultura tiene relación con muchas cosas, así que voy a dejarla de lado.

Creo que todas las grandes tradiciones religiosas comenzaron como espiritualidad, enraizadas en experiencias de la vida real y no sólo como costumbres, tradiciones o sistemas de creencias. El Buda es un ejemplo de esto. Desde su infancia, se hizo grandes preguntas sobre la vida: ¿Quién soy? ¿Cuál es el sentido de mi vida y de este mundo? Podríamos decir que intentaba encontrar ese significado y esa realidad.

Para ello, renunció a su vida de príncipe en un palacio y se fue a un lugar solitario y pensó constantemente en esas preguntas. Al final, de algún modo, pensó que había encontrado las respuestas. Realmente apreció las respuestas que había encontrado y se sintió satisfecho con ellas pero más adelante las personas que seguían el camino del Buda y su tradición simplemente seguían su sistema o sus ideas sin tener realmente esa clase de experiencia por sí mismos. Simplemente le siguieron, detrás de él. Por eso creo que los seguidores religiosos se encuentran con ciertos peligros. En realidad, los practicantes religiosos deberían ser espirituales y deberían tener alguna experiencia auténtica. En lugar de creencias artificiales, deberían tener un conocimiento real. Sin embargo, no es fácil encontrar esas respuestas, por lo que quizá las personas siguen el camino fácil y simplemente creen. Por eso creo que la espiritualidad es más eficaz que tener creencias religiosas o fe.

*Audiencia:* Hola, Karmapa. Tengo veintidós años. Soy un taiwanés-canadiense de Halifax, Canadá. Mi pregunta es: Muchos jóvenes, incluido yo, dan por supuestas demasiadas cosas en la vida - los derechos, la libertad, la seguridad, los padres, el cuidado y el perdón. ¿Cómo podemos aumentar nuestra conciencia cuando surgen pensamientos egoístas de manera que podamos eliminarlos y alimentar un sentimiento a largo plazo de aprecio a los demás?

*Karmapa:* Esta es una cuestión importante. En los países desarrollados, disfrutamos ya de muchas facilidades. Asimismo, nuestros padres reunieron las condiciones para que nosotros pudiéramos recibir una buena educación y tener un montón de oportunidades. Es importante sentir aprecio o gratitud.

Hay muchos niños en el mundo que no tienen estas oportunidades de recibir educación, o que no tienen suficiente para comer, o no tienen acceso al agua potable o atención a la salud. Tenemos que pensar en ellos. No deberíamos establecer siempre nuestras expectativas comparándonos con los que tienen más que nosotros.

Si nos comparamos con otros que están en situaciones más difíciles y tienen mayores problemas, entonces podemos darnos cuenta de lo bien que estamos. Pero reconocer que somos afortunados no debe hacernos sentir superiores u orgullosos. Más bien, debe hacernos pensar, "Oh, tengo una responsabilidad. Ya que la vida me dio estas oportunidades tengo que hacer un buen uso de ellas para que en el futuro sea capaz de ayudar a otros jóvenes que no tienen las mismas oportunidades que yo tuve".

La gratitud es importante porque nos proporciona satisfacción y alegría de forma natural, sin necesidad de hacer nada más. Ese es el poder de la gratitud.

*Audiencia:* Buenas tardes, Su Santidad. Sólo tengo una pregunta simple: ¿Cómo practicamos el contentamiento o la satisfacción y, al mismo tiempo, hacemos un progreso en nuestras vidas?

*Karmapa:* No creo que haya contradicción entre sentirse contento y progresar en la vida. El contentamiento es la capacidad de disfrutar plenamente de lo que tenemos, no significa dejar de progresar. Significa ser capaces de saborear y hacer pleno uso de lo que tenemos.

Hay un dicho en el budismo según el cual cuando estamos dedicados a acciones virtuosas, no deberíamos ser como una persona rica, sino como un mendigo. De algún modo, no es adecuado adoptar la actitud de una persona rica que tiene mucho dinero y compra una casa grande y un coche de lujo. La perspectiva que deberíamos tener cuando hacemos algo virtuoso es la de un mendigo que no tiene mucho dinero. Digamos que un mendigo consigue una pequeña cantidad de dinero, por ejemplo un euro. En realidad no debería llamar a eso "pequeño" ¡pues no sería una cantidad de dinero pequeña en India! Así que digamos que un mendigo consigue diez euros. Esa es una cantidad que un mendigo realmente valoraría. Al conseguirla sentiría algo especial y se alegraría mucho, y podría saborear plenamente y experimentar el sabor de esa alegría. Estar satisfecho o contento no significa negarse a recibir más. Significa apreciar realmente lo que tenemos.

Podemos tomar como ejemplo un iPhone. Hoy en día los iPhones están por todas partes en el mundo: iPhone 4, 5, y supongo que pronto saldrá el 6. ¡Estamos esperando que salga el iPhone 6! Siempre que sale algo nuevo salimos corriendo a comprarlo. Sin embargo, ni siquiera utilizamos plenamente la versión anterior que ya tenemos. Si no



sabemos cómo utilizar todas las características del iPhone 5 y, aún así, compramos una versión posterior del iPhone, no habrá mucha diferencia. Quizá tenga un diseño ligeramente diferente y sea un poco más delgado pero, en realidad, si ni siquiera utilizamos todas las características del iPhone 5, tener un iPhone 6 significa, más o menos, simplemente tener más de lo mismo.

Por eso es necesario que sepamos apreciar y reconocer plenamente el valor de lo que tenemos ahora. Ello no significa que tengamos que quedarnos ahí y no conseguir más. Necesitamos progresar pero tenemos que progresar con reconocimiento y aprecio de tal manera que el progreso no sea un mero progreso ignorante.

*Audiencia:* Hola, tengo veintitrés años y soy de Austria. Mi pregunta es: Mi abuela, que es anciana y está enferma, parece estar cada vez más cerca de la muerte, y me pregunto qué puedo hacer para ayudarla a enfrentarse a la muerte. Y también, cuando esté muriendo, ¿qué sería lo más útil que puedo hacer para ella?

*Karmapa:* Lo más importante es aprender a aceptar la muerte. A veces los seres humanos somos tan egoístas y tan engreídos que queremos estar aparte de la naturaleza. La muerte es natural. Es un proceso de cambio natural. Si nacimos, vamos a morir. Pero los humanos somos tan arrogantes que creemos que deberíamos estar más allá del ciclo de la vida y la muerte. No lo estamos. De hecho, pensar de esta manera no hace más que aumentar nuestro sufrimiento. Por lo tanto, tenemos que aceptar la muerte. Esto es muy importante.

Celebramos nuestros cumpleaños pero, en realidad, eso es como celebrar nuestra muerte. Moriremos debido a que nacimos.

Sin embargo, para aprender a aceptar la muerte necesitamos un poco de entrenamiento. Hay muchos ejercicios y diferentes maneras de entrenarnos. Una manera de hacerlo es pensar en un día como en una vida. Despertar en la cama es como nacer. Luego, poco a poco crecemos y, por la noche, cuando vamos a dormir, es como morir.

Con este tipo de entrenamiento llegaremos naturalmente a aceptar la muerte. Es algo que sucede cada día, de modo que no es como si cada una de esas muertes fuese realmente definitiva. Cada día tenemos esta lección o este entrenamiento, hasta que un día llegamos al punto de poder aceptar la muerte. Cuando llegue la muerte real, la veremos como algo similar a esas muchas pequeñas muertes que hemos estado experimentando cada día. Seremos capaces de verla como algo familiar. No será algo de lo que tengamos que preocuparnos o algo que temer. Será simplemente como irse a dormir.

*Audiencia:* Hola, tengo veinte años y soy de Austria. Mi pregunta es: A veces paso por fases en las que ciertos temores y ansiedades se repiten una y otra vez y experimento un apego extraño a ellos. No puedo soltarlos. El principal problema no es el miedo en sí, sino el hecho de que vuelve una y otra vez a mi mente. ¿Puede dar algún consejo sobre cómo superar esta situación de una manera buena y eficaz? Muchas gracias.

*Karmapa:* No es una pregunta fácil. La ansiedad a menudo ocurre cuando no estamos familiarizados con algo y no tenemos experiencia de ello. Cuando surja el miedo o la ansiedad, puedes imaginar que se convierte en Chenresig o Tara, o en tu madre, o en alguien con quien te sientas cómodo, o en luz blanca. Creo que esto ayudará. A continuación, puedes meditar en esa imagen. Puede que así te resulte más fácil.

**Segunda Parte**

# **Enseñanzas de Dharma**

**Nürburgring**

## Ngöndro I: Las Prácticas de los Preliminares Comunes

Me han pedido que hable acerca del *ngöndro*, que es un tema formal, tradicional, del Dharma. El *ngöndro*, o prácticas preliminares, se divide en dos fases, las prácticas preliminares comunes y las prácticas preliminares especiales. Las prácticas preliminares comunes se llaman también Los Cuatro Pensamientos que Redirigen la Mente hacia el Dharma. Estos cuatro comprenden "la preciada vida humana", "la muerte y la transitoriedad", "el karma" y "los defectos del samsara".

El *ngöndro* común comienza con la contemplación del valor precioso de la vida humana. Esta contemplación es importante y necesaria para todos los seres humanos que buscan dar sentido a su vida, ya se trate de practicantes experimentados del budismo, de recién llegados al budismo o de no budistas.

Contemplar el hecho de que nuestra preciada vida humana es difícil de conseguir y se pierde fácilmente nos ayuda a darnos cuenta de que en este momento tenemos todas las condiciones propicias para la práctica del Dharma y libres de todas las condiciones adversas a la misma. En este caso, el "Dharma" no se refiere necesariamente a algún tipo de práctica religiosa, sino que se puede entender que significa esforzarse en ser un buen ser humano - alguien compasivo y no violento y que se aplica a acciones e intenciones positivas. Eso también es practicar el Dharma.

La enseñanza sobre la preciada vida humana nos muestra que nuestro cuerpo humano tiene el potencial para permitirnos lograr cosas significativas e inmensas, no sólo para nosotros, sino también para muchos otros. Indica la gran oportunidad que este cuerpo humano representa. Todos los seres humanos estamos fundamentalmente dotados de amor, compasión y otras cualidades positivas, no como productos de una práctica religiosa, sino como algo que está presente en todos nosotros desde el nacimiento. Lo más importante, y la base de la práctica del Dharma, es que valoremos estas cualidades humanas innatas y trabajemos para mejorarlas y desarrollarlas.

Por lo tanto, ser un practicante de Dharma no implica convertirse en alguien diferente. No es necesario ser una persona extraña o nueva. Tampoco adoptamos necesariamente un estilo de vida completamente nuevo. Más bien, revelamos las cualidades naturales inherentes en nosotros dentro de la vida que ya estamos llevando. Por esta razón, la práctica del Dharma no es algo que hagamos aparte, o fuera, de nuestra vida ordinaria.

Por ejemplo, digamos que hemos decidido practicar el Dharma. Podemos estar seguros de que somos practicantes budistas, pero si se nos presiona para decir si somos buenas personas, no estamos seguros. A veces somos más o menos buenas personas, a veces no tanto. Esto no es adecuado. No podemos ser buenos practicantes del Dharma sin esforzarnos en convertirnos en buenos seres humanos. Esto pone de relieve la necesidad de que nuestra práctica del Dharma tenga lugar dentro de nuestra vida, no fuera de ella. Practicar el Dharma significa transformarnos a nosotros mismos y realzar las cualidades positivas que poseemos. Este es un punto clave.

