



Budismo-Camino-del-Diamante.org

## *Estudios Avanzados*

Estudios Avanzados .....	1
El Bardo de la Muerte y el Renacimiento .....	2
El estudio como práctica .....	5
Entrevista a Hannah Nydahl (1993) .....	8
Entrevista con Hannah Nydahl, Virginia, Julio 1995 .....	13
Felicidad .....	16
La estupa y el mala .....	21
La tradición sanadora del Buda de la Medicina.....	23
Las acciones de un Bodisatva .....	28
Las religiones del mundo.....	30
Las seis acciones liberadoras .....	33
Mahamudra.....	37
Manteniendo el budismo vivo .....	41
Manteniendo el vínculo con la sangha .....	48
Meditación.....	50
Muerte, Renacimiento y el poder del Phowa.....	54
Relación Maestro Estudiante .....	58
Relaciones de pareja.....	62
Sobre los sueños .....	67
Trabajando con las emociones perturbadoras.....	71

## *El Bardo de la Muerte y el Renacimiento*

*Por: Lama Ole Nydahl*

Cuando las personas hablan sobre el bardo usualmente piensan en el momento siguiente a la muerte. El término, sin embargo, va mucho más allá. Se refiere a cualquier "estado intermedio". Todos los seres experimentan, en su vida entera, tales estados intermedios hasta la iluminación, cuando la mente reconoce su clara luz atemporal. Justo ahora en esta lectura, por ejemplo, estamos en el bardo de estar despiertos - al menos eso espero -. Nos comunicamos con símbolos y palabras, y percibimos el mundo a través de nuestros sentidos. La noche corresponde al bardo del sueño, de la oscuridad y la falta de conciencia. Para aquellos afortunados que conocen la meditación de la clara luz bastante bien, la experiencia es similar a descansar en un océano de luz.

También hay períodos cuando las impresiones guardadas llegan de diferentes formas, como en los sueños. Este es llamado el bardo de los sueños, y probablemente incluye la mayoría de las condiciones inducidas por las drogas. Entonces nos despertamos nuevamente y reanudamos la consciencia despierta. Evidentemente, todo lo mencionado hasta aquí es condicionado y cambiante y no puede ser de beneficio definitivo para todos los seres. Si meditamos, sin embargo, surge un estado que es en esencia clara luz atemporal, una conciencia que no es dependiente de nada. Esta más allá del nacimiento y la muerte, sin ir o venir. Todas las prácticas del Camino del Diamante apuntan a hacer a la consciencia radiante siempre presente. Mientras están vivos, los seres, tanto humanos y animales, se mueven entre los tres bardos anteriores, estar despierto, durmiendo o soñando. Al morir, otros tres bardos aparecen.

Primero, viene el proceso de la muerte como tal. Ya sea una muerte rápida o lenta hay una transformación. Luego, sigue un período donde la mente continúa su fluir habitual de la vida previa. Después de reconocer que uno está realmente muerto, un proceso de reestructuración tiene lugar y, dependiendo del estado dominante, la mente entra en un nuevo reino dentro de los seis niveles de existencia. Siempre ha sido así. De la misma forma como el espacio no tiene comienzo, la mente tampoco tiene punto de partida. Tanto fuera como adentro ha estado constantemente jugando, expresándose y experimentando su riqueza de incontables formas. Estos seis bardos se han alternado siempre; los tres cotidianamente y los tres que siguen cuando los seres no liberados se mueven hacia su próxima vida.

Ustedes vinieron aquí esta noche a fin de conocer lo mas reciente. A fin de entender lo que sucede en la muerte, necesitamos primero mirar en la mente. En su esencia la mente es espacio. Esta no tiene color, peso, olor ni tamaño. No esta hecha de nada; no fue nacida; ésta no morirá. No ha venido de ninguna parte así que no se irá. Este espacio, sin embargo, no es un agujero negro. Esto tampoco implica desaparecer ni la no existencia. Su naturaleza es rica. Juega, se expresa a sí misma, sueña, deja que las cosas ocurran y luego las disuelve nuevamente. Tiene un gran poder y es al mismo tiempo ilimitada. Donde quiera que veamos, no hay fin para esto - siempre más cosas pueden suceder. En la medida que este reconocimiento comienza, ningún sentimiento condicionado puede vencerlo, y un gozo sin miedo y espontáneo, y una compasión activa, no sentimental y de gran alcance aparece naturalmente. Si ese fuera el estado constante de los seres, si estuviésemos siempre conscientes de la mente misma, todo sería fácil. Entonces morir y renacer sería como cambiar de ropa. La clara luz de la mente, su consciencia radiante y, el gozo y el poder de su actividad nunca se detendrían. Sin ninguna brecha de consciencia, y viendo nuestro cuerpo y habla cada vez más como herramientas, podríamos libremente seleccionar renacer en lugares de máxima utilidad para otros..

Por supuesto esto está lejos de la experiencia diaria de la mayoría de los seres. Quien no medite rara vez vislumbra la esencia de la mente. Entonces esto solo sucede por suerte, como al hacer el amor o durante la caída libre antes que el paracaídas se abra. Ya sea que su eterna frescura se manifieste a través de un proceso continuo o accidentalmente, es la total certeza y el gozo profundo lo que aparece cuando nos olvidamos de esperar, temer o anhelar. Se expresa a sí mismo como un amor que tiene pocos conceptos. En vez de la brillante luz de la mente o sus mas impermanentes visiones claras, sin embargo, los seres no iluminados se identifican con su corriente de impresiones. Ellos buscan una esencia duradera en el flujo cambiante producido a través de sus cuerpos y su actividades mentales.

Aunque, consideradas a ser reales, tales situaciones y sentimientos no pueden durar. Su naturaleza es como un río - aunque, agua nueva lo recorra constantemente, hay todavía una continuidad, y la gente se identifica con este como una corriente de consciencia. Hay una causalidad entre un niño de 7 años y el posterior adulto de setenta. Sin el primero no puede estar el último, sin embargo, cada partícula, cada molécula es nueva.

En un cierto punto, este proceso no puede adaptarse más al cuerpo. Cuando este no puede contener más a la mente, eso es la muerte. La muerte luce muy diferente cuando se muere lentamente, como de SIDA o cáncer, o si nuestro cuerpo se desintegra debido a pisar una tierra minada, o teniendo un accidente a alta velocidad. El proceso que tiene lugar, sin embargo, es el mismo. Ya sea que ocurra en un instante o en un período prolongado, la energía que se utiliza para distribuir a lo largo del cuerpo siempre se mueve hacia el eje central. En las grandes religiones de experiencia, el cuerpo trae sucesivamente varios sistemas energéticos. Ellos dependen de la meta buscada, ya sea el de estados de dioses sin forma, una larga vida balanceada o la clara luz de la mente. En el hinduismo este trabaja en la espina dorsal, en el taoísmo en una elipse a través del cuerpo, y en el budismo el canal central de energía reposa entre un punto ocho dedos detrás de la línea original del cabello en el tope de nuestra cabeza y finaliza cuatro dedos abajo del ombligo. De este tubo de energía primaria en el centro de nuestro cuerpo cinco ruedas diferentes se dispersan ramificándose en 72.000 canales. Siendo femeninos, ellos son esencialmente espacio e intuición. Dentro de ellos yacen energías masculinas potenciales, las cuales sólo son completamente despertadas en la iluminación. Su naturaleza es compasión y gozo. Durante el proceso de muerte la conexión con los sentidos externos primero se recoge hacia el centro de nuestro cuerpo y luego, las cinco ruedas colapsan en el canal central de energía. Durante ese proceso uno primero pierde poder. Una presión es sentida sobre el cuerpo y las impresiones sensoriales se hacen confusas. Entonces, nuestro control sobre los elementos fluidos se pierde. Uno se siente como si flotara en agua y saliva de la boca y nariz. Seguidamente a esto, uno se vuelve reseco, y el frío penetra por las extremidades. Ahora, cercanos a la muerte, nuestra respiración es superficial y entrecortada y los no meditadores pierden la última habilidad para concentrar la mente. Dependiendo de nuestro Karma, las impresiones absorbidas durante nuestra vida, cualquier cosa puede aparecer, desde el maravilloso sentimiento de gozo significando experiencia luego de un Phowa hasta estados de gran pérdida con temor y frustración. Aquí el karma puede hacerse ya muy visible. Al final, uno toma tres exhalaciones muy largas, y eso es todo. Aunque en este momento las personas son declaradas "muertas", durante los próximos 20 o 30 minutos un proceso energético continúa dentro de los ejes magnéticos del cuerpo.

Este canal de energía apareció cuando nuestra consciencia de la vida anterior se juntó con la esperma y el óvulo de nuestros padres. Las dos células, cuya información genética dio las bases para nuestros cuerpos actuales, adicionalmente, cada una lleva una carga energética. En la meditación la esencia masculina es experimentada como blanca y la femenina como roja. Cómo billones de células se formaron en nuestros cuerpos humanos, la energía blanca se movió hacia arriba y ahora está centrada alrededor de ocho dedos detrás de nuestra línea original del cabello en la coronilla de nuestras cabezas. Al mismo tiempo la energía roja se movió hacia abajo y ahora reposa cuatro dedos debajo del ombligo en el centro del cuerpo. Entre estos dos polos yace un eje con las ruedas y canales mencionados anteriormente. Luego que uno deja de respirar, durante los siguientes diez o quince minutos la energía blanca deja de aferrarse del tope de nuestra cabeza y se mueve hacia abajo hacia el corazón. En su camino hacia abajo, una hermosa clara luz es experimentada, cómo de la luna, mientras treinta y tres sentimientos, cuya base está en la rabia, desaparecen. Muchos escuchan el sonido de la sílaba HANG y la memoria es tan intensa que un frecuentemente ve seres que han muerto antes que uno.

Después de eso, una luz roja asciende desde el punto cuatro dedos debajo de nuestro ombligo. El sentimiento es muy poderoso y la luz es como un profundo atardecer. Mientras se mueve hacia arriba al corazón, también tomando entre 10 a 15 minutos muchos escuchan la profunda vibración AH. Cuarenta sentimientos de apego desaparecen en este punto y un gozo indescriptible es sentido. De veinte a treinta minutos después de la muerte estas dos energías se han fusionado así en el centro de nuestro pecho y todo se vuelve negro. Mientras esto sucede, siete velos derivados de la ignorancia se disuelven.

Luego, aparece una luz radiante, totalmente más allá de la conciencia personal. Si podemos mantener ese estado la meditación es llamada thugdam. Esto significa que la mente esta al margen del corazón en una condición que no separa la verdad externa e interna. Aquí, su

abierta, clara e ilimitada esencia penetra todos los tiempos y direcciones; esta es la conciencia de los lamas como Karmapa. Esto es comparado como el encuentro entre un niño y su madre y, si puede ser mantenido, hay una verdadera iluminación. Toda separación entre espacio y energía, así como entre pasado, presente y futuro, luego desaparecen.

Quien no pueda mantener este estado se oscurecerá. *El libro Tibetano de los muertos* menciona un período de tres a cuatro días de inconsciencia después de la muerte. En el caso que las personas muertas han venido a mí, a pesar de eso, transparentes, pero, de forma diferente, luciendo como normalmente lo hacían, esto siempre ha sido después de sesenta y ocho horas. Pienso que se debe a que todos ellos fueron personas ciudadinas y muy bien educadas. Así que sus procesos mentales fueron muy rápidos.

Cuando uno se despierta después de la muerte, hay un sentimiento de que algo está fundamentalmente mal. Sin embargo, aún si nuestro cuerpo está conservado, uno evitará verlo y en cambio tratará de alejarse. Este estado es altamente confuso porque, no teniendo cuerpo, cualquier lugar del que uno piense uno automáticamente está ahí. También, nuestra inteligencia es mucho más aguda que cuando estábamos vivos, y, aunque podemos leer los pensamientos de los vivos, no podemos comunicarnos con ellos. Cuando uno se sienta en una silla, la gente se sienta sobre uno y cuando uno les habla, ellos simplemente se van. A pesar de tantas señales los seres no quieren reconocer que están muertos. Luego de los tres días de inconsciencia, le sigue una semana durante la cual la gente continúa dentro de sus hábitos mundanos de su vida anterior. Luego, nadie puede evitar por mas tiempo el darse cuenta que no tiene un cuerpo físico. Este reconocimiento puede solidificarse cuando se para delante de un espejo no encuentra ningún reflejo. Algunos se descubren a sí mismos caminando sobre la arena sin dejar ninguna huella de pisadas y otros pueden poner sus manos en agua hirviendo y no quemarse. En ese momento, la mente reconoce: "Ahora estoy muerto, ya no tengo mas un cuerpo", y este es un choque tan grande que uno cae inconsciente por segunda vez.

Cuando uno se despierta de nuevo, la mente se ha mudado a un nuevo estado. Aquí, el flujo compartido de la superficie de nuestra conciencia se ha detenido y nuestras impresiones subconscientes individuales emergen como experiencias muy fuertes. Aunque pueden ser mayormente comparadas con grandes sueños individuales, uno también espera que sean reales y siente esperanza y disgusto.

Mientras uno continúa manteniéndose y alejándose como siempre, por los próximas no más de cinco semanas y media (de modo que estos tres estados intermedios no duran más que siete semanas en total), nuestra tendencia más fuerte elabora su vía a través de otras impresiones de la mente. Si un lama o una práctica de meditación habitual no están ahí para ayudar, estas tendencias deciden la dirección de nuestro próximo renacimiento. Aunque el reino humano provee un amplio rango de posibilidades kármicas, desde el sufrimiento de las mujeres musulmanas y la gente en Africa, hasta las personas con estilos de vida lujosos y libres como en los suburbios occidentales, también cinco niveles de existencia no humanas diferentes pueden aparecer de las tendencias almacenadas de la mente.

Tres tipos de reinos divinos aparecen del sentimiento del orgullo. Si hemos realizado buenas acciones, pero con el sentimiento de "Yo estoy haciendo algo por ti", ellas no son liberadoras, pero dependiendo de nuestra inteligencia, ellos producirán niveles de conciencia mas placenteros. Así como los deseos son automáticamente satisfechos ya sea en los seis "reinos de los deseos", también lo es la satisfacción estética en los setenta "reinos de la forma". Los mas altos entre los dioses son aquellos en las cuatro condiciones de intensa abstracción. Como la ilusión de un "yo" separado persiste en todos, sin embargo, una vez que nuestro almacén de impresiones positivas se ha agotado los dioses se caen y otro sentimiento emerge con su ambiente correspondiente. Si los celos se manifiestan como el sentimiento principal, los seres se descubrirán a sí mismos en salas de armas. Anteriormente, buscaban espadas, pero hoy probablemente serían ametralladoras. Están profundamente perturbados por aquellos que disfrutan más felicidad que ellos mismos. Si la confusión surge como la mayor perturbación la mente puede tratar de esconderse entre rocas y plantas, y si los animales van ahí para aparearse, podríamos correr entre ellos. Así, los seres terminan con cuatro patas y un hermoso abrigo de pieles tanto durante el verano como en el invierno. También es posible que la avaricia se vuelva predominante y ya durante esta vida esto hace a los seres visiblemente miserables. Aunque muchas personas lo tienen todo, sus posesiones solamente los encarcelan. Después de la muerte este estado general se condensa en una ansiedad por comida y bebida. Algunos, entonces, piensan que sus barrigas son tan grandes

como San Francisco y sus bocas como la cabeza de una aguja. Otros experimentan que cualquier alimento se convierte en fuego o que espíritus desagradables los alejan de ellos. La peor contaminación de la mente, sin embargo, consiste en la ira y el odio. Estos maduran como el dolor mas grande. Hoy conocida como paranoia, uno tradicionalmente distingue ocho niveles de dolor del calor y ocho del frío. Adicionalmente, ahí existe un estado de "aburrimiento" y de "algunas veces".

Como se ha mencionado, los deseos realizaron esta presente vida humana y continuarán haciéndolo. Pero el karma es pegajoso y tiene efectos prolongados. Después de decidir el reino de renacimiento, éste, además, define el tipo de cuerpo que tomamos, en que medio ambiente nacemos y bajo que tipo de motivación vivimos. Sin embargo, como ser humano uno tiene todos los controles en sus manos. Teniendo un cuerpo sólido y siendo capaz de entender que es beneficioso o que causa daño, uno puede evitar sembrar las semillas para los eones de felicidad impermanente o profundo sufrimiento en los cuatro reinos no físicos o para períodos mas cortos de estupidez como animales. Lo más importante es la comprensión que no esta es una alternativa para la liberación y la iluminación. Los dioses se caen de nuevo. Los semidioses son celosos y pelean. Los animales se comen unos a otros. Los fantasmas están siempre frustrados y los seres infernales siempre sufren. Aún los humanos tienen los cuatro problemas básicos de nacer, la vejez, la enfermedad y la muerte. También, los mejores años de nuestra vida no carecen de las dificultades de conseguir lo que uno desea, de evitar lo que uno no desea, de mantener lo que uno tiene y tener que arreglárselas uno mismo con lo que es inevitable. Como esto ha estado sucediendo desde tiempos sin principio es imperativo encontrar valores duraderos.

Para cortar la raíz de todo sufrimiento, Buddha nos recomienda concentrarnos en aquello que esta más allá del nacimiento o la muerte, lo cual nunca ha surgido y nunca desaparecerá. Él no apunta a las imágenes sino al espejo mismo, mostrándonos el océano debajo de las olas. Ninguna experiencia condicionada o situación externa puede satisfacer verdaderamente. Solo la luz clara, abierta e ilimitada de la mente es completamente feliz y absoluta. Sus enseñanzas, ser esto en la vida, el renacimiento y los que está intermedio, apuntan solamente a compartir esta certeza. Con los métodos del camino del diamante cada uno de los bardos después de la muerte mencionados anteriormente se convierten en puertas hacia la iluminación. Ellos ofrecen oportunidades para confrontar la mente con su verdadera naturaleza y dejarla libre.

*Durante los últimos doce años Lama Ole Nydahl ha enseñado la transferencia de la conciencia, Phowa, a mas de 30.000 personas alrededor del mundo. El dió esta lectura en San Francisco durante el otoño de 1998 y posteriormente aprovechó el inglés en Siberia en marzo de 1999. Tan pronto como su ocupada agenda lo permita, él espera terminar un libro sobre el tópico. Este incluirá algunos métodos que utiliza el Budismo del camino del diamante para beneficiar la mente durante situaciones tan graves y, también, brindar comparaciones con algunas introspecciones de psicología occidental. El nos permitirá mirar sobre su hombro y evaluar sus razones para estar totalmente seguro de las enseñanzas dadas.*

Traducido de Buddhism Today. Volume 6. 1999.

## ***El estudio como práctica***

*Por: Hannah Nydahl*

Cuando leí por primera vez un texto budhista fue como una revelación. Este me dio el mas grande aliento después de responder a todas mis preguntas. Fue la clásica experiencia de reconocimiento, la cual, en claros y desnudos momentos de introspección (1) , trajo lagrimas a mis ojos.

Entrevista con Hannah Nydahl

*A través de tu trabajo de traducción en el Instituto Budista Internacional del Karmapa (KIBI) en Nueva Delhi y la universidad de estudios de verano de KIBI en Europa estás muy*

*involucrada en el aspecto del estudio de la práctica de Dharma. ¿Cómo comenzó tu interés por los estudios del Dharma? ¿Estabas interesada en los aspectos filosóficos del budismo cuando comenzaste en el Dharma, o se desarrolló con la traducción? ¿hubo alguna experiencia clave al respecto o simplemente ocurrió?*

**Hannah Nydahl:** Antes de volverme budista siempre estuve fascinada por la mente y sus funciones y quería aprender y entender más sobre esto. Mientras que en la universidad, la filosofía estaba entre mis temas favoritos. Toda la ola psicodélica de los 60 fue sobre de la exploración de la mente, pero perdimos el objetivo porque cometimos el error de creer que las drogas mentales, como el LSD y la mescalina, podían ser nuestros maestros. Cuando leí un texto budista por primera vez fue como una revelación. Este me dio el mas grande aliento después de responder a todas mis preguntas. Fue la clásica experiencia de reconocimiento, la cual, en claros y desnudos momentos de introspección (1), trajo lagrimas a mis ojos.

Mi propia introducción al budismo fue una combinación de encontrarme con un ejemplo perfecto, mi maestro, el 16to Karmapa, y confianza en la visión budista. Cuando mi esposo Ole y yo conocimos al Karmapa por primera vez en 1969 y nos hicimos sus estudiantes, su poderoso ejemplo tanto de sabiduría como de amor fue tan convincente que no tuvimos dudas de que ese era el camino adecuado. Durante nuestros primeros años de práctica, que pasamos en los Himalayas, el énfasis fue en la meditación y no en el estudio. Para mí, el aspecto del estudio se desarrolló luego en conexión con el trabajo de traducción en occidente.

*Una pregunta que es frecuentemente realizada en las entrevistas es: si pudieras llevarte contigo solo un libro del dharma a un largo retiro, ¿cuál sería éste?*

**Hannah Nydahl:** Sería un libro del Mahamudra.

*¿Es cierto que cuando nos adentramos teóricamente en nuestra mente, ésto es una forma de Lhaktong (meditación introspectiva o en la visión clara)? ¿que significa ésto?*

**Hannah Nydahl:** Todas las meditaciones caen en dos categorías que los Tibetanos llaman Shinay o Lhaktong o en sánscrito shamatha y vipassana. La primera, *calma perdurable* (2), son los métodos para entrenar la mente para mantenerse concentrada, sin distracción en ningún objeto internos o externos. La segunda, *la visión clara* (1), son los métodos de meditación que guían hacia la experiencia del vacío. Ellos nos permiten entender la naturaleza de la mente, ya sea a través de un proceso de análisis o a través de una introspección directa no conceptual hacia la naturaleza de la mente. Cuando dices: "adentrarnos teóricamente en nuestra mente", podría significar el acercamiento analítico del Lhaktong donde uno primero intenta definir la mente analizándola. Entendiendo que la mente no puede ser definida, uno alcanza un entendimiento directo y exacto de la naturaleza de la mente, no sólo teórico sino también experimental, que está más allá de los conceptos.

*Khenpo Chodrak Rinpoche una vez dijo que no es absolutamente necesario para un practicante del camino del diamante estudiar por muchos años. Dijo que uno sólo necesita captar el punto esencial, y que eso puede suceder rápidamente, ¿cual es el punto esencial?*

**Hanna Nydahl:** No sé a cual enseñanza de Khenpo Chodrak estás haciendo referencia, pero en general, el punto esencial en todas las enseñanzas del Buda es la visión fundamental del vacío, de la naturaleza de las cosas independientemente de cómo ellas aparezcan. De modo que cualquier método brinde resultados liberadores y no sólo placenteros, un entendimiento de la naturaleza absoluta de las cosas debe estar presente. Si ese aspecto de sabiduría no está incluido, aún el método más eficiente puede que no lleve a la iluminación. Esto es probablemente la razón por la que ha sido mencionada en conexión con el camino del diamante, lo cual sólo es significativo cuando se practica con esta visión correcta.

*Algunas personas afirman tener similares experiencias de realización tanto a través del estudio del dharma como las que tienen a través de la práctica meditativa. ¿Es esto posible? ¿Puedes explicar esto?*

**Hanna Nydahl:** El estudio del Dharma es práctica, así que esto es muy posible. Cuando uno utiliza el término "estudio", uno no puede comparar el estudio del Dharma con los estudios religiosos comparativos en la universidad. La práctica del Dharma tiene tres aspectos: aprendizaje (estudio), contemplación y meditación. Ellos son todos necesarios de manera

que la práctica sea completa y brinde resultados finales, la realización de la naturaleza de nuestras mentes. La única cosa que nos mantiene alejados de ese entendimiento es la ignorancia. Los métodos de aprendizaje, contemplación y meditación remueven los velos de la ignorancia. Ese proceso de purificación tiene lugar en nuestra propia mente, no en la de alguien más. Para que esto ocurra eficientemente, necesitamos primero aprender lo que el Buda enseñó, luego clarificar cualquier duda que podamos tener sobre esto, y luego, lo más importante, aplicarlo en la meditación.

*¿Es tu experiencia que las personas cambian significativamente a través del estudio del Dharma? ¿Puede uno ver un claro desarrollo a nivel humano cuando alguien se concentra más en el estudio que en la meditación en un largo período de tiempo?*

**Hanna Nydahl:** Cuando el estudio del Dharma es practicado de la manera correcta - eso es, con la correcta motivación de hacerlo para el beneficio de otros y como un apoyo para la meditación - esto nos ayuda a desarrollarnos como personas útiles e independientes. Nunca deberíamos quedarnos solo a nivel intelectual; esto puede llevar al orgullo espiritual. Muchos conflictos, aún en los círculos de dharma, se evaporarían como rocío al sol si hubiera un mejor entendimiento de la visión budista. Después de todo, éste es en lo que el budismo es único.

*Pareciera que el estudio del Dharma se ha vuelto más importante en los últimos años. ¿Cómo ves esto? ¿Son las personas que vienen ahora a los centros diferentes de las que venían anteriormente, o está nuestra sangha en occidente moviéndose a una nueva etapa?*

**Hanna Nydahl:** Si echamos una mirada al desarrollo de los centros durante los últimos 25 años, es claro que unass cuantas cosas han cambiado. Al comienzo Ole y yo éramos muy tradicionales y seguíamos principalmente el estilo de Kalu Rinpoche. Su Santidad el Karmapa nos pidió acompañar a Kalu Rinpoche cuando por primera vez vino a occidente, antes que el Karmapa mismo comenzara a viajar. Su estilo demandaba una gran devoción, rituales y prácticas en la forma de retiros. El aspecto del estudio estaba limitado al mínimo. Mientras tanto, gracias a Su Santidad el Karmapa, se hizo posible ofrecer más lados del budismo. El estableció el Instituto Budista Internacional del Karmapa en Nueva Delhi para la educación de estudiantes occidentales. Generalmente, yo diría que no es sólo una cuestión de introducir el estudio del dharma en los centros. La presentación del dharma en los centros se ha hecho mucho más accesible y menos exótica hoy en día.

*¿Qué consejo le darías a alguien nuevo en budismo, alguien que prefiriese más aprender a meditar que aprender mucho sobre el dharma?*

**Hanna Nydahl:** Para repetirlo una vez más: el estudio y la meditación no están en un situación de uno u otro. Por el contrario, uno apoya al otro, y si uno quiere progresar en el camino ambos son indispensables. Creo que es muy importante entender y aceptar que la práctica del dharma es algo individual. Para algunas personas el aspecto de la devoción es el más importante, y para otras es el acercamiento analítico. Dependiendo de cuales tendencias uno tiene, es, ciertamente, bueno seguir nuestras inclinaciones. Al mismo tiempo no debemos volvernos demasiado extremistas con nuestro camino, sino tratar de integrar todos los aspectos a la larga, ya que ambos son necesarios para obtener resultados fundamentales. El desarrollo de la compasión es necesario para todos nosotros, sin importar cual aspecto sigamos, y eso incluye tolerar y aceptar el camino de otros.

En nuestro caso, todos somos seguidores y practicantes del linaje Karma Kagyu, que lleva la transmisión completa de todos los aspectos de las enseñanzas de Buda. En el Tíbet, la escuela Karma Kagyu tiene establecidos grandes y pequeños monasterios, facilidades para retiros - ya sea organizado para grupos o para aislamiento individual - e institutos de estudios budistas, los *shedras*. Gracias a los deseos y esfuerzos del 16to Karmapa somos suficientemente afortunados para ser capaces de continuar con este completo tesoro de métodos junto con la bendición de una transmisión intacta en occidente. Cómo siempre, cada país y cada cultura le da al budismo su propio y único color externo. La esencia de las enseñanzas, sin embargo, sigue siendo la misma. Lo importante es que nos desarrollemos activamente para el beneficio de todos los seres.

*¿Estarías de acuerdo con que es necesario desarrollar un monto mínimo de conocimiento teórico acerca de la mente para ayudarnos en nuestra práctica a la larga? En el Camino del*

*Diamante, uno necesitaría luego desarrollar la visión filosófica del "solo-mente", la cual no es tan bien conocida, dejando solo su conocimiento en un nivel profundo.*

**Hanna Nydahl:** Sí, uno necesita una visión budista básica como fundamento para nuestra meditación, pero no es tan complicado como la gente tiende a pensar. Quienquiera que desee comenzar una práctica y esté en contacto con nuestros centros y maestros, será introducido a ese conocimiento básico, así como también a los métodos de las prácticas preliminares.

*Luego de una cierta fase de práctica, por ejemplo luego del Ngöndro, ¿se hace más importante involucrarnos teóricamente con la mente?.*

**Hanna Nydahl:** Como cada practica apunta a la iluminación perfecta para el beneficio de todos los seres, cada paso que nos acerque mas a ésto será, naturalmente, un entendimiento sutil en relación a lo relativo, así como a la realidad absoluta.

*En este momento, los fundamentos filosóficos sutras de nuestra práctica en el camino del diamante están siendo impartidos en KIBI y en Dhagpo. ¿Piensas que más textos y comentarios tántricos serán enseñados en el futuro? ¿Están nuestros rinpoches considerando esto?*

**Hanna Nydahl:** Es parte del entrenamiento aprender la visión que acompaña la práctica del camino del diamante, y estas enseñanzas también estarán disponibles para nosotros.

*Los textos tántricos no pueden ser enseñados tan abiertamente. ¿Como piensas que esto funcionará? ¿habrá algún requerimiento para los participantes cuando sean impartidos?*

**Hanna Nydahl:** Esos textos serán enseñados como continuación de otros textos. Así como uno necesita aprender el alfabeto para ser capaz de leer y escribir, hay una secuencia específica en la presentación de las diferentes visiones budistas.

Notas

1.- *Nota del traductor: la palabra "introspección" viene de la traducción de la palabra insight en inglés. En algunos textos budistas es traducida oficialmente como: "visión clara".*

2.- *En algunos textos budistas se les conoce con la traducción de: "morar en calma".*

*Esta entrevista fue conducida por Ulla Unger-Göbel y Detlev Göbel de Kagyu Life. Alemania  
Texto extraído de Buddhism Today. Volume 5. 1998.*

## ***Entrevista a Hannah Nydahl (1993)***

*Por: Hannah Nydahl*

Hannah Nydahl es una persona que ha dedicado su vida entera al Dharma. Junto con Ole, su esposo, fue una de las primeras discípulas occidentales de S.S. el Décimosexto Karmapa. Actualmente, Hannah se desempeña como traductora de los principales lamas y textos del budismo Tíbetano.

Tradicionalmente, dadas las condiciones sociales del pasado, el trabajo de la mujer ha sido menos activo que el del hombre pero no por esto menos importante. Su energía, naturalmente receptiva, ha sido cuna de las más profundas enseñanzas del vajrayana y bien se podría decir que al lado de muchas de las grandes enseñanzas ha habido grandes mujeres.

Esperamos de esta forma animar a todas las practicantes del dharma a tomar un rol más activo en el dharma.

En este número presentamos una conversación entre Hannah Nydahl, Miriam Cotes Benítez y Gladys Jimeno que tuvo lugar en 1989, durante la -primera visita del Lama Ole Nydahl a Colombia.

**Pregunta:** Queremos hablar contigo acerca de las mujeres en el mundo espiritual, el papel que ellas desempeñan. Según la concepción general, aunque entendemos que puede tratarse de un prejuicio, el mundo espiritual es un mundo consagrado a los hombres, un mundo donde predominan las figuras masculinas. En el caso del budismo Tíbetano, vemos que las principales figuras de sus diferentes linajes son hombres, los lamas y gurús generalmente también son hombres. Pocas veces nos enteramos sobre mujeres que estén trabajando en la línea del desarrollo espiritual, pese a que estamos seguras de que las hay. Por eso, queremos hablar contigo acerca de cómo ha sido para ti como mujer el trabajo dentro del budismo Tíbetano. Queremos que nos cuentes cómo se siente ser una mujer dedicada a un trabajo aparentemente reservado para los hombres..

**Hannah Nydahl:** Si quieren saber cuál es la posición de las mujeres en el budismo Tíbetano, podría decirles que es el camino espiritual en el que hay más tolerancia al respecto de los sexos. Dado que en el budismo todo tiene que ver con la mente y lo esencial de las enseñanzas es que todos los seres poseen la naturaleza búdica, entonces, en esa medida, no se establece ninguna diferencia entre los sexos. Como seres humanos, los hombres y las mujeres tienen las mismas posibilidades de desarrollarse. No hay diferencias. De hecho, quien quiera que reciba las enseñanzas, quien quiera que las practique, obtiene los mismos resultados. Por supuesto, cuando miramos los países budistas, vemos que la mayoría de los maestros son hombres, encontramos muy pocas mujeres que se dedican a esta labor. Sin embargo, esto no ocurre porque haya una diferencia entre hombres y mujeres en términos de los resultados que pueden obtener. Este hecho está relacionado, de un lado, con las formas sociales imperantes y, de otro, con el karma.

*¿Te refieres a que es una cuestión kármica el hecho de que seamos hombres o mujeres?*

No, a lo que me refiero es a que el karma de una mujer es diferente al de un hombre. En casi todos los países del mundo, el papel de la mujer es ser, digamos, menos respetada, tener menos autoridad y por esta razón los bodhisattvas, los lamas, los rinpoches y en general todos los seres conscientemente encarnados, a menudo vienen al mundo como hombres pues de esta manera pueden hacer más por el dharma, pueden llegar a un mayor número de personas. Esto tiene que ver básicamente con la forma en que la gente común ve el mundo, aunque en el Tíbet, por ejemplo, el papel de la mujer es bastante importante en lo que se refiere a la transmisión de las enseñanzas del Buda lo cual, como ustedes saben, ocupa un papel prominente en el budismo. En muchos de los linajes budistas del Tíbet la transmisión se remonta a mujeres que recibieron las enseñanzas directamente del Buda. Muchas mujeres se han convertido en seres realizados y han tenido discípulos. También hay mujeres tulkus o sea mujeres que han reencarnado conscientemente para ayudar a los seres sintientes a alcanzar la iluminación. En términos generales, se podría decir que la forma en que funcionan las mujeres a este nivel en el Tíbet es a través de círculos pequeños de discípulos. Su actividad es un poco diferente a la de los hombres. En el mundo ordinario también vemos que la actividad de los hombres es distinta a la de las mujeres. De todas formas, se podría decir que en el Tíbet las mujeres guardan las enseñanzas más secretas y se las transmiten a los hombres.

*¿Estás diciendo entonces que en el Tíbet hay mujeres lamas?*

Sí, hay mujeres lamas, yoguinis y tulkus. En general, si comparamos el Tíbet con otros países asiáticos, vemos que el papel que desempeña la mujer no es asignado en forma muy estricta, es, digamos, más individual, depende casi del caso específico que se esté mirando. Si la mujer es la más fuerte y la más activa en la casa, es la más respetada. Los roles de género no son tan fijos como en otras partes.

También hay otro aspecto que vale la pena destacar. Podríamos decir que hasta hace poco el budismo en Oriente casi siempre se practicaba en los monasterios. Los monasterios eran las instituciones que se encargaban de impartir la educación. Uno iba a un monasterio y allí podía aprender idiomas, artes o medicina. Era algo similar a lo que ocurría en Europa en la Edad Media. Si alguien quería educarse en Oriente, tenía que ingresar a un monasterio y convertirse en monje o monja. Por lo demás, había una gran separación entre éstos y los laicos. Los laicos no pensaban que podían aprender meditación, por ejemplo. Eran budistas y

por supuesto hacían algunas prácticas, como repetición de mantras, pero consideraban que la meditación era sólo para los monjes.

Ultimamente esta situación ha cambiado. Nuestra sociedad actual es muy diferente. En ese entonces si una mujer quería practicar el dharma, automáticamente tenía que convertirse en una monja. No era bien visto que una mujer laica practicara el dharma. Como ustedes saben, las cosas han cambiado mucho en estos tiempos. La forma en que se practica el budismo en América y en Europa es muy amplia. Para practicar el dharma no hay que convertirse en monje o monja. Ahora hay la oportunidad de escoger. Actualmente uno puede elegir el camino que quiera aunque sea mujer. De hecho, las mujeres son muy activas en los centros de budismo que Ole y yo hemos fundado en Europa. Sin embargo, si miramos las cosas de cerca podemos ver que los hombres son más activos, que están haciendo más cosas. Obviamente esto no tiene nada que ver con lo que dice el dharma o con lo que enseña el budismo. Creo que esto se da porque hay más interés por parte de los hombres, porque hay más hombres que pueden o están dispuestos a dedicar su vida al dharma. De todas formas, quiero enfatizar que no se trata de que haya una prohibición expresa contra las mujeres en el budismo Tíbetano. Quien quiera hacerlo puede dedicar su vida al dharma.

*Llama la atención el hecho de que el budismo se esté abriendo cada vez más hacia los laicos. ¿Crees que esta apertura pueda traer consecuencias a nivel de pérdida de calidad en la transmisión?*

En absoluto. No creo que las enseñanzas se vayan a rebajar debido a esto. El Buda impartió miles de enseñanzas. Es increíble ver todo lo que está contenido en el budismo. Por ejemplo, hay una cantidad infinita de mantras. El hecho de que el budismo sea tan rico implica que puede practicarse de muchas formas. Hay enseñanzas que se ajustan a cada una de las necesidades de las personas, a cada una de sus circunstancias. Un método se puede ajustar a los ascetas, otro a los monjes, otro a una persona que trabaja. Sin embargo, cada método es completo en sí mismo y conduce a la misma meta. Incluso en los países que practican las formas más conservadoras de budismo, como Malasia e Indonesia, las cosas están cambiando. En estos países se puede ver ahora mucha más gente que hace meditación budista y, entre esta gente, ya que estamos hablando de eso, hay muchas mujeres.

*Ole y tú fueron unos de los primeros discípulos occidentales del Karmapa. ¿Por qué crees que el budismo quiere extenderse hacia occidente? ¿Cómo explicas que sólo hasta ahora se empiecen a conocer sus enseñanzas por fuera de los países asiáticos?*

Desde el punto de vista budista se trata de una cuestión kármica, es decir, actualmente están dadas las condiciones para que el budismo llegue a Occidente, la gente está lista. El budismo no es algo que se pueda imponer. Sólo llega cuando se le necesita, cuando las condiciones lo permiten. El budismo siempre ha estado libre de cualquier connotación misionera. Si se quiere, es algo de lo que se le puede hablar a la gente, algo que se le puede ofrecer, pero nunca se le puede forzar a creer en él. Si alguien es cristiano o musulmán, uno nunca le pide que deje a un lado sus creencias y se convierta al budismo. El dharma sólo se enseña a aquellos que lo piden, a aquellos que quieren saber. Es un enfoque diferente al de otras religiones.

