

# **LOS CAMINOS DEL DHARMA**

## **La senda budista de principio a fin**

**Kempo Karthar Rimpoché**

- **Chö: Lo que endereza.**
- **Enseñanzas del Buda.**

La palabra tibetana para las enseñanzas del Buda es *chö*, que significa literalmente “aquello que endereza” o “aquello que cura”. Las enseñanzas tienen la cualidad de enderezar lo que está torcido o incorrecto y curar el tipo de enfermedad que tengamos.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 15.

- **Sangye: Buda en tibetano.**
- **El totalmente desarrollado.**

En tibetano, el término para Buda es *Sangye*. *Sang* significa “libre de confusión y de emociones negativas”, y *gye* significa “totalmente desarrollado”, es decir, que ha desarrollado completamente sabiduría y conocimiento trascendente. *Gye* también quiere decir “completamente maduro”, que el potencial para experimentar la sabiduría esencial ha madurado totalmente.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 16.

- **Budismo válido para occidente.**
- **Patrones habituales y emociones.**

El budismo es válido en el presente porque las enseñanzas budistas están basadas en el examen de nuestra naturaleza esencial, de nuestras potencialidades inherentes y de nuestros patrones habituales. Las enseñanzas apuntan hacia realidades tan fundamentales como quiénes somos y cuál es la naturaleza de nuestras emociones. Sea cual haya sido su entorno cultural, creencias o costumbres, en el pasado la humanidad tenía patrones emocionales negativos y al mismo tiempo ciertas potencialidades inherentes.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 19.

- **El estado de cambio.**
- **Siempre hay la transformación.**

Siempre sentimos la necesidad de tener una vida alegre, armoniosa y sana, pero la mayoría de las veces experimentamos altas y bajas. En un momento las cosas parecen agradables y confiables, luego hay un repentino cambio y nuestras vidas se llenan de cosas desagradables y perturbaciones que nos hacen sentir inseguros y desanimados. No importa quiénes seamos, ricos o pobres, populares o desconocidos, con frecuencia atravesamos por la incertidumbre y la insatisfacción.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 26.

- **Mente estable, tranquila y abierta.**
- **Desarrollo de la meditación budista.**

Como individuos, como miembros de una familia y como miembros de una comunidad, es muy importante tener un estado mental tranquilo, estable y abierto, aún en medio del caos exterior y las perturbaciones, si hacemos el trabajo de domar nuestra mente. Otra persona puede estar muy perturbada e irritada mientras que nosotros experimentamos una mente estable y abierta. Cuando el enojo de esa persona se dirige hacia nosotros, somos tolerantes debido a nuestro estado mental tranquilo y abierto. Experimentaremos paciencia en vez de dejarnos arrastrar por la ira y actuar como la otra persona.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 30-31.

- **Tipos de oración budista.**
- **Aspiración y súplica.**

En el budismo hay diferentes tipos de oraciones. Las más importantes son oraciones de aspiración y oraciones de súplica. Brevemente, una oración de aspiración podría ser desear que ciertas cosas beneficiosas y saludables sucediesen para el beneficio y la felicidad de todos los seres sintientes. Hay muchas oraciones de este tipo dirigidas hacia aspiraciones altruistas y virtuosas. Una oración de súplica es recordar la bondad de los maestros o los grandes ejemplos de los seres iluminados.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 32.

- **Las cuatro escenas del Buda**
- **y la orientación.**

El primer día fue a la parte este de su país donde encontró mujeres dando a luz. El segundo día fue al sur, donde vio muchos ancianos. El tercer día, hacia el oeste, donde vio mucha gente enferma que yacía en el suelo. Finalmente, durante el cuarto día fue al norte del país donde vio mucha gente muriendo en el camino. Sólo con salir del palacio durante cuatro días, el príncipe aprendió acerca de las condiciones de la existencia humana: nacimiento, vejez, enfermedades y muerte.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 40.



- **Versión alterna de cuatro nobles verdades.**
- **Entender/ abandonar/ cesar/ camino.**

La tercera vez, el Buda simplemente enfatizó sus explicaciones anteriores con más fuerza. Dijo que una vez que nosotros entendemos la verdad del sufrimiento ya no hay más nada que entender. Que una vez que abandonamos el origen del sufrimiento ya no hay más nada que abandonar. Del mismo modo, que a medida que seguimos el camino ya no hay más nada que practicar, y que una vez que experimentamos la cesación del sufrimiento ya no hay más nada que experimentar.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 45.

- **Definición de kleshas.**
- **Patrones emocionales positivos y negativos.**

¿Qué son los kleshas? Los kleshas son todas las obscuraciones o patrones emocionales negativos presentes en nosotros mismos en nuestro estado actual: agresividad, avaricia, ignorancia, apegos, celos y orgullo. Gracias a los kleshas, las acciones que realizamos en el presente acumulan tanto karma positivo como karma negativo para el futuro.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 50.

- **Samsara y los 6 reinos.**
- **Vagar por cada reino.**

Ahora podemos entender el significado de samsara o *khorwa* en tibetano. *Khorwa* significa moverse en círculos o movimiento cíclico, girar alrededor de los seis reinos. El potencial para renacer en cualquiera de los seis reinos existe en todos nosotros. Nacemos en un reino alto o bajo de acuerdo con la fuerza de nuestras impurezas —codicia, odio, ignorancia, celos, orgullo y apego. Continuamente damos vueltas en los seis reinos. Si podemos eliminar los kleshas —los seis venenos que son el origen del sufrimiento— entonces cesa el sufrimiento.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 51.

- **Los seis venenos.**
- **Responden a los 6 reinos del samsara.**

De hecho, si sabemos que poseemos los seis venenos —ira, codicia, ignorancia, apego, celos y orgullo— y conocemos también el origen del sufrimiento, adquirimos cierta sabiduría. Gracias a esa sabiduría habremos eliminado cierta cantidad de ignorancia y ceguera. Podemos eliminar la agresividad y la ira si desarrollamos la compasión.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 53.

