

LA ESENCIA DE LA COMPASIÓN

Las treinta y siete prácticas de los bodisatvas

Dilgo Khyentse

- **No apego y no aversión.**
- **Las dos verdades: relativa y absoluta.**

—Todas las alegrías y tristezas de este mundo son únicamente proyecciones de nuestra mente y el resultado de nuestro karma pasado— respondió Thogme—. Puesto que entiendo un poco que según la verdad relativa todo es como una ilusión y según la verdad última todo está completamente más allá de cualquier elaboración mental, no experimentó ningún apego ni aversión.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 23.

- **Oración de las Tres Joyas.**
- **Vida enfermedad y muerte.**

Cuando alguien le preguntó si había algún modo de prolongar su vida, Thogme dijo: «Si el que esté enfermo beneficia a los seres, ¡que sea bendecido con la enfermedad! Si el que yo muera beneficia a los seres, ¡que sea bendecido con la muerte! Si el que esté sano beneficia a los seres, ¡que sea bendecido con la recuperación de la salud! Esta es la oración que hago a las Tres Joyas. Soy feliz, pues tengo la completa certidumbre de que todo lo que ocurre es la bendición de las Tres Joyas, y aceptaré todo lo que acontezca en el camino sin tratar de cambiar nada».

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 30.

- **Creación de sufrimiento.**
- **Por no comprender la compasión.**

De hecho, cada uno de ellos debe haber sido vuestra madre al menos en una ocasión. Todos los seres, incluso el insecto más diminuto, quieren e intentan disfrutar de felicidad y libertad auténticas, y evitar el sufrimiento. Pero la gran mayoría desconoce que la felicidad es el resultado de las acciones positivas y que el sufrimiento es el resultado de las negativas. En su esfuerzo por ser felices, los seres hacen continuamente acciones negativas, lo cual sólo les aporta más sufrimiento, que es justamente lo contrario de lo que tratan de conseguir. Cuando se piensa en todo eso, uno experimenta de manera natural un sentimiento de gran compasión.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág.49-50.

- **Mente ordinaria.**
- **De apego y aversiones.**

En la actualidad, vuestra mente está fuertemente influenciada por el apego férreo que tenéis a vuestros amigos, parientes y a cualquiera que os proporcione satisfacción, y por vuestros sentimientos de hostilidad hacia cualquiera que parezca contrariar vuestros deseos y hacia los que impiden que consigáis riquezas, bienestar y placer, y a quienes por lo tanto consideraréis con aversión como vuestros enemigos. En vuestro engaño, hacéis todo lo posible para beneficiar a los que apreciáis y a vosotros mismos, y tratáis de vencer y eliminar a todos los que consideraréis vuestros enemigos, por los que sentís tal aversión que no soportáis ni siquiera oír sus nombres.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 50.

- **Camino de la budeidad.**
- **Abandonar apego y aversión.**

Así, si queréis recorrer el camino a la budeidad, abandonad el apego a parientes y amigos, y el odio a los enemigos. Considerad a todos los seres con imparcialidad. Si ciertas personas ahora parecen ser amigos o enemigos, es el resultado de vínculos y acciones del pasado. Atribuir cualquier realidad sólida a esos sentimientos de apego y aversión —que surgen de percepciones confusas y equivocadas— es solamente un engaño. Es como confundir una cuerda que veis en el camino al anochecer con una serpiente; puede que sintáis miedo, pero eso no significa que ese miedo tenga ninguna base real.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 51.

- **Origen de apego/ aversión.**
- **Creer que uno existe Yo.**

¿Por qué sentís apego y aversión, y de dónde surgen éstos? Fundamentalmente, su origen se halla en que creéis ser un individuo que existe realmente. Una vez que esa idea está presente, desarrolláis toda clase de conceptos, tales como «mi cuerpo», «mi mente» y «mi nombre». Al identificaros con esas tres cosas, os aferráis a cualquier cosa que les resulta grata y queréis libraros de todo lo que les resulta desagradable o repugnante. El más ligero sufrimiento, como pincharos con una espina o que os caiga una chispa de fuego, os molesta.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 51.

- **Visión del bodhisattva.**
- **Abandonar al Yo.**

La visión de los bodhisattvas —los que practican el camino mahayana— es abandonar por completo la idea que un «yo» realmente existente. Una vez que esa preocupación por nuestro «yo» ya no está presente, no puede haber odio, apego egoísta, orgullo, celos o ignorancia.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 52.

- **Compasión de los budas.**
- **Es como el espacio, todo lo abarca.**

Igual que espacio posibilita que las montañas y los continentes existan, la sabiduría y la compasión de Avalokiteshvara y de todos los budas posibilitan que todos los seres logren la liberación. La compasión de los budas no es limitada ni tiene preferencias; no está regida por simpatías o antipatías, ni por la parcialidad que favorece a unos en detrimento de otros. Su compasión lo abarca todo, como el espacio.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 55.