*¿Se puede ser budista y musulmán o cristiano al mismo tiempo?*

Dudo que uno pueda ser musulmán y budista al mismo tiempo (risas). El budismo es muy tolerante, pero no sé si en otras religiones se aceptaría que uno practicara el budismo (risas).

*Bueno, pero volviendo al tema de las mujeres, ¿cómo fue para ti ser una mujer occidental tratando de aprender el dharma en el Tíbet?*

En mi caso concreto diría que no tuve muchos problemas. En general los Tíbetanos son muy maduros y en cuanto a los lamas, están dispuestos a darles las enseñanzas a cualquiera que desee aprender. La conexión de Ole y mía con el Karmapa era muy fuerte. Siempre nos trató en la misma forma. Mi función ahora también es trabajar con y para el budismo, y el hecho de que yo desarrolle actividades distintas a las que desarrolla Ole, sólo muestra que nuestras personalidades son diferentes. El es muy extrovertido y le resulta muy fácil explicar el dharma de forma que todos lo entiendan. Ole es muy dinámico en su relación con las personas. Yo no haría lo que él hace tan bien ni él haría lo que yo hago tan bien. Yo me

dedico básicamente a traducir textos y a servir de intérprete para los lamas. Trabajo con grupos pequeños. Sin embargo, de hecho, Ole y yo aprendimos las mismas cosas, llevamos a cabo las mismas prácticas. Nuestros antecedentes son iguales. Nuestro trabajo con la gente es distinto pero esto sólo tiene que ver con la forma en que cada uno se manifiesta. El Karmapa, nuestro maestro, siempre nos decía que a él lo ponía muy contento el hecho de que fuéramos una pareja y trabajáramos juntos como pareja. Nunca sugirió siquiera que Ole se convirtiera en monje o que yo me convirtiera en monja. Por el contrario, como ya lo he dicho, siempre le gustó que fuéramos una pareja. El Karmapa también fue el que nos dijo qué tipo de trabajo tenía que realizar cada uno. Lo que hago ahora es lo que él me encomendó que hiciera. Otras mujeres son diferentes a mí. Por ejemplo, en Europa, hay algunas que se dedican a dar las enseñanzas, otras que se dedican a la parte administrativa, otras que se dedican a la meditación. Cada persona debe llevar a cabo las actividades que estén más de acuerdo con sus tendencias.

*¿Cómo recibe la gente el budismo en Europa?*

Es muy interesante. Cuando introducimos el budismo a los diferentes países, siempre tenemos que hacerlo de distinta manera, de acuerdo con la cultura de cada país, de acuerdo con sus antecedentes. Dinamarca, por ejemplo, es un país donde la religión no es muy importante. Aunque oficialmente es un país cristiano, la mayoría de la gente allí es muy nihilista. Cuando hablamos de budismo tenemos que ser muy cuidadosos de no parecer demasiado religiosos porque si lo hacemos, la gente reacciona inmediatamente en forma negativa. En Dinamarca preferimos presentar el budismo como un sistema psicológico porque esto es algo con lo que la gente se puede relacionar más fácilmente. En otros países es diferente. En el caso de Polonia, para poner otro ejemplo, le damos a la presentación del budismo un matiz más religioso. Allí la gente es muy católica y se puede relacionar con los aspectos religiosos más directamente. Es curioso: aunque en Polonia la gente es muy aferrada a su religión, no rechaza el budismo. Por el contrario, es capaz de ver las cosas que éste tiene en común con sus principios de religiosidad.

*¿Cuál es tu impresión de Colombia en este aspecto?*

He estado aquí muy poco tiempo. Sin embargo, me he dado cuenta de que es un país muy religioso. Hace poco estuvimos con Ole en Venezuela y nos dimos cuenta de que la gente que allí se acerca a las enseñanzas no es lo que se podría llamar gente típica. Tal vez aquí sea igual. No sé. Me parece que la gente que se acerca al budismo en estos países no es la gente usual, no es la gente que está cien por ciento identificada con el establecimiento.

*Bueno, la gente que en Colombia se acerca al budismo es muy diferente entre sí, muy heterogénea. Sus antecedentes sociales y culturales son distintos. Aquí es posible encontrar todo tipo de personas: jóvenes, viejos, hombres, mujeres...*

Sí, yo también he notado eso. Es un buen signo.

*La gente que acude a recibir las enseñanzas en nuestro país no es necesariamente gente "rara", hippies o algo así...*

Así es. Al principio en Europa la mayoría de la gente que se acercaba a las enseñanzas era gente así, quizás se podría decir que eran hippies. Era un tiempo en que ser hippie significaba que se estaba buscando otro tipo de vida. Algunos países de Europa eran muy prósperos pero, sin embargo, la gente no era feliz. El movimiento hippie era un movimiento hacia un tipo de vida mejor y por eso, quizás, la gente que era hippie se acercaba al budismo. Ahora toda clase de gente, incluida aquella que lleva una vida "normal", acude a los centros para buscar las enseñanzas del Buda. Es muy importante que la gente pueda integrar las enseñanzas a su vida, que no necesite ser "extraña" para practicar el dharma. Por eso, la forma en que se presenta el budismo juega un papel fundamental en la relación que la gente establece con él. Dependiendo de la forma en que se presente el dharma, la gente puede excluirse o sacar provecho de él. El budismo no debe verse como algo exótico o foráneo. El budismo consiste en una serie de enseñanzas prácticas que son útiles para cualquier persona.

*¿Tú y Ole tienen hijos?*

Nosotros no somos una pareja típica. Somos bastante radicales. Fuimos los primeros discípulos occidentales del Karmapa y para poder llevar a cabo lo que él nos encomendó que hiciéramos, tuvimos que tomar la decisión de no tener nuestros propios hijos. Es muy difícil combinar lo que hacemos con las tareas que implica tener una familia. De todas maneras, en este mundo hay muchos niños. Creo que para mí hubiera sido muy difícil tener hijos y no estar pendiente de ellos todo el tiempo. Soy demasiado responsable (risas). Cada mujer es distinta. Puede que para otras mujeres resulte fácil integrar varias actividades pero, en mi caso, si tuviera hijos creo que no sería ni buena madre, ni buena traductora.

*¿Pero no es difícil para ti como mujer haber renunciado a ser madre?*

No; lo que hago, mi vida entera, está dedicada a mis hijos (risas). Tengo miles de hijos en todas partes del mundo (risas). No tienen que ser míos para que yo me sienta su madre.

*A propósito de niños, ¿cómo se les enseña el budismo a ellos? ¿Pueden meditar, repetir mantras?*

Sí, pueden repetir mantras pero sólo si ellos quieren. Con los niños lo mejor es darles buen ejemplo, enseñarles a ser, digamos, altruistas, cuando se presenta la oportunidad, para que así no se vuelvan demasiado egoístas. A los niños jamás se les debe forzar a que sean lo que uno quiere que sean. Como budistas lo único que podemos hacer es dejarles buenas impresiones en la mente para que ellos más tarde las desarrollen. La gente sólo es budista si ese es su karma. Los hijos de nuestros amigos, por ejemplo, tienen una inclinación hacia el budismo. Les gustan los lamas. Para ellos es natural. Quizás esto signifique que cuando crezcan también van a ser budistas. Sin embargo, esto tiene que ver directamente con su karma. Uno no puede decidir si sus hijos serán budistas o no. Lo único que tal vez puede hacer es darles la oportunidad de que conozcan las enseñanzas.

*En el budismo se habla de cómo el hombre y la mujer se complementan, ¿podrías desarrollar esta idea un poco más?*

Bueno, en el budismo de lo que se habla es del principio masculino y femenino. Esto no se refiere necesariamente a un cuerpo de hombre o de mujer. En cada persona hay un principio masculino y uno femenino. Cuando un ser se realiza, estos principios se integran en él o en ella. Cuando se habla de masculino y femenino en el budismo, se está haciendo referencia a cualidades de la mente. La compasión es una cualidad masculina y la sabiduría es una cualidad femenina. En ningún momento se habla de que esas cualidades sólo las tengan los hombres o las mujeres respectivamente. En el budismo las principales enseñanzas tienen que ver con el vacío, pero el vacío visto no como lo que generalmente se nos ha enseñado, sino como el espacio que se abre después de meditar mucho. El significado profundo de este vacío está relacionado con lo femenino. Otra enseñanza central para el budismo es la que tiene que ver con la luminosidad de la mente. Esta luminosidad se relaciona con lo masculino. En el budismo se hace referencia a estas cualidades como a cualidades absolutas de la mente que son inherentes a todos los seres, sin importar que tengan un cuerpo de hombre o de mujer. En el mundo ordinario también se pueden ver ejemplos de los principios masculino y femenino. La actividad es el principio masculino. El principio femenino es el espacio donde se da esa actividad. Cuando se están explicando estos principios se los nombra como si fueran dos cosas diferentes, separadas. No obstante, son una sola cosa. Esta unidad está simbolizada en algunas imágenes de yidams o Budas en unión.

*Entiendo que en cada persona existen los dos principios en unión, pero si uno es mujer, ¿quiere esto decir que su relación con el principio femenino es más fuerte que con el principio masculino?*

La naturaleza de la mente no depende del cuerpo que se tenga. La esencia de la mente es igual para las mujeres, para los hombres e incluso para los animales. A un nivel absoluto, la esencia de la mente es la combinación del vacío y la luminosidad. Sin embargo, dado que vivimos como seres ordinarios, no reconocemos la naturaleza de la mente, vemos las cosas como si estuvieran separadas, como si en lugar de integradas fueran duales. Por esto obtenemos cuerpos de mujer o de hombre. A este nivel, por supuesto, se puede hablar de supremacía de uno de los dos principios en las personas y es por eso que a veces es necesario complementarnos con nuestros opuestos. Esto, sin embargo, no siempre tiene que ser así. En esencia, los dos principios siempre están presentes en la mente de cada persona. En el budismo Tibetano hay enseñanzas concretas para trabajar con esto. Son enseñanzas

muy secretas. La mayoría de la gente no está preparada para recibir las y si uno no está preparado, estas prácticas pueden resultar muy peligrosas.

*Tomado de: Mandala No. 5 (1993)*

## **Entrevista con Hannah Nydahl, Virginia, Julio 1995**

*Por: Hannah Nydahl*

*En 1969, Lama Ole Nydahl y su esposa Hanna se hicieron los primeros estudiantes occidentales de su Santidad el XVI Gyalwa Karmapa, Rangjung Rigpai Dorje, uno de los mas grandes yoguis de este siglo, y cabeza de la tradición Kagyu del Budismo Tibetano. Su Santidad tuvo una profunda influencia en sus vidas. Él le pidió a Hannah y a Ole llevar el budismo a occidente. Por los últimos 22 años han estado viajando sin parar, enseñando y estableciendo centros de meditación alrededor del mundo.*

*Hannah Nydahl es una traductora e interprete muy buscada de la filosofía del budismo tibetano. Ella divide su tiempo entre traducir para los lamas en el Instituto Budista Internacional del Karmapa en Nueva Delhi, India, participando en varios proyectos de traducción de textos budistas, organizando los horarios y visitas de altos Rinpoches en el linaje, y viajando alrededor del mundo con Lama Ole.*

### **Kagyu Life International: ¿Como sucedió el que pasaras tanto tiempo en Asia?**

Hanna Nydahl: Ole y yo fuimos a Asia la primera vez en los 60's. Nos conectamos con el budismo y nos quedamos allí por unos años. No había budismo tibetano en occidente entonces, así que la conexión con el oriente aún era muy importante. Mi función se volvió en traducir para los lamas tibetanos, y ayudarlos a organizar sus programas. También, por muchos años, Ole y yo organizamos viajes de peregrinación a oriente, llevando aproximadamente cien personas al mismo tiempo, cada uno o dos años. Esto me dio un gran contacto con Asia. Por los últimos cinco años, también me he involucrado como una traductora para los maestros tibetanos en KIBI (el Instituto Budista Internacional del Karmapa) en Nueva Delhi.

Para las personas que comienzan en el caminos del budismo hoy, la situación es bastante diferente. Tu puedes hacerte budista en tu propio país, y aprender y practicar todo allí. Podría ser bueno para tu desarrollo ir a una peregrinación, para visitar lugares que llevan una bendición especial tal como Bodhgaya, el lugar de la iluminación del Buda. Pero no es necesario ir y vivir en Oriente. Yo sólo voy cuando tengo trabajo que hacer allá.

### **¿Cómo aprendiste Tibetano?**

A finales de los 60's cuando nos encontramos con el Budismo, muy pocos textos estaban traducidos y pocos maestros hablaban inglés. Tuvimos que aprender tibetano nosotros mismos, y yo comencé aprendiendo el alfabeto del Tarab Tulku en la universidad en Dinamarca. Luego, cuando nos quedamos en India en los Himalayas e hicimos nuestra práctica, tuvimos que traducir todos los textos de meditación nosotros mismos. Cuando hicimos las prácticas del Ngöndro comenzamos con el texto de las postraciones. Busqué casi cada palabra en el diccionario y lentamente traduje el texto. Fue lo mismo con las otras partes del Ngöndro. En ese momento estábamos en un asentamiento para retiros y no hablábamos mucho con las personas, así que no tuvimos practica en nada de Tibetano hablado. Para practicar hablarlo tuvimos que quedarnos en los campos tibetanos donde nadie conocía el inglés.

Mas tarde, invitamos a los lamas a Europa y allí no había nadie para traducir, así que tuve que aprender más tibetano para traducir para ellos. Fue un proceso natural. Traducir se hizo parte de mi papel, y Ole encajó en la actividad de enseñar. Él es un maestro de nacimiento, y no un traductor de nacimiento (Hannah se ríe). Si él tuviera que traducir, él daría su propia enseñanza (sigue riendo). Así que esto encaja así.

De nuevo, la situación hoy en día es muy diferente. Ahora muchas enseñanzas y textos están traducidos y muchos traductores están disponibles, así que uno puede practicar fácilmente Budismo Tibetano sin saber tibetano.

**¿Cómo y cuando decidieron abandonar el papel de familia tradicional? ¿sucedio esto tempranamente en su matrimonio?**

Cuando fuimos a Asia en nuestra luna de miel y nos encontramos con el Budismo, nos quedamos allí varios años para aprender y practicar las enseñanzas budistas intensamente. Mas tarde, tomamos la posición de trabajar tiempo completo para el Dharma. Su Santidad el 16to Karmapa fue muy preciso en sus instrucciones para nosotros. Él nos quería de regreso a Europa y trabajar por el Dharma. En ese momento no era posible combinar este trabajo con una vida familiar normal - fue una cuestión de hacer una elección. La elección fue fácil, hay suficientes niños en este mundo, y lo que estábamos haciendo en ese momento era más importante que tener nuestros propios hijos. Hoy en día es una situación diferente. Hacerse budista no significa cambiar el estilo de vida de uno como nosotros lo hicimos.

**Ole y tu fueron quienes en realidad trajeron el Budismo Tibetano a Europa.**

Esto se hizo nuestra responsabilidad porque no había Budismo Tibetano disponible en Europa en ese momento. Nuestro desarrollo no fue el típico, fue una función específica en un momento específico.

**¿Cómo mantienes tu equilibrio cuando tantas personas hacen demanda sobre tu tiempo, y cada movimiento tuyo es observado como siendo significativo?**

Que hagan demandas del tiempo de uno está bien, y en realidad esto no es un gran problema. Respecto a que las personas observen cada movimiento de uno, me gustaría mencionar algo de interés general. En occidente tenemos una tendencia de volvernos un poco artificiales y fanáticos alrededor de nuestros maestros. Vemos al maestro, observamos cada movimiento que él hace, y damos especial significado a cada palabra que él pronuncia. En Europa, tenemos esa tendencia bastante mas; no sé como es en los Estados Unidos. Deberíamos tratar de ser más naturales hacia los maestros, hacia los Rinpoches. Nuestra devoción puede ser mantenida internamente - no tiene que mostrarse por fuera de una manera extrema. No es necesario estar físicamente cerca del maestro, o verlo todo el tiempo. Si uno tiene confianza o devoción, esta no tiene que ser mostrada por fuera. Es importante que, como budistas, le demos más cuidado al tipo de impresiones que hacemos en el mundo exterior desde que las personas ya tienen suficientes ratos difíciles entendiendo lo que el Budismo es, y no queremos estar confundidos con los demás cultos que surgen en estos días.

**¿Cómo mantienes tu equilibrio viviendo bajo la sombra de hombres tan poderosos como Ole y Shamar Rinpoche?**

¡No hay problema! (ríe) No tengo ambiciones en ese sentido. No me veo a mi misma como estando bajo la sombra de nadie. Soy solo yo misma.

**En tu práctica de Budismo en los últimos 25 años ¿cuales son las etapas de desarrollo que has visto en ti misma?**

Desde el momento que primero me encontré con las enseñanzas budistas puras, fue como una revelación. Desde la niñez siempre tuve muchas preguntas en mi mente - me preguntaba sobre el significado de la existencia y tales cosas. Dinamarca es un país cristiano, pero no muy religioso y el cristianismo que conocí allí no me dio las respuestas que estaba buscando. No podía aceptar la idea de un Dios creador, la retórica que si no creías en Dios serías condenado para siempre, o que las personas que no creían en Dios estaban perdidos. Esto nunca tuvo sentido para mí. También estaba muy interesada sobre lo que le

sucede a la mente cuando uno muere. Yo me preguntaba mucho acerca de estas cosas cuando era muy joven.

Más tarde, en la pubertad, estuve involucrada en muchas actividades mundanas (ríe). Me distraje y no estuve tan ocupada con estas preguntas. Luego, me encontré con Ole y comenzamos tomando psicodélicos. Para mí esta fue una continuación de buscar por respuestas y especialmente tratando de explorar la mente. Aparte de romper algunos rudos conceptos sobre el mundo siendo sólido y real, y así tomando un sabor de la naturaleza ilusoria de las cosas, los psicodélicos tampoco dieron ninguna respuesta. El problema con ellos fue que uno se aferra a las experiencias como si fueran reales, lo cual fue aún peor y más difícil de purificar.

La primera enseñanza budista directa que leí fue en un libro llamado Yoga Tibetano y Doctrinas Secretas en 1968. En el comienzo del libro había un texto de Gampopa: La Guirnalda de las Joyas Preciosas, traducido por Evans - Wenz. Esta es una colección de enseñanzas presentadas en conjunto de consejos que comienzan sobre un nivel relativo común y te lleva a través de enseñanzas absolutas. Esto me dio respuestas a todas las cosas que me había preguntado. Fue una experiencia muy fuerte para mí, como regresar a casa.

Luego de esto, conocimos a nuestro maestro el Karmapa, y comenzamos a practicar. Siempre desde entonces, esto ha sido un proceso de tratar de integrar las enseñanzas tanto como sea posible. Es sorprendente cuán vastas y profundas son las enseñanzas, no hay fin para ellas. Cada instrucción y práctica que me fue dada siempre confirmó la verdad de las enseñanzas de Buda y me llevé más profundamente al entendimiento. Sintiendo cuanto me ha ayudado el Dharma, y viendo cuanto beneficio este tiene para otra gente también, me siento extremadamente agradecida de ser capaz de utilizar mi vida de la manera que lo hago.

### **¿Alguna vez has dudado o estado desalentada acerca del Dharma?**

No. Si algo insatisfactorio o decepcionante sucede, esto solo confirma lo que las enseñanzas dicen sobre la cualidad impermanente y cambiante de todo lo condicionado. Como una niña, tuve una vida fácil, lo cual, quizás, no es siempre tan útil para aprender a manejar las dificultades, pero al mismo tiempo me ayudó a ganar cierta estabilidad interna que ha sido útil en mi trabajo posterior.

### **¿Como podemos mantener una visión pura y no ser ingenuos?**

Esto es donde el Dharma te ayuda. Si no conoces el Dharma, entonces, tiendes a vivir en alguna ilusión irreal y piensas que las cosas son lo que no son; le das a las cosas una existencia permanente que no tienen. Puedes pensar que algo es maravilloso, luego, repentinamente ya no es más maravilloso. O ves defectos, comienzas a juzgar y pensar que todo es terrible, no hay solución y quieres cometer suicidio o lo que sea. Puedo entender como las personas se pueden desesperar si no conocen el Dharma - aquellos que ven al mundo sin ver la imagen completa pueden ser aterrorizados por lo que ven. Pero una vez que conocen el Dharma, no es tan malo. Puedes ver el potencial en las personas, tener la perspectiva correcta. Aún cuando hay guerras y catástrofes, tu sabes, a menos teóricamente, que eso no es como las cosas realmente son, y es solamente una cuestión de que todos entiendan la verdadera naturaleza de las cosas para que esos sufrimientos se detengan. Si conoces personas que se comportan extrañamente, no lo tomes personalmente. Piensa más en como puedes aconsejarlos. No es más una cosa privada. Esto es como el Dharma nos ayuda. Tener la visión pura significa ver como las cosas son en su esencia.

### **¿Qué hay sobre las situaciones cuando las personas cercanas a ti se vuelven en tu contra?**

Las enseñanzas dicen que podemos entender la impermanencia viendo como nuestros amigos se tornan en enemigos y enemigos se tornan amigos. Esto es muy cierto. Por supuesto, es triste cuando un buen amigo se vuelve contra ti, algo se destruye, pero eso no me ha pasado a mí tanto como a Ole. Debido a su función y apariencia dominante, él está más en situaciones donde las personas o bien lo adoran o lo odian. Algunas personas gustan de verlo como su ídolo y tratan de imitarlo. Algunas veces son exactamente estas mismas personas quienes se vuelven contra él más allá del orgullo o los celos - ellos, rápidamente, hacen de Ole un demonio. Ole no toma esto personalmente. Es una lastima cuando sucede,

pero aprendemos mucho a través de esto. Uno aprende sobre la mentalidad de las personas y sobre los diferentes parecidos que la gente puede tener. Aprendes como manejar mejor las situaciones, como relacionarte con las personas, y como prevenir que esas cosas sucedan de nuevo. Puedes ver ciertas tendencias en las personas y luego, ser más cuidadoso sobre los tipos de relación que tienes con estas personas - por su propio bien.

### **¿Tienes planes de escribir un libro?**

He tenido distintas propuestas de persona sobre esto. Una sugerencia es escribir un libro sobre las experiencias del Dharma, y otra es escribir sobre siendo una mujer en budismo. Esto podría ser útil, pero es una cuestión de tiempo, toma tiempo escribir un libro. Ole es mejor utilizando cada segundo - él puede producir libros simultáneamente con sus otras actividades. Yo no puedo hacer eso, así que veremos que se hace posible.

### **¿Podrías hablar sobre el papel especial de las mujeres en el Dharma?**

Cuando practicas budismo, es una cosa muy individual, y no tanto una cuestión de si se es un hombre o una mujer. Cada individuo tiene sus capacidades y condiciones - tanto internas como externas. En occidente no veo una gran diferencia entre hombres y mujeres. Es más en las culturas orientales que hay una gran diferencia en sus papeles. Respecto a los métodos budistas, no hay mucha diferencia, uno solo tiene que utilizarlos. Generalmente, el apego es más difícil de disolver para una mujer, y los hombres tienen, quizás, que trabajar más con las agresiones - pero esto es muy individual. Todos somos seres humanos, y la mayoría tienen una combinación de emociones perturbadoras. Así que, no hay tan grande diferencia entre hombre y mujer cuando vienen a practicar el Dharma.

### **Tu guardas tanto conocimiento y sabiduría por estar alrededor de maestros y traduciendo por tantos años. ¿Por qué no enseñas más?**

No hay mucho tiempo y ya estoy involucrada en muchos tipos de actividades. Una vez que uno comienza, uno debe hacerlo adecuadamente. No me incomoda enseñar, pero cuando estoy junto a Ole, es más natural que él enseñe. Cuando no estoy con él, yo básicamente traduzco y organizo para los lamas tibetanos. De alguna manera, enseñar aún no ha sido parte de mi actividad. También, Su Santidad fue muy específico sobre la importancia que Ole y yo trabajáramos juntos, y, si yo estuviera teniendo un programa independiente de enseñanzas por encima de todo los demás, el ya poco tiempo que pasamos juntos estaría reducido a cero.

### **Cada maestro tiene un estilo diferente. Eso puede ser difícil ya que tendemos a preferir un estilo y desaprobamos los de otros.**

La confusión puede tener que ver con que no distinguimos entre los diferentes tipos de maestros y pensando que el maestro debe ser un Rinpoche o alguien muy conocido antes que nos preocupemos por escuchar sus enseñanzas. Nuestro principal maestro será naturalmente alguien que nos guste y en quien tengamos confianza. Psicológicamente es normal aprender mejor y estar más atentos si el maestro tiene un estilo con el cual uno se siente en casa. Pero no siempre parecemos entender que necesitamos estudiar las enseñanzas básicas para entender y practicar el camino de la manera correcta. Para esto podemos escuchar a maestros que no están necesariamente iluminados o especialmente carismáticos. En tales casos, lo principal es que él sepa sobre lo que está hablando. Si nos enfocamos más en el Dharma que en la persona que lo enseña, también nos protegemos contra la manipulación espiritual, lo cual es bueno para todo el mundo.

**Kagyü Life International**, No.4, 1995

Copyright ©1995 Kamtsang Choling USA

## ***Felicidad***

*Por: Lama Ole Nydahl*

¿Que dicen las enseñanzas budistas sobre la felicidad?. Abordaré esto desde la amplia visión de un "realizador" (yogui) en Budismo Tibetano.

Básicamente, en Budismo uno hace una separación entre la felicidad condicionada y la felicidad no condicionada, entre una de tipo relativo y una de tipo absoluto. La felicidad relativa tiene que ver con las experiencias y la felicidad absoluta tiene que ver con el experimentador mismo. Cuando miramos el mundo exterior, las fábricas, calles, casas, carros, es evidente que fueron construidas porque los seres desean experimentar algo placentero. Por otro lado los hospitales y las prisiones fueron construidos para evitar cierto tipo de sufrimiento. Actualmente, los seres tratan constantemente de cambiar las condiciones externas de modo de obtener una respuesta placentera. No importa cuan bellas sean las casas, vehículos o paisajes, estos no pueden sentir felicidad. Lo único que puede ser feliz es la mente. Lo que ve a través de nuestros ojos y lo que escucha a través de nuestros oídos ahora mismo, es donde todo ocurre. Así los intentos comunes de basar la felicidad en factores externos son tanto pasajeros como inadecuados por naturaleza. Es como si alguien tratara de mover un objeto a distancia con una vara endeble. Esa es la razón por la cual cualquier intento de obtener la felicidad definitiva a través de causas condicionadas simplemente no funciona.

Especialmente al momento de la muerte se hace muy evidente que la "última camisa no tiene bolsillos" como dicen los daneses. No podemos llevarnos nada, por lo tanto sólo los valores definitivos cuentan. Entonces es verdaderamente sabio buscar las causas de la felicidad permanente. Dado que todo lo condicionado, hecho o nacido debido a su naturaleza es relativo e impermanente, no puede ser definitivo y por lo tanto caerá de nuevo. Por lo tanto los seres que no están conscientes de sus mentes atemporales encontrarán tres tipos de sufrimiento:

Primero está el estado catastrófico donde nada funciona. Por ejemplo, si uno está totalmente enfermo, la mitad de nuestros amigos y familiares están muriendo, todo se derrumba y la vida es dramática, dolorosa y trágica. El segundo tipo de sufrimiento es frecuentemente y erróneamente considerado felicidad: es la experiencia de la novedad donde las cosas cambian constantemente. Uno puede pensar "Oh, nuevas imágenes todo el tiempo, que excitante!" hasta el momento en que tratamos de aferrarnos a ellas. Por supuesto eso no es posible y al final todo se escapa de nuestras manos y nos sentimos perdidos.

Finalmente existe un tercer nivel de sufrimiento que se expresa como un sentimiento de insatisfacción o frustración. Mucha gente nunca lo descubre, ya que están muy ocupados con los dos primeros. Es el hecho de que la mente está casi siempre oscurecida. Uno difícilmente puede recordar el día anterior y la semana anterior ya se está desvaneciendo. No hay recuerdos del nacimiento o de vidas anteriores y no sabemos qué sucederá en el futuro. Uno o más de estos tres tipos de sufrimientos están siempre presentes hasta que los reconocemos y comenzamos a cambiar los valores pasajeros por otros en los que realmente podamos confiar.

¿En qué podemos realmente apoyarnos en este mundo? Ni en el materialismo ni en el nihilismo. Los fenómenos externos e internos ni poseen existencia ni no existencia. La manera en que los pensamientos y sentimientos vienen y van, las partes del átomo pueden desaparecer mientras que otras partículas pueden aparecer en el espacio aparentemente vacío. Eso significa que estas dos filosofías extremas han perdido hoy en día sus bases científicas. Ser y no ser, ninguno de los dos puede probarse y deben ser vistos como dos lados de la misma totalidad. Si uno busca una esencia real, los objetos desaparecen de nuevo, y mientras tratas de mantener ese espacio vacío este se llena de nuevo por sí mismo. Si las cosas son así, entonces ¿en qué podemos apoyarnos? ¿qué tiene el poder de mantener las cosas? Hay una sola cosa en la que podemos confiar absolutamente -el potencial del espacio-. El espacio es mucho más que un agujero negro o una "nada". A menudo sabemos quién está llamando antes de escuchar la voz en el teléfono, o recibimos una carta de alguien en quién habíamos estado pensando fuertemente. Esto no ocurre debido a una visión o una audición extraordinaria, sino porque en momentos olvidamos que estamos separados de la totalidad.

Cuando sencillamente estamos allí, desnudos, abiertos y descansando en lo que sea que suceda, las cosas suceden. En esos momentos no sólo estamos experimentando a través de nuestros sentidos, sino a través de la vibración de cada átomo de nuestro cuerpo. Como el espacio y la energía tanto dentro como fuera son parte de la misma totalidad y no pueden

ser separados, estamos siempre conectados con todo. En budismo esto es llamado "el Estado de Verdad" en sánscrito: "Dharmakaya" y en tibetano: "chöku". Esto significa que todo es parte de la misma totalidad. En otro nivel esto expresa que el espacio es como un contenedor dentro del cual estamos. Ese sentimiento de totalidad no aleja la necesidad de juzgar las distancias entre las cosas, esto es necesario para la supervivencia. A través de los milenios cualquiera que fuera capaz de evaluar que tan lejos estaba el tigre, u hoy en día que tan cerca está pasando el camión, es capaz de sobrevivir y traspasar sus genes. Esa es la razón por la que muchos, en primera instancia, se resisten a entender la totalidad. Sin embargo, es claro que hay mucho más espacio detrás de los seres que entre ellos. Si uno está consciente de la distancia entre las estrellas en el espacio aún Australia es cerca. Yo recomiendo tratar de desarrollar ese punto de vista. Es muy importante ver al espacio como algo que conecta a todos los seres y está vivo, como un contenedor que transmite información entre los seres.

Sin embargo, el espacio tiene mucho más que conciencia y esto es lo que lo hace interesante, es gozoso por naturaleza. La radiación de la mente misma es mucho más rica que las experiencias condicionadas de alegría por las cuales nos esforzamos. Los mejores momentos de la vida son regalos y aparecen cuando los seres se olvidan de sí mismos. Estas son las situaciones donde los sentimientos de separación desaparecen, es como estar en los brazos de nuestros seres amados, los momentos atemporales de "ser uno".

Aquí el gozo atemporal e innato de la mente puede manifestarse, y se hace permanente cuando uno permanece más allá de la esperanza y el temor, en la riqueza de la experiencia inmediata. Este estado es inseparable del espacio, expresa sus cualidades ilimitadas y es muy convincente. Así, el más alto gozo es inseparable de la percatación espontánea de la mente y es una transmisión de sabiduría. Es mentalmente gozoso; es la base tanto de lo externo e interno y puede reconocerse a sí mismo aun durante el proceso.

Finalmente, como el espacio es ilimitado se expresa a sí mismo como amor. Esto no se refiere a esa bondad en la que uno puede pensar que como occidental de una sociedad inteligente y altamente desarrollada uno debe ayudar a los seres de los ghettos y otras partes pobres del mundo. Eso por supuesto que es muy bueno, sobre todo si se les ayuda a que tengan menos hijos. Sin embargo esto es solo una sombra de la experiencia ilimitada donde el amor aparece del sentimiento de "ser uno", donde el sujeto, objeto y experiencia son una totalidad y no podemos separar nuestro deseo de ser felices del deseo de los demás de ser felices, uno está en el estado absoluto. Observando el mundo esto se siente naturalmente, no hay ninguna duda que todos los seres desean la felicidad y evitar el sufrimiento. El desarrollo pleno de la mente es preparado por el Gran Camino o Budismo Mahayana y se obtiene rápidamente a través de los incontables métodos hábiles del Camino del Diamante. Las tres escuelas antiguas del Budismo Tibetano, las cuales están basadas en la meditación y la transmisión nos llevan especialmente rápido a ese estado. Bajo el nombre del Gran Sello o la Gran Perfección, la base, el camino y la meta todo se vuelve liberador. Especialmente en el linaje Kagyu, que yo represento, el espejo y su radiación nunca están separados.

El espacio y el gozo son entendidos como inseparables. Lo que ve a través de nuestros ojos y lo que escucha a través de nuestros oídos es clara luz. No es algo exterior. Sin embargo esto no es una luz brillante como la de un proyector, en cambio es un constante estado de frescura, un excitante aquí y ahora, y donde profundos entendimientos momentáneos aparecen en conexión directa con la experiencia misma. La unión de un continuo "aha" con toda experiencia, es el verdadero gozo y la meta.

Un estado definitivo como éste sólo puede ser completamente realizado examinando quién es uno en realidad. Este análisis nos dará la convicción de que no podemos ser el cuerpo. El cuerpo cambia constantemente. Nació y luego morirá y justo ahora esta en constante flujo. Lo que sea que no tenga una naturaleza definitiva no puede ser verdaderamente existente.

La experiencia de que no somos el cuerpo sorprende a primera vista a las personas, pero después es realmente un alivio ¿quién quiere ser algo que se hace viejo, se enferma y luego muere?. Evidentemente un cuerpo pasajero no puede ser la base para una verdadera felicidad.

Frustradas sobre su cuerpo, algunas personas se identifican con sus pensamientos y sentimientos. Sin embargo, esto es aún menos convincente. El estado mental de los seres

cambia de manera mucho más visible que sus contenedores externos. En Fausto de Goethe, en un diálogo entre el diablo (Mefisto) y Fausto, el primero dice que nada cambia más rápidamente que las emociones de los seres. Quienquiera que se identifique con los estados condicionados de la mente estará realmente confundido. Los únicos verdaderos sentimientos, que no cambian y son atemporales como el océano bajo las olas, son el estado sin miedo, el gozo y la verdadera compasión. Esto es debido a que aparecen de una sola causa que nunca cambia, el radiante e ilimitado espacio de la mente. Sólo el espacio es no-creado y existe por su propio poder. Como se ha mencionado, es por naturaleza rico y gozoso, y como contenedor es ilimitado, expresa la compasión y unifica todo sin esfuerzo.

Esa es la meta de las enseñanzas del Buda. El desea que todos los seres experimenten que son el océano más que sus olas, y ayuda a liberarlos mostrándoles el espejo detrás de las imágenes. Cualquiera que pueda experimentarse a sí mismo como la radiación que conoce, no será perturbado por la corriente de lo que se conoce. Eso es lo que Buda quiere enseñar a los seres. El gozo ilimitado que él señala se obtiene por el reconocimiento de la mente misma. Entender que no ha nacido ni ha sido creada hace que todo en la vida sea un regalo.

Cuando las personas son capaces de confiar en su propia naturaleza búdica, las meditaciones del Camino del Diamante dan la posibilidad de trabajar con la mente a través de la forma o la abstracción. La forma emplea una fase de construcción y una fase de disolución. Aquí los Budas aparecen sobre o enfrente nuestro como formas de energía y luz. La retroalimentación influye sobre los movimientos en los canales de energía del cuerpo. Esto es un estado de alto gozo que siembra las semillas para las habilidades y las cualidades que están más allá de lo personal. Cuando el aspecto de Buda se solidifica se hace un puente vibratorio adicional - un mantra - entre uno y la forma de luz y finalmente, uno lo disuelve en luz y lo mezclamos en nosotros tan naturalmente como el agua se disuelve en el agua o la luz ilumina la luz. Aquí toda forma desaparece y sólo hay conciencia. En su espacio ilimitado, más allá del experimentador, de la experiencia o de cualquier cosa experimentada, la conciencia no tiene centro o límite, no hay un aquí o un allá. Esta mente reconoce sus incontables cualidades a través de su propio poder. Esta fase se realiza sin esfuerzo o violencia. Esto es completamente diferente a los intentos cristianos de sólo pensar cosas buenas o el método hindú de tratar de no pensar del todo, lo que simplifica la mente. Descansando en la esencia de lo que está consciente mientras se le permite a los pensamientos ir y venir naturalmente sin evaluarlos, se va obteniendo un entendimiento atemporal. Antes que la conciencia se apague, una vez más dejamos que aparezca un mundo fresco, radiante y nuevo. Compartimos todas las impresiones positivas acumuladas con todos los seres.

Hay una meditación del Camino del Diamante muy profunda y fácilmente accesible a través del poder de nuestros deseos, cambia a los seres profundamente y yo la enseño una docena de veces alrededor del mundo cada año, conocida como "Phowa", es la práctica de morir conscientemente.

Hace 950 años, el héroe Marpa trajo la transmisión de su maestro Naropa y hoy en día un método como este sólo existe en las tres escuelas antiguas del Budismo Tibetano. Aquí uno puede aprender a controlar el proceso de muerte de modo que al momento de morir puede enviar la mente a la tierra pura del más alto gozo. Esta práctica produce señales en tres niveles. El externo es corporal y consiste de una abertura en el cráneo, ocho dedos detrás de la línea original del cabello. Es, usualmente, un pequeño corte, nada grande, sensible al tacto y visible mediante una gota de sangre. Durante la práctica muchos tienen la experiencia de dejar sus cuerpos libremente. La segunda o señal interna son estados inolvidables de libertad y gozo. También muchas impresiones subconscientes aparecen cuando esta poderosa práctica purifica el tubo central de energía que atraviesa nuestro cuerpo. En ese momento pueden surgir el temor y la inseguridad. Pero cuando su propia madurez y el poder del lama las ha conducido a través del proceso, las personas reportan un logro real y un gran alivio. La tercera, la realización secreta es la certeza de que se ha perdido el miedo en un alto grado. Es la conciencia de que somos de alguna forma indestructibles y que diferentes tipos de sufrimiento se han ido. A través del Phowa, muchas personas descansan en su propio centro y se identifican más con aquello que experimenta su conciencia, que con los muchos objetos de su experiencia. Esto no es algo intelectual, es algo total. Cualquiera puede muy fácilmente aprender a decir las palabras correctas. Uno sabe más allá de cualquier duda que el cuerpo y el habla son nuestra riqueza, el medio para brindarle beneficio a otros seres. De esta forma, la más importante de todas las experiencias budistas hace crecer la percepción inquebrantable de la mente. Uno comprende que no hay nada que probar o disculpar. Uno es eso que ve y escucha justo ahora, que experimenta y es consciente. Carece de sentido

entonces dejarnos sacar de nuestro centro por los eventos fugaces del Disneylandia externo o interno. Desde un nivel de seguridad mental uno utiliza el cuerpo y el habla para ayudar a los seres en sus múltiples estados pasajeros de confusión. Ser útil a los demás desde el nivel de gozo, libre de miedo y con compasión es la meta real.