Ser humano lleva consigo la oportunidad de convertirse en un ser humano mejor, y esa oportunidad representa también una responsabilidad. Si puedo compartir mis propias experiencias personales, yo viví como cualquier niño normal hasta la edad de siete años,

edad en la que fui reconocido como la reencarnación del Karmapa. Sin embargo, como ya he mencionado, el mero hecho de recibir el nombre de "Karmapa" no significa que me inyectasen o me alimentasen con una sustancia especial que me imbuyese de poderes especiales. Tuve que estudiar mucho y practicar.

Dado que yo era Karmapa, muchas personas vinculadas con el Karmapa vinieron a verme trayendo con ellos las grandes esperanzas y expectativas que tenían de mí y poniendo su confianza en mí. Inicialmente, la primera vez que me dijeron que era el Karmapa fue como un juego para mí. Al principio no lo veía como algo especialmente serio. Sólo poco a poco me fui dando cuenta de que hay responsabilidades que acompañan al nombre de Karmapa.

Sin embargo, todos tenemos responsabilidades. Tenemos responsabilidades para con nosotros mismos. Tenemos responsabilidades para con nuestras familias y, en el sentido más amplio, tenemos responsabilidades para con el mundo entero. En mi caso, me alertaron especialmente de mis responsabilidades por el hecho de darme el nombre de Karmapa. Pero aparte de eso, todos somos básicamente iguales. Es principalmente una cuestión de si nos muestran o no con claridad nuestras responsabilidades.

Sin embargo, tenemos unos hábitos de egoísmo tan fuertes que ignoramos el hecho de que tenemos esas responsabilidades, o bien nos falta el coraje y la confianza suficiente para asumirlas. A veces, yo también sufro por el problema de que mis responsabilidades empiezan a parecer como una forma de presión o una pesada carga difícil de llevar. ¿Por qué tenemos esta sensación de presión? Creo que es una falta de amor y compasión. En mi opinión, experimentamos nuestras responsabilidades como una carga debido a que nuestra compasión carece de fuerza, así como del elemento de valor o confianza. Por lo tanto es muy importante aumentar la fuerza de nuestra compasión.

Esto nos lleva de nuevo al tema del carácter precioso de la vida humana: aunque nuestro cuerpo humano tiene un valor inmenso, para ser capaces de asumir la responsabilidad de hacer pleno uso de ese valor necesitamos, sin duda, el poder de la compasión y el coraje. Esto permitirá que vivamos nuestras vidas de una manera significativa.

Tener una vida humana preciosa nos permite lograr grandes cosas. Como ya he dicho, creo que todo el mundo está dotado de manera innata del poder de la compasión. Sin embargo, en nuestro egoísmo encontramos excusas para encerrarla. El gran potencial natural que tenemos queda encerrado dentro de nuestro egoísmo. Cuando caemos bajo el dominio del egocentrismo, el entorno nos va encerrando. Nuestro egoísmo nos atrapa en una especie de prisión y nos volvemos incapaces de extender nuestro potencial innato más allá de los muros de esta prisión. Por esto es tan importante aumentar la fuerza del amor, la compasión y las intenciones altruistas. Hacerlo nos permitirá salir de esta prisión y mostrar nuestro potencial natural y nuestra plena capacidad de beneficiar a otros. Seremos capaces de cumplir el gran propósito de nuestra vida y hacer que nuestra vida humana tenga plenamente sentido.

En Europa y en occidente en general se considera muy importante proteger los derechos individuales, la libertad y los intereses personales. Esto no debe mezclarse con el egoísmo, y creo que existe el peligro de que los dos se mezclen. Tenemos que asegurarnos de que distinguimos correctamente entre el egoísmo, por un lado, y la protección de los derechos individuales y la libertad y los intereses personales, por el otro.

Para ello, es muy importante entender lo que "yo" significa. Hay una gran diferencia entre la verdadera realidad y lo que el yo nos parece ser. Suponemos que el modo como las cosas se nos aparecen, o como las experimentamos, es como realmente son. Pero, en última instancia, hay una diferencia entre las apariencias y la realidad. Muchas personas suelen tener la sensación de que el yo - o aquello a lo que nos referimos cuando decimos

"yo" - es algo autosuficiente y no dependiente de los demás. Sin embargo, en realidad, si lo pensamos bien, vemos que nuestro cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos de los pies, surge completamente en dependencia de otros. Nuestra capacidad para sobrevivir depende totalmente de los demás. Lo que comemos, la ropa que vestimos, incluso el aire que respiramos - todo ello proviene de los demás. Esto es completamente obvio.

No hay nada malo en la sensación de que tenemos un yo, pero debemos preguntarnos qué clase de yo es el que existe. ¿Qué es este "yo"? Debemos preguntarnos si es singular e independiente tal como habitualmente suponemos. Ese tipo de "yo" en realidad no existe. Pero a veces podemos fabricar la realidad. No es la realidad pero creemos que lo es. Por eso necesitamos tener una comprensión muy clara del modo como este "yo" existe. Tenemos que examinarlo cuidadosamente hasta que veamos que, en realidad, nuestro yo es absolutamente interdependiente con los demás y no es en modo alguno independiente o no relacionado con ninguna otra cosa. No es que "yo" no exista. Existimos, pero hemos de entender *cómo* existimos. Cuando vemos que existimos como un surgimiento interdependiente, en dependencia mutua de los demás, entonces, sin duda alguna, tendremos un sentido de responsabilidad hacia los demás. Por esto siento que la interdependencia no es sólo un punto de vista filosófico sino un valor o un modo de vida.

Si tenemos esta conciencia de que nuestro yo se origina interdependientemente, entonces, al tener en cuenta todos los recursos de los que disfrutamos y que provienen del medio natural, veremos cuán a fondo dependemos de ellos. De esta conciencia surgirá naturalmente, sin duda, un sentido de preocupación y cuidado. De forma natural pensaremos en proteger el medio ambiente. Es así como el sentido de la responsabilidad se apoya en una conciencia de la interdependencia y del carácter precioso de nuestra vida humana.

Entre los cuatro pensamientos que vuelven la mente hacia el Dharma, o "cuatro prácticas preliminares comunes", el tema que sigue a "la vida humana preciosa" es "la transitoriedad de la vida". Acostumbramos a referirnos a esto como "la muerte y la transitoriedad", ¡pero hoy no quiero hablar de la muerte!

Desde el momento en que nacemos sufrimos grandes cambios a lo largo de la vida. Nuestro cuerpo cambia enormemente. Mentalmente cambiamos mucho. Hay muchos cambios que tienen lugar en el entorno que nos rodea, y no hay interrupción en este proceso de cambio. No nos propusimos intencionadamente hacer que las cosas cambiaran; simplemente ocurre, de manera natural. El significado de la transitoriedad es que es natural que las cosas cambien. Nada permanece igual.

¿Por qué necesitamos contemplar la transitoriedad? El hecho de que las cosas cambien no significa que perdamos algo. Más bien, es una señal de que tenemos nuevas oportunidades y opciones nuevas. Meditamos en la transitoriedad a fin de ver que el cambio que se produce de un momento a otro representa oportunidades, momento a momento. Las oportunidades disponibles son inagotables e ilimitadas y están surgiendo continuamente. Meditamos en la transitoriedad con el fin que podamos aprovechar al máximo estas oportunidades y tomar buenas decisiones.

Muchas personas tienen experiencias difíciles en la infancia y nunca se libran de esos malos recuerdos. En lugar de ello, los interiorizan y se sienten dolidos y oprimidos por ellos durante toda su vida. También hay personas que han hecho algo terrible y acarrear tanta culpa que nunca la superan. Aplicarse a la práctica de la contemplación de la transitoriedad nos muestra que podemos iniciar un nuevo comienzo en la vida en cualquier momento. Una nueva luz puede amanecer para nosotros. No es necesario que sigamos en la misma trayectoria. El hecho de que en el pasado se diera una determinada situación no significa que tengamos que seguir viviendo ese guión. Podemos empezar un nuevo capítulo, una nueva historia y una nueva vida.

Por ejemplo, si a una persona con una fuerte práctica de contemplar la transitoriedad le quedan sólo cinco minutos de vida, intentará hacer que esos cinco minutos tengan sentido. Hacer que esos últimos cinco minutos sean significativos puede, en efecto, hacer que toda su vida tenga sentido.

La vida es algo que debemos apreciar en gran medida. Se va desplegando momento a momento. Meditar en la muerte y la transitoriedad hace que seamos conscientes de este hecho y nos enseña a apreciar cada momento de nuestras vidas. Si hacemos que un solo momento sea significativo, esto equivale a hacer que toda nuestra vida tenga un gran significado. Nuestra vida está ocurriendo en cada momento.

A veces las personas piensan que la meditación tradicional sobre la muerte y la transitoriedad implica tener el pensamiento doloroso y aterrador de "Voy a morir! ¡Oh, no!" Esta no es una comprensión correcta de lo que significa contemplar la transitoriedad. Más bien, significa no desperdiciar ni una pequeña parte de nuestra vida. Al apreciar nuestra vida y aplicarnos con seriedad a vivirla plenamente estamos cumpliendo el propósito de meditar sobre la muerte y la transitoriedad.

Dentro de los cuatro pensamientos que redirigen la mente hacia el Dharma hay una cierta flexibilidad en el orden de presentación de los dos últimos temas, "el karma" y "los defectos del samsara". Pero si a continuación tratamos del karma, podríamos describirlo como causa y efecto, como conexiones kármicas, como la ley de la causalidad kármica, o simplemente como karma. En cualquier caso, creo que la palabra "karma" aparece hoy día en los diccionarios de muchos idiomas occidentales. Puede ser difícil explicar qué significa el karma porque el funcionamiento del karma está más allá de nuestra concepción. Por esta razón, generalmente encontramos que es un concepto complicado y difícil. Sin embargo, yo no pienso que tenga que ser complicado o confuso.

Cuando llegué a Alemania, aterricé en Frankfurt. Cuando el avión estaba descendiendo, vi que todo tenía un aspecto muy verde. Los árboles me parecieron brillantes y saludables. Esto es señal de que la gente que habita en la región cuida el medio ambiente y es consciente de su importancia. No es necesario que nos expliquen que, si ahora vemos este resultado, es porque alguien ha cuidado anteriormente del medio ambiente; eso es inmediatamente obvio para cualquier observador, incluso para un recién llegado como yo.

El karma funciona de manera similar. Para poner un ejemplo, si alguien planta una semilla, aporta todas las condiciones necesarias y evita todas las condiciones adversas, al final de este proceso podrá ver un hermoso árbol. Así es como funcionan las causas y efectos kármicos. Podemos ver cómo las acciones motivadas por una intención virtuosa positiva de proteger ese entorno tienen resultados tangibles, y esto nos muestra que la motivación tiene una gran influencia y poder. Cualquier acción depende en gran medida de la motivación y el propósito de la persona que la realiza. Así, en todo lo que hagamos, debemos actuar asumiendo la responsabilidad adecuada y prestando una atención especial a las causas kármicas y sus resultados.

