

El Buen Corazón

Lama Zopa Rinpoché

Quiero decir hola a todos y darles las gracias. Estoy muy feliz de encontrarme con los que ya he conocido antes en esta vida y con los que no también. Antes de la enseñanza, antes de mis bendiciones para sus oídos (junto con mi tos) quiero hacer los preliminares – dar la torma a los obstructores para recibir el permiso de practicar la bendición del sagrado cuerpo, sagrada palabra y sagrada mente de Vajrasattva. Como dicen en la práctica de Vajrasattva, la preparación antes de hacer la sadhana incluye generarse a uno mismo como la deidad, bendecir la torma, y generar la torma como la deidad, luego otras pocas cosas se hacen con Vajrasattva, luego limpiar la boca, luego las postraciones, luego distribuir las flores y la ofrenda del mandala. Entonces antes de la enseñanza voy a dar la torma para los obstructores.

Estoy feliz de hacer las bendiciones de Vajrasattva. He escuchado que los estudiantes del Ven. Thubten Chodron han estado estudiando el Lam Rim sinceramente. Esto me inspira a venir a dar la iniciación de Vajrasattva. La práctica de Vajrasattva es una práctica extremadamente esencial para la vida diaria, no solo en retiro sino también para la vida diaria. Es una solución que nos ayuda a morir sin culpa y con una mente feliz. La práctica de Vajrasattva es una de las soluciones. Claro que, la solución principal es desarrollar un buen corazón. Esto nos ayuda a morir con una mente feliz sin causar mucha preocupación y miedo y angustia para los miembros de nuestra familia y amigos. Con un buen corazón uno puede morir y partir feliz.

Un buen corazón hace que las prácticas de Vajrasattva y otras deidades y las demás sean puras y poderosas, efectivas y muy beneficiosas para uno y para todos los seres sintientes. La práctica de Vajrasattva también ayuda a purificar el karma negativo y las ilusiones por lo que hay menos obstáculos para practicar el dharma, para practicar el buen corazón, y actualizar la Bodhicitta. Al purificar los obs-

táculos y el karma negativo, es más fácil tener realizaciones en el camino a la iluminación. Lo que hace de la práctica algo más suave.

Quisiera también mencionar que Su Santidad Dudjom Rinpoche fue un amigo muy cercano de mi maestro espiritual, Lama Yeshe. Se conocieron en el camino mientras escapaban de Tíbet. Ellos volaron juntos. Ellos se conocían muy bien. Lama Yeshe solía mencionar esta historia de tiempo en tiempo. Afortunadamente, conocí a Rinpoche unas pocas veces, una vez cuando vino a Vajrapani.

Las realizaciones de Dudjom Rinpoche, la verdadera felicidad y paz interna que ha alcanzado se puede sentir gracias a su gran logro. La expresión de su paz interior y felicidad siempre me hacen reír. Hace que la vida se llene de risas. Entonces, yo fui muy afortunado de tener la oportunidad de conocer a un yogi de tan alta realización. Debido a la bondad de Rinpoche, tenemos la oportunidad de encontrarnos y tomar la iniciación de Vajrasattva en el monasterio de Sakya y decir también algunas tonterías. (risas).

Para la enseñanza inicial, quisiera revisar los puntos principales del tema de la transformación de la mente, integrando todas las prácticas en cinco poderes. Desde el lo-jong y su transformación de la mente, que es una de las prácticas integradas bien importantes.

El primer punto es que los problemas emocionales y los obstáculos a la práctica del Dharma y la meditación, los obstáculos a la paz y felicidad en la vida diaria, los obstáculos a la satisfacción y el contentamiento del corazón, incluyendo la soledad, depresión, y todas las otras tristezas, todas estas son causadas por la enfermedad de la mente, que es el ego, la mente sustantiva, el pensamiento autocomplaciente o auto indulgente, la autoestima. Depresión que uno no puede explicar, no puede encontrar razón para ella, o cuando en un momento tu mente está muy infeliz y no puedes decir la razón de porqué la mente está así, no puedes explicar la situación. Todo esto es causado por la mente indulgente, autocomplaciente, que solo se quiere a sí misma.

En palabras de la enseñanza de “La Rueda de las Armas Afiladas” (the Wheel of Sharp Weapons) que Atisha recibió del Lama Dharmalakita en que las experiencias de depresión no es un fenómeno sin causa. Son fenómenos causales. Tienen causa. Aunque el/ella no pueda decir basado en su experiencia qué ha causado la distorsión, no significa que no tenga causa. Hay razones por las cuales estas experiencias suceden. La causa de la depresión, la razón de la depresión, lo que hace que ella exista ahora, sucedió previamente en esta vida o en vidas pasadas. La causa sucedió antes que el resultado.

En las enseñanzas de La Rueda de las Armas Afiladas, en el texto de la transformación de la mente, es mencionado que la depresión es causada por generar un karma en el pasado, algunos errores en el pasado por no guardar los votos, o errores con los maestros o con los objetos sagrados. Todo está relacionado con el ego, el pensamiento de querernos solo a nosotros mismos y es originado por esto. Estimar el “yo” es la fuente. Abre las puertas a los problemas, sufrimiento, y obstáculos.

Estimar a los demás abre las puertas a la felicidad, el éxito, a la felicidad y paz mental diarias hasta llegar a las más completa y alta iluminación, la felicidad más pura y duradera. Abre las puertas a toda esta felicidad para uno y para todos los demás seres sintientes. Al estimar a los demás con un buen corazón, uno puede causar la felicidad de esta vida, felicidad de las vidas futuras, felicidad de la liberación del samsara, y la felicidad de la mas alta iluminación para nosotros y para los demás.

