

*Palabras
del
Preciado Maestro*



Octavo Garchen Rimpoché, Konchog Gyaltzen

Palabras del Preciado Maestro

*Traducción al inglés Ina Dargye
Traducción al español Sofía Sarquis*



El 8º Kyabje Garchen Triptrul Rinpoche

Palabras del Preciado Maestro
Compilado en 2013 por el Centro Drikung Dharma Surya
Todos los derechos reservados

Distribución libre. Este libro se publica exclusivamente para el estudio del Dharma y no para venta. Puede ser copiado o reimpresso de cualquier forma para su libre distribución. Comentarios o dudas favor de dirigirse al Centro Drikung Dharma Surya a DrikungDharmaSurya@gmail.com



Centro Drikung Dharma Surya

PRÓLOGO Y AGRADECIMIENTOS

Este libro es una colección de citas textuales de gran profundidad, palabras que nos inspiran y consejos sinceros de Su Eminencia Garchen Rimpoche— un lama tibetano del linaje Drikung Kagyu, un yogui de alta realización y logros espirituales, un maestro hábil, y el amado Guru de muchos de nosotros— a quien llamo con cariño “Apala”. El actual 8^{avo} Garchen Rimpoche fue la encarnación de un yogui altamente realizado del siglo 12 llamado Gar Chodingpa, uno de los alumnos de corazón del famoso Jigten Sumgön, Kyobpa Rimpoche – fundador del linaje Drikung Kagyu que se remonta al gran yogui traductor, Marpa Lotsawa, y al más grande yogui poeta del Tibet, Milarepa. Garchen Rimpoche, reconocido por su gran realización, bondad y compasión, es muy venerado no solo por maestros y discípulos de su propio linaje sino por maestros y discípulos de otras tradiciones.

El libro contiene 108 citas textuales de profunda sabiduría sobre las enseñanzas esenciales del Buda, que abordan las Treinta y Siete Prácticas de los Bodhisattvas, la infalible ley del karma, y las prácticas esenciales de la Bodhichitta relativa y absoluta. Esperamos que estas enseñanzas de amor y sabiduría puedan extenderse a lo largo y a lo ancho con el único deseo de llevar paz y felicidad al mundo y de beneficiar a todos los seres sintientes sin excepción. Cada cita está ilustrada con una foto especial de Garchen Rimpoche – para que siempre recordemos vívida y diligentemente emular las maravillosas cualidades, seguir las actividades iluminadas y las profundas enseñanzas e instrucciones directas de nuestro Guru.

Este libro no sería posible sin el incondicional apoyo de muchos maestros Dharma, hermanos y hermanas, traductores, amigos y centros alrededor del mundo que han amablemente compartido estas palabras de sabiduría y fotos de Garchen Rimpoche a través de diversos medios y redes sociales. Nuestro agradecimiento especial a Ina Dhargye por traducir y transcribir estas palabras de Rimpoche haciéndolas accesibles a todos.

Nuestra más profunda gratitud a Garchen Rimpoche por las preciadas enseñanzas y ejemplos de su propia vida que ha compartido con todos nosotros.

Que pueda nunca ser separado de la preciada Bodhichitta. Que pueda seguir los pasos del Preciado Maestro para beneficiar a todos los seres y ayudar a eliminar el sufrimiento hasta el fin del samsara.

Con Amor y bendiciones,

Quang

Drikung Dharma Surya Center
Centreville, Virginia, U.S.A.
November 2013



CITA GAR No. 1

Queridos amigos del dharma: en mi primer mensaje me gustaría enviar un cálido Tashi Delek a todos ustedes en este mandala. Vida tras vida, nuestras mentes han estado conectadas y por ello los veo como familia. Lo que ha mantenido a nuestras mentes conectadas vida tras vida es el lazo espiritual del amor. Estos 'recordatorios de bondad y compasión' deberían motivarnos una y otra vez a esforzarnos en cultivar el amor entre todos. Ya que nuestras mentes están conectadas, podemos ayudarnos unos a otros cultivando el amor. De modo que, si más personas en este mundo pueden dar origen al amor, la paz y la felicidad se incrementarán. Tengo mucho amor por todos los seres sintientes¹; por esta razón, confío en que difundir las palabras de amor contribuirá a la paz y felicidad de este mundo.

Mi sola plegaria es: 'Puedan todos los seres sintientes tener felicidad, y amor—la causa de la felicidad—. Puedan todos los seres sintientes ser liberados del sufrimiento, y el apego al yo—la causa del sufrimiento—.'

En tibetano, la palabra para 'bondad y amor' es 'jamtse' (byams brtse). En escritura U-Me tibetana, esto puede escribirse en una sola línea; para mí, este es un signo de lopreciado de esta palabra. Hoy, yo les ofrezco toda mi bondad y amor. Espero que conserven esto como algopreciado en su corazón, ya que esta es la esencia de toda la felicidad en esta vida y en las vidas futuras. Es la esencia de las enseñanzas del Buda. Si en sus corazones hay amor, incluso quienes los odian eventualmente serán sus amigos. Los verdaderos enemigos son el odio y los celos y envidia en particular. Los enemigos externos son una ilusión temporal que surge de un pensamiento equivocado. Este pensamiento es impermanente. Los pensamientos vienen y van. Así que si no permiten que el amor en ustedes se desvanezca, el enojo en los demás eventualmente disminuirá.

Si aman a los demás, desean su felicidad. Como nuestras mentes son una, si aman a los demás, esto permeará sus mentes y se sentirán felices. El amor es la única causa de la felicidad. Su naturaleza permea todo igual que el espacio. El amor es la luz de la mente.

Me entristece profundamente saber de los terremotos ocurridos en Japón, Nueva Zelanda, Tibet, y otros lugares el año pasado. Aunque muchos seres perdieron la vida, en realidad sus mentes nunca pueden morir. Y como nuestras mentes están conectadas, podemos beneficiarlos cultivando el amor y la compasión y recitando el Mani mantra (OM MANI PADME HUNG). Si somos capaces de permear sus mentes con amor, ellos despertarán del sueño del apego al yo y del sufrimiento.

¹ Seres que sienten



CITA GAR No. 2

El primer paso para eliminar el sufrimiento es renunciar al apego a esta vida. Desde el día en que nacemos de nuestras madres, hasta el día en que morimos, esta vida entera es como el sueño de anoche. Después de haber muerto, despertamos en el Bardo—el estado intermedio después de la muerte. Entonces toda esta vida parecerá solo un sueño; el mundo humano se convertirá en una memoria evanescente. Es como despertar de un sueño. En ese momento, si no hemos podido eliminar el apego al yo, se manifestarán apariencias aterradoras—comparadas con las cuales, este mundo humano parecerá una tierra pura. Milarepa sabía lo que pasaría si él fracasaba en purificar el apego al yo, y por ello tuvo el valor de dedicar su vida entera a la práctica, impávido ante la adversidad. Entonces, siempre que se enfrenten a una dificultad, consideren: “esta vida es como un sueño, tarde o temprano terminará y cuando termine, debo estar preparado.”

Con el fin de asegurar la felicidad más allá de esta vida, es importante entender las causas de la felicidad.

Para evitar las causas del sufrimiento, debemos renunciar a las actitudes de auto-atesoramiento y cultivar una mente altruista que busque el beneficio de los demás. La joya de la Bodhichitta es la única protección en el momento de la muerte. La esencia de esto está en las 37 prácticas de los Bodhisattvas—que contienen un remedio para cualquier tipo de sufrimiento, una respuesta a todas las preguntas. Aunque las enseñanzas del Buda son vastas, el Buda mismo resumió: “domen perfectamente a su propia mente, esta es la enseñanza del Buda.”

Aunque la mayoría de nosotros vive como reyes y reinas, aún así nos las arreglamos para sufrir—nunca nada es suficientemente bueno. El rico sufre por sus posesiones, el pobre sufre por falta de posesiones. Milarepa vivió en una cueva sin comida o bebida pero era la persona más feliz del mundo. La verdad es que solo podemos encontrar la felicidad en nuestra mente. Si la mente tiene el hábito de apegarse al sufrimiento, creará sufrimiento y percibirá todo como un enemigo o amenaza. Si la mente no se apega, incluso una circunstancia presente difícil, como una enfermedad, no es percibida como sufrimiento. Realmente entender el karma nos permitirá tolerar nuestras circunstancias presentes y nos enseñará como abandonar el sufrimiento en el futuro.

El karma se puede explicar muy fácilmente—el amor es la causa de la felicidad; el apego al yo es la causa del sufrimiento. Por lo tanto, en las 37 prácticas de los Bodhisattvas se dice: “todo el sufrimiento sin excepción surge de desear la propia felicidad. Los Budas perfectos surgen de la mente altruista.



CITA GAR No. 3

Esta cita fue tomada de una enseñanza sobre el refugio que Rimpoche dio en Lapchi en una de las cuevas de Milarepa a unos cuantos practicantes en retiro.

Gampopa dijo, “Si no practicamos el Dharma de acuerdo con el Dharma, entonces el Dharma mismo se volverá la causa de caer en los reinos inferiores” ¿Qué son las llamadas Tres Joyas? El Buda externo se refiere a todos los Budas de los tres tiempos. El Dharma externo consiste en las 84,000 series de enseñanzas Dharma, sin embargo todas están incluidas en el cultivo de la bondad y la compasión. Sangha se refiere a una persona que ha cultivado la bondad y la compasión, una persona de buen corazón. Habiendo sido liberado del propio sufrimiento, enraizado en el apego al yo, uno es capaz de mostrar el camino hacia la liberación a otros. Esta es la Sangha.

Habiendo recibido el voto del refugio, las Tres Joyas también están contenidas en su propio continuum mental. Estas son llamadas las Tres Joyas internas. El Buda interno es el darse cuenta-conciencia y atención plena. El Dharma interno es nunca soltar la bondad y la compasión, la mente altruista.

¿Cuál es el beneficio de una mente altruista? Que destruirá el apego al yo. Cuando el apego al yo colapsa; en su fundamento mismo, todos los seres sintientes son Budas. Buda Shakyamuni dijo: “El Buda está dentro de todos los seres sintientes. Sin embargo están oscurecidos por manchas adventicias”. ¿Cuáles son estas manchas adventicias? Todos los pensamientos y emociones aflictivas están contenidos en una sola reflexión; la raíz de todos los seres sintientes de los tres reinos es el apego al yo. En realidad el apego al yo es una fijación mental, un pensamiento que se aferra a una realidad. Tilopa dijo, “Hijo! No estás encadenado por las apariencias; estás encadenado por aferrarte a ellas.” Una vez que todo aferramiento es eliminado, no hay nada que pueda oscurecer a la mente. Incluso si surgen los pensamientos, no oscurecerán a la mente, si no te aferras a ellos. Si te apegas a ellos, serás lastimado como si te atravesara una espina y tu mente se oscurecerá. A esto se le llama “encadenado”. No estamos encadenados por la cantidad de pensamientos que surgen, siempre y cuando no nos aferremos a ellos. Todos ustedes practicantes de retiro, ermitaños de las montañas, saben esto, sin embargo, escúchenme, escuchen el consejo de un hombre con experiencia, pues he acumulado una gran cantidad de experiencia acerca del sufrimiento y las dificultades en esta vida. Se dice, “una persona mayor enferma es el mejor doctor.”

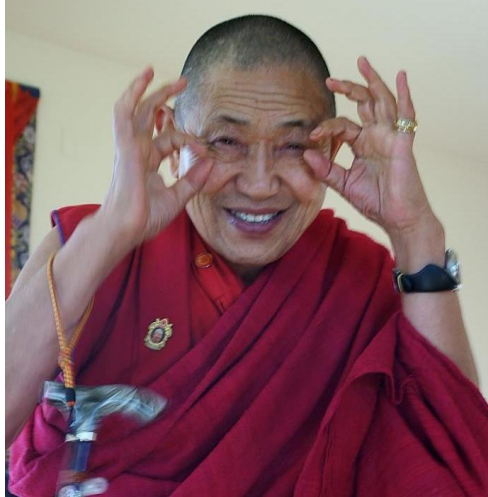


CITA GAR No. 4

Debemos separar la mente interna de la conducta externa. La mente interna realiza que todos los fenómenos de samsara y nirvana carecen de existencia inherente. El universo externo y los seres sintientes carecen de existencia inherente, puesto que son compuestos. Si nos aferramos a la verdad de lo que sea que surja en nuestra mente—placer, sufrimiento, pensamientos y emociones aflictivas—acumularemos karma. Si reconocemos las emociones aflictivas y los pensamientos malsanos en cuanto surgen, este darse cuenta es el Buda. Todos los Budas moran en el continuum mental de los seres sintientes. Los pensamientos son delirios y carecen de existencia inherente —vienen y van—sin embargo, la conciencia innata siempre permanece inmutable.*

Así que no pongan atención a los pensamientos, sino vean la conciencia que los reconoce. Cuando la conciencia se sostiene en su propio estado con estabilidad, las emociones aflictivas, el placer y el sufrimiento desaparecerán, y su mente se volverá muy clara. Si ustedes se aferran a la verdad de los pensamientos, su mente se oscurecerá. Los oscurecimientos vienen de aferrarse a la verdad de los pensamientos. Entendiendo que las cosas carecen de existencia inherente y son como un sueño, en sus actividades ustedes deberán lograr el beneficio de los demás totalmente y abandonar por completo el dañar a los demás. Estén en armonía con todos, cultiven las causas del beneficio y la felicidad para todos los seres sintientes y traten de hacerlos felices y contentos.

*Realizar en este contexto significa la comprensión profunda, no conceptual, que nace de la experiencia directa. Se refiere a una vivencia esencial.



CITA GAR No. 5

Hay dos sistemas principales en este mundo, el mundano y el espiritual. Estos dos sistemas son como los dos ojos, por lo que es importante conocer ambos. Es importante conocer la esencia de estos sistemas. Algunas personas en este mundo niegan toda espiritualidad, y solo creen en el perfeccionamiento de la ciencia. Esto es ligeramente equivocado. Sí, necesitamos a la ciencia pero al mismo tiempo no debemos descuidar nuestra mente. E incluso en diferentes sistemas de creencias hay desacuerdos. Para mí, todas las religiones son necesarias y buenas. Además soy muy aficionado a la ciencia. Me gusta tener los dos ojos bien abiertos.

Una persona a la que solo le preocupa esta vida es como alguien vagando sin rumbo en un desierto sin caminos no sabiendo hacia donde ir. Una persona que entiende el karma, causa y efecto, es como alguien que camina sobre un sendero, sabiendo a donde ir y sabiendo donde está, pero aún tiene que caminar alrededor de montañas y enfrentar otras dificultades. Una persona con bodhichitta es alguien que va en tren. Uno atraviesa directamente la montaña y no es obstruido por ningún obstáculo en el camino. Además uno llega a su destino más rápido. Una persona con amor en su corazón puede fácilmente cortar el flujo de las aflicciones. Si uno tiene bodhichitta uno se vuelve muy poderoso para lograr grandes actividades que traigan beneficio a los demás. Como el amor destruye el apego al yo, la sabiduría surge de manera natural y entonces uno puede saber sin equivocación que adoptar y que descartar.

Ir en tren es como cultivar la bodhichitta relativa. Cuando el apego al yo ha disminuido y uno ve la naturaleza de la mente, uno realiza la bodhichitta última, el vacío. Esto es como ir en avión. El avión se mueve por encima de las nubes, las nubes son como los pensamientos y el espacio arriba es la extensión del dharmakaya. El avión del darse cuenta que conoce con claridad se mueve a través del espacio del dharmakaya sin obstrucciones. Ve el mundo entero y también las nubes abajo, pero al pasar sobre ellas, las nubes, la lluvia y las tormentas no lo obstaculizan.

Del mismo modo, cuando uno realiza la naturaleza de la mente, ya no le afecta de ningún modo las nubes del deseo y el odio. La atención plena esta por encima de estas nubes. Ya que el dharmakaya es como el espacio, es inmutable. El espacio no viene ni va; el espacio siempre es como es. Al realizar esto ya no hay miedo a la muerte; el espacio no nace ni muere. Los fenómenos de samsara y nirvana son como las nubes; ellos surgen momentáneamente, pero son lo que son, compuestos. Son impermanentes, sujetos a desintegración, ir y venir. Al movernos por encima de las nubes uno no se aferra a su realidad substancial y por lo tanto, no se aferra a pensamientos de deseo u odio. Ver esta naturaleza incluso por un solo instante es mahamudra. No se obtiene nada nuevo. La atención plena es como el fuego—al principio es como una chispa, al final es un fuego ardiente. Pero el fuego es siempre fuego. No estan creando una gran mente que todavía no posean. Verlo tan solo por un breve instante es verlo, pero claro tienen que habituarse a ello. Sólo cuando preservamos esta naturaleza continuamente lograremos el estado de gran felicidad y paz en el que no hay más sufrimiento.



CITA GAR No. 6

Los celos y la soberbia pueden ser engañosos y difíciles de reconocer; en ocasiones se manifiestan como una sensación sutil de desagrado. Por ejemplo, cuando alguien les dice lo maravilloso que son, se sienten bien al respecto. Pero entonces la persona continua, “Tú eres maravilloso, pero él lo es aún más”. Entonces surge una sensación de incomodidad. Cuando los demás son alabados, no nos gusta oír hablar de eso. Cuando estos pensamientos sutiles de celos y soberbia permanecen sin ser reconocidos, se vuelven emociones abrumadoras que se aferran a la felicidad propia y a la hostilidad hacia los demás. La raíz de todo esto es el apego a un yo. Como creemos firmemente en este yo, nos sentimos alarmados por cualquier cosa que lo amenace. Cuando otros nos critican, nos enojamos.

De hecho, cuando otros los culpan, ellos no pueden añadir una falta que no tengan ya. Cuando otros los alaban, no se están convirtiendo en una mejor persona por eso. Digan lo que digan los demás acerca de ustedes eso no afecta sus faltas y cualidades. Solamente ustedes pueden ver si tienen esa falta o no. Si no tiene la falta de la que los acusan, no hay necesidad de molestar, puesto que la crítica no hace que tengan esa falta. Pero si en efecto tienen la falta de la cual los acusan, entonces la persona que se lo señala se convierte en su amable maestro que los ayuda a mejorar. Dzogchen Patrül Rimpoche dijo, “Nunca veas tus propias cualidades, pero tampoco veas las faltas de los demás. Siempre ve tus propias faltas, pero nunca las faltas de los demás.”

Es importante reconocer cada una de las sensaciones de celos y soberbia que surgan. Esto requiere una gran diligencia en atención plena, ya que estas emociones en particular son muy difíciles de identificar. Siempre que surja un pensamiento semejante deben aplicar un método para abandonarlo. Idealmente lo eliminan a través de reconocerlo: si han entrenado su mente en cultivar atención plena verán el pensamiento en el momento en el que surge y reconocerán su naturaleza vacía. Si reconocen esto, le quitan todo poder al pensamiento. No les afectará de ningún modo. Si su atención plena no es lo suficientemente fuerte todavía pueden aplicar el enfoque del bodhisattva, considerando que la otra persona es su madre, su mejor amigo, su hijo y así dar origen al amor y la compasión por ellos.

Y si en cierta circunstancia esto es demasiado difícil, pueden aplicar el enfoque pratimoksha, y eso consiste en contemplar las faltas de esta emoción, entendiendo que como resultado de actuar dicha emoción caerán en los reinos inferiores. Deben aplicar uno de estos tres enfoque de acuerdo a su capacidad mental en el momento de la aflicción. Deben practicar de acuerdo a su capacidad, así como un niño debe vestir ropa de niño y un adulto debe usar ropa de adulto. Un niño en un manto de adulto se sentiría perturbado. En resumen, el Buda dijo, “Domen a la perfección su propia mente; esta es la enseñanza del Buda.”



CITA GAR No. 7

La compasión que requiere esfuerzo surge de cultivar el pensamiento, “Todos los seres sintientes han sido mis padres en vidas pasadas.” Nos familiarizamos con esta compasión a través de percibir a todos los que conocemos como familia. Por ejemplo, ven a una persona mayor como su madre o padre, a una persona menor como su hijo, a alguien de la misma edad como su hermano o hermana. Cultivan esto hasta que nazca en ustedes un gran amor por todos los seres. La compasión que requiere esfuerzo necesita de un objeto de compasión.

La compasión sin esfuerzo surge cuando permanecen en la naturaleza de la mente. ¿Cómo? Cuando ven su verdadera naturaleza, es un gran gozo, una gran felicidad. Entonces entienden desde la experiencia personal que semejante felicidad sublime en realidad existe, y sin embargo los seres sintientes ilimitados no la han visto. Quien no ha experimentado esta naturaleza sufre enormemente. Normalmente pensamos que algunas personas tienen una gran felicidad y no tienen muchos problemas – los ricos, por ejemplo.

A pesar del hecho de que las personas ricas en ocasiones sufren incluso más, todos, para decirlo brevemente, los que no han visto la naturaleza de la mente sufren. Cuando se dan cuenta de esto, a través de ver la verdadera felicidad surge una inmensa compasión. La compasión sin esfuerzo no requiere de un objeto de compasión. Para que tal compasión surja, primero deben experimentar la naturaleza de la mente – como los pensamientos y las aflicciones se disuelven en el espacio inmóvil de la conciencia atemporal sin rechazar ni aceptar.

Esta es una naturaleza muy feliz. Al ver esto, de manera natural surge sin esfuerzo la compasión por todos aquellos que no han podido ver esto. Si uno no ha visto la naturalmente dichosa naturaleza de la mente, uno está compelido a sufrir. Me inclino ante el gran tesoro de amor incondicional, Chenrezig!



CITA GAR No. 8

Un pensamiento que Rimpoche grabó durante el Drubchen de Yamantaka en Los Ángeles hace unos días.

En prisión, Khenpo Münsel Rimpoche me enseñó esto: “Conocerás la extensión de tu realización cuando te enfrentes a circunstancias difíciles. No lo sabrás cuando las cosas vayan bien”. Cuando te encuentres en una situación problemática, cuando experimentes gran dolor, cuando una intensa emoción surja, solo entonces conocerás donde estás en tu práctica.

Él añadió: “Las circunstancias adversas revelarán tus faltas ocultas.” Si eres capaz de sostener la atención plena sin vacilar durante tales momentos, y no eres arrastrado por la fuerza de la emoción, es un signo de que has ganado experiencia en la práctica.

Si practicarás atención plena con gran diligencia sólo durante un mes, si reconocieras incluso el mínimo pensamiento y no permitieras a tu mente divagar en la ilusión durante ese tiempo, incluso por tan corto lapso de tiempo verías grandes cambios.