Buda enseñó diferentes métodos para llegar allí. Para los menos rebeldes que preferirían evitar dificultades les recomendó el camino de la renunciación, sugiriéndoles hacerse monjes o monjas. Este nivel les proporciona seguridad social, uno no tiene que confrontarse y está realmente protegido. Aquellos cuyo objetivo es conquistar la vida, que deseaban dejar una huella masiva a través del mundo condicionado les recomendó vivir como laicos. Aquí el Buda no se enfocó en lo que se debe evitar, sino en lo que es posible y atractivo, en hacer la vida más rica y más significativa para otros y nosotros mismos.

El más alto nivel de las enseñanzas que el Buda dio para los llamados "realizadores" está en el nivel de la visión. Anteriormente fueron llamados "yoguis", pero esa palabra hace que muchas personas piensen en un hindú con un turbante. Por lo tanto elegí el nuevo término que se enfoca en el resultado. Esto incluye a todos los que sin miedo se esfuerzan hacia la iluminación. Entre los realizadores la visión es el rey. El punto aquí es experimentar todo en el nivel de las más alta pureza. Para entrar en esto uno debe entender que no es necesario morir para ir a una tierra pura y eso también significa que no hay que ir a ninguna parte. Es un entendimiento profundamente liberador de que la mente de todos es clara luz, y que eso también incluye la nublada conciencia de una pequeña araña que puede entender únicamente algunas pulgadas cuadradas en su telaraña. Si encima de eso el buen karma nos permite reconocer todo como fresco y nuevo, sentir cada átomo vibrando de gozo y manteniéndose unido por amor, la mente entonces puede realmente expresar su poder gozoso. La felicidad entonces será definitiva, es sólo una cuestión de confianza. Cualquiera que se atreva a confiar en su bondad básica y saltar de las imágenes hacia el espejo le será dado todo regalo. Cuando la conciencia cambia de las olas al océano y se vuelve de las experiencias hacia el experimentador mismo, sólo hay gozo espontáneo.

Una frase simple resume mi charla esta noche: "compórtense como un Buda hasta que se conviertan en uno" ¿están de acuerdo?. Esto significa elevar el nivel de percepción y sólo es necesario remover el polvo de nuestros ojos para reconocer todo como una expresión de amor y perfecta sabiduría espontánea. Darse cuenta que el potencial ilimitado de la mente esta jugando aquí y ahora así como en todas partes y en todo momento. Sólo éste entendimiento puede asegurar una felicidad verdadera, absoluta y definitiva, y las meditaciones budistas apuntan directamente a esa experiencia. Hace 2550 años el Buda en concordancia con el entendimiento de esa época describió su estado como "el fin del sufrimiento". Hoy en día esa frase se quedaría corta y podemos comparar su experiencia a colocar los dedos en un toma corriente y hacer pasar todo el voltaje de nuestra ciudad por nuestros huesos. Esa intensidad, inseparable de la más alta claridad y gozo es el estado del que hablamos y esa es la razón por la cual los budas en el estado Annutara más alto se muestran siempre en unión femenina masculina, que es la manera como la mayoría de las personas se acercan a esa alegría.

Tres clases de meditación llevan a los seres a ese estado. La primera calma y mantiene la mente. Esta es comparable a una taza de café que no se sigue removiendo, las cosas naturalmente se reflejan en ella. El segundo nivel trabaja con nuestra motivación. Aquí la compasión y la sabiduría nutren nuestra absorción e involucramos más de nuestra totalidad. En el tercer y más alto estadio de identificación nada está fuera de nuestros esfuerzos. Con su visión y métodos, el entendimiento, el poder y una profunda confianza llevan a las cualidades inherentes de la mente a una completa maduración. Aquí uno se hace unidireccional porque la mente es rica y no necesita de algo en alguna parte. Se puede permanecer feliz dondequiera que esté. Segundo, uno se hace no-artificial porque la radiación del aquí y el ahora va más allá de cualquier cosa que pudiéramos imaginar. Tercero, la mente se hace consciente de sí misma en lo que sea que ocurra y el experimentador inquebrantable se siente a través de toda experiencia. El espejo es más radiante que sus imágenes y es más importante el estar conscientes, que si cosas placenteras o dolorosas pasaran. Finalmente, en el cuarto nivel no se necesita más de algún esfuerzo consciente. Sin duda o separación entre sujeto, objeto y acción uno automáticamente realiza lo que hace madurar a los seres a la larga .

Al final sólo hay un punto que debe ser liberador para psicólogos y terapeutas; que la verdad colectiva en el nivel relativo es ilusoria. Muchos piensan que entre los sueños rosados arriba

y los grises oscuros abajo debe existir algo real, un nivel de verdad confiable. Eso nunca se ha descubierto en el nivel condicionado. Sin embargo, si uno busca algo realmente presente e indestructible uno consigue sólo espacio. Sólo del espacio todo aparece. A través de su claridad todas las cosas se conocen y todo lo externo e interno retorna a su esencia ilimitada. En ese espacio perfecto, el más alto gozo, amor, poder, coraje, energía, sabiduría y entendimiento son todos perfectos. En otras palabras, tenemos una verdadera garantía. El más alto nivel de funcionamiento es el nivel de la verdad más alto. Mientras mejor uno se siente, mejor todo se mueve, los más excitantes lados de la mente aparecen, entonces más cerca nos encontramos del estado de Buda.

La diferencia entre el Buda y los demás seres es sólo una: él ha desarrollado todas las cualidades del cuerpo, habla y mente. Todos pueden hacer exactamente lo mismo. Como he mencionado varias veces tanto la vía como el camino son buenas.

¡Mucha felicidad para ustedes y los suyos!

Traducido de Buddhism Today

Volumen 4, 1998.

## *La estupa y el mala*

*Por: Lama Ole Nydahl*

La estupa es un símbolo budista que nos es familiar, conocida por aquellos que han viajado a Asia o visto películas o libros de temas budistas. La forma de la estupas nos hace pensar en otros símbolos familiares como las pirámides y otras recolecciones de piedras. Las estupas pueden variar en forma y tamaño. La gran estupa de Bodnath es bien conocida. También hay unas pequeñas que se consiguen en los Himalayas, hechas de piedras que fueron recolectadas del sitio donde fueron erigidas. También se han construido estupas en Occidente, como la de Kalachakra (de 40 pies de alta en Málaga, al sur de España), la cual fue construida bajo la guía de Lopon Tsechu Rinpoche en 1994. También hay planes de construir una estupa, como parte del proyecto de un centro budista en Hamburgo.

Uno de los objetivos del budismo es transformar la experiencia del mundo ordinario en algo puro, y todas las emociones en algo útil. Así como el dorje, la estupa es un símbolo sobre la forma o manera en que nuestra experiencia del mundo es transformada.

Normalmente una estupa está constituida por distintos elementos unos sobre el otro. Cada uno de estos elementos representa una parte de este mundo. La base, en forma de escalinata, representa el elemento tierra y todo lo sólido. Encima de la base hay una sección en forma de gota, que tiene una ventana donde se coloca una imagen de Buda. Esta parte simboliza el agua. Sobre la gota hay un cuadrado que simboliza el fuego. Los ojos de Buda característicos de las estupas están pintados sobre la superficie del cuadrado, pero sólo cuando la ventana con el Buda no aparece. Sobre esta parte hay una sección con anillos de menor y menor diámetro, simbolizando el elemento aire. En el tope, hay una llama con la luna y el sol que representan la transformación de la conciencia.

Al ver estupas continuamente, uno obtiene el control sobre los elementos que la estupa representa.

El Mala

Un mala tiene ciento ocho cuentas. Es un collar de cuentas, que muchos budistas utilizan cuando están recitando un mantra. Es una herramienta práctica y al mismo tiempo está llena de simbolismo. Normalmente un mala tiene ciento ocho cuentas pequeñas y una grande que se asemeja a una estupa. De hecho, esta cuenta es una estupa y lleva consigo el significado de la estupa, su forma alargada representa el "Estado de la Verdad" que se alcanza al comprender que no hay un ego o un Yo. En el "Estado de la Verdad" todas las cualidades de la mente se manifiestan libremente. La parte redonda de esta cuenta muestra el gozo que

aparece cuando desaparece la ilusión de un ego y todas las energías, normalmente unidas por esperanza y miedo, son liberadas, todas las ideas fijas, todos los pensamientos del pasado y del futuro son descargados. También simboliza el enorme gozo que se manifiesta cuando uno está libre de cualquier juego o artificialidad.

Cuando comprendemos que no hay un ego, y hemos experimentado la gran alegría que trae dicha realización, las cualidades que obtenemos se muestran de forma práctica como distintas acciones o actividades de un bodhisattva.

Cuando se utiliza el mala, uno dice el mantra por cada cuenta. Uno rota el pulgar en dirección horaria sobre cada cuenta y cuando se llega a la cuenta estupa, uno rota el mala y sigue de vuelta por ese camino. Esto hace que el uso del mala sea más fácil, porque las cuentas no estarán muy prensadas en el cordón cuando las muevas.

Durante la meditación es mejor estar totalmente atentos de la visualización del Buda enfrente o arriba de uno. Entonces uno puede utilizar la sensación del mala y la repetición del mantra para fortalecer la experiencia de estar en el campo consciente de un Buda y en el campo de bendición. En esta meditación completa, la mente está con el Buda, el habla con el mantra y el cuerpo con el mala. Cuando a veces sucede - y de hecho ocurre - que la mente no está concentrada o el habla se salta algunos mantras, una parte de la mente todavía está en la meditación debido al movimiento del mala en nuestra mano. De esta manera el mala puede ser realmente de beneficio.

Hay muchas explicaciones de por qué el mala tiene 108 cuentas. Existen ocho tipos diferentes de conciencias. Primero, están los cinco tipos de conciencias de los sentidos: gusto, olfato, visión, tacto y auditiva. La sexta es como la "conciencia policía" que mantiene un ojo en lo que sucede. La séptima es la "conciencia que almacena" y la octava es la conciencia que procesa el lenguaje, símbolos y objetos dentro de este reino. Después de alcanzar la budeidad estos ocho tipos de conciencia se transforman en una novena "super conciencia" donde todo se conoce intuitivamente. Aquí, las cosas no se experimentan a través de los sentidos sino directamente a través de la vibración de cada átomo en nuestro cuerpo. Este estado es posible porque el espacio es consciente de sí mismo. El espacio no es un hoyo negro o un separador sino un conector de la información que contiene. Cuando las ocho tipos de conciencias ordinarias se vuelven la novena "la conciencia que todo lo sabe y todo lo logra", dentro de nosotros se despiertan 100 budas en la forma de 42 budas pacíficos y 58 airados. Por lo tanto el número representa los ocho tipos de conciencias antes del estado pleno de realización y los 100 budas que se manifiestan a través del estado iluminado de la mente.

Cuando hacemos postraciones se recomienda utilizar uno más pequeño (1/4 de mala) con 27 cuentas. Este tamaño se ajusta bien a la mayoría de las manos.

Muchas personas extienden la función del mala añadiéndole contadores extras. En nuestra tradición Kagyu las colocamos después de la décima cuenta y si utilizamos dos de estos contadores adicionales, se colocan después de las cuentas número 10 y 20.

Los malas de distintos materiales

Los malas pueden hacerse de distintos materiales que son buenos para los distintos budas. Tanto los materiales de semilla de loto como los de árbol de bodhi son buenos para decir todos los mantras. El nombre de semilla de loto es un nombre romántico para las semillas del árbol de pera chino. Estos malas normalmente se hacen en China y se exportan vía Nepal y Hong Kong. Los malas del árbol de bodhi se hacen del mismo tipo de árbol bajo el cual el buda se sentó cuando alcanzó el estado de plena realización de la mente. La forma y el tamaño de estas cuentas varían un poco. Por lo general hay dos tipos de cuentas de árbol de bodhi: un tipo tiene el sol y la luna mientras que la otra tiene triángulos tallados encima. Las que tienen los triángulos son especialmente buenas para las prácticas con protectores. Las de árbol de bodhi o semillas de loto pueden sostener energías pacíficas, protectoras, expansivas y fascinadoras, al igual que todos los tipos de mantras. Ambos, son también materiales agradables porque no se calientan o enfrían y son relativamente ligeros.

Entre otros materiales empleados para malas el ámbar y la madera de sándalo son especialmente populares. Los malas de madera de sándalo no son el material que más dura,

porque la madera es suave, pero su aroma es agradable. Los malas de hueso o hematita (una piedra muy pesada) son hechos especialmente para prácticas con protectores.

Si uno quiere obtener un mala de buena calidad, los materiales que se recomiendan son los de árbol de bodhi, semilla de loto y ámbar. Otros materiales pueden ser por supuesto igual de buenos. Uno puede elegir el color del mala de manera que concuerde con el color del aspecto búdico en el cual uno medita, por ejemplo negro o negro azulado para Manto Negro, verde para la Tara Verde, blanco para Ojos Amorosos, azul para el buda de la medicina, etc.

Se dice que es señal de un buen estilo si el mala de uno cabe en nuestra mano cerrada. Si es muy grande puede ser señal de orgullo. En lo que se refiere al cordón es buena idea que esté apretado para mantras cortos y más flojo para mantras largos. Con frecuencia los malas se hacen de un tamaño que se ajusta a nuestra muñeca. Por lo general el mala se siente mejor cuando es hecho con un cordón grueso y suave.

*"La estupa de Swayambhu en Kathmandú, Nepal es la estupa más antigua que existe en nuestro mundo 'Swayambhu' significa 'autosurgida'. Dentro de la estupa hay otra estupa más pequeña que surgió por sí misma. Esto sucedió en el último kalpa en la época antes del primer buda de nuestro kalpa. La otra estupa, tal como la conocemos hoy en día, se construyó alrededor, más adelante, en la época después del buda Kashyapa y anterior a la del buda Shakyamuni. Dentro, hay reliquias del Buda Kashyapa.*

*"La estupa trae tanta bendición que con sólo desear ir allá y tomar siete pasos en esa dirección, incluso si uno fuera a morir en ese momento uno no renacería en reinos inferiores. Se dice que cada sexto mes Tíbetano, en luna llena, uno puede ver un reflejo de la estupa en el cielo en Swayambhu. En ese momento las personas hacen deseos."*

*Lopon Tsechu Rinpoche.*

## ***La tradición sanadora del Buda de la Medicina***

*Por: Robert Sachs*

Cada uno de nosotros tiene la capacidad de ser un buda, un ser iluminado. Lo que distingue a un ser iluminado de un ser ordinario es que ha realizado el potencial latente que esta en cada uno de nosotros. Esas capacidades pueden ser clasificadas en tres: el cuerpo de arcoiris, la mente ilimitada y precisa aunque con acciones totalmente espontáneas llenas de gozo. Nuestro cuerpo de arcoiris esta relacionado con nosotros realizando completamente lo que enseña el sutra del corazón, que la forma es vacío y el vacío es forma. Cuando entendemos y experimentamos la naturaleza insustancial de todas las cosas que tenemos como tridimensionalmente sólidas y reales, obtenemos una presencia que esta llena de recursos ilimitados y sin miedo. Nos volvemos una fuente de protección confiable e incondicional para todos los seres. Nuestra mente ilimitada es el resultado de la eliminación de las ideas fijas que a su vez resultan en el florecimiento de nuestra capacidad de conocer y entender las cosas claramente tal como son, desde las más mundanas hasta las mas profundamente sutiles. Ese es el estado natural de nuestra mente del que se habla en todos los textos y comentarios. Finalmente estando lleno de recursos ilimitados y conociendo todo lo que debe ser conocido en una o todas las situaciones, tenemos la confianza y el poder de ser y actuar de acuerdo a lo que se necesita para beneficiar a cualquiera o todos los seres en cualquier situación. Liberado de las limitaciones y fronteras, nuestras interacciones son frescas, presentes y gozosas.

¿Que evita que experimentemos la vida de esa manera? Hace dos kalpas ilimitadas, es decir, hace mucho tiempo atrás, esta pregunta fue el ímpetu para que un ser alcanzara la iluminación, el Buda de la Medicina.

Habiendo alcanzado la iluminación, realizando todo el potencial del que hablamos anteriormente, el Buda de la Medicina (Tib. Snagye Mela) vio que hay tres venenos que son la causa de que no realicemos nuestro potencial. Esos tres venenos son la ignorancia, el apego y la agresión. De manera simple: no entendemos completamente que esta sucediendo

o los recursos que tenemos en nuestras manos. Con esa visión estricta, desarrollamos ideas fijas y restringidas de lo que pensamos que está sucediendo. Y cuando alguien desafía nuestra visión del mundo o lo que estamos haciendo basados en nuestras propias ideas fijas, nos volvemos locos, indignados y combativos con ellos, viéndolos como una competencia o como una amenaza. Lo que el Buda de la Medicina podía también ver es que esa manera de pensar y ser tenía efectos sobre diferentes niveles de nuestra existencia. Los tres venenos son las razones por las que caemos en religiones, filosofías, visiones del mundo que son marcadas por diferentes niveles de eternalismo o nihilismo. Pero, también en el nivel de la vida diaria, pueden expresarse como nuestra preferencia por amigos, comida, ocupación o lo que sea. Son la fuente de nuestros dramas, ya sean espirituales, emocionales o físicos.

Para remediar esta situación necesitamos un antídoto para los tres venenos. Remediarlos no significa eliminarlos sino, de acuerdo con la tradición y las enseñanzas del Buda de la Medicina, transformarlos. Cada uno de los venenos es de hecho un velo, una expresión neurótica de las tres nobles cualidades de la iluminación. Consecuentemente, cuando transformamos la ignorancia, nos reconectamos con nuestros recursos ilimitados, nuestro cuerpo de arcoiris. Cuando dejamos ir el apego a las ideas fijas, nuestras mentes se vuelven abiertas a su naturaleza ilimitada. Cuando vencemos nuestra perspectiva territorial y nos vemos a nosotros mismos con cada uno de los seres, la competencia da lugar al gozo y todo lo que hacemos se vuelve una expresión espontánea de nuestro ser iluminado.

Cuando un Buda enseña, da información que es tanto definitiva como útil a nivel relativo. Lo que es definitivamente útil son las enseñanzas del Dharma, las enseñanzas sobre las cosas como son van directamente al origen del problema, en este caso los tres venenos. Finalmente, lo que debe ser transformado es nuestra visión. En el caso del Buda de la Medicina, las prácticas espirituales apuntan directamente a los tres venenos. Tanto para nuestra incomodidad o enfermedad con nuestro mundo espiritual, emocional o físico, es necesaria la transformación de nuestra experiencia de vida y de las perspectivas basadas en los tres venenos.

Al mismo tiempo el Buda de la Medicina puede ver como nosotros, como seres humanos, estamos atrapados en nuestra experiencia. Él vio que debido a nuestras incomodidades y dolores físicos y emocionales no podemos salir de nuestros aprietos y realizar el valor y la importancia de la práctica del Dharma. Por lo tanto para erradicar los síntomas y las condiciones que nos deprimen, el Buda de la Medicina dio enseñanzas sobre medicina. Sus enseñanzas fueron transmitidas desde su fuente iluminada a dioses y seres a lo largo de generaciones.

De acuerdo con la histo-mitología de las fuentes tibetanas, el Ayurveda, la medicina tradicional de India, fue transmitida a los profetas y yoguis por Brahma, quien a su vez lo aprendió hace eones del Buda de la Medicina. El *Manjar del Corazón del Tantra* o Gyud Zhi del Tíbet, escrito en el siglo XI por el gran médico Yutok Yonten Gonpo, es considerada la más completa transmisión de las enseñanzas del Buda de la Medicina sobre sanación. El único propósito de esa enseñanza fue ayudar a los humanos a sobreponerse a sus cargas emocionales y físicas de modo que puedan conectarse y practicar lo que es definitivamente útil, que los reconecta con su potencial iluminado.

Cuando pensamos en la medicina de los tiempos antiguos, aún si viene de una fuente iluminada como el Buda de la Medicina, es a menudo nuestra arrogancia la que nos hace presumir que es arcaica y no aplicable realmente a nuestro mundo moderno. Lo que sorprende a muchos es que esas enseñanzas incluyen cada aspecto de la medicina que conocemos hoy: embriología, cuidado pre y postnatal, pediatría, gerontología, medicina específica para mujeres y hombres de todas las edades, pediatría, cirugía, etc. Las recomendaciones que el Buda de la Medicina enseñó caen en cuatro categorías o niveles generales que van desde los menos agresivos a los más agresivos, la idea es comenzar con un nivel simple e ir profundizando en la medida que la condición o el sufrimiento del ser demanda un mayor nivel de atención.

# I

El primer nivel de medicina enseñado en el Gyud Zhi tiene que ver con cambios en el estilo de vida: dieta, ejercicios, relajación y descanso de calidad e higiene. De acuerdo con el Ayurveda Tibetano, aproximadamente un noventa y cinco por ciento de los síntomas de enfermedades y aflicciones que experimentamos pueden ser eliminados si simplemente hacemos cambios en nuestro estilo de vida que se ajusten a nuestra constitución particular (que en Tibetano se conoce como Rang-Zhin) y nuestra condición actual. El conocimiento de esto es determinado por un médico-sanador tibetano o ayurvédico que hace diagnósticos de pulso, análisis de orina, observaciones, tactos y toma un detallado historial médico, que puede incluir el historial médico de nuestros padres e información astrológica. El resultado de tal examen es el entendimiento de la combinación única de las tres energías básicas, llamadas en Tibetano: nyepas (en Sánscrito: doshas). Las tres energías son: BEKAN (Kapha en Sánscrito), que tiene que ver con las estructuras y tejidos básicos de nuestro cuerpo, LUNG (Vata en Sánscrito) que tiene que ver con todos los movimientos que experimentamos, de cómo nuestra mente se mueve de una cosa a otra, de cómo la sangre se mueve a través de nuestro cuerpo, e incluso de cómo nos movemos de un lugar a otro, y TRIPA (Pitta en Sánscrito) que tiene que ver con todos los procesos de transformación de nuestro cuerpo (como el metabolismo). Esos tres BEKA, LUNG y TRIPA se juntan en una combinación particular que determinan nuestra estatura, como procesamos información, cuales emociones son predominantes, y aún nuestras inclinaciones espirituales. El Buda de la Medicina enseñó que hay unas 84.000 combinaciones de esas energías o nyepas. En los humanos, pueden ser reducidas a siete tipos de constitución básicas. Conociendo nuestra combinación única nos ayudará a vivir un mejor estilo de vida que sea menos estresante y conducente a acceder nuestros potenciales más profundos.

Sabiendo que a menudo dejamos que las cosas se salgan de control antes de admitir que las cosas no están bien, el Buda de la Medicina vio que hay momentos en los que son necesarios niveles más profundos de intervención; donde la persona esta muy débil o enferma para ocuparse, practicar o de ver algún cambio con solo cambiar el estilo de vida. Así el segundo y tercer nivel se hacen más relevantes en la situación inmediata de la persona, siempre y cuando, a largo plazo, el paciente adopte un mejor estilo de vida de modo que no se vea involucrado en el mismo inconveniente de nuevo.

## II

El segundo nivel del Ayurveda Tibetano tiene que ver con los procesos de desintoxicación y rejuvenecimiento. Algunas veces necesitamos liberarnos del exceso de desperdicios y otras expresiones de desequilibrio antes de que ganemos los beneficios de un mejor estilo de vida. Así, la desintoxicación es necesaria. Para realizar esto uno debe utilizar hierbas, suplementos y otras medicinas desintoxicantes, masajes, hidroterapia y métodos conocidos en el Ayurveda Indio y el Tibetano como los cinco Karmas (Sánscrito: Pancha Karma, en Tibetano: Len Nga). Estos incluyen: enemas, purgantes, vomitivos, tratamientos nasales y purificación de la sangre. Es sólo después de la desintoxicación que el segundo nivel, el rejuvenecimiento, es efectivo. Para rejuvenecer el cuerpo uno puede utilizar hierbas, suplementos, esencias (como ejemplos están las píldoras preciosas de la tradición tibetana que en el ayurveda indio se denominan Rasayanas), masajes e hidroterapia con hierbas rejuvenecedoras, y enemas de hierbas. El rejuvenecimiento, sin embargo, puede también ser practicado antes de la desintoxicación en situaciones donde la energía de la persona esta agotada, de modo que se puedan beneficiar con un cambio en el estilo de vida, o para desintoxicarse en el futuro, deben fortalecerse inicialmente. Esta metodología de rejuvenecimiento es relevante en nuestra cultura donde, a menudo, las personas están obsesionadas por las dietas de moda donde se adelgaza en extremo o se desgasta la energía, entonces de modo de restaurar un adecuado balance necesitan recuperarse.

Este nivel es considerado más agresivo y por lo tanto requiere de mayor experiencia y experticia por parte del médico/sanador. Especialmente cuando uno comienza a interactuar físicamente con el paciente, dando masajes y administrando variadas acciones purificadoras, se enseña que uno esta comenzando a influenciar su karma. Eso trae consecuencias tanto para el paciente como para el sanador. Por lo tanto a este nivel se dice que el paciente debe sentirse a gusto y sentir confianza con el sanador, tanto en términos de su experiencia como de su ética.

# III

El tercer nivel del Ayurveda Tibetano es aún más agresivo. Aquí estamos hablando de medicina de emergencia y el tratamiento de problemas profundamente arraigados que requieren una intervención radical. Esas intervenciones incluyen cirugía, acupuntura y moxabustión, una forma de acupuntura con calor.

Puede parecer impactante para nuestras nociones modernas de los tiempos antiguos, pero la medicina tal como fue practicada en India, Tíbet y otras áreas del mundo, incluían procedimientos quirúrgicos, que aunque no tenían la tecnología que conocemos hoy en día, era destacadamente sofisticada. En el caso de la cirugía Tibetana, fue prohibida en un punto durante nuestra era medieval debido a que la madre de un rey murió durante uno de esos procedimientos.

Los Tibetanos claman haber descubierto la acupuntura (la técnica de las agujas doradas) y que fueron ellos quienes se lo enseñaron a los chinos. Al mismo tiempo, hay un sistema completo de acupuntura que existió en el Ayurveda Indio. Así que quien fue el primero en utilizar esas técnicas es un asunto enmarañado. No obstante, la moxabustión, la forma de acupuntura más aplicable a un clima de montaña alto y seco, se ha mantenido como el tratamiento preferido en este nivel del Ayurveda Tibetano.

Tales métodos eran considerados como últimos recursos en vez de intervenciones iniciales, excepto en situaciones de emergencia. El Buda de la Medicina enseñó que hay sistemas de energías, canales y puntos sutiles en el cuerpo. Cortarlos o estimularlos de manera inapropiada puede causar problemas al paciente en el futuro, incluso pueden ser fatales. Aquí, la habilidad y el cronometraje son necesarios. Por ejemplo, el Ayurveda Tibetano enseña que tales intervenciones pueden arrojar resultados pobres si se realizan durante la luna nueva. Por otro lado, hay días del mes, como el octavo día del mes lunar, el día del Buda de la Medicina, que son muy beneficiosos. También se puede considerar una carta astrológica del paciente. Se considera que el uso de la moxabustión tiene mejores efectos en ciertos momentos del día o de las estaciones cuando se localizan varias afecciones. Por supuesto, en una emergencia, las cosas deben hacerse cuando deben hacerse. Tales acciones tendrán sus propias consecuencias que deberán ser aceptadas en su momento. Pero si es posible, es preferible esperar por el momento más auspicioso.

# IV

El último nivel enseñado por el Buda de la Medicina en el Gyu Zhi es medicina espiritual, este es considerado el más profundo y agresivo de todos los niveles. ¿Por qué?

Si es cierto que la manera como pensamos y percibimos el mundo determina la manera como actuamos en él, tanto con nosotros mismos como con nuestra relación con otros, entonces un cambio de paradigma, una creencia nueva o diferente sobre el mundo, tendrá un impacto en nosotros en todos los niveles. ¿Ayudaría un nuevo paradigma o una nueva creencia a transformar los tres venenos o sería solo una mezcla de temas? Esa es una pregunta crítica, a la que no le tenemos una respuesta suficientemente buena, especialmente en occidente.

Los efectos de una religión negativa pueden llevarnos a cambiar nuestra dieta, probablemente a ignorar nuestros cuerpos. Pueden cortar vínculos importantes con la familia, amigos y seres queridos. Pueden alterar la manera como vemos la vida o la muerte. Ciertamente, aún los cambios en esos niveles en una dirección positiva donde adoptamos las cosas como son como opuestos a los trucos o la fantasía, pueden alterar nuestra vida personal y nuestras relaciones. Pero a la larga la agitación, el dolor frente a los cambios y los malos sentimientos deben ser reemplazados por un mayor sentido de integración personal, un sentido de totalidad y mayor amor hacia uno mismo y otros. Es probablemente por esa razón que el gran maestro Gampopa, dedicó tanto tiempo al *Ornamento de las Joyas de la Liberación*, incitando a sus estudiantes a examinar cuidadosamente al maestro y sus

enseñanzas. Muy a menudo escuchamos en occidente sobre estudiantes que abandonan su sentido común y caen en las manos de gurúes y maestros escrupulosos o no. La renuncia de tal razonamiento y poder personal solo puede tener efectos desastrosos a largo plazo.

Junto con esas relativamente conscientes decisiones y escogencias en el plano personal y la arena espiritual, el Buda de la Medicina, también reconoce que algunas veces las inclinaciones mentales del nacimiento pueden crear un contexto en el cual las fuerzas e influencias negativas pueden afectarnos. Estamos hablando aquí de posesiones, es decir: ser poseídos. Para nuestra mente científica occidental tal noción puede parecer anticuada o pasada de moda. Pero recordemos que el Dharma enseña que existen 84.000 tipos diferentes de seres, muchos de los cuales son invisibles. Hay muchas más cosas sucediendo en el universo que las que podemos observar en el espectro visual.

Así al nivel de la medicina espiritual, el Gyud Zhi enseña varios métodos que involucran al paciente en prácticas de meditación y contemplación o meditaciones, oraciones e incluso exorcismos que son hechos al paciente por parte del médico-sanador.

Lo primero en este nivel es que cada uno de nosotros necesita ser más conscientes de nuestros propios problemas. Necesitamos ser capaces de contemplar como hemos contribuido con nuestra dolencia y enfermedad resultante y tomar cierto nivel de responsabilidad por nuestra situación. Aquí estamos hablando de mirar directamente nuestras inclinaciones a ser capturados por los tres venenos. Tal conocimiento personal es crítico para cualquier nivel de recuperación que deseemos experimentar y como una base para hacer lo que nos sea posible para evitar caer en una situación similar. Sin importar cual nivel de medicina esta recibiendo el paciente, esta base es fundamental. Es también la base para emprender una practica espiritual que ayude a transformar los tres venenos. La práctica de meditación que más se refiere directamente a la purificación de los tres venenos de la ignorancia, el apego y la agresión es la visualización y los mantras del Buda de la Medicina. Por supuesto un médico-sanador puede observar que es más recomendable hacer alguna otra práctica para un paciente particular. Por ejemplo, es posible que el paciente necesite desarrollar más compasión hacia otros y hacia si mismo. De esta forma para mayor apertura, se enfatizará la practica de Chenrezig.

Así como el cuarto nivel de las enseñanzas del Buda de la Medicina puede arrancar de raíz y transformar las causas de nuestra aflicción y enfermedad, también puede traer resultados más rápidos e incluso sanaciones milagrosas. Una vez que la confusión, la duda y el temor son eliminados, o al menos controlados en nuestras mentes, nos encontraremos viviendo y actuando en concordancia con lo que sirve a nuestras vidas más que lo que la desafía. Escogemos la vida sobre la entropía y nuestros cuerpos y mentes actúan acordemente. Aunque algunas veces el daño a nuestro cuerpo en forma de cáncer u otras enfermedades crónicas o degenerativas, o daños por lesiones traumáticas es muy extenso, de modo que un empeoramiento o incluso la muerte es lo único que se puede esperar. ¿Qué valor tiene entonces la medicina espiritual?.

La raíz de toda enfermedad surge de los tres venenos. Si transformamos la raíz, la causa de enfermedades futuras son removidas. Algunas veces esto resultará en la misma vida. Algunas veces constituirá una buena preparación para vidas futuras. Si saltas hacia un barranco y te das cuenta que has cometido un error - que prometiste no cometer de nuevo - puedes sembrar las semillas de la consciencia de lo que se encuentra sobre el precipicio en una vida futura. Pero mientras tanto la gravedad tendrá que hacer lo suyo contigo. Y, si estás mas consciente y menos lleno de temor y aprensión, esas emociones negativas no serán parte de tu experiencia de muerte, en cuyo caso tu muerte y lo que sigue sólo puede ser más positivo.

Finalmente, las energías constitutivas de nuestro cuerpo, BEKAN; LUNG y TRIPA no son más que las manifestaciones de la ignorancia, el apego y la agresión respectivamente. A su vez esos tres venenos no son más que las expresiones neuróticas de nuestro potencial ilimitado, nuestro cuerpo de arcoiris, nuestra mente ilimitada y nuestro gozo espontáneo.

El Buda de la Medicina nos enseña que conociendo la predominancia y mezcla de los tres venenos dentro de nosotros, aprendiendo a templar sus efectos en nosotros a través de un estilo de vida balanceado, atendiendo cualquier nivel de sanación que necesitemos para experimentar nuestra propia vitalidad y fortaleza y emprendiendo prácticas espirituales que transformen esos venenos en nuestra vida diaria, seguramente alcanzaremos un estado alto

de realización. Y si no ahora entonces en el Dewachen, o en la propia tierra pura del Buda de la Medicina: Sudarshan, la cual surgirá de quien somos implícitamente. Los velos de la ilusión de la separación caerán y nos pararemos, resplandecientes como el Buda de la Medicina.

Tomado de Buddhism Today. Volume 8, 2000.

## *Las acciones de un Bodisatva*

*Por: Karmapa XVII, Trinlay Thaye Dorje*

Las siguientes enseñanzas están basadas en un texto llamado "Las acciones de un Bodisatva", escritas por un maestro llamado Ngulchu Thogme Sangpo, quien era un Bodisatva realizado. En su forma completa consiste en treinta y siete versos. Sin embargo, voy a presentar y comentar unos pocos porque el tiempo es corto. Trataré de dar algunas instrucciones claras sobre la práctica de un Bodisatva y de lo que un practicante del dharma debe seguir.

Algunos pueden encontrar difícil de entender lo que "Dharma" significa, pero realmente es bastante simple, el Dharma son las enseñanzas del Buda, simplemente lo que el Buda enseñó. Estas consisten en los diferentes métodos y maneras de practicar, culminando en la realización de la naturaleza de nuestra propia mente. Cuando entendemos la naturaleza de la mente, la confusión, la incomprensión y todo el sufrimiento son disueltos y se desvanecen. Entonces se logra la iluminación.

Cada practicante necesita diferentes métodos para practicar, por esa razón el Buda enseñó diferentes formas de viajar el camino budista. Las enseñanzas de esta noche son una parte integral de las enseñanzas del Buda y son una de estas vías.

### **Verso 1.**

***Una vez ganado el libre y bien favorecido nacimiento humano,  
Duro de obtener y tan poderoso,  
Perseverando firmemente, noche y día, para liberarte a ti mismo  
Y a otros del océano del samsara  
Escuchar, reflexionar y meditar es la práctica del Bodisatva.***

El primer punto es la preciosa existencia humana. No es fácil nacer como un ser humano. Una vez que somos humanos, es importante que no desperdiciemos nuestro potencial, sino que utilicemos nuestras vidas efectivamente hacia la práctica y el desarrollo. Eso hace la vida humana preciosa.

Nacer como humano, que tiene las condiciones para hacer su vida algo precioso es de hecho bastante difícil. No es por accidente, sino la culminación de muchas condiciones positivas, y una ética y deseos correctos. Una buena analogía es comparar nuestro cuerpo con un bote y el mundo con un océano. Deseamos cruzar el océano utilizando nuestras vidas de la manera más fructífera, lo cual es aprender las enseñanzas, contemplarlas y meditar en el entendimiento de ellas. Seguir ese concepto hace nuestras vidas fructíferas y significativas.

### **Verso 4.**

***Al morir, la conciencia visitante deja atrás el cuerpo  
Como un invitado dejando una casa de huéspedes  
Dejando atrás a los seres queridos con los cuales ha estado cerca  
Dejando atrás la fortuna ganada a través del esfuerzo.  
Así, que el abandono de lo relativo a la vida  
Es la práctica del Bodisatva.***

El segundo verso discute el abandono a los apegos en preparación a la muerte. Todos debemos dejar nuestros cuerpos atrás.

La manera de abandonar los apegos es entender mejor la impermanencia. Todo es impermanente. Nada perdura, ni los amigos ni las posesiones. Todo desaparecerá eventualmente. Estando consciente de este fenómeno y entendiendo que todo tiene la naturaleza de la impermanencia nos inspirará a vivir nuestras vidas de una manera significativa. No debemos desperdiciar nuestra oportunidad. Debemos hacer nuestras vidas

significativas e involucrarnos en tareas importantes especialmente en lo que a la práctica se refiere. Cuando dejamos ir los apegos también entenderemos que la naturaleza de las cosas es como un sueño. Naturalmente, nos apegamos a las cosas como reales, pensando en ellas como sólidas y permanentes. Una vez que empezamos a comprender la impermanencia, comenzamos a ver que las cosas no son sólidas y duraderas sino de hecho como un sueño. En la medida que nuestro entendimiento profundiza eventualmente comprendemos la naturaleza de las cosas y despertamos de ese sueño, con la percepción de la "realidad" y del "sufrimiento". Cuando despertamos de ese sueño estamos iluminados. El entendimiento inicial de la impermanencia acelera el proceso.