Estimar el “yo” crea solo obstáculos para los propios deseos de felicidad. Cada vez que nuestra mente se vuelve auto centrada, egoísta, nosotros establecemos las raíces para todo nuestro sufrimiento. Cada vez que en nuestra vida diaria permitamos que nuestra mente se vuelva egoísta, estamos estableciendo la raíz de los problemas. Cada vez que permitamos a nuestra mente desarrollar un buen corazón, estamos estableciendo la raíz de toda la felicidad y paz. Por ejemplo, mientras uno está comiendo, mientras uno está haciendo su trabajo en la oficina o mientras uno está

en la casa cuidando la familia, haciendo nuestras obligaciones, o mientras uno está en la calle o en las compras, si la actitud de la actividad es ego, hay tensión.

Si hay una fuerte tensión en el corazón, no hay ninguna realización, no hay descanso para tu mente. Hay una tensión muy fuerte, una estrechez y una mente cerrada a los demás. La naturaleza de esa mente no tiene paz. Tu vida interna no tiene paz. Puede que haya experiencias excitantes exteriormente pero tu vida interna no tiene paz. No hay felicidad verdadera dentro. El interior está vacío, vacío y lleno con infelicidad. Ese es el resultado, el efecto que obtienes del ego. Te llena todo el corazón y la vida interna con infelicidad e insatisfacción. Cuando la preocupación es con el “yo”, constantemente pensando “mi felicidad, mi felicidad, mi felicidad” como recitando un mantra, entonces no hay ningún pensamiento de felicidad por otros, por beneficiar a otros o crear felicidad para otros –ningún pensamiento acerca de esto.

Pensando así, sin importar cuanta riqueza tenga uno, o de cuantos amigos estés rodeado o cuantos sirvientes tengas, uno realmente no podrá disfrutar de la vida. Sin importar cuanta riqueza, cuanta reputación tengas, uno no podrá disfrutar realmente la vida. Siempre hay dolor en tu corazón, insatisfacción, el dolor del ego en el corazón. No hay contentamiento en este corazón. Por esta causa, uno encuentra tantos problemas, uno después del otro o al mismo tiempo.

Externamente hay mucha tensión. Está la expresión de la tensión, en la cara como la expresión de la mente substantiva. Muy tensa. Es difícil incluso el sonreír a otros. Debido a nuestra actitud y a los problemas, uno ve la vida de manera muy negra como cuando hay neblina. El sentimiento de abandono aparece entonces. Uno solo ve problemas, solo el lado negativo con el ego. Uno no ve ningún lado positivo.

Entonces la vida pasa de esta manera. Con el único cuerpo humano que hemos obtenido, pasamos por la vida de esta manera. A medida que la vida va pasando de acuerdo a esta naturaleza, en un momento la muerte sucede. Como la Princesa Diana. Claro que ella era muy famosa pero

todos quedaron muy impactados con su muerte. En cualquier momento, aunque mientras tanto uno tenga todo –amigos, riqueza, reputación- (pam!) de improviso, la vida se ha ido. La muerte sucede justo como esto. Escuché que ella hizo muchas cosas buenas en su vida –mucho caridad, creando felicidad para otros. Solo estoy usándola como un ejemplo para mostrar que las cosas pueden cambiar todas de improviso. Es la naturaleza del sufrimiento el que las cosas cambien en cualquier minuto.

Lama Tsongkapa menciona en las enseñanzas del Lam Rim sobre las seis caídas prometidas en el samsara. La más dolorosa caída del samsara es que no podemos confiar en nada. Sin importar cuanto uno tenga o disfrute u obtenga, uno nunca logra satisfacción o paz mental duradera porque nada es definitivo. Todas las cosas cambian. Otra caída es que sin importar cuanto uno tenga de los disfrutes del samsara, uno no logrará la satisfacción eterna o permanente.

De la vida diaria y de leer el periódico, uno puede entender claramente que explica el Buddha sobre el samsara en las enseñanzas del Lama Tsongkapa. Las personas reconocidas como ejemplos del éxito, aquellos que tienen cosas externas como dinero, reputación, apoyo –a medida que logran esas cosas, debieran tener mayor y mayor paz y felicidad a medida que alcanzan mayor éxito. Pero esto no sucede. Es extremadamente raro. Al mismo tiempo que el éxito material, la prosperidad interna, la vida interior, debiera contener más paz y felicidad, y mayores realizaciones también, pero esto es muy raro. Por esto, tu necesitas practicar el dharma, practicar la meditación.

El costo de la paz interna y la felicidad es el dejar ir la mente dolorosa, los deseos. Esto incluye el dharma y la práctica de la meditación. El mejor ejemplo de esto es Su Santidad el Dalai Lama y Dudjom Rinpoche también. Con la guía de grandes santos y seres sagrados de distintas tradiciones, de buena reputación, estas cosas se pueden alcanzar al mismo tiempo con increíble paz y felicidad. Ellos no tienen miedo de disolver el ego. Los Bodhisattvas pueden ser reyes o millonarios pero inte-

riormente, tienen un buen corazón, y todas estas realizaciones, e increíble paz y felicidad, ellos están saciados. También hay algunos ejemplos de hombres de negocio extremadamente exitosos que han alcanzado la satisfacción de la mente y pocos pensamientos emocionales, pero esto es muy raro.

Hay tanta codicia por esta vida y los 8 dharmas mundanos. Hay tanto apego por esta vida sin mucha paz y felicidad en la mente. Con ego, la vida es como esto. Los días pasan, las semanas pasan, y los meses pasan, los años pasan. Entonces, de improviso un día, la muerte sucede y eso sería todo. La oportunidad se ha perdido. La vida fue totalmente distraída por el ego, engañada por el ego. Perdimos la oportunidad de cambiar nuestra mente, de tener una nueva mente, una mente feliz, la mente más profunda, que estima a los demás. Y, la causa, el camino que lleva a lograr la felicidad, se ha ido.