Las aflicciones violentas no te perturbarían mucho ya, porque habrías ganado experiencia personal en observar el juego ilusorio. De hecho solo hay un remedio necesario – la atención plena. Es el único remedio suficiente para transformar las dificultades internas y externas.



CITA GAR No. 9

Para mí sólo hay en este mundo dos tipos de seres: mis benefactores de amor y mis benefactores de paciencia. La mayoría son mis benefactores de amor; ellos son muy amables y me ayudan. Algunos tratan de causar daño y crear obstáculos; ellos son mis benefactores de paciencia.

La bondad de cada benefactor es igual, y por lo tanto mi amor por ellos es igual. Quizá mis benefactores de paciencia son incluso más bondadosos conmigo, ya que me permiten practicar la perfección de la paciencia. De modo que estoy muy agradecido con todos aquellos a los que no les caigo bien y me hacen domar mi enojo. Al mismo tiempo, siento gran compasión por su tristeza, pero como ellos me permiten practicar la paciencia para que mi enojo y celos disminuyan gradualmente; ellos son mis maestros.

Así, al final, cuando alcance la iluminación y todo mi enojo y celos desaparezcan, es debido a su bondad. Por esta razón, los amo mucho.



CITA GAR No. 10

Existe el amor puro y el amor impuro: La diferencia radica en la posesión o en la libertad. El amor puro es la raíz de la felicidad duradera. El amor impuro sólo crea sufrimiento. El amor impuro que está contaminado por el ego y la posesión conduce a los celos, después al enojo y finalmente a la separación. El amor puro libre de posesión conduce a la armonía y a la paz e incluso puede transformar a un compañero negativo. Una relación se convierte entonces en la actividad de un bodhisattva.

Alguien que ha comprendido la naturaleza de la mente puede incluso relacionarse con un compañero negativo, pues ha comprendido que las emociones negativas son temporales; vienen y van. La mente perturbada de esa persona y nuestra propia mente en esencia son lo mismo. Lo que permanece vida tras vida como la semilla de la felicidad es el amor puro. Así, cuando uno realmente comprende la naturaleza de la mente los compromisos o samayas no pueden ser rotos. Incluso si sucede que uno pelea, este evento temporal nunca mueve el amor que siempre prevalece.

Si uno no comprende la naturaleza de la mente, uno se aferra y trata de poseer. Entonces somos agradables con quienes son agradables con nosotros, pero desagradables con los que son desagradables. Este amor es impermanente; no puede durar.

El amor puro siempre perdura. Y mi amor por ustedes siempre perdurará.



CITA GAR No. 11

Existen muchos pensamientos de ignorancia como sopor, embotamiento, abatimiento, pereza, depresión o irritabilidad sin razón alguna. En particular, si somos perezosos o negligentes no lograremos nada, ni en un sentido mundano ni del dharma. El supremo antídoto es la atención plena, que superará todas las negatividades. Estos pensamientos son fugaces, no duran, vienen y van.

El darse cuenta siempre permanece y los reconoce. Si mantienen la atención plena sabrán con certeza que hacer y que no hacer. Así el darse cuenta que conoce con claridad es lo más importante; es su Buda interno. Esta conciencia no puede ser vista, es vacía, y sin embargo es intensamente vívida. No viene o va, siempre es como es, como el espacio.

Permanezcan libres de distracción y entonces nada oscurecerá su conciencia, los pensamientos no tienen esencia puesto que no duran. Vienen y van como las olas en el mar.



CITA GAR No. 12

Se dice, “si quieres saber que hiciste en tus vidas pasadas, ve tu cuerpo actual.” y “si quieres saber a donde irás después, ve tus acciones presentes.”

Si ustedes le dan cabida a los celos y al odio debido al apego al yo, serán un ser sintiente samsárico vagando hacia el reino de los infiernos, de los espíritus hambrientos o de los animales. Donde irán depende de ustedes. Es su decisión. Depende de ustedes si van a subir a las tierras puras del Buda o bajar hacia los estados del samsara. Cuando su propia mente sea purificada, se convertirán en un Buda. Si no purifican su mente, serán un ser sintiente. A dónde irán estará determinado por sus acciones presentes.

En “Las Treinta y Siete Prácticas de los Bodhisattvas”, se dice, “El Victorioso dijo que todo el insoportable sufrimiento de los tres reinos inferiores es el fruto de las acciones negativas. Por consiguiente, nunca cometer acciones negativas, incluso a costa de la propia vida, es la práctica de los Bodhisattvas.”



CITA GAR No. 13

Un día cada uno de nosotros morirá; no hay nadie en este mundo que no tenga que morir. No hay beneficio en estar apegado a esta vida, porque la dejaremos atrás. Como se dice en “Las Treinta y Siete Prácticas de los Bodhisattvas”, “La conciencia, el huésped, desechará la residencia temporal del cuerpo.” Entonces, podemos preguntarnos a nosotros mismos, “¿Realmente no importa que esté preparado para la muerte, o de alguna manera si importa? ¿Por qué habría de querer recibir instrucciones de Phowa?” Si reciben instrucciones de Phowa ustedes reciben un método para alcanzar la liberación. El cuerpo tiene nueve aperturas a través de las cuales la conciencia puede salir después de la muerte. Sólo una de ellas conduce a la liberación – la apertura en la coronilla. Cuando recibimos instrucciones de Phowa, aprendemos como transferir nuestra conciencia a través de la coronilla.

Si no sabemos esto, seremos sacudidos como veletas por las aflicciones tales como el odio, el deseo, la ignorancia, los celos, etc., y entonces, no tendremos independencia, seremos abrumados por las aflicciones. Al ser controlados por las aflicciones esto provocará que la conciencia salga a través de una de las ocho aperturas impuras del cuerpo, lo cual conducirá al nacimiento en la existencia samsárica. El Buda dijo, “La independencia es felicidad; la dependencia es sufrimiento.”

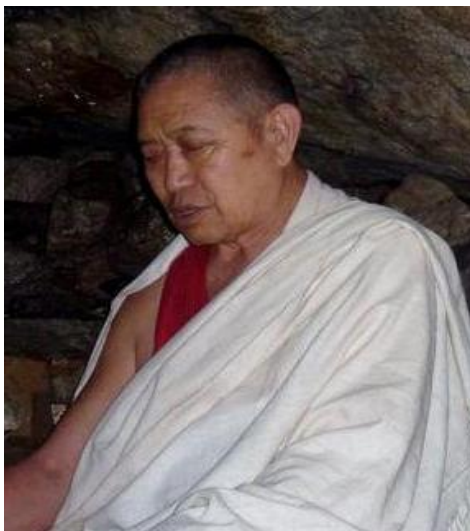


CITA GAR No. 14

Una persona común cree que lo que aparece y existe en el mundo es real y que el estado del sueño es irreal, mientras que los Budas han visto que este mundo es ilusorio tal y como lo es un sueño. Los Budas dicen que en el bardo después de la muerte percibiremos manifestaciones ilusorias, que los tres reinos inferiores son una ilusión igual que los demás reinos. Así que uno podría pensar, "Si esto es como un sueño irreal, entonces no puede ser tan malo." Pero éste es un entendimiento bastante equivocado. Aunque ilusorio por naturaleza, un sueño será experimentado como una realidad mientras dure. Esta vida es como un sueño, pero hasta que el karma de esta vida llegue a su fin, percibiremos esta vida como real; no nos despertaremos del sueño de esta vida. Por ejemplo, si tienen una pesadilla, lo experimentarán como una realidad mientras dure el sueño; no simplemente despertarán a voluntad. Cuando morimos, despertamos del sueño de esta vida, y esta vida se convierte en una memoria evanescente.

Nada permanece, y pronto nos encontramos aferrándonos a una nueva realidad, el estado del bardo. Si entienden que esta vida es como un sueño, entenderán que todo dentro del sueño --- felicidad, fortuna y placer, dolor y sufrimiento --- es impermanente y no durará. Entonces no se verán abrumados por diferentes circunstancias. Permanecerán atentos y no serán arrastrados por la indulgencia en el placer, ni demasiado afectados por circunstancias difíciles.

Nuestra vida es como una lámpara de aceite. El aceite es el karma y el fuego es esta vida. Mientras hay aceite, hay fuego. Nuestra vida dura hasta que el karma de esta vida llega a su fin. Entonces avanzamos, controlados por las impresiones kármicas almacenadas en nuestro continuum mental.



CITA GAR No. 15

Cenen ligero en la noche, y luego contemplen la muerte y la impermanencia antes de dormir. Los sueños de una persona común son manifestaciones de impresiones virtuosas y no virtuosas que yacen en la mente. Cuando las energías de viento entran en los canales impuros de las aflicciones, tenemos pesadillas. Las pesadillas son la luz de las emociones negativas. Los sueños positivos son manifestaciones de pensamientos virtuosos. Para poder reconocer el estado del sueño, primero deben lograr estabilizar la atención plena durante el día.

Primero deben ser capaces de superar todos los pensamientos y emociones del día; luego, con el tiempo podrán reconocerlos cuando sueñan. Al principio, podrán reconocer pensamientos burdos como el miedo durante el estado del sueño, y más tarde también los pensamientos más sutiles. A través de esto, mientras la ignorancia disminuye, su sueño se volverá más ligero.

El sueño ordinario es un estado de profunda ignorancia; es una aflicción. Así que en lugar de preguntar, “¿Dormiste bien anoche?” deberían preguntar, “¿Cuanto tiempo desperdiciaste durmiendo anoche?” Claro que hay que dormir, debemos dormir lo suficiente para mantener un cuerpo saludable, pero debería haber un límite. Yo sugiero no más de cinco o seis horas por noche, ya que todos tienen que trabajar. Traten de dormir con gran claridad, y eventualmente a través de familiarizarse con la práctica, ya nunca caerán en un estado de ignorancia, sino más bien sostendrán la atención plena.



CITA GAR No. 16

¿Cómo ha surgido el samsara? El yo ilusorio se aferra a su propia felicidad. A los seres ordinarios únicamente les preocupan sus asuntos mundanos. Para superar este apego, primero debemos reconocer la naturaleza sufriente del samsara. Por esta razón, el Buda primero enseñó, “Reconozcan el sufrimiento y luego abandonen el origen del sufrimiento.” Aunque experimentemos todo tipo de placeres como seres humanos, esta felicidad samsárica es como comer una deliciosa comida mezclada con veneno. Habiendo reconocido el sufrimiento, anhelaremos liberarnos de él. ¿Cómo hacemos esto? Practicamos el dharma y liberamos nuestra mente de las causas del sufrimiento. Esto es difícil porque estamos apegados a la vida mundana; pensamos que un día nos va a hacer felices. Si esto fuera verdad en última instancia, entonces no habría nada de malo con estar apegado, pero desafortunadamente el apego sólo nos puede conducir al sufrimiento.

Cuando terminemos con esta vida, no podremos llevar con nosotros ni la más mínima cosa o persona sin importar lo mucho que queramos hacerlo. No hay otra alternativa más que dejar esta casa de huéspedes que es el cuerpo. Lo único que nos seguirá son las impresiones kármicas almacenadas en nuestro continuum mental. Por esta razón, es tan importante reconocer el sufrimiento y eliminar sus causas antes de que sea demasiado tarde.



CITA GAR No. 17

La recitación Vajra del Om Ah Hung, Parte 1:

¿Qué representan las sílabas Om, Ah, Hung? Om representa el vajra de la forma, la unión de apariencia y vacío. Ah representa el vajra del habla, la unión del sonido y el vacío. Hung representa el vajra de la mente, la unión de la conciencia clara y el vacío. Estos son llamados “los tres secretos”. Cuando no hay aferramiento a la forma percibida, esto es la unión de apariencia y vacío. Las formas siguen apareciendo y son vistas, sin embargo no hay aferramiento a su realidad. Cuando no hay aferramiento a los sonidos percibidos, esto es la unión de sonido y vacío. Los sonidos siguen siendo escuchados, sin embargo no hay aferramiento a su realidad. Si la mente no se aferra ni a las formas ni a los sonidos, de manera natural permanecerá en la unión de conciencia y vacío y por consiguiente, tampoco se aferrará a los surgimientos o eventos mentales. Los tres vajras están contenidos en el vajra de la mente.

Así, las sílabas Om, Ah y Hung marcan la frente, la garganta y el corazón de todas las deidades—si bien las deidades aparecen en muchas formas, la esencia de su cuerpo, palabra y mente es la misma.



CITA GAR No. 18

La recitación Vajra del Om Ah Hung, Parte 2:

En ocasiones la gente pregunta, “Somos ‘uno’ o ‘el mismo’?” Bueno, ni uno ni otro. Hay “un” espacio, o son los diferentes espacios “lo mismo?” El espacio no es ni “uno” ni “lo mismo”, y así es la naturaleza de la mente. Tratar de descifrarla etiquetándola como “uno” o “lo mismo” es sólo otra fijación mental. Del mismo modo, no hay uno o muchos Budas. No pueden decir que solo hay uno, puesto que hay ilimitados Budas, sin embargo, tampoco pueden decir que hay muchos, puesto que su esencia es un sustrato único— vacío y compasión morando como el espacio—. Por consiguiente, no se aferren ni a la singularidad ni a la multiplicidad.

Todo lo que aparece y existe es vacío de naturaleza propia, como el arcoíris en el cielo. Carecen de existencia inherente puesto que son compuestos y, por consiguiente, impermanentes. La naturaleza de la mente de todos los seres siempre permanece como el espacio; no es compuesta. Mientras que sus cuerpos aparecen de manera diversa, la mente de todos los seres tiene la misma esencia.

Sólo hay una cosa llamada “mente”, así como sólo hay una cosa llamada “agua”, aunque se manifieste de diferentes maneras — como océanos, ríos, lluvia, gotas, etc—. Si todos practicaran la recitación vajra Om, Ah, Hung, su atención plena tendría la misma esencia sin la menor diferencia en calidad o tamaño.



CITA GAR No. 19

La práctica en sí de la recitación Vajra Om Ah Hung:

Como una sesión formal de meditación, es mejor hacer esta práctica en la mañana o al amanecer, pero de hecho deberían hacerla a lo largo del día. Ustedes pueden hacer esta práctica siempre que respiren, y siempre respiran, no? Cuando inhalen el aire, piensen “OM” no tienen que visualizarlo o decirlo en voz alta; sólo piensen “OM”. Cuando el viento llegue el ombligo, piensen “AH”, y cuando exhalen el viento, piensen “HUNG”.

El punto de concentración principal es la AH en el ombligo. AH tiene la naturaleza del fuego y es calor. Cuando inhalen el viento, piensen que el viento se disuelve en el AH en el ombligo. La quintaesencia del viento es mantenida, y el aire viciado es siempre exhalado. En sesiones de meditación formales, mientras inhalan, piensen que están presionando hacia abajo los vientos superiores y simultáneamente jalando hacia arriba los vientos inferiores a través de contraer gentilmente el ano. Esta “union de los vientos superiores e inferiores” forman una esfera en forma de huevo en el centro del ombligo. Sostengan su respiración por un corto periodo de tiempo y observen la naturaleza de la mente.

No retengan el viento demasiado tiempo, solo lo que les sea cómodo. De nuevo exhalen y piensen “HUNG”. Durante sus actividades cotidianas, no hay necesidad de sostener la respiración; pueden respirar naturalmente y pensar “OM AH HUNG”. El punto principal de concentración es siempre en el fuego en el ombligo, y eventualmente surgirá una sensación de calidez. Esta calidez de hecho ya está ahí, pero los seres ordinarios no la reconocen. Esta práctica es un método excelente para sostener la atención plena; es un método para unir la mente con los vientos. Si carecemos de atención plena, los vientos y la mente van por caminos separados y entonces caemos en el engaño (de los sentidos).



CITA GAR No. 20

La práctica en sí de la recitación Vajra Om Ah Hung:

De todos los chakras en el cuerpo, el ombligo es el más importante. Nuestro cuerpo humano se formó en primera instancia a partir del ombligo a través del cual estábamos conectados a nuestras madres. El chakra del ombligo es el asiento real de todos los vientos en el cuerpo, y en particular el viento perteneciente al elemento fuego. El fuego en el ombligo es Vajrayogini y todo mundo lo tiene; los seres simplemente no lo reconocen.

El chakra del ombligo es el más estabilizador, aterrizado chakra; por lo tanto, es aconsejable dirigir todas las visualizaciones al chakra del ombligo. Al concentrarse en el chakra del ombligo, los vientos se mueven hacia abajo, y entonces la mente se asienta. En ocasiones, cuando nos concentramos en visualizaciones en el centro del corazón, como los vientos entran en el chakra del corazón, esto puede conducir a un desequilibrio emocional e inestabilidad mental.

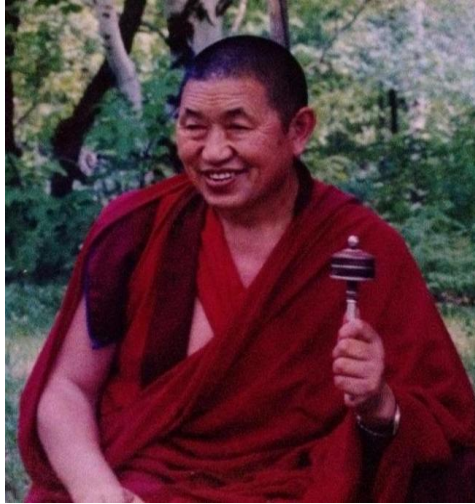
Por consiguiente enfocarse en el centro del ombligo es más seguro.



CITA GAR No. 21

Cuando mediten, simplemente permanezcan y observen la naturaleza de su mente. Habrá un espacio en el que los pensamientos pasados han cesado y los pensamientos futuros aún no surgen, y ese espacio está completamente vacío de toda fijación. Si ustedes reconocen este espacio, simplemente continúen permaneciendo en él.

Uno no puede decir este momento de vacío ha sido visto, tampoco podemos decir que no ha sido visto. Pero el que piensa, “lo he visto”, ese es el que debe ser reconocido. Y el que piensa, “No lo he visto”, es también el que debe ser reconocido. Es el que realiza todas las acciones. Este es el que deben reconocer como la naturaleza de su mente. Esta naturaleza está más allá de ir y venir, siempre permanece como el espacio. Los pensamientos vienen y van, así que no se aferren a ellos, sino presten atención a lo que siempre permanece, sin importar lo que viene y va a su alrededor.



CITA GAR No. 22

Cuando hacemos la práctica del refugio pero no surge en nosotros el amor auténtico, ésta traerá muy poco beneficio. Tan solo pensar en nuestro guía espiritual debería hacer surgir en nosotros tal amor y devoción que se nos llenen los ojos de lágrimas. Cuando tenemos este tipo de auténtica devoción se considera una señal de calor, calor generado en la mente que es lo suficientemente poderoso para derretir el hielo de esta mente que se fija a través de los hábitos de las emociones negativas.

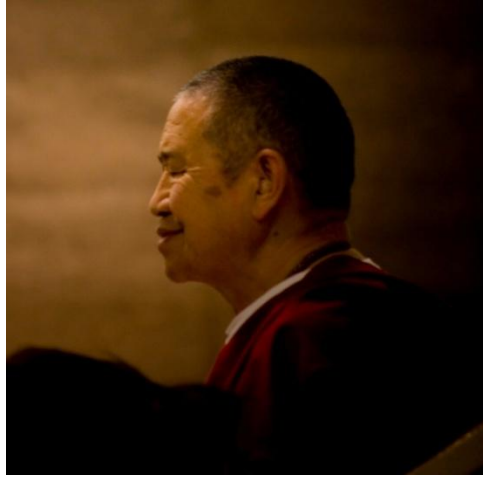
Por consiguiente, deberíamos meditar en la bondad, la devoción y la compasión una y otra vez hasta que esta señal de lágrimas surja. En las enseñanzas de Dzogchen se dice que al tener este tipo de surgimiento auténtico de la devoción en ese momento uno puede tener un vislumbre de la verdadera naturaleza de la mente. Por ello deberíamos esforzarnos en practicar la compasión hasta que alcancemos el punto de las lágrimas.



CITA GAR No. 23

¿Cómo superar los pensamientos ordinarios? Deben mantener la atención plena y no aferrarse a nada que surja. No importa que emoción o pensamiento surge, hay un solo antídoto; la conciencia atenta. No importa lo que surja, sigan permaneciendo en el estado natural de la mente. No piensen “existe” o “así es como es” ni piensen “no existe” o “así no es como es”. Suelten todas las creencias y no se aferren a nada. Solamente a través de ver la naturaleza de la mente semejante al espacio no confinado serán capaces de superar los pensamientos negativos.

En la verdadera naturaleza de la mente, no hay ni existencia ni no existencia, ni esto o aquello, ni verdadero ni no verdadero, ni bueno o malo, ni correcto o incorrecto. Todos los asuntos mundanos parecen fútiles cuando uno permanece en esta naturaleza que permanece como la extensión del espacio trascendiendo el tiempo.



CITA GAR No. 24

En la mañana, deberían reflexionar en lo difícil que es obtener un preciado nacimiento humano; en la noche, deberían reflexionar en la muerte y la impermanencia, y a lo largo del día, deberían reflexionar en el karma, causa y efecto, y actuar de acuerdo a las 37 prácticas de los Bodhisattvas.

Mediten en sesiones más cortas pero más frecuentes para asegurar la buena cualidad de su meditación. Es mejor simplemente observar la naturaleza de la mente, la obvia mente ordinaria y preservarla. Cuando los pensamientos aparezcan ni los rechacen ni los acepten. No traten de parar los pensamientos, permitan que surgan, pero reconozcan su surgimiento y no los persigan. El objetivo no es no tener pensamientos sino que aunque surgan los pensamientos volverlos inofensivos. A esto deben habituarse. Más tarde cuando los pensamientos negativos y las emociones surjan, ustedes no caerán bajo su poder. La energía de estos pensamientos puede surgir pero no los afectará de ninguna forma.

En ocasiones durante la meditación, habrá momentos en los que de hecho no habrá pensamientos. En ese instante ustedes sabrán que esa es la verdadera naturaleza de su mente—la mente que mora como el espacio, vívida y vacía, abierta, sin aferrarse a nada—. Esta conciencia alerta debe ser sostenida durante todas las actividades.

Así que no traten de parar los pensamientos, simplemente relájense en la naturaleza de la conciencia. Cuando mediten, nuestras mentes estarán juntas. Si ustedes comprenden esto no se sentirán cansados de la meditación.