- **El buda y características.**
- **Sabiduría y compasión.**

Un buda ha desarrollado al máximo esta mente altruista. Ha vencido a los archienemigos de los seres: la ignorancia, el enfado, el deseo, el orgullo y los celos. Cuando el Buda estaba sentado debajo del árbol de la Iluminación, un ejército de veintiún mil demonios le lanzaron una lluvia de armas para distraerlo e impedir que alcanzase la Iluminación. Pero el Buda meditaba en el amor y la compasión, y por el poder de su medicación, la lluvia de armas se transformó en una lluvia de flores frescas y fragantes.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 57.

- **Ocho estados no-dharma.**
- **Explicación de cada uno de ellos.**

Los ocho estados en los que se carece de libertad para practicar el Dharma son: 1) haber nacido en un infierno, 2) haber nacido como un *preta* o espíritu hambriento, 3) haber nacido como un animal, 4) haber nacido entre los bárbaros, 5) haber nacido como un dios de larga vida, 6) mantener puntos de vista erróneos, 7) haber nacido en una *kalpa* oscura en la que no ha aparecido un Buda y 8) haber nacido con las facultades psicosensoriales deficientes.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 59.

- **El privilegio de ser humano.**
- **Y poder conocer el Dharma.**

Las oportunidades de nacer como un ser humano son pues muy poco probables, pero podéis comprobar fácilmente que aún es más difícil el que hayáis nacido en un lugar en el que existe el Dharma y que además os hayáis interesado en él, e incluso más aún que lo practiquéis. Eso es algo sumamente raro. Pensad en los pocos seres que están interesados en practicar el Dharma. Pensad en cuántos países hay en el mundo y en cuántos de ellos el Dharma es una tradición viva. E incluso en esos países, ¿cuántos seres se sienten inspirados para practicar?

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 61-62.

- **Tres tipos de sufrimiento.**
- **Acumulado, de cambio y condicionado.**

Los reinos inferiores están afectados principalmente por el sufrimiento acumulado; una sucesión ininterrumpida de sufrimientos que se van sumando a los anteriores: el frío y el calor de los infiernos, el hambre y la sed de los *pretas*, y la oscuridad mental, la estupidez y el miedo de los animales.

Los reinos superiores padecen especialmente el sufrimiento del cambio. Entre los seres humanos hay cuatro sufrimientos principales: el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Estas cuatro poderosas corrientes de la existencia son tan fuertes que nos arrastran inexorablemente, no hay modo alguno en que podamos invertir sus flujos. Además, sufrimos cuando no conseguimos lo que queremos, ya sea comida, ropa, riqueza influencia; cuando tenemos que experimentar lo que no queremos, ya sean críticas, enfermedades físicas o circunstancias desagradables; cuando no podemos estar con quienes queremos y cuando tenemos que estar con aquellos que no nos gustan.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 63.

- **Base de la práctica budista.**
- **Liberarnos del samasara.**

La determinación de liberarse del samsara, basada en el disgusto que éste nos produce, es la base de toda práctica del Dharma. A menos que hayáis tomado claramente la decisión de apartaros del samsara, por muchas plegarias que recitéis, por mucho que meditéis, por muchos años que permanezcáis en retiro, todo será en vano. Puede que tengáis una vida larga, pero será insustancial. Puede que acumuléis mucha riqueza, pero carecerá de sentido. La única cosa que realmente vale la pena es ir de un modo continuado acercándose a la Iluminación y alejándose del samsara.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 64.

- **La segunda noble verdad.**
- **Causas, kleshas y karma.**

La segunda Verdad Noble es que el sufrimiento tiene una causa, que es necesario abandonar. La causa son las klesas, las emociones negativas o factores mentales aflictivos. Aunque existen muchos de estos estados mentales oscurecidos, los cinco principales son el deseo, la agresión, la ignorancia, el orgullo y los celos.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 65.

- **Proceso de aprendizaje del dharma.**
- **Estar apacible a las experiencias.**

La señal de que habéis asimilado por completo vuestro aprendizaje del Dharma será que os volveréis apacibles por naturaleza. La señal de que habéis asimilado vuestra meditación será que no tendréis emociones perturbadoras. A medida que el aprendizaje os lleva a la reflexión y la reflexión se transforma en meditación, vuestro entusiasmo por las actividades ordinarias fruto de los engaños se relajará y anhelaréis en su lugar el Dharma.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 71.

- **Vida en el samsara.**
- **Todo es inestable y transitorio.**

Las usuales preocupaciones mundanas sólo nos traen sufrimiento y decepción en esta vida y las siguientes. Las apariencias del samsara son sumamente inestables, constantemente variables y transitorias, como un relámpago que resplandece en la noche. Reflexionar sobre la transitoriedad de todos los fenómenos os ayudará a que enfoquéis vuestra mente en el Darma. Como se dice:

Todo lo que nace morirá.
Todo lo que se une se separará.
Todo lo que se acumula se agotará.
Todo lo que se eleva descenderá.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 72.

- **El estado de la impermanencia.**
- **El ciclo de ser y colapsar.**

Como dijo Longchen Rabyam:

Nos gustaría estar para siempre con aquellos a quienes queremos,
pero es seguro que nos vamos a separar.

Nos gustaría estar para siempre en un lugar agradable,
pero es seguro que lo vamos a abandonar.

Queríamos disfrutar para siempre del placer y el bienestar,
pero es seguro que los vamos a perder.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 73.