Aunque uno esté en el trabajo, en la oficina, o con la familia, de repente tu puedes cambiar tu actitud. Piensa, “El propósito de mi vida es no solo obtener felicidad para mi mismo, no solo resolver mis propios problemas. El propósito de mi vida es causar felicidad a los demás. Estoy aquí para servir a otros, para ser útil a otros, para ser beneficioso a los demás”. Entonces, aunque uno esté trabajando en la calle, o de compras o en un restaurante, pienso, “estoy aquí para los demás”. Simplemente cambia la actitud en estar aquí para los demás, para causarle felicidad a los demás.

Con ego, hay un puente, una barrera entre tu y las personas que te rodean, tu familia, aquellos en tu oficina, en la calle, en las compras, en el restaurante. Hay un puente. Pero, desarrollando esta nueva actitud, al reconocer el propósito de vivir –causar felicidad a los demás, te sentirás cercano a todas las personas que conocas: en el restaurante, en el supermercado, en la calle caminando, en el auto. Cuando cambias tu mente para beneficiar a los demás, el estar acá para los demás, pensando “Yo estoy aquí para servir a los demás”, de repente, hay regocijo en la vida. De repente, hay regocijo en tu corazón.

Encuentras el gozo. Hay descanso, relajación para tu mente.

Con este pensamiento, las tensiones se desvanecen. Tienes una nueva mente, una nueva vida. Con este buen corazón, tu vida se llena de luz, no más oscuridad, llena de luz. Regocijo. Es fácil sonreír. Otras personas ven esto, y sienten tu corazón cálido desde la sonrisa de tu cara, sienten tu compasión y afecto amoroso y se sienten cercanos a ti. Por esta razón, otras personas desean ayudarte. Puede que no necesites ayuda pero ven que eres una persona dulce y desean ayudarte. Es una experiencia normal. El efecto de la mente con este nuevo pensamiento, el deseo de beneficiar a los demás, es paz y felicidad.

El minuto previo, la hora previa era una vida llena de sufrimiento, problemas, y dudas. Pero, con esta nueva mente de estimar a los demás, el pensamiento de beneficiar a los otros, al siguiente minuto, a la siguiente hora ya es como el sol saliendo en tu vida, dispersando la oscuridad. El buen corazón entrega tanta luz, tanta libertad, tanta felicidad y gozo. Hace que la vida se enriquezca con mérito y buen karma. Con un buen corazón, tu crearás buen karma naturalmente día y noche. Mientras comas, crearás buen karma porque estarás comiendo por el beneficio de los demás. Cuando estés haciendo tu trabajo por ocho horas al día con un buen corazón, tu naturalmente crearás buen karma porque tu no estas solo haciendo el trabajo para ti mismo sino para el beneficio de otros, por la felicidad de otros seres sintientes. Incluso ocho horas al día de sueño con un buen corazón es crear buen karma cuando se hace para el beneficio de los demás.

Entonces, lo primero que hay que saber es el propósito de la vida –causar felicidad y ser de utilidad, de beneficio para todos los seres sintientes. Eso envuelve beneficiar y no dañar a otros seres sintientes. Es importante saber que cada uno de nosotros tiene una responsabilidad universal. Como? Si uno tiene compasión hacia los otros, entonces el resto de los seres sintientes no recibe daño de nuestra parte. La ausencia de agresión es paz y felicidad. La paz y felicidad que reciban los demás de ti, está en tus manos. Dependerá de tu mente.

Depende de qué haces con tu mente, si es que generas compasión hacia los demás o no.

Sin compasión, el ego esta ahí, la mente subyacente estará ahí. Lo mismo con la rabia, el apego y los otros pensamientos emocionales. Entonces, si dañamos a otros seres sintientes -aparte de dañarnos a nosotros mismos- estos pensamientos dañan a otros ya sea directamente o indirectamente, de una vida a otra vida. Entonces, uno puede dañar a todos los seres sintientes con estos pensamientos, con este ego, esta mente subyacente. De una vida a otra, la mente egoísta dañará incontables seres sintientes.

Puede ser extremadamente peligroso si una persona daña incontables seres sintientes. Incluso si todos estos incontables seres te dañan, incluso si te matan, tu solo eres una persona, solo un ser sintiente. Si uno no cambia su actitud y practica meditación o practica el dharma, si uno no cambia su propia mente emocional, y sustantivamente egoísta mente en un buen corazón que estima a los demás, entonces hay mucho riesgo, mucho peligro de que uno dañe incontables seres sintientes.

Por ejemplo, a través de la historia, porque una persona no practicó, porque una persona no tuvo ninguna educación acerca del desarrollo de buenas cualidades de la mente tales como la paciencia y la compasión, una persona ha tenido tanta influencia y ha asesinado y torturado a tantos millones de personas. Esto ha sucedido en el oeste, en Tíbet, y en China. Tu puedes ver muy claramente como una persona con influencia, con poder pero sin educación y práctica de buenas cualidades de la mente como la compasión, pudo dañar a tantos. Si esta persona hubiese tenido la educación, la práctica, esta única persona podría haber traído tanta paz y felicidad a tantos millones de personas, felicidad inconmensurable, pero en vez trajo tortura y destrucción a las personas, el ambiente y a incontables animales.

Es extremadamente crucial el ser educado en el buen corazón, el practicar el buen corazón. De practicar el buen corazón, muchos otros pueden tener paz y felicidad de ti y no recibirán daño de ti. Es paz y felicidad inconmensurables lo que

recibirán. Ya sea que los otros practiquen el buen corazón o no esto no tendrá importancia. Tu serás el ejemplo de los demás. Tu inspiras a otros a practicar la compasión al cambiar tu propia actitud del ego a estimar a los demás más que a ti mismo. Como Su Santidad el Dalai Lama, santos y seres altamente realizados, como San Francisco de Asis. Ellos inspiraron a tantos a tener paz y felicidad, a tener un buen corazón. Debido a cada uno de ellos, tantos otros han practicado e inspirado a otros. Ellos dejaron de dañar al resto de los seres sintientes y por sobre ello, los ayudaron.