CITA GAR No. 25

La Bodhichitta no es una práctica que sea adecuada aquí o allá. La Bodhichitta lo es todo. La Bodhichitta es la práctica preliminar, la práctica real, y es también el resultado al final. Por consiguiente, deben cultivar la bodhichitta día y noche, continuamente. Cuando se despierten en la noche, no piensen en ustedes mismos, recuerden a todos los seres sintientes y recuerden su sufrimiento. Cualquiera que no ha realizado la naturaleza de la mente, la realidad misma, sufre. Pobre o rico, bello, poderoso, listo o no, si ellos no han realizado como las cosas realmente son, están compelidos a sufrir. No olviden su sufrimiento y tomen la valiente determinación de no dejarlos atrás sino involucrarse en actividades que los ayuden a ser libres del sufrimiento.

A través de la bodhichitta, ustedes realizarán que no hay yo, el apego al yo será destruido, porque cuando piensan en los demás, no piensan en ustedes mismos.

En última instancia “yo” y el “otro” son sólo pensamientos. Cuando comprendemos que no estamos separados de los demás, empezamos a entender lo preciado de la compasión, de la bodhichitta.



CITA GAR No. 26

Para poder dejar una huella positiva en su continuum mental, deberían siempre recitar el mantra de una deidad como el mantra de Amitabha, o poner un CD de mantras en su casa. Piensen que su deidad yidam siempre reside en la coronilla de su cabeza. Piensen, 'cuando muera es importante que mi conciencia salga por la coronilla y se funda con Amitabha.' Si ustedes se habitúan a esto a lo largo de su vida, entonces incluso si murieran repentinamente, por ejemplo en un accidente de auto, su conciencia se fundirá con la deidad yidam en la coronilla de su cabeza debido al patrón habitual formado cuando estaban vivos. Entonces sin duda se liberarán aún si no tuvieron tiempo de practicar el Phowa.

Así que es importante que recuerden continuamente esto mientras vivan.



CITA GAR No. 27

En el pasado, han tenido incontables vidas, han asumido innumerables cuerpos. No hay ningún beneficio en saber que fueron en una vida pasada. Lo importante es prepararse para el futuro, esforzarse hacia la iluminación. Desde la perspectiva última, las vidas pasadas son de hecho ilusiones. A nivel relativo, hablamos de numerosas y diferentes vidas, pero de hecho únicamente existe un solo continuum de mente, que está más allá del nacimiento y la muerte. Desde la perspectiva de la mente misma, no hay vida pasada, ni vida presente, ni vida futura, ni bardo. Las vidas pasadas son ilusiones, irreales, así que no ponderen las ilusiones. No tienen que conocerlas, puesto que pertenecen al nivel relativo, no a la verdad última.

Lo que es importante para ustedes ahora es destruir el apego al yo y ver la naturaleza de la mente. No piensen en el pasado o en el futuro. Ni siquiera piensen en el presente; no se aferren a ningún pensamiento. Vean su mente ahora mismo. Vean el estado natural puro tal como es.

Aférrense a la bodhichitta, el amor y la compasión y a nada más, día y noche. Siempre purifiquen su mente a través de mantener el darse cuenta del estado natural.



CITA GAR No. 28

No se preocupen por la iluminación; el Buda ya está en ustedes, listo para ser visto. Pero como no podemos ver hacia adentro y estamos constantemente distraídos, no podemos reconocer al Buda. Cuando los pensamientos pasados han cesado y los pensamientos futuros todavía no surgen, en este espacio entre fijaciones, pueden tener un vislumbre de la naturaleza de la mente morando como espacio; este es el Buda. Si ustedes permanecen dentro de esta naturaleza continuamente, entonces son iluminados.

Cuando dejan de aferrarse, no hay causa del samsara. Cuando empiezan a aferrarse, han creado otra vez la causa del samsara. El Buda en realidad no está en algún lugar lejano. El Buda siempre está listo para ser visto. Si ustedes no renuncian a la fijación del yo, pero tratan de escapar del samsara recluyendo su cuerpo, no estarán todavía liberados. Si ustedes renuncian a la fijación al yo, mientras continúan viviendo en el mundo, ustedes estarán liberados.

En particular, cuando surjan las dificultades y el sufrimiento, no se aferren a ellos, dejen que estos pensamientos se disuelvan en el espacio. Incluso si hay una situación externa llamada problema, la mente no necesita aferrarse. La gente que no entiende esto a veces se suicida, incapaz de soportar incluso el menor problema. Fuera de su propia mente, el Buda no está en ningún otro lugar.



CITA GAR No. 29

Verso 32 de las 37 prácticas de los Bodhisattvas: “Si bajo la influencia de las emociones aflictivas uno señala las faltas de otro Bodhisattva, uno mismo se disminuye. Por consiguiente, no hablar de las faltas de aquellos que han entrado al Gran Vehículo es la práctica de los Bodhisattvas”

En su Plegaria para Renacer en Dewachen, Chagme Rimpoche dice que la falta de denigrar a un bodhisattva es peor que cualquier otra de las cinco acciones con resultados inmediatos. Ya que no sabemos quien es y quien no es un bodhisattva, debemos tener mucho cuidado. Por consiguiente, el rápido camino del Vajrayana nos enseña a entrenarnos en la visión pura, reconocer la naturaleza búdica en todos los seres, la naturaleza que trasciende género, raza, cultura y estatus social. De hecho, el tantra enseña que debemos ver los cuatro elementos como deidades. Un bodhisattva, el que actúa para beneficio de los seres sintientes, coloca la bondad, la compasión, la fe y el respeto en el continuum mental de muchos seres sintientes. Si uno denigra a semejante bodhisattva, todos esos seres se alejarán de la devoción, y esto se vuelve la causa para que se sumergan en los reinos inferiores. Es importante que practiquen libres de cualquier predisposición, no se involucren en separación mientras pretenden ser un practicante dharma. La mente que piensa que ellos no son buenos es una mente impura. Mientras tengan pensamientos negativos en su mente, no importa cuanto intenten ser puros, no podrán serlo. Se dice que todo lo que aparece y existe es la pureza todo inclusiva, y también que dentro de cada ser sintiente mora el Buda. El Vajrayana o Mantra Secreto enseña que el universo externo es un palacio incommensurable, y que todos los seres sintientes internos son dakas y dakinis. Así es como verdaderamente es en realidad. Cuando ustedes entienden esto, su mente se vuelve como el espacio, llena de dicha y feliz. Pero si sostienen una visión sesgada de apego y aversión, su mente es miserable y difamarán a otros. Las faltas o cualidades que otras tradiciones puedan tener son irrelevantes, lo que causa daño son sus propios pensamientos negativos. Por ejemplo, si uno desarrolla una fe fuerte en el diente de un perro, reliquias emergerán de éste. El diente del perro es impuro, pero las reliquias emergerán si su mente es pura. Tenemos que purificar nuestra propia mente. No debemos insultarnos unos a otros, sino más bien sostener el Buda Dharma. El Buda Dharma es amor y compasión, y quien posea amor y compasión sostiene el Buda Dharma. Quien no posea amor y compasión no sostiene el Buda Dharma. En el Buda Dharma no hay odio ni celos, y si estamos bajo el yugo del odio y de los celos, no sostenemos el Buda Dharma. Es debido a semejante sesgo que denigramos y criticamos a los Bodhisattvas. En los Siete Versos de Protección de Tara, Lord Jigten Sumgön dice, “engañados por el dogma errado” de hecho, no es el dogma el que es malo, sino más bien nuestra mala comprensión de él. Es a través de pensamientos negativos sobre los demás que ustedes son “engañados”. Nosotros los practicantes debemos limpiar nuestras mentes y cultivar la visión pura libre de cualquier sesgo, pensando que cada uno es un Buda, todos los seres sintientes son nuestros padres. Cuando su práctica se haya desarrollado, ustedes no denigrarán a nadie, mucho menos a un bodhisattva. Si uno falla en beneficiar a los seres de este modo, y en lugar de eso transmite pensamientos de apego, aversión, soberbia y confusión, uno se sumergirá en el infierno. Este es un signo de que un maestro espiritual no ha cultivado verdadera sabiduría. Sin embargo, nosotros debemos ser compasivos hacia todos, especialmente hacia aquellos con sabiduría inferior



CITA GAR No. 30

Durante la reciente visita de Su Eminencia Garchen Rimpoché a Jangchubling en Dehra Dun, India, Su Santidad Drikung Kyabgön Chetsang Rimpoché aclaró el significado de los siete ojos de Tara Blanca. Como los estudiantes han preguntado acerca de esto una y otra vez, Rimpoché quisiera pasar la explicación de los siete ojos de Tara Blanca en esta cita textual:

Los siete ojos de Tara Blanca representan Las Tres Puertas de la Emancipación Completa y los Cuatro Inconmensurables. Las Tres Puertas de la Emancipación Completa son: la falta de deseos, la falta de signos — todos los fenómenos carecen de características inherentemente existentes como color, forma, y vacío — la mente iluminada que realiza la naturaleza vacía de los dos anteriores.

Con el fin de lograr las Tres Puertas de la Emancipación Completa, uno debe cultivar los Cuatro Inconmensurables —amor incommensurable, compasión incommensurable, gozo incommensurable y ecuanimidad incommensurable—. Los Cuatro Inconmensurables son entonces la causa de las Tres Puertas de la Emancipación Completa.



CITA GAR No. 31

Aparte de sostener la atención plena durante el día y la noche, no hay otro yoga de la luz clara. Comienza con ser capaz de sostener la atención plena durante el día. Cuando su mente es muy clara y nítida durante el día, con el tiempo se continuará en la noche. Cuando ustedes se van a dormir sosteniendo la atención plena, en una unión de conciencia clara y vacío, primero reconocerán el estado del sueño. Este reconocimiento es llamado "reconocimiento de la luminosidad del sueño". Entonces, finalmente a través de mantener la atención plena constante, incluso el estado del sueño desaparecerá, y permanecerán en la claridad de manera natural; la conciencia permanecerá. Con el tiempo, la conciencia clara permanecerá incluso durante el estado profundo del sueño. Es como la iluminación de la flama de una lámpara. No hay pensamientos, y hay una sutil sensación del descanso de su sueño. Esto se logra cuando ustedes mantienen la conciencia clara continuamente ---permaneciendo libres de la más mínima distracción ---a lo largo del día y la noche.

Por último, en el sueño profundo, ustedes reconocerán la luz clara del sueño profundo. Lo que llamamos luz clara es su habilidad para eclipsar los pensamientos, emociones o sentimientos con la conciencia clara. Estos pensamientos mientras surgen, se disuelven sin haberlos afectado sin dejar rastro. Un practicante principiante sostendrá la atención plena a veces, y luego la perderá. Esto debe superarse primero durante el día. Primero deben ser capaces de destruir cualquier pensamiento habitual que surja y familiarizarse con sostener la atención plena. Entonces, cuando se vayan a dormir, sostengan la atención plena a través de practicar la recitación Vajra Om AH Hung mientras se van quedando dormidos. A veces, puede ser que recuerden el Om Ah Hung durante el estado del sueño y con el tiempo la atención plena permanecerá incluso en el estado profundo del sueño.



CITA GAR No. 32

Una persona que ha visto la naturaleza de la mente como es y ha ganado estabilidad en permanecer en ella, mientras observa su mente ve la esencia vacía como espacio, no identificable. La naturaleza de la mente no puede ser descrita; es como el espacio. Milarepa dijo, "Cuando no hay diferencia entre el espacio y la mente, ese es el dharmakaya absoluto". La esencia vacía como espacio es la cualidad del dharmakaya. Entonces, hay una conciencia clara, manifiesta que conoce su esencia vacía como espacio. La naturaleza de la claridad es vacío; la naturaleza del vacío es claridad. No están separados, no son diferentes, ellos son la unión de claridad y vacío.

Las cualidades del samboghakaya surgen de la naturaleza, que es conciencia clara. De la unión de claridad y vacío brilla el resplandor natural de la compasión que permea todos los confines del espacio. Permea donde el vacío permea. Entonces decimos que la compasión de los Budas permea todo. La compasión omnipresente es el nirmanakaya.



CITA GAR No. 33

No hay mayor negatividad que cometer suicidio –uno crea una causa muy poderosa de intenso sufrimiento al quitarse la vida.

Ustedes deben entender que todo el sufrimiento tiene su origen en la mente que se apega al yo. Cuando tratan de cambiar su cuerpo, esto no resulta en cambiar su mente –no pueden escapar de su mente. Cometer suicidio conduce a sufrimientos incluso mayores a los que experimentan ahora; no pueden simplemente borrar su sufrimiento.

Ustedes tienen un karma y un tiempo de vida. Deben permitir a su karma jugar y no llevar su vida a un fin prematuro. Más aún, al matar el propio cuerpo ustedes están matando miles de millones de formas de vida que habitan su cuerpo, y ustedes adquieren el karma negativo de esto.

Más bien deberían transformar su mente. Cuando estén sufriendo, practiquen tong leng; tomen el sufrimiento de otros y piensen que al ustedes experimentar sufrimiento ellos serán liberados. Todo sufrimiento es temporal; igual que la felicidad condicionada. La mente debe ganar estabilidad en permanecer inalterable por las circunstancias impermanentes: nunca es demasiado tarde para empezar a practicar. Hemos vagado en el samsara desde el tiempo sin principio, y en algún momento debemos empezar a practicar.

No se preocupen por cuanto tiempo han desperdiciado durante eones en el pasado –empiecen a practicar ahora y entonces morirán sin arrepentimientos. Lo que hagan a partir de ahora es más importante. Cuando se sientan enfermos en su cuerpo, envíen su mente al espacio; no se fijen en el cuerpo. Separen su mente del cuerpo y permanezcan en el espacio. También pueden visualizar a Tara en el espacio y recitar su mantra. Yo personalmente tengo muchos dolores, pero si no me fijo en ellos, si envío mi mente al espacio y medito, no los siento. Sólo cuando empiezo a pensar en ellos vuelvo a sentir el dolor otra vez.

Es más deben pensar que su propio sufrimiento es bastante menor comparado con el sufrimiento de tantos otros seres sintientes. Por ejemplo, yo estuve en prisión veinte años, y ustedes podrían decir que esto es un problema, pero ni una sola vez pensé en cuando sería liberado, simplemente practique Tara día con día, ni mencionar el suicidio, de hecho yo era bastante feliz en mi mente. Si quieren liberarse del sufrimiento, ustedes deben cambiar su mente, no su cuerpo. Mediten en Tara todo el tiempo y reciten su mantra, para que nunca se olviden de ella. Entonces yo también puedo ayudarlos, pues siempre estoy practicando Tara. Siempre que experimenten dolor y dificultades, piensen en Tara unipuntualmente.



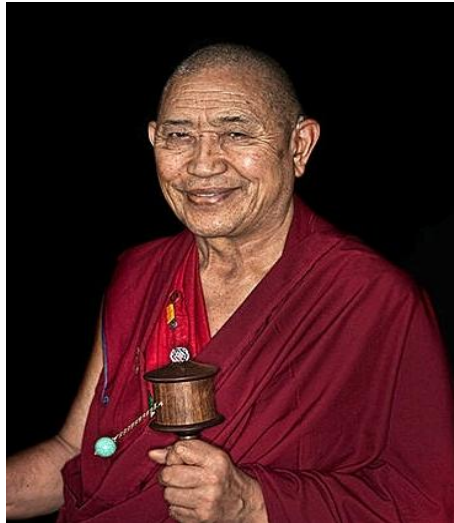
CITA GAR No. 34

Meditación significa primero reconocer y luego familiarizarse con la naturaleza de la mente. Primero, deben entender la naturaleza básica de la mente. Esta mente es un sustrato único dentro del cual somos uno. Una vez que han reconocido la naturaleza de la mente, deben siempre sostenerla, mantenerla, sin caer en la distracción. Para habituarse a esta conciencia presente está la meditación. No importa que condiciones externas puedan surgir, felicidad o sufrimiento, no se separen nunca de esta conciencia clara que reconoce todo lo que surge.

Ustedes deben practicar atención plena en todas sus actividades; esta es la conducta perfecta. La visión, la meditación y la conducta son todo mente, el sustrato único. Hay muchos pensamientos que surgen, pero los pensamientos son impermanentes, vienen y van. La mente de la cual ellos surgen, sin embargo, permanece como el espacio; nunca viene o va. Siempre está ahí, siempre ha estado ahí y siempre estará ahí. Es como el espacio, o un vasto océano, o un espejo. Nunca va a ninguna parte, como el espacio. Por lo tanto, no se aferren a los pensamientos temporales. No importa cuanto se aferren a ellos, de hecho no pueden aferrarse a ellos, puesto que son impermanentes por naturaleza. Más bien observen eso que nunca se va, el darse cuenta que conoce con claridad que reconoce todos los pensamientos que surgen. Este darse cuenta es el Buda dentro de ustedes; es su verdadera naturaleza.

No importa que pensamientos surjan, pensamientos negativos, tristeza, emociones aflitivas, no los sigan, sino continúen observando con atención plena. Cuando esta atención plena es sostenida, los pensamientos que surgen se disiparán de manera natural sin necesidad de abandonarlos. Esta conciencia debe ser sostenida, no solo en las sesiones de meditación, sino también durante todas sus actividades. Sin importar lo que experimenten, felicidad o sufrimiento, no afecta su conciencia; siempre es como es. Esta naturaleza es la naturaleza de Buda, y todos los seres la tienen.

Además, deben leer “El Ganges Mahamudra” de Tilopa cada día; esto apoyará su meditación. También deben leer “Las 37 prácticas de los Bodhisattvas” cada día; esto apoyará su conducta. Lo más importante es cultivar la bodhichitta, el amor y la compasión, en todas sus actividades. Sin compasión, nunca entenderán la naturaleza de la mente. Sin compasión, la mente es como agua sucia. El agua está turbia, y ustedes no pueden ver su verdadera naturaleza clara. Si dan origen a la compasión, entonces ustedes entenderán la naturaleza de la mente muy fácilmente.



CITA GAR No. 35

Sufrimos sin remedio. No queremos sufrir e intentamos todo para ser felices pero el sufrimiento sucede independientemente de nuestros deseos, y no podemos hacer nada al respecto. ¿Por qué es esto así? Es porque ya hemos creado las causas del sufrimiento en el pasado. Pero, ¿Dónde están esas causas del sufrimiento? Están en su mente ahora mismo; son la mente centrada en sí misma y todas las emociones negativas que provienen de ella. Si ustedes reconocen esto, ustedes entenderán que son responsables de su sufrimiento y que no hay nadie más a quien culpar. Al entender esto, serán capaces de tolerar dificultades y de evitar más sufrimiento en el futuro. Si quieren ser felices deben conocer las causas de la felicidad. El Buda dijo, “Les puedo mostrar el camino a la liberación, pero la liberación depende de ustedes.” Sean budistas o no, practiquen religion o no, tienen una mente, y temporalmente todas las causas de la felicidad y el sufrimiento están dentro de esa mente.

La única causa de la felicidad es el amor y la única causa del sufrimiento es el apego al yo. Si solo comprenden esto, habrán comprendido el funcionamiento del karma, la causa y el efecto, perfectamente. ‘Todo el sufrimiento sin excepción proviene de desear la propia felicidad. Los Budas perfectos surgen de la mente altruista’. Ya sea que sigan una religion o no, la verdadera naturaleza de su mente es la conciencia sabiduría y ese es el verdadero Buda.

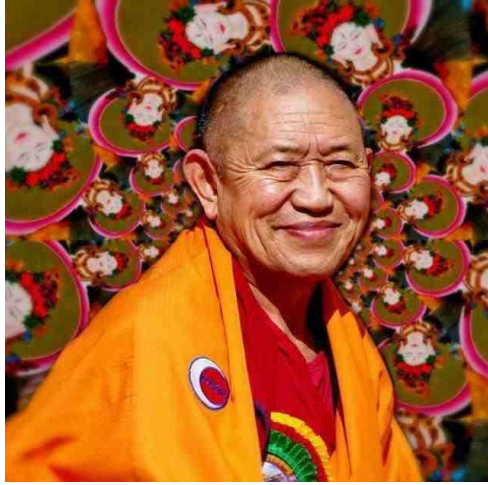
El Buda dijo: “El Buda está en todos los seres. Los seres solo están oscurecidos por contaminaciones temporales.” Siempre que suelten la falsa creencia en un yo, ustedes verán su verdadera naturaleza, vacío-compasión. Cada ser ve al Buda cuando ve lo que realmente es, su verdadera naturaleza.



CITA GAR No. 36

Lo que estoy compartiendo con ustedes no son palabras de un gran erudito sino las palabras de un viejo padre con mucha experiencia. Yo he experimentado grandes dificultades externas, habiendo pasado veinte años confinado en un campo de trabajos forzados. Ustedes podrían llamar esto 'un problema'. Sin embargo, ahí adentro no experimenté sufrimiento; es más, considero mi tiempo en prisión como un tiempo muy benéfico. Cuando niño, antes de que fuera arrestado, tenía fe en el Dharma pero careciendo de experiencia práctica, mi fe de alguna manera era poco profunda. En prisión, tuve la oportunidad de realmente practicar, llevando las dificultades externas al camino con paciencia y autocontrol. Ni una sola vez tuve esperanzas de liberarme de la prisión, viví día a día, libre de esperanza y miedos, enviando compasión a los seres, confiando en Tara, recitando su mantra en secreto. Habiendo así aplicado el Dharma y visto los resultados de la práctica, adquirí confianza en la validez del Dharma y mi fe se volvió profunda e irreversible.

Entonces, pensé que beneficiaría a otros compartir estas experiencias, y cuando viajo para enseñar, solo estoy compartiendo lo que he aprendido con base en mi propia experiencia. Es importante adquirir experiencia personal para realmente entender el Dharma. Es importante preguntarse: ¿Cuál es la verdadera felicidad? ¿Es externa o interna? Incluso si uno es muy rico y tiene todo lo que podría desear, si hay odio en la propia familia, uno experimenta un sufrimiento semejante al de los infiernos. Si uno es pobre pero comparte amor y amabilidad con la propia familia, uno experimenta una tierra pura. La felicidad solo puede surgir dentro de la mente, la felicidad no está para nada relacionada con el mundo externo. Cuando la mente está perturbada, uno encuentra sufrimiento en todas partes, incluso en una circunstancia positiva. Si la mente está en paz y llena de amor, uno encuentra felicidad incluso rodeado de circunstancias externas aparentemente difíciles. "Todo el sufrimiento sin excepción proviene de desear la propia felicidad."