- **Situación de no-amigos.**
- **Avivar los tres venenos.**

Y por «amigos inadecuados» aquí se refiere a aquellos que avivan en vosotros las tres emociones aflictivas —odio, apego e ignorancia— y que os incitan a cometer acciones negativas. Cuando estáis con ciertas personas, podéis sentir como vuestros defectos y emociones únicamente aumentan. Esa es la señal de que esas personas no son amigos verdaderos.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 77.

- **Los seis preliminares del Lam Rim.**
- **Según la escala del bodhisattva.**

Las seis estrofas previas explicaban los preliminares para desarrollar la bodichita. Sois conscientes de la importancia y rareza de la vida humana ahora tenéis y os dais cuenta de la cruda inmediatez de la muerte. Os sentís desencantados de este mundo, decidís abandonar todo lo que os distrae y las influencias que os confunden, y aspiráis a adiestrar vuestra mente siguiendo las instrucciones de un maestro auténtico.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 81.

- **Tres cuerpos de Buda.**
- **Dharmakaya, Sambogakaya y Nirmanakaya.**

La primera de las Tres Joyas es el Buda. Las cualidades que caracterizan al Buda pueden considerarse según tres aspectos o dimensiones llamados «cuerpos» (kayas en sánscrito): el dharmakaya o cuerpo de la dimensión última, el sambogakaya o cuerpo del gozo perfecto y el nirmanakaya o cuerpo de manifestación. Estos tres kayas son aspectos de una misma esencia.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 82.

- **Las Tres Joyas.**
- **Desde el mantrayana.**

Según el Mantrayana, las Tres Joyas tienen también aspectos internos. Son las Tres Raíces: el Maestro, la deidad de meditación o Yídam, y el principio de sabiduría femenina o Dakini. Las raíces son la base de la que crece todo lo demás. Un árbol con las raíces fuertes y sanas crecerá y dará fruto fácilmente. El maestro es la raíz de todas las bendiciones, el Yídam es la raíz de todas las realizaciones y las Dakinis junto con los protectores del Darma son la raíz de todas las actividades. Aunque los nombres son diferentes, las Tres Raíces equivalen a las Tres Joyas. El maestro es el Buda, el Yídam es el Darma y las Dakinis y los protectores del Darma son la Sanga.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 84.

- **Toma de refugio.**
- **Evitar tres cosas que lo dañan.**

Las tres cosas que han de evitarse son: 1) habiéndoos refugiado en el Buda, no debéis refugiaros en dioses mundanos ni en los poderosos de este mundo ; 2) habiéndoos refugiado en el darma debéis abandonar cualquier tipo de violencia, ya sea de pensamiento, palabra o acción; 3) habiéndoos refugiado en la sanga, no debéis compartir voluntariamente el estilo de vida de aquellos que viven en un mundo totalmente equivocado; ni debéis desconfiar de la ley kármica de causa y efecto.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 87.

- **Tipos de dharma.**
- **Hay cuatro negativos y cuatro positivos.**

Hay que evitar cuatro darmas negros o comportamientos negativos y respetar cuatro darmas blancos o comportamientos positivos. Los cuatro darmas negros son: 1) engañar a aquellos que son dignos de respeto, 2) afligir a alguien haciéndole dudar del valor de sus acciones virtuosas, 3) criticar y denigrar a los seres sublimes y 4) mentir sobre vuestras faltas y cualidades y engañar a los demás.

Los cuatro darmas blancos son: 1) no mentir, incluso a costa de vuestra vida, 2) respetar y alabar a los bodisatvas, 3) ser honesto y benevolente con todos los seres, y 4) guiar a todos los seres en el camino a la Iluminación.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 89.

- **Karma y verdades.**
- **La ley de causa-efecto.**

Cuando vuestra realización de la vacuidad sea tan vasta como el espacio, vuestra confianza en la ley de causa y efecto se hará incluso mayor, y podréis valorar lo realmente importante que es vuestra conducta. La verdad relativa opera inexorablemente en el seno de la verdad última. La profunda realización de la naturaleza vacía de todos los fenómenos nunca ha llevado a nadie a pensar que las acciones positivas no produzcan felicidad o que las acciones negativas no produzcan sufrimiento.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 91.

- **El sufrimiento del cambio.**
- **El placer y sufrimiento.**

Las diversiones mundanas son placenteras al principio, pero a medida que pasa el tiempo devienen en una fuente de sufrimiento cada vez mayor. Es como si os envolvéis la muñeca con una tira de cuero húmedo. Al principio no os hará daño, pero cuando el cuero se seque y encoja, apretará y os hará daño. Será un alivio quitárosla cortándola con un cuchillo.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 93.

- **Verdad relativa y absoluta.**
- **El engaño y vagar samsara.**

La naturaleza última de todos los fenómenos es primordialmente pura, está más allá de cualquier condición y de cualquier concepto de existencia y no existencia. Sin embargo, en la verdad relativa, yo y los demás, sufrimiento y felicidad se manifiestan de infinitos modos. Esas apariencias están desprovistas de cualquier existencia real, pero los seres creen que son verdaderas y así, engañados, vagan por el samsara.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 98.