Las causas y los resultados kármicos no se limitan a la conducta de los individuos. También indican las conexiones mutuas entre las personas a través de las cuales las acciones de una sola persona pueden tener un impacto en la sociedad y, en los términos más amplios, pueden cambiar el mundo. Incluso nuestras motivaciones y acciones sutiles pueden afectar al mundo entero de una manera inmensa. Las enseñanzas sobre las causas y los efectos kármicos nos indican que podemos cambiar nuestras vidas y también el conjunto de la sociedad. Muestran el gran poder que una persona tiene.

Tendemos a pensar en el Buda como alguien con grandes poderes, una especie de Superman con superpoderes que vendrá a protegernos y a salvarnos cuando algo

terrible ocurra. Pero, ¿quién es el verdadero superhéroe? Eres tú. Superman no es el Buda. Tú sí. ¿Quién es tu protector? Eres tú. ¿Cuál es tu mayor poder? El poder de tus motivaciones nobles. Las causas y efectos kármicos nos enseñan que cada uno de nosotros es una persona con un enorme poder para cambiar el mundo. Por consiguiente, debemos valorarnos a nosotros mismos y confiar en nuestras capacidades. Este es un punto clave para ser capaces de asumir grandes responsabilidades a través de nuestros nobles objetivos e intenciones.

Por esta razón, no debemos estar siempre esperando que algo fuera de nosotros intervenga, como si suplicáramos a los budas y bodhisattvas, "Por favor, bendíganme para que me ocurran cosas buenas". Hacemos peticiones continuas al maestro o lama para que nos conceda sus bendiciones. ¡Pero a veces la batería del lama se agota! Hay tantas personas que quieren recargarse a través del lama que incluso la batería más grande puede agotarse. También hay personas que hicieron algo bueno en el pasado y esperan que ahora les hagan algo bueno a ellos.

Creo que es muy importante no esperar simplemente a los budas y maestros externos. También hemos de entender que tenemos un Buda interior o un maestro interior. Esto significa que tenemos que ser nosotros quienes hagamos el esfuerzo. Tenemos que crear las oportunidades, o producir la buena energía, sin estar siempre esperando que alguien llegue e intervenga desde el exterior. Creo que es muy importante que produzcamos esto por nosotros mismos, porque, en realidad, somos budas. Quizá no unos budas muy eficaces, pero... budas, pequeños budas. Nuestro Buda es como un niño que aún no ha crecido lo suficiente como para hacer más, de modo que necesitamos alimentar nuestro Buda interior, nuestro Buda niño.

El cuarto y último tema a contemplar es "los defectos del samsara". En las cuatro prácticas preliminares comunes, todos los temas hasta este son fácilmente comprensibles por cualquier persona, ya sea que haya estudiado el budismo o no. Cuando llegamos a este tema nos encontramos con discusiones sobre el "samsara" y el "nirvana", y estos conceptos requieren una cierta comprensión de la filosofía budista. Sin embargo, esto no es una clase de filosofía, y personalmente no soy bueno en filosofía.

Sin embargo, todos sabemos que debemos actuar de ciertas formas para obtener los resultados que queremos. Todo el mundo entiende esto, desde los insectos más pequeños hacia arriba. Todos queremos ser felices y evitar el sufrimiento y entendemos que debemos actuar de ciertas maneras para lograr esos resultados que deseamos. Sin embargo, hay muchos malentendidos en cuanto a cuáles son exactamente las verdaderas causas de los resultados de felicidad que deseamos. Confundimos las causas que producen resultados indeseables por las causas que producen resultados deseables.

En la sociedad del siglo XXI muchas personas dan un gran énfasis al desarrollo material partiendo de la creencia de que los bienes materiales satisfarán sus deseos y les proporcionarán una felicidad perfecta. Seguimos invirtiendo nuestra energía en el consumo de bienes materiales, temerariamente y con un afán incansable. Sin embargo, es extremadamente improbable que alguna vez quedemos satisfechos con los objetos de nuestros deseos. Por mucho que alcancemos no estamos satisfechos. Nuestros deseos no hacen más que aumentar, sin límite, mientras que los recursos naturales de nuestro planeta están sujetos a limitaciones. Simplemente no hay manera de que algo limitado satisfaga deseos sin límite.

Dado que ya podemos prever el gran desastre que se avecina si mantenemos el actual ritmo de consumo, ahora es el momento de que reflexionemos profundamente sobre estos temas.

## Capítulo 8

# Ngöndro II: El Yoga del Gurú

Hemos revisado brevemente las cuatro prácticas preliminares comunes. A continuación vienen las cuatro prácticas preliminares especiales o, más literalmente, las cuatro prácticas preliminares "no comunes". El término "común" indica que las prácticas siguen la presentación de los sutras, mientras que el término "no común" o "especial" refleja el hecho de que estas cuatro prácticas preliminares están relacionadas con el camino del Vajrayana. Estrictamente hablando, a continuación deberíamos tratar las cuatro prácticas preliminares especiales que comprenden el Refugio, Vajrasattva, la ofrenda del mandala y el Yoga del Gurú. Sin embargo, aquí voy a tomar el Yoga del Gurú como tema principal.

El budismo se extendió por todo el Tíbet desde alrededor de los siglos séptimo u octavo en adelante. En aquella época, en India no florecían sólo las enseñanzas del Vajrayana, sino también las del Mahayana así como las enseñanzas comunes o fundacionales también conocidas como el Shravakayana. Lo que llegó a Tíbet no se limitó al budismo Vajrayana. En aquel tiempo los tres vehículos se practicaban en India, y la práctica de los tres en su totalidad se propagó al Tíbet.

Hubo dos períodos históricos en los que el budismo se extendió por Tíbet: un primer período, que fue seguido de un declive, y una difusión subsiguiente o posterior. Durante esta difusión subsiguiente las enseñanzas del Vajrayana llegaron a practicarse de manera abierta y exhaustiva. El linaje Kagyu surgió durante esta difusión posterior del budismo en Tíbet al igual que la mayor parte de las cuatro escuelas principales que encontramos hoy día en el budismo tibetano. Dentro de las cuatro escuelas, todas practican igualmente el yoga del gurú y todas dan una gran importancia a la relación entre el maestro y el alumno, o el lama (o gurú) y el discípulo.

Muchos de los aquí reunidos hoy son discípulos que conocieron al 16<sup>º</sup> Gyalwang Karmapa y recibieron enseñanzas de él. Según se explica habitualmente, en Tíbet, la práctica de reconocer reencarnaciones - en otras palabras, el sistema de linajes de reencarnación - se originó al principio con el linaje del Karmapa. El tercer Karmapa se convirtió en el primer *tulku* cuando fue reconocido como la reencarnación del segundo Karmapa, Karma Pakshi. Fue a partir de ese momento que la práctica de identificar las reencarnaciones se generalizó y se hizo popular.

Con el fin de no abandonar a los discípulos de su vida anterior y seguir cuidando de ellos, el lama regresa como una reencarnación, o *yangsi*, y reanuda la relación con esos discípulos, no sólo una vida más, sino acompañándolos continuamente. Así pues, tras la muerte del lama, los discípulos buscan la siguiente reencarnación y reconocen al lama de acuerdo con predicciones válidas. En esa vida siguiente, la reencarnación del lama continúa cuidando a sus discípulos de su vida anterior como propios y lo hará también en la siguiente vida de los discípulos. Esta relación especial entre lama y discípulos se produjo a través de las obras iluminadas del Karmapa y se erigió a través del linaje de Karmapa.

En cuanto al 16<sup>º</sup> Gyalwang Karmapa, recibí el nombre de su reencarnación por el poder de mi karma. El hecho de que ostente este nombre a través de esta conexión kármica y que ahora haya podido regresar a Europa y reunirme con los discípulos del 16<sup>º</sup> Gyalwang Karmapa y discípulos Karma Kagyu muestra que existe una fuerte



continuidad en la relación entre lama y discípulo y una conexión extremadamente sana y noble que no puede verse interrumpida por el nacimiento y la muerte.

En términos del yoga del gurú, la relación entre maestro y alumno - o lama y discípulo - es importante en la práctica del Dharma. Entender cómo participar en esta profunda relación es una cuestión importante. Es una conexión interior de la mente, no sólo una conexión externa o física ni una mera cuestión de verse o hablar juntos. Es una conexión absoluta, una conexión noble y saludable. Creo que es muy importante hacer que esta profunda conexión sea significativa.

Hay dos factores principales que confluyen para crear una relación entre lama y discípulo: la compasión del lama y la devoción del discípulo. La compasión del lama incluye afecto además de compasión, y hay muchas formas de afecto en la vida tales como el afecto de los padres, el de los amigos o el de los compañeros sentimentales.

El afecto del maestro hacia el discípulo es muy importante en la práctica del Dharma. Algunos estudiantes consideran el afecto de un maestro como una clase ordinaria y mundana de afecto. A raíz de esta actitud surgen pensamientos tales como "El lama es bueno conmigo", o "El maestro trata mejor a los demás que a mí. El lama no es agradable conmigo. El maestro le enseñó el Dharma a él, pero no a mí." Por lo tanto, es importante reflexionar cuidadosamente para poder reconocer qué es realmente el afecto o la compasión de un lama.

El amor, el afecto y la gran compasión del maestro no se centran en el sufrimiento de los discípulos meramente en el sentido de las sensaciones dolorosas que puedan tener. Más bien, el budismo habla de tres tipos de sufrimiento. Uno de ellos es el sufrimiento de las sensaciones dolorosas, que incluye la enfermedad y similares. Un segundo tipo es el sufrimiento del cambio, que tiene que ver con lo que normalmente identificamos como estados agradables. Estos sentimientos agradables cambian a desagradables y acaban convirtiéndose en sufrimiento. El tercero, el sufrimiento omnipresente de la existencia condicionada, se refiere no sólo al sufrimiento en sí, sino al hecho de que proviene del sufrimiento, se origina a través del sufrimiento y su propia semilla o naturaleza es el sufrimiento.

La compasión del lama no es algo temporal que surja únicamente cuando experimentamos dolor. Lo que le preocupa no es sólo que sintamos placer, estemos físicamente cómodos y seamos ricos; en definitiva, que tengamos formas contaminadas de felicidad. La compasión del lama no implica la búsqueda de un aumento de estas formas visibles de placer ya que, en última instancia, esto equivaldría a buscar un aumento de nuestro sufrimiento. Más bien, la compasión del maestro trata de arrancar nuestro sufrimiento de raíz y destruir sus semillas. Debemos reconocer que el consejo que el maestro nos da tiene ese objetivo y reflexionar, "El lama me da estas instrucciones personales para poner fin a mi sufrimiento samsárico y destruir las emociones perturbadoras y el karma que son las raíces de mi sufrimiento". Esta es una práctica importante.

El segundo factor clave en la relación entre el maestro y el discípulo es la devoción proveniente del estudiante. La devoción tiene dos significados. Uno de ellos es el anhelo, el otro es el respeto o la aspiración. El lama debe ser fuente de inspiración para el discípulo por ser una buena persona o alguien con cualidades excepcionales o cautivadoras. Aquí la idea de "cualidades cautivadoras" no se refiere a la apariencia física o al carisma del maestro, sino a sus cualidades interiores nobles, tales como su compasión y demás. Estas cualidades nos inspiran tan plenamente que anhelamos cultivarlas en nuestro interior. Para ello, las respetamos en gran medida, aspiramos a tenerlas y nos dedicamos a desarrollarlas en nuestro interior.