CITA GAR No. 37

Cuando ustedes generen el deseo de ayudar a otros, su sabiduría aumentará. Cuando mantienen atención plena, su deseo de beneficiar a otros se incrementará. Al principio, entrenen su mente cultivando el amor. A través de la práctica continua, ustedes ganarán experiencia personal y verán los efectos de la práctica. Aplicar la práctica una y otra vez es el único método para ser feliz. Si ustedes no abandonan el deseo de obtener su propia felicidad y las emociones negativas que provienen de este deseo, nunca alcanzarán la verdadera felicidad. Si no abandonan las causas del sufrimiento, no tendrán más remedio que sufrir y no habrá nada que puedan hacer al respecto. El karma no es algo que inventara el Buda. El Buda, con su sabiduría omnisciente vio las cosas como realmente son y con su compasión nos mostró esto. Simplemente nos mostró que la naturaleza misma de la compasión y la bondad es la felicidad, y que la naturaleza misma del apego al yo es el sufrimiento

Mientras más fuerte sea nuestro apego al yo, menos capaces seremos de cuidar de los demás. Todo lo que el Buda enseñó en los tres vehículos, el Pratimoksha, Bodhisattva, y Vajrayana, es un método para hacer surgir la bodhichitta. Estos métodos deben ponerse en práctica y luego ustedes deben perseverar en la práctica, pero no pueden esperar resultados inmediatos. Su práctica es en beneficio de muchas vidas futuras.

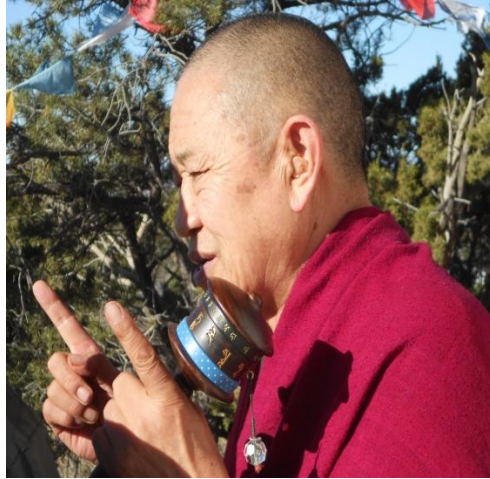
El Buda dijo, “Si quieren saber donde irán en su siguiente vida, vean sus acciones presentes.” Sólo podrán practicar el verdadero dharma si confían en el karma, causa y efecto, y entienden lo preciado del autocontrol paciente y el amor. Si ustedes no tienen esto como base, todas las demás prácticas no producirán resultados significativos.



CITA GAR No. 38

La visión del Vajrayana es extremadamente difícil de lograr. Porque parece oscura, algunos se sienten más seguros llamándose a sí mismos seguidores del camino Hinayana y no están interesados en el camino del Vajrayana. Esta es una aspiración legítima. Sin embargo, la visión del Vajrayana de hecho no es tan oscura ni difícil de entender. El Vajrayana explica como las cosas son en realidad. Por ejemplo, imaginen un gran glaciar. Alguien que no entienda el Vajrayana pensará, "Esta es una montaña de hielo." Alguien que entienda el Vajrayana dirá, "Esto parece ser una montaña de hielo; sin embargo, la naturaleza del hielo es agua. No siempre será una montaña de hielo; una vez que se derrita volverá a ser agua." Si tan solo entienden este principio, ustedes entienden la visión del Vajrayana. El Vajrayana dice que aunque los seis reinos aparecen, la apariencia es temporal. En realidad, todos los seres sintientes poseen la naturaleza de Buda, el potencial para alcanzar la iluminación.

En la mente, diversos pensamientos surgen de manera temporal. Ellos no son lo que somos en realidad; ellos vienen y van y cambian constantemente. Ahora están enojados; al siguiente momento ustedes aman. Todos estos pensamientos son momentáneos. Pero hay un sustrato en todos los seres, hay una conciencia alerta que siempre está ahí. Nunca viene ni va; siempre está ahí sin cambiar. No muere y no ha nacido. Hay una conciencia alerta subyacente eterna. Nunca están separados de ella y nunca lo estarán, pues esto es lo que realmente son. Cuando ven esta naturaleza, su verdadera naturaleza, ustedes ven el verdadero significado del Vajrayana.



CITA GAR No. 39

Las 37 prácticas de los Bodhisattvas, Verso 1

En estos tiempos cuando el vehículo de libertades y fortunas ha sido obtenido, escuchar, reflexionar y meditar día y noche sin cesar para liberarse uno mismo y a los demás del océano de la existencia cíclica es la práctica de los Bodhisattvas.”

Muchas personas consideran que los preliminares no son importantes, pensando que porque ellos han leído un libro ya entienden las 18 libertades y fortunas y ya no tienen que preocuparse más por eso. Prefieren pasar a las prácticas más ‘reales y más profundas’. De acuerdo a Lord Jigten Sumgön, los preliminares son más profundos. Ustedes no se liberarán de la existencia cíclica, el océano de sufrimiento, si su corazón entero no quiere liberarse, de otra forma no importa en que otras prácticas avanzadas se involucren, no los liberarán del sufrimiento y de hecho, pueden incluso reforzar su ego. Al principio ustedes deben comprender lo preciado de esta encarnación humana y lo difícil que es obtenerla. Normalmente les preguntamos a los demás, ‘¿dormiste bien anoche?’ Y cuando ellos responden, ‘dormí bien’, nosotros decimos, ‘que bueno’. Si no dormimos lo suficiente, entonces nos lamentamos.

Este es un signo de que no hemos comprendido realmente lo preciado de la vida humana. Si lo comprendiéramos, lamentaríamos cada minuto que desperdiciamos durmiendo. No seríamos flojos ni gruñones en la mañana, sino que al despertar, recordaríamos lo preciado de la vida humana y tendríamos una sensación de urgencia de pararnos. Entonces, en la mañana, es importante recordar lo preciado de la vida humana. Puede ser que se pregunten cómo harían sus actividades diarias sin dormir. No necesitan dejar de dormir, pero deberían practicar la moderación y la disciplina. Es más, si practican por ejemplo la recitación Vajra Om Ah Hung mientras se están quedando dormidos, su sueño se volverá virtuoso. Cada vez que se despierten a media noche, recuerden a los seres sintientes y reciten algunos mantras mani por ellos. Esta vida humana es el resultado de una miríada de virtudes acumuladas a través de incontables vidas.

Es una oportunidad única y no deberíamos esperar para obtener semejante preciosa oportunidad otra vez en el futuro. Sabiendo lo preciado que es la vida humana, uno no desperdiciará el tiempo en actividades sin sentido. Más aún, uno siempre estaría contento incluso si las cosas parecen ir mal, si uno se convirtiera en mendigo, o se quedara sin familiares, amigos, o riqueza. Ya no digamos deprimirse, uno estaría feliz, sabiendo que uno posee un preciado cuerpo humano, el vehículo que puede llevarnos más allá del océano del sufrimiento. De hecho, uno sabrá que los placeres mundanos solo nos traerán la ruina en el futuro. Esta vida humana es muy poderosa, ya que los seres humanos están provistos de inteligencia y de los seis elementos. Es el cruce entre ir arriba o ir abajo. Si sabemos como usar esta existencia humana bien, podemos alcanzar la iluminación en una sola vida. Si desperdiciamos esta existencia humana y nos involucramos en acciones negativas, esto nos propulsará hacia los reinos inferiores durante incontables eones.



CITA GAR No. 40

La transformación que ocurre cuando las emociones aflictivas son contenidas con una conciencia discriminativa aguda es el surgimiento de las deidades iracundas.

La verdadera naturaleza de las emociones aflictivas es sabiduría primordial, entonces los cinco venenos son las cinco sabidurías. A través del poder de la conciencia, las emociones aflictivas colapsan y este colapso revela su verdadera naturaleza, la sabiduría primordial. Este colapso o transformación es la deidad iracunda. Las deidades iracundas están enfurecidas con compasión, no están enojados. Son como una madre educando a su hijo travieso. La madre ama al niño y se enfurece para ayudarlo.

Las deidades iracundas surgen con intensa compasión domando las emociones aflictivas más burdas de los seres sintientes. Su compasión es aún más intensa que la compasión de las deidades pacíficas.



CITA GAR No. 41

Las 37 prácticas de los Bodhisattvas, Verso 2

“La mente de apego a los seres amados se agita como el agua. La mente de odio hacia los enemigos quema como el fuego. La mente de ignorancia que olvida lo que se debe adoptar y lo que se debe descartar, está en extremo obscurecida. Abandonar la propia tierra natal es la práctica de los bodhisattvas”.

La causa raíz del samsara es el apego a la falsa idea de un yo. Debido al apego, nacemos en los seis reinos del samsara una y otra vez. Aunque uno pueda vivir en este mundo, si uno no está apegado, uno no vaga en el samsara. En nuestra tierra natal, conocemos adversarios que nos desagradan, y estamos apegados a nuestras familias y amigos. Si abandonamos nuestra tierra natal y vamos a un lugar diferente, ahí no estamos apegados a la gente, vemos a todos igual. Sin embargo, si no entendemos el detrimento del apego y la aversión, de nuevo odiamos a nuestros contrarios y nos aferraremos a nuestros amigos, incluso si nos mudamos a un lugar diferente. Otra vez, nos apegamos a las personas que nos tratan bien y nos disgustan los que no son amables con nosotros. Por lo tanto, es importante reconocer la falta del apego y la aversión. Si ustedes son capaces de reconocer su falta, no hay necesidad de abandonar su tierra natal.

Consideren lo que sucede cuando surge una sutil emoción de apego o aversión. Por ejemplo, cuando están describiendo una persona a otros, si se trata de un amigo, solo mencionarán sus buenas cualidades; pero si les cae mal, solo señalarán sus faltas y no mencionarán sus buenas cualidades. Entintados por el apego y la aversión, no podemos ver las cosas como realmente son. Cuando pensamos en situaciones que son menos cargadas emocionalmente, llegamos a entender que la verdadera inteligencia surge en una mente ecuánime, una mente que permanece sin ser coloreada por el apego o la aversión, si ustedes cultivan la atención plena y reconocen lo que surge en su mente, por ejemplo, durante una conversación ustedes de inmediato reconocerán cuando estén tentados a decir algo negativo de alguien solo porque no les cae bien.

El apego y el amor pueden fácilmente confundirse. Amor significa sentir un amor sincero y un deseo por la felicidad de los demás, sin ningún sentido de pertenencia o deseo por la propia felicidad. Incluso alguien que en lo general entiende el karma, temporalmente lo desestima cuando surge una intensa emoción de enojo o deseo. Algunos son abrumados por la emoción y ciegamente se involucran en acciones negativas. Otros cometen maldades a sabiendas pero son incapaces de resistir debido a la fuerza de la pasión. Esto es lo que el verso quiere decir con “la mente de ignorancia que olvida lo que se debe adoptar y lo que se debe descartar” Tilopa le dijo a Naropa: “Hijo, no son las apariencias las que te atan, es el apego a esas apariencias las que encadenan tu mente.”



CITA GAR No. 42

Las 37 prácticas de los Bodhisattvas, Verso 3

“Cuando se abandonan los lugares nocivos, las emociones perturbadoras disminuyen gradualmente. Cuando uno permanece sin distracciones, las acciones virtuosas aumentan de manera natural. Permaneciendo en la claridad de la mente, surge la comprensión definitiva del Dharma. Acudir a lugares aislados es la práctica de los bodhisattvas.”

‘Recurrir a lugares aislados’ se refiere a la reclusión del cuerpo, el habla y la mente; no solo del cuerpo. Todo el propósito de aislar el cuerpo y el habla es de hecho solamente aislar la mente. Aislar la mente significa no caer bajo el poder de los pensamientos y las emociones. Únicamente recluir el cuerpo y el habla mientras la mente todavía se aferra a los pensamientos y las emociones no tiene sentido. Recluimos el cuerpo al viajar a lugares aislados, y recluimos el habla permaneciendo en silencio. Hacemos esto para crear un medio ambiente en el cual la mente no esté constantemente distraída por diversos estímulos sensoriales. Esto con frecuencia se malinterpreta y la gente se aparta de la sociedad para vivir en una ermita en retiro. Pero solo se convierte en retiro si somos capaces de recluir nuestra mente no cayendo bajo el poder de nuestras propias fijaciones mentales. Algunas personas nunca se apartan del mundo pero pueden mantener la atención plena y no caer bajo el poder de sus pensamientos. Ellos son los que realmente están en retiro.

Sin embargo, para practicantes principiantes, un lugar en aislamiento es conducente a la práctica porque la mente no está lo suficientemente entrenada para ser capaz de soportar o resistir las distracciones y entretenimientos del mundo. En un lugar aislado, no hay tales entretenimientos y, por lo tanto, a la mente salvaje e inquieta le será más fácil calmarse. Ya que en estos lugares uno no se enfrenta a las distracciones externas, es fácil mirar hacia adentro y ver la mente. Al hacer esto, el deseo de practicar la virtud se incrementará. Cuando la mente está calmada y estable es más fácil cultivar la compasión, la paciencia y las demás perfecciones. Un lugar nocivo es un lugar que nos conduce al incremento de nuestros pensamientos y emociones negativos. Este puede ser cualquier lugar, un lugar mundano o una ermita. Si, en un lugar mundano, uno es capaz de controlar la propia mente y no caer bajo el poder de los pensamientos, no es un lugar nocivo.

De hecho, los yogis cuyas mentes son estables deben viajar a lugares mundanos de distracción para probar sus logros. En resumen, un lugar nocivo es un lugar que conduce al incremento de la negatividad y la fijación, y un lugar benéfico es un lugar donde uno no se aferra a nada de lo que surge. Ya que la mayoría de las personas tienen que trabajar y no pueden recluirse en lugares aislados, también pueden aislarse por cortos periodos de tiempo, por ejemplo una semana, o el fin de semana, o incluso un día o algunas horas. En la medida en que adquieran experiencia practicando de esta manera tanto como puedan, se darán cuenta que con frecuencia los lugares en los que nos divertimos son lugares nocivos, y en la medida en que su paciencia aumente se darán cuenta que sus enemigos pueden ser una mejoría para su práctica. Desde la perspectiva del Dharma, amigos y enemigos en ocasiones intercambian papeles.



CITA GAR No. 43

Las 37 prácticas de los Bodhisattvas, Verso 4

“Los compañeros por largo tiempo unidos se separarán. La riqueza y las posesiones obtenidas con tanto esfuerzo quedarán atrás. La conciencia, el huésped, desechará la residencia temporal del cuerpo. Soltar esta vida es la práctica de los bodhisattvas.”

Desde el día en que nacemos de nuestras madres hasta el día en que morimos, toda esta vida, es como un sueño. Las personas comunes piensan que el sueño de anoche no es real, pero que esta vida es la realidad. Este es un gran error. Esta vida y el sueño de anoche tienen la misma naturaleza. Cuando los experimentamos, ellos constituyen una realidad, una experiencia real, sin embargo son ilusorios por naturaleza. Después de que hemos muerto, la conciencia despierta en el bardo. Entonces es como despertar del sueño de la vida. La vida parecerá irreal de pronto, todo lo que apareció ante nosotros en este mundo en esta vida, se habrá ido, como el sueño de anoche y se volverá una memoria evanescente. Entonces el bardo, aunque ilusorio por naturaleza, se convertirá en nuestra realidad. Mientras soñamos, el sueño es una experiencia personal real. Solo cuando despertamos del sueño nos damos cuenta que era solo un sueño.

O incluso, si reconocemos que estamos en un sueño, mientras el karma para experimentar este sueño dure, continuaremos experimentando el sufrimiento y la felicidad ilusorios de nuestro sueño. Cuando soñamos, las impresiones que se almacenan en nuestra mente, se activan y se manifiestan en forma de nuestras percepciones de ensueño. Igualmente, las percepciones de esta vida no son más que las proyecciones de nuestro propio karma, emociones aflictivas e impresiones mentales. Las visiones del bardo tienen la misma naturaleza, son proyecciones de nuestra propia mente. Aunque en el bardo carecemos del agregado de la forma (un cuerpo físico), todavía están ahí todos los demás agregados (sensación, percepción, estados mentales y conciencia). La conciencia todavía se aferra a la noción de un yo y, por lo tanto, experimenta miedo y terror. Ustedes no pueden controlar las apariencias del bardo, parecerán tan reales como esta vida. Lord Jigten Sumgön dijo, “Soy un yogui que ha comprendido que esta vida, la siguiente vida y el bardo son uno.”

Por consiguiente vean la futilidad de aferrarse a las preocupaciones de esta vida!



CITA GAR No. 44

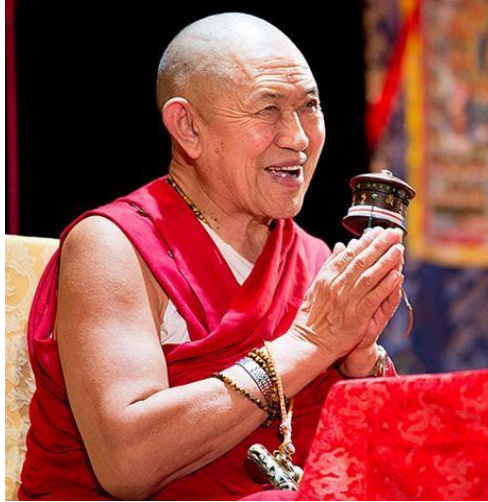
Las 37 prácticas de los Bodhisattvas, Verso 5

“Cuando uno se relaciona con malas compañías los tres venenos se incrementan. Las actividades de escuchar, reflexionar y meditar declinan y el amor y la compasión se extinguen. Abandonar la compañía de amistades negativas es la práctica de los Bodhisattvas.”

Uno podría pensar que una mala compañía son las personas mezquinas que nos odian. Pero este no es necesariamente el caso. Desde la perspectiva del Pratimoksha, un mal compañero es alguien que nos impide practicar el Dharma. Si no practicamos, los tres venenos, deseo, odio e ignorancia aumentan. Un amigo amoroso puede ser alguien que le impida practicar, y una persona problemática puede ayudarlo a practicar. De hecho, es mejor tener un amigo problemático que crea en el karma, que un hábil benefactor que no crea en el karma. No obstante, un practicante principiante, cuya práctica no sea todavía estable, puede ser influido de una manera negativa por semejante compañero, por ejemplo, puede empezar a beber y a fumar, o a negar el karma. Ya que tal influencia negativa conduce al incremento del karma negativo, es mejor evitar semejantes compañeros. Un bodhisattva practica la paciencia y el amor, por consiguiente no hay nadie a quien abandonar. Aquellos que son problemáticos son benefactores de paciencia y aquellos que son amorosos son benefactores de amor. Si uno es capaz de sostener estabilidad en paciencia y amor, no hay necesidad de abandonar a las personas problemáticas.

Un Bodhisattva no será influido negativamente, y manteniendo la compañía de la persona problemática, este último puede incluso cambiar y convertirse en una mejor persona. Incluso si somos practicantes principiantes, puede ser que terminemos en una relación que no podemos abandonar, aunque nuestra práctica no sea estable todavía. Debido a fuerzas kármicas, las personas se encuentran y están obligados a vivir juntos. Entonces ¿qué podemos hacer? Tenemos que generar atención plena y abandonar más bien las emociones aflictivas que al compañero. El verdadero compañero malvado que tenemos que abandonar es el apego al yo. Si no abandonamos este malvado compañero, siempre encontraremos obstáculos. Abandonar a las malas compañías no significa abandonar a nuestros amigos que son problemáticos, pensando, “siempre peleamos, mejor terminar esta relación”. Esto sería un error y al hacerlo encontraremos amigos no armoniosos una y otra vez. Somos sostenedores de los votos del bodhisattva. Prometimos cultivar amor, compasión y bodhichitta hacia todos, entonces no podemos decir “todos excepto él”.

Aún así, no debemos aceptar visiones equivocadas. Cualquier cosa que diga alguien con visiones equivocadas basadas en el deseo, el enojo, o el sectarismo, no debemos escucharlo. En resumen, tenemos que purificar nuestra mente; si seguimos pensamientos de deseo o aversión, nuestro amor, bondad y compasión desaparecen.



CITA GAR No. 45

Las 37 prácticas de los Bodhisattvas, Verso 6

“Cuando uno confía en los sublimes amigos espirituales, nuestras faltas se extinguen y nuestras cualidades aumentan como la luna creciente. Valorar a los sublimes amigos espirituales, incluso más que al propio cuerpo es la práctica de los bodhisattvas.”

¿Por qué el maestro espiritual es más importante que el propio cuerpo? El cuerpo es impermanente y lo haremos a un lado, como un huésped dejando una casa de huéspedes. Pero si comprendemos una sola palabra de nuestro guru, y practicamos en consecuencia, experimentaremos felicidad en todas las vidas futuras. Si el maestro tan solo nos introduce a la noción del karma, causa y efecto, es como recibir dos ojos bien abiertos, el conocimiento que sabe lo que hay que hacer y lo que hay que abandonar. Por el simple hecho de ser introducidos a la noción de karma, se nos muestra el camino para crear la felicidad en todas las vidas futuras. Por lo tanto, ni aunque nos ofrecieran millones de dólares podría esto compararse con el valor de recibir una sola línea de enseñanzas de nuestro guru. De hecho, el dinero puede fácilmente ser utilizado para crear incluso más sufrimiento. La causa de todo sufrimiento es la mente centrada en sí misma, y todas las emociones negativas. Al reconocer esto, sus faltas se agotarán.

Al reconocer que la única causa de la felicidad es una mente pura y amorosa, sus cualidades se incrementarán como la luna creciente. El camino hacia ese reconocimiento nos es dado por nuestro maestro espiritual. Por esta razón, él es más precioso que el propio cuerpo.

¿Qué significa valorar al maestro espiritual? Valorar su persona solo conduce a problemas; lo que debemos valorar son sus palabras o instrucciones. Valorar sus palabras significa escuchar correctamente lo que dice y luego aplicarlo a la propia mente, ponerlo en práctica. Primero debemos comprender las enseñanzas, y después debemos experimentar personalmente lo que hemos aprendido. Experimentamos las enseñanzas a través de reflexionar y meditar en ellas hasta que surja una sensación de certeza. Por ejemplo, el maestro nos explica lo preciado del amor. Un entendimiento intelectual es ya un gran mérito. Sin embargo, una comprensión intelectual no disipará la raíz de nuestro sufrimiento, nuestras emociones negativas. Claro que ayuda, pero para realmente ir más allá del sufrimiento, debemos practicar, adquirir una experiencia de vida. Cuando adquirimos una experiencia personal, veremos directamente como el amor es preciado. Al saber esto con base en una experiencia directa, uno no lo dejará ir a ningún costo.