**Verso 10.**

***¿Cual es el punto de la felicidad personal  
cuando cada madre tan afectuosa hacia ti  
esta sufriendo desde tiempo sin principio?***

***Así, de modo de liberar un número infinito de seres sintientes,  
Generar la bodicitta es la práctica del Bodisatva.***

El tercer verso trata sobre la generación del deseo de ayudar a todos los seres a salir del sufrimiento hacia la iluminación. Esa es la práctica fundamental del Bodisatva. Detrás de ese deseo de ayudar a todos los seres sintientes hacia la iluminación esta el entendimiento de que todos tenemos una conexión directa. El mundo ha sido siempre existente, no hubo un principio. Tenemos por lo tanto incontables vidas y están de alguna manera interconectadas. La metodología para desarrollar el sincero deseo de beneficiar a todos los seres es como sigue: Considera a alguien cercano en esta vida. Alguien a quien le estas agradecido como tus padres o amigos. El deseo natural hacia esa persona es que sea feliz, que no sufra y que eventualmente se ilumine. La visión del Bodisatva es expandir ese deseo para cubrir a todos los seres sintientes. Eso es engendrar la Bodichita, el deseo de iluminación de todos los seres.

**Verso 20.**

***Cuando el enemigo interno, nuestra propia ira, permanece incontrolada,  
Tratar de doblegar a los enemigos externos solo los hace crecer.  
Por lo tanto, domesticar tus propios flujos mentales con las fuerzas  
del amor gentil y la compasión es la práctica del bodisatva.***

Un bodisatva necesita controlar su propia mente. De esa manera pacifica todas las perturbaciones externas. Siempre creemos que tenemos enemigos externos pero eso no es cierto. Esos enemigos son ilusiones producidas por nuestra propia mente. La mejor manera de aniquilar ese enemigo es aniquilar la ira, la cual es nuestro verdadera enemigo. Una vez que el enemigo interno -la ira- es removido los enemigos externos desaparecen. La mejor manera de remover la noción equivocada de los enemigos exteriores es desarrollar el amor y la compasión hacia todos los seres. Los Bodisatvas tienen la habilidad de convertir a los enemigos en amigos a través de la mente. Todo lo creado por tu mente puede ser detenido o bloqueado a través del control de la mente.

**Verso 31.**

***Si no examinas tu confusión,  
Te puedes convertir en un charlatán  
con la apariencia de un practicante del dharma.  
Por lo tanto, mirar siempre tu propia confusión  
Y dejarla atrás es la práctica del bodisatva.***

A menudo cometemos el error de ver los errores fuera de nosotros mismos mientras ignoramos nuestras propias fallas. Esto resulta en confusión y practica incorrecta. Lo que necesitamos hacer es examinar nuestra mente constantemente y aplicar métodos correctivos cuando sea necesario. Ese consejo aplica para toda clase de situaciones y es extremadamente relevante en la vida diaria. Rápidamente vemos los errores de los demás, aún cuando son muy pequeños, pero tenemos grandes dificultades en aceptar nuestros propios errores aún cuando son muy grandes. Eso es lo que tenemos que cambiar de modo de formar nuevos y mejores hábitos. Si no cambiamos esa tendencia y continuamos practicando el Dharma, nuestra práctica puede ser incorrecta. La mejor manera de cambiar los hábitos es a través de gran atención y conciencia de nuestra propia mente.

Teniendo atención y conciencia se pueden evitar muchas trampas antes de que estas ocurran. Ayuda a reconocer nuestros propios errores y corregirlos. En el Budismo es importante no sólo arrepentirse de los errores pasados, sino también concentrarse en las

acciones correctivas de modo de prevenir su recurrencia. Así la atención y la consciencia traen el resultado constructivo de establecer un camino y una conducta correctas.

**Verso 36.**

***En breve: lo que sea que hagas, dondequiera que estés***

***Observa tu estado mental***

***Mantener una atención consciente continua***

***Es la práctica del Bodisatva***

Una vez que desarrollamos la atención, podemos eliminar nuestros errores e ilusiones pasadas, y estar mejor capacitados para beneficiar a otros. La atención es esencial porque es el instrumento para remover los oscurecimientos. La atención constante del Bodisatva es de gran beneficio a otros. Aquellos que tienen consciencia tanto de la actividad del Dharma como de las actividades ordinarias obviamente beneficiarán a muchos otros. Son seres más capaces y agradables. Remover la propia confusión es simplemente de gran beneficio para todos.

Esta fue una corta enseñanza a través de la cual se ha establecido una buena conexión entre maestro y estudiante. Es mi esperanza que les haya dado algo de inspiración para su practica budista. Es también mi deseo que pueda darles instrucciones mas claras y profundas en el futuro.

Enseñanzas dada por el 17mo Karmapa Thaye Dorje en Munich, Alemania, en febrero de 2000. Tomado de Buddhism Today. Volume 8, 2000.

## ***Las religiones del mundo***

*Por: Lama Ole Nydahl*

En una época cada vez más especializada, la visión comparativa no se invoca con frecuencia y mucho menos cuando se trata de asuntos de la mente. Esto es un gran obstáculo para el pensamiento claro. Por lo tanto, voy a hacer un recuento general de las religiones y sus actividades. Esta evaluación es hecha por un danés y, por lo tanto, compasiva aunque políticamente incorrecta. Espero que tenga algún sentido para ustedes.

Para entender las religiones así como a las demás actividades espirituales, uno debe empezar por el contexto más amplio, el de la oferta y la demanda. Parece que a partir de cierto nivel de inteligencia, los seres comienzan a ver o a sentir la necesidad de establecer una conexión entre lo que sucede dentro de ellos mismos y lo que sucede en el mundo de afuera y buscan formas simbólicas de influenciar su ambiente.

### **Las religiones basadas en la naturaleza**

La primera evidencia que tenemos de este tipo de religión son unas cuevas rumanas donde hace unos 100.000 años los Neandertales organizaron en forma de roseta las calaveras de los osos que habían cazado. Más tarde, hace unos 40.000 años, los Cromañones pintaron en las paredes de las cuevas a los animales que querían comerse, para poderlos controlar mentalmente y así matarlos. También pintaron a sus mujeres gordas para representar unos embarazos más fáciles.

Inclusive hoy en día, así sea en nuestra niñez, todos hemos tratado de pisar o no pisar las grietas en los andenes, haciendo interpretaciones sobre éxitos o fracasos futuros a partir de ello. De esta manera, las religiones basadas de la naturaleza aparecen y viven. Así sean neutrales como el chamanismo, dañinas como el vudú y su derivados rastafarianos o positivas e incluyentes como la magia blanca de la Nueva Era, casi todo el mundo tiene algún sabor de esto, a veces justificándolo como una especie de superstición benigna.

Adicional a este enfoque sobre las energías naturales, existen dos tipos de religiones que se ven a sí mismas como más avanzadas. Poseen simbolismos elaborados, trabajan con abstracciones, tienen conceptos fijos acerca de la causalidad, pasada y futura, y quieren influir en la gente. Proponen cualidades y entidades que no se pueden experimentar fácilmente y, en general, tratan de proveernos con un cuadro completo del mundo. Ellas son conocidas como religiones basadas en la fe y religiones basadas en la experiencia y,

básicamente, son opuestas en su visión, en su práctica y en su forma de entender y experimentar la mente.

### Las religiones basadas en la fe

Para entender las religiones basadas en la fe, uno debe examinar las condiciones bajo las cuales surgieron. Todas estas religiones surgieron en el Oriente Medio en una situación de mucha competitividad. Las tribus judías, árabes y palestinas frecuentemente peleaban por tierras tan áridas que la gente tenía que caminar durante meses para encontrar un sitio con suficiente miel y leche. Bajo tales circunstancias, uno puede entender su principal motivación.

En la batalla, por ejemplo, las probabilidades de ganar aumentan con la cantidad de soldados. Por lo tanto, estas religiones tenían que hacer proselitismo para conseguir y mantener adeptos. Esto fue necesario para la supervivencia del cristianismo y del Islam. El judaísmo prefirió asegurar su base y por un largo tiempo no se podía ser judío si uno no nacía de una madre judía. Este todavía es el caso en algunas sectas hoy en día. Por esta misma razón de supervivencia, estas tres religiones se decidieron por dioses personalizados, juzgadores y castigadores. Con el fin de mantener a la gente en línea, los presentaron como absolutos y, por lo tanto, imposibles de sobornar, y desarrollaron un sistema de sacerdocio jerárquico que interpretaba y decidía sobre sus deseos. Aunque es bastante ilógico ver dioses creadores que sean masculinos puesto que generalmente vemos al organismo femenino en situaciones de procreación (las culturas pacíficas que se preocupan por la preservación tienen dioses femeninos) en el campo de batalla los dioses masculinos son más convincentes. Los mandamientos contenidos en las religiones basadas en la fe han funcionado durante siglos para amarrar y enfocar la energía de la gente, incluso a veces en contra de sus deseos. Con frecuencia el mundo educado y humanitario se coge la cabeza con desconcierto e incredulidad cuando se invoca el poder para castigar en nombre de un dios absoluto e intocable. Esto todavía sucede hoy en día.

Posiblemente el más grande de los obstáculos para la centralización del poder en las religiones basadas en la fe se removió hacia el año 340 A.D. en Estambul, donde un gran concilio decidió abolir la idea de la reencarnación. La gente entonces creyó que uno sólo tenía una oportunidad y que eran los sacerdotes quienes decidían si uno se salvaba o no. En mi opinión, en el mundo de hoy es maravilloso que las ramas más civilizadas del cristianismo se enfoquen en el amor de Jesucristo y dejen al dios bárbaro y los hábitos tribales del Antiguo Testamento bajo de la mesa. Entre otras cosas, esto ha permitido que la tradición pre-cristiana de una relación libre e igualitaria entre hombres y mujeres, que es fuente de tanta riqueza, sobreviva. Esto sucedió a través de la actividad de tres importantes figuras que, sin embargo, rara vez son mencionadas en nuestros libros de historia. Indudablemente estos personajes merecen un elogio. Sin ellos, estaríamos como en ciertas culturas hoy, donde las mujeres tienen que caminar tres pasos más atrás que los hombres, excepto en el caso de una área donde se sospeche que hay minas, en el cual se les permite caminar tres pasos adelante. El primero de estos hombres fue Carlos Martel o, mejor, su soldado, Holger el Danés, nuestro héroe nacional en Dinamarca. El detuvo a los árabes en los Pirineos alrededor del año 750. El otro personaje, también poco mencionado, es Genghis Khan, quien frenó el Islam en Asia Central alrededor del año 1200 y, finalmente, el rey Juan III de Polonia que devolvió a los turcos de Viena enviándolos a los Balcanes en el año 1450. Quienquiera que ame a las mujeres debe actuar de acuerdo con el espíritu de estos caballeros. Del cristianismo también vale la pena mencionar su habilidad para mantenerse cerca a las fuentes de poder. Lo que surgió de todo esto fue un sistema hermético de control y no el beneficio de la libertad humana. Si las autoridades no lo agarran a uno en esta vida, la iglesia lo manda al infierno en la siguiente. Fue una hazaña heroica la de nuestros padres la de haber roto con este vicio.

Estos son algunos puntos acerca de las religiones basadas en la fe que considero interesantes para un budista moderno. Claro está que hay infinidad de maneras de evaluar esto, como por ejemplo ver los aspectos positivos del involucramiento social. Aquí hemos tocado algunos puntos centrales de importancia contemporánea que rara vez he oído mencionados. Para resumir: la fe reclama una verdad que es absoluta y universal. Se describe como algo separado de lo que la crea y que sólo puede ser influenciado por ésta en forma parcial. La realización de los seres en estas religiones es conformarse a los mandamientos de su Dios que es el creador, el que juzga y el que castiga, todo en uno, y hacer que otros se conformen de esta misma manera.

Durante la apertura espiritual de Occidente después de la Segunda Guerra Mundial, el hinduismo inicialmente logró grandes avances. Varios gurús se hicieron famosos y construyeron sus organizaciones. Después de tantos años de luchas y con el trasfondo de las religiones basadas en la fe en las que todo lo que es diferente automáticamente está mal y debe ser perseguido, la gente no quería discriminar demasiado. Todo debía ser cálido, acomodaticio, sin confrontación y proveniente de algún dios. Más adelante, principalmente debido a la educación de calidad, muchos maduraron hasta entender que distintas verdades son relevantes a distintos tipos de personas y últimamente hay gente que ha sido lo suficientemente valiente como para evaluar las religiones en una escala humanista, de acuerdo a con qué tanta felicidad o represión le han dado al mundo.

A la condena casi universal de ciertos cultos como la cientología y el Islam, la veo como un signo saludable y el arribo de una época mejor. Mientras la crítica se mantenga en el ámbito de la información, diciendo en forma precisa lo que está sucediendo, protege a aquellas que como a las mujeres en el Islam nadie puede ayudar. Esto es una responsabilidad humana que tenemos que compartir. Realmente y a pesar de sus enseñanzas más avanzadas como la Advaita Vedanta, que aprendió del budismo hace 1500 años, el hinduismo también pertenece a las religiones basadas en la fe: creen en un creador llamado Brahma. Conocen algunos métodos de meditación así como algunas explicaciones no duales de sus resultados. Como regla general, sin embargo, el hinduismo se trata de cómo sobrevivir en la India. Sin mucho debate, simplemente absorbe lo que encuentra útil y poderoso en las demás tradiciones. Jesús, por ejemplo, se convirtió en un dios de la salud por las innumerables curaciones en su nombre y el Buda se convirtió en la octava reencarnación de Vishnu, su dios de la preservación (ino creo que el Buda sepa nada de esto!).

En 1976 en una conferencia que dictó un anciano profesor hinduista en Benares a dos buses llenos con mis estudiantes, los cuales generalmente son bastantes informados, les dijo que el Buda nació como un hinduista, vivió y murió como un hinduista y llegó al sitio donde predicó las Cuatro Nobles Verdades en un peregrinaje hinduista. Los budistas tienen compasión y nadie dijo nada para no molestar al venerable profesor. Sin embargo, cada vez que los musulmanes empiezan una guerra santa, los hindúes sacan su Bhagavad Gita en el que su Dios le dice a Arjuna que debe pelear y ¡el conflicto comienza!

La diferencia entre las religiones basadas en la fe y las religiones basadas en la experiencia Cuando miramos las religiones basadas en la experiencia encontramos que pertenecen a otra categoría completamente diferente. Mientras el cristianismo y el Islam se difundieron por medio del proselitismo y la espada y el judaísmo se ha mantenido por medio de un fuerte sistema de rituales ortodoxos, se puede decir que las religiones basadas en la experiencia han crecido por medio del esnobismo. ¿Cómo entender esto? Bueno, pues el movimiento social de estas religiones no fue de abajo hacia arriba como en el cristianismo y el Islam. Cuando estas últimas religiones crecieron, las clases cultas de la época se sintieron muy molestas. Vieron a una clase baja, fanática y sin educación o a unos árabes del desierto destruyendo todo lo que se considerara una civilización humana y razonable. Por el contrario, en el taoísmo y el budismo, las personas más dotadas se convencieron de las enseñanzas. La gente que los rodeaba hizo lo mismo o simplemente los imitó y, de esta forma, las culturas fueron influenciadas. Como era de esperarse, esto ocurrió sin guerras "santas", inquisiciones u otras formas de represión. Pocos creyeron que las verdades que los habían inspirado tenían que llenar las necesidades de todo el mundo o que fueran comprensibles para la mayoría. Como las sociedades en las que estas religiones crecieron eran abiertas y ricas, tanto el budismo como el taoísmo se desarrollaron en un ambiente de competencia pacífica y sana, afilando sus filosofías en un intercambio de visiones. Por ejemplo, el Buda conocía todas las escuelas de filosofía de su época y más tarde se enfrentó con ellas en debates.

#### Religiones con base en la experiencia

El objeto de estas religiones no son las creencias sino acceder a una realidad que se pueda sentir por medio del desarrollo completo de las capacidades de los individuos. Así el propósito sea vivir de acuerdo con reglas que mantengan el equilibrio de fuerzas naturales como en el taoísmo o el reconocimiento de la mente como un espacio claro que no ha nacido y que no morirá como en el budismo, la meta es hacer que los individuos sean independientes y libres. Por esta razón, estas religiones no hacen proselitismo. Aunque para algunos pueden parecer extrañas y algo arrogantes, las religiones basadas en la experiencia benefician a los seres con fundamento en un profundo entendimiento del espacio. Dichos como "cuando el lago esté allí, los cisnes llegarán" o "cuando las flores estén allí, las abejas llegarán" significan que el espacio es visto como un contenedor, como información. Todos los

seres están dentro de él: es naturalmente bondadoso y cuando alguien esté listo para cierta enseñanza o bendición ella aparecerá.

El momento de la muerte no es un momento para contar historias. Con seguridad, todo el mundo quisiera expresar algo significativo en ese momento. Yo estoy seguro de que esto también es cierto en la iluminación y las últimas palabras del Buda histórico hace 2500 años nos muestran la esencia de las religiones basadas en la experiencia. El Buda murió a la edad de 80 años, de un envenenamiento por comida descompuesta (no quiso rechazar una comida de aspecto sospecho que le ofreció el hombre más pobre de una aldea del Noreste de la India, llamada Kushanagar o "aldea feliz", quien no tenía nada mejor que ofrecerle). En el momento de su muerte, el Buda dijo dos cosas. Primero dijo: "Puedo morir feliz porque no he guardado ninguna enseñanza en el puño de mi mano. Todo lo que pueda beneficiarlos se los he dado." Luego dijo: "No crean nada de lo que he dicho sólo porque un Buda se los dijo. Miren si está de acuerdo con su experiencia. Sean su propia luz y guía". Después de una larga vida como ejemplo viviente de libertad, sus últimas palabras nos aseguran que el Buda no nos dice qué pensar sino cómo pensar. El quiere estudiantes independientes y maduros. Los detalles de sus enseñanzas no están incluidos en este artículo pero sí en la revista americana Buddhism Today, en mi libro Las cosas como son y en seis videos con mis conferencias. Con esto creo que hay suficiente material. Les deseo el tiempo y el poder para practicar lo que les guste. Una mente sin ningún entrenamiento es como una casa sin techo, siempre vulnerable.

*Tomado de Mandala No. 13 (1998)*

## *Las seis acciones liberadoras*

*Por: Lama Ole Nydahl*

Las seis acciones liberadoras son enseñanzas motivadoras para uso directo en nuestra vida. Como generalmente se conoce, el Budismo tiene una meta muy práctica y su visión es extremadamente clara. Nadie se ilumina por tan solo escuchar las enseñanzas. Los resultados duraderos se obtienen de experiencias reales y de los cambios que traen consigo. Como esto es tan importante, el Buda dio bastantes recomendaciones prácticas que nunca deben verse como mandamientos sino como una ayuda de un amigo. Ya que no es ni un dios creador o juzgador, él no quiere seguidores ni estudiantes que sean como un rebaño de ovejas. En lugar de eso, él quiere colegas, ésta es su verdadera meta: personas maduras que comparten su iluminación y la responsabilidad masiva que trae consigo.

Para aquellos que mayormente piensan en sí mismos su recomendación está contenida en el Noble Sendero Óctuple. Partiendo con un estilo de vida útil, termina con una concentración apropiada. Para quienes han alcanzado el nivel de compasión y sabiduría espontánea y desean ser de utilidad a los demás, es de mayor utilidad las Seis Acciones Liberadoras o Las Seis Paramitas. "Ita" significa "haber ido" y "Param" significa "más allá". Las paramitas desarrollan el amor que nos conduce más allá de lo personal. La visión es la que nos libera, el entendimiento profundo de que quien ve, lo que se ve y el acto de ver son interdependientes y uno, que sujeto, objeto y acción no pueden ser separados. Las paramitas liberan no porque se cambien imágenes malas en el espejo por unas buenas, sino porque el estado de confianza que produce nos permite ir más allá de lo bueno y lo malo y reconocer el espejo mismo, radiante, perfecto y más fantástico que cualquier cosa que pueda reflejar. Las acciones son liberadoras porque nos conducen a reconocer la naturaleza última de la mente. Si uno sólo llena la mente con buenas impresiones, esto por supuesto nos traerá felicidad futura, pero no irá más allá de lo condicionado. Con la visión de la unidad de sujeto, objeto y acción, lo que sea que se emprenda para el beneficio de otros traerá a quien lo hace beneficio atemporal.

### **La primera acción liberadora: Generosidad**

La generosidad abre cualquier situación. El mundo está lleno de riqueza espontánea, pero no importa cuan buena sea la música, no va a haber fiesta si nadie baila. Si nadie comparte nada de sí mismo, nada significativo ocurrirá. Por eso es que la generosidad es tan

importante. En la época del Buda las personas eran menos complicadas de lo que lo son hoy en día. Tampoco contaban con máquinas asombrosas que trabajaran por ellos. En esa época la generosidad era más una cuestión de ayudar a otros a sobrevivir, de asegurar que tuvieran suficiente comida. Esto significa que la acción se enfocaba más hacia cosas materiales. Hoy en día, en la parte libre del mundo y no-sobrepoblada, éste no es el caso; uno frecuentemente muere de tener mucha grasa alrededor del corazón. Debido a la falta de un pensamiento claro las personas desarrollan problemas internos en la medida en que los externos disminuyen, y se empiezan a sentir solos e inseguros. En lugar de preocuparse de las necesidades desarrollan vidas internas complicadas y muchos nunca han saboreado el gozo de su libertad física.

Por consiguiente, en Occidente y las partes de Asia donde las cosas materiales abundan, la generosidad se refiere principalmente a lo emocional. Significa compartir con otros nuestro poder, gozo y amor, desde un nivel más allá de lo personal, desde el cual no hay caída. Si uno medita bien y entra en los estados no condicionados de la mente, no hay final a todo lo bueno que uno puede transmitir a los demás. El compartir nuestra certeza última es el regalo más fino de todos; dándole a los seres nuestra calidez, a pesar de que uno no puede llevarse su carro o su fama a la tumba, no todo se pierde al morir. Las cualidades desarrolladas durante vidas anteriores se recuperan fácilmente en las posteriores y ninguna riqueza pasa de una forma más directa de una existencia a la otra que la energía gozosa. Exprimirle el jugo a la vida trae dividendos y un poco más de mantras o postraciones, un poco más de amor que el usual para nuestra pareja, no sólo traerá poder aquí y ahora sino que acelerará la iluminación.

Como ya se mencionó, la riqueza más fina y duradera que uno puede darle a los seres es un entendimiento de su naturaleza no condicionada. Pero ¿Cómo hacerlo? ¿Cómo le muestra uno a los demás su perfección innata? El mejor espejo son las enseñanzas del Buda y por esto no hay actividad más beneficiosa que hacer centros de meditación. La sabiduría práctica que siembra, informa a muchos sobre la clara luz de su conciencia y por consiguiente las semillas sembradas crecerán a lo largo de vidas futuras hasta la iluminación. Aunque muchas personas, con preocupaciones sociales, digan que tales enseñanzas son un lujo y que uno primero debe dar de comer, esto, no es verdad. Hay un espacio amplio para ambas. Cuando la mente funciona bien el estómago digerirá mejor la comida y quizás entonces uno entienda las razones de tener menos hijos. En cualquier caso el cuerpo desaparecerá y la mente continuará.

### **La segunda paramita: Una vida consciente, significativa y útil para los demás.**

Debido a que términos como ético o moralidad son empleados por las clases gobernantes para controlar a los que están por debajo, muchos prefieren no utilizarlos. Las personas están conscientemente intimidadas por esto y con frecuencia piensan que "si el estado no te atrapa en esta vida, la iglesia lo hará después". Incluso en el caso de Buda, que sólo da recomendaciones y siendo su única meta el desarrollo pleno de los seres, uno tiene que elegir las palabras que instruyen con claridad sin utilizar el miedo. La mejor definición para la segunda acción liberadora es probablemente la de vivir significativamente y para el beneficio de otros.

¿Qué significa esto? ¿Cómo puede uno abarcar incontables acciones, palabras y pensamientos durante un solo día? Viéndolo todo desde un estado de sabiduría atemporal, el Buda tuvo unas cuantas ideas únicas. Como las personas tienen diez dedos para contar y recordar, el dio diez recomendaciones sobre lo que es útil y lo que no lo es. También para las personas independientes se hace significativo el abarcar el cuerpo, habla y mente cuando uno reconoce que el Buda no es un jefe sino un amigo que nos desea felicidad. Él quiere que todos compartan la gozosa luz clara de la mente; la concedora del pasado, el presente y el futuro. Entendiendo que todos son Budas que no lo han reconocido aún, y reconociendo el mundo externo como una tierra pura, todas las experiencias se vuelven una expresión de la más alta sabiduría simplemente porque puede suceder. ¿De qué otra manera puede actuar el Buda? Él nunca enseña por dogmas o como superior sino que comparte su sabiduría con seres que él sabe son iguales en esencia.

Debido al buen karma de aquellos que lo rodeaban, el Buda enseñó por cuarenta y cinco años completos y murió con una sonrisa. Él le enseñó a muchos estudiantes extraordinarios.

Las preguntas que le hicieron estaban al nivel de Sócrates, Aristóteles y Platón. Las mejores mentes de una generación asombrosa lo vinieron a examinar con el rango completo de sus herramientas filosóficas y no sólo consiguieron palabras convincentes sino que el poder del Buda era tan hábil que los cambió de formas duraderas. Más allá de perfeccionar sus habilidades filosóficas, él influyó sus mentes en su totalidad. Introduciéndolos al experimentador atemporal detrás de las experiencias, no había lugar para las dudas.

Al nivel de cuerpo, habla y mente no es difícil entender lo que es útil evitar. Cuando las personas tienen problemas con la policía normalmente se debe a que han causado problemas con su cuerpo. Matando, robando o dañando a otros sexualmente son los puntos principales aquí. Cuando están solos con frecuencia dicen cosas que perturban a los demás. Normalmente mienten para herir a otros, esparcen rumores, separan amigos o confunden a las personas. Si alguien es infeliz desarrollará una tendencia a que le disgusten los demás, sentirá envidia o permitirá que lo arrastren estados de confusión.

Lo opuesto son las diez acciones positivas del cuerpo, habla y mente que sólo traen felicidad. Nos hacen poderosos y útiles a los demás. Aquí el Buda recomienda sólo utilizar nuestro cuerpo como una herramienta para proteger a los seres, darles amor y cualquier otra cosa que necesiten. Quien tenga éxito con otros en estos momentos, ha desarrollado ese potencial en vidas anteriores, de forma que mientras más rápido empiece, mejor.

Nuestra habla puede llegar a muchos más seres con los medios de comunicación de hoy día. Las palabras amables dichas anteriormente crean ahora experiencias agradables y fortalecen el buen karma. Si las personas escuchan, hablan con bondad y reciben información clara, entonces nuevamente, en esta vida verán el beneficio de decir la verdad siempre que sea posible, evitar decir mentiras para dañar a otros y mostrar a las personas el cómo funcionan las cosas en el mundo y traerles calma.

Finalmente, ¿qué hacer con nuestra mente? Buenos deseos, disfrute de lo bueno que otros hacen y un pensamiento claro es la manera. Estas cualidades nos dieron la felicidad mental que hoy en día disfrutamos y hacer un hábito de ellas nos asegura felicidad hasta la iluminación. La mente es la más importante de todas. Los pensamientos de hoy se vuelven nuestras palabras mañana y nuestras acciones de pasado mañana. Cada momento aquí y ahora es importante. Si uno observa la mente, nada puede detener nuestro progreso.

### **La tercera paramita: cómo no perder nuestra felicidad futura a través de la rabia.**

Cuando uno está acumulando riqueza espiritual a través de la generosidad y direccionándola con un correcto entendimiento, la tercera cualidad que necesitamos en el camino es la paciencia; no perder la buena energía en el trabajo por otros y para uno mismo.

¿Cómo podemos perderla? A través de la rabia. La rabia es el único lujo que la mente no puede permitirse. Buenas impresiones acumuladas por vidas - el capital de la mente y la única fuente de felicidad duradera- puede quemarse al instante por arranques de ira. El Buda dijo que el evitar la rabia es la vestimenta más difícil y más hermosa que podemos vestir, y dio muchos medios para alcanzar la meta. Uno que es muy útil hoy en día es experimentar la situación como una serie de eventos separados a los cuales uno reacciona sin juzgarlos. Esta táctica salomónica es muy efectiva cuando se reacciona ante un peligro físico. También, otros métodos como el de sentir simpatía con aquel quien crea la mala experiencia, conociendo que retornará a ellos, y estando conscientes de la impermanencia y la naturaleza condicionada de cada experiencia e imaginando lo confundida que la persona debe estar para causar tales problemas, son acercamientos beneficiosos. Reaccionar a lo que sea que surja sin rabia liberará sabiduría atemporal del cuerpo, habla y mente y nuestras reacciones serán las correctas. En el nivel más elevado de la práctica llamado el Camino del Diamante, uno deja que las emociones indeseadas rueden sobre una superficie de mantras permitiendo que se vayan sin generar ningún mal hábito. Uno también puede dejar que el ladrón "entre a una casa vacía" estando consciente del sentimiento sin hacer nada fuera de lo común. Cuando ha visitado algunas veces sin recibir ninguna energía va a venir con menos frecuencia y se mantendrá alejado. Quienquiera que pueda estar consciente de cómo surge la rabia, juega alrededor y luego desaparece descubrirá el estado radiante de la mente que refleja todas las cosas claramente, como un espejo.

En cualquier caso, es sabio evitar la rabia lo mejor que uno pueda, y cuando muerda, dejar que se vaya rápidamente. La decisión de detener la rabia y removerla cuando sea que aparezca es el apoyo del voto interno del Bodhisattva. La fuerza es útil para proteger y enseñar pero el sentimiento de la rabia siempre es difícil y es la causa de la mayoría del sufrimiento en el mundo hoy en día. Cuando los protectores budistas remueven un daño, o Tilopa y Marpa puliendo a sus estudiantes en tiempo record, están dentro de esta categoría de acciones poderosas. Probablemente ningún maestro pueda sobrevivir sin tener que utilizarla.

Los centros de meditación necesitan esta visión para una política equilibrada de sus visitantes. Si las personas aparecen borrachas, drogadas, sucias o comportándose mal, uno debe hacer que se vayan rápidamente. Esto perturba a los demás y adicionalmente al día siguiente ellos no van a recordar lo que han aprendido. La función de un centro budista y especialmente del linaje Karma Kagyu es ofrecer un camino espiritual para aquellos que son críticos e independientes. Hay suficientes iglesias y lugares para personas que buscan ayuda. De todas formas, no todo el mundo reúne las condiciones necesarias para entrar en la práctica budista. Para practicar el Camino del Diamante uno necesita la base de por lo menos ser de buena conducta, capaz de no tomar las cosas como personales y pensar en otros.

#### **La cuarta paramita: Energía gozosa que asegura nuestro crecimiento.**

Seguidamente viene la energía gozosa. sin esta, la vida no se mantiene viva y uno se hará más viejo pero no más sabio. Es un punto donde uno debe estar consciente y mantener alimentando al cuerpo, habla y mente con las impresiones que abren el apetito por más gozo y futuras conquistas. Como muchos tienen una fuerte tendencia hacia la inercia y el status quo, uno debe asegurarse de mantenerse vivo de adentro hacia afuera, lo que de hecho sucede de la mejor manera a través de la visión pura del Camino del Diamante. Sabiendo que todos los seres son Budas a la espera de que se les muestre su riqueza y que todo lo existente es el libre juego del espacio iluminado: ¿qué puede ser más inspirador que hacer que todo eso se vuelva realidad?. Hay un inmenso gozo inherente en el crecimiento continuo, en el no permitir que nada se vuelva estático o antiguo. El verdadero desarrollo se encuentra más allá de la zona de comodidad y trae buenos dividendos el exigir poco de otros y mucho de uno mismo.

#### **La quinta paramita: La meditación que hace la vida significativa.**

Los cuatro puntos anteriores deben ser evidentes para todos. Quienquiera dar poder de vida y significado, tiene que invocar a los demás. Esto sucede de la mejor manera a través de la generosidad con el cuerpo, el habla y la mente. Uno necesita orientar la energía para que de este modo surjan pensamientos, palabras y acciones hábiles y después evitar la rabia que destruye todas las buenas semillas que uno hubiese podido sembrar. La energía, también da un impulso adicional que abre nuevas dimensiones.

Pero ¿por qué la meditación? Porque uno no puede por voluntad, mantener los estados que con gran disfrute alcanzamos en ciertos momentos.

Las emociones no deseadas con frecuencia se esconden en los rincones oscuros de las conciencias de los seres y pueden hacer que hagan, digan o experimenten cosas que hubiesen preferido haber evitado. Aquí, la meditación pacificadora de calmar y sostener la mente proporciona la distancia necesaria para elegir el tomar roles en las comedias de la vida y evitar sus tragedias.

#### **La sexta paramita: Sabiduría - reconociendo la verdadera naturaleza de la mente.**

Hasta ahora, las cinco acciones mencionadas han sido principalmente acciones bondadosas que llenan nuestra mente con buenas impresiones y por lo tanto producen felicidad condicionada. En sí mismas no van más allá de eso. Lo que las hace liberadoras o las paramitas, "haber ido más allá", es el sexto punto: la sabiduría iluminadora, que el Buda suministra. En su totalidad significa el entendimiento de los dieciséis niveles de vacuidad o el

origen interdependiente de todos los fenómenos externos e internos que es el tema de muchos libros pesados. En breves y pocas palabras, puede ser expresado como el entendimiento de que hacer bien es natural. Debido a que el sujeto, el objeto y la acción son todos parte de una misma totalidad, ¿qué otra cosa puede uno hacer?. Se condicionan la una a la otra y comparten el mismo espacio, a la vez que ningún ego definitivo, un yo o esencia pueden ser encontrados ni dentro de ellos ni en ninguna otra parte. Este entendimiento hace que uno se dé cuenta el cómo todos los seres desean la felicidad y uno actuará para traerles beneficio a la larga.

## *Mahamudra*

*Por: Lama Ole Nydahl*

Mi nombre es Ole Nydahl, soy de Dinamarca, soy un Lama. Yo enseño Budismo Tibetano y soy del linaje llamado Karma Kagyu, que es conocido como un Linaje de Yoguis del Budismo Tibetano. La realización más elevada sobre la que podemos hablar en el Budismo, donde sujeto, objeto y acción se vuelven uno, donde de forma espontánea, intuitiva y sin esfuerzo somos uno con todas las cosas en todo momento y lugar, es llamada Mahamudra.

Para obtener una idea de la profundidad y significado de estas enseñanzas y de la gratitud que uno también debe sentir de estar en conexión con estas, uno puede decir que si uno practica principalmente a través de evitar el daño - que sería como un acercamiento básico Theravada - entonces incluso el beber de un río de donde un hombre malo ha bebido, nos va a traer algún tipo de influencia negativa. Si uno practica en el nivel de la vida interna sobre compasión y sabiduría, uno de hecho puede iluminarse en tres incontables kalpas, como se le llama, y que es también bastante. Aunque uno involucra cosas como compasión y sabiduría, etc. y enseñanzas profundas sobre la vacuidad de todas las cosas, aun así, uno no está involucrado por completo.

El lugar donde uno se involucra por completo es donde se introduce la visión. La visión de las cosas como son, la visión de la naturaleza búdica de todos los seres, de la esencia pura de lo que sea que esté ocurriendo. Donde esto se involucra, donde es introducido, entonces podemos hablar sobre una rápida iluminación.

De hecho el Buda, tan práctico como fue, enseñó a distintos tipos de estudiantes: a aquellos quienes querían deshacerse de sus problemas les enseñó principalmente sobre causa y efecto, a quienes querían beneficiar a otros les enseñó sobre compasión y sabiduría, pero a quienes habían desarrollado tanto esplendor, tanto poder, cualidades en sus mentes, de modo que ya no veían al Buda como un Dios o una persona afuera, sino como un espejo de sus propias caras, como algo mostrándoles la naturaleza de aquello que estaba consciente, a aquellas personas que podían reaccionar con una devoción directa porque habían conseguido algo que ellos conocían intensamente y muy profundamente, que reconocieron como su propia esencia, a esas personas entonces, él enseñó el camino de la identificación que hoy en día viene a nosotros de dos maneras distintas:

Nos llega de una manera a través de lo que llamamos el acercamiento con formas (como los distintos Budas en los que uno meditaría) en donde si uno es predominantemente del tipo iracundo: meditará en los tantras padres; si en uno predominan los deseos meditará en los tantras madre y si en uno predomina la confusión meditará en los tantras no duales. Pero no sólo en el nivel de meditar en formas de Budas y utilizar su vibración (su mantra) para crear un puente de energía entre lo interno y lo externo y luego disolviéndolos en luz y mezclándolos con nosotros, sino también en el nivel de la conciencia sin forma del poder de la mente, de la habilidad de la mente y de la experiencia de su propia naturaleza. Aquí también podemos hablar sobre enseñanzas muy distintas y muy especiales, que en nuestra escuela son las llamadas Mahamudra. De hecho, hay distintos aspectos y diferentes formas en las que podemos trabajar con ellas. Incluso en los niveles más elevados, donde uno está completamente convencido que el Buda no es algo distinto o que está en alguna otra parte sino que es aquello que ve a través de nuestros ojos y escucha a través de nuestros oídos ahora mismo, incluso en los niveles de conciencia más elevados aun tendríamos tendencias distintas.

Alguien en quien predominen los deseos - para esta persona que principalmente tiene deseos - sería la riqueza, el juego libre de la mente, muchas imágenes y la experiencia, lo cual es útil. Es como la persona que aprende mejor a nadar en el agua.

Si en uno predomina la ira, hay más orgullo, más distancia, etc., uno seguirá el aspecto llamado Maha Ati o Dzog Chen que en su verdadera naturaleza son iguales. Aquí no nos interesa tanto la riqueza de la mente sino la cualidad auto liberadora: "Wao, me liberé de todo esto de nuevo", espacio libre y cosas así. Esto es más para en quienes predomine la rabia. Se sentirán concentrados y abiertos a esto.

Y ambas enseñanzas, el Mahamudra y el Maha Ati, el Chag Chen y el Dzog Chen involucran todas las cualidades que tenemos por dentro. Son como manejar una moto muy rápida por un camino lleno de curvas, son como enamorarse profundamente, nos involucran por completo.

Luego, también hay enseñanzas para en quienes predomina la confusión, está el Uma Chenpo (que es llamada Madyamaka) que principalmente es trabajo intelectual y gradualmente lo que ha sido aceptado en nuestra cabeza empezará a descender hasta el corazón y ¿en qué otro lugar experimentamos?. Este es un camino mucho más largo, toma mucho más tiempo el llegar así.