- **Bodhichitta de aspiración.**
- **Sabiduría y compasión.**

La bodichita en intención o aspiración tiene dos aspectos: la compasión, que está dirigida hacia los seres; y la sabiduría, que está dirigida hacia la Iluminación. Ninguno de estos aspectos por sí solo —ni el mero deseo de beneficiar a los seres ni el mero deseo de alcanzar la Iluminación— expresa la bodichita. Por una parte, si no tenéis como objetivo alcanzar la Iluminación última, por muy fuerte que sea vuestro deseo de beneficiar a los seres, nunca iréis más allá de la bondad y la compasión comunes.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 98.

- **El bodhisattva y el dharma.**
- **Dar sabiduría a los demás.**

Un bodhisattva beneficia a todos los seres por igual, sin hacer distinciones entre amigos y enemigos. Dar comida, ropa y otras cosas a los demás sólo puede proporcionarles un alivio limitado. No los ayuda en el momento de la muerte ni después de que mueran. Pero sí establecéis a todos los seres en el Dharma, los ayudaréis ahora y en sus vidas futuras. Practicar el Dharma les permite liberarse del samsara y alcanzar la Iluminación. Ese es realmente el modo de compensar la bondad de nuestros padres. Cualquier otro modo que es insuficiente.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 100.

- **Desarrollo gradual del bodhisattva.**
- **Los tres métodos superiores.**

Por eso es necesario progresar de modo gradual en el camino. Para avanzar en la dirección correcta, debéis observar siempre en vuestra práctica lo que se conoce como «los tres métodos supremos»: 1) empezar la práctica con una actitud basada en la bodichita, es decir, con el deseo de hacer esa práctica para alcanzar la Iluminación a fin de beneficiar a todos los seres; 2) llevar a cabo la parte principal de la práctica sin conceptos ni distracciones; y 3) al final, concluir la práctica con una dedicación. Si practicáis así, transformaréis incluso la menor acción positiva en causa de la Iluminación, y la dedicación protegerá el mérito que hayáis conseguido con esa práctica para que no se destruya como resultado de vuestro enfado o alguna otra emoción negativa.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 100.

- **Los dos tipos de bodhichita.**
- **Relativa y la última.**

La bodichita tiene dos aspectos: la bodichita relativa y la bodichita última. La bodichita última es la realización de la vacuidad que logran los bodhisattvas en los estadios o bumis superiores. Hasta que se logra esa realización, se ha de poner el énfasis en la bodichita relativa, que, en esencia, es una actitud altruista, un profundo deseo de beneficiar a los demás y de no albergar propósitos egoístas.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 105.

- **La bodhichita relativa.**
- **Aspiración y aplicación.**

La bodichita relativa tiene a su vez dos estadios: la aspiración a beneficiar a los demás y la aplicación de esta aspiración. La diferencia entre estas dos es como la diferencia entre querer ir a algún sitio y ponerse realmente en marcha. La práctica de la bodichita relativa consiste en: 1) la meditación de intercambiarse uno mismo por los demás y 2) la práctica en la posmeditación de usar las circunstancias desfavorables en el camino.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 105.

- **Tonglen: dar y recibir.**
- **Explicación genérica.**

La idea es, por una parte, imaginar que dais a todos los seres todo lo bueno que os ocurra, por muy pequeño que sea —aunque sólo sea una cucharada de buena comida— y, por otra parte, recordar todos Los sufrimientos insoportables que los demás están experimentando y decidir tomar todos esos sufrimientos sobre vosotros con la misma disposición de ánimo que tiene una madre cuando toma sobre sí el sufrimiento de su hijo.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 106.

- **Meditar en vacuidad.**
- **Remedio contra emociones negativas.**

Veréis que el deseo no es nada más que pensamientos; aparece en vuestra mente pero no tiene ni la más mínima partícula de existencia independiente. Y cuando volváis la mente hacia dentro para que se mire a sí misma, os daréis cuenta de que la mente tampoco tiene ninguna existencia inherente, ni en el pasado ni en el presente ni en el futuro. La naturaleza de la mente carece de sustancia, como el espacio.

Usando los mismos métodos, podéis meditar en el enfado, el orgullo, los celos y la ignorancia, así como en cualquier otra cosa que oscurece la mente.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 111.

- **Los tres estadios de tong-len.**
- **Los demás, intercambio y los otros.**

El intercambio de uno mismo por los demás puede iniciarse paulatinamente. El primer estadio consiste en darse cuenta de que los demás son tan importantes como vosotros; los demás, igual que vosotros, quieren ser felices y no quieren sufrir. Debéis desear que sean felices y que no sufran, del mismo modo que lo deseáis para vosotros. El segundo es el intercambio de uno mismo por los demás. Deseáis que los demás disfruten de vuestra felicidad y que vosotros podáis experimentar sus sufrimientos. El tercer estadio consiste en estimar a los demás más que a uno mismo, como los grandes bodhisattvas, que si se encontrasen con un ciego no dudarían en darle sus propios ojos.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 112-113.