Al no dejar ir el amor, nos familiarizaremos con él a tal punto que permanecerá siempre naturalmente y sin esfuerzo. Entonces habremos creado una paz y felicidad perfectas y habremos ido finalmente más allá del sufrimiento. La causa raíz es la bondad de nuestro maestro.



CITA GAR No. 46

Las 37 prácticas de los Bodhisattvas, Verso 7

“¿Qué dios mundano, atrapado él mismo en la prisión de la existencia cíclica, es capaz de proteger a otros? Por consiguiente, cuando uno busca refugio, tomar refugio en las confiables Tres Joyas es la práctica de los bodhisattvas.”

La razón por la que no deberíamos buscar refugio en dioses mundanos es porque ellos mismos, no están todavía liberados del sufrimiento. Pueden ser muy poderosos y magníficos, pero esto es solo la maduración temporal de diversos karmas. Debido a que ellos mismos no han eliminado la verdadera causa del sufrimiento, las emociones aflictivas, ellos no pueden proporcionarnos la protección última contra el sufrimiento. Solo uno que ha trascendido el sufrimiento puede protegernos del sufrimiento. El Buda es el que ha alcanzado la paz y felicidad duraderas y está libre de todo el sufrimiento y las causas del sufrimiento. Por lo tanto, el Buda tiene la habilidad de ayudarnos a ser finalmente libres del sufrimiento. El método para liberarse del sufrimiento es el Dharma, las enseñanzas del Buda. Si seguimos la instrucciones del Buda, nosotros mismos llegaremos a ser como el Buda. Aunque el Dharma consiste de 84,000 enseñanzas, todas tienen una sola esencia – la bodhichitta.

Para progresar en el camino del Dharma, necesitamos confiar en un compañero, alguien que haya recorrido el camino y, por lo tanto, tenga la habilidad de guiarnos en el camino. Este compañero es la Sangha. Haber tomado refugio en las Tres Joyas nos protegerá del sufrimiento porque las Tres Joyas nos enseñan que hacer y que no hacer. Si practicamos en consecuencia estaremos protegidos, en este sentido, de hecho, nosotros nos estamos protegiendo a nosotros mismos.

Así, en última instancia, confiamos en las Tres Joyas internas. Cuando comprendamos que las Tres Joyas se encuentran, de hecho, completas en nuestra propia mente, nos liberaremos del sufrimiento. El Buda interno es su propia conciencia atenta, el Dharma interno es el amor y la compasión, y si ustedes practican su unión, su mente es la Sangha. Ya que tomar refugio significa en última instancia tomar refugio en la compasión, estaremos protegidos contra el sufrimiento. La esencia del voto de refugio Mahayana es pensar: “No abandonaré la bodhichitta, ni aún a costa de mi propia vida.

De ahora en adelante, hasta alcanzar el corazón de la iluminación, permaneceré inseparable de la sabiduría y la compasión.”



CITA GAR No. 47

Las 37 prácticas de los Bodhisattvas, Verso 8

“El Victorioso dijo que todo el insoportable sufrimiento de los tres reinos inferiores es el fruto de las acciones negativas. Por consiguiente, no realizar nunca acciones negativas, aún a costa de la propia vida es la práctica de los bodhisattvas.”

Todo el insoportable sufrimiento de los reinos inferiores es creado por nuestras emociones aflictivas. El Buda no inventó o creó una cierta creencia, sino más bien, habiendo realizado como las cosas son en realidad, el Buda compasivamente explicó las causas del sufrimiento y las causas de la felicidad. Él enseñó: “Si desean ser felices, esto es lo que tienen que hacer. Si desean evitar el sufrimiento, a esto deben renunciar.” “La naturaleza misma del odio es el infierno. La naturaleza misma del amor es la tierra pura.” El infierno no es un lugar al que alguien te envía para castigarte. Simplemente es la naturaleza del odio producir el infierno, o la naturaleza del odio es el infierno. Simplemente así son las cosas. En ocasiones la gente duda de la realidad del infierno. Incluso los budistas piensan “es solo un estado mental. Si solo es la mente entonces no es real, así que no puede ser tan malo”. Sin embargo, aunque es cierto que el infierno no existe inherentemente, lo mismo puede decirse de esta vida humana! Si ustedes experimentan esta vida como una realidad, el infierno será experimentado del mismo modo. Mientras exista karma negativo, mientras exista el apego al yo, el sufrimiento es una experiencia real. Solo cuando uno alcanza la iluminación y realiza el vacío, uno realiza que los reinos, incluyendo las tierras puras no existen inherentemente.

Además, podemos ver el sufrimiento de todos los reinos en nuestro mundo. Hay seres humanos que experimentan el sufrimiento del infierno y los espíritus hambrientos. ¿Cuál es la causa de todo el sufrimiento? La causa de todo el sufrimiento es el apego al yo y las emociones aflictivas que surgen de éste. Por lo tanto, deberán observar su propia mente y si encuentran que tienen emociones aflictivas como el enojo, el resultado seguramente madurará en el futuro. Milarepa dijo, “la raíz de los reinos inferiores es el odio, por lo tanto, practica paciencia incluso a costa de tu propia vida.” Cuando uno entiende el sufrimiento que resulta del odio, uno naturalmente deseará abandonarlo. Si uno no comprende esto uno va erróneamente a justificar el enojo. Del odio surge el infierno, de la codicia aparecen los espíritus hambrientos y de la ignorancia los animales. Por ejemplo, algunas personas son inconscientes y destruyen su vida tomando alcohol y tomando drogas. Esto crea una propensión a la ignorancia que conduce a renacer como un animal.

Hay karma externo y karma interno. El karma externo se refiere a nuestras actividades externas. Uno puede pensar, “no estoy matando o robando, no estoy haciendo nada malo.” Pero lo que es más importante es el karma interno. Incluso si uno no está involucrado en acciones negativas externamente, si uno no da lugar a la compasión y solo piensa en sí mismo, los pensamientos negativos se acumularán en la mente como copos de nieve cayendo continuamente día y noche. Si seguimos nuestras emociones aflictivas, no encontraremos la libertad por innumerables eones. Esto solo se debe a las acciones que hemos cometido con base en este cuerpo. El karma, causa y efecto, es infalible.



CITA GAR No. 48

Las 37 prácticas de los Bodhisattvas, Verso 9

“El placer de los tres reinos es tan fugaz como una gota de rocío en la punta de una brizna de pasto, desaparece en un solo instante. Esforzarse en pos del inmutable supremo estado de Iluminación es la práctica de los Bodhisattvas. “

Las tres existencias son los humanos en la tierra, los dioses arriba, y los nagas abajo. Todos los seres en estos reinos están apegados a los placeres de los sentidos. No estamos liberados porque estamos apegados al samsara, ya que pensamos que en verdad podemos encontrar verdadera felicidad satisfaciendo nuestros sentidos. Podemos entender con bastante facilidad que el odio es la causa del sufrimiento, y estamos listos a renunciar a esta emoción negativa. Es mucho más difícil darnos cuenta que la causa real de permanecer en el samsara es nuestra errónea creencia de que podremos, al final, encontrar la felicidad aquí. Por consiguiente, es más difícil reconocer nuestro deseo de gozo samsárico.

No estamos libres del sufrimiento, porque no podemos soltarlo. Pero no importa cuanto nos esforcemos, incluso si logramos aquello por lo que luchábamos, no durará. Cuando muramos, estaremos obligados a soltarlo. Sin embargo, lo que permanecerá, serán las impresiones negativas, los karmas que hemos creado para obtener los placeres mundanos. Todo es impermanente, cambiante momento a momento; nada perdura, como una gota de rocío en la punta de una brizna de pasto. Aferrarse a la permanencia de las cosas es en extremo ignorante. Patrul Rimpoche dijo, “El apego a las apariencias es como una palomilla atraída al fuego de una flama. El apego a los sonidos es como un ciervo encantado por la flauta del cazador. El apego al sabor es como un pez tomando la carnada de un anzuelo. El apego al tacto es como un elefante atrapado en un pantano. El apego al olor es como una abeja volando hacia una flor carnívora.” Por ejemplo, el elefante encuentra muy agradable estar en el lodo fresco, pero él es tan pesado que fácilmente quedará atrapado en el pantano y morirá ahí si no puede salirse. Del mismo modo, pensamos que el samsara es placentero.

Al principio lo disfrutamos, en medio experimentamos miseria, y al final no encontraremos la liberación, como un elefante hundiéndose en el pantano. Al principio, estamos convencidos de que obtener nuestro objeto de deseo nos traerá satisfacción. Cuando lo obtenemos se convierte en la causa de nuestro sufrimiento. Si las buenas cualidades y las faltas de una acción son iguales, o si las faltas son predominantes, ustedes no deberían involucrarse en la acción. Esto es lo que deberían considerar antes de participar en algo placentero. Por ejemplo, si ustedes lo consideran con prudencia, no beberán alcohol en exceso. No hay nada de malo en beber un poco de alcohol, puede ser medicinal. Pero si beben en exceso y se emborrachan, entonces con el tiempo beberán hasta morir. Si son honestos, los placeres de esta vida, muchas veces son la causa de gran sufrimiento.



CITA GAR No. 49

Las 37 prácticas de los Bodhisattvas, Verso 10

“Cuando las madres, que han sido bondadosas con uno desde el tiempo sin principio, están sufriendo ¿De qué sirve la propia felicidad? Por consiguiente, generar la mente de la iluminación, con el fin de liberar a los incontables seres sintientes es la práctica de los Bodhisattvas.”

Desde el tiempo sin principio, hemos nacido en la existencia cíclica, una y otra vez. En todas estas innumerables vidas pasadas, hemos tenido padres. Si tuvieramos que apilar los huesos de todos nuestros cuerpos pasados, la pila sería más alta que el Monte Meru. Si tuvieramos que juntar todas las lágrimas que hemos llorado, llenaríamos un océano sin límites. Ya que hemos encarnado infinidad de veces, no hay un solo ser que no haya sido nuestro padre en una vida pasada. En ese momento, ellos nos cuidaron con gran amor y sacrificaron sus vidas por nuestro bienestar. Así como nuestros padres actuales, ellos han cometido muchas acciones negativas para protegernos. Como resultado de estas acciones negativas, ellos sufren ahora en el samsara sin fin. ¿Cómo podríamos darles la espalda y dejarlos solos? Ya que son nuestras madres, y por consiguiente muy queridos para nosotros, queremos que sean felices.

El deseo de que los demás sean felices es amor. Si aman a alguien, no pueden soportar verlos sufrir. Esto es compasión. Deseamos que todos los demás se liberen del sufrimiento. La raíz del sufrimiento es la mente que se centra en sí misma. Aunque los seres sintientes son ilimitados, el apego al yo es la única raíz de todo el sufrimiento. Si ustedes hacen surgir el amor y la compasión por todos los seres sintientes, su mente se volverá vasta y lo permeará todo. Cuando el amor permea a todos los seres, el apego al yo disminuye. De esta forma, ustedes logran el doble propósito el suyo y el de los demás. Ulteriormente, hay un sustrato único dentro del cual todos los seres son uno. Ya que estamos conectados a todos los seres en el nivel último, podemos permearlos con amor. Ellos de hecho pueden recibir nuestro amor. Por ejemplo, un perro o un gato de manera natural se acercarán a una persona amorosa, y se alejarán de una persona iracunda. Esta es una muestra del sustrato único. Además, cuando ustedes piensan en los demás, no piensan en el yo. Si ustedes están centrados en ustedes mismos, su mente se vuelve muy estrecha, como un bloque de hielo. Pero cuando sueltan y envían amor a los demás, notarán que su mente se expande. La mente se vuelve abierta y espaciosa, como un vasto océano o como el cielo.

La bodhichitta es la práctica preliminar, la práctica principal y también es el resultado. Por lo tanto, sean valientes y no abandonen a un solo ser sintiente mientras exista el samsara.



CITA GAR No. 50

Las 37 prácticas de los Bodhisattvas, Verso 11

“Todo el sufrimiento sin excepción proviene de desear la propia felicidad. Los Budas perfectos surgen de la mente altruista. Por consiguiente, intercambiar totalmente la propia felicidad por el sufrimiento de otros es la práctica de los bodhisattvas.”

Todos los Budas del presente, pasado y futuro surgen de la bodhichitta. Al principio, el Buda Shakyamuni era una persona común como nosotros. Habiendo generado la bodhichitta, el Buda entonces acumuló mérito a lo largo de tres eones sin fin, y finalmente alcanzó la iluminación completa. Lo que llamamos mérito no es más que amor y compasión por todos los seres sintientes. Si practicamos la virtud con compasión por todos los seres, a esto se le llama mérito. Si practicamos virtud sin compasión, no se llama mérito. Si realmente amamos a los demás, fácilmente cambiaremos nuestra felicidad por su sufrimiento. Algunas personas son de manera natural muy compasivos, esto se debe al mérito que ellos han acumulado en el pasado. Somos compasivos porque amamos a los demás. Si no los amáramos, no nos preocuparíamos por ellos. Pero si aman a los demás y ven que ellos experimentan sufrimiento sin fin, un sentimiento insoportable los abrumará. No podrán soportar verlos sufrir, querrán hacer lo que sea para liberarlos de su sufrimiento. Esto es compasión. La raíz de todo el sufrimiento sin fin es el apego al yo. Lo único que destruye al apego al yo es el amor. Por consiguiente, lo que esos seres necesitan es amor y compasión. Si el amor permea su mente, su karma negativo y sufrimiento se desvanecerán. Por ejemplo, si todas las personas en una zona de guerra de pronto generaran amor, su sufrimiento terminaría. Su odio y celos desaparecerían en ese mismo momento. Por consiguiente su karma negativo se purificaría.

La bodhichitta es la forma más poderosa de purificar el karma negativo y disipar el sufrimiento. Cuando el karma negativo y los obscurecimientos se purifican, ellos se desvanecen como nieve que se derrite al sol. Si la montaña nevada es muy grande, no notarán que un poco de nieve se ha derretido, no obstante, el cambio ocurre momento a momento. Si ustedes realmente comprenden que el dolor es generado por el apego al yo, si ustedes realmente confían en que esforzarse por la propia felicidad es la causa del sufrimiento y nunca les ha traído felicidad desde el tiempo sin principio en el samsara, podrán generar la fuerza interior para transformar su mente. Si realmente comprenden la extensión de la riqueza del mérito obtenido por la bodhichitta, sería fácil y gozoso beneficiar a otros. Por ejemplo, creemos que estamos cansados porque trabajamos demasiado. En realidad, estamos resentidos porque nuestro salario no es lo suficientemente bueno. Pero imaginen que alguien les dijera: “Te ofrezco 10 millones de dólares si trabajas para mi hoy.” ¿Estarían demasiado cansados para hacerlo? Lo más probable es que tuvieran su mejor comportamiento todo ese día. El mérito por generar la bodhichitta es inmensamente más riqueza que 10 millones de dólares. Al comprender los beneficios de la bodhichitta, los Bodhisattvas son incansables. Cuando ustedes ven como su amor toca a los demás, se volverá su felicidad dar su felicidad a los demás

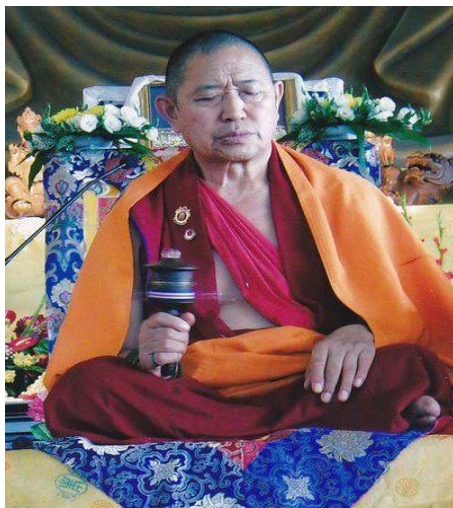


CITA GAR No. 51

¿Por qué recitamos el mantra del Buda Amithaba? ¿Cuál es el propósito de recitar mantras? Hay un gran mérito en recitar el Amidewa mantra con fe y devoción, pero es incluso de mayor beneficio realmente comprender su propósito. Desde el tiempo sin principio en el samsara, nos hemos habituado a creer en una realidad concreta, nos aferramos a la inherentemente verdadera existencia de todas las apariencias. Esta fijación ha formado una profunda huella en nuestra mente, la cual nos obliga a seguir nuestros patrones habituales de pensamientos destructivos como el enojo, los celos y demás. Estas emociones son la causa de gran sufrimiento para nuestro cuerpo y mente. Aunque no podemos ver estas aflicciones, su energía es en extremo poderosa y el sentimiento puede abrumarnos tanto que no podamos soportarlo. Estas poderosas emociones son nuestras impresiones habituales, y cuando surgen, no podemos dejarlas ir.

Cuando hacemos la práctica de la deidad, purificamos estas impresiones. Al visualizar una deidad, como Amithaba, nuestras impresiones habituales con respecto al cuerpo son purificadas. Al recitar el mantra, nuestras impresiones habituales con respecto a nuestra forma de hablar son purificadas. Al menos durante el tiempo en el que realmente practicamos, nuestra mente se sentirá en paz y feliz. El cubo de hielo del apego al yo se derretirá un poco. En la sadhana de Amithaba se dice: “La rueda del dharma de la compasión incesante siempre girará.”

Aunque los seres sintientes están oscurecidos por el apego al yo, ellos poseen la naturaleza de Buda, que es un continuum incesante. Esta naturaleza es sabiduría consciente y puesto que es incesante no hay uno solo que no posea por lo menos algo de compasión. Incluso si los seres no han desarrollado gran bodhichitta, todos ellos poseen amor por lo menos en algún grado. Por consiguiente, cualquiera que tenga una mente de manera natural tendrá un continuum ininterrumpido de sabiduría y compasión. Ya que la mente misma no puede perecer, es imposible que este continuum de sabiduría y compasión degenera. Si ustedes entienden que todos los seres sintientes tienen el potencial de alcanzar la iluminación, habrán comprendido la esencia del Vajrayana.



CITA GAR No. 52

Los seres sintientes creen en una dualidad sujeto-objeto, piensan que ellos mismos están separados de los demás allá afuera. Cuando ustedes directamente experimentan el estado natural, todas estas ideas y fijaciones se desploman. Cuando el pensamiento de yo y de los demás se desploma, cuando uno no se aferra a los pensamientos discursivos habituales, uno se da cuenta que la naturaleza de la mente es en realidad como el espacio.

No hay separación o dualidad en el espacio. La noción de separación es solo una construcción mental. Cuando estas fabricaciones mentales colapsan, uno conocerá la infinita naturaleza de la mente semejante al espacio. Hay una sensación de tranquilidad y paz. Sabiendo que los seres sintientes no han realizado² esta verdad, uno mantiene hacia ellos compasión incondicionada. Morar en el estado natural de la mente es el estado más gozoso y pacífico que hay. Pero los seres sintientes no han visto su propia verdadera naturaleza, con mentes confundidas ellos sufren sin fin en el samsara ilusorio. Esta es una gran pena, por consiguiente, la compasión de aquellos que conocen la realidad naturalmente prevalece.

² Realizar en este contexto significa la comprensión profunda, no conceptual, que nace de la experiencia. Se refiere a una vivencia esencial.



CITA GAR No. 53

Es la mente del Bodhisatva, únicamente preocuparse de los demás es la bodhichitta. Esta mente es la esencia de todas las deidades. Si ustedes practican cualquier deidad con esta mente, estarán muy cerca de la deidad y recibirán bendiciones. Lo que llamamos bendiciones en realidad no es más que amor. La mente que está libre de egoísmo y solo se preocupa por los demás es una mente de bodhisattva, semejante amor ilimitado es la bodhichitta relativa.

Un Buda no solo ha perfeccionado la bodhichitta relativa sino también la bodhichitta última, es decir, un Buda ha realizado³ totalmente que toda la dualidad es un engaño y que en realidad no hay “yo” ni hay “otros”. Hay diferentes niveles de Bodhisattvas, hay 10 etapas o bhumis por los que un bodhisattva progresa a lo largo del camino. La mente iluminada está más allá de todos los caminos, ya no hay más entrenamiento, es el despertar total.

³ Realizar en este contexto significa la comprensión profunda, no conceptual, que nace de la experiencia. Se refiere a una vivencia esencial.



CITA GAR No. 54

No tienen que mantener la visualización todo el tiempo durante la recitación del mantra. Al principio, cuando recitamos la visualización para la recitación del mantra, ustedes deben generar la visualización como se explica en el texto. Después empiezan a recitar el mantra con esta visualización. Cuando su mente se vuelva clara y calmada, ya no tienen que visualizar nada. Pueden simplemente sostener este estado de claridad y tranquilidad mientras recitan el mantra. Si surgen de nuevo pensamientos o emociones que los distraen, deben regresar a la visualización para ayudar a su mente a enfocarse otra vez. Cuando no hay pensamientos pueden simplemente permanecer en el vacío estado natural de la mente, morar libres de fijaciones, no separando entre yo y los otros

Hay tres tipos de no interrupción cuando recitamos el mantra. Hay las ofrendas sin interrupción a los Budas; la purificación sin interrupción de los obscurecimientos de los seres sintientes, y el logro sin interrupción de los sidhis o logros. Los sidhis son básicamente el incremento del amor y la compasión; si el amor y la compasión aumentan, la sabiduría aumenta y uno alcanza la iluminación. Debido a la compasión, uno temporalmente experimenta las siete cualidades de los reinos superiores, la felicidad de los reinos superiores y muchos otros beneficios que vienen de recitar mantras.*

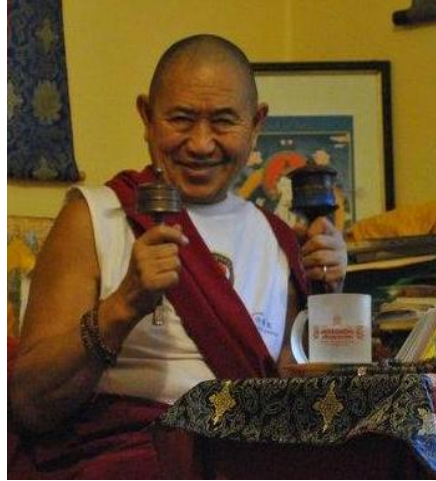
** Mejor linaje familiar; características físicas atractivas; larga vida; buena salud; buena fortuna; sabiduría.*



CITA GAR No. 55

Deben entrenar a la mente como a un músculo. Si quieren entrenar su cuerpo, deben practicar ejercicio con regularidad. Del mismo modo, si quieren entrenar su mente, deben practicar meditación diariamente. No podrán cargar un gran peso con músculos débiles. El entrenamiento es un proceso gradual. Deben entrenar su mente persistente y constantemente día a día si desean superar dificultades y fortalecerse. Cada vez que reconocen un pensamiento, su atención plena se vuelve más fuerte. Poco a poco ustedes ganarán fuerza interna. Al principio, no es fácil superar emociones muy poderosas. Si las emociones son demasiado abrumadoras y ustedes no pueden superarlas con atención plena, deben aplicar un método diferente. Deberán entonces evocar a una deidad, como Tara, inmediatamente sin permitirse a ustedes mismos dejarse enredar en el sentimiento negativo. Al principio, ustedes reconocen las emociones pero aún así éstas no desaparecen. Esto es porque su atención plena no es lo suficientemente fuerte. Por lo tanto, deben entrenar su mente en todas las circunstancias, no solo cuando enfrentan problemas. Ustedes deben entrenar su mente reconociendo primero los pensamientos menos intensos. Y si entrenan consistentemente con diligencia, entonces con el tiempo serán capaces de superar pensamientos aún más poderosos. Y más tarde, ya ningún pensamiento o emoción podrá perturbarlos. Todo se vuelve lo mismo. Entonces, aunque el cuerpo esté en el samsara, la mente está liberada. Ustedes deben hacer un esfuerzo para liberar su mente más que su cuerpo.