Es bastante interesante que las distintas escuelas budistas (escuelas budistas tibetanas) se hayan vuelto. hayan seguido uno de estos distintos caminos. Por ejemplo nuestra escuela Kagyu sigue el Mahamudra. Si ustedes ven los grupos ellos siempre son unidos, se tocan los unos a los otros, hay una conexión muy cercana, así que seguimos el Mahamudra. Los Nyingmapas que al parecer tienen menos deseos pero más orgullo y rabia, hacen el Maha Ati o Dzog Chen y los Gelugpas, que siguen más un camino de estudios, siguen la vía más larga del análisis intelectual. Así que de hecho, uno puede ver que estos distintos tipos de personas en distintas escuelas Budistas, son inspiradas por cada una de estas diferentes direcciones.

En el Mahamudra se trata sobre experimentar el espacio como gozo, ininterrumpido, sin final. Es el irradiar constantemente al mundo sintiendo como si uno tuviera dos dedos en el toma corriente y extrajéramos toda la energía de Sydney o San Francisco o Copenhague o Berlín o cual sea, a través de nuestros huesos en ese preciso momento. Esta es la esencia del Mahamudra: experimentándolo todo como completamente fresco, nuevo, ligero, radiante, lleno de significado (en cada segundo), como todos los átomos vibrando de alegría y unidos por amor, todo en el nivel más elevado de significado y gozo. Esto es lo que se supone es el Mahamudra. Es un estado donde estamos completamente libres del miedo porque sabemos que aquello que ve a través de nuestros ojos y escucha a través de nuestros oídos es espacio, que no es una cosa, no ha nacido y no puede morir, que nadie lo unió y no puede separarse, sino que este espacio en su verdadera naturaleza es indestructible y en el que uno puede realmente confiar. También, al mismo tiempo, no es un espacio muerto o un hoyo negro o algo así, sino que uno se percata de su riqueza, posibilidades, todas las cosas que la mente puede hacer, la frescura, la cantidad de distintas cualidades que aparecen, y estas se manifiestan como gozo. En este nivel la vejez, la enfermedad y la muerte son tan interesantes como la juventud, la alegría y el amor. Bien sea la forma surgiendo del espacio o volviendo al espacio, pero en ambos casos muestra la cualidad de lo que el espacio es y tiene.

Luego, finalmente uno también se vuelve amable y uno se hace bondadoso porque no podemos separar nuestra felicidad de la de los demás. Pero por supuesto, hoy en día, como es el mundo, uno tiene que ser bondadoso e inteligente y no bondadoso y estúpido. Uno tiene que ser bondadoso y hacer cosas que sean útiles en 100 años y no simplemente hacer cosas que sean útiles por pocos años. Para hoy día, y muy práctico, lo importante por hacer para todos es el disminuir la población en los ghettos y partes pobres del mundo. Esta es una verdadera expresión de bondad en el mundo de hoy. Es el punto "cero" que va a significar si en el mundo va a valer la pena vivir en vidas futuras o no. Así que la bondad no debe ser estúpida sino que realmente debe estar en conexión con, y es muy importante, debe estar en conexión con la sabiduría.

Pero estas tres cualidades: la ausencia de miedo, el gozo y la compasión activa, son sobre lo que es el Mahamudra, y lo que debemos tratar de alcanzar. Así que eso fue un poco sobre la

meta del Mahamudra, la meta final, el estado de máximo funcionamiento donde uno actúa sin separación entre sujeto, objeto y acción. Ahora vamos al camino.

Por supuesto que el camino empieza por entender correctamente nuestros valores y prioridades. Realmente comienza por entender que la vida ofrece una oportunidad rara y especial para el desarrollo, entender sobre la impermanencia, reconocer que creamos nuestras vidas a través de la causa y el efecto y luego, entender que todas las cosas van a morir y desaparecer y separarse de nuevo y que no hay forma que podamos mantenerlas y por lo tanto debemos tratar de buscar valores que sean duraderos y reales.

Y una vez que llegamos ahí, tomamos lo que se llama refugio. Refugio significa el abrirse realmente a nivel del cuerpo, habla y mente a la perfección, no como un dios externo o un ser afuera o algo más, sino como una realización total de nuestra mente. Y después de este proceso de apertura, vamos a un camino que es fácil de explicar pero con diversidad de ángulos en su número de métodos. En tibetano se llama Sonam Gui Tsog y Yeshe Gui Tsog: es la acumulación de buenas acciones y la acumulación de sabiduría.

Básicamente la acumulación de buenas acciones es tratar, en todas las cosas de la vida, de hacer, pensar y decir aquello que beneficia más a los seres, lo que cree la mayor utilidad y felicidad para todos los seres, y a nivel interno es desarrollar el entendimiento de que las cosas no son personales, de que nosotros no somos el blanco, sino que causa y efecto funcionan y que nosotros mismos estamos creando nuestras vidas todo el tiempo. Que el mundo es como un gran sueño colectivo, apareciendo del karma de todos, y que dentro de este sueño colectivo todos tienen sus propios sueños privados.

Luego, llega un momento en que la meditación se vuelve una experiencia cada vez más profunda, que cada vez más y más nuestra mente desarrolla la cualidad de reposar en sí misma, experimentarse a sí misma, y vamos por estas distintas etapas que se llaman Kye-Rim o Dzog-Rim cuando meditamos en formas de Buda, que se llama shamatha-vipassana o shine-lhagdong, cuando uno ve el principio general de calmar y sostener la mente y de desarrollar sabiduría. Aquí, gradualmente entramos a estados más profundos donde el espejo se hace cada vez más y más consciente de sí mismo a través y detrás de las imágenes, donde el océano se siente más y más a través de las olas que van y vienen, donde aquello que conoce y entiende y experimenta más y más, se vuelve ininterrumpido y sin final.

Y aquí, a través de la acumulación de buenas acciones, del remover sueños negativos, abriendo más y más sueños positivos, nos introducimos más y más en estados donde esta experiencia está muy cerca o de hecho nos sucede. Entramos en estados de mente donde primero podemos reposar naturalmente en lo que está ahí y, básicamente tenemos tanta riqueza por dentro que no necesitamos ir a ninguna parte. No hay un lugar donde tengamos que ir, no hay nada que tengamos que hacer de ninguna manera. Es como tener una casa llena de comida y un novio o novia amorosos, ¿por qué salir?. Tienes tanta riqueza interna, lo tienes todo en ti mismo, todo cuadra, no necesitas nada de ninguna parte.

Luego, está el siguiente nivel que es donde uno deja de ser artificial. Donde uno realmente descubre que lo que está sucediendo ahora mismo es más fantástico y significativo que cualquier cosa que uno pueda llegar a soñar, cualquier cosa que uno siquiera pueda empezar a fabricar en la mente de uno. Que cada átomo está vibrando de alegría, mantenido unido por amor, que todo es significativo tal y como es. Que no necesitamos morir para ir a una tierra pura y no necesitamos ir a ninguna otra parte para ver Budas, sólo necesitamos limpiar nuestros ojos y veremos que todos son Budas y todo es una tierra pura, ya todo está ahí. Y desde ese nivel uno entra en el nivel más elevado después del nivel de "un solo sabor", que era el tercer nivel donde el experimentador siempre está presente y no se vuelve a perder. Uno entra al nivel más elevado que es el de hacer espontáneamente lo que está frente a nuestras narices, sin nunca tener ningún tipo de sentimiento de separación entre sujeto, objeto y acción y para el beneficio de todos.

Y aquí, para este Mahamudra, que claramente es el sueño de todos, quienquiera se haya acercado a este estado no deseará nada más. No hay nada mejor, definitivo, más significativo, es lo absoluto, es lo mejor de todo. Quien quiera alcanzar este estado, quien quiera siquiera acercarse a este estado debe obtener una transmisión real de alguien que lo tenga. Recuerdo al Karmapa, en su XVI reencarnación, nos dio la transmisión a Hannah y a mí tres veces. Y cuando nos la dio, una de las veces fue en Copenhague y nosotros teníamos

que concentrar por completo nuestra mente con la de él; mientras sostenía una moneda danesa de 100 coronas entre sus dedos, teníamos que atajarla, es decir, teníamos que saber cuándo la iba a soltar. En ese momento estábamos ahí, siendo "uno" con su mente, en ese momento. Uds. Deberían intentarlo, es muy difícil, es realmente difícil, hacer eso no es del todo fácil. En ese momento zzzi. Yo pienso que lo hicimos bien.

En otra oportunidad él nos llamó en Sikkim y la tercera vez yo estaba sentado en la copa de un árbol, en una fuerte tormenta, todos los árboles se cayeron hacia la derecha y la izquierda, al parecer mi árbol se mantuvo, pero de cualquier forma fue impetuoso, ramas volando en todas las direcciones. Eso fue en Francia, y luego él nuevamente, nos introdujo. En cada una de estas ocasiones, lo que fue especial sobre el Mahamudra es que era ¡aquí y ahora!, compartiendo la mente, y de alguna manera terminábamos y no teníamos conceptos. Simplemente estábamos abiertos, las cosas estaban un poco más brillantes, se correspondían más entre sí, era como si hubiese otra dimensión, había un poco de aire debajo de los pies, la sensación era verdaderamente distinta.

Y luego esto comienza a trabajar y trabajar y trabajar, y hoy en día es una experiencia duradera, es algo que nunca pierdes. No lo pierdes cuando estás despierto, no lo pierdes cuando duermes, siempre está ahí, la conciencia está ahí sin detenerse.

Y esto es lo que nuestro linaje, el Linaje Karma Kagyu aspira dar al mundo. Nuestros centros, centros laicos, centros yoguis, trabajan en el mundo para las personas de hoy. Esta es la meta que deseamos compartir con ustedes.

PREGUNTA: ¿ Todos pueden alcanzar el Mahamudra?

Es una buena pregunta. De hecho, según las enseñanzas del Buda, la verdadera esencia de todos es el Mahamudra. La mente es clara luz, la mente no es una cosa, es abierta como el espacio. Es radiantemente clara, no tiene un final o un límite en ninguna parte, y cuando sea que la mente reconozca su propia naturaleza, eso es el Mahamudra, esa es la Budeidad, esa es la meta.

Lo sorprendente es que hemos estado aquí desde tiempos sin principio, cada uno de nosotros, y sabemos tantas cosas sobre el mundo exterior, el peso, el color, el olor, el tamaño de todas las cosas, pero si alguien nos pregunta quién está viendo el mundo exterior, quién está teniendo la experiencia, a quien le están sucediendo las cosas, entonces miraremos alrededor por la persona con los lentes más gruesos y con la esperanza de que ellos respondan porque pensamos que son más inteligentes, pero de hecho, realmente nadie lo sabe. Es increíble. Es por eso que comparamos la mente con un ojo, que puede ver todas las cosas, pero no puede verse a sí mismo.

La imagen que yo pienso, conviene usar para esa conexión, es la del anillo y el gancho. El anillo es nuestra apertura, nuestro potencial, la naturaleza búdica, y el gancho es la bendición de alguien que tiene la realización, y necesitamos ambos. Sé que en los linajes de estudio se habla de que es suficiente si uno sólo aprende y entiende las cosas, pero eso nos tomaría, como dicen, tres incontables universos (kalpas). Toma mucho tiempo.

Pero si por un lado hacemos lo mejor que podamos, trabajamos, nos entrenamos, hacemos lo que podamos y luego alguien nos transmite la experiencia del Buda, esos linajes de transmisión ininterrumpidas, donde el Karmapa que tenemos aquí es el sostenedor principal de todos ellos, si alguien que mantiene su transmisión y su experiencia nos transmite el Mahamudra, entonces esta realización puede llegar muy rápidamente.

Tenemos casos de personas que han reconocido la naturaleza de su mente en una sola vida. Habiendo comenzado con toda clase de cosas pesadas en su juventud, se manejaron hacia el final de sus vidas transformando todo totalmente. Así que por un lado, todos tenemos la naturaleza búdica y del otro, tiene que estar esa bendición.

Lo que yo pienso es que la base occidental que todos tenemos, la transparencia de nuestras bases occidentales, nuestro comienzo, lo que hemos aprendido, las habilidades críticas y todas las otras cualidades que tenemos, son las mejores bases que ha habido para el Mahamudra.

Lo que pienso a menudo, cuando veo a personas como todos ustedes, es que el Buda habría estado honrado y feliz de enseñarles. Por supuesto que yo lo estoy sin saber mucho, yo estoy feliz y honrado de enseñarles, pero aun el Buda hubiese estado feliz de tener seguidores, oyentes, estudiantes como las personas de nuestras sociedades occidentales modernas, con su libertad, su independencia, su educación, su idealismo y su honestidad.

Realmente pienso eso. No creo que nunca hayan existido, en el mundo, mejores estudiantes de las enseñanzas más elevadas, que las personas en las culturas occidentales de hoy, que se inician en el budismo. Yo pienso que vamos a estremecer al mundo. Vamos a tener sucediéndose niveles de conciencia, vamos a tener alegrías, poderes, crecimiento como nadie podría siquiera imaginarse hasta hoy. Eso es lo que pienso. Eso es lo que realmente pienso. Así que buena suerte o gozo.

## *Manteniendo el budismo vivo*

*Por: Lama Ole Nydahl*

Lama Ole Nydahl en Treinta Años de Actividad del Dharma en Occidente

*La siguiente entrevista se dirigió vía e-mail en abril de 1998.*

*Buddhism Today: Durante 25 años, usted ha viajado por el mundo como un Lama budista creando centros budistas. ¿Quién lo autorizó a hacer esto?*

**Lama Ole:** El honor-el privilegio-de hacer este trabajo me fue dado en partes entre los años de 1969 y 1980 por mi maestro, el 16to. Karmapa. Sabiendo que podía confiar completamente en mí, cuando decidió que yo había aprendido suficiente, aumentó mi actividad tanto geográficamente como en lo referente a la profundidad de los temas. Después de todo, él quería que eventualmente yo enseñara el Gran Sello, El Mahamudra, la visión búdica más elevada. De esta manera él nos dio a Hannah y a mi su transmisión directa de esta especialidad de nuestro linaje en Dinamarca, Francia y Sikkim. Insistió también que yo aprendiera el Phowa y en nuestro último encuentro antes de su muerte en Colorado, durante el solsticio en 1980, ahondó mucho en nuestra responsabilidad. Allí él nos dijo a Hannah y a mi, que cuidáramos de los cuatro jóvenes sostenedores del linaje. Mas tarde no todos ellos disfrutarían la manera como nosotros lo hicimos, pero esto ha sido excelente para la honestidad y la transmisión pura de nuestro linaje. Probablemente el único deseo que no siempre he podido cumplir, es el de enseñar dos veces al año en los EE.UU. Hubo tiempos cuando sólo pude ir una vez.

**BT: En los años sesenta el 16to. Karmapa había enviado ya a algunos Lamas Tibetanos como: Trungpa, Akong, Chime Rinpoche etc. para enseñar en Occidente. ¿Cuál piensa usted fue el propósito de enviarlo a Ud., siendo un occidental?**

**Lama Ole:** Por años, el Karmapa estuvo bajo amistosa pero constante presión de Gelongma Palmo, una monja inglesa. Ella tenía lazos cercanos con Indira Gandhi y gracias a ella, el gobierno indio apoyó a la comunidad de Rumtek. Esta monja deseaba transferir a cuatro jóvenes monjes de su Escuela Tulku, en el Himalaya Occidental al Occidente. El Karmapa expresó varias veces sus malos presentimientos sobre esta idea, diciendo que ellos eran demasiado jóvenes, pero al final accedió. Cuando charlamos con él sobre ellos, sólo se sentía bien sobre el ejemplo budista dado por uno que usted no menciona, Ato Tulku en Inglaterra. Concerniente a los otros, le perturbó su alcoholismo, su ansia de poder e impertinencia, en ese orden.

Probablemente fue un gran riesgo el enviarme, con mi pasado salvaje y muchos escándalos con la policía y las autoridades, pero fui bien educado y aparentemente nadie mejor estaba disponible. También sabía que yo lo amaba tanto que haría todo lo que él me pidiera. Además no había sombra de duda en la mente de Hannah y en la mía acerca de lo que nosotros teníamos que hacer en esta vida, y él era un gran yogui para querer parar una energía tan intensa. En lugar de ello, nos guió paso a paso y durante los últimos años nos

permitió a menudo ver encima de sus hombros y compartir la manera en que él tomaba sus decisiones.

**BT: ¿Qué estilo ha estado Ud. introduciendo en Occidente? ¿Qué es "budismo laico y budismo yogui?"**

**Lama Ole:** El Budismo - y especialmente las enseñanzas del Gran Sello y la Gran Perfección son como un diamante. Aunque transparente e indestructible, reflejan el color sobre el cual es colocado. El Budismo cambió significativamente su forma de expresión en su viaje desde la India hasta los países vecinos; también hoy el Budismo está encontrando formas, que encajan en el occidente educado e independiente. Esto no significa que algo nuevo es inventado o es añadido a las enseñanzas. Los europeos están muy conscientes de la superficialidad, que resulta al mezclar culturas y tradiciones diferentes, y yo nunca podría permitir eso. Además que esto no es necesario ya que hay 84,000 enseñanzas de donde escoger. Es simplemente una cuestión de hallar la clave para beneficiar a la mayoría de los seres en el momento y el lugar apropiados. Para el occidente actual, el camino claro es el de personas laicas y yoguis.

El camino de renuncia es menos atractivo para las personas occidentales modernas, que frecuentemente ven los esfuerzos de evitar completamente la vida, como una señal de debilidad. Cuando los Tibetanos lo hacen, las cosas son diferentes. Las túnicas son experimentadas como una manera de conservar su herencia. Sin embargo trabajar para el beneficio de todos y observar la propia mente en cada situación suena mucho más divertido y eventualmente se tornará muy divertido. Hay iglesias para los mansos, salones de oración para los fanáticos musulmanes, Gurus hindúes para aquéllos que prefieren la espiritualidad dulce y personal, y los seminarios de Nueva Era para aquéllos que no discriminan. ¿Dónde sino en el Budismo, las personas agudas y críticas encontrarán la misma transparencia y efectividad en sus prácticas como en su computadora? Especialmente aquellos que sólo confían en lo que pueden analizar lógicamente y se sienten incómodos con estilos de vida exóticos nos necesitan para brillar. Nosotros simplemente necesitamos conservar un nivel de frescura mental, con el que esas personas pueden identificarse, porque sino ¿dónde pueden ir?, es siempre una pena, cuando las personas terminan en el Nihilismo, en la rectitud política o las drogas porque no pueden encontrar un camino espiritual, en el cual puedan confiar.

**BT: ¿Por qué es tan importante para usted, establecer un Budismo Occidental?**

**Lama Ole:** Yo quiero que las personas excitantes y atractivas vengan a obtener las herramientas apropiadas para su desarrollo. Ellos deben encontrar ejemplos humanos, enseñanzas y métodos que puedan respetar y utilizar. Es un trabajo inmenso y constante el mantener al Budismo vivo y aplicable a la vida el asegurar que no desaparecerá en un museo, o que se recluirá dentro de una torre de marfil o se volverá irrelevante.

**BT: Ud. y sus esposa Hannah fueron nombrados como Lamas aunque no hicieron los tres años de retiro. Usted ahora nombra maestros que viajan por el mundo, dando soporte a 200 centros en crecimiento. ¿Hay un peligro que llevando el Dharma al Occidente, este se diluirá?**

**Lama Ole:** Hannah y yo fuimos reconocidos por Karmapa como lamas debido a nuestras vidas precedentes, fuimos versados en diferentes ideologías, y tuvimos mucha experiencia en la vida. Durante 26 años después de eso, utilizamos exclusivamente El Camino del Diamante y la forma cómo este podía beneficiar mejor a Occidente. Yo he confiado en mi mano afortunada en el reconocimiento y entrenamiento de futuros maestros competentes, he saltado al vacío con algunos y viajado con otros durante semanas, verificando que son sólidos y que no abandonarán a nadie. Adicionalmente, me aseguré que aprendieran lo más posible de los maestros tradicionales, como Kunzig Shamarpa y Lopon Tsechu Rinpoche. Sin embargo todos maduran lo más posible a través del intercambio humano en los centros. Nada hace que las personas sean independientes, más rápido que esto. Así el idealismo, la amistad íntima y la confianza viva, complementan los métodos eficaces del Camino del Diamante. Combinado con excitantes experiencias de crecimiento compartido que se obtienen durante los cursos o en la construcción de grupos - todos bajo la perspectiva del Gran Sello - el Mahamudra - ofrecen un invaluable potencial tanto para maestros como para estudiantes., y así el último encontrará que su fortaleza y su trabajo se desarrollará ampliamente y de la mejor manera. La materia prima humana nunca ha sido mejor como lo

es en nuestros países hoy en día. Nunca hubo personas más educadas, críticas y conscientes; yo no tengo ninguna duda sobre eso. Sobre las bases propias del conocimiento Budista, la repetida frase durante la meditación diaria "descansando en aquello que es consciente", es muy efectiva. Con cursos y retiros, si es posible, el Camino Karma Kagyu de practicantes laicos y yoguis aplican innumerables métodos útiles para el beneficio de todos. Finalmente la enseñanza del Buda no es más que un saludable sentido común, y eso es expresado más convincentemente conquistando la vida que evitándola.

**BT: Muchas prácticas, como los rituales extensos del Camino del Diamante, prácticas de Yidam, y las Seis Yogas de Naropa, no pueden aprenderse muy fácilmente. ¿Cómo puede uno asegurarse que tales cosas no mueran, fuera del Tíbet?**

**Lama Ole:** Todo el antiguo conocimiento del Tíbet debe ser preservado. Esto se ha incrementado mucho, por miembros idealistas , que están ahora cooperando para hacerlo alrededor del mundo. En cada periodo, una transmisión se muere y esta es una gran pérdida para la humanidad, y un apoyo a la meta china comunista de borrar nuestro tipo de Budismo. El "Camino de los métodos" de Naropa, sin embargo, requiere de largos retiros. Se guarda vivo en centros apropiados , pero es escasamente posible integrarlo en la vida diaria de las personas . Encima de eso, algo de él se aplica solamente a pocos, mientras que otras enseñanzas como el Phowa y algo de la clara luz son prácticas muy importantes para muchos. Esa es la razón por la que nosotros nos enfocamos sobre el Guru Yoga tal como el Karmapa deseó, mientras Kunzig Shamarpa, que es alérgico a los cultos, aconseja a la mayoría de las personas usar "el camino de la penetración en la realidad" de Maitripa.

En la actualidad creamos una base saludable para que las comunidades laicas y de realizadores puedan desarrollarse y justo ahora estudiantes occidentales y amigos cercanos recogen experiencias importantes sobre sus mentes. Esta ayuda es esencial, debido a que los Tibetanos solos, no tienen ninguna oportunidad de conservar su legado.

**BT: Las pujas , las cuales son meditaciones cantadas en Tibetano , son "la especialidad" de 3 años de retiros. En sus centros tienen poca importancia. ¿Por qué es esto? .**

**Lama Ole:** Los Tibetanos muy rápidamente tradujeron las enseñanzas del Buda del Sánscrito, (el propio idioma de Buda), al Tibetano. Ellos no hicieron del medio una vaca sagrada. La única cosa que ellos conservaron en Sánscrito fueron las vibraciones de los mantras. Por esa misma razón obvia, nosotros ahora traducimos los textos Tibetanos, pero también conservamos los mantras de la manera original. Las personas deben saber lo que están haciendo. La primera impresión es importante, cuando tenemos los primeros encuentros con la enseñanza debemos evitar los exoticismos, y las traducciones deben aparecer cuando estén bien hechas y traigan bendiciones.

Por cierto, nuestra manera de meditar juntos es de primera clase, usamos a menudo las meditaciones guiadas! Debido a que los occidentales están bien educados, con gran habilidad para enfocarse y entender, una persona con experiencia puede beneficiar a muchos masivamente. Leer los textos de la meditación en su propio idioma , con las pausas apropiadas, abre un amplio rango de posibilidades. Incluso los recién venidos pueden seguirlos, sin perderse en textos desconocidos. Alrededor de algunos centros más grandes, hay también grupos que se reúnen privadamente para cantar pujas Tibetanas; y en la mayoría de los centros de lamas orientales, cantar es la principal actividad, tal como "El Camino de los significados" de Naropa. Por favor descanse tranquilo, que el arte no será olvidado. Sin embargo, yo no quiero que las personas dotadas y críticas nos encuentren de pronto en una puja, como ha pasado repetidamente en el pasado, y entonces piensen que aterrizaron con los católicos o en alguna secta, y no tendríamos una segunda oportunidad para beneficiarlos ni a ellos ni a sus amigos. Las personas nuevas generalmente deben saber primero, por qué podrían querer volverse budistas. ¡Esto es indispensable! Si un día somos representados por personas que sólo quieren cantar y sentirse bien, nos convertiremos en seguida en Nueva Era. Sin la experiencia humana y el claro conocimiento, en lo que estamos haciendo y por qué, las enseñanzas del Buda perderán rápidamente su poder y el buen nombre. Frente a comportamientos inusuales que tenemos frente al mundo, tal como cantar pujas en idiomas extranjeros, uno tiene que saber por qué lo hace y ser capaz de explicarlo de manera entendible. De otra forma el Buda pierde valor.

**BT: Uno de los principales pilares de su actividad es el Phowa, la práctica de la muerte consciente. Usted lo enseña en grandes cursos públicos, frecuentemente con más de mil participantes. ¿Puede usted hablarnos sobre la importancia de esta práctica?.**

**Lama Ole:** Nada es más democrático que la muerte. En invierno de 1972, el Karmapa nos conectó a Hannah y a mí con el maestro del Phowa Ayang Tulku. Él quería que nosotros aprendiéramos la práctica, y después pasarla a nuestras innumerables conexiones kármicas. Esto es lo que estoy haciendo ahora, por demanda del más alto maestro Karma Kagyu. Yo tengo la fuerza necesaria para el trabajo, y me alegro que el haber aprendido esta práctica no me haya vuelto egoísta y dejara de hacer cosas para los demás, con la expectativa de una mente mercantil, en cambio, un sentimiento de energía sobrante apareció, un sentido de "obligación noble." Esas personas hoy comparten esa confianza y poder con quienes los rodean. El Phowa libera cualidades humanas muy positivas. Las 27,000 personas que tuvieron esta experiencia a través de más de 100 cursos durante los últimos 10 años alrededor del mundo, probaron completamente lo que afirmo. Las personas son más grandes y capaces de lo que los vendedores de dudas internas y estilos de vida dependientes admitirían. Y una vez más, correctamente explicado a aquellos con la madurez necesaria, incluso las más altas prácticas budistas no son más que sentido común aplicado.

**BT: Usted ha establecido más de 200 centros alrededor del mundo. ¿Cómo se diferencian de los lugares fundados por lamas Tibetanos?**

**Lama Ole:** El comunismo controló organizaciones budistas en el Oriente, tales como aquéllas en la China roja o Vietnam hoy en día, éstas tienen una terrible uniformidad, pero probablemente todos los centros budistas libres alrededor del mundo difieran en muchas y saludables maneras. Su amplio rango de expresión es una inmensa riqueza y se levanta de las enseñanzas favoritas de sus miembros y la búsqueda por realizarlas.

Para el mundo angloparlante, las revistas Tricycle y Buddhism Today , dan una prueba de la amplitud y profundidad del esfuerzo involucrado, y es una lectura a ojo abierto. Mi trabajo es para el Linaje Karma Kagyu, lo que significa que los centros que yo comencé están dedicados directamente al reconocimiento de la mente. Me alegra la impresión de las personas acerca de nuestro camino en Occidente. En las cartas, e-mail y comentarios a nuestro espacio en Internet, están completamente agradecidos porque han encontrado un tipo de idealismo que funciona. Algunos mencionan haber encontrado una sencilla luminosidad y otros encuentran una motivación poderosa para ser de utilidad a otros. Muchos están asombrados que la experiencia del espacio como felicidad pueda transmitirse tan directamente y con tan pequeña carga cultural. Probablemente nuestro principal logro es mantener una corriente de bendiciones, que vivió durante 2,500 años en el Oriente, mientras confiamos en nuestra valiosa cultura occidental.

**BT: ¿Quién está poniendo las pautas para las actividades de sus centros y tomando las decisiones importantes?**

**Lama Ole:** Todos crecen a través del establecimiento de grupos y por lo tanto debe darse un amplio espacio. Todo lo que es aprendido, mientras trabajamos para una meta idealista forma profundamente el carácter, y aunque uno hace los centros para otros, aquéllos quienes trabajan son los que se desarrollan al máximo. Los aspectos de cada centro están continuamente en una fase experimental y lo que es experimentado o purificado a través de una situación dada, también será útil para otros. Por lo tanto, en lo que concierne al funcionamiento interno o a nuestros grupos, yo reúno a las personas, dándoles las pautas generales, pero prefiero observar más que dirigir los eventos.

Sin embargo, en lo que se refiere a asuntos externos, yo espero que todos los estudiantes obtengan y examinen la información necesaria. Esto es esencial para que sepan trabajar inteligentemente y en unísono. Esa es la razón por la que doy una entrevista como esta, para que las personas puedan entender qué está pasando. Tal acercamiento, tan abierto, ya ha tenido frutos como pronto usted lo aprenderá del libro de Tomek Lehnert, Bandidos en Hábitos (Editorial Garuda, Bogotá). Durante el comienzo de los noventa nuestros centros rechazaron un esfuerzo de la China comunista de tomar nuestro linaje y trajeron al verdadero 17mo Karmapa a la libertad, y todo porque confiamos en cada uno de los demás.

Nos apoyamos hombro a hombro, incluso en los momentos dolorosos, y de esa forma ganamos.

**BT: Siguiendo con la reciente controversia en el Linaje Kagyu usted ha hecho declaraciones como, "Cada pocos años necesitamos un nuevo escándalo para mover a las personas y librarnos de los hipócritas." ¿Puede hacer un comentario al respecto?**

**Lama Ole:** Primero, yo soy Danés, y nosotros sabemos que el emperador no tiene ropa. También, tales expresiones alivian las situaciones que el Budismo aparentemente no puede evitar. Frecuentemente me refiero a las historias de maestros famosos cuyo supuesto celibato era considerado sagrado. Como uno no puede evitar los escándalos, es mejor reírse que llorar, mientras se hace lo que es necesario. Hay también un aspecto más útil. Los dramas suministran una dosis exacta para el desarrollo interno de las personas o grupos. El comportamiento de las personas mientras se enfrentan a información ruidosa - confidencial, claramente muestra el nivel de independencia que han alcanzado.

**BT: La guía de los centros parece siempre quedar con estudiantes cercanos a Ud. ¿Insiste usted en eso o eso es un desarrollo natural?**

**Lama Ole:** Ambos. Hoy, más que nunca, nuestro trabajo crece basándose en la amistad y confianza. Ellos son el "pegamento idealista" que mantiene las cosas juntas, y al mismo tiempo estos sentimientos aseguran que no nos volveremos tiesos e institucionalistas. Realmente, sobre todo durante los primeros años, tuvimos que quemar a los burocratas varias veces. Ya que las enseñanzas Karma Kagyu apuntan a la libertad e independencia, las personas que ya tienen esas cualidades son atraídas generalmente a nuestros centros. Después de un período necesario de aprendizaje y de sentir su camino hacia el corazón viviente del grupo, los recién llegados serán reconocidos por los otros miembros y frecuentemente se convertirán rápidamente en competentes. Alrededor del mundo, los grupos de mis estudiantes viajan con Tomek, Caty, Hannah y yo. Ellos aprenden de nuestro intercambio diario, hacen amigos locales, conocen los trucos de nuestro trabajo, y distribuyen información por todas partes entre nuestros centros.

**BT: Usted señala a algunos de sus estudiantes como maestros y los manda a otros centros. ¿Qué calificaciones deben tener esos maestros?**

**Lama Ole:** Hasta los momentos, alrededor de treinta de mis estudiantes, enseñan el nivel del Camino del Diamante. Son escogidos a mano, por sus experiencias de vida, la comprensión budista y porque mantienen su vínculo completamente. Ellos no están sujetos a alguna institución religiosa, y no necesitan cumplir requisitos para obtener un título. Más bien, nuestros centros ofrecen una saludable "libertad para todo" bajo la dirección de los miembros más experimentados donde los diferentes talentos pueden desarrollarse. Quienes viajan, sin embargo, deben representar los tres niveles del Buda en una forma transparente:

Externamente, deben dañar a los seres lo menor posible.

Internamente, deben disfrutar trabajando para los demás. Deben tener compasión, y una comprensión mínima de la vacuidad para ver las cosas como inspiradoras, como un sueño y en un contexto amplio. Para ser convincentes ante otros, esta estabilidad no debe vacilar ante sus propias dificultades. Estos maestros siempre deben estar deseosos de arriesgar su pellejo por el beneficio de otros.

Secretamente, deben tener una firme convicción y algo de experiencia de que el espacio es igual al gozo, y deben irradiar esta confianza al mundo. Sólo entonces puede uno representar totalmente el refugio a otros.

Yo recomiendo a mis estudiantes que dominen estos niveles cuando se presentan, encajando todo el tiempo su sabiduría espontánea en el cuadro total del camino y la meta del Buda. Por consiguiente, tenemos un estilo relajado en nuestros grupos. Por supuesto para ser eficaz, los asuntos enseñados deben ser bendecidos por el maestro y deben ser respaldados por un poco de experiencia propia. Si uno sólo repite las palabras de otros, no importa cuan venerables sean, uno debe ser honesto y podría directamente leerlo de sus textos.

**BT: ¿Qué tan dependientes son sus centros de las visitas de los lamas tibetanos?**

**Lama Ole:** Nos alegramos cuando vienen. Como ya ha sido mencionado, disfrutamos de los Tibetanos en hábitos, sin embargo evitaríamos a occidentales monásticos. Si nuestros lamas Kagyu Orientales no han sido comprados por los chinos comunistas, son bienvenidos en nuestros centros. De hecho, algunos de ellos, preferirían estar allá, que en los monasterios de lugares como Francia. Ellos se sienten más libres con nosotros, pero por supuesto es difícil para nuestras comunidades laicas hospedar a personas con muchos votos externos por más de algunos días. A menos que ellos sean Rinpoches del nivel más alto, esto estrecha el estilo de los centros. Mejor son las visitas que tienen que ver con iniciaciones y cursos intensivos. En este caso las personas vienen de todas partes, y todas obtienen grandes beneficios.

**BT: Su vínculo con el 16to. Karmapa era muy fuerte. ¿Cuál es su relación con el 17to. Karmapa? ¿Apoyará el estilo de Budismo que Ud. está introduciendo en Occidente?**

**Lama Ole:** Nosotros estuvimos con Karmapa Thaye Dorje en los Himalayas Orientales hace menos de dos meses, y se está desarrollando maravillosamente. El pertenece a la generación de las vitaminas, y a sus 14 años ya es tan alto como yo, me ve claramente como su protector, y yo siempre lo seré. Él está bien informado acerca de nuestro estilo de trabajo occidental. Además de las noticias en el Internet, oye con atención todos los días los rumores, se ríe mucho y sabe que quienes se quejan son los que no trabajan. Cuando estamos juntos, yo siempre le cuento sobre el desarrollo del Budismo laico y yogui, acerca de nuestro estilo de trabajo y nuestra orientación a que el budismo abarque todas las áreas de la vida y le pido seriamente las recomendaciones que pueda darme. Cada año desde que escapó hacia la libertad, le he preguntado si desea algunos cambios en lo que nosotros estamos haciendo y él sólo dice, "Por favor, hazlo." No queda duda de que confía en nosotros y que desea venir y visitarnos. Le gusta oír que nos lanzamos en paracaídas y que manejamos en las curvas de la Autopista a 140 Mph en nuestras motocicletas. Al parecer el lado yogui de nuestro linaje esta a la altura de la transparencia moderna y me alegro que no necesitamos perder un tiempo precioso, explicando lo que hacemos, y por qué lo hacemos. Hay un profundo y cercano vínculo entre nosotros que se remonta a muchas vidas y en este momento haremos cosas maravillosas.

**BT: Cuando habla sobre el futuro frecuentemente expresa una visión sombría. ¿Es esto bueno para el negocio?**

**Lama Ole:** No, pero no hay un gran rango de alternativas hacia la honestidad y ¿cómo puede confiar la gente en mí, si no soy sincero con ellos? Mira la impertinencia de los maestros políticamente correctos. Hay también otra razón para evitar las palabras dulces, y esto es lo precioso del tiempo de cada quien. Muchos que pertenecen a otras corrientes budistas o incluso al Cristianismo, primero acuden a nosotros debido al gozo y a las bendiciones que emanamos. Debemos mostrar lo que representamos, para que así ellos puedan seguir sus verdaderas tendencias kármicas. Ésta es una de las razones por las cuales yo les piso felizmente los pies de los gigantes, trascendiendo alegremente la rectitud política y los temas delicados que aparecen ampliamente en el horizonte del mundo civilizado pero que pocos se atreven a enfrentar. Los católicos se perturban cuando digo que el Papa es el responsable de un billón de niños en los ghettos de los países pobres del mundo, que nunca tendrán una vida apropiada. Más aun, muchos europeos no quieren saber lo que les espera con el Islam, lo que este sistema teocrático le está haciendo abiertamente a sus mujeres y a sus oponentes ahora, e intentará hacer en nuestras sociedades libres, más adelante.

De hecho, yo menciono tales asuntos porque tengo una idea constructiva. Es simple y humanista: pagar a las familias pobres alrededor del mundo, para que no tengan más de uno o a lo sumo dos hijos, y ayudarlos a educarlos. Hoy en día las máquinas hacen el trabajo duro y una vida en la esquina de una calle o fuera y dentro de una cárcel es lo que le espera cada vez más a una adolescencia en exceso. ¿Pueden imaginarse el alivio que sería visitar Africa y encontrarse con gente saludable, libre y educada como en nuestras sociedades de hoy? ¡Que carga se quitaría el mundo de los hombros! Como estos problemas son recientes, el Budismo, por supuesto, no los menciona. A los budistas, sin embargo, por lo menos los de la tradición del Gran Vehículo (Mahayana), se les aconseja beneficiar a otros con sus visiones a largo plazo, siempre que sea posible. Yo diría que el mundo actualmente nos necesita mucho.