El segundo aspecto de la devoción - el respeto - no es una cuestión de prodigar elogios elocuentes al maestro, seguir algún protocolo o mostrar gestos externos de respeto. En cualquier caso, cada cultura tiene sus propias maneras de mostrar respeto. Cuando los occidentales adoptan formas tibetanas de respeto, de alguna manera no es muy adecuado. Del mismo modo, cuando los tibetanos adoptan las formas occidentales, no parece muy natural. Por mucho que dominemos las formas exteriores de respeto este no es el significado del verdadero respeto. Más bien, podemos juzgar cuán grande es nuestra devoción por el grado en que somos capaces de absorber las cualidades inspiradoras del lama en nuestro propio ser y practicarlas.

Lo que se considera más importante dentro del linaje Kagyu es que un lama sostenga el linaje y posea gran compasión y bendiciones. Primero los maestros entrenan sus mentes en la gran compasión y la sabiduría y a continuación pasan el linaje de este entrenamiento de maestro a discípulo en generaciones sucesivas, sin equivocación y sin ninguna interrupción. Esta es la base para las bendiciones y es la base para que los discípulos puedan practicar para desarrollar estas cualidades dentro de sí mismos.

De esta manera, la compasión del lama y la devoción del discípulo son lo más importante en la práctica de las enseñanzas Kagyu. La bendición, a su vez, es precisamente eso. En cierto sentido, es un poco extraño hablar de dar bendiciones ya que no hay nada perceptible. Pero si pensamos en cuando éramos niños y nos acordamos de cuando estábamos al lado de nuestros padres, podemos recordar un sentimiento de estar protegidos y cuidados, una sensación de seguridad completa. Esa es también una especie de bendición, creo. No hay nada visible pero a través de esa conexión o ese ambiente el niño tiene un sentimiento especial.

He experimentado esto en mi vida cuando he tenido problemas y he ido a ver a seres santos. A pesar de que quizá por mi mente pasaban muchas preocupaciones y pensamientos mientras iba de camino a verles, cuando llegaba ante su presencia éstos cesaban de manera natural. Cuando me iba, me daba cuenta de que, sin hacer un esfuerzo especial por mi parte, todas mis preocupaciones se habían apaciguado. Mi mente quedaba naturalmente relajada, por ninguna otra razón que por la fuerza de estar con esa persona santa. Eso es la bendición.

Así, al dar bendiciones no se entrega nada en concreto. Sin embargo, si el lama tiene compasión, a través de su poder el discípulo absorbe poco a poco esa compasión en sí mismo. Si eso sucede, se puede decir que hubo bendición. No conozco ninguna otra bendición que no sea esta. No hay una cosa sólida que una persona dé a otra. Tal vez alguien tiene alguna otra forma de bendición pero yo no sé nada de eso.

El enfoque materialista del siglo XXI se ha vuelto tan fuerte que todo el mundo quiere adquirir algo tangible al instante. Debido a ello, carecemos de perseverancia y de paciencia a largo plazo. Esperamos que las bendiciones tengan el tipo de efecto instantáneo que puede darse cuando trabajamos con materiales físicos. Nuestra actitud es, "El maestro lo tiene y lo queremos, así que tiene que dárnoslo". Sin embargo, las bendiciones del Dharma no funcionan de esta manera. No siempre dan resultados inmediatos. A veces puede llevar tiempo. Puede ocurrir que hayamos conocido a un maestro hace tres años y no hayamos sentido nada especial en aquel momento. Quizá ni siquiera disfrutamos particularmente del encuentro pero es posible que cuando tres, cuatro o cinco años más tarde recordamos ese encuentro, surja un sentimiento especial.

En el siglo XXI tenemos una fuerte mentalidad materialista y queremos que todo sea fácil, cómodo y rápido. Debemos tener cuidado de no llevar esta mentalidad a nuestra práctica del Dharma. No funciona de esta manera.

A veces, cuando escuchamos el término yoga del gurú, la palabra "yoga" hace que esperemos que implique algún ritual o que nos obligue a hacer algo específico. Pero se trata, más bien, de una cuestión de una práctica que aplicamos a nuestras propias mentes.

En cuanto a la práctica real del ngöndro, existe la *sadhana* - o texto de práctica - tradicional del ngöndro, que es la versión larga, y también hay una versión corta compuesta por... una cierta persona traviesa: ¡yo! La razón principal por la que hice este ngöndro breve es porque en una ocasión la gente me pidió que explicara la práctica del ngöndro, incluyendo el modo de hacer todas las visualizaciones. Sin embargo, el ngöndro tradicional es muy largo y sólo tenía tres días para explicarlo todo. Pensé que sería difícil terminar incluso la mera lectura del texto. Se me ocurrió que necesitábamos un ngöndro corto y que tal vez en el futuro yo también podría hacer ese ngöndro corto ya que soy un poco perezoso.

Hacer la *sadhana* corta del ngöndro podría ser beneficioso para los practicantes que están muy ocupados y no tienen tiempo para leer la *sadhana* larga. Yo siempre animo a la gente a que hagan la tradicional, más larga, y que no sientan que deben hacer ésta más corta sólo porque la compuse yo. Creo que sería mejor practicar la tradicional pero pueden elegir.

## Capítulo 9

# Mahamudra

Es poco probable que todos los problemas de la vida vayan a resolverse porque uno practique el Dharma. Cuando la gente enferma, espera que el Dharma cure su enfermedad. Cuando tienen dificultades económicas, piensan que pueden aumentar su riqueza practicando el Dharma. Sin embargo, la práctica del Dharma no hace que todos los problemas de la vida desaparezcan, y este no es su propósito.

La práctica del Dharma tiene como objetivo eliminar nuestro problema máximo o más fundamental de la vida. Para eso, ninguna cantidad de salud física o de riqueza material puede ayudarnos. No importa cuánto "éxito" tengamos, de alguna manera puede que en nuestras mentes sigamos sintiéndonos infelices, solitarios o vacíos. La práctica del Dharma soluciona nuestro sufrimiento mental, o lo que podemos llamar el malestar de la mente. Cuando lleguemos a un nivel elevado en nuestra práctica del Dharma quizá logremos el poder mental para ser capaces de superar las enfermedades físicas y otros problemas de este tipo. Pero, para eso, nuestra práctica tendría que ser realmente muy avanzada.

Nuestro objetivo esencial en la práctica del Dharma es crear felicidad y paz interior en nuestras mentes y transformar nuestras mentes. Este objetivo de transformar nuestra mente es el núcleo central mismo de la práctica del Dharma. Es el objetivo fundamental y la razón para practicar el Dharma; todo lo demás se va resolviendo a lo largo del camino. Sin embargo, esto no quiere decir que cuando practicamos el Dharma no debemos participar en ninguna actividad mundana, o que no haya necesidad de hacerlo. No es así.

El proceso de transformación de la mente no puede forzarse. A veces tenemos problemas a los que somos incapaces de enfrentarnos y nos retiramos a la práctica del Dharma para escapar de ellos. En otras ocasiones, cuando tenemos problemas o sufrimientos graves usamos la práctica del Dharma para tratar de suprimirlos. Por ejemplo, algunos practicantes tienen problemas con la ira, los celos o el apego. Puesto que practican el Dharma piensan - o bien otras personas les comentan - que, como practicantes budistas, no deberían tener tan mal genio o ser tan celosos.

Pensando que no deberían sentirse de esa manera, en lugar de enfrentarse a sus emociones y trabajar con los antídotos para gestionarlos se sienten avergonzados y ocultan sus emociones difíciles. Si en vez de ocuparse de ellas uno sigue de esta manera, no sólo no se habrá librado de la ira, sino que además tendrá un sentimiento añadido de vergüenza y culpa. Además, uno pretende que no tiene ira y muestra al mundo un rostro sereno o una sonrisa falsa mientras en su interior está en plena ebullición. Esto puede derivar en problemas mentales. Uno piensa que no debe expresar lo que tiene dentro y lo mantiene embotellado, hasta correr el riesgo de una verdadera enfermedad mental. O simplemente un día explota.

Por lo tanto no es saludable simplemente decirse: "No me está permitido tener estas emociones porque soy un practicante de Dharma". Por otro lado, expresarlas de manera indiscriminada y dar rienda suelta a las emociones tampoco es la respuesta adecuada.

De este modo simplemente les cedemos el control. Por eso es necesario aprender a trabajar con las emociones y hacerse cargo de ellas para resolverlas gradualmente.

Cuando hablamos de aplicar los antídotos contra las emociones difíciles, no nos referimos a una cuestión de aplicar fuerza. Tengo la experiencia personal de que, debido a que se me reconoce como Karmapa, para las mentes de las personas yo soy como el Buda o como un dios y no tengo emociones. Si mostrase ira, se sentirían conmocionados. También podrían pensar que sólo finjo estar enojado. ¡Pero a veces estoy realmente enfadado! Y la gente o bien lo toma como un juego, como si estuviera fingiendo, o bien se sienten desconcertados de que el Karmapa pueda sentirse enojado.

La gente tiene la expectativa de que inmediatamente, el mismo día en que nos convertimos en practicantes del Dharma, de repente nos convertiremos en buenas personas, en personas agradables. La realidad no es así. De hecho, a veces, como practicantes del Dharma, puede llevarnos más tiempo. En mi experiencia, el trabajo con las emociones lleva mucho tiempo. Eliminar el odio, por ejemplo, puede llevar cinco o seis años. No hay un período fijo de tiempo pero es un proceso largo. Necesitamos reconocer la emoción difícil o *klesha*, establecer una relación con ella y luego entrar en una especie de diálogo con ella. Esto lleva muchos años.

Tenemos que llegar a conocer nuestras emociones. Ahora mismo son ajenas a nosotros. Cuando nos tropezamos con ellas, a veces reaccionamos como si nos viéramos atacados por un bandido. En lugar de esto, deberíamos familiarizarnos con ellas y, después, poco a poco, hacer amistad con ellas o crear una relación sana con ellas. Al final, el hecho de que la ira o alguna otra emoción deje de surgir no es el resultado de expulsarla, sino una cuestión de llegar, de manera muy natural o incluso alegre, al punto de ser amigos de ella y tener naturalmente el control.

Existe una historia sobre una mujer que no tenía una buena relación con su suegra. Constantemente se peleaban y criticaban pero la mujer normalmente lo toleraba. Lo toleró hasta que llegó un momento en que no podía soportarlo más. Reflexionando, pensó que no podía escapar de su suegra a menos que abandonase a su marido, cosa que no quería hacer. En vez de eso, llegó a la conclusión de que la única salida era matarla.

Con ese propósito, fue a ver a un médico de confianza para pedirle algún veneno para matar a su suegra. Ese médico le aconsejó, explicándole que si la suegra moría de repente, todas las sospechas caerían sobre ella.

El médico le dijo a la mujer: "Puedo darte algo que la matará si lo pones en su comida todos los días durante un año. Pero sólo funcionará con una condición: no puedes dejar que sienta que tienes alguna mala intención hacia ella, así que tienes que tratarla muy bien. Sé amable con ella. Haz de buena gana todo lo que te pida. Tienes que asegurarte de que nunca sospeche nada. De lo contrario, cuando muera, la gente sospechará de ti y de mí."

La esposa estuvo de acuerdo y siguió esas instrucciones. Cada día echaba un poco de esa sustancia en la comida que le servía a su suegra. Al mismo tiempo, mostraba una actitud completamente diferente hacia ella. Ahora procuraba evitar las peleas y se esforzó mucho en actuar amablemente con ella. Gradualmente su relación cambió y empezaron a llevarse muy bien.