Hay muchos niveles de beneficiar a los demás. Causar felicidad a los demás en esta vida es un propósito en nuestra vida. Causar felicidad en todas las futuras vidas de los otros es aun más importante. Causar felicidad para otros para todos los años futuros es mucho más importante que solo dar confort para hoy. Dado que uno tiene la oportunidad de dar confort hoy, uno debe hacerlo. Pero si uno puede ofrecer felicidad y sus causas para todas las vidas futuras, esto es aun más importante. Entonces, los guiamos a purificar y acumular mérito, los guiamos a crear las causas de la felicidad al educarlos para esta y todas sus futuras vidas.

Y, más importante que esto es guiarlos a terminar por completo todo el sufrimiento, todos los problemas incluyendo el sufrimiento de la muerte, renacimiento, y enfermedad. Esto depende del cese de las ilusiones, del karma, y las causas del samsara, las causas del sufrimiento, los pensamientos perturbadores y las acciones motivadas por lo que es llamado el karma. Cesar estas cosas que son producidas por nuestra propia mente y que causan sufrimiento, creando la muerte y el renacimiento es el beneficio supremo.

La causa real del sufrimiento incluye la ignorancia, la mente que no es consciente de si misma o de como el "yo" existe convencionalmente, sin conocer la naturaleza última del "yo". La muerte viene de la ignorancia de no conocer el "yo". No existe tal "yo" en este cuerpo, y no hay un "yo" en la colección de los 5 agregados. Si buscas el "yo" no lo encontrarás lo que significa que no existe. Es no-existente en este

cuerpo y en los agregados. Esta es la realidad. Esto es lo que descubres cuando analizas científicamente utilizando el razonamiento lógico. Si el "yo" existe, entonces debieras poder descubrirlo. Debieras poder encontrarlo pero no puedes, lo que muestra la realidad de todo esto. Mientras no haya un "yo" en este cuerpo, no haya un "yo" en los agregados, y ningún yo real o emocional apareciendo allí, el "yo" que experimenta felicidad, sufrimiento y crea las causas de la felicidad y del sufrimiento es sencillamente etiquetado por la mente. Esta es la realidad.

Nosotros los seres sintientes no hemos realizado esta realidad debido a las impresiones negativas dejadas en el continuo mental en el pasado por la mente ignorante, no cognoscente, que cree en un "yo" inherentemente existente. Es como cualquier cosa que dejes impresa en un negativo de película de video que luego pasas por el proyector o en la pantalla de la TV. Como esto, las impresiones negativas dejadas en nuestro continuo mental por la ignorancia pasada, el concepto de un "yo" inherentemente existente, el "yo" que está imputado por el pensamiento, proyecta la alucinación de un "yo" inherentemente existente sobre el "yo" meramente etiquetado como una decoración. Es como poner una alfombra en el suelo o un mantel en la mesa. No ves la belleza o el diseño de la mesa. Está obscurecida.

Como eso, las impresiones negativas dejadas en el continuo mental por la ignorancia pasada proyectan la alucinación de un "yo" inherentemente existente sobre el "yo" etiquetado. Así es como incluso siendo realidad, descubrimos por medio del análisis que el "yo" es meramente etiquetado por la mente. Por medio del análisis, esto es lo que tu descubres. Tu ves que esta es la verdadera condición de la realidad.

Aunque esta es la realidad, no nos aparece de esta forma. Se aparece a nosotros como otra cosa totalmente, totalmente opuesta y sin concordar con la realidad de "yo" meramente etiquetado. Ese "yo" que existe como uno "yo" inherentemente existente, un "yo" existente de su propio lado, es falso, es una total alucinación. Es un "yo" totalmente falso.

Entonces, tener una idea de que es falso y que es la realidad del “yo”, cual es la verdad del “yo”, lograr esto es extremadamente esencial. Toda la confusión de nuestra vida, todos los problemas están basados en no haber descubierto esto en nuestras vidas, la imposibilidad de diferenciar el falso del verdadero “yo”. Todos los pensamientos emocionales y aflictivos están basados en no haber descubierto que es falso y que es verdadero, especialmente con el “yo”. Y, sin haber comprendido que es verdadero y que es falso, no hay manera de escapar de la muerte, no hay manera de ser liberado para siempre del ciclo de muertes y renacimientos, de completamente cesar todo el sufrimiento y los problemas que experimentamos.

Si uno tiene la realización de la Bodhicitta, uno se vuelve el objeto sublime supremo de ofrenda a todos los seres sintientes. Si uno tiene la realización de la Bodhicitta, el supremo buen corazón, entonces cuando otros hagan servicios para ti, se vuelve una purificación inconmensurable para sus mentes. Esto purifica el karma negativo, los obstáculos y colecciona mérito inconmensurable y buen karma. Entonces, al tener la realización de la Bodhicitta, cuando otros te ayuden en la vida diaria, esto creará increíble mérito para ellos. Se dice en las enseñanzas que incluso las huellas de los bodhisattvas, seres sagrados, los que han renunciado por completo a estimarse a si mismos, cuyos únicos pensamientos son para ayudar a los demás, querer a los demás, incluso la huella dejada en el polvo en un camino es tocada solo con respeto por el rey de los devas, reverenciándola con un ademán con su corona de joyas. Incluso la huella se vuelve un objeto de postración y respeto por todos los dioses mundanos, reyes y devas.