- **Los kleshas y la ignorancia.**
- **Patrones emocionales negativos.**

...algunas veces hemos encontrado felicidad y algunas veces sufrimiento. Experimentamos esta incertidumbre debido a nuestra tremenda ignorancia y a nuestra acumulación de patrones emocionales negativos, los kleshas. Nuestra mayor ignorancia consiste, por una parte, en no reconocer que tenemos tales patrones emocionales negativos por trabajar, y por otra, que igualmente tenemos la capacidad para superarlos.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 60.

- **Patrón de la codicia.**
- **Deseos insaciables.**

Otro aspecto de la ignorancia es no saber cómo dominar nuestro patrón de codicia o apego insaciable. Deseamos tener en nuestro poder todos los objetos placenteros. Lo que tenemos nunca es suficiente; no importa cuánta riqueza y propiedades adquiramos, sigue existiendo una sed de tener más. Desarrollamos fuertes expectativas e ignoramos constantemente cuáles son los límites razonables que deberíamos tener. Desarrollamos mezquindad y nos apegamos con tanta fuerza a nuestras posesiones que no estamos dispuestos a darlas a otros o incluso a usarlas para nosotros mismos; simplemente queremos atesorarlas.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 60-61.

- **La toma de refugio.**
- **Samsara como una enfermedad.**

Si decimos que nuestra existencia samsárica es como una enfermedad, entonces la experiencia de la mente despierta es como la salud perfecta. El Buda es aquel que experimenta buena salud, el dharma es la medicina y la sangha son los bondadosos médicos que prescriben las correctas medicinas y tratamientos para curar la enfermedad. Una vez que hemos sido curados de una enfermedad y estamos experimentando buena salud, ya no necesitamos del médico ni la medicina.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 65.

- **Toma de refugio.**
- **Según theravada y mahayana.**

De acuerdo con la tradición hinayana, tomamos refugio a partir de este momento hasta el momento de la muerte, por el lapso de una vida. De acuerdo con la tradición mahayana, tomamos refugio para el beneficio de todo seres, a partir de este momento hasta alcanzar la perfecta iluminación.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 68.



- **Desarrollo del voto budista.**
- **Camino gradual al tantra.**

Primero tomamos los votos de refugio, luego algunos preceptos morales, luego el voto del bodhisattva, y finalmente los votos tántricos samaya. Este desarrollo es importante, tal como al construir una casa. Primero debemos tener el terreno, luego las bases, y después construimos el primer piso, el segundo piso y así sucesivamente. Una vez que la casa está construida, podemos embellecerla pintándola y decorándola artísticamente.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 76-77.

- **Meditación y mente.**
- **Tranquilidad y apertura.**

Debemos domar la mente para desarrollar tranquilidad, calma y gentileza, y para poder alcanzar ese fin, la práctica de la meditación es esencial. Sin la práctica de la meditación no se obtendrán los beneficios de la tranquilidad y la apertura. El Buda Sakyamuni dijo en los sutras: “La esencia del dharma es domar la mente”.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 89-90.

- **Ver las cosas como son.**
- **Posición budista de meditación.**

Las cosas las vemos como son, no como una apariencia de lo que son. Tenemos introspección respecto a lo que las cosas realmente son, no nos engañamos respecto a lo que son. Se hace referencia a las siete posiciones en esta forma porque contribuyen a que veamos la verdadera naturaleza de la mente.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 94.

- **5 energías de viento.**
- **Energía de vida y tierra/ agua/ fuego/ viento.**

Decimos “viento” porque hay movimiento, y “energía” porque hay cierta actividad o poder que tiene efectos beneficiosos o perjudiciales. Hay cuatro energías de viento periféricas o ramales de energías de viento, y una energía central o energía del viento de la vida. Cuando podemos retener estas cuatro energías de viento y acercarlas a la energía de viento central, experimentamos buena salud y una sensación de comodidad y bienestar en nuestras vidas, tanto física como mentalmente.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 95.

- **Meditación en la respiración.**
- **Dejar los pensamientos.**

Cuando la mente está solamente siguiendo la respiración, los pensamientos se disuelven por sí mismos, se liberan por sí mismos. La naturaleza de los pensamientos es la de surgir y desaparecer; los pensamientos no son algo sustancial, nosotros creamos la sustancialidad y la realidad de los pensamientos. Usted no tiene que tratar de suprimir o rechazar ningún pensamiento, ni estimularlos ni entretenerse con ellos, simplemente siga su respiración y los pensamientos se disolverán automáticamente.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 100.

- **Pesadez: obstáculo meditativo.**
- **Causas básicas de ello.**

El primer obstáculo, la pesadez o adormecimiento, puede darse debido a que usted está meditando en una habitación oscura; puede suceder cuando el tiempo es cálido y húmedo, o cuando afuera está nublado o lluvioso y la atmósfera está pesada. Puede que se encuentre meditando después de haber comido una suculenta y deliciosa comida o luego de haber realizado actividades extenuantes. Si trata de meditar en tales circunstancias, es probable que no logre mantener las posiciones del cuerpo o seguir efectivamente la respiración.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 107.

- **Excitación: obstáculo meditativo.**
- **Causas básicas de ella.**

El segundo obstáculo es la inquietud o excitación de la mente. Esto puede suceder debido a que antes de comenzar a practicar la meditación usted se involucró en cierto tipo de actividad perturbadora, quizás una discusión, y todavía está arrastrando la excitación. Quizás tomó parte en algún deporte extenuante o tuvo cierto tipo de experiencia que le causó ansiedad. La inquietud también puede ser causada por un patrón emocional que está repitiendo, como por ejemplo sentir rabia hacia alguien o resentimiento hacia alguna persona u objeto. Si esto sucede, aún cuando usted se encuentre sentado en la postura de meditación correcta, no puede seguir su respiración, está distraído, se siente agitado y no hay tranquilidad ni estabilidad.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 108.