Al principio la mujer simplemente fingía pero con el tiempo la relación cambió. Ella y la suegra llegaron a gustarse hasta el punto de que ya no quería matarla. Pero ahora tenía un problema. Ya le había dado veneno. Sintiendo angustia, volvió al médico y le explicó que ahora se llevaba muy bien con su suegra.

"Ya no quiero matarla", le dijo el médico. "¿Qué puedo hacer? ¿Hay algún antídoto?"

El médico se echó a reír y dijo: "Eso no era veneno. Eran sólo unas hierbas. ¡Nunca te di ningún veneno!"

Las relaciones son así y esa es la moraleja de esta historia. Para tener el control sobre las cosas, tenemos que conocernos a nosotros mismos. Si lo hacemos y conseguimos familiarizarnos con nuestra propia mente, no será necesario usar la fuerza con nuestras emociones perturbadoras. El uso de la fuerza no es el camino correcto.

---

No hay práctica de Dharma que no esté incluida en la práctica de los tres adiestramientos superiores. El primero de estos tres adiestramientos es el adiestramiento en la conducta ética. A diferencia de otras especies, los seres humanos están dotados de la capacidad de discernimiento moral. Somos capaces de determinar lo que debemos hacer y lo que no debemos hacer. Este discernimiento debemos aplicarlo tanto al perseguir objetivos temporales como definitivos. Nuestras metas temporales comportan lograr algún beneficio, mientras que nuestro objetivo final es la felicidad.

Si tomamos el medio ambiente como ejemplo, al no haber tenido en cuenta el objetivo a largo plazo del bienestar de las generaciones venideras y el futuro del mundo en general hemos cometido errores graves en temas ambientales en busca de una comodidad provisional y a corto plazo. Estos errores se produjeron debido a la incapacidad de distinguir entre lo que debemos y no debemos hacer en relación con objetivos tanto temporales como definitivos.

Por esta razón, en lugar de considerar este planeta como una cosa en la que cavar y a la que utilizar, sería mejor verlo como una madre que nos nutre a nosotros, sus hijos. De generación en generación necesitamos a esta madre amorosa y, por lo tanto, debemos cuidar bien de ella y mantenerla fuerte y saludable.

No sólo hemos cometido errores al determinar lo que debemos adoptar y abandonar en busca de nuestros objetivos temporales y finales; también hemos cometido errores debido al egocentrismo. Cuando pensamos sólo en nuestros propios intereses individuales, cometemos errores graves en cuanto a lo que debemos adoptar o evitar para el beneficio de los demás, además de para nuestro propio bien.

Esto puede ocurrir en muchos niveles diferentes. Por ejemplo, como individuos, en la búsqueda de nuestros intereses ignoramos el bienestar de los demás o les menospreciamos y les dañamos. Con el fin de asegurar sus intereses nacionales, los países desdeñan el bienestar de otros países y actúan de maneras que destruyen su paz y felicidad. Lo mismo ocurre respecto al modo como las diferentes etnias y religiones se comportan entre sí. Los seres humanos también destruimos los hábitats de otras especies, ponemos en peligro su supervivencia e incluso les quitamos la vida, todo por nuestra propia comodidad, placer y beneficio.

Por esto la conducta ética implica asumir la responsabilidad de nuestra motivación y nuestra conducta y aplicar correctamente nuestro sistema moral, adoptando lo que debemos adoptar y evitando lo que hay que evitar.

El segundo adiestramiento superior es el adiestramiento en el *samadhi*, que podemos llamar el entrenamiento en la meditación. Una de las principales razones por las que muchas personas que practican el Dharma no progresan como esperaban es que su meditación - y especialmente su meditación *shamatha* y *vipashyana* - no está a la altura.

Con shamatha canalizamos todo el poder de la mente en un único objeto, como cuando una corriente se concentra en un solo tubo. De lo contrario, tal como es ahora, nuestra mente está dispersa, con lo que su poder se dispersa y está desenfocado y, como resultado, la mente carece de nitidez y claridad. Con shamatha reunificamos todo el poder de la mente y lo concentramos, y esto nos da claridad y agudeza. Ese es el poder mental que tenemos que generar y aplicar.

En cierto modo, el siglo XXI es el mejor momento para practicar shamatha. En otro sentido, es el peor. Es el peor debido a la enorme cantidad de fuentes de entretenimiento y distracción. El smartphone, Internet y demás, proporcionan condiciones constantes de distracción. Tanto es así que algunas personas dicen que no hay ninguna posibilidad de alcanzar shamatha hoy en día. Esto es debido a que una condición principal para el desarrollo de shamatha es la soledad. Ésta incluye tanto la soledad externa, en el sentido de un periodo prolongado de aislamiento físico, como la soledad interior en el sentido de una mente libre de distracciones. Debido a nuestra gran dependencia de las circunstancias externas, como principiantes necesitamos condiciones con menos distracciones externas en la fase inicial; sin embargo, éstas son relativamente difíciles de encontrar.

Por otro lado, este siglo es la época adecuada para practicar shamatha porque la vida se ha vuelto tan agitada y estresante y las presiones que recibimos han aumentado tanto que nos hemos dado cuenta de la necesidad de calmar nuestra mente y crear paz interior. Ya no parece algo opcional, sino que se está convirtiendo en una necesidad urgente.

En el caso de shamatha tal como se enseña en el Mahamudra, no es absolutamente necesario permanecer en completa soledad. Cuando se cultiva shamatha en el contexto del Mahamudra, se puede practicar directamente en todas las situaciones de la vida. Practicamos shamatha mientras caminamos o estamos de viaje, cuando estamos sentados y en todo lo que hacemos. Este es el enfoque principal de la práctica de shamatha que se enseña dentro del Mahamudra.

Una vez alguien le preguntó el Tercer Karmapa, Rangjung Dorje, si tenía alguna instrucción que permitiera a una persona iluminarse sin tener que meditar. "Si tiene alguna", dijo este hombre, "por favor démela".

En cierto modo, esta es una pregunta estúpida e indica una gran arrogancia: pensar que se puede alcanzar la iluminación sin meditar. Pero Rangjung Dorje le dijo: "Sí, la tengo. Pero si te la doy, no te va a ayudar porque por mucho que te diga que no medites tratarás de cultivar algo y estarás meditando. Por mucho que te diga que dejes la mente inalterada en su estado natural - no forzar nada, sino simplemente relajarte - estarás alterando tu mente al tratar de alcanzar ese estado. Así que estas instrucciones no te ayudarán."

Aunque se puede decir que en la meditación del Mahamudra no hay necesidad de meditar y no hay nada que modificar, no podemos entender esto porque siempre estamos intentando hacer algo. Este es el problema. Todos sabemos que la mente humana es lo que a veces se llama una "mente de mono". Es tan inquieta que estamos acostumbrados a estar perturbados, y siempre estamos analizando o mentalmente involucrados con una cosa u otra. Por esto, incluso si nuestro maestro nos dice: "Con esta práctica no es necesario que hagas nada. Simplemente relájate y permanece contigo mismo", aun así no nos relajamos. Nuestras mentes nunca están relajadas.

Tal vez pensemos que este enfoque es demasiado fácil. ¿Por qué nos resulta tan difícil hacer esta práctica de meditación? ¿Porque es demasiado difícil? ¿O porque es

demasiado fácil? Creo que la respuesta es: demasiado fácil. Por eso no sabemos cómo hacerla.

La práctica del Mahamudra implica apartarnos gradualmente de nuestros fuertes hábitos de estados alterados e inquietos hasta que podamos reposar sin tratar de cambiar o fabricar nada: sólo dejarnos ser tal como somos, naturalmente. Es así, de hecho, como tenemos que habituar a nuestra mente.

Aunque existen numerosos métodos para adiestrarse en shamatha, muchos maestros prefieren aquellos que se sirven de la respiración como objeto de atención. Esto es debido a que respirar es algo que hacemos constantemente de todos modos. La respiración no es algo que sólo esté presente cuando meditamos y no en otros casos. Por lo tanto, cuando nos enfocamos en la respiración, no necesitamos hacer nada especial o crear nada nuevo. Simplemente colocamos la mente en lo que ya esté ahí de manera natural. En vez de pensar que la práctica implica hacer algo fuera de lo común, simplemente volvemos a, o nos instalamos en, lo que ya está sucediendo. Este es el motivo de tomar la respiración como objeto de meditación.

Sin embargo, a veces la gente piensa que meditar en la respiración significa inhalar profundamente, contener la respiración un momento y luego exhalar todo el aire de los pulmones. Creo que esto ocurre precisamente porque piensan, "Estoy meditando; debería estar haciendo algo especial o inusual". Pero se olvidan de que ya están respirando. Tenemos el problema de querer hacer siempre algo intencionadamente. No hay necesidad de respirar intencionadamente. Simplemente relájate en tu respiración. Sé consciente de la respiración. Eso es todo.

Yo también tengo este problema. A veces el médico me dice: "Te voy a poner una inyección, sólo relájate". Tan pronto como dice esto dejo de estar relajado. Sería mejor que me dijese: "No te relajes". ¡Quizá esto sería más relajante! Incluso la palabra "relajarse" nos puede hacer sentir más tensos, nos presiona para que nos relajemos.

Cuando tratamos de enfocar la mente y tomar un pensamiento o una percepción como objeto de atención, uno de los retos con que nos enfrentamos es que cuando surge un pensamiento nuevo, no podemos mantener la mente enfocada en el primero. Cuando intentamos pero no conseguimos mantener el primer pensamiento, eso nos perturba y nos sentimos mal. De hecho, no hay necesidad de sentirse mal por esto. Cada vez que llega un pensamiento nuevo, deja que llegue. No importa si no puedes mantener la mente centrada en el pensamiento anterior. Los pensamientos surgirán uno tras otro; mientras lo hacen, simplemente sigue reposando tu conciencia en los pensamientos a medida que pasan.

En general, se debe practicar shamatha y vipashyana por este orden: primero shamatha y, sólo después, vipashyana, como causa y efecto. Sin embargo, en el Mahamudra existe una práctica que unifica shamatha y vipashyana. En los tratados clásicos hay definiciones y estándares precisos para medir shamatha y vipashyana, pero en lugar de entrar en estas discusiones complicadas pensé que quizá sería mejor hablar de la práctica en sí de la unión de shamatha y vipashyana.

En esta práctica, cuando surge un pensamiento emocional de ira, por ejemplo, no es especialmente necesario bloquearlo o preocuparse por él. Tampoco tenemos que seguir el pensamiento o acompañarlo. En este contexto el estado de alerta y la atención son muy importantes. Simplemente somos conscientes de la naturaleza de ese pensamiento, o de lo que podríamos describir como la situación de ese pensamiento, y permanecemos conscientes de él. Sin embargo, esto no significa que iniciemos una investigación sobre la naturaleza de ese pensamiento. Simplemente observamos la imagen del pensamiento,



o su forma, por así decirlo. No analizamos ni intentamos determinar cuál es la naturaleza del pensamiento, si es vacío o no. Simplemente lo observamos.

Cuando conseguimos hacer eso, si el pensamiento es una emoción perturbadora, pierde su base de apoyo en la verdad. Como la emoción carece de una fuente y una razón de ser, su fuerza disminuye gradualmente. Es como cuando una persona que miente es descubierta. Cuando descubrimos que lo que decía no se basaba en la verdad, la persona o bien se escabulle por vergüenza o queda disminuida.