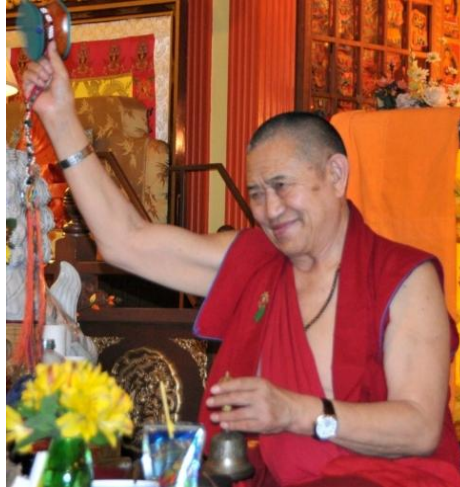
“La conciencia, el huésped, desechará la casa de huéspedes del cuerpo.” (Las 37 prácticas de los Bodhisattvas) Cuando su aferramiento mental disminuye, verán como todo es tan fugaz y no existe realmente. Esta vida es como un sueño. Nada permanece, el sufrimiento y la felicidad vienen y van. Deben poder soltar su fijación a las cosas que no pueden durar. Los pensamientos de deseo y apego son delirios de una mente confusa. Es mejor no necesitar nada.



CITA GAR No. 56

El molino de oración tiene los mismos beneficios que las guirnaldas de mantras. Se convierte en una ofrenda a los Budas y purifica los obscurecimientos de los seres sintientes. Si ustedes lo giran toda su vida con fe, se dice que no requerirán otro Phowa aparte de colocar su molino de oración en su coronilla sobre su almohada. Esto jalará la conciencia hacia arriba y por consiguiente es un Phowa en sí mismo. Por otra parte, cualquiera que vea el molino de oración no nacerá en los reinos inferiores. Contiene muchos mantras que irradian hacia afuera con cada rotación haciendo ofrendas a los Budas y produciendo una lluvia de amor sobre todos los seres en los seis reinos, fundiendo así su apego al yo e incrementando su amor. El mantra logra una ofrenda ininterrumpida al Buda, una purificación ininterrumpida de los obscurecimientos en los seres sintientes y el logro ininterrumpido de los siddhis. Al girar el molino de oración, ustedes practican virtudes del cuerpo, palabra y mente simultáneamente; virtudes físicas al sostener y girar el Molino, virtudes verbales porque envían mantras, y virtudes mentales porque sostienen la atención plena y no están distraídos mientras giran el molino. También incluye postración, recitación de mantras y meditación. Al girar el molino de oración, naturalmente beneficiarán a los vivos y a los que han muerto. No hay una visualización separada que ustedes necesiten practicar.

Los discípulos o practicantes tienen diferentes aspiraciones e inclinaciones. Ustedes pueden practicar de acuerdo a sus inclinaciones. Algunos practicantes, prefieren practicar el método con los vientos y otros prefieren la visualización. Algunos incluso piensan “nada funciona para mí. No soy bueno para nada de eso.” Entonces se cansan y ya no quieren practicar. Pero en realidad cultivar la fe es lo más importante. Si solo cultivan la fe inmutable ese es el mejor método. Por ejemplo, hemos mencionado los beneficios del molino de oración. Se dice que si ustedes tienen un molino de oración y toda su vida tienen gran fe en su molino de oración, entonces cuando mueran y tengan el molino de oración en su coronilla encima de su almohada y alguien les diga “El molino de oración está en tu coronilla” y ustedes escuchan esto, saben que está ahí, entonces su conciencia irá ahí y esto se convierte en una práctica de Phowa. Cumple la función de una práctica de phowa. En verdad tiene ese poder. Yo tengo experiencia personal al respecto. Soy alguien que tiene muchas experiencias de sufrimiento. Por ejemplo, una vez en Tíbet, tuvimos un accidente de auto. Y durante el accidente no pensé ni un momento “podría salir herido” no pensé eso. Simplemente quería sostener mi molino de oración – protegerlo. Entonces, nada pasó (es decir nadie murió o salió herido del accidente). En verdad sentí “esto es realmente muy poderoso – en verdad es cierto lo que el Buda dijo.” Tal es el poder de la fe. Si ustedes solo comprenden el poder de una rueda dharma, un molino de oración. Entonces, donde sea que pongan su atención, su conciencia irá ahí. Esa es la gran cualidad de la fe. Por lo tanto, no hay necesidad de cansarse de la práctica.



CITA GAR No. 57

No piensen mucho en demonios, espíritus y cosas de esas. En realidad, no existen los dioses ni los demonios. Un dios es compasión y un demonio es apego al yo. Del apego al yo, surgen las emociones negativas, y éstas son la causa de todo el sufrimiento, para los demás y para ustedes mismos. Este es el verdadero demonio, no hay otro demonio además de éste. Si ustedes quieren eliminar este demonio, tienen que cultivar amor y compasión.

En última instancia, los dioses y los demonios son lo mismo, puesto que todos los seres tienen un sustrato único de mente. Si desde esta mente temporalmente surge el apego al yo, pueden etiquetarlo como demonio. Es muy importante entender los niveles para convertirse en bodhisattva. Para esto, deben primero entender la naturaleza sufriente del samsara. Todo en el samsara tiene la naturaleza del sufrimiento, solo cuando uno realiza la naturaleza de la mente, alcanza la iluminación, uno se libera del sufrimiento. Si ustedes quieren liberarse del sufrimiento, deben liberarse del apego al yo, ya que todo el sufrimiento viene de desear la propia felicidad. La única forma de liberarse del apego al yo es cultivar la compasión. Esta es la raíz de toda la felicidad.

Lo más importante es que desarrollen amor por todos los seres. Si han cultivado el amor, tendrán el poder de superar el sufrimiento. Incluso si experimentan alguna circunstancia temporal de sufrimiento, entenderán que esta es el resultado de sus propias acciones de apego al yo y ahora están purificando este karma negativo. Si ustedes cultivan ahora la bodhichitta, ya no sufrirán otra vez en el futuro. Entonces, si ahora experimentan algún sufrimiento, ustedes deben comprender que es el resultado de sus propias acciones, y no es causado por nadie más. Si entienden esto, aceptarán su sufrimiento y evitarán las acciones negativas para evitar sufrimientos futuros.

Por ejemplo, la causa de los reinos infernales es el enojo, la causa del reino de los espíritus hambrientos es la codicia, cada una de las seis emociones negativas es la semilla para los seis reinos del samsara. Si ustedes encuentran estas semillas en su mente, deben trabajar muy duro para eliminarlas cada día a través de sostener la atención plena. Deben reconocer la emoción en el momento en el que surge y ver sus faltas. Entonces, deben sostener la atención plena y no caer bajo el poder de la emoción, no actuarla. Entonces poco a poco, las emociones negativas desaparecerán. Siempre recuerden esto. Esta es la raíz de toda práctica.



CITA GAR No. 58

La práctica de las seis perfecciones es realmente la base del Mahayana. La primera es la generosidad, la cual es un método supremo para desvanecer el apego al yo. Si poseemos algo que es muy valioso, entonces tendemos a pensar “esto es mío, me pertenece” y pensamos esto una y otra vez. Esto refuerza el concepto, en la medida en que el tiempo pasa realmente nos apegamos. De hecho, nos apegamos tanto que no estamos dispuestos a dárselo a nadie más. Debido al apego a la noción de yo, nosotros nos apegamos a ese objeto. Y encontramos que estamos atados a estos objetos. Si tenemos cien dólares, queremos mil dólares. Mientras más nos apegamos, más atados estamos. Si tenemos mil dólares, entonces queremos diez mil dólares y luego cien mil dólares y así sucesivamente. De nuevo, mientras más nos apegamos más atados estaremos.

Cuando ofrecemos el mandala, hacemos una ofrenda a todos los seres iluminados, y esta ofrenda mental se convierte en el antídoto al pensamiento, “esto es mío, me pertenece.” Poco a poco, empieza a liberar nuestra mente de la esclavitud del apego al yo. También tenemos esta tendencia de aferrarnos a nuestros propios cuerpos, pensando que esta forma es mía. Si hacemos el esfuerzo por pensar que este cuerpo es como la casa de otro ser, la casa de alguien más, entonces no hay razón alguna para que estemos apegados a él. Este es otro método de entrenar a la mente para purificar el apego al yo.

No es necesario reunir todas las sustancias de ofrenda prescritas. Ustedes deben reunir lo que puedan como flores, cuencos de agua, una estatuilla o una imagen y el resto lo pueden visualizar. Es importante entender el significado detrás de hacer estas ofrendas. El punto es superar el aferramiento al ego. Cuando practicamos haciendo ofrendas, estamos practicando dar lo que es valioso para nosotros, así liberamos el apego. Generalmente, estamos apegados a los placeres de los sentidos, por esta razón los ofrecemos. La deidad en realidad no tiene necesidad o deseo de estos placeres de los sentidos, pero ofrecerlos libera nuestro propio apego y acumulamos gran mérito. Como resultado de hacer ofrendas, experimentaremos el resultado que es similar a la causa en las vidas futuras, por ejemplo una hermosa complexión, o un lapso mayor de vida y finalmente sirve como la causa para alcanza la iluminación.



CITA GAR No. 59

En ocasiones, las personas tienen un gran apego a su guru, y aman a su guru mucho. Entonces, siempre deben estar juntos, cerca de su guru. Ellos creen que cuando están cerca de su guru, cuando él está físicamente presente, entonces su práctica se beneficia, mejora – pero cuando están separados de él, su práctica declina. Así que no quieren separarse. Entonces, cuando el guru se va, ellos piensan, ‘ahora estamos separados.’

Eso es cuando uno se fija en el cuerpo. Pero de hecho, si cultivamos amor y fe y confianza en el guru, las mentes siempre estarán unidas. Más importante es esta amorosa y altruista mente. El guru tiene esa mente, y si el discípulo también tiene esa mente no hay distancia. La atención plena y el altruismo del discípulo y los del guru son exactamente lo mismo. Su mente es la misma, así como la electricidad, o la luz, en este mundo. Sólo hay una cosa llamada luz, así igual la mente. Cada mente es lo mismo. Y por lo tanto, en realidad no hay distancia entre maestros y discípulos. La mente puede estar muy cerca en todo momento.

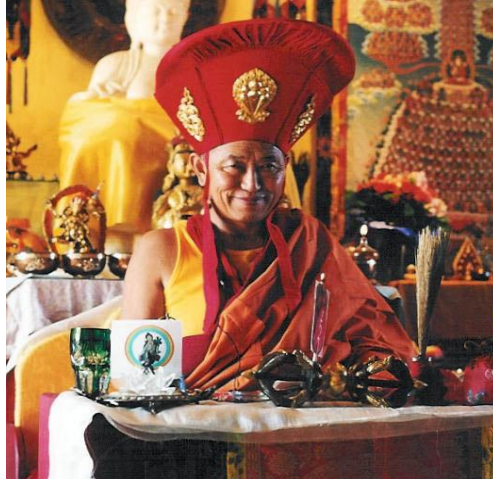
Por otro lado, si el estudiante carece de fe y confianza, compasión y amor por el guru, entonces incluso si ellos están juntos todo el tiempo, no habrá ningún beneficio. Aún así discutirán y no habrá ningún beneficio de ello. Entonces, en muchos casos, de hecho es mejor estar, físicamente, más lejos del guru.



CITA GAR No. 60

La raíz de la práctica Vajrayana es el compromiso o samaya. Muchos de mis discípulos más antiguos saben esto, pero puede haber algunos nuevos, y entonces, el samaya, la raíz del samaya o el verdadero samaya, es el amor, y ese amor es un lazo que nos mantiene conectados a través de muchas vidas. Este es un lazo entre discípulos y discípulos, y lamas y discípulos y demás. Si no olvidamos este vínculo, si no interrumpimos este lazo de amor, que es el samaya, entonces de vida en vida en el futuro, nos volveremos a encontrar para beneficiarnos y ayudarnos. Pero si cortamos el samaya, el lazo de amor entre nosotros, entonces solo podemos lastimarnos unos a otros en el futuro. Y por eso, el samaya entre discípulo y discípulo y lama es muy preciado e importante. Es necesario que observemos el samaya y no permitamos que se interrumpa – también porque a lo largo del tiempo, hemos tenido este samaya positivo.

Esa es la razón por la que en esta vida, compartiendo la conexión de practicar Vajrayana juntos, y para beneficiarnos unos a otros una y otra vez en el futuro, es importante que todos observemos nuestro samaya, que no demos lugar al enojo o a los celos entre nosotros. Y, como es enseñado en los tantras, si observamos nuestro samaya, entonces obtendremos los siddhis más altos en siete vidas.



CITA GAR No. 61

Cuando ustedes reciben un empoderamiento, toman refugio como parte del proceso de empoderamiento, y es importante entender lo que es el refugio. Uno toma refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha, pero ¿que significa esto? Refugio es una introducción al hecho de que su propia mente es el Buda. No están tomando refugio en un Buda o deidad externa.

Ustedes poseen la mente de sabiduría, la mente que conoce. Todo mundo la tiene, y ustedes son introducidos a este hecho. Eso es el Buda. Si ustedes tienen compasión, y todo mundo tiene compasión en cierta medida, entonces tienen el Dharma. Si practican amor, paciencia y atención plena que sostiene este amor y paciencia, entonces ustedes son la Sangha. Tomar refugio no es tomar algún oscuro voto. Simplemente somos introducidos a lo que somos, a lo que todo el mundo es, porque todo mundo tiene una mente.

En lo que se refiere a recibir un empoderamiento como una bendición en vez de con samayas (compromisos), la bendición y el samaya son exactamente lo mismo. Ustedes deben aspirar profundamente a sentir amor por todos y a abandonar el odio y la envidia hacia los demás. Si ustedes no tienen esta aspiración, no tiene caso recibir un empoderamiento, porque ustedes no recibirán la bendición.



CITA GAR No. 62

El Buda explicó que el significado de Mahamudra es inefable, más allá de la expresión en términos de estar, más allá de la conceptualización y la descripción. Más allá de existencia y no existencia, y no se le puede atribuir ningún nombre. Simplemente es la unión de conciencia y vacío. Deben ver al que piensa, “Debo ver Mahamudra.” Y, cuando miran a ese, no hay nada que ver en absoluto.

Es igual que, por ejemplo, si yo tratara de encontrarme a mí mismo. Podría circumvalar el planeta entero buscándome a mí mismo, y finalmente, alguien me preguntara. ‘¿Qué estás buscando?’, ‘Estoy buscando a Konchok Gyaltzen, estoy buscando por todas partes.’ Y entonces me dijera ‘Pero ¡si eres tú!’ Y entonces finalmente, yo viera que siempre he estado ahí. Soy yo. Así que aunque circumvalen el mundo entero, no pueden encontrar el significado de Mahamudra. El que adentro piensa, “Tengo que ver Mahamudra,” es exactamente al que necesitan ver. Y cuando lo ven, verán que no hay nada. Se volverá como la extensión del espacio, libre de cualquier dualidad de algo que ver y alguien que lo vea.



CITA GAR No. 63

Cuando mediten deben observar su mente. No se concentren tanto en el movimiento del cuerpo, sino en la mente. Cuando todo tipo de pensamientos surjan – apego, enojo, o pensamientos virtuosos o no virtuosos – hay un darse cuenta que precede a estos pensamientos, y ese darse cuenta es lo que deben reconocer. Los pensamientos no desaparecen todavía, pero hay un darse cuenta que reconoce estos pensamientos, una conciencia que ustedes deben reconocer. Eso es lo que deben desarrollar.

En cuanto a los pensamientos – simplemente déjenlos ir, tirenlos como basura. Deben desarrollar una atención plena estable que reconozca todo lo que surja en la mente. Luego, cuando ésta con el tiempo se vuelva estable – todos esos pensamientos, emociones aflictivas y sufrimiento – ustedes serán capaces de superarlos, eliminarlos, a través de esta atención plena. Si la atención plena no es muy poderosa, ustedes seguirán aferrándose a la felicidad que ustedes quieren, pero su atención plena no será capaz de superar el sufrimiento que no quieren. Entonces, deben familiarizarse con esta atención plena que reconoce, que ve todos los pensamientos que aparecen, y con el tiempo a través de sostener la atención plena, ustedes serán capaces de superar toda conceptualización y sufrimiento.



CITA GAR No. 64

El cuerpo no es 'yo'; el cuerpo es impermanente, es un compuesto y, por lo tanto, no podemos encontrar el 'yo' en el cuerpo. Entonces puede ser que pensemos que ese 'yo' es la mente, entonces deben mirar dentro de su propia mente y tratar de encontrar el 'yo', el 'yo' en la mente. Cuando ustedes ven su propia mente, no hay un 'yo' que puedan encontrar ahí, pero está el amor que puedan sentir por un amigo. Entonces, un sentimiento muy extraño surgirá. Ustedes pensarán: cuando la mente observa a la mente y ve el amor que está naturalmente ahí, aunque no puedan verlo, hay un amor omnipresente. Es como el espacio pero no pueden obtenerlo, no pueden encontrarlo. No tiene forma. Cuando ustedes ven el sentimiento de amor que tienen por ese amigo, su amor y el de él es el mismo.

Por consiguiente, en realidad somos no duales, no estamos separados. Ustedes aman a esa persona y esa persona los ama. Este amor es lo mismo. Nuestros cuerpos serán destruidos pero solo hay una mente. Nuestras mentes son una, así como solo hay una cosa llamada agua en el mundo. Cuando entendemos esto, comprenderemos la no dualidad de sujeto-objeto, de yo y los demás. Así es como primero debemos meditar; pensando en dos personas y comprendiendo que en realidad somos uno. Aunque nuestros cuerpos parezcan dos, nuestra mente de hecho es una. Si meditamos de esta forma, podemos comprender nuestra verdadera naturaleza.



CITA GAR No. 65

En el budismo, uno practica la unión de la compasión y la sabiduría. Y a través de los linajes de los grandes maestros antiguos, obtenemos las cualidades de la compasión y la sabiduría. Cuando pensamos con devoción en un gran maestro del pasado que tenía gran sabiduría y compasión, sus cualidades serán transmitidas a nuestras mentes a través del poder del linaje ininterrumpido. Esto es porque aunque los cuerpos de los antiguos maestros han muerto, sus mentes nunca han muerto. Sus mentes siguen permaneciendo omnipresentes como el espacio. Por consiguiente, quien piense en sus grandes cualidades con devoción tendrá acceso a sus mentes. Nuestro linaje es llamado el "linaje de las bendiciones de la práctica". Esto es algo que los científicos no han descubierto. Es el significado del 'Mantra Secreto' o 'Budismo Vajrayana, que enseña que dependiendo de la devoción uno puede recibir las bendiciones y cualidades del guru. No se llama 'Mantra Secreto' porque sea algo que uno trata de mantener fuera del alcance de los demás, se llama 'Secreto' porque es difícil de realizar. Si uno no se involucra en la práctica no se puede realizar.



CITA GAR No. 66

Aunque hayan recibido muchos empoderamientos, si ustedes comprenden la naturaleza de la deidad, ustedes entienden que es suficiente con practicar una sola deidad. Al practicar genuinamente una sola deidad, ustedes están logrando la esencia de todas las deidades. De hecho, es mejor enfocarse en la practica de una sola deidad, porque entonces será más fácil habituarse a la deidad al punto en el que ya no la olvidarán. Lograr la deidad significa nunca olvidar a la deidad, significa que la deidad siempre permanezca en su mente, nunca se separa de ustedes. Como siempre está en su mente, ustedes se convierten en la deidad. Si ustedes nunca se separan de la deidad, también recordarán a la deidad en el Bardo después de la muerte, donde ustedes alcanzarán la iluminación en la forma samboghakaya de la deidad.

A veces las personas se preocupan porque han recibido demasiados empoderamientos y piensan que no podrán mantener todos los samayas. En realidad, si ustedes conservan el samaya raíz del amor, la compasión y la atención plena, ustedes estarán manteniendo todos los samayas de todas las deidades, incluso si solo recitan el mantra de una deidad. Para entender esto, ustedes deben comprender la esencia de la deidad. Si ustedes creen que las deidades están todas separadas, habrá un conflicto. Pero de hecho, el poder de una deidad de sabiduría está contenido en todas las deidades. Diferentes deidades aparecen para adaptarse a los diversos pensamientos e inclinaciones de los seres sintientes, pero de hecho su naturaleza es una y la misma. La naturaleza de todas las deidades es la bodhichitta. Por lo tanto, si ustedes practican bodhichitta y atención plena, y solo recitan el mantra de una deidad, ustedes estarán conservando todos sus samayas. Si ustedes no practican bodhichitta y atención plena, no importa cuantos mantras diferentes reciten, no están manteniendo sus samayas. Esto es porque la bodhichitta es la energía vital de la deidad. Sin la bodhichitta, la deidad es como un cuerpo muerto.