- **Desarrollo de bodichita.**
- **Cuatro acontecimientos no deseables.**

a. *Usar en el camino los cuatro acontecimientos no deseados.*

Estos cuatro son: 1) las pérdidas, 2) el sufrimiento, 3) el desprestigio y 4) los insultos.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 115.

- **Aceptando el sufrimiento.**
- **Proceso de compasión al enemigo.**

Cuando alguien va a causaros algún sufrimiento —incluso aunque vaya a decapitaros o hacer alguna otra cosa terrible— es importante que recordéis que es el resultado de vuestras propias acciones pasadas. En alguna vida previa, habéis debido hacer lo mismo a otros seres. No os enfadéis. Dejad que vuestro enemigo haga lo que quiera para sentirse satisfecho y sentid una inmensa compasión por él.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 117.

- **Vida condicionada y Yo.**
- **Proceso de liberación.**

La idea de un «yo» perdurable os ha hecho deambular, impotentes, en los reinos inferiores del samsara durante incontables vidas pasadas. Es precisamente esa creencia la que os impide ahora liberaros vosotros mismos, así como a los demás, de la existencia condicionada. Si pudieseis simplemente abandonar ese pensamiento de «yo», os resultaría fácil liberaros y también liberar a los demás. Si superaseis esa creencia en un «yo» verdaderamente existente hoy, alcanzaríais la Iluminación hoy. Si la superaseis mañana, alcanzaríais la iluminación mañana. Pero si no la superáis nunca, no alcanzaréis la Iluminación nunca.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 118.

- **Vacuidad de los pensamientos.**
- **Todo se disuelve en vacuidad-yo.**

Sin la creencia en un «yo»; el enfado, el deseo, el miedo y demás ya no pueden surgir. Mirad cuál es la auténtica naturaleza del mal: es inaprensible, como un dibujo hecho sobre la superficie del agua. Cuando verdaderamente experimentáis eso, el resentimiento se desvanece por sí mismo. Tan pronto como las embravecidas olas de los pensamientos se sosiegan, todo se vuelve como el espacio vacío, que no tiene nada que ganar ni que perder.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 119.

- **Cuatro principios del adiestramiento.**
- **Insultos, enfado, faltas y golpes.**

Si queréis ser auténticos discípulos del Buda, nunca debéis vengaros cuando alguien os hace daño. Recordad siempre los cuatro principios del adiestramiento positivo: 1) si alguien os insulta, no os desquitéis insultándolo, 2) si alguien se enfada con vosotros, no os desquitéis enfadándoos con él; 3) si alguien revela vuestras faltas ocultas, no os desquitéis revelando las suyas; y 4) si alguien os golpea, no os desquitéis golpeándolo también.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 121.

- **Los ocho intereses mundanos.**
- **Desde verdad relativa y absoluta.**

Así pues, respecto a las ocho preocupaciones mundanas, desde el punto de vista relativo, hay muchas maneras de eliminar la distinción entre lo bueno y lo malo, lo que queréis y lo que no queréis que ocurra. Desde el punto de vista de la verdad última, no hay la menor diferencia entre la ganancia y la pérdida, el placer y el dolor, el prestigio y el desprestigio, los elogios y los insultos. Todas esas preocupaciones están vacías por naturaleza; son, pues, lo mismo unas que otras.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 123.

- **El enemigo como maestro.**
- **Desarrollo del bodhisattva.**

Encontrarse con alguien que realmente os haga daño es encontrarse con un tesoro raro y precioso. Estimad inmensamente a esa persona y usad plenamente esa oportunidad para erradicar vuestros defectos y progresar en el camino. Si no podéis sentir amor y compasión por los que os tratan mal, es una señal de que vuestra mente aún no se ha transformado completamente y de que necesitáis seguir trabajando con más diligencia. Un verdadero bodhisattva nunca espera una recompensa.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 124.

- **La humildad del bodhisattva.**
- **Desarrollar la impermanencia.**

Un bodhisattva ve que la riqueza, la belleza, la influencia, la prosperidad, el linaje familiar — de hecho, todas las preocupaciones ordinarias de esta vida— son tan fugaces como un relámpago, tan efímeros como una gota de rocío, tan huecos como una burbuja y tan provisionales como la piel de una serpiente. Nunca es engreído ni orgulloso, sean cuales sean los logros mundanos y los privilegios que consiga.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 128.

- **El centro del dharma.**
- **Dominar los tres venenos.**

Es un punto esencial de las enseñanzas el ser conscientes de que el apego, la aversión y la ignorancia son vuestros más antiguos enemigos y que una vez que los hayáis vencido, ya no habrá ningún otro enemigo en el mundo. Llegará un momento en el que veréis de un modo claro y preciso cómo esto es así. Si no entendéis este punto y actuáis descuidadamente, vuestras emociones pueden llegar a volverse totalmente incontrolables.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 131.

- **La bodhichita última.**
- **No elaboración y no existencia.**

B. La bodichita última

La práctica de la bodichita última consiste en: A) la meditación de permanecer en un estado sin elaboraciones mentales ni aferramiento, y B) la práctica en la posmeditación de abandonar la creencia de que los objetos del apego y la aversión existen realmente.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 134.