- **Distracción y pensamientos.**
- **Estados mentales comunes.**

Cuando se encuentre enfrentando este problema, es importante que entienda lo que está pasando. La mayoría del tiempo estamos distraídos por muchos tipos de pensamientos, tanto densos como sutiles. Nuestros sentidos se proyectan hacia fuera, entran en contacto con diferentes estímulos y esto genera muchos tipos de pensamientos. Estamos constantemente tan entretenidos por pensamientos y distracciones, que no hay un espacio donde podamos ver cuán increíblemente distraídos somos.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 111.



- **Meditación de samatha.**
- **Vivir saludable y en alegría.**

De la misma manera, cuando la mente está perturbada, llena de ansiedad, inquietud e irritación no es útil ni para usted ni para los demás. Sin embargo, cuando la mente se vuelve tranquila, clara y estable mediante la práctica shámata, esto es muy placentero para usted y para aquellos que le rodean. De esta manera, la práctica de la meditación básica y las cualidades que usted desarrolla gracias a ella pueden ser muy beneficiosas en su día a día y también para su futuro crecimiento, y le permiten vivir su vida en forma saludable y llena de alegría.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 114.

- **Meditación vipassana.**
- **Sabiduría y compasión.**

En el lado de la sabiduría está la práctica meditativa y en el lado del mérito o las cualidades positivas está desarrollar bondad amorosa y compasión hacia otros. Hacemos el voto de cultivar la actitud iluminada, la mente que es inseparable de la bondad amorosa y la compasión hacia todos los seres. Junto con eso están las prácticas de la generosidad, la paciencia y otras.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 115.

- **Meditación y los pensamientos.**
- **Bases para su surgimiento.**

El pensamiento puede que haya sido estimulado por sus sentidos. Éstos entran en contacto con diferentes objetos sensoriales y este contacto lo mantiene la conciencia. De esta manera, los pensamientos surgen repetidamente —pensamientos sutiles, pensamientos densos, algunas veces una cadena de pensamientos—. Algunas veces pareciera que surgieran de la nada. Estos pensamientos que surgen puede que tengan que ver con algo que está sucediendo ahora mismo, o algo con lo que ha especulado en el pasado.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 117.

- **El objetivo del bodhisattva.**
- **Ayudar a los demás.**

Temporalmente, deseamos poder ayudarlos a eliminar el dolor, los problemas, los velos mentales que oscurecen su visión, las enfermedades por las que atraviesan y proporcionarles felicidad y bienestar, pero últimamente, anhelamos poder ayudar a todos los seres a trascender por completo la existencia cíclica. Esto significa no sólo ayudar a los seres a nacer en el reino humano o en el reino de los dioses, sino ayudarlos a alcanzar sabiduría omnisciente e iluminación.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 123.

- **Práctica de bodichita.**
- **Superar kleshas y patrones mentales.**

La práctica de la bodhichitta es la única forma de transformar nuestras kleshas y erradicar nuestros patrones neuróticos, tanto los densos como los sutiles. Somos muy afortunados al tener la oportunidad, la motivación y la habilidad para hacer esto y debemos sacarle el mayor provecho.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 124-125.

- **Cultivar la bodichita.**
- **Anula patrones mentales neuróticos.**

Cultivar la bodhichitta espontáneamente transforma nuestros patrones neuróticos. Mientras más deseemos beneficiar a los seres, más disminuirán nuestros patrones neuróticos. No tenemos necesariamente que trabajar con una emoción conflictiva en particular diciendo que debemos purificar esto, evitar eso o liberarnos de aquello otro. Si cultivamos la bodhichitta, eso en sí mismo transforma nuestras emociones aflictivas.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 129.

- **Solidez y vacuidad.**
- **Formas aparentes.**

Esta trascendencia es posible ya que, en esencia, la verdadera naturaleza de los seres no es el sufrimiento, no es el surgimiento de las emociones neuróticas. Algunas causas han evolucionado en tal forma que ahora los seres experimentan sufrimiento y confusión, experimentan una sensación de solidez y por lo tanto una sensación de inseguridad ante la posibilidad de que esta entidad sólida pueda ser amenazada. Todo esto ocurre, pero en realidad es como la apariencia de las nubes o los arcoiris. Las nubes y los arcoiris aparecen en el cielo pero no son parte del cielo. Aparecen repentinamente y desaparecen repentinamente debido a diversas causas.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 134-135.

- **Patrones habituales del yo.**
- **Entrenamiento egoísta por vidas.**

Si nos examinamos a nosotros mismos, encontramos que hasta ahora hemos estado atrapados en muy diversos tipos de propósitos egoístas. Esta tendencia habitual es muy fuerte. Deseamos protegernos a nosotros mismos. Deseamos hacer todo lo que podamos para beneficiarnos a nosotros mismos y lograr nuestros deseos egoístas. Nos hemos entrenado en esto durante incontables vidas, de modo que en ésta no necesitamos entrenamiento adicional en esta dirección. Ya estamos bien preparados.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 141.



- **Carácter de bodichita.**
- **Disponer y apertura mental.**

Es sumamente importante tener esta actitud no-egocéntrica todo el tiempo —siempre deseando dar y estar siempre abiertos. Si nuestras mentes son entrenadas de esta manera, estará presente una gran alegría y nuestro cuerpo y nuestras palabras pueden cooperar con tal actividad mental. Hay disposición y espontaneidad y cuando damos, no hay expectativas.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 149.

- **Base del budismo.**
- **Cambiar patrones mentales.**

Puede que sea difícil practicar la bodichita, pero debemos hacerlo. Debemos tratar de trabajar hacia la transformación de nuestros patrones mentales. Esto es extremadamente importante. Este asunto es la médula de las enseñanzas budistas. Se pueden dar muchas explicaciones como ayudas y existen muchos y diferentes métodos, pero usted necesita entender la esencia de las enseñanzas.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 150.