Hay versos en el Bodhisattvacharyavata sobre como la Bodhicitta es el más poderoso medio para purificar la mente y el karma negativo. Entonces, si uno desea purificarse, la manera más poderosa es practicando la Bodhicitta, el buen corazón.

Les contaré una historia, para darles una idea de cuan poderosa es la Bodhicitta en la mente. Asanga, el gran pandita, hizo un retiro por 12 años deseando ver a

Maitreya Buddha. Después de tres años no tenía signo alguno de ver a Maitreya y sintió que nada había sucedido así que dejó la ermita. En el camino vio un viejo cortando la roca con un hilo y la roca ya estaba caliente incluso siendo solo un trozo de hilo. Entonces, él pensó: “Si incluso un hilo puede cortar la roca, porque yo no podría ver a Maitreya Buddha?” Entonces, volvió a la ermita a meditar.

Luego, después de varios años más de retiro, denuevo él sintió que nada había pasado. El no había visto a Maitreya Buddha entonces dejó su retiro nuevamente. Esta vez en el camino, vio un lugar donde un pájaro al salir y entrar de su nido tocaba la roca con las plumas de su ala. Vio que la roca estaba gastada aunque el ala del pájaro fuera tan suave y la roca tan dura. Entonces pensó, “si incluso una pluma de pájaro puede gastar la roca dura, entonces debe ser posible para mi ver a Maitreya Buddha.”

El volvió a su retiro por tercera vez y luego de 3 años, sintió que nada había pasado. El tercero, no me acuerdo, quizás puedan buscarlo después. Entonces, la conclusión es que después de 12 años de retiro, él no había visto a Buddha Maitreya y dejó su retiro. Luego en el camino vio un perro herido lleno de gusanos. Él sintió una compasión insoportable, tanta compasión que hubiese sacrificado su vida por ese perro. Él cortó un poco de su propia carne de su muslo de manera que los gusanos tuvieran otra cosa que comer, algo con que vivir. Los gusanos eran muy frágiles y él no quería aplastarlos con sus dedos así es que fue tomándolos del perro con la punta de su lengua. Él cerró sus ojos pero no pudo encontrar los gusanos con su lengua. Cuando abrió sus ojos, no había ningún perro herido. Ahí estaba el Buddha Maitreya. Al principio no podía ver el aspecto de Maitreya. El había visto a Maitreya como un perro herido. Pero, su visión del perro herido cambió debido a su compasión ilimitada y su afecto por el perro.

Ese servicio, esa compasión ilimitada purificó todas las contaminaciones y karmas negativos, que bloqueaban y oscurecían la mente de Asanga para ver el aspecto del Buddha Maitreya. La oscura, e im-

pura mente lo hizo ver a Maitreya bajo la forma de un perro herido. La compasión ilimitada purificó completamente todo su karma en ese breve momento. Las obscuraciones, los karmas negativos fueron purificados. Su mente se volvió pura.

Como un niño quejándose porque no ha visto a su madre por un largo tiempo, Asanga le dijo a Maitreya, “¿Porqué no te vi antes?” Maitreya dijo, “Siempre estuve contigo, siempre estuve allí pero debido a que tu mente estaba nublada, tu no podías verme.” Para probarlo, Maitreya le mostró a Asanga las marcas donde él había salpicado su túnica. Con eso, el le mostró a Asanga que estuvo allí todo el tiempo.

Luego Maitreya le preguntó a Asanga que quería, y asanga le pidió enseñanzas. Entonces Maitreya llevó a Asanga a la Tierra Pura de Tushita donde una mañana de enseñanzas dura como 50 años humanos. El le dio todas estas enseñanzas como las cinco divisiones de las enseñanzas de Maitreya, incluyendo “El Bodhicaryavatara” que explica todo el Camino a la Iluminación.

Asanga escribió todo lo que Maitreya le enseñó y de eso el escribió sus cinco comentarios, que es llamado las 5 Divisiones y Fundamentos. Lo que es llamado Lam Rim comenzó con el Lama Atisha y su Lámpara en el Camino de la Iluminación, aunque el camino que existe allí fue enseñado por Buddha y también ya existía. El Lam Rim extrajo la esencia de todas estas enseñanzas de Maitreya Buddha. De estas enseñanzas de Maitreya Buddha solamente, tantos seres se han vuelto iluminados practicando sus enseñanzas.

Lo que Maitreya Buddha y Asanga escribieron ha llegado a tantas personas. Esto es lo que ha sido estudiado y practicado por tantos y tantos años en monasterios como Sera Je. Y ahora, incluso en el Oeste, tantas personas han podido hacer que sus vidas tengan sentido, han podido encontrar respuestas en la vida, y han podido alcanzar los tres grandes significados en la vida. Todo esto es gracias a las enseñanzas de los textos de Maitreya Buddha que fueron dados a Asanga. Debido a la compasión de Asanga que él generó hacia los seres sintientes, hacia el perro

herido, nos dio la oportunidad de practicar las enseñanzas de Maitreya en esta vida. No solo Asanga tomó el beneficio de esto sino que tantos otros incontables seres sintientes recibieron beneficio de esta acción, recibieron realización y la iluminación, haciendo que la vida tenga su sentido.

Así que de esta forma, Boidhicitta y compasión son muy poderosos en muy poco tiempo. Asanga se retiró por 12 años pero solo cuando él generó la compasión ilimitada hacia aquel perro pudo él ver a Maitreya Buddha. Cuando tu comparas cuanto tiempo el pasó en retiro y no pudo purificar todo ese karma negativo pero con el solo hecho de generar compasión ilimitada, estimando a otro ser sintiente, entonces ocurrió. Nos acercamos tanto a la iluminación al generar compasión ilimitada, al estimar a los demás más que a nosotros mismos.