- **Mente de apego y aversión: percepción.**
- **Lo agradable y lo desagradable.**

Cuando es consciente de los objetos externos, los clasifica. Se siente atraída por los que encuentra agradables, mientras que trata de evitar los que encuentra desagradables. La mente entonces sufre por no conseguir las cosas agradables que quiere y por tener que experimentar las cosas desagradables que quiere evitar. Está constantemente ocupada persiguiendo una situación u otra que realmente quiere disfrutar, o tratando de evitar algo indeseable que encuentra difícil y desagradable. Pero esas experiencias de las cosas como agradables o desagradables no son funciones que pertenezcan intrínsecamente a los objetos que percibís. Surgen sólo en la mente.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 134.

- **Sensaciones y pensamientos: mente.**
- **Colección aleatoria de pensamientos.**

El proceso empieza, como he explicado, con la percepción sensorial. Hay una conciencia que percibe las formas visuales, otra que percibe los sonidos, otra que percibe el gusto y otras que perciben los olores y las percepciones táctiles. Pero esos no son todavía lo que llamamos pensamientos, si no meramente percepciones básicas. Luego cuando entráis en contacto con algo, se desencadena una sucesión de pensamientos. Si, por ejemplo, habéis oído a alguien alabándoos, empezáis a sentirnos entusiasmados y pensáis en cómo está aumentando vuestro prestigio. O si alguien os ha insultado, empezáis a sentirnos molestos. Esos son meros pensamientos. En resumen, la mente es sólo una colección aleatoria de pensamientos.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 136.

- **Pensamiento y arco iris.**
- **Son pura vacuidad y reflejos.**

El arco iris aparece debido a una conjunción de varios factores, pero no hay nada en el que podamos asir. Asimismo, los pensamientos que surgen en la mente carecen de una existencia tangible o una solidez intrínseca. No hay una razón lógica por la que los pensamientos, que carecen de sustancia, tengan tanto poder sobre nosotros ni hay ninguna razón por la que tengáis que ser sus esclavos.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 137.

- **Claridad de la mente.**
- **Cualidad de su vacuidad.**

Sin embargo, esa nada no es meramente un vacío similar al espacio vacío. La conciencia primordial está espontáneamente presente. A eso lo llamamos claridad. Si alguien os da una manzana, os alegráis. Si una abeja os pica, os duele. Este es el aspecto de claridad de la mente. La claridad de la mente es como el sol, que ilumina el paisaje y os permite ver la montaña, el camino, el precipicio: dónde ir y donde no ir.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 138.

- **Mente de claridad y vacuidad.**
- **Naturaleza de la mente.**

En resumen, la mente es lo que es consciente de todo; es una claridad que percibe todos los objetos externos y todo lo que sucede. Pero si tratáis de encontrarla se vuelve tan inasible y esquiva como un arco iris, que cuanto más corréis tras él, más parece alejarse. Cuanto más busquéis la mente, menos la encontréis. Ese es el aspecto vacío de la mente. La claridad y la vacuidad están inseparablemente unidas en la verdadera naturaleza de la mente, que está más allá de todo concepto de existencia y no existencia.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 139.

- **Vacuidad de los pensamientos.**
- **No apego y no aversión.**

Si lanzáis una piedra al hocico de un cerdo, éste se dará inmediatamente la vuelta y saldrá corriendo. Asimismo, cuando un pensamiento empiece a desarrollarse, reconoced su vacuidad. Ese pensamiento perderá inmediatamente su poder Irresistible y no generará apego ni aversión. Y cuando ya no haya apego ni aversión, la realización del Dharma perfectamente puro se manifestará naturalmente desde dentro.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 140.

- **Los problemas en el samsara.**
- **Desarrollo de emociones negativas.**

Sin embargo, en realidad, os habéis convertido sencillamente en esclavos de vuestras emociones negativas. Por mucho que tratéis de evitar o dominar las circunstancias desfavorables, siempre habrá más. Nunca pueden eliminarse por completo.

El mejor modo de afrontar cualquier cosa desagradable que os ocurra es recordar que es el resultado de vuestras propias acciones negativas del pasado y reflexionar sobre ello. Puede que las dificultades a las que ahora tengáis que enfrentaros os parezcan desastrosas, pero recordad que comparadas con el sufrimiento insoportable que podríais experimentar en el futuro en el reino de los espíritus hambrientos o el de los infiernos, vuestros problemas actuales son casi insignificantes.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 143.

- **Las apariencias de la vida.**
- **Sufrimiento y alegrías.**

Os sentís tristes o alegres sólo porque dais crédito a su aparente realidad. Cuando veis una película, parece que los personajes están realmente librando batallas, amándose y demás, pero nada de todo eso está pasando: es sólo ficción. Intentad ver todas vuestras alegrías y tristezas como si estuviérais viendo una película, y dejar de pensar que tenéis que esforzaros al máximo para evitar esas dificultades o eso que os resulta desagradable. Eso hará vuestra felicidad indestructible.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 144-145.