Por esto cuando surge una emoción negativa no hay necesidad de sentirse nervioso o asustado. Basta con observar su naturaleza, ser consciente de la situación. Esa emoción negativa es como una persona mintiendo, ya que no hay una verdad detrás de ella ni se basa en la razón. Por lo tanto, cuando la observamos, es como si la emoción negativa se avergonzase de sí misma y se debilitase. Se vuelve más pequeña. Esta no es una técnica para extirpar por completo las emociones perturbadoras pero será de ayuda.

Esto es lo que se denomina la práctica de la unión de shamatha y vipashyana. Mientras la mente está en paz reposando en un estado de equilibrio meditativo se manifiesta el poder del estado de alerta y de la presencia plena. A través de su poder, reconocemos la naturaleza de los pensamientos que surgen.

Estos comentarios se refieren al adiestramiento superior en la meditación, que es el segundo de los tres adiestramientos superiores. El tercero es el adiestramiento superior en la sabiduría, que es lo que erradica por completo las emociones perturbadoras y es el método que nos permite entender realmente su naturaleza. Cuando se habla de la sabiduría no debemos pensar únicamente en términos de filosofía o de una comprensión intelectual. Más bien es algo que hay que experimentar directamente, hay que realizarlo y verlo directamente. No tengo nada más que decir en particular acerca de la sabiduría.

En cuanto al Mahamudra, la mayoría de ustedes son estudiantes del 16<sup>o</sup> Gyalwang Karmapa, o de lamas Kagyu que son estudiantes del 16<sup>o</sup> Gyalwang Karmapa y por quienes yo mismo siento devoción y respeto. Eso me convierte a mí en subalterno con relación a ustedes, por lo que no es muy apropiado que yo les hable del Mahamudra fingiendo saber realmente algo al respecto. Aun así, he hecho el esfuerzo de decir algo.

Sin embargo, es importante entender que las realizaciones del Mahamudra no pueden producirse por medio de nuestros esfuerzos ordinarios o por la mera fuerza del trabajo duro, como si se tratara de cualquier otra tarea o de un trabajo corriente. Es necesario un poder y un esfuerzo extraordinarios. La cuestión principal es esta: se dice que cuando la compasión del maestro y la devoción del estudiante coinciden, las realizaciones del Mahamudra se logran fácilmente.

Para ello, a continuación tendrá lugar la Iniciación de los 84 Mahasiddhas. Los 84 Mahasiddhas alcanzaron grandes *siddhis* - o logros espirituales - a través de la coincidencia de la compasión del maestro y la devoción del discípulo. Sin embargo, en el budismo tibetano, y especialmente en las prácticas del Vajrayana, el lama puede convertirse en objeto de miedo y peligro para el discípulo. El maestro puede parecer furioso... ¡de verdad! En cualquier caso, se asocia un poco al maestro con el miedo, y como resultado los estudiantes realmente sienten una presión, ya sea porque el maestro inspira miedo o porque los propios discípulos lo generan. Creo que ahí hay malentendidos. Tal como se describe en las biografías de los maestros de antaño, es importante que veamos a nuestro lama como un amigo espiritual íntimo, como un amigo de confianza y nuestro mejor amigo. No debemos verlo simplemente como cualquier tipo de amigo, pues hay muchos tipos de amigos, como los colegas de copas: ¡amigos alcohólicos! El lama no es esa clase de amigo, sino un amigo virtuoso que nos acompaña

en la dirección de la virtud y en quien podemos confiar plenamente: un amigo maravilloso.

Tenemos excelentes ejemplos del pasado de maestros y discípulos que trabajaban juntos estrechamente, casi a diario. En tiempos antiguos por lo común los estudiantes permanecían con su maestro y se encontraban cada día para algún tipo de conversación o para ponerse al corriente. No se trataba de que el maestro se sentara en un trono alto y exigiera que el discípulo prometiera hacer diversas cosas. Más bien, el maestro se convierte casi en otra cara de uno mismo; no ya en otra persona, sino en parte de uno mismo, en parte de nuestra mente o de nuestro corazón, podríamos decir.

Esto es muy importante pero hoy día es posible tener problemas con esto cuando el maestro está en algún lugar de Asia y el estudiante está en algún lugar de Europa. Sin embargo, a veces incluso cuando no hay esa distancia física puede que aún haya poca conexión real. La cercanía externa es menos importante que la cercanía interior, por lo que esta debería ser nuestra visión de la relación maestro-discípulo. No debe ser una relación complicada o de miedo.

**Tercera Parte**

# **Enseñanzas durante las Iniciaciones**

**Nürburgring y Berlín**

## Capítulo 10

# La Iniciación de los 84 Mahasiddhas

La razón por la que hablamos de 84 *mahasiddhas* - o maestros muy realizados - es que en un momento dado había 84 mahasiddhas que se reunieron en una ocasión para celebrar un festín de *ganachakra*, que es algo así como una fiesta. Esto no quiere decir que en India sólo hubiera 84 mahasiddhas. De hecho, había innumerables maestros iluminados y realizados en India y en Tíbet y también en otros países. Creo que también ha habido muchos maestros realizados desconocidos en Occidente.

Cuando estaba en Tíbet, Situ Rinpoché y Gyaltsab Rinpoché fueron allí dos veces aunque sólo por un tiempo corto, por lo que no tuvieron la oportunidad de dar mucho en el sentido de transmisiones. Cuando era muy joven, yo solía sentirme avergonzado de no poder conferir ninguna iniciación realmente complicada tal como hacían otros lamas. Sólo podía repetir las mismas una o dos iniciaciones simples una y otra vez. Por supuesto eso no es algo de lo que avergonzarse pero yo solía pensar en lo bonito que sería ser capaz de dar una gran iniciación impresionante. Así es como piensa un niño. En realidad, algunos asistentes me sugirieron que debería conferir algo más que las iniciaciones simples que solía dar. Pero ¿cómo podía hacerlo si no tenía la transmisión del linaje de ellas?

Cuando era muy joven, antes de ser reconocido como Karmapa, visité la sede de Situ Rinpoché - el monasterio de Palpung en Kham - cuando Rinpoché estaba allí. Palpung está lejos de mi ciudad natal pero creo que viajamos allí principalmente porque mi familia pensaba que yo era alguien especial. Solían hablarme de todos los signos auspiciosos que aparecieron cuando nací pero había una persistente incertidumbre respecto a quién era yo exactamente, es decir, qué tulku. Nunca se nos ocurrió que yo fuese Karmapa. Eso era demasiado elevado. Pero mi padre me llevó a ver a Situ Rinpoché para intentar averiguar quién era.

En esa ocasión Situ Rinpoché confirió muchas iniciaciones importantes y complejas, entre ellas la iniciación de los 84 Mahasiddhas. Yo estaba sentado en la asamblea con los demás pero como tenía cinco o seis años de edad quedaba descartado que hiciera las visualizaciones. También era un poco travieso y corría de un lado para otro. Es bastante dudoso que en realidad recibiera las iniciaciones pero estaba envalentonado y me dije jactanciosamente que probablemente podía considerar que había recibido la iniciación de los 84 Mahasiddhas. Después de eso, antes de salir del Tíbet, decidí dar esa iniciación. No es una iniciación muy sencilla ¿saben? Después de todo no es sólo una deidad: ¡hay 84 mahasiddhas! En esa ocasión tuve un impulso de confianza y pensé que conferiría una gran iniciación, así que di ésta dos veces. Ahora lo haré otra vez hoy.

Antes de eso, puesto que algunas personas han solicitado recibir los votos de refugio, como parte de la preparación para la iniciación primero voy a dar los votos de refugio. No parece del todo correcto llamar a esto una ceremonia de votos ya que ¡habrá muy poco de ceremonioso!

Cuando caemos enfermos, si tenemos una enfermedad leve, está dentro de lo posible que encontremos nosotros mismos una manera de tratarla. Pero si la enfermedad es grave, buscamos médicos cualificados y procuramos que nos traten en buenos

hospitales con medicamentos de alta calidad y personal de enfermería debidamente preparado. Reuniendo de esta manera todas las condiciones adecuadas tenemos muchas más posibilidades de curarnos.

Del mismo modo, si queremos liberarnos de los sufrimientos del samsara junto con sus causas, tenemos que confiarnos a las Tres Joyas como nuestra fuente de refugio. Buscar refugio no significa simplemente poner nuestras esperanzas y confianza en las Tres Joyas: de la misma manera que una persona enferma necesita recibir tratamiento, también nosotros necesitamos practicar el Dharma.

## Capítulo 11

# Vajrasattva

Se dice que la práctica de Vajrasattva es el método más eficaz para la purificación de cualquier transgresión de los tres tipos de votos (*pratimoksha*, *bodhisattva* o *tantra*). Hay una diferencia entre participar en una mala acción, tal como matar, y matar al tiempo que se guarda el compromiso de no matar. Por supuesto, en ambos casos existe una acción negativa que tiene su propio efecto negativo, pero matar con el factor adicional de violar el compromiso de no hacerlo tiene un efecto más fuerte en la mente.

Lo que queremos purificar con esta práctica son todos los actos negativos cometidos desde tiempos sin principio. Como budistas, aceptamos la existencia de vidas pasadas y futuras. Esto implica una continuación de la conciencia vida tras vida. Todas las acciones positivas o negativas que realizamos dejan una impresión en nuestra conciencia y eso continúa. Podríamos describir esta impresión como una especie de energía.

La astronomía y la cosmología todavía están debatiendo sobre los orígenes del cosmos y sostienen diversas teorías que implican un Big Bang, un solo átomo y así sucesivamente. Todavía hay muchas dificultades para postular un principio del cosmos. Del mismo modo, en el caso de la continuación de la conciencia hay muchas dificultades para plantear un punto de partida, por lo que se explica que la conciencia no tiene principio. Al hacer purificación, purificamos todos los actos negativos acumulados a lo largo de todas nuestras vidas desde tiempos sin principio, seamos o no conscientes de haberlos cometido. Así, cuando nos confesamos para purificarnos, llamamos a los buddhas y bodhisattvas para que sean nuestros testigos. Puesto que en un período posterior de la vida no recordamos todas las malas acciones que hemos cometido anteriormente durante la vida, está claro que no somos conscientes de todo lo que hemos hecho. Por lo tanto, confesamos libremente todo aquello que los que tienen los ojos de la sabiduría puede ver y saben que hemos hecho.

Cuando nos confesamos como purificación, lo más importante es que nos arrepintamos de lo que hemos hecho y tomemos la firme resolución de no repetirlo en el futuro. La eficacia de la purificación depende de los cuatro poderes oponentes - el apoyo (o soporte), el arrepentimiento, el remedio (o antídoto) y la determinación - y, de estos cuatro, los poderes del arrepentimiento y de la determinación son los más importantes.

También hay que hacer una distinción, que es crucial, entre la persona y sus acciones. La acción de la persona puede haber sido mala y defectuosa pero la persona actuó como lo hizo porque sucumbió al dominio de una klesha o emoción perturbadora y, como consecuencia, perdió el control de sí misma. La acción es defectuosa y censurable pero la persona no es ni defectuosa ni censurable. Cuando generamos arrepentimiento debemos tener en cuenta esta distinción.