También, uno de los maestros del linaje que actualizó la deidad Vajrayogini cuyo nombre era Sombow y su guru el gran yogui Lama Chipowa (Heruka). Ellos iban a un lugar llamado Oti a practicar tantra. Su guru llegó primero a un río donde vio una mujer llena de lepra, completamente cubierta de pus y sangre y con gran sufrimiento. Esta mujer le pidió al gran yogi, Lama Chipowa, “Por favor llévame al otro lado del río” pero el yogi no la recogió con él. Después el discípulo de Lama Chipowa vio esta misma mujer y ella le pidió que la cruzara a través del río. El sintió una compasión ilimitada por ella y sin ninguna duda en su corazón, sin ningún miedo de su enfermedad, sin miedo de que ella fuera una mujer, la cruzó a través del río en sus espaldas.

En medio del río, la mujer con lepra se transformó en Dorje Palmo, entonces, Dorje Palmo tomó al discípulo a la Tierra Pura con su mismo cuerpo terrenal y él se volvió iluminado. En esta tierra, si puedes ir allá, es 100% seguro que lograrás la iluminación. Otras tierras puras no son como esta. Tienes que orar en esas tierras puras para poder practicar tantra allí, para poder lograr la iluminación.

Su guru pasó por allí pero no la ayudó, sin embargo Simbowa generó tal compasión que la llevó en sus espaldas. Esa mujer era Droje Palmo, pero él no la vio de esa manera debido a las contaminaciones de su mente. Aunque era una deidad, un ser iluminado, ella apareció como un ser humano ordinario, una mujer leprosa muy pobre. En muy poco tiempo, con una compasión ilimitada y por ofrecer servicio a los demás y estimar a otros, tanto es purificado y uno va a la Tierra Pura. Tan poderosa es la Bodhicitta, la compasión. Hay muchas historias como esta.

Puedes ver incluso por tu propia experiencia cuando practicas más compasión, estimando más a los demás, dejándote de lado a ti mismo y dando más a los demás. Tendrás mejores sueños, mejores signos, y más signos en tus sueños en la noche. Podrás ver a las deidades y escuchar las enseñanzas de las deidades, o serás venerado por las deidades. Incluso en los sueños, uno recibe signos de que su deidad está contenta, signos que indican que has purificado tu mente. Y uno recibe ciertas experiencias durante la meditación también.

Con un buen corazón, Bodhicitta, uno puede lograr inconmensurable mérito de manera espontánea. Cielos de mérito en solo un minuto. Con solo la motivación de la Bodhicitta, incluso sin la realización, cada vez que uno genera el pensamiento de beneficiar a todos los seres sintientes, uno acumula mérito igual al cielo ilimitado. Cada paso donde sea que uno se dirija se vuelve causa de la iluminación, acumulando mérito igual al espacio infinito si es dedicado a todos los seres sintientes. Lo que sea que uno haga con el pensamiento de beneficiar a los demás, la causa de la felicidad de todos los seres sintientes, uno acumula mérito igual al espacio sin límites. Todo se vuelve causa de la iluminación, la causa de la felicidad de todos los seres.

El discípulo de Lama Tsong Khapa, Keldrup Rinpoche veneraba que cada respiración del Lama Tsong Khapa se volviera la causa de felicidad para todos los seres. Esto es debido a la realización de la Bodhicitta del Lama Tsong Khapa. Si tienes la realización de la Bodhicitta, el supremo

buen corazón, entonces cada respiración se vuelve causa de felicidad para todos los seres sintientes, beneficia a todos los seres. Con Bodhicitta, cada cosa que hagas lo haces por los demás. Nada es para ti mismo. Todo es totalmente para el beneficio de todos los seres sensibles.

El gran iluminado Pabonka Rinpoche tuvo una vez un discípulo, Trijang Rinpoche. El un día fue a discutir de vacuidad con un lama de muy alto rango y el lama le dijo, "Si quieres realizar el significado de la vacuidad entonces debes visitar a Pabonka en Lhasa". Entonces él fue a ver a Pabonka para recibir las enseñanzas de la vacuidad. Él se volvió discípulo de Pabonka y probablemente meditó en los 9 niveles de Shamata (calma mental) en la cueva de Pabonka cerca del monasterio de Sera Je.

Solo después de haber logrado los nueve niveles uno puede hacer la perfecta meditación. Con la realización de shamata, uno logra un cuerpo y una mente muy refinados. De esta manera uno puede tener la concentración en un solo punto por cuanto uno quiera – 1 mes, o 1 año. Puede durar incluso eones si uno lo desea, uno puede concentrarse sin ningún obstáculo.

Un día, el discípulo vino a ofrecer a Pabonka su realización de un solo punto de shamata. Pabonka le dijo. "No estoy sorprendido de tu realización. Pero, yo comiendo en este pocillo de tsampa, esto es más incomparable que tu realización de shamata. Tiene mucho más beneficio que tu meditación en calma mental". Lo que él estaba diciendo es que hay mucho más beneficio por tener la realización de la Bodhicitta que la de Shamata. Pabonka mismo tenía ambas.

Con Bodhicitta, cada simple acto como comer o beber se hace puramente para beneficiar, para la felicidad de todos los seres sintientes. Entonces es así que Pabonka comiendo del pocillo de tsampa era mucho más grandioso que la realización de shamata de su discípulo. Así, la realización de Bodhicitta, el buen corazón supremo de un ser, acumula mérito infinito para los incontables seres en un corto tiempo. Es tan rápido el logro de la iluminación de esta manera.