- **Las seis paramitas.**
- **Cuatro características de cada una.**

Cada una de estas virtudes o cualidades merecen el calificativo de trascendental (*paramita*) cuando cumplen las cuatro características siguientes:

1. Contrarresta a su opuesto negativo; por ejemplo, la generosidad contrarresta la avaricia.
2. Se apoya en la sabiduría: esto es, está desprovista de los conceptos de sujeto, objeto y acción.
3. Tiene como resultado colmar las aspiraciones de todos los seres.
4. Lleva a los demás a desarrollar completamente sus potenciales.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 146.

- **Tres clases de paciencia.**
- **Soportar, dharma y tres joyas.**

Hay tres clases de paciencia. La primera es soportar sin enfado cualquier daño que otros nos hagan. La segunda es soportar sin tristeza las dificultades que tengamos que experimentar por el Dharma. La tercera es afrontar sin miedo el significado profundo del Dharma y las cualidades ilimitadas de las Tres Joyas.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 151.

- **Grandes verdades budistas.**
- **Vacuidad y claridad.**

...miedo las verdades más elevadas de las enseñanzas, como por ejemplo, que la naturaleza última de todos los fenómenos es la vacuidad y que la expresión de esa vacuidad es la radiante claridad; que existe una naturaleza búdica, una sabiduría primordial surgida espontáneamente que no está compuesta; y que la verdad última está más allá del alcance del intelecto.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 152.

- **Causa del daño actual.**
- **Haber experimentado odio en el pasado.**

Una persona cuya mente está llena de enfado y odio no puede estar en paz. El enfado y el odio necesitan ser sometidos por el gran ejército de la paciencia, puesto que ellos son vuestros auténticos enemigos. Sería imposible que experimentaseis el menor daño si vuestro enfado vuestro odio no hubiesen, en el pasado, producido las causas de las que surge el daño actual, como el eco de vuestra propia voz.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 154.

- **La diligencia o esfuerzo: paramita.**
- **Tres tipos diferentes.**

La diligencia tiene tres aspectos. El primero, denominado «la diligencia que es como una armadura», es desarrollar un valor y una fortaleza entusiastas, que usáis como una armadura para hacer frente al desaliento. El segundo, denominado «la diligencia en acción», es acumular mérito con la práctica de las seis paramitas sin demoras ni aplazamientos. El tercero, denominado «la diligencia que nada puede detener», es una energía insaciable e incansable para trabajar para el beneficio de los demás.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 155.

- **Samatha y Vipassana.**
- **Elementos de control de la mente.**

Hasta ahora la mente, como un mono inquieto, ha estado corriendo incansablemente detrás de las formas, las percepciones táctiles, los sonidos, los olores y los gustos externos, y de las sensaciones y los pensamientos internos. Pero podéis aprender a tener control de ellos por medio de la atención y la introspección vigilante. Al mismo tiempo que hacéis eso, estudiad las enseñanzas, reflexionad y meditaad sobre ellas, e integradlas profundamente en vuestra mente. Así conseguiréis libraros del deseo, el odio y la ignorancia.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 158-159.

- **La sabiduría en las paramitas.**
- **Es el ojo de todas ellas.**

La generosidad, la disciplina, la paciencia, la diligencia y la concentración podrían compararse a cinco ciegos que, sin el ojo de la sabiduría, no pueden encontrar el camino a la ciudadela de la liberación. De hecho, únicamente cuando van asociadas a la sabiduría pueden denominarse *paramitas* —trascendentes— o literalmente «que han alcanzado la otra orilla»; la otra orilla del océano del sufrimiento del samsara y de la ignorancia, más allá de los conceptos de samsara y nirvana.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 163.

- **Vacuidad y bodhisatvas.**
- **Desarrollo de la compasión.**

De ahí en adelante, la generosidad, la paciencia y las demás perfecciones merecen realmente el término de *paramitas*, ya que están completamente más allá del reino del engaño. El número de seres que han de ser liberados y el tiempo que puede llevar e liberarlos no desalientan ni llenan de orgullo al bodhisattva que ha logrado la realización de la vacuidad. De su bodichita mana libremente una compasión que todo lo abarca, desprovista de las nociones de sujeto y objeto. Habiendo actualizado la igualdad de uno mismo y los demás, uno permanece inalterable como es el espacio primordial.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 165.

- **La manifestación del bodhisatva.**
- **Puro y ayudar a los demás.**

Cuando uno oye las historias de las vidas pasadas del Buda Shakyamuni, puede entender cómo cada una de sus diversas manifestaciones fue una expresión de su intención de ayudar a los seres y parte de su infinita actividad de bodhisattva. Los bodhisattvas carecen de cualquier intención egoísta y todo lo que hacen forma parte de la aplicación de los medios hábiles. Del mismo modo que una gota de mercurio que cae en el polvo permanece limpia sin que se le adhiera nada, los bodhisattvas se manifiestan en el mundo sin que éste les contamine.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 173.

- **Pensamientos y sensaciones.**
- **Bases de las emociones.**

Cualquier emoción empieza únicamente por un pensamiento o una sensación minúsculos, que luego empieza a crecer más y más. Si podéis reconocer ese pensamiento en el mismo momento en que surge, será fácil dejar que se desvanezca. Una emoción que se reconoce en este estadio es como un pequeño atisbo de nube en un cielo claro y vacío, que no se convertirá en lluvia.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 178.