- **Visualizar deidades.**
- **Es meditación y familiarización.**

Una razón por la que visualizamos una deidad consiste en que como la mente es arrastrada en todas las direcciones por distracciones y altibajos emocionales, como es bastante incontrolable, utilizamos la visualización como un objeto de meditación, con el propósito de ayudar a nuestras mentes a volverse menos distraídas, a poder focalizar y concentrarse más. Además, las deidades que usted visualiza no sólo simbolizan las enseñanzas, sino que también son de hecho las figuras de seres iluminados. Cuando usted alcance el perfecto estado de la iluminación, se volverá como uno de esos seres. Al practicar, usted se encuentra desarrollando afinidad y familiaridad con lo que va a llegar a ser.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 156-157.

- **El camino del bodhisattva.**
- **Las seis perfecciones.**

Cuando emprendemos el camino de los bodhisattvas y comenzamos a practicar en el nivel mahayana, desarrollamos la actitud iluminada, es decir, el anhelo de poder proporcionar felicidad y alegría a todos los seres, de poder eliminar sus dolores y sufrimientos y establecerlos a todos en un estado de felicidad perdurable. A medida que recorremos este camino desarrollamos prácticas específicas conocidas como las seis perfecciones o las seis paramitas: generosidad, disciplina, paciencia, esfuerzo entusiasta, meditación y sabiduría.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 159.

- **Generosidad budista (seis perfecciones).**
- **Tres joyas y los demás.**

Hay dos objetos externos hacia los cuales podemos practicar la generosidad. Primero, deberíamos hacer ofrendas al Buda, al dharma y a la sangha, por ejemplo mediante el respeto y la preservación de las enseñanzas, el auspicio a los maestros y ayudar a incrementar y difundir las cualidades de la realización. Además, deberíamos ayudar a los seres muy necesitados donde quiera que los encontremos. Dar a los necesitados y hacer ofrendas a las fuentes iluminadas de refugio —el Buda, el dharma y la sangha— son prácticas esenciales de generosidad.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 160.

- **Disciplina budista (seis perfecciones).**
- **Tres aspectos de la ética.**

La segunda de las seis perfecciones es la disciplina, *shila*, en sánscrito. La disciplina tiene tres aspectos. El primero consiste en no hacer daño a otros ni a nosotros mismos, el segundo, hacer aquello que es sano y virtuoso para nosotros, y el tercero, ayudar a otros. El primer aspecto de la disciplina consiste en asumir el compromiso de no hacernos daño a nosotros mismos ni a los demás.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 169.

- **La paciencia (seis perfecciones).**
- **Tres aspectos ....**

La tercera de las seis paramitas es la perfección de la paciencia, que tiene tres aspectos. El primero es tener paciencia con los diferentes problemas y dificultades que atravesamos a lo largo de la vida de modo que podamos lograr nuestras metas. El segundo es tener paciencia con la práctica del dharma hasta que alcancemos el punto donde tenemos genuina experiencia y confianza. El tercero es tener paciencia y tolerancia cuando otros nos hieren o nos causan cualquier tipo de problema.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 174.

- **La emoción de la agresividad.**
- **Emoción destructiva.**

Segundo, debemos darnos cuenta de los defectos de la agresividad. La agresividad es un patrón muy destructivo en nuestras vidas que debemos aprender a controlar y erradicar. Nunca hemos escuchado acerca de una persona que fuese muy feliz porque hubiese experimentado agresividad. Cuando estamos abrumados por la agresividad, no podemos apreciar nuestra comida, ni siquiera saborearla, no podemos comunicarnos apropiadamente, ni siquiera descansar o dormir debido al trastorno de esta emoción negativa.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 184.



- **Mente es flexible y cambiante.**
- **Sistema de patrones mentales.**

La mente es muy flexible y cambiante. En un momento estamos felices, excitados y llenos de planes maravillosos y el siguiente estamos ansiosos, perturbados y sin ningún sentido de estabilidad. Suponga que, por cierta razón, usted acaba de proyectar su ira hacia una persona y que esa persona dice: “lo siento, fue mi culpa, le pido disculpas”. La ira y la agresividad desaparecen.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 189.

- **La práctica de la paciencia.**
- **Base de ser budista.**

La psicología budista es muy práctica. Hay un tremendo respeto por el individuo. Nadie tiene que asumir responsabilidad por usted ya que es capaz de ser una persona digna y gentil. Debe aprender a serlo por usted mismo. Si usted es una persona con una gran paciencia, una persona no agresiva, no importa dónde vaya, usted será bienvenida. Todos hablarán muy bien de usted, todos lo querrán. No importa en qué cultura o tradición usted se encuentre, encajará en ella. Parece casi milagroso, pero es simplemente la práctica de la paciencia.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 190.

- **Base de la agresividad.**
- **Patrones mentales egoístas.**

El próximo paso es hacer la pregunta: ¿por qué soy agresivo? El trastorno de la agresividad surge debido a sus patrones egoístas. Debido a su apego al ego, tiene la idea de que todo lo bueno debe pasarle a usted y que nada debe causarle daño. Sin embargo, el mundo real es bastante diferente. Va por la vida con la ciega expectativa de que todos serán gentiles con usted, que harán cosas buenas por usted y que nadie le va a hacer daño. Cuando una persona le dice algo dañino y no hace cosas buenas por usted, entonces se enoja y se vuelve agresivo hacia esa persona porque nunca esperó eso.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 192.