Sin embargo, es necesario practicar por lo menos una deidad diariamente. En los diversos textos de empoderamiento, se menciona en la sección de repetir el samaya que uno debe recitar el mantra de la deidad, pero esto debe ser mencionado en cada sadhana porque en los viejos tiempos los maestros solo recibían este único empoderamiento y entonces lo practicaban por el resto de sus vidas. Por esta razón, debe ser mencionado en cada texto de empoderamiento. Pero para nosotros, ya que actualmente recibimos tantos empoderamientos, es crucial comprender el significado y esencia del empoderamiento. Se dice: “En la extensión de la sabiduría primordial, todos los Budas son uno.”



CITA GAR No. 67

Cuando hemos practicado la acumulación de los dos aspectos – cuando nos hemos separado del egocentrismo – entonces de manera natural las cualidades iluminadas de la mente serán actualizadas y reveladas.

En realidad, el antídoto para la mente centrada en sí misma es la bondad y la compasión. Acumular mérito elimina todos los oscurecimientos mentales, y su resultado es el logro de la sabiduría, la conciencia primordial. Entonces, la causa es acumular mérito, el cual es un antídoto contra la mente que se apega al yo y a las emociones aflictivas.

Hay tanto una acumulación conceptual como una acumulación no conceptual. Guru Rinpoche dijo 'aunque la visión es tan elevada como el cielo, la conducta debe ser tan fina como la harina.' Debemos abstenernos de causar daño alguno a cualquier ser, y debemos involucrarnos en acciones que beneficien a todos los seres sintientes. Esta es la conducta de las seis paramitas. Entonces, esa es primero, la acumulación conceptual.

Luego, la acumulación última o no conceptual es realizar el significado, la unión, de las dos verdades. Primero, uno debe cultivar la verdad conceptual del amor y la compasión por todos los seres sintientes – y con esa mente, incluso si recitan un solo Om Mani Padme Hum, este permeará a todos los seres; el mérito es inconcebible. Después, cuando mediten en la visión, la naturaleza de su mente, ustedes realizarán la verdad última, la unión de vacío y compasión.

Milarepa dijo que aparte de realizar la unión de las dos verdades, o vacío y compasión, no hay logro separado del propósito no dual de uno mismo y de los demás.

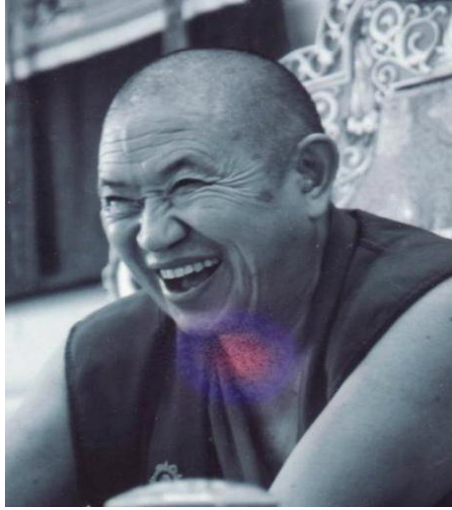


CITA GAR No. 68

Debemos hacer un esfuerzo por reconocer cualquier pensamiento que surja en la mente y contemplar su fructificación. Por ejemplo, si en verdad soy un practicante de Mahamudra, entonces cuando surja una emoción negativa como el enojo, la reconoceré en ese mismo momento. También reconoceré que tiene el poder de causar un renacimiento inferior. Es necesario no solo comprender esto intelectualmente, sino ponerlo en práctica a través de nuestra atención plena vigilante.

Por ejemplo, si ustedes están comprando en una tienda, ustedes verán muchas cosas encantadoras, ropa y zapatos y objetos de deseo. La mente es atraída a estas cosas. Si no reconocemos ese apego surgiendo en la mente, entonces podemos comprar todo tipo de cosas. Obtenemos muchos objetos pensando que esto nos traerá felicidad. Pero de hecho, al no reconocer las emociones negativas sino actuarlas, podemos pensar que estamos acumulando objetos, pero lo que realmente estamos acumulando son las causas del sufrimiento para el futuro.

Si por otro lado, seguimos el consejo de Milarepa, que nos pide reconocer el apego cuando encontremos circunstancias deseables – si en el momento en que surja la emoción negativa, nosotros dirigimos la mente hacia adentro hacia sí misma, entonces veremos que no hay razón para actuar sobre un surgimiento espontáneo de deseo.



CITA GAR No. 69

La esencia de la práctica está realmente en la mente misma, es acumular virtud en la mente. Cuando sostenemos el compromiso que hemos hecho de liberar a los seres, actuamos de manera continua en su nombre. De todas formas nosotros no actuamos para beneficiarnos solo a nosotros mismos. Ni siquiera con el más pequeño poro de nuestra piel, queremos generar beneficio para nosotros solos. De hecho, asumimos la vasta mente que dice – incluso si es necesario renacer en los tres reinos inferiores, está bien. Todo lo que hago es para el beneficio de los demás.

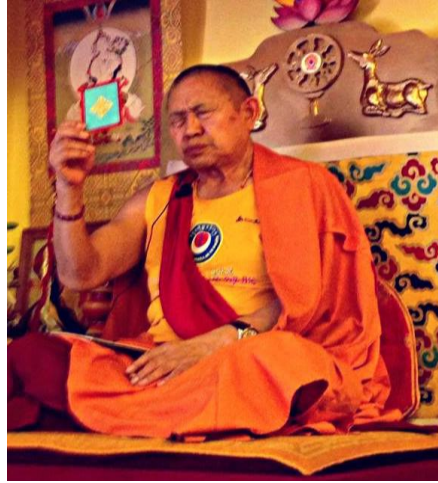
Cuando tenemos este tipo de mentalidad, entonces todas nuestras actividades de cuerpo, palabra y mente se vuelven virtuosas. Debemos recordar una y otra vez las cualidades de generar la bodhichitta, que nos confirma en el camino, que se convierte en causa para que purifiquemos negatividades y acumulemos virtud, y debemos regocijarnos por ello.



CITA GAR No. 70

Para meditar correctamente – esto es, de manera que realmente produzca el estado de total despertar que llamamos iluminación – el elemento indispensable requerido del cual no pueden prescindir es la bodhichitta, que es la mente del despertar, la aspiración altruista de liberar a todos los seres sintientes en la iluminación, la mentalidad de los guerreros despiertos, los Bodhisattvas. De hecho, de esta bodhichitta es lo que necesitan desesperadamente que su continuum mental sea permeado; esa es su necesidad más desesperada, especialmente en términos de práctica y meditación correcta. La Bodhichitta, la preciada mente del despertar, la mentalidad de los guerreros iluminados, es la enseñanza raíz de las 84,000 series de enseñanzas y prácticas que conforman el Budadharma.

Sin la bodhichitta, cualquier práctica en la que se involucren estará enraizada en el apego al yo, en la estimación propia y es una fabricación de la mente egoica. Es por esto que la bodhichitta es absolutamente indispensable, y es por esto que la meditación no es solo conciencia, o el conocer que reconoce el vacío, es también apasionadamente amorosa y compasiva hacia todos los seres sintientes.



CITA GAR No. 71

Cuando tomamos refugio en las tres Joyas, el verdadero refugio, deberíamos tener una comprensión clara de las cualidades de la Triple Joya, Buda, Dharma y Sangha. Si bien los Budas iluminados tienen vastas cualidades, hoy los describiré de la forma más breve. Siempre que tomamos refugio en la triple Joya, debemos estar conscientes de que la virtud que acumulamos por repetir aunque sea un solo mantra, por ejemplo, se multiplica por cien por el poder de sus bendiciones.

En lo que respecta al primer refugio, el Buda, hay tres cualidades principales. En primer lugar está la sabiduría - cuando se alcanza el estado de la iluminación total, se tiene un conocimiento y una comprensión clara y completa de todos los fenómenos del samsara y el nirvana. Esto se convierte en la base para traer beneficio incalculable a los seres. La segunda cualidad principal del Buda es un tipo muy amoroso de compasión hacia todos los seres sintientes. Después de haber establecido esta sabiduría, se ve el sufrimiento de todos los seres sin excepción. Sobre esta base, uno desarrolla la compasión amorosa hacia todos los seres. El deseo de que sean completamente libres de sufrimiento, este sentimiento hacia los seres es tan fuerte que se dice que es como el de una madre hacia su hijo único. La tercera cualidad es la actividad iluminada. Con el fin de generar la felicidad y la liberación del sufrimiento en los seres sintientes, un ser iluminado, a través de sus propias actividades iluminadas, manifiesta emanaciones Nirmanakaya ilimitadas hasta que se vacíe todo el samsara.

El segundo refugio es el Dharma. Ahora bien, todos los seres sintientes enfrentan diversos problemas, dificultades, sufrimientos etc. El Dharma es el método, transmitido por el propio Buda, de cómo liberarse de estos sufrimientos. Estos son los métodos claros para la práctica. Si uno está enfermo, uno confía en un médico y toma la medicina que le prescribe con el fin de eliminar la enfermedad. Lo mismo sucede con las enseñanzas del Dharma -son como una medicina que pone fin a la enfermedad en la mente, que es el sufrimiento de los seres. Por lo tanto, tomamos refugio en el Dharma como el método de liberar a todos los seres del sufrimiento del samsara.

En cuanto al tercer objeto de refugio, la Sangha, siempre que escuchemos estas enseñanzas Dharma, cuando generemos fe y creamos en ellas, generamos un auténtico respeto por ellas, entonces nos convertimos en practicantes de esta enseñanza - nos convertimos en la Sangha. La palabra tibetana para Sangha es "gendum," que significa aquellos que acumulan virtud. Esto incluye no sólo a los discípulos de las enseñanzas del Dharma, sino también a nuestros amigos espirituales, nuestros guías y maestros. Esta es una breve explicación de las Tres Joyas exteriores - Buda, Dharma y Sangha. Cuando tomamos refugio, en realidad estamos cultivando el fundamento, la causa de lograr la Budeidad. Más allá de la toma de refugio, debemos cultivar la atención plena de la naturaleza de la mente. Cada vez que hacemos esto, estamos realmente practicando el Dharma enseñado por el Buda. Cuando esta atención plena se combina con la bondad y la compasión por los seres, entonces nuestra práctica está completa. En ese momento, uno se convierte en la tercera joya, la Sangha.



CITA GAR No. 72

Debemos entender que la naturaleza de Buda y su sabiduría son inherentes a nuestras mentes. Ha sido extensivamente explicado por muchos grandes académicos y maestros, pero es muy simple. Es simplemente esa conciencia que se involucra en todas estas actividades, mundanas o dhármicas. Es el que piensa 'tengo que hacer esto, esto otro, ir aquí o allá' o ' los científicos construyendo aviones para mejorar el mundo haciendo esto o aquello'. Es simplemente esta conciencia que se involucra en todas estas actividades haciendo todas estas cosas lo que debemos reconocer.

Si cabalgamos el caballo del apego al yo y mezclamos la mente con el apego al yo, solo iremos cada vez más abajo en el samsara – tendremos que seguir errando en el samsara. Pero si cabalgamos el caballo de la bondad y la compasión, iremos cada vez más a través de las cualidades iluminadas del Buda: el nirmanakaya, el sambhogakaya y el dharmakaya – iremos hacia arriba a la iluminación total.

Otro ejemplo es como un gran árbol. Las partes inferiores, las raíces, representan los reinos inferiores y el apego al yo, el dolor del apego al yo. Si hay apego al yo, siempre permaneceremos en la parte inferior del árbol. Pero si damos lugar a la mente altruista, entonces vamos hacia las partes superiores del árbol – las ramas, el follaje, las hojas, las flores y los frutos. Sigue habiendo un solo árbol, un sustrato único, pero si permanecemos hasta abajo, experimentamos gran sufrimiento y gran dificultad desde la mente del apego al yo, pero si vamos hacia arriba, generamos el beneficio para los demás y nuestra propia felicidad. La base, el sustrato, es uno solo – La naturaleza de Buda.



CITA GAR No. 73

Cien académicos y mil yoguis pueden decir lo que quieran sobre la naturaleza de la mente. Pero todo puede resumirse en esta enseñanza de Jigme Lingpa. La mente nunca debería estar separada de la bondad y la compasión. La bondad y la compasión nunca deberían estar separadas del vacío. La atención plena nunca debería estar separada del vacío. Esta es la enseñanza clave.



CITA GAR No. 74

Comprendiendo el karma, no me sentí abrumado por los sufrimiento de la guerra. Fui capaz de tolerar y crear felicidad para el futuro. A través de la comprensión del karma, he logrado independencia y ahora soy feliz todo el tiempo. Lo más importante es comprender que el karma está en la mente. El Buda dijo, 'Domen perfectamente su propia mente. Esta es la enseñanza del Buda.' El Buda no dijo, 'Domen perfectamente la mente de los demás'. Nosotros debemos purificar nuestra propia mente. Cuando ustedes purifican su propia mente, deben empezar con los que los rodean todos los días, su familia, sus amigos, etc.

Tengo grandes esperanzas de que todos ustedes llevarán esto a su corazón y harán surgir la bondad y la compasión entre ustedes. Harán surgir el amor por sus padres, sus maestros y su país, y luego expandan este amor hacia todos los seres sintientes. En el futuro, cuando muramos, incluso si hubieramos acumulado millones de dólares, será inútil. En ese momento, solo una mente de amor será importante. Esta mente estará con nosotros a través de todas las vidas. Por esta razón, es mi gran esperanza que ustedes sostengan esta mente de amor.

Aunque hoy no puedo estar con ustedes físicamente, mi mente está con ustedes. Ruego porque todos ustedes generen amor y un corazón bondadoso. Estamos conduciendo un retiro de Nyungne aquí en Arizona por la paz y felicidad de este mundo, para que todos los seres vivan en armonía libres de guerras, y todos los seres generen una mente de amor y compasión y así estén libres de todo sufrimiento.



CITA GAR No. 75

Cuando los Bodhisattvas están en el estado de visión y meditación, ellos se involucran en las seis paramitas para beneficiar a los demás. Cuando semejante ser está totalmente en el estado de conciencia de sí, no hay fijación en absoluto. Esa es la paramita de la generosidad. En ese estado, no hay apego alguno. Esa es la paramita de la ética moral. Estando en ese estado, no hay miedo. Esa es la paciencia. En el estado de conciencia de sí, no hay esfuerzo – no realizando esfuerzo alguno, sino simplemente estando en el estado de conciencia de sí es la paramita de la diligencia. La conciencia de sí, estando en su propia naturaleza es la paramita de la concentración meditativa. La sabiduría que surge de manera natural, que es atemporal, es la paramita de la sabiduría.

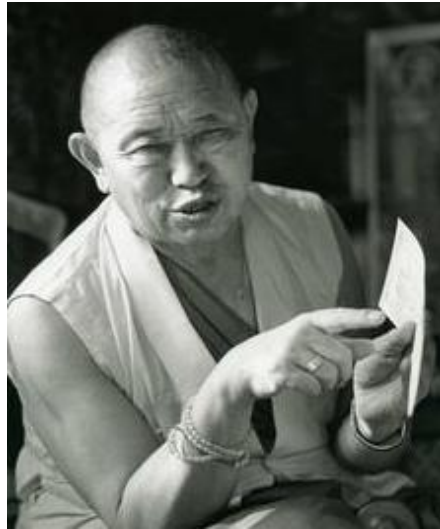


CITA GAR No. 76

La bodhichitta relativa se basa en la comprensión de la causa y el efecto, el karma. La bodhichitta absoluta se basa en ver la naturaleza de las emociones aflitivas. Cuando vemos que su naturaleza es vacío, esa es la bodhichitta absoluta. Entonces, se está más allá de estos conceptos. Causa, efecto y karma no afectan la bodhichitta absoluta porque la bodhichitta absoluta está más allá de los conceptos. Pero hasta que hayan realizado la bodhichitta absoluta, deben creer en causa, efecto, y karma. Hasta entonces, deben practicar acciones virtuosas. La unidad de la bodhichitta absoluta y la bodhichitta relativa sucederá cuando comprendan al vacío como la naturaleza de la mente. En este momento, desarrollarán gran compasión por aquellos que no la han visto. Así que en este punto, la bodhichitta absoluta y la relativa se unen.

Cuando ustedes practican la bodhichitta absoluta, ustedes meditan en la naturaleza de su propia mente. Milarepa dijo que esta naturaleza es nuestra mente ordinaria. Tilopa dijo que cuando uno mira a la mente no hay nada que ver. Esta puede ser una enseñanza familiar para ustedes, pero aquellos nuevos al dharma quizá no hayan oído esto. Los principiantes, cuando meditan no deben perseguir los pensamientos, simplemente reconocerlos. A través de practicar en esta forma, la experiencia se desarrolla y ustedes tienen un vislumbre de la naturaleza de la mente.

Si tienen confianza en su maestro, cuando ven la naturaleza de su propia mente, ustedes también pueden pensar en él, o recordar la bondad de Milarepa. Entonces [esa] devoción y la práctica de reconocer la mente pueden funcionar juntas. Especialmente en los Kagyu, la devoción se enfatiza. Al tener devoción al guru, ustedes alcanzarán la iluminación en esta vida. Hay dos maestros, el maestro externo y reconocer la mente. La combinación de estos dos maestros es el mejor maestro.



CITA GAR No. 77

Comentario de Garchen Rinpoche sobre la plegaria “especialmente aquellos enemigos que me odian.”

Siempre que recitemos esta plegaria de nuestro libro de plegarias, debemos contemplar la naturaleza de estos llamados enemigos u obstructores, seres que dañan. Debemos preguntarnos - ¿de dónde vienen realmente? Si no hubieramos creado la causa, en nuestra vidas pasadas, por nuestras acciones negativas, entonces no habría forma de que pudieramos experimentar el resultado presente de gente dañándonos.

Si reconocemos esto, si entendemos que les debemos a estos seres una deuda kármica, entonces en lugar de tener aversión hacia ellos, podemos reconocerlos como siendo incluso más bondadosos que nuestros propios padres [porque nos dan la oportunidad de purificar nuestro karma negativo y practicar paciencia]. Podemos cultivar la disposición de ofrecerles incluso nuestro propio cuerpo, nuestra esencia misma de vida a aquellos que nos dan esta oportunidad de purificar nuestras negatividades y obscurecimientos. Entonces, mientras leemos esta plegaria, debemos hacer un gran esfuerzo para reconocer a esos seres que normalmente consideramos nuestros enemigos como nuestros bondadosos padres. No solo son estos seres que dañan bondadosos con nosotros en el presente, sino también son bondadosos en el futuro y especialmente en el momento de nuestra muerte. Si tenemos el hábito de percibir a los seres como nuestros enemigos, si tenemos el hábito de pensar que la gente nos daña, entonces en el futuro y especialmente en el momento de la muerte, todos los fenómenos que aparezcan en la mente serán vistos como enemigos.

El Buda mismo enseñó que el verdadero enemigo es el enojo en sí, que se conquista a través de practicar la paciencia. Por lo tanto, cuando oramos en esta forma, generamos paciencia y con el tiempo bondad y bodhichitta hacia ellos. Este es el fundamento de la practica de la paciencia y de realizar Mahamudra.



CITA GAR No. 78

La diferencia entre Fe (Tepa) y Devoción (Mogu). Tepa es en realidad amor – amar a tu lama, querer a tu lama, confiar en tu lama, etc. Esta es la experiencia de Tepa. Mogu es cuando ven las maravillosas cualidades de su lama y generan gran respeto por él o ella a tal grado que nunca olvidarán nada de lo que su lama les enseñe. Cuando tienen tanta confianza, amor y devoción a su lama, siempre recordarán sus palabras. Tepa y Mogu pueden parecer similares, sin embargo, son diferentes.

Primero, tenemos Tepa, y de éste podemos generar Mogu. Tenemos Tepa – fe, confianza y respeto – por todos los lamas. Mogu, sin embargo, tenemos por solo unos cuantos. Tepa básicamente significa que alguien te cae bien, pero es mucho más que eso. Alguien te cae bien porque esa persona no es común. Esa persona está llena de bendiciones; hay algo santo y sagrado en esa persona. Cuando uno es impactado con este tipo de sentimiento hacia un ser sublime al grado de que incluso se nos enchina el vello del cuerpo, cuando tienen este tipo de Tepa. Hay una conexión de mente a mente con tu lama raíz y el previo Tepa que surgió se transforma ahora en Mogu. Tus ojos se llenan de lágrimas. Este no es como el Tepa de los primeros días, sino más bien es mente fundiéndose con mente.

[Traducido por Tashi Jamyangling]



CITA GAR No. 79

El Buda enseñó 84,000 enseñanzas diferentes, pero la raíz de todas esas enseñanzas, cuando uno encuentra la esencia, es la mente del despertar, la bodhichitta. La bodhichitta es la causa de toda nuestra felicidad. Es amor y compasión. No importa quien explica las enseñanzas, en un principio, lo más importante para nosotros es tener la intención correcta, tener la vasta mente del despertar. Luego, aplicamos el método que es vasto y llega al significado último del Vajrayana. Debemos primero hacer surgir la bodhichitta; debemos involucrarnos en la verdadera bodhichitta. Al final, debemos dedicar nuestras virtudes con una mente de bodhichitta para beneficio de todos los seres sintientes, de modo que ellos puedan alcanzar la felicidad en el principio, en medio y al final. Este es el principal punto que estoy señalando aquí – necesitamos cultivar el amor y la compasión.

Entonces, siempre que nos involucremos en explicar, escuchar, o meditar y practicar las enseñanzas dharma – en lo que se refiere al primero, explicar las enseñanzas dharma, el lama que explica las enseñanzas dharma debe primero tener la intención de beneficiar a todos los seres sintientes nuestras madres tan ilimitados como el cielo. Él o ella deben tener el deseo de que ellos sean felices y libres de todo sufrimiento, y solo con esta intención debe explicar las enseñanzas dharma. Si falta esta intención, si ese maestro solo explica el dharma desde su atesoramiento a sí mismo, entonces las enseñanzas dharma que él o ella estén explicando no serán de beneficio.

Luego para el que está escuchando las enseñanzas, uno debe también investigar la propia intención. Deberá ser para el beneficio de todos los seres sintientes, que ellos puedan ser libres del sufrimiento y que puedan tener felicidad. Si uno desea solo la propia felicidad, si uno escucha las enseñanzas con una actitud de apego al yo, si uno no puede separarse del apego al yo, entonces uno no alcanzará la felicidad que uno desea.

Por lo tanto, uno debe tener la intención de beneficiar a todos los seres sintientes. Debemos poner a nuestros enemigos y obstrutores, primero y antes que nada, cultivar compasión y bodhichitta por ellos al principio. Luego cuando meditamos y visualizamos a nuestra deidad Yidam o cuando recitamos el mantra, debemos hacerlo para nunca ser separados de la bodhichitta. Si nunca nos separamos de la bodhichitta cuando hagamos la practica de la deidad, entonces realizaremos la verdadera deidad.