Los cinco puntos que estoy tratando de cubrir son:

- 1. El Poder del Asiento Blanco.
- 2. Practicar caridad, ofrendas a los objetos sagrados y Las Tres Joyas para actualizar la Bodhicitta.
- 3. El Poder de la Actitud

El Poder de la Actitud es un punto muy importante. El Poder de la Actitud se refiere a como vivir la vida. En la mañana, la educación más importante, la práctica más importante es la del corazón. Aunque hay tantos tipos diferentes de meditación para hacer, tantas sadhanas, y tanto trabajo que hacer, este es el más importante, el más completo, el de mayor sentido, el más beneficioso para ti y para todos los seres sintientes. Este enseña el mayor logro, que es el logro de la iluminación, el buen corazón supremo que estima a los demás más que a si mismo. Esa es la meditación más importante. La práctica del Dharma más importante!

En nuestras vidas, especialmente cuando estamos ocupados con tantas obligaciones, tantas cosas que hacer, cuando no hay tiempo para estudiar o tener una sesión larga de meditación sentado o oraciones o sadhanas o retiros, como podemos hacer el mejor uso de la vida ? Al tomar refugio en tu propia mente Bodhicitta, tu propio buen corazón. Ese es el único objeto de refugio en el que uno debe refugiarse – tu propia mente y buen corazón. Es tan importante tomar refugio así, el confiar en tu buen corazón.

Se embellece tu vida como el oro, como diamantes. Si uno es capaz de tomar refugio en su buen corazón, incluso si uno no puede practicar, esto da sentido, esto da luz a toda tu vida, tu vida de 24 horas. Tomando refugio en tu propia mente buena, tu buen corazón, das sentido a todo lo que hagas. Si practicas con un buen corazón, con el pensamiento de beneficiar a los demás, esto da significado a todo el esfuerzo que pones en mantenerte saludable, todo el dinero que gastas en mantenerte saludable, y el aprendizaje de tantos ejercicios para mantenerte saludable.

Estar saludable toma un buen sentido porque tu vida es para beneficiar a otros. Tu buen corazón hace que beneficies a otros, que causes felicidad en otros. De

otra manera los esfuerzos no tienen sentido! No importa cuanto uno viva y sea saludable, viviendo sin SIDA o sin cáncer, la vida se torna vacía, sin utilidad. Pero teniendo un buen corazón, le da sentido a tener todos estos gozos y confort como comida y ropas y refugio, todas las cosas que nos dan confort. Nada se pierde. De otra manera, la vida está vacía y todas estas cosas no tienen mucho significado. Todo este confort y disfrute, todos estos gastos no tienen sentido. A la basura! No hay beneficio para otros.

Entonces, una larga vida tiene sentido con un buen corazón. Todo tiene sentido. Si te pierdes el refugio en tu buen corazón, si no está allí, entonces no importa cuanto tiempo hagas un retiro, 3-4 años o toda tu vida, tiene muy poco significado. Cualquier práctica que uno haga incluso altos tantras, aun cuando realizado de manera correcta, tiene muy poco significado sin un buen corazón. Tiene muy poco beneficio, muy limitado.

Tu buen corazón es tu mejor amigo, el amigo más confiable que nunca te engañará, nunca engañará a otros seres sintientes. Tu buen corazón, Bodhicitta, es la mejor causa para la larga vida porque al servir a otros, al ayudar a otros que necesitan ayuda, como dar medicina a los enfermos, alimento a los hambrientos, ayuda a los que tienen sufrimiento y problemas. Todos esos servicios, ese buen karma, afecta tu vida. Causa que tengas una larga vida.

Tu buen corazón es la mejor forma de mantenerte saludable también. Con un buen corazón, tu no dañas a otros. La enfermedad viene de la substancia egótica de la mente y el apego a los pensamientos emocionales. Con un buen corazón, no hay tales actitudes perturbadoras. Uno no daña a los demás, no crea las causas para la enfermedad o karma negativo. El buen corazón no da nacimiento a los pensamientos negativos, a las intenciones negativas. El resultado de esto es solo beneficio, la felicidad. Entonces, la práctica del buen corazón es la mejor forma de mantenerse saludable. Una mente saludable produce un cuerpo saludable.

Y si uno desea riqueza, o tener bienestar material, de nuevo con un buen cora-

zón es el mejor método. Con un buen corazón, uno hará caridad con los demás, siempre ayudando a los otros. Esa es la mejor causa de bienestar y evasión de la pobreza. El buen corazón de uno es el mejor método. Problemas como el SIDA, cáncer, las dificultades que sea que uno tenga, todas estas experiencias no deseadas también pueden beneficiar a todos los seres sintientes. Todos los problemas, cualesquiera experiencias difíciles tengamos, se vuelven el camino a la iluminación. Así que, esta es la mejor práctica. Lo primero que debemos hacer en la mañana, es tomar la determinación de lograr la iluminación, hasta que me muera, especialmente este mes, esta semana, este precioso día, no me dejaré controlar por el ego. No me separaré de mi Bodhicitta o buen corazón ni siquiera por un segundo. Este es el poder de la actitud.

•El cuarto punto es el Poder de la Oración. Cada vez que uno colecciona mérito como al final de la sesión de meditación, al final de las prácticas, sadhanas, o recitación de mantras entonces dedica la acumulación de méritos para siempre luchar por la Bodhicitta. Siempre ora para actualizar la Bodhicitta.

Luego, quedan las últimas dos. Donde sea que uno encuentre experiencias indeseables como alguien gritándote, alguien criticándote, alguien haciéndote enojar, cualquier cosa indeseable que te suceda, inmediatamente sin demora, sin culpar a nadie fuera de ti mismo, trata de realizar que es debido a nuestro propio ego, causado por mi ego, esta es la evolución.