- **Amor y compasión budista.**
- **Formas de superar el apego al ego.**

Para deshacer el patrón del ego, con su tremendo apego y egoísmo es importante generar bondad amorosa y compasión hacia otros. ¿Qué significa esto? Bondad amorosa es querer hacer cosas buenas por los demás en vez de estar esperando recibir todo lo bueno de ellos. Compasión es querer eliminar el sufrimiento de otros, en vez de estar responsabilizándolos por todos los sufrimientos que usted experimenta.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 192.

- **Esfuerzo o diligencia ( 6 perfecciones).**
- **Cuarto aspecto de las seis perfecciones.**

La diligencia tiene dos aspectos. El primero es llevar adelante nuestras responsabilidades en forma consistente y con regularidad. Por ejemplo, si hay algo de trabajo que debemos hacer a diario, este aspecto de la diligencia significa que lo haremos sin falta. Es importante asumir el compromiso de mantenerlo. Si somos responsables y confiables en relación con nuestros compromisos, haremos nuestro trabajo a diario sin excusas o quejas. Tenemos claro que definitivamente lo llevaremos a cabo, no importa lo que suceda.

Este aspecto de la diligencia, de mantener siempre nuestros compromisos y responsabilidades, es el antídoto de la postergación, que es un tipo de flojera.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 199-200.

- **Esfuerzo y diligencia: autoconfianza.**
- **Cuarto de las seis perfecciones.**

La naturaleza búdica, el potencial para volverse realmente sano y perfecto, es algo que todos los seres poseen por igual. ¿Por qué descalificar innecesariamente nuestras habilidades? Estas otras personas se están dedicando a nobles acciones porque han entendido su potencial y son diligentes. La única diferencia entre ellos y nosotros es que no somos diligentes, no entendemos nuestro potencial.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 205.

- **Patrones de apego y fijaciones.**
- **Bases de su superación.**

La ausencia de disciplina proviene de fuertes patrones neuróticos, especialmente el apego a cosas materiales y las fijaciones emocionales. Para apreciar y practicar la disciplina, primero disminuimos estos patrones con la práctica de la generosidad. Para entender y cultivar la paciencia, primero debemos apreciar y practicar la disciplina. Desarrollar actitudes y acciones beneficiosas nos proporciona cierta apertura hacia la paciencia.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 211.

- **Tranquilizar la mente.**
- **Requiere paciencia y diligencia.**

Debido a que nuestras mentes han estado distraídas durante mucho tiempo, ir tras la experiencia tan diferente de la tranquilidad requiere paciencia, y persistir en la práctica requiere diligencia. Cuando desarrollamos paciencia y diligencia, podemos hacer la beneficiosa práctica de la meditación y esto trae como consecuencia enriquecimiento y crecimiento.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 212.



- **Aspecto mundano de la meditación.**
- **Crear estado mental firme y despierto.**

Las cosas no son tan confiables y tan permanentes como nos gustaría suponer; algunas cosas se rompen, otras cosas no funcionan apropiadamente y con frecuencia nos encontramos decepcionados. Por lo tanto, comenzamos a practicar la meditación que crea una especie de base y un estado mental más firme y despierto, de modo que las circunstancias externas no nos agitan tan fácilmente. Las cosas continúan siendo impermanentes y poco confiables; sin embargo, podemos tolerarlas. Gracias al aspecto mundano de la práctica de la meditación nos volvemos más centrados y sosegados.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 212.

- **Aspecto espiritual de la meditación.**
- **Resolver los estados de kleshas.**

En este punto, nos damos cuenta de que tenemos muchas emociones negativas y confusiones —los kleshas— por resolver. Entendemos que debemos aplicar los antídotos apropiados para reducir y finalmente erradicar estos patrones emocionales dañinos. Comenzamos a ver que somos capaces de hacer esto, que tenemos el potencial y los recursos; así que, en efecto, comenzamos a desarrollar algunos métodos eficientes.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 213.

- **Meditación es mundana y espiritual.**
- **Según actitud frente a la práctica.**

Simplemente no podemos soportar nuestros problemas, y nos gustaría mucho experimentar calma y tranquilidad mental. Esa actitud y esa motivación son muy mundanas. Por otra parte, pudiésemos estar haciendo la misma práctica con la actitud de que nuestros patrones neuróticos y nuestra confusión no son deseables ni para nosotros ni para los demás. Sabemos que debemos trabajar para abandonar y erradicar estos patrones, y la clave para hacerlo es la práctica de la meditación. Si cultivamos la motivación apropiada, resolvemos practicar la meditación. Esa es una actitud muy beneficiosa.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 216.

- **Sabiduría mundana y espiritual.**
- **Definición de lo mundano.**

En general, podemos clasificar la sabiduría en relativa y absoluta, o sabiduría mundana y sabiduría que está más allá de lo mundano. La sabiduría mundana o relativa es nuestra habilidad cognitiva normal. Tenemos la habilidad de saber acerca de muchas cosas diferentes en el mundo. Podemos convertirnos en profesionales en un campo en particular, la ciencia, la medicina, el arte, las lenguas o la metafísica.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 222.

- **Sabiduría espiritual.**
- **Conoce el origen de todo: mente.**

Conocer la naturaleza de la mente es conocer la naturaleza de todas las cosas. Sin embargo, esta sabiduría, esta interiorización respecto a la habilidad cognitiva de la mente, no se dará por sí sola. Nunca se dio por sí sola en el pasado y nunca se dará por sí sola en el futuro. La sabiduría no surge por casualidad. Para despertarse a ella, necesitamos la ayuda de amigos espirituales, de maestros que pueden dar instrucciones específicas sobre cómo estudiar y trabajar con la naturaleza de la mente.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 223.

- **... de vacuidad.**
- **Aparecen sólidos y sustanciales.**

Aunque en apariencia las cosas aparecen existir de una manera sólida y sustancial y tener una identidad específica, en realidad únicamente han sido etiquetadas de esa manera. No son sustanciales, su naturaleza es insustancial, no compuesta, no nacida. La naturaleza de todas las cosas es vacuidad.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 225.