**BT: ¿Es la tarea de un maestro budista hablar sobre asuntos políticos y sociales?**

**Lama Ole:** El Buda mismo ayudó a las personas contra los Brahmanes, la casta más alta y poderosa de la antigua India. Aunque muchos no lo saben, él provenía de una casta de guerreros, y definitivamente no era un dulce cara bonita. Si las personas que pueden ver más allá no hablan, entonces están evadiendo su responsabilidad. Yo siempre digo, "no tengo que ser popular, pero debo ser correcto". Hasta ahora, lo he sido, y francamente espero continuar haciéndolo. El 16to. Karmapa me dió su expresa aprobación, para ser su consejero en política mundial, y yo sé que el 17to. Karmapa también se apoyará en mí para eso. Como yo viajo alrededor del mundo dos veces al año, tengo muchas de mis propias observaciones para agregar a mis visiones en la meditación, los hechos históricos y las estadísticas crudas, las que equilibrio para conseguir un cuadro más completo.

**BT: Muchas personas en la actualidad dicen que les gusta el Budismo sobre todo debido a su énfasis en la paz. Ellos lo entienden como lo expresan maestros tales como el Dalai Lama o Thich Nhat Hanh. ¿ Tienen los maestros budistas que ser pacifistas?**

**Lama Ole:** No, aunque el sentimiento de rabia debe estar definitivamente fuera. Al menos para el Gran Camino Budista, hay causas por las cuales hay que trabajar peleando y protegiendo. Esta es una cuestión de economía emocional y sentido común. Thomas Jefferson lo puso así, "yo aprendí el arte de la guerra para que mis niños puedan cultivar y sus niños puedan estudiar filosofía." Por supuesto yo comparto, junto a los grandes maestros anteriormente mencionados, el deseo de ver un mundo donde la apacibilidad es apropiada en cualquier lugar. Con toda honestidad, sin embargo, pienso que están equivocados, que al predicar una armonía que sólo existe en las reuniones religiosas se están engañando. Veo gran peligro alrededor y dentro de nuestros frágiles y corruptos países democráticos. El Islam y la sobre población a menudo van tomados de la mano, se encuentran cada vez más cerca, y si no hay buenas ganas y previsión para proteger nuestros valores, caeremos como las anteriores grandes culturas. Este sería un inmenso paso hacia atrás para la humanidad y esto podría evitarse ahora si se toman pasos firmes. A propósito, si el ejército tibetano hubiera funcionado, el Dalai Lama ciertamente no se hubiese rendido ante los agresores chinos. Los partidos débiles van siempre por la paz, por lo menos hasta que puedan armarse o rearmarse. Pero la paz sin libertad es una cárcel para un alemán y un depósito de cadáveres para un danés. Para los americanos esto fue a menudo la razón para tener una nave o un tanque. Nunca hubo más carteles para paz que detrás de la Cortina de Hierro, con palomas gordas por todas partes en uniforme gris-azul, color del socialismo.

**BT: Lo que muchas personas no esperan de un maestro budista es la inclusión de la sexualidad en las enseñanzas. ¿Por qué toca Ud. un asunto que es completamente omitido por la mayoría de sus colegas?**

**Lama Ole:** Bien, esto es importante. Yo no soy un monje y la unión sexual es probablemente donde, los no meditadores consiguen estar más cerca de su naturaleza búdica. También está en mis genes familiares. A la edad de 76 años, mi padre todavía bromeaba diciendo que "las mujeres son el regalo más grande de la humanidad," y mi madre disfrutaba la atención que conseguía. *Paralelo a todas las visiones puras y las alegrías personales, sin embargo, como con la inclusión de políticas, un objetivo importante es la protección de nuestros centros.* Ellos están haciendo un gran trabajo al representar el Budismo del Camino del Diamante en los países libres alrededor del mundo, y no deben ser agobiados por personas que deberían estar asistiendo a terapia. Una relación robusta y relajada hacia la sexualidad es un primer indicador de salud mental, y yo les indico conscientemente a los oyentes más inhibidos, que no están en el lugar correcto con nosotros. Por supuesto, todos reciben mi bendición y mis mejores deseos, pero las personas que tienen dificultades con nuestro estilo, deben encontrar una institución digna para sus necesidades.

**BT: ¿Piensa Ud. que su visión de un Budismo occidental libre, laico y yogui puede ser sostenido por un largo periodo de tiempo?**

**Lama Ole:** Esta es una ola del presente y el futuro, y nada es más precioso que habitar en un universo que tenga sentido. Si nosotros permitimos que nuestro trabajo se convierta en institucional o como una iglesia, ¿A dónde irán tantas personas buenas e independientes? Nunca debemos perder la espontaneidad o tener miedo de disfrutar de nosotros mismos. "Lo Sagrado" (Holy en inglés) proviene de un funcionamiento total y completo (whole), no de la muerte o la necesidad, y un intercambio vivo en el nivel de la visión del Gran Sello (visión

del Mahamudra), en el amor, la meditación y la excitación, es la auto - liberador y finalmente la iluminador. Hannah y yo esperamos estar aquí durante mucho tiempo, y cuando hagamos una parada en la Tierra Pura y verifiquemos que el mundo es lo suficientemente excitante para volver, Caty, Tomek y muchos jóvenes leones alrededor del mundo, harán crecer las cosas mucho más. Entretanto, es un buen signo que el pensamiento de mis estudiantes en la vida, sea cada vez más independiente y se vuelva mas crítico hacia cualquier espiritualidad que sea artificial y dulce. Esto asegurará un desarrollo claro e inquebrantable, y atraerá a otras mentes frescas. Finalmente, siempre que mis libros y mis videos sean usados, siempre estaremos juntos. Esta es la razón por la cual trato de encontrar tiempo para trabajar en ellos.

BT: Durante 26 años ha viajado por el mundo y ha dado conferencias públicas en una nueva ciudad casi cada día. Durante la última década, ha estado enseñando la muerte consciente (Phowa), una docena de veces por año. ¿Por qué escogió vivir así?, y ¿Cómo puede mantenerse con este estilo de vida?

**Lama Ole:** Debo repetir la respuesta a una de sus primeras preguntas; Hannah y yo teníamos pocas opciones. Las promesas hechas en vidas anteriores pueden ser muy fuertes. ¿Cómo puedo resistir yo al desgaste? Al parecer los protectores hacen eso. También, tengo genes de Vikingo, siempre que es posible me disuelvo junto con el lama en meditación, y la cual puede ser mi fortaleza definitiva, yo mantengo mi mente en un lugar, mientras mis piernas corren alrededor.

---

BUDDHISM  
1998 Kamtsang Choling EE.UU.

TODAY,

Vol.4,

1998,

## *Manteniendo el vínculo con la sangha*

*Por: Lama Ole Nydahl*

En tibetano el nombre para la iluminación es Son-gye. Siendo su significado el de completamente purificado y maduro, se refiere a un estado que claramente se logra mejor en un ambiente confiable y jovial, con las herramientas correctas para el cuerpo, habla y mente y bajo una buena guía. El Buda como refugio absoluto, y partes relevantes de sus 84000 enseñanzas como el camino para que se desarrollen distintas personas y culturas, no han cambiado durante los últimos 2500 años. Tampoco lo han hecho las 254 reglas que rigen el comportamiento de los monjes budistas y las 350 para las monjas budistas.

Lo que abre las posibilidades y nuevas dimensiones que se necesitan para el crecimiento hoy en día, donde el Budismo de forma creciente inspira al Occidente, son nuestros practicantes laicos empoderados. Ahora, más libres que nunca para utilizar las posibilidades de la vida, la democracia, la transparencia, la educación, el pensamiento crítico y la internet, todas estas permiten a los seres compartir y tomar parte de la información budista e integrarlas en sus vidas. Por estas razones, ahora el Budismo llega a muchos de formas relevantes y convincentes y uno podría hablar de un triunfo reciente del interés por el potencial de la mente en las democracias occidentales.

El entrar en una práctica budista trae mucha más profundidad y felicidad que el recolectar cualquier cantidad de información, sin embargo, las cosas toman vida para las personas modernas a través de los practicantes laicos arriba mencionados, llamados Sangha. Aquellos que viven o representan los centros y los ejemplos que dan, les da a los seres una base para su crecimiento. Ellos suministran métodos útiles, ejemplos vivos y demuestran que las enseñanzas funcionan. Así, ellos les dan a los demás el mejor de los regalos: la certeza de que pasos relativos pueden traer una meta absoluta y duradera, que la vida puede hacerse plenamente significativa.

Si todos los visitantes fueran grandes filósofos y fueran capaces de retener una visión abstracta de los eventos bajo cualquier circunstancia, ellos simplemente considerarían los estados de ánimo de un budista, un grupo o centro como reflejo de los pasos que ellos están realizando a lo largo de un camino esencialmente perfecto. Sin embargo, esta no parece ser

la regla. Evidentemente las personas entran a nuestros grupos con ciertas expectativas personales y también son influenciadas por el crecimiento y el trato que ahí reciben.

Aunque es necesaria una verdad que sea demostrable para inspirar a las mejores mentes, a la larga, no hay duda de que para los seres que se acercan a dicho tesoro, el ambiente emocional que lo rodee debe ser atractivo.

Por lo tanto, los centros que cuenten con un excedente para los que vienen por primera vez, que ofrecen té, amistad, una literatura entendible y algo de interés humano que se suman a la perfección de nuestras meditaciones guiadas del Camino del Diamante, pueden esperar que los nuevos amigos traigan a otros amigos. Sin esta calidez uno se volverá una atracción cultural exótica, para egoístas similares, pero dará poca confianza en que nuestra visión también es de ellos y que felizmente se puede vivir.

Entonces, aun y con estas enseñanzas de primera el factor humano es importante y pocos seres pueden combinar brillantez con flexibilidad todo el tiempo. Incluso los más motivados miembros del centro están propensos a cosas personales y a enfurecerse, por lo tanto debemos proteger esta fina fuente viva del Budismo: los idealistas que hacen el trabajo práctico en el mundo.

¿Qué experiencias se han hecho en este campo durante los 28 años en nuestros 250 centros alrededor del mundo? Lo más importante es que un grupo se sienta como un organismo, una familia y entienda que si un miembro progresa: todos ganan. Esto incluye el disfrutar y estar conscientes del potencial y deseos de todos y compartir trabajos que puedan manejarse y traer crecimiento. Caminando juntos cuando las cosas van bien y bordearlas cuando no, beneficia a cada centro.

Comer juntos por lo menos una vez al día ha comprobado ser importante y aquellos activos en el centro deberían compartir en los momentos de meditación. Incluso si deben sentarse un poco apartados porque hacen prácticas distintas, todos se benefician por su presencia y a excepción de las meditaciones que requieren el estar solos, también ellos obtienen los mejores resultados.

Parfraseando a Churchill hace 60 años atrás: con previsiones uno puede evitar sangre, con la visión correcta lágrimas pero no hay manera de que un bodhisattva evite el sudar. El trabajo duro es indispensable y como toma 40 años para crecer - según un dicho europeo - o quizás 60 para volverse humano, según dicen los chinos, uno no debe esperar que las cosas solo sean fáciles.

Esto es tanto para los centros como para quienes los hacen. Aunque los campos de energía iluminados penetran tanto a las personas como a los lugares, debido a la fuerza de los hábitos y las impresiones kármicas, sólo pueden madurar gradualmente. Aunque el poder del Lama está presente desde el comienzo y es quien inspira y da inicio a los grupos del Camino del Diamante, el desarrollo total de su sabiduría inherente y experiencias debe esperarse que tomen tiempo.

En Dinamarca tomó 25 años aprender a trabajar juntos. Otros lugares están menos estropeados en la superficie y se ven unidos por algún momento hasta que surgen sus diferencias. Sin embargo, el continuar es esencial. Sólo ocurrió en uno de nuestros centros que se sacaron de circulación por sí mismos. Era un grupo de damas pedagogas en Braunschweig, Alemania, quienes querían tiempo para sus familias. Esto ocurrió 20 años atrás y muy pronto se sintieron vacías. La mayoría se reincorporó rápidamente de forma activa mientras alguien más asumió la responsabilidad.

Sólo pocos tienen las condiciones y la motivación para trabajar en el centro por muchos años seguidos y cierta fluctuación es sana. El que amigos asuman funciones que otros deben dejar por la familia o los negocios es la generalidad en casi todas partes. En este proceso es esencial el sentimiento de gratitud por lo que se hizo, que el lazo de amistad se conserve y que aquellos quienes con anterioridad cargaron con la responsabilidad se mantengan informados. Utilizar el centro y contribuir con éste cuando sea posible agrega una sabiduría práctica a la vida y a los recursos de la sociedad, a la vez que se toma parte en la frescura transparente de vivir conscientemente.

Debido a la riqueza de nuestras sociedades, un estilo de vida satisfactorio proveniente del Tíbet Oriental se está esparciendo gradualmente. Yo veo que conduce rápidamente a la libertad y al crecimiento humano. Incorpora las visiones del Gran Sello para aquellos en quienes predominan los deseos, y de la Gran Perfección para los de más rabia, y a todos trae actividades y experiencias dentro del contexto iluminado. Ver lo que sucede como el karma de los seres y el reconocer nuestras reacciones como un reflejo de nuestra madurez, hacen de la vida un libro abierto. Así, todos los eventos se vuelven pasos en nuestro camino y debido a las comunicaciones modernas, la situación material también puede ser bien utilizada.

Los amigos se dan trabajo unos a otros, cuidan de sus hijos cuando alguien está meditando o les consiguen lugares para quedarse. Así como en las sociedades tradicionales, gradualmente las familias del Dharma se dan de forma que las personas saben en qué pueden contribuir, qué se necesita en el momento o qué puede ser iniciado.

Por lo tanto está en nuestras manos el no competir en los grupos sino el de dar unos a otros buenos roles a seguir. Para propagar la visión más elevada del "ambos e y" cuando sea comprensible para un mundo que busca significado, y enseñar bajo un enfoque no dogmático el cómo el cielo y el infierno son creados por nuestro propio karma y visión. Resaltando la confianza en uno mismo podemos dar al mundo un regalo que probablemente sea único. Combinar la visión más elevada de la naturaleza búdica esencial de todos, y el que todo es una Tierra Pura, con un conocimiento crítico de desarrollos relativos tales como tendencias importantes referentes al mundo. Madurados a través de las mejores meditaciones para percatarse de los estados de la mente que están más allá de lo personal, y abrigado por el disfrute del compartir, nuestros centros son verdaderas joyas: si damos a conocer nuestra presencia, aquellos con el karma suficientemente bueno deberán venir.

Tren de Bologna - Bari 25/10/99.

Todo el mejor amor y éxito de

TCH y Lama Ole

## *Meditación*

*Por: Lama Ole Nydahl*

Mi nombre es Ole Nydahl, soy de Dinamarca. Soy un Lama y voy a hablar sobre Meditación, donde el Budismo tiene puntos de vista muy especiales y algunos métodos muy especiales.

En el mundo de hoy hay diversas ofertas espirituales. Encontramos todo tipo de ofertas: desde saltar arriba y abajo e hiperventilar pasando por comprar un mantra - a veces por mucho dinero - o pararse de cabeza haciendo ruidos extraños y así. Todo esto es muy interesante pero si desea el paquete completo, no pueden tomar una sola técnica. No es posible escoger una técnica y pensar que esto dará resultado. Lo que necesitamos realmente es la estructura completa. El ser humano es una totalidad. Todo lo que hacemos tiene que ver con una estructura íntegra y con la meditación debe suceder igual. Y lo que necesitamos en Budismo para que una meditación ocurra - para que realmente nos llegue, transforme nuestras vidas y nos dé los resultados de felicidad y significado que deseamos - es información de primera mano. Tan solo debemos saber como son las cosas. Si no sabemos como son las cosas, es como ir a un país donde no sabemos dónde viven los cocodrilos, donde están las minas de diamantes y vamos a los sitios errados. Lo maravilloso con la información que el Buda nos da, es que nunca está basada en la fé. Nunca se trata de fé. No está ahí. Deben examinar. Y esto va tan allá que si pudiese existir un lugar en que el Budismo y la ciencia no estén de acuerdo, y la ciencia está claramente en lo cierto, el Buda quisiera que sigan la ciencia. Para que se den cuenta. Así, la verdad - conocer lo que está ahí - es el pilar fundamental. Luego, no hablamos del centro. Nos vamos al otro pilar, al lado de sostener el nivel que ha sido alcanzado. También esto es importante. Si vamos de arriba abajo como un yoyo o un ascensor sin control, no convencemos ni beneficiamos a nadie. Así, debe haber un pilar para mantener lo que se ha logrado para que podamos construir desde ahí. Y entre estos dos, el pilar de la información y las preguntas, y el de mantener lo que se ha comprendido y logrado, está el pilar de la meditación que se encuentra en el centro.

Aquí hay varios tipos diferentes de meditaciones Budistas, pero todas tienen exactamente la misma esencia: sus mentes son llevadas a un estado de paz, ya saben, donde no hay molestias que puede ser comparada con una taza de café que ya no está más revuelto o con un espejo libre de polvo. Y luego hay un estado de sabiduría espontánea ("insight"), la radiación natural, la inspiración no nacida e inherente, el conocimiento, la visión clara, la visión penetrante de la mente aparece en segundo plano y es el estado en que luego aparecen las diferentes cualidades especiales. Desde aquí, si tienen la suficiente suerte, y encuentran un maestro que tenga la visión de Mahamudra, pueden unir todo esto y quedar dentro y descansar ahí en todo momento y lugar. Pero, de cualquier manera, todas las meditaciones comienzan manteniendo la mente en un lugar hasta que se aquiete y luego trayendo algo. No pasaré por los dos pilares de los lados ya que están en mis libros como "Las cosas como son". Hay muchas cosas que pueden también obtener de otros lamas y otros maestros Budistas pero me gustaría llegar al pilar central, de la manera como lo verían en cada meditación del Camino del Diamante o Vajrayana.

Ahora comenzamos por calmar la mente. Generalmente sintiendo la respiración en la punta de nuestra nariz. La razón para esto es que cuando respiramos por la punta de nuestra nariz, por un lado es que es algo que ya conocemos todo el tiempo y, por ello, es algo de lo que difícilmente podamos crear muchas ideas y conceptos. Y por esta razón mantenemos un estado mental constante, la impresión constante que trae paz a nivel de consciencia; y, al mismo tiempo, estamos en contacto con el mundo alrededor nuestro, a medida que el aire va fluyendo.

Experimentamos a 16 dedos desde la nariz que recogemos la energía del espacio, a 12 dedos que recogemos la energía del aire, a 8 dedos que tomamos energía del calor, a 4 dedos que tomamos energía de todo lo que fluye, y de los orificios nasales mismos recogemos la energía de todo lo que es sólido en el universo. Así, viendo la respiración, simultáneamente equilibramos la naturaleza consciente porque no creamos ideas, aún tenemos experiencia y, al mismo tiempo, equilibramos el flujo entrante y saliente de energías con el cuerpo. Este es el primer nivel.

El segundo nivel es cuando agregamos la motivación en la meditación. Y la motivación, aquí, es lo que llamamos Mahayana. Esto, desde luego, lo fortalece todo. Si tan solo hacemos cosas para nosotros, se trata de una persona haciendo algo para sí mismo, lo que no es tan importante, ¿cierto? Pero si tenemos la motivación adecuada desde el comienzo, se vuelve algo grande. Me explico, todos están ahí: tantos seres están en todas partes - bajo el agua, bajo tierra, en el agua, en la tierra. Tenemos seres en todas partes. Si realizamos las cosas con la motivación de beneficiarlos, entonces se vuelve algo muy importante. Y aquí, desde luego, lo realmente importante es la motivación de llegar tan lejos que nos podamos parar en nuestro propio poder, tener nuestras propias cualidades y realmente poderlos ayudar directamente desde nuestra comprensión intuitiva del potencial de ese momento. Es por esta razón que ponemos en este deseo el llegar a la iluminación por el bien de todos los seres. Esto es un punto muy importante - y en el segundo nivel de meditación traemos esto. Y también esparcir todos los buenos sentimientos: quiero decir que tan solo lo compartimos, que pensamos: "Puedan todos unirse, puedan todos ser felices". Así, esto realmente amplía el contacto con todos los seres y elimina la separación que generalmente siente la gente; como que la meditación es una actividad rígida y luego van y vienen tomando café o conversando con cualquiera. Aquí fluyen fuera de la meditación y lo hacen para beneficiar a todos los seres.

Pero el más alto nivel de meditación es aquel en el cual lo que podemos hacer es la identificación. En el primer nivel podemos evitar problemas. Esto pone energía de la mente en el proceso. En el segundo nivel ya estamos involucrando fuertes sentimientos como compasión, sabiduría, comprensión de la vacuidad y no-realidad. Todo está compuesto, aparece, cambia y desaparece nuevamente. Y aquí en el nivel más alto es realmente una cuestión de identificación. Es básicamente una cuestión del nivel que llamamos Vajrayana o Budismo de la vía del Diamante. La meditación es que básicamente nos comportemos como un Buda hasta convertirnos en un Buda. Esto es muy poderoso y no es porque los Budistas Tíbetanos sean más inteligentes que otros Budistas que tenemos tantos maestros muy consagrados de esta cultura. Es simplemente porque estas enseñanzas fueron reconocidas como muy efectivas. Si podemos aprender a identificarnos plenamente con la iluminación y traerlo a todo lo que hacemos, esto es muy efectivo.

Entonces, la manera práctica de hacerlo es calmando la mente de sentimientos y sintiendo la respiración en la punta de nuestras narices. Después de haber motivado nuestra mente, entendemos que tenemos una gran y preciosa oportunidad. No muchos tienen la posibilidad de trabajar con sus mentes. Entendemos la impermanencia. Podemos morir en cualquier momento. Debemos utilizarlo ahora. Lo único que no va a morir y desaparecer es esa clara luz que mira a través de nuestros ojos y escucha a través de nuestros oídos. Esto es lo único que no morirá. Es lo más importante. Lo más importante de todas las cosas. Lo tercero es cuando decidimos comprender que la causa y efecto están ahí. También hay un video sobre Karma que es bueno en estos puntos. Es bueno verlo. Y luego existe una razón para hacerlo. Y la razón, desde luego, es que la iluminación es la mayor felicidad, más fuerte que cualquier cosa que conozcamos hoy y que no podemos hacer mucho por los demás si nos quedamos sentados sin hacer nada y estamos neuróticos y molestos e infelices y temerosos y cualquier otra cosa que la gente haga con sus mentes, ¿verdad? Entonces, entendiendo esto deseamos tomar Refugio. Decidimos buscar algo en lo que podamos confiar. Algo que no vaya a morir o desaparecer, en lo que podamos confiar.

Y entonces aquí tenemos al Buda. Vemos el espacio abierto claro e ilimitado, que nos muestra lo radiante del libre juego, la ilimitada riqueza que está ahí, es el refugio en el Buda. Vemos las enseñanzas que dió hace 2.550 años para que podamos ser como él. Vemos a los amigos en el camino. Y si no deseamos caminar hacia la iluminación sino volar, necesitamos un maestro. Debemos tener un maestro que conozca sobre esto. Alguien en quien confiar, que tenga un tanto de experiencia de vida, que haya vivido y experimentado - y que pueda mantenerla y mostrarla. A estas diferentes cualidades se llama refugio. Luego, por supuesto, podemos tomar refugio con una idea: Yo mismo voy a envejecer, enfermarme y morir y tener mucho sufrimiento. O podemos pensar: Todos los seres desean la felicidad y desean evitar el sufrimiento y puedo alcanzar un nivel desde el cual pueda realmente ayudarlos, ¿cierto? Entonces esta es la elección. Y luego nos adentramos en la meditación en sí. Y aquí en la meditación Budista tratamos de experimentar la mente. Especialmente en el más alto nivel de la Vía del Diamante. Tratamos de experimentar la mente bien sea en su naturaleza de consciencia - llamada "Shine - Lhaktong, Shamata - Vispassana". Esta es una de las maneras: la mente es llevada a la quietud, como concentrándose en la respiración o en una forma Búdica o en algún objeto interno o externo. Al llegar al estado y mantenerlo, luego naturalmente la claridad aparecerá: esta es la vía de la consciencia.

Luego está la otra forma de energía: todas las famosas meditaciones del Yoga Tíbetano de respiración profunda sentándonos desnudos en la nieve derritiéndola a nuestro alrededor; y la que ya enseñé a más de 23.000 personas alrededor del mundo, el Phowa: enviando la consciencia desde el tope de nuestras cabezas y otras. Estos tipos de enseñanzas en las que la mente se reconoce a sí misma a través de la energía son la otra manera. Así tenemos la vía de la consciencia, la vía de la energía y luego la vía central que actualmente enseño al 95% de mis estudiantes y que considero muy útil para el mundo de hoy. Es la vía de la identificación. Como mencioné anteriormente, actúen como Budas hasta convertirse en unos. Y aquí utilizamos a los llamados Guru Yogas. Utilizamos las meditaciones de los diferentes karmapas, como este que tenemos aquí. El 8<sup>vo</sup> Karmapa: Mikyo Dorje. Existe una muy importante meditación sobre él que he dado a probablemente 100.000 personas alrededor del mundo y que mucha gente utiliza y en la que meditan, donde se presionan incontables botones de sus subconscientes trayendo resultados sorprendentes. Las personas que hacen esta meditación obtienen realmente buenos resultados. Lo que sucede realmente en esta meditación es que comenzamos a entrar en los diferentes estados llamados Mahamudra. Vamos a un estado en el que sujeto, objeto y acción ya no están separados. Un estado en que todo es espontáneo y sin esfuerzo y tan solo fluye por sí mismo. Lo desarrollamos a través de 4 niveles intensamente felices.

Primero llegamos a un nivel donde descansamos en lo que sea que está ahí. Esto se llama "un solo punto". La mente está tan llena de buenas impresiones que no necesita más nada. Lo siguiente que sucede es que dejamos de ser artificiales porque ¿para qué jugar juegos cuando la verdad es mucho mejor que cualquier juego que podamos jugar? ¿No es así? Cuando ese deseo es auténtico, cuando lo que sucede es más importante que cualquier ensoñación, ¿para qué hacer todo ese Disneylandia? ¿Para qué inclusive tener esa experiencia? Luego, lo tercero se denomina "un solo sabor", y, "un solo sabor" realmente significa que el sabor de la experiencia está en todo lo que sucede, y lo repito: en todo.

Nunca olvidarán la experiencia: el océano siempre está debajo de las olas, el espejo está ahí detrás de las imágenes, la consciencia está ahí detrás de lo que estamos conscientes.

Si no meditan, pueden tener esa experiencia saltando en Benji o en paracaídas o en motocicletas rápidas donde ustedes y lo que sucede están unidos en un todo. Pero desde luego lo mejor es a través de la meditación, y después de unos años, tan sólo llegan a ese estado y se mantienen ahí. Luego, lo último se denomina "sin esfuerzo" o "no-meditación" lo que es una palabra graciosa puesto que en este nivel ya no se puede más ser serio. Pero esto no significa que se limiten a sentarse en un sofá paseándose por los canales de televisión de Lama Ole y cosas por el estilo; esto sería malo para su pareja, no lo hagan. Lo que realmente significa es que lo necesario llega naturalmente y lo logramos espontáneamente y sin esfuerzo. Sucede a través de su propio poder sin necesidad de alguien que piense: "Hago algo contigo". Tan solo sucede así. Este es el nivel más alto. Esto es donde todo funciona y se siente como en casa en cualquier lugar.

*Lama Ole, ¿cómo funcionan todos los aspectos búdicos en la meditación?*

Bueno, ellos son la gran riqueza del Budismo Tibetano, son el libre juego de la mente. Relamente son maravillosos. La razón por la que no los mencioné es que ya teníamos muchas cosas sobre la mesa y de hecho ya estaban incluidos. Sin embargo, los aspectos Búdicos en sus formas externas, en sus vibraciones, lo que entregan o para lo cuál son evocados, como sus mantras y otras maneras, en realidad representan los diferentes estados mentales que tenemos en el nivel de pureza. Bien sea en un caso en el que tomamos nuestros poderes protectores, el poder que tenemos de reconfortar a otros y ser valientes. Bien sea que tomemos un aspecto así o un aspecto apacible como este o como sea, nos estamos comunicando con nuestro potencial del más alto nivel de pureza y entendiendo que podemos hacerlo. Y luego si podemos, somos capaces de vernos como estas formas de energía y luz. Luego, que hagamos Shine Lhak Tong con la consciencia, tan solo sentándonos en esta forma o que hagamos Shine Lhak Tong con la respiración profunda y meditación, manteniendo la concentración o que lo hagamos con el sentimiento de devoción y apertura, recibiendo el poder del maestro con el que se tenga un lazo estrecho; de cualquiera de estas maneras lo estamos haciendo. Si lo hacemos en la forma de energía y luz, entonces todo está en un nivel totalmente diferente. No son pensamientos ordinarios; si llegan los pensamientos, estos son pensamientos de Buda. Todo cuanto ocurra se ve como naturalmente libre y puro. Por esa razón es como un empuje. Es como una patada de aceleración para nuestra meditación cuando nos experimentamos como esas diferentes formas. Básicamente, los pacíficos son los que remueven la ignorancia porque hacen que la energía fluya más fácilmente en el cuerpo, están los unidos que toman nuestros pequeños apegos y los transforman en inmenso gozo y están los protectores que nos dan el poder de realmente proteger y encargarnos de otros.

*¿Qué es Shine Lak Tong?*

Shine o Shamata en Sánscrito. Shi Significa pacífico, no significa lugar; es donde la mente se torna pacífica y se mantiene en un sitio. Y Lak Tong - Tong es ver y Lak significa penetrar o con gran fuerza o con gran profundidad. Así el momento está en encontrar el estado de inspiración como Mozart que tenía pedacitos de papel moviéndose alrededor de las paredes hasta que se puso en su actitud de meditación en que obtuvo su claro estado de consciencia. Nosotros utilizamos la respiración, algunos usan la forma de Buda en que la mente está quieta, mantenida en un solo lugar y desde aquí es que aparece. De hecho, en las meditaciones en que usamos estas formas Búdicas lo que hacemos es construir la forma. Es el Shine, la mente se mantiene con la pureza de la forma. También el mantra con que creamos el puente entre adentro y afuera es Shine. Y luego el disolvemos con el Buda, mezclarnos en él e identificarnos con su mente ilimitada - siendo todo en todo momento y lugar - esto es Lak Tong. Esta es la visión penetrante y luego con la visión de Mahamudra - donde sujeto, objeto y acción son uno - todo se abre y aparece la plena iluminación.

*¿Debemos sentarnos para meditar?*

Bueno, si uno debe sentarse para meditar, sería un muy mal Budista. Sinceramente, puesto que tenemos tanto que hacer alrededor del mundo, tantos centros, estudiantes, cosas que suceden en todas partes... no, no necesitan sentarse. Meditar significa mantener un nivel de consciencia en todo tiempo y lugar. Seguramente deberán sentarse para aprender a meditar. Por esto tenemos cosas como el Ngöndro, una base de prácticas y cosas así en que la gente está obligada a pasar una buena cantidad de tiempo haciendo la misma cosa todo el tiempo. Esto amplía, podría decirse, que nos esforcemos en el hábito de sentarnos o en el hábito de descansar en lo que está allí. En cuanto nos hemos conscientizado del espejo detrás de las

imágenes, del océano bajo las olas, entonces la meditación no se detiene nunca, y esto, especialmente en el Budismo Tibetano en que existen métodos muy poderosos que hacen muy poca separación entre la meditación y la post-meditación. Esto es porque experimentan que su mente es espacio ilimitado, radiantemente claro y perfecto y luego este se condensa en una tierra pura, con cada átomo vibrando de alegría y manteniéndose unido por amor. De aquí aparecen seres y todos ellos tienen la naturaleza Búdica. Todos ellos son de alguna manera muy especiales y ricos, y luego ustedes aparecen y empiezan a sentir su cuerpo y todo sucede; pero sucedió una gran diferencia durante la meditación: ya no son sus cuerpos; tienen un cuerpo. Comprenden que en realidad son la clara luz que estaba consciente, la que sabía y veía, y que el cuerpo y el habla son herramientas que tomaron conscientemente para ir y bendecir y beneficiar e inspirar al mundo. Y aquí, estos diferentes aspectos de formas del Buda son muy significativos. ¿Convencidos?

Bien, gracias. Esto fue un poco sobre meditaciones. Espero les guste. Tenemos centros donde pueden aprender más - Centros Karma Kagyu -.

*Traducido del Video: Meditation de Lama Ole Nydahl, producido por Three Bears Media*

## ***Muerte, Renacimiento y el poder del Phowa***

*Por: Lama Ole Nydahl*

La siguiente entrevista fue realizada por Tony Dylan Davis, en Marzo de 1994, en Calgary, Canadá

**TONY: Una de las grandes fascinaciones de la humanidad es la muerte y lo que sobrevive a la muerte. Todas las religiones han sido fundadas sobre pólizas de seguro para la vida después de la muerte. Uno de sus temas en Calgary fue la muerte y el renacimiento en el budismo tibetano y aunque sé que éste es un tema importante, y que no podemos esperar cubrirlo totalmente, quizás una visión comprimida para los neófitos pueda ayudar.**

**OLE:** Todo está basado en el entendimiento de la naturaleza de la mente en sí misma. Si miramos la mente, vemos claramente que tiene dos lados. Hay alguien que experimenta y algo que es experimentado, un océano y muchas olas, un espejo y sus imágenes. Uno encuentra tanto la conciencia, como aquello de lo que se es consciente. La mente es ambas cosas. Un examen de aquello que se ve través de nuestros ojos y se escucha a través de nuestros oídos le muestra al observador la naturaleza del espacio. Dado que no tiene color, peso, olor, tamaño ni forma, la mente definitivamente no es una cosa. Al mismo tiempo, hay una claridad que puede conocer y entender sin límite ni final.

Una esencia que es abierta, clara e ilimitada debe estar más allá del nacimiento o de la muerte. No ha sido construida, no puede deshacerse. Aún cuando la mente es penetrante e indestructible, rara vez la gente se da cuenta de su naturaleza subyacente. Los no meditadores la conocen principalmente a través de sus momentos de mayor alegría, como cuando hacen el amor, durante la caída libre en el bungee-jumping o antes de que el paracaídas se abra y las cosas vuelvan a ser ordinarias nuevamente. El resto del tiempo las personas están perdidas dentro de sus experiencias siempre cambiantes. Su vida son los sentimientos y los pensamientos que están adentro y el mundo que está afuera, los cuales, cambian permanentemente. Todos piensan que ellos son un "yo" o una "persona", que tienen un "yo", un "ego" o un algo que su mente habitual percibe como real, pero que si lo buscan, no pueden encontrar. No hay una partícula del cuerpo que permanezca, como tampoco permanece ningún pensamiento ni sensación condicionada. Sólo la clara luz de la conciencia permanece, que es la misma en usted, en mí y en todos los demás. Aún cuando esto es evidente, la gente experimenta la imagen en el espejo, no el poder reflector de éste. Se pierden entre sus experiencias y tienen poca conciencia de aquel que experimenta.

El entendimiento de que todo lo condicionado es transitorio, sin embargo no quiere decir que no tiene valor relativo. La causalidad funciona creando mundos interiores y exteriores, y aun cuando nada permanece igual, hay continuidad. Nada, físico o mental, queda desde el tiempo en que uno es niño hasta la época en que uno es adulto, pero sin lo primero no

existiría lo último. Un suceso condiciona el siguiente y cuando el cuerpo muere la base sensorial y el objeto de identificación de este flujo se pierden.

Rápidas o lentas, las muertes pueden parecer diferentes. Sin embargo, siempre ocurre el mismo proceso: primero, la conciencia se separa de la piel y otros órganos sensoriales externos y se dirige al canal central interno del cuerpo. Mientras la conciencia disminuye, se pierde control sobre la parte sólida y fluida del cuerpo, su calor y su aliento. Entonces, gradualmente, las energías de los centros de la cabeza y de la parte baja del cuerpo se encuentran en el centro del corazón mientras la mente tiene fuertes experiencias de claridad y gozo. Alrededor de 20 ó 30 minutos después de haber respirado por última vez, hay una oscuridad total, después de la cual aparece una luz muy clara en el centro del corazón. En ese momento, la gente tiene una oportunidad única. Si ha meditado mucho, si ha mantenido sus lazos budistas y ha sido honesta consigo mismo, hay una posibilidad de reconocer y mantener esta luz, y en efecto, iluminarse. Entonces, no hay separación entre espacio y conciencia adentro y afuera, y uno es ilimitado. Todas las limitaciones personales se han deshecho, y uno puede tener incontables renacimientos en incontables universos con muchos poderes para ayudar a los demás.

No obstante, en la mayoría de los casos, los seres quedan inconscientes porque la luz es demasiado fuerte. Esta condición de inconsciencia dura cerca de tres días y al despertar, la gente usualmente, ni sabe ni quiere saber que está muerta. Por cerca de una semana, la mente continúa llevando la vida cotidiana reciente. Uno va a los lugares y ve las personas que conoce, pero ellas no pueden verlo a uno. Causa mucha confusión que debido a la carencia de un cuerpo, uno puede aparecer inmediatamente en un lugar con sólo pensar en él.

Diez días después de la muerte, después de estar una semana en esa situación, uno finalmente reconoce que está muerto. Esta experiencia es tan fuerte que se produce nuevamente un desmayo y cuando la mente emerge de esta segunda fase de inconsciencia, el mundo habitual ha desaparecido y el subconsciente cobra vida. Las impresiones más profundamente guardadas aparecen y en un periodo no mayor de cinco semanas y media maduran en una estructura psicológica que expresa la más fuerte tendencia mental desarrollada durante nuestra última vida. Si es orgullo o celos, apego o furia, avaricia o confusión, colorea la mente y, al mismo tiempo, la acerca a seres y lugares que corresponden a su contenido. Entonces, las buenas acciones producen renacimientos placenteros en lugares favorables y las acciones nocivas traen el sufrimiento tan generalizado en buena parte del mundo actual.

Siempre ha sido así. La mente se mueve sin cesar después de la muerte hasta encontrar el lugar preciso. Entonces, se despierta y empieza a proyectarse otra vez, como ha sido desde tiempos sin principio. Esto produce tanto los incontables universos como los diversos estados mentales de los seres: la mente permanecerá apegada a lo que es realmente su juego libre hasta tanto se reconozca a sí misma como la luz clara ilimitada.