Como dijo Shantideva en el Bodhicaryavatara, "Mi karma me precede, por esto recibo este daño". En el pasado, uno trató a la persona de la misma manera. Creaste el karma de esta manera. Ese karma anterior causa que esta persona vuelva a dañarte ahora. Esto significa que esta persona esta creando karma negativo ahora. Entonces, esta persona que está en un reino humano, renacerá en un reino infernal. Esta persona que te daña, que se enoja contigo, en realidad viene de tus propias acciones. Tu trataste a esta persona de la misma manera en el pasado. No hay necesidad de dañar a esta persona. Esta persona debiera ser objeto de tu compasión

porque al dañarte de vuelta, ellos caerán en los reinos inferiores.

Esta referencia es una extremadamente útil meditación en la vida diaria cuando encontramos problemas. Cuando encontramos problemas, sin demorar un segundo, trata de recordar que esto es causa de tu propio ego. Culpa al ego, no a la otra persona. Esta es una práctica muy importante, la psicología más profunda de las enseñanzas de los Buddhas y de la filosofía Budista. Su santidad el Dalai Lama generalmente enfatiza de la filosofía Budista que no hay un creador que crea tu vida. Es tu propia mente, no alguien más, quien crea tu vida.

Ahora, tenemos que traer esta psicología a la práctica en nuestra vida diaria, especialmente cuando encontramos problemas. Un pensamiento básico de la filosofía Budista es que tu propia mente es el creador de la felicidad y del sufrimiento. Si estas creando la causa del sufrimiento, eres enemigo de ti mismo. Si practicas el camino de la liberación, entonces eres el que libera. Si no puedes practicar esta sencilla filosofía básica entonces solo queda como palabras intelectuales, pero eso no es vivir la práctica. Este es un punto extremadamente importante en el Budismo relacionado con nuestra propia mente. Esto nos inspira a cambiar y a desarrollar nuestra mente, para transformarla en una mente, que da felicidad.

Entonces, es muy importante el meditar en las limitaciones del ego. De otra manera, no sentirás como el ego es el enemigo. Entonces, uno siempre ve al otro como un enemigo y se vuelve imposible practicar la meditación y los obstáculos aparecen. Todos los problemas, como las críticas, alguien provocándote, alguien dañando tu reputación, cualquier cosa que suceda, aceptas el problema para ti mismo y luego se lo das inmediatamente al ego. Usalo como un arma. Un enemigo te dispara balas y tu las envías de vuelta para dañar el verdadero enemigo. Usa el problema como un arma. Entrega el problema de vuelta al ego y mata por completo el ego, destruye completamente el ego.

Sin ego, hay Bodhicitta. Si existe la Bodhicitta, entonces uno puede completar todo el camino Mahayana y alcanzar la

iluminación, y lograr liberar a todos los seres sintientes de todos los sufrimientos, y llevarlos a la iluminación completa. Y hay infinitos beneficios que uno puede lograr para uno mismo y para todos los seres sintientes. Con ego, hay un obstáculo para estos beneficios.

Entonces, esto se vuelve una práctica muy poderosa. Cuando uno está deprimido, uno puede usar esto para lidiar con la depresión. En vez de tomar la depresión para ti mismo, la das devuelta al ego, úsala como un arma para destruir el ego. Cuando haces esto, hay paz y felicidad en tu mente, en tu vida.

Cuando hay un muy fuerte, y descontrolado deseo y apego, una meditación poderosa es el tomar el deseo de todos los seres sintientes en ti mismo. Di, "Que todos estén libres del deseo. Que todos tengan la felicidad de la liberación." Has lo mismo con la rabia y las otras aflicciones. De esta manera, tus apegos y las otras ilusiones son utilizadas para lograr la iluminación.

Con el ego, la vida está vacía. Con el ego, no hay lugar para la Bodhicitta. Todas las actividades de caminar, sentarse, y dormir, no se vuelven causa para la iluminación. Debido al ego, la mente es ocupada o poseída, aferrada al samsara y las actividades de las 24 horas se vuelven totalmente acciones no virtuosas, la causa para renacer en los reinos inferiores de sufrimiento. El apego a esta vida no deja espacio para la renuncia a los pensamientos. Con apego y ansias por esta vida, todas las actividades de las 24 horas no se vuelven la causa para la felicidad ni para esta vida ni para las futuras.

El ego hace nuestras vidas vacías. Desde el nacimiento hasta ahora, no hay realización del lam rim o del camino tántrico. Mientras yo mantenga este ego en mi corazón, no habrá ninguna realización solo una vida vacía. Desde nacimientos de tiempos sin comienzo hasta ahora, además de no haber ganado ninguna realización, ningún logro, yo experimento solo sufrimiento. Hasta ahora, estoy atascado en el sufrimiento del samsara. Ese es el resultado de seguir el ego. Sufrimientos sin fin del samsara se experimentan.

El ego es mucho más dañino que todas las bombas atómicas en el mundo. Ninguna bomba atómica causa que los seres sensibles renazcan en los reinos inferiores. Pero si yo muero con ego, esto hace que los pensamientos no virtuosos surjan y uno renace en los reinos inferiores, el infierno. De esta manera, mi ego es mucho más dañino que todas las bombas atómicas del planeta, que todos los venenos del planeta, y las enfermedades de este mundo. Mi ego es mucho más dañino que todo el cáncer y el SIDA porque incluso si yo muero enfermo pero sin ego, yo no renaceré en los reinos inferiores. Si hay ego, él interfiere para renacer en una tierra pura en la próxima vida. El ego es mucho peor que las 424 enfermedades. El ego es mucho más dañino que cualquiera de esas cosas externas. Analizando y reflexionando de esta manera cómo el ego es dañino, podemos ver al ego como el enemigo y aspirar a superarlo. Mediten en la Bodhicitta en sus vidas, todos los días. Bueno, pienso que esto es. Espero que halla algún beneficio de esta enseñanza. ♦♦♦

*("The Good Heart",
traducida por Juan Andrés Delmastro,
de la Sanga Drikung Kagyu de Santiago, Chile,
Julio-Octubre 2004)*