- **Vacuidad e interdependencia.**
- **Existencia por etiqueta.**

Si no hubiese algo etiquetado como largo o alto, ¿cómo podría haber algo corto o bajo? Hay interdependencia. Todas las cosas existen de manera interdependiente. Nada existe sustancialmente por sí solo. No importa cuán inteligente sea usted, nunca podrá encontrar ni siquiera la cosa más pequeña que exista sustancialmente e independientemente por sí sola. Esa no es la naturaleza de las cosas. Ni siquiera un genio podría encontrar tal cosa.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 227.

- **Las apariencias son reflejos.**
- **Todo es insustancial.**

Si hay un objeto y un espejo, se da un reflejo. No puede haber un reflejo sin un objeto y un espejo. ¿Existe sustancialmente el reflejo? ¿Existe algo que sea sustancial? Al igual que el reflejo en el espejo, las cosas sólo se dan de manera interdependiente, de acuerdo con las circunstancias. La apariencia está allí, pero en realidad la naturaleza de todas las cosas es insustancial.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 228.



- **La vida como un sueño.**
- **Al despertar nada es real.**

Cuando despertamos de nuestro sueño, no hay ni el hacer ni el que hace. La gente que estaba haciendo todas esas cosas y experimentando todas esas cosas no está allí. Las cosas que se estaban viendo, escuchando y tocando tampoco están allí. Por supuesto, en primer lugar, estas cosas nunca existieron. Pero mientras estamos soñando, las cosas son muy reales y no podemos convencernos de que no están pasando. ¿Qué causa esta confusión? Estar dormido es lo que causa la confusión.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 228.

- **Realizar la vacuidad.**
- **Se es mente sin engaños.**

La realización de la verdadera naturaleza de la mente también se conoce como la realización de shunyata o vacuidad. Vacuidad significa específicamente “vacía de engaño y equivocación”. Significa despejar el camino. No es simplemente una vacuidad en blanco, un estado en el que no hay nada que hacer. No hay necesidad de temer que vamos a ser despojados de todo si intentamos alcanzar la sabiduría.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 229-230.

- **Ver las cosas desde vacuidad.**
- **La apariencia es la misma, la conexión cambia.**

No le estoy diciendo que no vea las cosas en la forma que usted lo hace. Eso está bien. Sin embargo, la forma como usted ve las cosas ahora y la forma como las verá cuando entienda la perspectiva de la vacuidad serán diferentes. Cuando usted experimente lo que entiende, verá las cosas muy diferentes. La apariencia de las cosas no va a cambiar necesariamente, pero la manera en la que usted se relaciona con ellas cambiará definitivamente.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 231.

- **Etapas camino tántrico.**
- **Primera acumulación.**

El principal camino para llegar a desapegarnos de estas ataduras consiste en entender que cada cosa es impermanente. Lo mismo sucede cuando llegamos a la mente, que podemos llamar también conciencia. En el pasado, nos hemos aferrado muy fuertemente a la existencia de esa conciencia, a la sensación de su permanencia y solidez. Pero si examinamos muy cuidadosamente, no hay nada permanente acerca de ella.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 237.

- **Impermanencia de los 4 elementos.**
- **Base de la vacuidad del yo.**

El objetivo de esta meditación sobre la impermanencia es la de liberarnos del apego a nuestro cuerpo físico, a nuestras sensaciones y sentimientos, a la existencia de la mente y a la existencia de todos los objetos de la mente. Cuando seguimos este método, somos capaces de liberarnos de las ataduras a la existencia del “sí mismo” o la sensación del “yo”. Cuando examina cada cosa cuidadosamente de esta manera, su cuerpo físico, su conciencia y sus sensaciones y sentimientos, no puede señalar nada que sea “yo”. ¿A qué está llamando “yo”? ¿A qué está usted atado?

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 238.

- **Vacuidad = no existencia de sí mismo.**
- **análisis de parte + nombre.**

Desde la perspectiva budista decimos no existen los fenómenos ni los seres. No estamos diciendo que no existimos de la manera que somos, sino que, de examinarnos muy cuidadosamente con el razonamiento lógico dividiéndonos en partes, no podemos identificar un ser independiente que exista por sí mismo. Todo es interdependiente. Al realizar el examen de esta manera comenzamos a entender el significado real del término vacuidad o shunyata, utilizado tan frecuentemente en el budismo.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 240.

- **Mente no conceptual.**
- **No crea karma ni sufrimiento.**

Cuando nos encontramos en el estado no conceptual, no hay pensamientos positivos o negativos, de modo que no estamos acumulando karma positivo o negativo. Si no acumulamos karma negativo, no experimentamos sufrimiento. Esto constituye seguir la verdad del camino y experimentar la cesación del sufrimiento.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 241.

- **Kleshas y yo.**
- **Aferre al ego.**

La clave para eliminar todos los kleshas consiste en darnos cuenta de la no existencia del yo o experimentar la ausencia del yo. El gran maestro Chandrakirti enseñó que el origen de todos los kleshas es el apego a la existencia del yo. Cuando usted se aferra a la existencia del ego, crea la proyección de la existencia de otros. Al haber otros, los divide en tres grupos.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 241.



- **Camino de la iluminación (1o).**
- **Tantra nivel medio.**

Brevemente, primero debemos purificar el karma negativo que hemos acumulado en el pasado. Segundo, no debemos repetir las faltas que nos llevaron a acumular ese karma negativo. Tercero, debemos continuar las acciones positivas que hemos practicado en el pasado y no permitir que se deterioren. Cuarto, debemos desarrollar aquellas cualidades positivas que no hemos desarrollado en el pasado.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 242.