**Supongo que la pregunta que obviamente salta a la mente es: ¿Cómo sabe usted todo eso?**

Lo sé por diferentes razones, tanto personales como generales. ¿Le doy algunos detalles? Bueno. Primero, pertenezco al grupo de personas que tiene pruebas independientes de recuerdos de sus vidas anteriores. Yo no estoy diciendo que fuera un ángel, pero si tuve buenos amigos, exquisitas mujeres y mucha diversión en mis vidas pasadas. Estuve combatiendo a los soldados chinos, para proteger a la población civil de Tíbet Oriental. Ya a la edad de 2 ó 3 años en Dinamarca durante la guerra, tenía sueños recurrentes, peleando contra soldados con caras redondas y protegiendo hombres en túnicas. Así es como interpreté los hábitos de los monjes que después vi. Yo nunca había visto montañas, pues no existen en Dinamarca, pero de todas maneras hacía dibujos detallados de las empinadas laderas rocosas. Mi propio Lama, Decimosexto Karmapa me llamaba Mahakala (un protector budista) y el "General del Dharma". Además, nací con algunos signos en mi cuerpo que se supone significan que anteriormente realicé funciones de protector. En 1986, durante un viaje secreto a Tíbet Oriental, cuando visitamos lugares a los que ningún hombre blanco había llegado antes, mi encantadora esposa Hannah y yo reconocimos lugares que conocíamos de nuestra vida anterior, como el pueblo en el que nuestro Lama principal, el Decimosexto Karmapa nació y donde debemos haber pasado algún tiempo con él. En Bután tuve experiencias similares. Entre otras cosas, debo haber ayudado a repeler los soldados

mongoles durante una importante batalla en 1642. Realmente yo soy más un programa que una persona y a duras penas he tenido cosas privadas o complicadas en mi vida. Parece que me prometí muy seriamente manifestar ciertas actividades cuando estuviera en este mundo y parece que, felizmente, estoy cumpliendo con ellas. Proteger y desarrollar los seres en todos los niveles es algo que siempre está en mi mente.

En segundo lugar, hay otras razones, menos personales. Mucha gente ha venido a mi después de su muerte. Seres reales, espantos, fantasmas, espíritus o como sea que les llamemos en occidente. Aún cuando algunos aparecieron más temprano de lo que el Libro Tibetano de los Muertos describe, lo que sea que les pasó coincide completamente con esas enseñanzas.

También Hannah y yo hemos recibido muchas explicaciones de maestros vivientes de gran profundidad, como el Karmapa cuya decimoséptima reencarnación, Thaye Dorje, fue presentado al público en Nueva Delhi en marzo de 1994. Su decimosexta reencarnación era muy visionaria. Por razones desconocidas, muy frecuentemente podía decir quién estaba saliendo de su casa y a qué hora regresaría. Siempre sabía qué estaba pensando la gente y podía reconocer reencarnaciones pasadas. El me confirmó como un protector del budismo y me dijo, después de que mi padre murió, que estaba en la Tierra Pura. Esa es una razón importante por la que siento que soy experto en la muerte y el renacimiento. El lugar en el cual esta certeza toca a miles es a través de cientos de cursos de phowa, en los que la gente aprende a morir conscientemente. He enseñado esta práctica desde 1987, principalmente en países occidentales y también en Singapur y Japón. Cerca de 20,000 personas han recibido el resultado pleno de esta práctica. En un seminario de meditación intensivo de cuatro o cinco días, el Buda de la Luz Ilimitada (Amitabha) bendice a los practicantes y éstos reciben signos exteriores, interiores y secretos, de su éxito, pruebas de que llegarán a la Tierra Pura después de la muerte. Los signos son muy convincentes. Uno obtiene una pequeña apertura en el cráneo, que produce un signo visible en la parte superior de la cabeza. Adicionalmente se producen experiencias fuertes de gozo y purificación y se llega a un entendimiento creciente de lo que realmente importa sobre la vida y la muerte. Hay consenso en que la vida después del phowa es diferente y mucho mejor. Un alto porcentaje experimenta que dejan su cuerpo, y muchos alcanzan momentos de enorme gozo. Hasta donde yo sé, esta meditación sólo existe en el budismo tibetano.

### **¿Cómo obtuvo la autoridad para hacer este tipo de trabajo?**

Muchas condiciones se dieron simultáneamente y especialmente era el deseo del Karmapa, el primer lama reencarnado del Tíbet. Inicialmente, nos conectó con un Lama de un linaje muy cercano, un verdadero experto en el tema. Desde 1987, maestros muy importantes de nuestro linaje como Kunzig Sharmapa, Lopon Tsechu Rinpoche, Tenga Rinpoche y recientemente también el Decimoséptimo Karmapa, Thaye Dorje, me han pedido transmitir este conocimiento a todo aquel que quiera aprender: Los resultados han sido extraordinarios.

### **Cuando tomé un curso de budismo en la Universidad creo que una de las áreas con las cuales la gente tenía mayores dificultades era la relacionada con la personalidad...**

iNo tenerla!

#### **Correcto.**

iDebemos confiar en el espacio! Si usted descubre que la personalidad es una ilusión, su única posibilidad es la de confiar en la riqueza del espacio. Usted no puede confiar en nada del pasado o del futuro.

### **Entonces un occidental preguntaría, ¿quién confía?**

La mente tiene toda clase de cualidades, incluido el sentido de la confianza. Sin embargo, estos poderes no tienen que ser algo personal. La mente es radiante, tiene compasión, sentimientos y energía. Podemos recordar, tener esperanzas, soñar e inventar. Uno puede compara la mente con una joya con muchas caras brillantes, todas fantásticas. El problema es cuando algunas de estas cualidades (casi siempre las que están cargadas de emociones) tratan de controlar todo lo demás. Las cosas se vuelven muy difíciles cuando un ser ilusorio

se comporta con un coronel en un país subdesarrollado y obliga a la puesta en marcha de algún programa sentimental o de orgullo. Tal situación es totalmente diferente de la condición abierta en donde las cualidades inherentes de la mente surgen espontáneamente. Cuando las condiciones son naturales algunas veces la mente siente, después crea, después recuerda y entonces es artística. Sin el ego no interviene, todas las cosas serán perfectas tal como vengan.

### **¿No cree que la gente en la mayoría de los casos asocia lo que es, por ejemplo lo que sobrevivirá a la muerte, con el ego?**

Los creyentes en religiones basadas en la fe piensan que necesitan el ego, porque les han dicho que no pueden confiar en sus mentes. Ese es el lavado de cerebro del pecado original. Hace a la gente incapaz de simplemente ser. Las personas creen que deben mantener el control porque de otra manera acabarán con un niño ensartado en su bayoneta, o robando algo, o mirando en el vestier de las niñas, o diciendo algo extraño. Las religiones basadas en la fe enseñan a la gente a desconfiar de su más íntima naturaleza, mientras que el budismo, como una religión de experiencia, enseña lo opuesto. Dice, "la verdad es penetrante y tú eres todos los budas, aunque no lo hayas descubierto. La esencia del budismo es la ausencia de temor y la compasión gozosa. Esa es la diferencia entre trabajar con la fe y hacerlo con la experiencia. Las religiones que emplean presiones de entidades externas y trabajan con el miedo y el pecado, inculcan una relación perturbada con nuestra naturaleza básica. En donde la meta es alcanzar el potencial de la mente, sin embargo, las cosas son sencillas. Vivir nuestra propia grandeza es la manera de beneficiar a todos los seres.

### **La palabra que nunca surge en estas discusiones es el término "Dios", que es central en casi todas las demás religiones.**

Nosotros no la utilizamos. Crea una dualidad innecesaria que uno tendría que dismantelar mas tarde. Vemos a los dioses como seres condicionados, que no son iluminados y aunque el budismo conoce muchos dioses, preferimos mantener una distancia sana. Por supuesto, les deseamos lo mejor, pero no nos involucramos a menos que vengan a aprender. Para entender por qué, uno sólo necesita examinar sus palabras. Los dioses son pomposos, sin sentido del humor, y algunos, como Alá, son inapropiados para las sociedades civilizadas. Muchos tienen problemas de carácter. Algunos dioses son celosos; otros son vengadores, ninguno ha hallado paz en su propia esencia. Todos tienen egos visibles y frecuentemente hacen demostraciones de comportamiento irracional. Quieren que los seres hagan esto y no hagan lo otro. Frecuentemente son clientes difíciles y si no es bueno tener a este tipo de gentes como vecinos, sería menos sabio tenerlos como dioses. Yo sé que a mucha gente no le gusta que la confronten con tales visiones, y dados los niveles mentales de sus seguidores y la situación política de sus tiempo, a los dioses deberíamos darles el beneficio de la duda. No hay manera de ignorar sus palabras en los antiguos pero todavía hoy autorizados textos. Sin embargo, la forma en que aún en nuestros días motivan el comportamiento de sus seguidores, trae muchos sufrimientos. Como cualquier lector inteligente de periódico lo sabe, oprimen a la mayor parte de las mujeres a nivel mundial y de manera regular estallan en acciones extrañas y nocivas, aún cuando estén bajo vigilancia permanente. El pleno desarrollo de la mente, de otro lado, la luz clara y la conciencia radiante, su conciencia dotada con la libertad de sentir, cuestionar y hacer, son perfectas. Repose en esto y evite lo personal, lo difícil y lo que no es claro. Vaya directo hacia el gozo radiante y compasivo que siempre es satisfactorio.

### **¿Cómo se hace esto?**

Primero, busque el centro budista más cercano (consulte el directorio o cualquiera de mis libros). Pregunte a mis nobles e idealistas estudiantes sobre las enseñanzas y meditaciones, haga sus preguntas y trate de participar siempre que pueda. Esto constituye una amplia y poderosa vía para crecer. Gradualmente irá evaluando menos las cosas y reposará más en el espacio claro de su propia mente. Para utilizar los pocos momentos libres que nos quedan, podemos pensar en un Buda sentado encima de nuestra cabeza, posándose sobre nuestro corazón e irradiando luz desde allí, para beneficio de todos los seres. También otras meditaciones de efecto casi instantáneo producen un estado de excedente que puede ser compartido con otros. Lo importante, al menos en el Camino del Diamante, es "comportarse como un Buda hasta volvernos uno". Sea lo mejor que pueda hasta que esto se vuelva su segunda naturaleza y actúe desde allí.

**Entonces, en lo que usted está hablando no hay nada que tenga que ver con el control. Cuando hablamos sobre mirar y examinar la mente siempre hay una sospecha de que lo que hacemos va a entrar a nuestra mente y va a tomar el control de los que sucede.**

No. La vida consciente tiene que ver con CONOCER los procesos internos no con CONTROLARLOS. Como ya lo comentamos, la esencia de la mente es ausencia de temor, gozo y compasión activa. Lo que más sorprende a los estudiantes nuevos es que nuestro avance hacia la Iluminación no está caracterizado por el hecho de que los pensamientos positivos se den cada vez más y los negativos menos. Dado que la mente es un mecanismo de retroalimentación, esto se puede lograr sencillamente teniendo pensamientos positivos y manteniendo un entorno agradable. Lo importante es que los pensamientos no importan mucho. En la medida en que aumenta el poder reflector del espejo, sus imágenes se vuelven menos importantes. El apego, positivo y negativo, hacia los objetos de la mente decrece en la medida en que se siente el poder atemporal de la mente. En el estado de sabiduría co-emergente que se da en el aquí y el ahora todas las experiencias son frescas, nuevas y verdaderas en su esencia más profunda.

**¿Cómo hacemos esto? ¿Cómo vivimos de esta manera?**

Sea espontáneo y actúe sin esfuerzo. Siéntase cómodo en la vida. Considere lo mejor de la esencia verdadera de los seres sin sobre estimar lo que ellos puedan soportar. Por supuesto, este es un proceso gradual. Probablemente siempre necesitaremos cárceles para los casos más graves. Seguramente necesitaremos policías, pero será mejor verlos en lugares cerrados y menos en las calles en donde el tráfico se autoregula. Es importante conservar la perspectiva de que la gente puede mejorar. Si la gente fuera educada para experimentar el espacio más como un recipiente en el cual estamos todos y menos como la nada o como la carencia que nos separa, se ganaría mucho.

**En pocas palabras, ¿cuál es su meta?**

Lo que realmente quiero es lograr que la mayor cantidad posible de gente reconozca que su mente es clara luz; ayudarlos a entender que sentir miedo es un completo error porque su esencia no puede ser dañada. Sinceramente quisiera originar una avalancha de conciencia fuerte, con sentido del humor y crítica sobre el potencial de la vida. Llevar cada vez más gente a encontrar confianza real, verdad y felicidad dentro de sí misma y estimularlos a que lo compartan. Es por eso que escribo mis libros y a eso es a lo que me he dedicado cada noche durante los últimos 24 años en mis conferencias. Es por eso que hemos iniciado 180 grupos del Camino del Diamante alrededor del mundo y la razón por la cual he estado en una ciudad distinta cada día desde entonces. En la medida en que aumentan las cifras año a año, cada vez más amigos cercanos trabajan por esta visión. Sabemos que el budismo de la escuela Karma Kagyu produce resultados y que los métodos traídos recientemente del Tíbet son altamente efectivos: trabajan con causas y no con efectos; no son sentimentales ni rígidos. El linaje tiene una amplia variedad de métodos y nuestro éxito combatiendo la tenaza comunista china y liberando a Thaye Dorje, el Décimoseptimo Karmapa, ha incrementado su sentido de libertad. El se está desarrollando muy bien y esto es una gran felicidad.

**¿Y cuándo estaremos cerca de esa meta?**

El día en que la gente recite OM MANI PEME HUNG o KARMAPA CHENNO cien veces al día con la misma facilidad con la que se toman una aspirina. Entre más aportemos, mas recogeremos. Todo lo que necesitamos está allí. Si elegimos unir la inteligencia independencia de occidente con el irrompible poder del linaje, habrá desarrollos increíbles y habrá mucho bienestar en la tierra.

## ***Relación Maestro Estudiante***

*Por: Lama Ole Nydahl*

Si el Budismo hubiera desaparecido hace 500 años atrás y en esta época consiguiéramos sus textos y estatuas ¿ Qué parte de las enseñanzas seríamos capaces de revivir?.

Si hubiéramos hecho observaciones realistas de nuestras vidas sobre la causa y el efecto, la comprensión de las enseñanzas del Theravada o de las enseñanzas del Pequeño Camino del Budismo del Sur, se daría fácilmente. Sabríamos que los resultados vienen de causas de naturaleza similar y tendríamos alguna experiencia sobre lo que es útil o dañino en la vida. Las enseñanzas , en el nivel de lo que es el beneficioso o no, serían autoevidentes .

De igual forma, si hubiéramos alcanzado cierto nivel de poder y paz interior, con energía para ir más allá de nosotros mismos y viendo las cosas más allá de la esperanza y el temor, si estuviéramos convencidos de que todos los seres quieren la felicidad y evitar el sufrimiento, y nos hubiéramos dado cuenta cómo todo aparece, cambia y desaparece todo el tiempo, como en un sueño, entonces, podríamos revivir el Mahayana o el Budismo del Gran Camino del Norte. Sin embargo, el Vajrayana o Budismo del Camino del Diamante, nunca podría ser recreado de una fuente no-viviente. Está más allá de los patrones de pensamiento lineales o de los sentimientos "racionales" condicionados. Mientras más avanzadas son las enseñanzas del Buda, lo más sutil y total son los métodos utilizados, así como lo más esencial se hace de la transmisión total de la experiencia por un maestro.

A nivel de la causa y efecto del Pequeño Camino, es útil un maestro, pero esto lo podemos hacer con los libros. En el Mahayana, el cual desarrolla las cualidades internas de la compasión y la sabiduría , es más importante un maestro. Ya que están involucrados más aspectos de nuestra totalidad, ayuda el tener un ejemplo vivo así como a alguien que observe nuestro desarrollo. Pero el Camino del Diamante ni siquiera empieza sin un maestro. Si nadie llevara consigo la experiencia viva y fuera capaz de transmitirla, los libros secretos o intelectuales, y las imágenes cuya estética a uno le pueden gustar o no , sería todo lo que tendríamos. Si no hubiera un sostenedor viviente de la experiencia , no habría acceso a su poder transformador.

Por lo tanto, para los niveles más elevados uno necesita un maestro. Sin embargo, es importante el verlo a él o ella no como una persona o dios, sino como un espejo de nuestro potencial. Utilizando incontables medios para mostrarnos nuestra naturaleza atemporal , el maestro de hecho representa al Buda.

A través de un maestro podemos transformar todos los aspectos de la vida. Todo tipo de contacto está presente ahí: un cuerpo físico, su habla y la enseñanza de sus variadas reacciones al mundo. Con él, tenemos la oportunidad para la identificación completa y de poder ser inspirados en cada nivel de nuestra humanidad. Nuestra inteligencia, coraje , sexualidad y potencial para el goce pasan a ser puertas para recibir su inspiración. A través de la conexión con un maestro , quien abarca un estilo completo de vida , es posible aprender de forma total ( en todos los niveles).

Debido a que este encuentro entre el maestro y el estudiante proporciona una base amplia para el crecimiento, es de suma importancia que las condiciones estén claras, es decir, que ambas partes sepan qué hacer y cual dirección seguir en el intercambio.

Este punto es mucho más importante en el mundo moderno de hoy de lo que fue en las sociedades tradicionales del Este. En los países asiáticos los roles están definidos con claridad y frecuentemente, el deseo emotivo de una experiencia directa está ausente.

En este caso uno no se hacía budista porque fuera atraído por el maestro o porque quisiera iluminarse rápidamente. Uno apoyaba o creía en una determinada escuela porque así lo habían hecho el abuelo y el padre.

En occidente elegimos una religión en base a lo que sentimos. La fortaleza de este acercamiento es que algo que es convincente de hecho sucede , y la debilidad , es que las experiencias están cambiando todo el tiempo. De esta forma , con un gran idealismo siempre estamos corriendo detrás de algo que realmente no esta ahí.

En estos momentos en los que el Budismo está llegando a nuestros países, deberíamos de considerarnos como si fuéramos escobas nuevas barriendo. Nuestra meta es la de transferir estas enseñanzas únicas sobre la mente (el bebé seco) sin toda esa agua para el baño , cultural, que se ha acumulado por siglos y que no nos pertenece. Pero, por otro lado queremos al bebe completo , de modo de que si halamos muy rápidamente como ocurre en la mayoría de las reformaciones podríamos recibirlo sin un brazo o una pierna. Es nuestra noble meta la de conscientemente implantar lo mejor del sistema espiritual tibetano

altamente desarrollado pero descarriado políticamente, dentro de nuestros importantes logros del mundo moderno. Probablemente esta sea la primera vez que se realiza en la historia . Si nosotros nos mantenemos claros y críticos y nos las arreglamos para traer al Camino del Diamante a occidente bajo una forma que sea funcional, lograremos tener lo mejor de las enseñanzas sobre la mente sin ningún lastre cultural que nada tiene que ver con nosotros.

Por otra parte, en el Este, todo se hacía al descubierto. Uno sólo necesitaba saber cuál era el nivel de la práctica que el maestro seguía para verificar si uno podía confiar en él . El Buda por ejemplo dio 250 restricciones para los monjes y 350 para las monjas. Estas se refieren a las cosas que no deben hacer y si ellos mantienen estos votos son buenos monjes y monjas. Es probable que el mantenerlos en su totalidad, fuera de la comunidad, no sea posible pues para un célibe que no puede tocar el dinero o estar cerca de alguien del sexo opuesto no estaría en una posición fácil si se está en la calle. Incluso las encarnaciones elevadas tienen problemas cuando se mueven dentro del dinero o la política.

Las recomendaciones del Buda para las personas laicas fue a nivel de la compasión y la sabiduría. Sus trabajos consistían en mantenerse dentro de la sociedad, apoyar sus enseñanzas y practicar en sus vidas cotidianas. Debido a que ellos necesitaban de sus manos para progresar dentro del dar y el tomar del mundo, sus recomendaciones sobre el qué evitar se limitaban a los votos básicos de no matar , mentir, robar ,consumir drogas o abusar sexualmente de otros, y que de hecho podrían resultarles útiles el tomarlos. Con la población laica la motivación era lo importante. Sus acciones debían ser para el beneficio de otros y conducir a la sociedad, familiares y amigos hacia un desarrollo significativo.

También hubo un tercer grupo de personas a quienes el Buda enseñó: los yoguis. Viviendo mas allá de lo convencional y manteniendo la más alta visión de pureza de todos los fenómenos , sus funciones consistían en patear las sillas que están por debajo de los pilares de la sociedad cuando esta se tornara excesivamente dualista , moralista o densa. Siendo los sostenedores de la visión a la vez de probar constantemente los límites de la existencia, se suponía que ellos constantemente vieran todo como naturalmente fresco y lleno de potencial. Experimentando al mundo como radiante y claro, siempre había espacio para nuevas soluciones.

Dentro de los tres niveles de monjes y monjas, laicos y yoguis , las reglas que debía cumplir un maestro estaban muy claras y a nivel de la aldea, donde vivía la mayoría, las personas podían ver si las cumplían o no . Si los monjes y las monjas se tornaban orgullosos, incursionaban en política, tenían relaciones sexuales o no permanecían en sus monasterios, lo habían perdido. Si la familia del laico se descarriaba o metía en problemas a los amigos por engaño o malos tratos, él perdía el respeto y si un yogui se veía como un gato ahogado y no podía inspirarse a sí mismo ni a los demás, entonces no era del todo un yogui . Las personas sabían con exactitud lo que los demás tenían que hacer . En estas entrelazadas sociedades tradicionales Budistas , los casos de gurus que desvían a sus estudiantes no son comunes por la simple razón de que todos están ocupados en verificar el comportamiento de los demás .

Sin embargo, cuando el Budismo llegó a occidente, entró en sociedades que se mueven rápidamente, que son idealistas, abiertas y libres y en donde las personas carecen de esos chequeos. Nosotros simplemente no tenemos reglas para monjes, laicos yoguis. Las personas viven alejadas y nadie realmente examina lo que hace un guru. Teniendo que ser críticos en el trabajo y con la política, lo que todos quieren es un respiro emocional, así que muy pocos conocen los lineamientos de disciplina de sus maestros. Fue de esta manera como las personas que evocan cierto poder, con palabras, y las organizaciones capaces de capturar el espíritu del momento logrando generar fuertes sentimientos, entraron en aguas desconocidas. Ya que provenían del Este, nadie esperaba de ellas solidaridad, democracia o algún otro valor europeo, de esta manera entraron en una dinámica donde por años pudieron hacer casi de todo.

Habiendo aprendido que los maestros Budistas también deben ser verificados debido a muchos escándalos recientes, en la actualidad las cosas deben estar claras desde el comienzo. El maestro debe comportarse según lo que dice . No sólo, no debe evitar temas confrontadores sino también señalar las causas de futuros problemas como lo es la sobre población en los ghettos y los países pobres y el crecimiento del Islam. Si el maestro siempre

habla dulcemente no está protegiendo a sus estudiantes, él debe estar a la espera de ofender a algunos; ésta es su responsabilidad.

Aunque externamente un maestro debe ser apropiado y sin temor, él siempre debe examinarse a sí mismo y asegurarse de no estar desarrollando egolatría, algún comportamiento extraño, una dulzura falsa u orgullo. Debe preguntarse con frecuencia : "¿ Estoy pensando en el desarrollo que mis estudiantes van a proporcionar a mi organización o a mí mismo o estoy pensando en su desarrollo ?". "¿ Los estoy haciendo dependientes o enseñándoles a conseguir su fuerza innata ? ". Cuando se disfruta de la riqueza del potencial de los estudiantes un maestro debe estar consciente de que ellos nacieron solos, experimentaron en sus vidas situaciones indeseadas y probablemente cuando mueran se sentirán solos. Por lo tanto lo que debe hacer ahora es que confíen en si mismos, que sean fuertes e independientes de forma que puedan manejar cualquier situación que surja.

Por esta razón no es glorioso el poner al estudiante de uno en estructuras de poder, o engañarlos con mecanismos que vienen de culturas que ellos no puedan evaluar o vestirlos con vestimentas que los aparta de la sociedad. Las organizaciones no están para hacer famosos a los maestros, sino para darles los medios para que compartan sus entendimientos con muchos. Como es inevitable que al estar en esta posición uno se rodee de amigos y grupos que lo protejan y defiendan las debilidades, el maestro tiene que examinarse en el nivel de lo cotidiano: ¿Todavía llevo mi propia carga?, ¿Soy agradecido?, ¿Estoy siendo honesto con las personas o las estoy desanimando? , ¿veo su naturaleza budica y que son únicos?, ¿me siento más importante que ellos?. Esto es vital , pues el orgullo se cuele fácilmente. Lo atrapa a uno en una esquina donde no lo esperaba y de repente uno se torna alguien exuberante, suave y esquemático. El poder corrompe el poder absoluto corrompe por completo. Esto siempre es verdad .

Mientras que la savia, de actividades útiles previas, produzca buenos frutos, las raíces siempre deben abastecer nuevas provisiones. Por esta razón uno siempre debe monitorearse en el nivel de la actividad. El maestro debe verificar si todavía es novedoso y experimental. Si se está divirtiendo. Si todavía trabaja tan fuertemente como cuando empezó. Si sus enseñanzas son tomadas de libros o de otros o habla con sentimentalismos sobre un nivel de mente que conoce con dificultad. Si uno enseña a las personas a que no tengan miedo porque la mente es como el espacio y no puede ser dañada, uno debe corroborar su valor de vez en cuando. Si uno habla sobre el gozo de la claridad de la mente uno también debe sentir ese gozo y si uno instruye a sus estudiantes que la compasión es natural, porque todos somos parte de una totalidad, uno mismo debe ser bondadoso y trabajar duro.

El maestro debe desarrollarse y no detenerse en sus limitaciones presentes. En su lugar él debe mantenerse consciente del espacio de la mente e identificarse con su potencial pleno, con las soluciones y con la meta última. Si uno hace eso cometerá menos errores. Si uno trabaja duro no habrán dudas o segundos pensamientos. No habrá lugar para esquemas ni ideas de estar desperdiciando las enseñanzas. Simplemente no sucederá. Uno estará desnudo y será verdadero, un yogui de verdad.

Esto es en lo que respecta al maestro. Ahora ustedes querrán saber lo que debe hacer un estudiante. La primera condición es que deben desear aprender y trabajar duro. Esto abre un espacio más allá del ego y los conceptos , es donde muchos tipos de receptividad se liberan y los efectos transformadores del encuentro dependerán de la confianza invertida. Aquí es esencial que el estudiante se involucre de forma inteligente y consciente. Aunque es difícil el no dejarse llevar por los deseos de alcanzar una rápida perfección, ellos deben examinar al maestro lo mejor posible. Deben evaluar y decidir cómo es, si por ejemplo comprarían un auto usado de él. Como ellos absorberán muchas de sus cualidades en los próximos años, primero deben ser críticos. Si no se preguntan lo necesario y el maestro no es sólido, su desarrollo con seguridad perderá el rumbo, al menos hasta conseguir a otro mejor.

Por su puesto que es difícil abrirse por completo a otra persona y en especial si esta se encuentra en una posición de fuerza. Siempre significará el perder algunos aspectos de nuestro mundo de hadas. A uno le despojaran de cosas, de pensamientos que apreciamos y de sentimientos y experiencias que uno quiere conservar. Las ideas preconcebidas deben irse para crear el espacio para entendimientos verdaderos, de forma que el estudiante deberá tener la fortaleza y ser lo suficientemente no sentimental para poder dejar todo esto. En el camino desde lo relativo y condicionado hasta lo absoluto y duradero uno debe estar

dispuesto a dejar ir las ideas más espirituales, los conceptos más finos y los sentimientos más cálidos.

Sin embargo, uno debe hacer este sacrificio y no dejar que una oportunidad única se pierda. Solo la acumulación, a lo largo de las vidas, de impresiones positivas hace evidente que el experimentador es inmensamente más significativo que cualquier imagen o trozo de imaginación que puede manifestar. Y esta convicción se puede volver a perder fácilmente. Por lo tanto no hay nada más precioso que eso, y la liberación y la iluminación solo ocurren cuando el estudiante deposita su confianza en la esencia de la mente, en el aquí y el ahora. Siendo más rápido que cualquier método complicado, la confianza en un maestro confiable puede hacer surgir la conciencia radiante que el estudiante siempre ha tenido y la velocidad del desarrollo dependerá de nuestra apertura. Si uno ve al maestro como a un Buda uno recibirá la bendición de un Buda. Si uno lo ve como un Bodisattva uno obtendrá una bendición de esa magnitud y si uno experimenta al Buda como un ser ordinario, uno probablemente sólo obtendrá un dolor de cabeza. Detrás del juego del ego está la sabiduría radiante, y la radiación gozosa de la mente siempre estará ahí. Cuando esta confianza se ha instalado los velos de la mente caerán gradualmente y por sí mismos.

## *Relaciones de pareja*

*Por: Lama Ole Nydahl*

Las alegrías más grandes y los mayores dolores de los seres humanos ocurren en el reino del amor y las relaciones. Cada vez que nuestros corazones laten más fuerte o nuestros lentes se empañan, lo sentimos como algo extremadamente personal. Experimentamos nuestros sentimientos como algo especial que nos sucede a nosotros, pero si miramos más de cerca, éstos tienen raíces aún mucho más profundas. Lo que parece ser una experiencia muy privada es realmente el encuentro y la integración de los principios más fundamentales del universo.

El espacio abierto y atemporal, el potencial de todas las cosas, juega en forma libre, expresa su poder y experimenta sus cualidades a través de la dualidad. Al manifestarse como cerca y lejos, como emocional y conceptual o como hombre y mujer, llega a realizar su potencial total. Si sólo hay espacio, nada sucede. Aunque el espacio es inseparable de la consciencia, el gozo y el poder no se generan allí. Sin embargo, si el espacio se expresa por medio de la dualidad, algo inherente surge y aparece una gran riqueza. Esto es similar a lo que sucede en los laboratorios cuando los átomos se dividen y luego se juntan y se hacen chocar a grandes velocidades: las poderosas energías ya estaban en el átomo, pero sólo aparecieron cuando el átomo se dividió y luego se juntó otra vez.

También con el enamoramiento, cuando un ser se abre al otro y las esencias masculina y femenina se encuentran, es importante entender que las cosas son menos personales de lo que aparentan ser. Lo que se experimenta como privado es en realidad muy general y la conjunción de esta dualidad es esencialmente una oportunidad sorprendente para el crecimiento exterior e interior. Dado que el espacio engendrado entre dos opuestos contiene todas las posibilidades, su unión es más que la suma de las partes. Esto quiere decir que cuando lo masculino y lo femenino se encuentran completamente, aparecen cualidades que ninguno de los dos tenía antes. Por supuesto, los individuos siempre aprenden unos de otros, pero cuando hay amor, se agrega una dimensión. En sí mismo, el campo de energía que surge de la atracción mutua y los estados que trascienden lo personal derivados de la experiencia del espacio y la bienaventuranza, son de la naturaleza de la inspiración. Aspectos antes no conocidos de la mente se vuelven vivos cuando nos acercamos y nos tocamos profundamente entre nosotros. En el amor hay más productos que insumos porque la situación en sí es muy productiva. Surgen muchas cosas que antes estaban latentes.

Este proceso se hace activo en cualquier forma en la que uno se abra. Algunas personas son más conscientes del nivel externo y gozan plenamente de pasar largas horas en cama. Otros se encuentran en el nivel interno: comparten intereses y quieren hacer cosas similares. Y algunos más se sienten unidos porque son complementarios en los niveles de visión más profundos. Ya sea que una relación gire en torno a la atracción física, el sentimiento interior o la identificación profunda, siempre hay mucho que aprender. Si uno trabaja

inteligentemente con lo que hay, un crecimiento humano cada vez más completo se materializará. Como esto sólo es posible en una atmósfera relajada, es importante evitar las expectativas y la competencia en las relaciones. Aunque el Buda de ninguna manera quiere que las personas se aferren a modelos indeseables y con frecuencia menciona la dificultad de encontrar la forma de no hacerlo, desde el momento en que los seres deciden crear un vínculo, es importante que trabajen juntos.

Apoyarse el uno al otro cuando se trabaja en el mundo tiene mucho sentido y esto puede hacerse más fácilmente cuando se piensa en "nosotros" y no en "ella y yo". Usualmente los miembros de la pareja tiene altos y bajos juntos y, de todas maneras, la felicidad y el sufrimiento dependen de la visión que se tenga. Por lo tanto, si nuestra pareja tiene características especiales es importante compartirlas. Pensar o decir "mira, podemos hacer esto juntos" remueve los sentimientos de división y una gran alegría aparece cuando experimentamos que nunca nos chocamos con una pared. No hay fin para la mente.

Entonces, dado que la vida se hace cada vez más corta, ¿cómo podemos hacer que un alineamiento de fuerzas tan perennes se dé en el reino humano de las relaciones cotidianas? En el nivel externo es mejor dar al otro la mayor felicidad posible, ser conscientemente buenos con nuestro compañero o compañera y disfrutar de las ricas diferencias del principio masculino y el femenino en el acto del amor: se trata de ir al otro como si uno estuviera yendo a un templo, con una gran apertura. Si uno no es monje o monja, es útil ver el cuerpo como un instrumento para darles felicidad a los demás. A nivel interno, en el encuentro amoroso se equilibran la sabiduría y la compasión. Los hombres tienen más método y las mujeres más intuición y en una atmósfera de confianza, absorber estas cualidades trae resultados asombrosos. Aquí los obstáculos son elementales pero obstinados y su remoción requiere de mucha buena voluntad: los hombres separan el día y la noche. Muchos son rudos en el trabajo y con frecuencia olvidan cambiar de tono cuando hay mujeres cerca. Por la noche, sin embargo, lo olvidan todo. Su mente se quiere ocupar ahora del amor y la diversión y se preguntan qué les sucede a las mujeres que se quedan atascadas en su propio ritmo de 24 horas. Si no se la trató bien durante el día, no estará dispuesta a soportar mucha agua caliente por la noche. Dado que ambas partes son susceptibles a estas alturas, y la vida debe utilizarse bien, aquí hay algo a lo cual se le debe prestar atención.

El nivel profundo de la unión entre lo masculino y lo femenino se representa con los símbolos budistas del loto y el diamante. La mujer es el loto: es naturalmente generosa y quiere significar algo para alguien. El hombre es el diamante que se satisface con brillar para sí mismo. Integrar el loto y el diamante, ya sea en la relación con otro o en la soledad, produce la alegría última del funcionamiento total que también se hace visible en el nivel interno y externo. Saber que esta perfección trasciende lo personal hace que la compasión y la sabiduría se expresen naturalmente y, herir a otros, a no ser que se haga para beneficiarlos al nivel último, es algo en lo que ni siquiera se piensa.

Entonces, ¿qué clase de amor existe? Esencialmente el generoso y el que quiere recibir. Hay que tener cuidado con el apego: limita la libertad, quiere controlar y siempre está preocupado por el pasado y el futuro. Si se desarrollan sentimientos de este tipo, hay que deshacerse de ellos inmediatamente. Se convierten en una prisión y no lo benefician ni a uno ni a los demás. Lo opuesto es el tipo de amor enriquecedor que se expresa en proverbios populares como aquel que dice que "si amas a alguien, déjalo libre". Aquí uno comparte la visión de que los otros se desarrollen y si se quedan o se van, está bien. Uno se centra en su crecimiento y el sentimiento de plenitud da espacio a los otros para crecer. A la postre todos serán más ricos que antes.

Debemos distinguir cuatro expresiones distintas de este último tipo de amor positivo. Dos de ellas nos son muy familiares y las otras dos son más abstractas. Una tiene que ver con el dar y el tomar que se da entre las personas, al que frecuentemente nos referimos como amor. Algunas veces un miembro de la pareja tiene más para dar, pero hay un equilibrio básico y los dos se benefician directamente.

La compasión también encaja aquí. Es noble en tanto nadie se mantenga débil y siempre reciba, sino que se haga más fuerte para que más tarde también pueda dar. Funciona en la medida en que ninguna de las partes hace cálculos de pérdidas y ganancias y ambos son lo suficientemente inteligentes como para evitar el orgullo y la dependencia. Esta es la clase de sabiduría que se necesita para manejar problemas globales como el Islam y la superpoblación.

El gozo empático significa compartir con alegría los eventos positivos incluso cuando no tienen nada que ver con nosotros. Es maravilloso cuando algo bueno pasa: el sufrimiento se reduce y la libertad y el crecimiento se hacen posibles. Las situaciones civilizadas que permiten que la cantidad se convierta en calidad proporcionan algunas de las más importantes satisfacciones de las que la mente es capaz.

El nombre de la más sutil expresión de amor con frecuencia sorprende a los occidentales, que creen que más que un sentimiento se trata de una filosofía o enfoque. Aquí estamos hablando de la ecuanimidad que quiere decir que tenemos la consciencia de que todos tienen la naturaleza búdica bien sea que lo sepan o no. La comprensión de que la mente de todos los seres es esencialmente luz clara y que ningún evento o acción puede destruir su potencial hace más fácil mantener la mirada pura del mundo externo e interno.

Traer estas dos enriquecedoras clases de amor al mundo requiere de sensibilidad por parte de la pareja. Las mujeres que tienen pocos hijos o ninguno deben tratar de refrenar el impulso de educar a su pareja en lugar de educar a sus hijos. Los hombres que consideran que sus mujeres son inversiones deben pensar que siempre es mejor hacer una inversión que crezca. En ambos casos lo mejor es proporcionar un espacio benevolente, dar consejos si se los piden y trabajar con lo que es posible trabajar. Ambos deben ser conscientes de que cada momento puede ser el último y de que el amor que surge de la riqueza y la confianza trae muchas más satisfacciones que el que surge de la dependencia. Una pareja que ama a partir de aquello que le sobra es mucho más excitante que aquella que ama a partir del simple deseo de mantener la relación andando o de evitar problemas.

En los casos en que la diferenciación de roles se da naturalmente, como cuando el hombre necesita tomar distancia para aclarar su cabeza o la mujer necesita hablar más largamente de un asunto, ambos lados deben tratar de amar a su contraparte por lo que es. Es importante la confianza en el otro y que se mantengan los vínculos. También ambos deben beneficiarse de los cambios que se dan en el nivel intuitivo o en el práctico. Lo contrario se da con demasiada frecuencia entre los musulmanes y también entre los cristianos fundamentalistas. Las relaciones y las familias se convierten en ollas de presión en las que el hombre mira el mundo, la mujer mira al hombre y los hijos miran a la mujer. Sólo el amor profundo y la confianza pueden disolver estructuras dependientes como esa, que limitan el potencial de los seres y los obligan a permanecer entre la esperanza y el miedo y a vivir una vida centrada en el pasado o en el futuro. En las culturas mencionadas con anterioridad, en las que las reuniones honestas entre los sexos no se permiten, se necesita mucho coraje. Sin embargo, vale la pena. Trascender el miedo de estar abiertos aquí y ahora es algo maravilloso. Todo se vuelve radiante y pleno de posibilidades de juego y el sentimiento de ser el uno para el otro hace que el crecimiento de cada cual se convierta en una riqueza compartida. Por medio del espacio ganado, ambos encontrarán nuevos aspectos de su propia fuerza interior que, a su vez, traerán mayor inspiración. Entre más comprendamos esto y entre mayor sea la confianza en el espacio, más liberadoras y maravillosas se volverán nuestras relaciones.