Cuando participamos en la práctica de la purificación, creo que es importante hacer una separación o poner algo de distancia entre uno mismo y nuestras malas acciones. Sin eso, muchas personas que hacen algo mal quedan abrumadas por sus errores y sienten que son culpables eternamente. Conozco a personas que se sienten tan culpables y tienen tanta energía negativa en su mente que no pueden elevarse a sí mismas por

encima de lo que podríamos llamar esa energía oscura. Por lo tanto tenemos que poner una cierta distancia entre nosotros y las cosas negativas que hemos hecho.

Para ello necesitamos comprender claramente que la razón por la que cometimos esas acciones negativas es porque estábamos bajo el control de las emociones perturbadoras o negativas, de manera muy parecida a una persona que tiene un problema mental o una enfermedad mental. Aunque no solemos considerar que se trate de un problema mental, en realidad es un gran problema. A veces tengo la fuerte sensación de que cuando me he enojado me he convertido en una persona diferente. Cuando recuerdo esas situaciones, siento incluso un poco de miedo de mí mismo porque tengo la impresión de que no conozco a esa persona, y me pregunto quién era esa persona peligrosa.

Esta comprensión - de que hay una distinción entre la persona y la acción - no deberíamos aplicárnosla sólo a nosotros mismos, sino también a otras personas. Si estamos practicando la paciencia, entonces cuando otros actúan de manera dañina para nosotros, tenemos que pensar con mucho cuidado y claridad acerca de por qué actúan de esa manera. Normalmente podemos enojarnos mucho o pensar que alguien ha sido muy malo con nosotros pero hemos de entender que, en realidad, la persona ha estado bajo el control de las emociones negativas. Un buen ejemplo es una persona que coge un palo y nos golpea. No sentimos ira hacia el palo; reconocemos que el palo es inocente porque es controlado por la persona. Del mismo modo, una persona que actúe con ira es como ese palo. La emoción negativa utiliza a la persona de la misma manera que una mano utiliza un palo. Es la emoción la que controla la situación. Por lo tanto, hemos de tener clara esta diferenciación entre la persona y sus acciones.

Al purificarnos, al mismo tiempo que sentimos arrepentimiento por nuestras malas acciones del pasado tomamos una firme resolución de abstenernos de esas acciones en el futuro. Algunas personas tienen problemas con esto porque piensan que sería inconsistente tomar esta resolución si existe la posibilidad de que pudieran romper su compromiso y volver a cometer la acción en el futuro. Esto no debe impedirnos tomar la resolución. Si caemos y cometemos un error, está bien simplemente generar una nueva resolución.

## Capítulo 12

# El Buddha de la Sanación

La medicina tradicional tibetana está conectada con el Dharma de Buda. Al identificar las causas de una enfermedad, la ciencia tibetana de la curación habla de dos tipos: causas próximas y causas últimas o a largo plazo. Cuando contraemos una enfermedad física, el médico que nos examina puede encontrar condiciones cercanas o inmediatas a nosotros, y estas son las que se describen como causas próximas; por ejemplo, un desequilibrio de los elementos en el cuerpo o bacterias dañinas.

La ciencia médica tibetana explica que si analizamos más profundamente, también encontramos causas últimas o a largo plazo de la enfermedad. Estas están relacionadas con la mente e incluyen estados emocionales perturbadores tales como la ira, el apego y la ignorancia. Al analizar las causas y las condiciones de la enfermedad, la curación y la buena salud, la medicina tibetana presta mucha atención a la interdependencia; es decir, a la forma en que los diferentes factores se relacionan entre sí e impactan sobre otros. No es un enfoque en el que los médicos localizan principalmente bacterias dañinas o tumores y los eliminan. Más bien, la ciencia de la sanación tibetana considera que es importante tener en cuenta las interrelaciones entre las muchas partes del cuerpo y la forma en que una condición está conectada con muchas otras.

La sociedad de hoy día es una sociedad con un estrés enorme, en la que la mayoría de las personas están sujetas a grandes presiones de diversas clases. Este estrés constituye una condición que da como resultado muchos problemas emocionales y lo que podemos llamar problemas psicológicos o enfermedades mentales. Para ir más allá del alivio temporal de este dolor y dirigir nuestros esfuerzos hacia la creación de una paz y felicidad duraderas en la mente, no basta simplemente con tomar pastillas. La mente tiene que darse a sí misma la medicina apropiada, una medicina mental. Para lograr la paz y la felicidad mentales, es importante aplicar una cura mental.



## Capítulo 13

# Karma Pakshi

Habitualmente se considera que el mahasiddha - o gran maestro realizado - Karma Pakshi es el segundo Karmapa. Sin embargo, en realidad fue el primero que llevó el nombre de "Karmapa" ya que fue sólo durante la época de Karma Pakshi que el nombre de Karmapa pasó a ser ampliamente conocido por el público. Por esto uno de los epítetos de Karma Pakshi es "El ampliamente conocido como Karmapa". Por lo tanto, en sentido estricto Karma Pakshi debería ser considerado como el primer Karmapa.

Sin embargo, el primero en el linaje conocido como el "Portador de la Corona Negra" fue Düsüm Khyenpa ya que fue él quien tuvo la visión de una corona negra y luego llevó una corona de acuerdo con esa visión. La Corona Negra parece haber existido en la época de Düsüm Khyenpa. Por lo tanto, se identificó a Düsüm Khyenpa como el primero en el linaje de reencarnaciones del Portador de la Corona Negra. Más tarde, sin embargo, el Karmapa y el Portador de la Corona Negra llegaron a considerarse inseparables y ya no se los tenía como distintos.

Los historiadores difieren en cuanto a cómo surgió el nombre de "Karmapa". Algunos estudiosos dicen que Karma Pakshi obtuvo el nombre debido al mucho tiempo que pasó en el monasterio de Karma, en la región llamada Karma. Sin embargo, según algunos eruditos eminentes del linaje Karma Kamtsang, "Karmapa" había sido el nombre secreto de Düsüm Khyenpa. El nombre se hizo público en tiempos de Karma Pakshi pero el propio Düsüm Khyenpa lo había obtenido durante una visión en la que fue entronizado como aquél que realiza la actividad iluminada de todos los budas.

Del mismo modo, el nombre del tercer Karmapa, Rangjung Dorje, había sido inicialmente el nombre secreto de Karma Pakshi pero se convirtió en un nombre público sólo posteriormente, en tiempos de Rangjung Dorje. Asimismo, el nombre del cuarto Karmapa, Rolpe Dorje, había sido el nombre secreto del tercer Karmapa, Rangjung Dorje, y se convirtió en un nombre público sólo más tarde, durante la vida de su sucesor.

Karma Pakshi fue único en el linaje de reencarnaciones de Karmapa. Nació en una línea de yoguis que sostenían un linaje Ñingma del mantra secreto, de modo que tenía una conexión con los Ñingma. Más tarde, recibió instrucciones de Mahamudra por parte de Bomdrakpa, discípulo del discípulo directo de Düsüm Khyenpa llamado Drogön Sangye Rechen. De esta manera, estaba dedicado a la práctica unificada de Dsogchen y Mahamudra y de los tantras antiguos y posteriores.

Cuando el gran maestro Padmasambhava fue a Tíbet, hizo muchos milagros con el fin de subyugar a seres humanos y no humanos. Del mismo modo, Karma Pakshi fue invitado por el emperador mongol a China donde también realizó muchos milagros. De esta manera, era un lama poderoso que desplegó directamente un gran poder milagroso.

Hay una grabación de una iniciación de Karma Pakshi que el 16º Karmapa dio en Europa y que he escuchado muchas veces. Así, finjo ser como él al dar esta iniciación en mi primer viaje aquí.

Se dice que el tambor que he estado usando durante esta iniciación fue utilizado por Karma Pakshi y perteneció a Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö. Con gran amabilidad Sogyal Rinpoché lo prestó para ser usado en esta iniciación y creo que esto es excepcionalmente propicio.



**Cuarta Parte**

# **Palabras de Agradecimiento**

## Capítulo 14

# Nürburgring

Hemos llegado a la conclusión del programa organizado por el Instituto Kamalashila. Es la primera vez que he tenido la oportunidad de venir a Europa. Hasta ahora estábamos muy separados, yo no pude venir y a ustedes les era difícil ir adonde yo estaba. Aunque esta vez no he podido visitar otros países, muchas personas de países vecinos han podido venir a Alemania. Ha sido una oportunidad excelente y ha ido muy bien.

Muchos de mis amigos que están aquí han esperado mucho tiempo que viniese a Europa. Yo también he estado esperando y deseaba que esto sucediera. Creo que fue el hecho de haber mantenido nuestra esperanza estable a lo largo de todos estos años que, finalmente, he podido venir. Esto demuestra que la esperanza que hemos mantenido viva durante tantos años tenía una gran fuerza y no ha sido en vano.

El gobierno de India ha desempeñado un papel vital para hacer posible que hoy esté aquí. Algunos de mis amigos en el gobierno trabajaron con especial ahínco para hacerlo posible y, aunque no están aquí hoy para poder agradecerse personalmente, me gustaría aprovechar esta oportunidad para expresar mi reconocimiento y gratitud más profunda hacia ellos.

Su Santidad el Dalai Lama y la Administración Central Tibetana han proporcionado consistentemente un apoyo enorme de principio a fin. Sin su ayuda y apoyo no habría habido ninguna esperanza de venir, por mucho que lo hubiera deseado. Les estoy muy agradecido a ellos también.

El gobierno alemán, tanto el central como el provincial, ha sido de gran ayuda.

Los diversos centros de Dharma y muchas personas se reunieron y unieron sus esfuerzos, y el resultado de esto es una grande y valiosa causa de regocijo. Podemos alegrarnos juntos de nuestros esfuerzos y de los esfuerzos de los demás.

Por último, quiero expresar mi profundo agradecimiento a todos los voluntarios. Gracias por su motivación sincera.

Una vez más, gracias a todos y ¡hasta la vista!

## Capítulo 15

# Berlín

Esta ha sido mi primera oportunidad de visitar Europa y me gustaría expresar mi deleite y dar las gracias a los diferentes centros Kagyu de Dharma que organizaron este viaje así como a los centros no Kagyu que trabajaron en el viaje, y sobre todo doy gracias al Karma Kagyu Trust.

El hecho de que haya podido venir aquí hoy es gracias al Gobierno de India así como a la Administración Central Tibetana. Sin su apoyo y respaldo habría sido totalmente incapaz de venir y por ello les estoy profundamente agradecido. Del mismo modo, el gobierno alemán ha prestado su apoyo, directa e indirectamente, y quiero aprovechar esta ocasión para dar las gracias a todos los implicados que han hecho posible mi venida. Esta ha sido una causa de mucha felicidad y de alegría sin límites para muchas personas, como es muy evidente, y esto a su vez me da mucha alegría.

De la mayor importancia son los amigos en el Dharma de los distintos países europeos. Es debido a ustedes que he venido. Ustedes son la razón principal. Han estado esperando durante muchos años con gran paciencia y les doy las gracias por ello. Pido disculpas por todo el tiempo que han tenido que esperar.

A través de nuestras intenciones altruistas puras, la fe pura y el puro vínculo sagrado del *samaya*, nos hemos reunido aquí en un único mandala. Esto es muy afortunado y me hace sentir que he logrado algo inmenso y de gran significado en la vida, y me siento muy feliz por eso. Me alegro profundamente y quiero expresar mi gratitud a todos ustedes y a sus amigos.