- **Camino de la acumulación (1o).**
- **Tres etapas (la cuarta: motivación, diligencia, atención y centrado).**

Para resumir las tres etapas del camino de la acumulación, en el pequeño camino de la acumulación el estudiante trabaja para comprender la naturaleza de las cosas con la lógica y el razonamiento. En el camino medio de la acumulación, el estudiante trabaja para acumular cualidades positivas mediante acciones virtuosas de cuerpo, palabra y mente. Luego, en el gran camino de acumulación, el estudiante trabaja para desarrollar las cuatro ruedas milagrosas.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 245.

- **Meditación samatha.**
- **No elimina kleshas.**

Con la meditación shámatha no eliminamos los kleshas; simplemente los apaciguamos. Mientras esté manteniendo la mente en un solo punto puede que experimente calma, pero cuando usted deja de hacerlo, las emociones negativas que ha apaciguado con su meditación pueden surgir nuevamente. Cuando usted se agita, esto demuestra que no ha eliminado las emociones negativas. Continúan allí. En la experiencia vipáshyana se eliminan realmente las emociones negativas.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 247.

- **Camino de la unión (2o).**
- **Un ordinario con lo trascendental.**

Igualmente, cualquiera que sea la experiencia mundana que hayamos logrado en el camino de la acumulación, la unimos con la experiencia del camino de la visión, una experiencia que nunca antes habíamos tenido. El camino de la unificación es el vínculo entre lo ordinario y lo superior.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 248.

- **Camino de la visión (2o).**
- **Desarrolla los cinco poderes.**

El primer poder es una tremenda devoción. Gracias a la devoción desarrollamos el segundo poder: el entusiasmo, descrito anteriormente. Con devoción y entusiasmo, también desarrollamos la atención consciente, y una vez desarrollados estos tres poderes, desarrollamos samadhi, el profundo estado meditativo. Estos cinco poderes —devoción, entusiasmo, atención consciente, samadhi y sabiduría— son la calidez de la primera etapa en el camino de la unificación.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 249.

- **Camino de la visión (3o).**
- **Experiencia de la vacuidad.**

La experiencia de la vacuidad o bodhichitta absoluta es una experiencia completamente nueva para nosotros, así que hemos entrado en el camino de la visión. Cuando tenemos esta experiencia por tan sólo un *kechik*, se eliminan 112 confusiones y puntos de vista equivocados.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 251.

- **Camino de la meditación.**
- **Estar ya en la vacuidad (4o.).**

Hay además una pequeña diferencia entre el camino de la visión y el camino de la meditación. En el camino de la meditación desarrollamos la experiencia de shunyata o la bodhichitta absoluta alcanzada en el camino de la visión. Las personas que han alcanzado el camino de la meditación se conocen como auténticos maestros, la extraordinaria sangha o seres elevados.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 252.

- **Camino no más aprendizaje (5o.).**
- **Los tres cuerpos de Buda.**

...un buda experimenta tres kayas o tres cuerpos. La experiencia del dharmakaya o cuerpo de sabiduría, es la propia realización del buda de la sabiduría esencial. Después de esto, a fin de beneficiar a una ilimitada cantidad de seres, un buda manifiesta el sambhogakaya o cuerpo de bienaventuranza, y el nirmanakaya o cuerpo de emanación. Estas dos kayas se manifiestan solamente para beneficiar a otros. El dharmakaya se realiza para uno mismo. Los seres sambhogakaya enseñan y benefician a todos los bodhisattvas desde el primer bhumi hasta el décimo.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 260.



- **Apego a la tranquilidad (samatha).**
- **Por eso se necesita vipassana.**

En otras formas de meditación, shámata produce una experiencia de tranquilidad y claridad, y aquellos que no conocen el método correcto se apegan a la tranquilidad. Toman la tranquilidad como sólida y final y no tratan de ir más allá por una mayor experiencia. En nuestro estilo de meditación, cuando experimentamos tranquilidad en shámata, no nos aferramos a ella. Al entender la insustancialidad de la tranquilidad, somos conducidos a experimentar el estado vipáshyana.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 265.

- **Base del Hinayana.**
- **Las cuatro nobles verdades.**

Aun cuando el mahayana es más profundo que el hinayana, no podemos acceder a la etapa mahayana sin antes habernos preparado mediante las prácticas de la etapa hinayana. Las enseñanzas hinayana son las cuatro nobles verdades, que fueron presentadas por el Buda Shakyamuni cuando hizo girar por primera vez la rueda del dharma en Sarnath, cerca de Varanasi, a la edad de treinta y cinco años.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 267.

- **Causas del sufrimiento.**
- **Patrones kármicos negativos.**

La causa del sufrimiento la constituyen los patrones kármicos. En vidas anteriores hemos realizado muchas clases de acciones negativas basadas en kleshas tales como la codicia, el odio y la ignorancia. Como resultado, en esta vida se repite el surgimiento de esos patrones emocionales negativos. Habiendo acumulado tales patrones kármicos en el pasado, ahora experimentamos sufrimiento. Agregar aún más a la acumulación de estos patrones en el presente causa sufrimiento en el futuro.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 268.

- **Apego y aversiones.**
- **El plan de ego de su territorio.**

Al desarrollar el ego creamos el reino de la dualidad. Al apegarnos a la noción del “yo” o “ego”, vemos a todos los objetos y seres que encontramos atractivos y placenteros como si formasen parte de nuestro territorio, y en consecuencia desarrollamos ataduras y apegos hacia ellos. De igual modo vemos a todos los objetos y seres que encontramos no atractivos y desagradables como si no formasen parte de nuestro territorio personal, y desarrollamos agresividad y odio hacia ellos. De esta manera el apego dualista se desarrolla debido a la noción del “yo”, y todo es gobernado por este plan del ego.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 269.

- **Visión del hinayana.**
- **El samsara es basura.**

Al samsara se le conoce por ser muy engañoso, de modo que, por ejemplo, los practicantes del hinayana que viven una vida mundana en un pueblo o una ciudad lo ven todo como basura, las personas son como esqueletos andantes y no vale la pena poseer nada. Hay una sensación de decepción y rechazo del mundo. Esto es algo limitado desde el punto de vista del gran vehículo, pero en esta etapa es algo muy preciso. Todo en el exterior y todo en el cuerpo es visto como totalmente sin sentido.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 270.