El budismo proporciona elementos para que todas las situaciones reflejen la inherente perfección de la mente y que hacen que la gente no deje opacar su potencial. El simple entendimiento de que nada que no esté en nuestro karma nos va a suceder se constituye en una red de protección perfecta y hace que las cosas se vuelvan manejables. Estos elementos nos permiten amar, expresar compasión, sentir gozo empático, ser conscientes de la ecuanimidad y, por lo tanto, hacer del mundo algo maravilloso.

¿Qué es, entonces, lo que aprendemos cuando se juntan lo femenino y lo masculino? Guardo la esperanza de que las impresiones sensoriales de un amor felizmente compartido estén bien vivas en cualquiera que lea este texto. Sin embargo, esto es sólo la punta del iceberg de un intercambio más completo. Si uno se abre a una mujer en todas las situaciones y experimenta sus manos, sus curvas, su gozo, sus movimientos y la textura de su forma de hablar y de su cuerpo, surgirán niveles adicionales de experiencia. Si dejamos que nos inspiren más allá del ego y los conceptos, veremos que las mujeres transmiten cinco sabidurías diferentes que verdaderamente van más allá de cualquier límite. Esta es la razón por la cual en muchas culturas, las musas o dadoras de inspiración son femeninas.

El Buda y otros yoguis posteriores a él lo han entendido así. Dicen que cinco tipos de sabidurías iluminadas son la esencia de lo femenino. Gradualmente estas sabidurías serán

absorbidas cuando el hombre va a la mujer como a un templo, con sorpresa y devoción ante la maravilla de la feminidad.

La primera sabiduría es llamada sabiduría como espejo y es la transformación del sentimiento ordinario de la ira. Muestra las cosas como son, sin adicionar o sustraer nada. La naturaleza de la mente y lo que ella manifiesta se ven claramente.

La segunda sabiduría, que recibe el nombre de igualadora, purifica el orgullo ordinario. Muestra que las cosas son muy ricas y llenas de facetas, que son compuestas y llenas de potencial.

La sabiduría discriminativa aparece cuando uno se libera del apego. Esta sabiduría es la capacidad de ver a cada persona y situación separadamente y como parte de una totalidad viviente.

La sabiduría de la experiencia proporciona el poder mental para ver y seguir una larga secuencia de experiencias y para aprender de la historia. Esta sabiduría es el principio transformado de los celos o la envidia.

La gran mayoría alcanza la sabiduría intuitiva o que todo lo permea a través de las primeras que son periféricas. En esencia, ésta es la transformación de la ignorancia básica. Si uno puede lograrla, los velos más profundos de la mente se romperán totalmente por medio del más profundo amor o los actos de protección más grandes. Aunque las diferentes mujeres nos inspiran de distinta manera, trayendo a nuestro corazón entendimientos intuitivos diferentes, si hay suficiente amor una sola mujer nos puede traer las cinco sabidurías. El cortejante devoto obtendrá, entonces, las cualidades expresadas por medio de los símbolos del diamante, las joyas, el loto, la espada y el Buda, esto es, las representaciones de las cinco sabidurías antes mencionadas.

¿Qué gana una mujer al abrirse a la fuerza de un hombre? Cuatro actividades hábiles. Aunque intuitivamente ya las utilice al nivel de su familia o su círculo cercano, aquí alcanzan una dimensión impersonal que puede favorecer al mundo entero. Los hombres son esencialmente de la naturaleza de la actividad, tienen cinco puntos de gravedad y manos grandes y aunque hay cientos de miles de acciones que realizan, todas caben dentro de cuatro categorías.

Un tipo de hombres es básicamente pacificador. Estos hombres son joviales y amables, a veces incluso llegan a ser tan dulces como una pera. Calman a todos y quieren que se sientan bien.

Un segundo tipo es aquel que se encuentra en todas partes, siempre iniciando y probando cosas. Aunque estos hombres no son necesariamente musculosos, son muy activos e incrementan el potencial de todas las cosas.

El tipo fascinador viene de tercero. Trabajan con la atracción, saben cómo causar una impresión, abrir los corazones y ponerse y decir siempre lo adecuado.

A la postre, sin embargo, el mejor amigo de una mujer pertenece al cuarto tipo. Es fuerte y protector y siempre se quedará cuando todos los otros se hayan ido. Aunque no sea muy versado en la moda, se puede confiar en él para el trabajo duro.

Evidentemente, las mujeres desarrollan primero que los hombres las características de su pareja. Al ser tan intuitivas, desarrollan más rápidamente las actividades de los hombres que éstos sus sabidurías. No hay una forma más directa de crecer que abrirse totalmente al amor.

Hasta el momento hemos examinado la unión completa entre lo femenino y lo masculino, tocando parcialmente la situación de aquellos que no tienen pareja, ya se trate de laicos o de monjes/monjas. Sobre las relaciones homosexuales no tengo mucho que decir porque carezco de experiencia. Además de éstos, hay tres tipos de contacto entre los sexos opuestos, en los que la sexualidad no está involucrada. Son más estables, pero la excitación es menor.

Las mujeres pueden encontrar un padre o los hombres una madre que los proteja y les muestre cómo es el mundo o el hombre puede encontrar una hermana y la mujer un

hermano con el que aprendan y compartan el crecimiento. La cuarta forma en que los sexos pueden complementarse uno al otro es por medio del intercambio con una hija o un hijo. En cualquier nivel en el que estas relaciones se den, un círculo se completa. Sin embargo, no fue sólo para ahorrarles las molestias propias de una vida familiar que el Buda les aconsejó a muchos de sus estudiantes que se quedaran solteros. La gran felicidad que surge a través de una buena conexión con una pareja es equivalente al sufrimiento que se deriva si la conexión es negativa.

Si somos lo suficientemente inteligentes como para mantener abiertas las opciones mencionadas más arriba, podremos danzar por la avenida de la vida con nuestras antenas colocadas en todas partes. Podremos saber, proteger, aprender y equilibrarnos a partir de todos los opuestos a nuestro alrededor. Al no juzgar, al mantenernos abiertos sin expectativas ni ideas fijas, gradualmente las cosas empezarán a ocupar el lugar correcto y todo se dará para bien. Nada puede ser más enriquecedor que este compartir. ¿Tiene algo más sentido que transformar las voces, los movimientos y todas las situaciones en una iniciación continua, en el proceso continuo de la vida? Ver el potencial de otros como un espejo de nuestra mente es el camino para el más grande poder interior.

La clave para arriesgarse a dar este paso es la voluntad de confiar en lo positivo, con la seguridad que nos da nuestra penetración en la naturaleza absoluta de las cosas. Sin embargo, es imprescindible deshacernos de una concepción errada que a veces ha hecho carrera: casi todas las personas creen que existe una verdad en la mitad, arriba de la cual hay sueños rosados y debajo de la cual hay negras depresiones. Esto es falso. No hay lugar en el medio. Aunque la gente describa las cosas utilizando palabras similares, sólo aquellos que experimentan la unidad de sujeto, objeto y acción están más allá del color de las cosas. Más convincente que nada es el hecho de que el amor nos muestra que para ir a una tierra pura no es necesario morir y que para encontrarse con los budas lo único que uno necesita es limpiar sus ojos aquí y ahora.

En cualquier encuentro tiene sentido ver siempre al otro en el más alto y más puro nivel. Subestimar a los otros no sólo es completamente opuesto a la naturaleza absoluta de todos, la budeidad, sino que hace que la gente se empobrezca. Mientras que la riqueza de todas las cosas se experimenta automáticamente, podemos empezar a entrenarnos para ver lo que es significativo y hermoso en nuestra pareja empezando por lo más sencillo. Por lo tanto, utilizando aquello que esté a nuestra disposición, debemos permitirnos sentirnos bien al respecto de la relación, darle espacio a la experiencia para que crezca y no quedarnos atrapados en una molesta relación con base en el ayer y el mañana. En su lugar, debemos hacer lo que es posible aquí y ahora para obtener la fuerza del momento y disfrutar la riqueza de una situación dada. Es importante no comparar lo que hubo antes con lo que hay ahora y utilizar esto último de la mejor forma posible. El presente es un regalo que el amor nos da y aunque pocos se dan cuenta de ello, la unión de lo femenino y lo masculino en los momentos más grandes del amor es el estado que trasciende la dualidad.

Unas cuantas ideas sobre un tema siempre fresco, pulidas en el vuelo Moscú-Vladivostok, en febrero de 1996. Que cada momento de apertura compartido nos lleve a darnos cuenta de lo maravillosos que somos.

*¿Cómo mantener el apego alejado de las relaciones?*

El apego es una señal de que uno quiere tomar algo, puede ser inteligente comenzar una relación desde una riqueza básica. Es como ver desde el comienzo a la persona en la que estamos interesándonos y decidir: "Oh esa mujer o ese hombre - la voy o lo voy a convertir en una princesa o un príncipe, voy a sacarle todo su potencial, le voy a mostrar realmente lo maravilloso que es. Realmente lo voy a tocar como si fuera un maravilloso instrumento musical.

Quiero decir, que una comienza con un sentimiento de riqueza, básicamente comenzar con el sentimiento de que hay un potencial y no con la idea de "¿qué puedo obtener?, ¿lavaré mis calcetines cuando yo tenga 64 años?" o algo así, sino algo totalmente diferente "Guao, aquí hay un ser humano con el que puedo compartir. Puedo hacerlo o hacerla crecer. Puedo hacer que su poder se exprese" y cosas así. Siempre debemos comenzar desde una posición de riqueza, creo que eso es muy importante.

*¿Cuánto tiempo debe uno mantenerse en una relación problemática?*

(Risas) quiero citar a Somerset Maugham: tanto como te sientas libre de usar su cepillo de dientes. Mientras puedas usar el cepillo de dientes de tu pareja la relación probablemente funcione. Y cuando ya no puedes hacerlo más, probablemente la relación terminó.

Es un problema de algo profundamente sensual. Se trata del olor del cuerpo, de como reaccionamos al cuerpo, es un problema de muchas cosas diferentes. Lo que tiene que ver con la atracción es algo que tiene muchos lados. Esta mucho más relacionado con un libro de química que con cualquier otra cosa. Así que uno tiene que ir y tratar de sentir que tanto estamos atraídos. Y mientras se sientan atraídos en los niveles más básicos, traten de trabajar con esto.

Y cuando de pronto se ven el uno al otro como un hermano o hermana, traten entonces de llegar a una buena relación. Las personas que se separan deben siempre separarse como amigos. Porque si uno se separa como enemigos entonces todas las cosas que se aprendieron durante ese tiempo en esa relación de alguna manera se cae y se bloquea dentro de la propia mente. Y eso significa que probablemente en la próxima relación uno atravesará los mismos problemas otra vez. Así que lo importante es que cuando terminemos una relación sea siempre como amigos, de modo de poder tener acceso a todas las experiencias y así seguir avanzando en la próxima relación. Así no necesita ir de nuevo al mismo Disneylandia, hacia el mismo drama. Entonces por esa razón siempre terminen como amigos. Terminen cuando la atracción física más básica se haya ido, pero manténgase como amigos tanto como sea posible.

Pero por supuesto si hay niños, entonces se puede decir que uno ha invitado a alguien a la fiesta, o alguien ha venido a la fiesta sin ser invitado, pero ahora esta allí, entonces es muy, muy importante que uno mantenga una buena relación. Que los hijos sientan que los padres se respetan unos a otros, que son amigos, que se apoyan. Es algo muy negativo hacer que el niño sea el mensajero de malos rumores entre los padres. Eso es muy negativo. Eso realmente descarga sus pequeños corazones. Así que especialmente si hay niños los padres deben respetarse entre sí. El padre debe hablar gentilmente de la madre y viceversa. Si hay niños es realmente negativo si uno no hace esto.

*¿Las situaciones negativas en las relaciones se producen por conexiones kármicas?*

Se ven las parejas más cómicas. Se ven elefantes con jirafas, se ve de todo, las combinaciones más divertidas de personas, si ves lo que se enamora de que simplemente te agarras la cabeza, ¿correcto?

Esto tiene poco que ver con la razón, es karma. Son acciones de vidas precedentes. Si hemos hecho cosas buenas juntos en vidas anteriores tendremos una agradable relación y si nos hemos hecho daño el uno al otro en vidas pasadas tendremos un momento difícil.

Así que como en todas las demás cosas: sean gentiles. Piénsenlo, hagan todas las cosas sencillas que sus padres les dijeron. Sean agradables. Y eso creará buenas conexiones para vidas futuras y beneficiará a todos.

Gracias.

*Artículo tomado de: Mandala No. 12 (1997) Traducción al español: Miriam Cotes Benítez*

*Preguntas y respuestas traducido del video: Relationships de Lama Ole Nydahl, producido por Three Bears Media*

## ***Sobre los sueños***

*Por: Lama Ole Nydahl*

Extracto de una conferencia dictada por el Lama Ole Nydahl en noviembre de 1995 en la ciudad de San Francisco

Esta noche vamos a tocar un tema que es bastante interesante y sobre el cual me han preguntado mucho: los sueños. Algunas personas consideran que los sueños son muy importantes, tienen sueños fuertes y piensan que son muy significativos, mientras que otras

personas no tienen tantos sueños y se preguntan por qué. Otras personas aprenden mucho a partir de sus sueños, mientras que algunas, simplemente los dejan pasar. Por eso tal vez sea bueno darle una mirada a todo el fenómeno de los sueños desde una perspectiva amplia, y gradualmente ir hacia el centro.

Por supuesto, los sueños son una expresión de la mente y si comenzamos por compararlos con los estados ordinarios de conciencia, podemos decir que su realidad es menor. Las cosas que experimentamos en la vida diaria son cosas que podemos compartir con los demás, que continúan de un día al siguiente y en las que se involucran el cuerpo, la mente y el habla. Por eso podemos decir que son más reales que los sueños y que nos proporciona más elementos para trabajar. De otro lado, lo que queremos decir en el budismo cuando afirmamos que el mundo es como un sueño es que nada perdura, todo aparece, existe y desaparece. Por ejemplo, nuestro mundo, el llamado mundo real, es visto como un sueño colectivo: el orgullo se manifiesta en todas las cosas sólidas que aparecen; de la ira colectiva aparece todo lo que fluye; del apego colectivo, surge el calor; de la envidia colectiva surge todo lo que se mueve como el viento y de nuestra ignorancia y confusión colectiva aparece la experiencia del espacio como algo que nos separa en vez de algo que nos contiene. Otra de las razones para llamar a este mundo un sueño es que lo único que podemos experimentar es lo que los sentidos nos muestran. Por ejemplo, no tenemos sentidos que perciban la radioactividad (tal vez algún día sean necesarios, pero hoy no los tenemos). Por encima de cierta vibración sólo vemos blanco y por debajo de ella sólo vemos negro o no vemos nada. También está el hecho de que no vemos las cosas como son: si estamos contentos todo es bello y agradable; si estamos infelices todo es terrible y difícil y esto no es así porque el mundo se esté volteando boca abajo o las cosas estén cambiando, sino porque somos nosotros los que estamos viendo a través de lentes negros o rosados. De esta manera, podemos decir que cada uno está viviendo sueños individuales dentro de un gran sueño colectivo. De nuestro subconsciente aparecen este universo y todos los demás universos, y dentro de ese universo que aparece experimentamos a través de nuestro subconsciente los distintos estados mentales y los mundos en los que vivimos. Por eso decimos que la vida es como un sueño, pero un sueño muy real porque el cuerpo y el habla están involucrados y porque tenemos algo que se podría llamar control intersubjetivo, es decir, podemos comprobar las cosas entre nosotros, podemos ver si esto es verde comparándolo con lo que los demás ven y de esta manera ponernos de acuerdo en lo que es verde o amarillo, por ejemplo.

El sueño que tenemos por la noche es sólo mente. Cuando soñamos dormidos, las cosas están sucediendo en la mente y no las compartimos con los demás. De otro lado, hay algo de sabiduría en los sueños porque en ellos somos más conscientes de la naturaleza irreal de las cosas. La facilidad con la que nos ganamos un millón de dólares o lo perdemos nos muestra una inmensa sabiduría para comprender la naturaleza de nuestra mente. Es decir, hay un entendimiento sobre la naturaleza de la mente en los sueños que no tenemos en nuestra vida diaria porque estamos atrapados en todas estas experiencias compartidas, en los pensamientos, en las palabras, en los símbolos que se comparten en este momento y en este lugar y por eso las cosas se vuelven más sólidas y no experimentamos la frescura y el juego libre de la mente que de lo contrario deberíamos experimentar. Por eso los sueños que tenemos cuando dormimos son diferentes. Claro está que hay enfermedades mentales en las que la mente consciente es invadida en forma descontrolada por la mente subconsciente, pero eso es otro asunto.

**Pregunta:** ¿Crean karma los sueños?

**Respuesta:** Los sueños no crean gran cantidad de karma. Son más bien el resultado de éste; las cosas saliendo en vez de entrando, las cosas saliendo a la superficie de la conciencia.

Volviendo a los sueños que tenemos por la noche, entonces es bueno saber desde el principio que sólo la última parte de éstos es realmente útil para nosotros. La primera parte del sueño tiene que ver más con las impresiones del día que tenemos que organizar de distintas maneras; les tenemos que encontrar distintos sitios en el subconsciente. Por ejemplo, si uno llena la mente con gran cantidad de violencia y odio durante el día, para poder sobrevivir, realmente necesita este primer período, donde todas las experiencias dañinas de la mente puedan ser suavizadas y organizadas en sus correspondientes casillas, de tal manera que no nos golpeen directamente. Entonces, para personas que viven estresadas o que no están contentas con lo que hacen, esta primera parte del sueño es muy

importante. Luego viene el segundo período que es más o menos hacia la media noche. Este es el período en el que la gente puede a veces tener pesadillas. En cuanto a las pesadillas puede haber dos razones para ellas: una es que realmente puede haber algo allá afuera, alguna energía a la que le debemos algo o que no le caemos en gracia o le hicimos daño anteriormente. Sin embargo, en la mayoría de los casos yo diría que es que la energía se profundiza tanto en el canal central del cuerpo, se va tan al centro, que la respiración se des acelera y la mente comienza a pensar que se va a morir, ante lo cual el cuerpo reacciona produciendo adrenalina para aumentar la respiración. Con la producción de adrenalina, la mente comienza a crear alucinaciones y uno comienza a pensar que algún demonio se le subió encima. Yo sólo puedo hablar de lo que he oído pues nunca he tenido una pesadilla.

**Pregunta:** Sé de lo que está hablando porque a mí me sucede y es terrible. Me pregunto si se deberá al apego y al temor a la muerte.

**Respuesta:** Usted ya tiene el phowa así que se puede olvidar de eso, ya no lo necesita. Probablemente son viejos hábitos, pero básicamente creo que es falta de oxígeno. La energía se va tan hondo que la reacción es producir adrenalina y, entonces, surgen cosas como las pesadillas.

**Pregunta:** ¿Será el exceso de dicha, de bienestar, que es demasiado para uno y se torna en terror? ¿El gozo es tanto que se puede volver terror?

**Respuesta:** ¿Está conectado lo que usted describe con alguna experiencia en el cuerpo en particular?

**Pregunta:** Sí, con experiencias fuera del cuerpo.

**Respuesta:** Bueno, si se tienen experiencias que son maravillosas, que se sienten muy bien, y luego se tornan en alguna otra cosa, lo mejor es decirse a sí mismo una y otra vez: "No hay mente, no hay problema. Mi mente es sólo espacio, no puede ser lastimada de ninguna manera, no puede ser dañada" y meterse completamente dentro de la experiencia y gozarla. Es el ego tratando de agarrarse. Bótelo como cuando se tira en un salto de bongy. Es sólo un empujón. En la segunda etapa de los sueños uno puede sentir presión o simplemente seguir de largo. Algunos de nosotros raramente nos acostamos antes de las 3 de la mañana porque hay mucho que hacer y, entonces, nos perdemos esta fase. Pero si hacemos lo que nos gusta durante el día no nos volvemos neuróticos. Si no nos queda tiempo para organizar las experiencias del día, pero estamos contentos con ellas no importa tanto. Estarán bien. No hay nada que proteger.

Luego está la tercera parte de los sueños, la parte realmente importante. Las cosas que suceden y que pueden, de alguna forma, apuntar hacia el futuro. Aquí hay distintas fases: hay una que es precisamente antes de que uno se despierte, la cual con frecuencia trae sueños que se cumplen en el futuro inmediato. Hay otra que es cuando ya estamos despertando y apunta a un futuro un poco más lejano. Esto funciona incluso si hemos puesto el despertador, con tal de que sepamos que está puesto porque entonces la mente subconsciente cuadra las cosas y pasa a través de sus fases comunes y corrientes. Si la mente subconsciente sabe que uno tiene que levantarse a cierta hora, organiza las cosas de tal manera que uno pasa por todas las etapas.

**Pregunta:** ¿Qué sucede cuando uno se despierta y vuelve a dormirse?

**Respuesta:** Probablemente continúa con lo mismo a menos que realmente se despierte. Si uno se levanta y hace algo, tal vez un nuevo ciclo empieza.

Hay distintas maneras de saber si los sueños son importantes o no, si la mente se está diciendo algo a través de los sueños. Si un sueño tiene colores es más importante que uno que no los tenga. También los sueños con movimientos ascendentes son mejores porque significa que las energías en el cuerpo están ascendiendo y esto es signo de buen karma, mientras que los movimientos descendentes no son tan buenos. Aquí nos referimos a un nivel mundano en el que podemos saber si los sueños son útiles o no.

Hay mucha gente que tiene dificultades con el libre albedrío y las distintas formas de adivinación. Se preguntan cómo encajan estas cosas y el karma. El karma es causa y efecto. Siempre y cuando un efecto no se haya producido, se pueden cambiar las causas y hacer

algo con ellas. Claro que hay karmas que ya sucedieron como el código genético que tenemos, los padres de los que provenimos: el que ellos hayan tenido vidas cortas o largas, y lo que esto influye en nosotros es muy difícil de cambiar. Si nuestros padres vivieron sólo hasta los 50 años, tal vez tomando muchas vitaminas podamos llegar hasta los 70, pero si nuestros padres vivieron hasta los 90 años probablemente nosotros lleguemos a los 70 sin mucha dificultad. Hay muchas cosas que ya sucedieron, los genes, la inteligencia, la educación y demás, pero aparte de esto hay un área de libertad. La gente pregunta cómo se pueden soñar cosas que van a pasar cuando las cosas se mueven del pasado al presente y al futuro. Esto sucede porque el pasado, el presente y el futuro ocurren dentro del espacio. Son como las olas del océano: se mueven de acá para allá y de allá para acá, pero hay algo continuo. Todo ocurre dentro del espacio de la consciencia. Lo que sucede cuando yo hago adivinaciones o ustedes tiran el I Ching, por ejemplo, o tienen sueños premonitorios es que a través de distintos métodos, como el deseo de ayudar a los demás o la sabiduría del I Ching o de distintos oráculos tibetanos, uno puede moverse fuera de este continuo al punto de que sabe qué es lo que va a suceder. En ese caso, uno está por fuera del pasado y del futuro personal y dentro de la consciencia en sí. Algunas personas piensan que si esto es así no puede haber libertad. Sin embargo, eso no tiene nada que ver con el libre albedrío. Podemos ir de aquí a allá y ser totalmente libres de hacer lo que queremos. No obstante, en cierto momento vamos a estar en cierto lugar. Sin importar a dónde vayamos, siempre vamos a estar en un cierto lugar en un cierto momento y éstas son las posibilidades que tenemos. Pero es así como la intuición funciona: uno se sale del pasado, el presente y el futuro, de la causalidad, la dirección y ve desde un nivel que está fuera de todo eso, más o menos con cierta claridad, qué es lo que va a pasar, cuál es la tendencia en un cierto momento y en un cierto lugar. Y es así como funcionan los sueños, es así como hay gente que puede tener sueños en los que ve qué es lo que va a suceder.

**Pregunta:** ¿Se pueden cambiar las tendencias?.

**Respuesta:** Sí, las tendencias se pueden cambiar siempre y cuando sea antes de que se haga la adivinación. Una vez que se ha hecho, uno esta mirando para afuera.

Lo más importante de saber de los sueños, es lo que uno siente cuando se despierta. Aquí no nos debemos malentender: si uno en el sueño mata toda clase de gente y cuando se despierta se siente maravilloso, no quiere decir que uno encontró su verdadera naturaleza y resulta que es un sádico o algo así. Lo que quiere decir es que uno ha estado destruyendo toda clase de obstáculos en la mente que se manifiestan de esa manera. Y si uno sueña ayudando a viejitas a cruzar la calle y se despierta sintiéndose no tan bien, de pronto es que está pensando en cómo meterse en su testamento o herencia. Entonces, es el sentimiento que uno tiene al despertarse lo que más importa en el sueño. Esto en lo que se refiere a los sueños mundanos, a los sueños que tienen que ver con las imágenes en el espejo, con las cosas que suceden. Sin embargo, hay otro tipo de sueños que deberían hacernos sentir muy contentos: los sueños que apuntan a nuestra naturaleza búdica, a nuestra iluminación. Estos son sueños con nuestro lama, sueños con aspectos búdicos, sueños con iniciaciones o en los que vemos mucha luz o recibimos bendiciones, oímos mantras, caminamos dentro de mandalas o cosas por el estilo.

Estos son signos muy positivos. Quieren decir que hay sitios en nuestra mente donde el polvo se ha hecho tan delgado que la verdadera naturaleza de la mente, la naturaleza búdica, se está comenzando a manifestar. Oír mantras cuando dormimos, ver al lama o a los budas es algo muy bueno. Lo que quiere decir es que nuestra conexión con la naturaleza búdica es estrecha y también significa que cuando muramos estas experiencias surgirán de nuevo y seremos como una argolla y la energía de los campos búdicos como un gancho y seremos halados a distintos estados de bienaventuranza y significado. Sin embargo, lo más importante cuando miramos los sueños es poder transportar el sentimiento onírico a la vida de vigilia. Es poder permanecer en ese estado en el que sentimos que no podemos ser heridos, donde siempre hay mucho espacio alrededor de las situaciones, donde tenemos mucha libertad de traer ese sentimiento a la vida, donde nos recubrimos de teflón. Esto nos protegerá de muchas maneras. Si podemos ver que lo que tenemos es un sueño individual dentro de un sueño colectivo, si podemos experimentar el espacio que hay alrededor de las cosas y si podemos ser conscientes de esto, entonces estaremos muy bien protegidos, tendremos un excedente y ningún límite para lo que podamos hacer por los demás. No tendremos que protegernos demasiado y esto libera gran cantidad de energía para poder trabajar por los demás, que es lo que realmente importa. Si podemos ver las cosas como un reflejo en el agua, como un sueño, como una película, como algo que va y viene y al mismo

tiempo mantener ese estado gozoso y libre de temor que es nuestra verdadera naturaleza, entonces podremos hacer algo por los demás, algo realmente importante.

From: Mandala No. 13 (1998)

## *Trabajando con las emociones perturbadoras*

Por: Lama Ole Nydahl

El libre juego del espacio ilimitado se manifiesta en el mundo externo como galaxias, planetas, seres y situaciones, como los objetos de nuestros sentidos e investigación científica. En el nivel interno aparecen los sentimientos y pensamientos, juegan alrededor, son reconocidos o actuamos en base a ellos, y retornan a la potencialidad de la mente.

Todas las culturas dualistas separan la mente de lo que las produjo, llevando a visiones extremas que limitan la vida. Las dos más comunes son el materialismo y el nihilismo. Unos pocos años después del Buda, en la época de los antiguos griegos, muchos eran perturbados por escuelas filosóficas que proclamaban el nihilismo como verdadero. Lo consideraban peligroso para la sociedad, que las cosas pudieran ser divididas hasta el vacío, por lo tanto declararon la existencia de "átomos", es decir una entidad indivisible. Era un postulado, algo que no podían comprobar de ninguna manera, pero que los protegía de la amenaza de la no-existencia y los "agujeros negros". La idea de que hay un punto más allá del cual las partículas no pueden ser divididas, hace que el mundo material sea real y existente.

Sin embargo, esto no fue un éxito definitivo. Las personas de pensamiento abstracto seguían surgiendo y el concepto del nihilismo no moriría. A través de los últimos 2300 años, en el occidente perpetuamente experimentador, esos cambios se hicieron visibles en las artes. Donde las figuras femeninas eran grandes, con grandes senos y rodeadas de muchos niños y frutas, las pinturas eran hechas en ocre y otros tonos minerales, claramente conformaban un período de materialismo. El lenguaje era entonces dominante por verbos cortos que denotaban acciones y la cultura era expansiva, ganando guerras y territorios, cruzando océanos y limpiando las tierras.

Sin embargo no mucho después, aún el más positivo de los pensadores descubrió un fantasma escondido en su paraíso: el hecho de la impermanencia. Mientras los seres más tienen más deben dejar al momento de la muerte. Además, si las cosas son reales, entonces la vejez, la enfermedad y la muerte también son reales. El materialismo por lo tanto hace que los problemas sean reales lo cual es frustrante.

El signo externo de esa decepción es un acercamiento minimalista. Es cuando uno trata de tener el menor contacto posible con las atracciones de la vida. Los verbos y las frases se hacen largos y complicados, las figuras en las pinturas se individualizaron, eran delgadas y miserables y pasaron a formas ideoplásticas con un rango de colores verdes y azules. Sin embargo muy pronto el sentido común nulificó ese intento de encontrar seguridad a través de una posición extrema. Aún haciendo parecer todo gris y vacío, el dolor sigue apareciendo y se mantiene como real. Así que uno sigue teniendo problemas pero hay menos gozo y sin ninguna forma de controlar y manejar los eventos.

Tal como uno puede esperar de la cultura europea, otras observaciones del mundo externo se sistematizaron. Eso trajo otras visiones como el existencialismo, la immanencia y la trascendencia.

En lo que respecta a la mente experimentadora las visiones no han sido menos divergentes. Ya que las enseñanzas del Buda solo han sido conocidas recientemente por el mundo educado, mostrando la mente como el espacio en esencia, radiantemente consciente en naturaleza e ilimitada en su expresión, no ha habido falta de preocupación con los aspectos condicionados de la mente. Sin tener la llave para el estado sin miedo, gozo espontáneo y compasión activa que se hace permanente cuando la mente se reconoce a sí misma, ha habido cualquier cantidad de excursiones al reino de los sentimientos mezclados e impermanentes.

Variando desde los heroicos hasta los de tipo "jardín de infantes", tales estados mentales tienen el poder de dominar las vidas de aquellos no entrenados en la visión y meditación budista. Traen incontables palabras y acciones que limitan la felicidad y escogencia de los seres ahora y en el futuro, y deben, por lo tanto, ser analizados.

¿Cuál es el dinamismo que crea los sufrimientos y alegrías condicionadas del mundo? La respuesta es la ignorancia y lo que este estado trae consigo. Quienquiera que sea utilizado para los baños emocionales de culpa y absolución de las religiones de fe con dioses personales quienes de alguna manera no tomaron su creación de manera correcta, pueden sentir algo de debilidad, es lógico desde todo punto de vista. Sin embargo a la intensidad no gastada de la mente puede dársele un excelente uso en otras áreas más constructivas.

Cuando uno se da cuenta que no es necesario un agente externo para que los fenómenos ocurran, que la mente gozosamente prueba su potencial ilimitado tanto como espacio como con los mundos externos e internos, conocer la fuente es indispensable. Es una batalla cuesta arriba. El hecho de no estar iluminado significa exactamente que la mente no puede verse a sí misma. Conocer lo que sucede afuera es un factor de supervivencia y todos los seres pueden hacerlo a través de sus sentidos en múltiples formas.

En lo que se refiere al entendimiento mismo la mente puede ser comparada con un ojo. Naturalmente no reconocerá lo que es. ¿Cómo entonces evolucionan los procesos mentales no iluminados de la vida ordinaria? Sucede a través de los siguientes pasos lógicos: desde tiempo sin principio la incapacidad de los seres de percibir el objeto, sujeto y acción como parte de la misma totalidad trae el sentimiento perturbador primario. Conocidos como apego y aversión, no estarán solos por mucho tiempo. Su bella descendencia son la codicia y la avaricia, y el odio y la rabia respectivamente, mientras que la ignorancia da sucesivo nacimiento al tipo de orgullo empobrecedor, ese de pensar que somos mejores que los demás. Esto significa que uno siempre esta en mala compañía y ese sentimiento priva a la vida de su alegría.

De la misma manera que las moléculas pueden alcanzar solo un cierto grado de complejidad, las emociones se deshacen cuando se hacen muy complicadas, el Buda estableció que pueden aparecer en 84.000 combinaciones posibles. Cubriendo la mente, ellas son todo lo que bloquea el más alto gozo y la sabiduría espontánea co-emergente, la completa radiación de aquí y ahora.

Si tales estados pueden ser vistos como lo que realmente son, shows mezclados en nuestra televisión interna o jardines zoológicos dejando nuestra mente, podemos escoger no tomarlos en cuenta o divertirnos con los animales divertidos. Esa libertad es disfrutada principalmente por los meditadores que han hecho consciente el espacio que rodea los fenómenos de la mente. Otros considerarían tales sentimientos (emociones mezcladas) como reales, aún cuando están en constante cambio. Motivados por ellos, las palabras y acciones torpes o dañinas surgen, de nuevo plantan impresiones difíciles en el mundo externo y en nuestra propia consciencia base. Cuando tales causas poco claras surgen en problemas externos o internos, los seres habitualmente olvidan que plantaron su propio sillón de cactus. Piensan que su dolor es causado por otros, actúan o hablan en contra de ellos y siembran las semillas de futuros daños.

Sin embargo, esto no tiene porque ser así. El hecho de que el presente de los seres este condicionado por su pasado significa que uno puede controlar su futuro. Hay muchos niveles para hacer esto, incluso internamente. Uno puede evitar, debilitar y transformar las emociones perturbadoras o incluso utilizarlas para reconocer la mente. Lejos de ser "pecados" o algo absolutamente terrible, nuestras experiencias expresan nuestro karma y la manera de manejarlos prueba nuestra madurez.

Como el tema de las emociones es popular en nuestras sociedades introspectivas orientadas al ocio y ha sido frecuentemente tratada junto con los acercamientos teóricos de los textos clásicos, aquí hay un ángulo que pienso que aún no ha sido explorado. Esto coloca a las personas maduras en el asiento del conductor y le da dientes para enseñanzas como las del libro de "Las cosas como son". El trabajo practico y efectivo con las emociones perturbadoras es como un armamento inteligente. Necesita la voluntad para enfrentar de manera no sentimental el enemigo y conocer honestamente su propia fortaleza. Entonces uno debe planear una respuesta táctica y estratégica y hacer todo lo posible porque las fuerzas enemigas sean útiles para nuestros propios propósitos. Ya que una mente entrenada significa

felicidad atemporal, y la confusión no tiene fin, esa es una guerra que uno debe ganar.

Valorar al enemigo significa conocer su naturaleza. ¿Las emociones repentinas e incontroladas habitualmente explotan como relámpagos produciendo palabras y acciones dañinas o es nuestra mente un quemador lento? ¿Se incrementa gradualmente una motivación negativa hasta que ocurre un daño real?, en el primer caso un rápido "PEI" pronunciado internamente y con algo de voz puede disipar una energía perturbadora superficial. Si uno tiene una conexión cercana con un lama, uno puede imaginarlo sobre la cabeza, empujarlo completamente hacia sí mismo y simplemente ser el lama.

Si nuestras emociones reúnen fortaleza en un nivel más profundo y bajo, es muy útil hacer que floten sobre una película de aceite de mantras. Esto los mantiene "en el aire", lejos del cuerpo y la palabra, y evita la construcción de hábitos destructivos. Luego de un tiempo, por ser condicionadas, las perturbaciones deben perder poder y deshacerse. La mente reconocerá esto y será más difícil de engañar la próxima vez. Conocer nuestra propia fortaleza llama también a la introspección y la experiencia. ¿Cómo me está yendo hoy? ¿qué grietas hay en mi armadura? ¿qué sentimiento de crecimiento reciente puedo utilizar para combatir al oponente actual?

La respuesta involucra uno de varios de los siguientes pasos:

1. Evitar el problema. Aunque esto difícilmente se sienta como algo heroico, irse a dar un paseo cuando la situación donde normalmente fallamos se desarrolla, evita el drama y gana un tiempo precioso.

2. El próximo paso es una consciencia creciente de que las perturbaciones pueden ser transformadas, que no son tan reales como se sienten. Aquí uno primero debe entender que una cierta dificultad emocional no fue experimentada antes y que por lo tanto se irá de nuevo. Ahora mismo está cambiando. Esa consciencia creciente de la irrealidad y la no-solidez de los estados mentales difíciles ofrece una amplia variedad de posibilidades para transformarlos. Si los propios problemas lucen malos, informarse, mediante una prensa políticamente incorrecta, de lo que se hacen en África unos a otros, lo coloca a uno en un marco rosado, o si se siente oprimida por una sociedad dominada por los hombres, algunas visiones de las miserias que sufren las mujeres musulmanas traerá cierta empatía y un deseo de buscar soluciones verdaderas.

En situaciones repentinas, pensamientos como "¿quisiera yo estar en su posición?" o "pasar unos minutos con esta persona es terrible, pero ella tiene que vivir consigo misma, día y noche", pueden sacar la espina de algunos encuentros y darán cierto feedback sobre las personas desafortunadas. Cómo budistas estamos conscientes de que las personas son difíciles más debido a la ignorancia que debido a la maldad, causándose daño principalmente a ellas mismas, tal compasión gradualmente se vuelve automática.

3. El más alto entre los métodos para tratar las emociones perturbadoras es el poder de la propia visión, donde nos hacemos conscientes del espejo detrás de las imágenes, la mente que produce y experimenta los fenómenos entenderá que todos los seres poseen la naturaleza de Buda y todas las cosas son el libre juego de la mente. Entonces uno se convertirá en un Buda entre potenciales colegas y verá el mundo como una tierra pura. Experimentar todos los pensamientos como sabiduría, sean lo que sean, y con la escogencia de escuchar todos los sonidos como mantras significativos, uno puede hacer que el ladrón llegue a una casa vacía sin encontrar energía. Las emociones perturbadoras se debilitan y en la medida que uno los observa desde la distancia, el gozo y la excitación surgirán. Lo que antes eran grandes obstáculos ahora aparecen como amigos.

Traducido de Buddhism Today. 2000. Volume 8.