En especial quiero dar las gracias a todos los voluntarios. Recordaré por siempre su motivación y dedicación sinceras y su duro trabajo.

Personas de muchos centros de Dharma de toda Europa se han reunido aquí y quiero decir que lo más importante es que haya armonía y vincularse y trabajar estrechamente juntos. Buda Shakyamuni dijo que lo que destruiría su Dharma serían los conflictos entre los sostenedores de sus enseñanzas. La causa real de su destrucción será el conflicto y la falta de armonía. Es muy importante que, incluso si no llegamos a ser sostenedores de las enseñanzas, al menos no nos volvamos dañinos para las enseñanzas.

La historia de las últimas décadas nos ha dado, en el linaje Karma Kagyu, algunas duras lecciones sobre esto. Deberían servirnos como un recordatorio de la necesidad de ejercitarnos en la visión pura y de guardar la pureza de nuestros vínculos sagrados mutuos. Si somos capaces de hacer esto, cumpliremos con los deseos del 16<sup>º</sup> Gyalwang Karmapa.

Respecto a cuándo volveré a Europa, es difícil decirlo. Puede que sea pronto, puede que sea dentro de tres o cuatro años, o quizá sea en otro momento. Pero como dije antes, desde mi infancia les he tenido en mi mente y mi corazón. Todos ustedes están en mi corazón y en mi mente, muy cerca. He hecho muchas plegarias y un gran esfuerzo para venir aquí, y quiero que sepan que les tengo en mi mente y mi corazón y que nunca estaremos separados.

Continuamente rezo para que sus vidas sean significativas y felices.

## Acerca del autor

Como líder espiritual del [linaje Karma Kagyu de 900 años de antigüedad](#) del budismo tibetano, Su Santidad el decimoséptimo Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, se ha convertido en un importante líder del pensamiento de nuestro tiempo. Desde su dramática huida de Tíbet a India en el año 2000, el [Karmapa](#) ha jugado un papel clave en la preservación de la religión y la cultura tibetanas. El Karmapa ha sido descrito como "un líder espiritual mundial para el siglo XXI" y ha inspirado a millones de personas en todo el mundo a pasar a la acción en cuestiones sociales y medioambientales. A la edad de 29 años, el mensaje del Karmapa ha resonado especialmente con los jóvenes, a los que anima a asumir la responsabilidad de crear un futuro más compasivo para el planeta.

"Karmapa" significa literalmente "Aquél que realiza las actividades del Buda", y el propio linaje de Karmapa es bien conocido por llevar los principios budistas a la acción. La asociación [Khoryug](#) que fundó en 2009 ha transformado más de 55 monasterios de los Himalayas en centros locales para el activismo medioambiental. Asumiendo el liderazgo en temas de la mujer, en enero de 2015 Su Santidad el 17º Karmapa hizo [el anuncio histórico](#) de que establecerá la ordenación completa para las mujeres, un paso largamente esperado dentro del budismo tibetano.

El Karmapa recibe miles de visitantes al año en su residencia en el norte de India y discute soluciones globales prácticas con personas de todo el mundo. Su Santidad el Karmapa se dedica a una amplia gama de actividades artísticas. Pinta, dibuja caligrafía, escribe poesía, crea eventos teatrales y compone música.

---

El 17º Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, nació en 1985 en una familia de nómadas en las remotas tierras altas de la meseta tibetana. Pasó los primeros siete años de su vida en un ambiente prístino libre de todas las comodidades modernas, incluidas la electricidad y los vehículos a motor. Viviendo ligados a la tierra, él y su familia estrechamente unida trasladaban su campamento al ritmo de los cambios de estación mientras cuidaban sus rebaños de ovejas y yaks.

Cuando tenía siete años, un grupo de búsqueda de la reencarnación del decimosexto Karmapa llegó al remoto valle donde estaba acampada su familia. Tras una cuidadosa comparación de los datos de la familia y el lugar de nacimiento del niño con las predicciones y la carta dejada por el 16º Karmapa, el grupo declaró que había encontrado al 17º Karmapa. En ese momento, el joven Karmapa dejó atrás el estilo de vida nómada e hizo el primer gran viaje de su vida hacia el lejano monasterio de Tsurphu, la principal sede monástica en la que cada Karmapa del linaje de 900 años de antigüedad ha vivido durante al menos una parte de su vida.

En Tsurphu fue entronizado formalmente como el 17º Karmapa, con dos de las tres cabezas vivientes de su linaje como oficiantes. Poco después, inició el proceso tradicional de formación y preparación para asumir sus responsabilidades como Karmapa. Pronunció su primer discurso religioso público en Tsurphu, ante una audiencia de más de 20.000 personas, a la edad de ocho años.

En los años siguientes, el Karmapa se enfrentaría a numerosas dificultades en sus esfuerzos por llevar a cabo sus actividades espirituales. A la edad de 14 años, su preocupación de que sería incapaz de cumplir con sus responsabilidades como Karmapa en Tíbet le hizo tomar la decisión de escapar a India. Una noche, en los últimos días del siglo XX, el adolescente Karmapa saltó desde una ventana del piso superior del

monasterio y se unió a unos pocos ayudantes de confianza iniciando así un peligroso viaje de huida. El pequeño grupo escapó a India a través del Himalaya viajando al amparo de la oscuridad, a veces en jeep, otras a caballo, a pie y en helicóptero.

El 5 de enero de 2000 el Karmapa llegó a Dharamsala, en el norte de India, y su huida del Tíbet fue al instante noticia mundial. A su llegada fue recibido personalmente por Su Santidad el Dalai Lama, con quien mantiene una estrecha relación de mentor y protegido hasta el día de hoy. Al Karmapa pronto le ofrecieron unas estancias provisionales en el cercano monasterio de Gyuto, donde sigue residiendo hasta ahora. Pronto reanudó su formación monástica tradicional y la educación filosófica, al tiempo que inició estudios sobre temas modernos, como la ciencia, el inglés y otros idiomas.

En 2004 Su Santidad asumió la responsabilidad del [Monlam Kagyu](#), un encuentro anual para hacer plegarias de aspiración en Bodhgaya, el lugar donde Buda se iluminó. Bajo su dirección, este evento anual ha crecido hasta reunir a más de 12.000 participantes de todo el mundo y es seguido en línea en todo el mundo por decenas de miles de personas.

En su papel pionero como fundador y presidente de la asociación ecologista [Khoryug](#), el Karmapa ha educado a miles de monjes y monjas movilizándolos a liderar sus comunidades locales en temas medioambientales y a implementar numerosos proyectos dentro y alrededor de sus monasterios y conventos.

Un líder para el nuevo siglo, Su Santidad el Karmapa hace un uso efectivo de la tecnología para transmitir y enseñar el Dharma ampliamente. Cuando pronunció un discurso en una [conferencia TED](#) en Bangalore en 2009, fue el orador más joven que jamás lo haya hecho. Sus enseñanzas a menudo se transmiten en directo por Internet con traducción a una docena de idiomas. Dentro de su propia escuela de budismo tibetano ha modernizado las prácticas religiosas al tiempo que permanece firmemente arraigado en la tradición revitalizando la disciplina monástica en su linaje.

Preservando y renovando las formas artísticas tibetanas, el Karmapa ha escrito y producido varias obras que combinan elementos de la ópera tradicional tibetana y el teatro moderno. Su primera obra de teatro, un [drama sobre la vida del gran yogui tibetano Milarepa](#), atrajo una audiencia de 20.000 personas en la primera actuación, en 2010, en Bodhgaya, India.

Desde 2011 ha colaborado con grupos de estudiantes universitarios y jóvenes de Europa y Norteamérica y, más recientemente, con tibetanos que estudian en universidades de India. En 2014, la Karmapa Foundation Europe hizo los preparativos para que un grupo de 16 jóvenes profesionales de toda Europa pasaran dos semanas en India en diálogo diario con el Karmapa sobre temas como el liderazgo, la adicción, o la resolución de conflictos. Su último libro, [El corazón es noble: Cómo cambiar el mundo desde dentro hacia fuera](#), se basó en una serie de conversaciones con estudiantes universitarios sobre los principales desafíos con los que la sociedad se enfrenta hoy en día, incluyendo las cuestiones del género, la justicia alimentaria, el consumismo desenfrenado y la crisis medioambiental.

En 2014, Su Santidad el Karmapa hizo su primer [viaje, largamente esperado, a Europa](#). Durante su visita, además de dar las enseñanzas presentadas en este libro el Karmapa se unió al servicio de Vespertinas en una abadía benedictina, fue recibido por la archidiócesis de Colonia, se reunió con el rabino Ben-Chorin de Berlín y presentó sus respetos ante el Monumento al Holocausto.

En 2015, el 17º Karmapa se comprometió a dar el primer paso para el establecimiento de la ordenación de *bhikshuni* para monjas dentro del budismo tibetano. En 2014, el Karmapa ya había instituido un [Encuentro Arya Kshema invernal de Dharma para](#)

[monjas Karma Kagyu](#) anual y había ampliado el acceso a la educación rigurosa para las monjas y dispuesto iniciativas para iniciaciones en los conventos de monjas.



## Otras publicaciones del 17º Karmapa

El corazón es noble: *Cómo cambiar el mundo desde dentro hacia fuera*

El futuro es ahora: *Consejos oportunos para crear un mundo mejor*

Por el camino de la compasión: *Un comentario sobre las treinta y siete prácticas de un bodhisattva*

Un ngondro para nuestro tiempo: *Una práctica corta del ngondro con instrucciones*

## VIAJE SIN PRECEDENTES, ENSEÑANZAS SIN PRECEDENTES

*"En realidad, tú eres el Buda. Tal vez no un buda muy eficaz pero... un buda, un pequeño buda... Tenemos que alimentar a nuestro Buda interior, nuestro niño Buda". - El 17º Karmapa, Ogyen Trinley Dorje*

En esta serie de enseñanzas dadas durante su primera visita a Europa, Su Santidad el decimoséptimo Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, hizo una impresionante demostración de lo que significa vivir y enseñar con un corazón abierto. El Karmapa compartió sus experiencias de la vida y los sentimientos que despertaron en él reflexionando sobre su propio proceso de encontrar un sentido a la vida. A pesar de que se dirigía a grandes audiencias en centros de convenciones, el joven líder budista habló como si conversara con amigos íntimos. El resultado está basado en el corazón y llega de modo directo con la frescura de la experiencia.

Las enseñanzas contenidas en este libro lanzan una llamada de atención instándonos a todos a encontrar el sentido de nuestra propia vida a medida que nos hacemos responsables del mundo en que vivimos. Para ello, nos asegura el Karmapa, lo único que necesitamos es nutrir las semillas de la compasión que todos tenemos en nuestro interior.

---

Su Santidad el 17º Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, encabeza la escuela Karma Kagyu del budismo tibetano, de 900 años de antigüedad, y guía a millones de budistas de todo el mundo. A la edad de 14 años protagonizó una dramática huida del Tíbet a India para estar cerca de Su Santidad el Dalai Lama y de sus propios maestros del linaje. Actualmente tiene 29 años y ha creado un [movimiento eco-monástico](#) con más de 55 monasterios de la región del Himalaya convertidos en centros de activismo verde. Recientemente anunció planes para [establecer la ordenación completa para las mujeres](#), un paso que cambiará el futuro del budismo tibetano.

---



KARMAPA FOUNDATION  
EUROPE

[www.karmapafoundation.eu](http://www.karmapafoundation.eu)