- **Bases textuales del mahayana.**
- **50 volúmenes de textos.**

Los shravakas y pratyekabuddhas sólo trabajan con los trece volúmenes de enseñanzas que dan la visión y el entendimiento para la autoliberación. Los seguidores del mahayana también estudian los diecisiete volúmenes de enseñanzas sobre la prajnaparamita, el desarrollo de la sabiduría trascendental, y los treinta y tres volúmenes de enseñanzas de las etapas del camino bodhisattva, cincuenta volúmenes en total. Por haber reflexionado y escuchado una mayor parte de las enseñanzas, los seguidores del mahayana tienen una visión y entendimiento más amplio sobre qué realización se puede lograr.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 279.

- **Todo ser busca felicidad.**
- **Pero el resultado es sufrimiento.**

Toda clase de seres en todas las circunstancias de tiempo y espacio comparten este deseo de alcanzar la felicidad y evitar el sufrimiento, sean ellos ricos o pobres, populares o totalmente desconocidos, influyentes o no, grandes seres o criaturas diminutas como los insectos. Hay una continua lucha, inquietud y desasosiego en el mundo, debido a que todos desean experimentar felicidad y eliminar el sufrimiento. Pero como ellos están totalmente atrapados en la ignorancia y la confusión, cuando participan en lo mundano, sus acciones trabajan en contra de sus propios deseos por experimentar felicidad y eliminar el sufrimiento.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 283.

- **Práctica vajrayana.**
- **Cultura tántrica.**

Los practicantes vajrayana son llamados yoguis y yoguinis o tantrikas. Luego de haber cultivado la mente iluminada del amor bondadoso y la compasión y tomado los votos del bodhisattva, los tantrikas usan las principales habilidades del camino vajrayana como una manera de facilitar el viaje hacia la iluminación. No somos yoguis ni yoguinis si no tenemos ilimitada compasión y amor bondadoso hacia otros.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 286-287.



- **Bases del vajrayana.**
- **El hinayana y mahayana.**

A medida que pasamos por las etapas preliminares de tomar refugio —que sientan la base para la práctica budista en general— y seguimos uno o más grados de los preceptos morales [pratimoksha], gradualmente desarrollamos un entendimiento del camino bodhisattva. Este entendimiento nos lleva a cultivar los aspectos del anhelo y la perseverancia del bodhichitta, tomar el voto del bodhisattva y vivir en conformidad con esos compromisos. Esta preparación es el terreno para comprometerse con el vajrayana o tantrayana.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 288-289.

- **Bases del vajrayana.**
- **Visualizar dioses y mantras.**

Segundo, el nombre de fruición yana se da porque la práctica implica la visualización de deidades y la recitación de mantras, que es trabajar con las formas y las cualidades profundas de seres iluminados que son la fruición del camino. Podemos así experimentar el significado de las enseñanzas de una manera muy directa e inmediata.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 289.

- **Budismo vajrayana - Sadhanas.**
- **Aspecto neurótico iluminado.**

Cada empoderamiento está relacionado con una deidad en particular o encarnación de la mente iluminada. La práctica relacionada con la deidad se conoce como sadhana. La sadhana implica trabajar con el mandala de una deidad en particular, visualizar la deidad y recitar los mantras. Las prácticas se relacionan con varios aspectos de nuestro maquillaje psicológico, desde ambos puntos de vista, el neurótico y el iluminado. Las diferentes sadhanas están dirigidas hacia la transformación de los diferentes aspectos de nuestros patrones negativos. Al trabajar con tan profunda destreza, los estudiantes más abiertos, diligentes e inteligentes son capaces de alcanzar el estado de mente despierta en una vida.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 292-293.

- **Bases del budismo tibetano.**
- **Hinayana, mahayana y vajrayana.**

La integración de las tres yanas combina la pratimoksha o autodisciplina del camino hinayana con la actitud iluminada de bondad amorosa y la compasión del camino del bodhisattva, y además de eso se incorporan los profundos métodos del vajrayana. Lo más importante es cómo podemos hacer una conexión con las enseñanzas y cómo podemos practicar, apreciar y entender mejor las enseñanzas. Esto debe hacerse con entendimiento, inteligencia y confianza, con valentía, determinación y diligencia.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 300.

- **5 budas y elementos.**
- **Nombres de los budas.**

Los cinco budas son: Vairochana, Akshobhya, Ratnasambhava, Amitabha y Amogasiddhi, los aspectos iluminados de la ignorancia, el odio, el orgullo, la avaricia y los celos.

Los cinco elementos son: espacio, agua, tierra, fuego y aire. Sus aspectos iluminados son los Budas Akashadhatish, Lochana, Mamaki, Pandaravarani y Samayatara.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 308.

- **Budismo tántrico - vajrayana.**
- **Los 5 caminos.**

**Cinco caminos:** descripción de las etapas del camino urista hacia la iluminación: 1) El camino de la acumulación: con él se adquiere mérito y sabiduría para el viaje. Clasificado en los caminos de acumulación menor, medio y superior. 2) El camino de la unificación o conexión: provee el vínculo entre el practicante ordinario y el superior. Clasificado como: calor, exaltación, paciencia y las supremas etapas del dharma. 3) El camino de la visión: el instante de realizar la verdadera naturaleza de la mente. 4) El camino de la meditación: desarrolla la interiorización obtenida en el camino de la visión. Incluye los diez bhumis. 5) El camino del no aprendizaje: la fruición del camino budista.

Kempo Karthar Rimpoché. Los Caminos Del Dharma. Centro Budista Karma Thegsum Choling Caracas, 2013. Venezuela. Pág. 310.