- **El sentido de Samatha.**
- **Calma y visión clara.**

La práctica de samata se hace por esa razón. Por medio de esa práctica, incluso una persona con fuertes emociones irá adquiriendo gradualmente control de sí misma y paz interior. Cuando la mente llegue a un estado estable de concentración relajada, vuestras tendencias habituales desaparecerán por sí mismas, mientras que el altruismo y la compasión se desarrollarán y crecerán naturalmente. Finalmente, llegaréis a un estado de descanso relajado en el flujo ininterrumpido de la naturaleza última.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 180.

- **Crítica a la visión dual.**
- **Separa al Yo de los demás.**

La percepción dual es la responsable de la división entre «yo» y «los demás», de la que surge la tendencia que todos tenemos a querernos a nosotros y considerar a los demás menos importantes que nosotros. La raíz de todo esto es la ignorancia, la creencia errónea en un «yo». Si vuestra creencia errónea desapareciese, también desaparecería completamente la idea de «los demás». Lograríais la igualdad esencial de «yo» y «los demás».

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 181.

- **La esencia del bodhisattva.**
- **Generosidad, disciplina y paciencia.**

La esencia de la práctica de un bodhisattva es trascender el aferramiento al «yo» y dedicarse completamente a servir a los demás. Es una práctica que se basa en vuestra mente, más que en cómo vuestras acciones puedan percibirse desde el exterior. La verdadera generosidad es, por lo tanto, no tener aferramiento; la verdadera disciplina es no tener deseo y la verdadera paciencia, no tener odio.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 183.

- **Tres etapas de enseñanzas del Buda.**
- **Nobles verdades, dharma y vacuidad.**

El Bhagaván, Buda Shakyamuni, hizo girar la rueda del Dharma en tres etapas. En la primera, en Varanasi, enseñó las Cuatro Verdades Nobles. En la segunda, en Rajagriba, enseñó el Dharma exento de características. Y en la tercera enseñó la verdad última en diversos lugares y momentos diferentes. Así, expuso el camino a la Iluminación de un modo inconscientemente vasto y profundo.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 191.

- **Área que incluye la ignorancia.**
- **Básica, no-claridad y duda.**

La ignorancia incluye: a) la ignorancia básica (*ma rig pa*), la falta de reconocimiento de la conciencia primordial y de la naturaleza vacía de los fenómenos; b) un estado mental carente de claridad (*gti mug*), que consiste principalmente en una falta de discernimiento sobre qué debe hacerse y qué debe evitarse para liberarse del samsara; c) la duda (*the tsham*) sobre la verdad del karma (la ley de causa y efecto), la existencia de vidas pasadas y futuras, y demás; d) los puntos de vista oscurecidos (*ha ha nyon mang can*), la creencia de que los agregados (sanscr. *skandhas*) forman el yo del individuo y que los fenómenos tienen una existencia real inherente y autónoma etc.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 195.

- **Meditación sobre la muerte.**
- **Tres raíces y nueve consideraciones.**

La medicación en la transitoriedad tiene tres raíces y nueve consideraciones, y lleva a tres conclusiones definitivas.

Las tres raíces que es necesario tener en cuenta son: 1) la muerte es segura, 2) no hay ninguna certidumbre sobre qué la causará y 3) cualquier cosa excepto el Dharma será inútil en el momento de la muerte.

Las nueve consideraciones son:

Para la primera raíz: 1) nadie en el pasado escapó nunca de la muerte, 2) el cuerpo es un fenómeno compuesto que está sujeto a la desintegración, y 3) la vida se agota segundo a segundo.

Para la segunda raíz: 1) la vida es increíblemente frágil, 2) el cuerpo carece de una esencia permanente y 3) hay muchas circunstancias que pueden causar la muerte, mientras que hay muy pocas que puedan prolongarla.

Para la tercera raíz: 1) los familiares y amigos no podrán ayudarnos en el momento de la muerte, 2) la riqueza y la comida tampoco podrán ayudarnos, 3) ni tampoco nuestro cuerpo podrá

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 196.

- **Método de los antídotos emocionales.**
- **Los cinco estados perturbados.**

Debéis aplicar el antídoto adecuado para la emoción perturbadoras predominante: cuando aflore un fuerte deseo, reflexionad sobre los aspectos desagradables del objeto de vuestro deseo; cuando el enfado sea más fuerte, tratad de sentir más afecto y bondad; cuando predomine la confusión mental, reflexionad en el surgimiento dependiente del samsara; cuando surjan los celos, medita en la igualdad esencial de vosotros y los demás; y cuando aflore el orgullo, intercambiados mentalmente por los demás.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 213.

- **Samatha y Vipassana.**
- **Eliminación de emociones negativas.**

La calma mental puede limitar momentáneamente las emociones negativas, pero no las erradica. Su completa erradicación sólo puede conseguirse por medio de la visión penetrante que reconoce la verdadera naturaleza de los fenómenos durante la meditación y que en la posmeditación se da cuenta de que todo son ilusiones vacías. La calma mental es, pues, el aspecto de la concentración en la meditación, mientras que la visión penetrante es el aspecto de la sabiduría.

La esencia de la compasión. Dilgo Khyentse. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 216.