CITA GAR No. 80

Cuando generamos la bodhichitta relativa, si experimentamos gran compasión por un solo ser, entonces debemos dedicar ese mérito pensando – que pueda experimentar compasión como esta por todos los seres sintientes sin excepción. Cuando hacemos este tipo de dedicación y aspiración sin duda, rendirá frutos. Experimentaremos el incremento de nuestra compasión, y lo mismo es cierto con el compartir de todo el mérito y todas las dedicaciones. Si experimentamos felicidad, entonces en ese momento, rogamos porque todos los seres sintientes sin excepción experimenten este tipo de felicidad.

En particular, cuando tengamos una intuición sobre la naturaleza de la mente, cuando hayamos vislumbrado el significado de Mahamudra, no debemos aferrarnos al mérito de esa meditación para nosotros mismos. En lugar de esto debemos dedicarlo por completo para beneficio de todos los seres sintientes deseando que ellos también puedan tener ese vislumbre de la naturaleza de su propia mente.

Cuando meditemos en el profundo significado de Mahamudra, en ocasiones tendremos un vislumbre muy claro de la naturaleza de la mente. A partir de esa experiencia, es posible que pensemos – ahora lo he visto, ahora realmente lo tengo, no tengo duda o vacilación alguna de ese vislumbre de Mahamudra. Aquí, hay un gran espacio para el error cuando tenemos este tipo de pensamiento. Cuando tenemos la noción de que MI visión es la visión suprema, entonces este es el lugar del cual podemos caer, un lugar desde el cual podemos cometer un error. Debemos cuidarnos de no aferrarnos a esta visión.



CITA GAR No. 81

Los beneficios de practicar y escuchar el dharma son inmensos. No tienen que sentirse desanimados por falta de mejoría en su práctica, porque hay muchas capas de obscurecimientos. Así como la nieve profunda tarda mucho tiempo en derretirse, aquellos con obscurecimientos densos verán mejoría muy lentamente. Así que no se sientan desmotivados.

La enseñanza del Buda es que la naturaleza de la mente contiene la semilla de la iluminación. Todos los seres sintientes, incluso el insecto más pequeño, son iguales en este sentido. Pero los insectos deben soportar más sufrimiento como resultado de su karma negativo. Hay medios especiales para salvar a seres como los insectos, a través de la recitación de mantras y píldoras de bendiciones que los liberarán de su sufrimiento. Aunque la naturaleza de la mente lleva la semilla de la iluminación, tenemos muchos sufrimientos. Los seres iluminados como el Buda Shakyamuni se han liberado del sufrimiento. Las cualidades de los Budas son vastas – como el espacio o el océano. Pero estamos obscurecidos, como un cielo nublado, y los seres iluminados no tienen obscurecimientos, como el espacio. Hay pocos seres iluminados y muchos que son ordinarios. Los seres iluminados [son aquellos que] han realizado la igualdad de samsara y nirvana. Ellos han realizado la inseparabilidad de apariencia y vacío. Pero los seres ordinarios no han realizado esto. Una vez que ellos han comprendido la impermanencia y que la mente no puede ser encontrada, ellos no tendrán apego a los fenómenos. Cuando ellos no tengan apego, ellos serán libres del samsara.

En realidad, la mente esencial de los seres ordinarios y los Budas es la misma. Es como agua coloreada con diferentes colores. A pesar de los colores, todo es agua. Del mismo modo, las mentes de los seres ordinarios y las de los Budas son lo mismo. Pero debido a que nosotros todo el tiempo buscamos la felicidad en esta vida y [buscamos] evitar el sufrimiento, estamos atados por las emociones aflictivas. Es así que los seres ordinarios y los Budas son diferentes. Las mentes engañadas de los seres ordinarios ven lo irreal como real. Es como alguien con ictericia que ve una concha blanca como amarilla. La mente engañada ve los fenómenos como existentes, concretos y permanentes. Aunque no haya un yo en la forma, la mente engañada se aferra a la forma como un yo. Hay diferentes niveles de personas. Algunos han practicado el dharma en vidas anteriores. Cuando ellos escuchan las enseñanzas, ellos de inmediato confían en ellas, porque tienen pocos obscurecimientos. Otros no tienen tal confianza, porque sus obscurecimientos son densos. Algunos científicos son brillantes, pero no pueden ver la naturaleza de la mente. Solo un ser iluminado como el Buda Shakyamuni puede realmente entender la naturaleza de la mente.

Hay muchas joyas en este mundo, pero solo el dharma es la Joya que Satisface todos los Deseos – puede eliminar la raíz del sufrimiento. Es por ello que el dharma se considera como la incomparable joya. Los tres refugios son Buda, Dharma y Sangha. Los Budas fueron alguna vez como nosotros, pero a través de su práctica, ellos se han convertido en un refugio para todos los seres y muestran el camino para alcanzar la iluminación. La esencia de todos los métodos para alcanzar la iluminación es la bodhichitta relativa y última. El refugio [que es] el Buda son los seres iluminados del pasado, presente y futuro. Sus enseñanzas son el dharma. Y aquellos que escuchan y practican estas enseñanzas son la sangha. Para que la sangha sea iluminada, ellos tienen que entender la naturaleza de la mente. El maestro representa los tres refugios, porque la mente del maestro es el Buda, su enseñanza es el Dharma y su forma es la Sangha.



CITA GAR No. 82

Comprender la verdadera enseñanza del Buda, eliminará su sufrimiento porque desde las enseñanzas ustedes comprenden las verdades de la impermanencia y del sufrimiento. Con esta comprensión, una madre verá que su propio hijo es impermanente y algún día tiene que morir. Si el hijo de pronto muere, la madre estará consciente que así es como las cosas son. Pero si la madre cree que el hijo es permanentemente existente y el hijo muere, la madre sufrirá enormemente. La razón por la que no entendemos nuestra mente es debido a tantas capas de obscurecimientos. Cuando nace un niño, el apego y los obscurecimientos nacen al mismo tiempo en la mente de la madre.

Ustedes tienen que ver la naturaleza de los obscurecimientos y eliminarlos, ya sean avaricia, enojo o ignorancia. Es muy importante saber como se desarrollan los obscurecimientos. Si ustedes no lo saben, no los pueden disipar. Hablé de la analogía de la madre y su hijo. Primero, a la madre le gusta su hijo, esa es una primera capa, segundo la madre ve a su hijo hermoso, esa es una segunda capa y luego lo ve inteligente que es una tercera capa. Es como estar atado por una cuerda. Si el niño muere debido a la impermanencia, la madre sufrirá enormemente. Si ustedes saben como se desarrollan los obscurecimientos, pueden ver inmediatamente la naturaleza del obscurecimiento cuando aparece. Nuestras mentes son como hielo que está congelado por el frío de las emociones aflictivas. Para poder derretirlo, necesitamos la luz del sol, que es el cultivo de la bodhichitta. Por lo general, si tu enemigo te daña, sentirás enojo. Esto es como agua helada en hielo. En una situación semejante, es importante estar plenamente atento y cultivar la bodhichitta.

Si ustedes pueden distinguir entre pensamientos y mente, en ese momento ustedes pueden estar iluminados. Si ustedes ven la naturaleza de la mente y permanecen en esa conciencia, ustedes están iluminados. Pero cuando aparecen los pensamientos y ustedes ya no reconocen su naturaleza, se convierten en seres comunes. Así que los seres comunes y los seres iluminados solo están separados por un momento. Entonces, primero ustedes deben conocer la naturaleza de su propia mente.



CITA GAR No. 83

La práctica de reconocer (la naturaleza de la mente) debilitará sus emociones aflictivas y fortalecerá su compasión y [su] devoción a sus maestros y los conducirá a ver la naturaleza de su propia mente. El progreso en su práctica depende de la devoción. Con gran devoción, habrá gran progreso. Si ustedes ven a su maestro como iluminado, ustedes recibirán las bendiciones de un ser iluminado. Si ustedes lo ven como un ser ordinario, recibirán las bendiciones de un ser ordinario. Si su maestro comete una acción negativa y ustedes solo lo ven como iluminado, ustedes solo pueden recibir bendiciones.

La mente del maestro y la mente de los seres iluminados está conectada, incluso si el maestro no está completamente iluminado. Es como la electricidad y un cable. Cuando se hace la conexión, hay luz. El maestro y el estudiante también están conectados así. Entonces, es importante practicar con devoción al maestro. También es importante hacer de la práctica un hábito. Ustedes deberían practicar todo el tiempo al trabajar con sus emociones. Deben graduarse como observadores desde observar las emociones más sutiles cuando están relajados, hasta observar las más poderosas. Cuando ustedes tienen éxito en hacer esto, su habilidad para ver la naturaleza de la mente será como un fuego ardiente y las emociones serán como paja que lo alimenta. Naropa dijo que una vez que estén bien entrenados, ya no se aferrarán a las apariencias. Buenas o malas cosas ocurrirán pero pasarán de lado.

Los obscurecimientos no tienen una forma que ustedes puedan ver. Sin embargo, hay incontables capas de obscurecimientos. Todas estas capas son eliminadas por la confianza en la ley de causa y efecto y por la práctica y devoción a su guru raíz. Éstas dispersarán los obscurecimientos sin importar cuan fuerte sean. Los obscurecimientos disminuirán y la naturaleza de la mente, que es como un diamante claro, brillará. Entonces, no se necesita esfuerzo para verla. Brillará sin esfuerzo. Leer la historia de la vida de Milarepa disminuirá sus obscurecimientos – lo mismo la práctica de Chenrezig, o cantar el mantra del guru.



CITA GAR No. 84

Hasta ahora, nuestra vida ha sido como ver una película que incrementa nuestros obscurecimientos. La práctica de Chenrezig es como ver una película que los disminuye. Cuando hayan desaparecido, habrá iluminación. Hasta ahora, no hemos practicado atención plena. Esa es la base de nuestros obscurecimientos y de como nuestras percepciones se han vuelto engañosas. Ahora es el momento de estar atento a nuestros pensamientos y como surgen para que nuestras emociones aflictivas disminuyan. En ese sentido, la atención plena es como un fuego ardiente.

Aunque han recibido este método, debido a tendencias habituales pasadas, ustedes no pueden disipar sus emociones. Para hacerlo, deben esforzarse más en su práctica. Pero en la práctica de la bodhichitta absoluta, no pueden hacer esfuerzo, excepto a través de fortalecer su devoción. Al mirar la mente, la mente debe permanecer natural. No pueden aplicar esfuerzo. Pero, cuando practican la bodhichitta relativa, se puede aplicar un esfuerzo por generar compasión. A partir de ahora, ustedes deben tomar la decisión de que la naturaleza de su mente es la iluminación. Con el fin de que esta naturaleza aparezca, ustedes deben aplicar esfuerzo en practicar la bodhichitta relativa. Es como un antídoto para sus obscurecimientos. Es como calor que derrite el hielo de sus obscurecimientos.

El gran Jigten Sumgön, que es como el Buda, dijo que la única forma de comprender la bodhichitta absoluta es practicar la bodhichitta relativa. Uno empieza por la persona que uno ama más y de ahí expande ese amor a sus amigos, a los que le son indiferentes, luego a los enemigos y finalmente a todos los seres sintientes. Si ustedes practican la bodhichitta relativa, los liberará del sufrimiento del bardo, porque cuando practican la bodhichitta relativa todos los seres se vuelven como su madre y no hay forma de que se reúnan las emociones aflictivas. De esta forma, ustedes no temerán al estado del bardo. Verán a todos los seres en el barco como a su madre.

Si en lugar de practicar la compasión, ustedes tienen enojo, éste los conducirá al infierno. Enojados, nunca se sentirán felices. Incluso (este enojo) influirá en sus sueños y tendrán pesadillas. Si tienen enojo en el bardo, también tendrán malas experiencias. Cuando yo era joven, tenía muy mal carácter y tuve sueños horribles. Pero mi maestro raíz me enseñó la compasión y ya nunca más tuve malos sueños. Si ustedes practican el desapego, será más fácil mantenerlo en el estado intermedio. Si ahora están atentos y no siguen sus apegos, cuando estén en el bardo y vean a sus futuros padres, no se apegarán a ellos y no renacerán en este mundo. La mente es como una corriente que fluye. No se queda en una taza sino que ira a donde irá. Si ustedes no practican bien, su mente se dispersará. Cuando el vidrio de su cuerpo esté roto, irá donde irá, tal como el agua aterriza donde se derrama.

He dicho muchas cosas pero hay dos puntos principales. Primero, deben ver a todos los seres como a su amado. Esto tiene un inmenso beneficio, como una joya que satisface todos los deseos. Esta es la práctica de la bodhichitta relativa. El Segundo punto es la bodhichitta absoluta. Ustedes tienen que estar conscientes de la naturaleza de la mente, sin importar cuantos pensamientos surjan. No deben distraerse por los pensamientos, sino mantener la atención plena.



CITA GAR No. 85

Para aquellos de nosotros que realmente queremos lograr el significado del Mahamudra, necesitamos comprender que diariamente, constantemente, tenemos pensamientos de apego al yo surgiendo en la mente, pensamientos condicionados por el apego al yo. Incluso tomando un vaso con agua, pensamos 'esta agua es mía' Esta es 'mi' agua en 'mi' vaso y 'yo' la estoy tomando. Esto constantemente refuerza este hábito. Como resultado, nuestro apego al yo es como una montaña enorme.

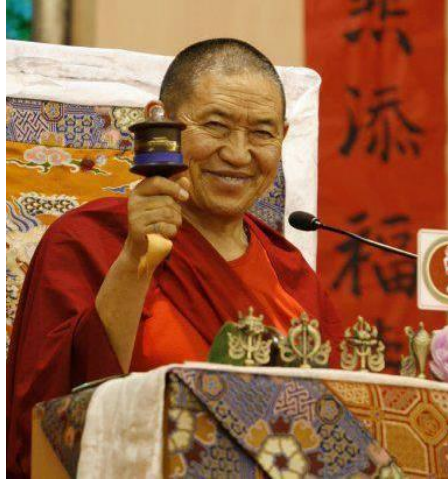
Si podemos crear el hábito positivo de ofrendar todos nuestros disfrutes a lo largo del día a los iluminados, entonces cada vez que hagamos esto, es como remover un grano de arena de la montaña del apego al yo. Si hacemos esto continuamente una y otra vez, entonces un día esa montaña estará plana. Si, por otro lado, no hacemos ofrendas mentales, entonces este concepto del yo sigue creciendo. De modo que espero que ustedes practiquen haciendo ofrendas continuamente a lo largo del día. Esta es mi gran instrucción personal para ustedes.



CITA GAR No. 86

Cuando comprenden que su propia mente y la mente del guru son una, entonces ustedes tienen devoción sincera. Primero, generamos la devoción pensando en las cualidades del guru, al punto en que se nos llenan los ojos de lágrimas. No obstante, no nos apegamos a este pensamiento, en lugar de esto permanecemos en el estado natural. En Mahamudra, nuestra mente, la mente del guru, y la mente del Buda son una.

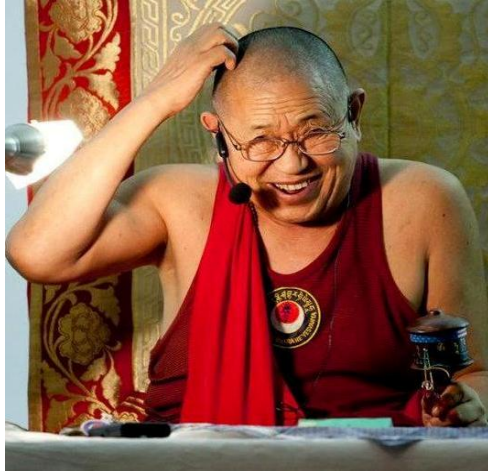
La mente de la deidad y la mente del guru son inseparables. Cuando ustedes practican la deidad y recitan el mantra, no deberían pensar en cualidades diferentes. La esencia de la deidad, la bodhichitta, es el guru. La mente es el lama; el cuerpo es el yidam; y la palabra – la recitación del mantra – es la dakini.



CITA GAR No. 87

Deben practicar las 37 prácticas de los Bodhisattvas ya sea que tengan una vida familiar, trabajo o estén en retiro. Si ustedes mantienen la atención plena durante todas sus actividades mundanas, éstas se convertirán en una práctica de las seis paramitas. Permanezcan inseparables de la compasión y en particular, practiquen la paciencia. Si ustedes son capaces de hacer eso, no hay necesidad de mortificar al cuerpo. Actualmente, no podemos soportar las dificultades que Milarepa soportó, pero de todas formas podemos entrenar nuestras mentes. Si hacen un esfuerzo por practicar, éste los conducirá a la iluminación, ya sea en el primero, segundo o tercer bardo o en el curso de unas cuantas vidas.

Lo más importante es cultivar el deseo de ayudar a los demás. Si ustedes no pueden generar una mente altruista incluso un retiro extenso no será de mucho beneficio. En cambio, si cultivan una mente altruista y paciencia, incluso participar en actividades mundanas se convertirá en práctica dharma. Longchen Rabjam dijo: “ Cuando los surgimientos mentales se asientan en su estado natural, no hay necesidad de abandonar el samsara.” Cuando a las emociones y a los pensamientos se les quita su poder, no hay necesidad de abandonar el mundo mundano. Cuando la causa de la iluminación es puesta en práctica, el resultado será la iluminación, incluso si uno no aísla el cuerpo del mundo mundano.

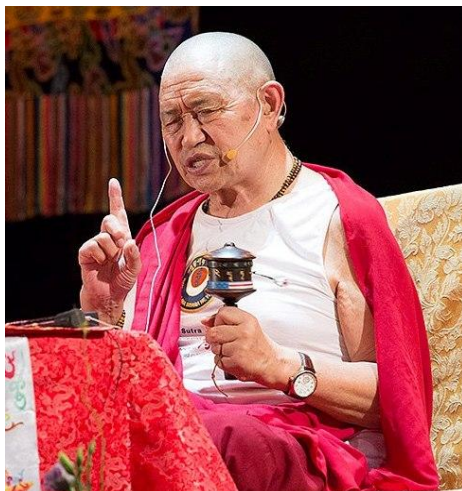


CITA GAR No. 88

Aunque la cualidad de la compasión incondicionada es innata a nuestra naturaleza, temporalmente nuestra naturaleza de Buda es como un bloque de hielo congelado. Su naturaleza es siempre como agua pura; no se ha convertido en roca ni tampoco se ha contaminado. No obstante, debido a la condición del apego al yo – que es como agua fría – se ha congelado en un bloque de hielo. El hielo tiene la cualidad del agua, pero debe actualizarse derritiéndose. Derretimos el hielo del apego al yo cultivando la calidez de la compasión. Cuando el hielo es derretido y se convierte en agua que fluye, comprendemos la verdadera cualidad del agua, el vasto dharmakaya oceánico dentro del cual todos los Budas son uno.

Todos tenemos amor, pero debido al apego al yo, éste se manifiesta como apego. Amamos, o estamos apegados a, aquellos seres que nos son agradables. Sentimos compasión por ellos porque los amamos. Pero como nos aferramos a un yo, este amor no es todo inclusivo, sino parcial a través de los deseos del ego. Sin embargo, podemos utilizar este amor parcial y considerar que todos los seres sintientes han sido nuestras bondadosas madres. ¿Cómo se siente este amor cuando la limitación de la parcialidad colapsa? Es muy natural. Todo mundo es lo mismo; hay compasión por todos los seres, incluso cuando no los ves. Cuando con el tiempo nos habituamos a esto, surge sin esfuerzo. No obstante, si permitimos que sea interrumpido por el ego, si nos ponemos celosos y enojados, entonces la mente se vuelve estrecha de nuevo. Si realmente aman a alguien, no importa lo problemático que sea, siempre lo amarán y por consiguiente, tolerarán sus estados cambiantes de ánimo. Cuando aman a los demás, su mente está muy relajada y feliz. Cuando se enojan, su mente se vuelve infeliz y estrecha como un bloque de hielo.

La naturaleza misma del amor es la felicidad. Eso es lo que es. La naturaleza misma del yo – las emociones centradas en uno mismo – es sufrimiento.



CITA GAR No. 89

Cuando ustedes pierdan la paciencia, deben reconocerlo y sentir arrepentimiento. Cada vez deben proponerse que la próxima vez lo harán mejor y no perderán la paciencia otra vez. Entonces puede ser que no la pierdan la siguiente vez, pero con el tiempo la volverán a perder. Es un entrenamiento de familiarización. Ustedes no podrán milagrosamente dejar de ser impacientes sin un entrenamiento. La instrucción esencial es la familiarización, la perseverancia. Si ustedes perseveran en la práctica, su práctica definitivamente va a mejorar, y al final nunca perderán la paciencia. Es como aprender cualquier cosa. Puede ser difícil al principio pero si continuamos haciéndolo una y otra vez, se vuelve fácil. Es un proceso lento, y ustedes deben persistir aunque fallen al principio. No importa que tan seguido se caigan, deben levantarse y hacerlo otra vez. En la medida en que su paciencia aumente, ustedes pueden tomar un voto: “Sin importar cuanto me provoquen, no me enojaré.” Esta es la esencia de los votos del bodhisattva .

Pero la paciencia no solo se aplica al enojo, debe ser practicada con todas las emociones. Cuando el deseo surge, no deben rendirse, sino contenerse; cuando los celos surjan, deben contenerse, etc. Si ustedes logran ser pacientes con todos los pensamientos y emociones, no caerán en su poder otra vez. Si carecen de paciencia, ustedes caerán una y otra vez bajo el poder de estas emociones. La paciencia diligente es conciencia atenta.



CITA GAR No. 90

Lidiando con personas difíciles

No piensen en cosas como esta. No hay beneficio en aferrarse y pensar acerca de esto. Deben soltarlo. Todo sigue la ley del karma de manera natural, no hay nada que podamos cambiar al respecto pensando mucho acerca de ello. Si los miembros de su familia los tratan mal en esta vida, es el resultado o acreedor karmico de sus propias acciones pasadas. Somos responsables de nuestro propio karma, nosotros mismos hemos creado las causas de todas nuestras experiencias. Enemigos, obstructores, parientes malos, etc., son solo las condiciones no la causa. Más aún, el pasado se ha ido, ya no existe más, no podemos cambiar el pasado, tenemos que soltarlo, así que no piensen acerca de esto. Lo que es más importante es lo que de verdad está en sus manos, el futuro. Por consiguiente, más bien deberían dar origen al amor y a la compasión con el fin de asegurar un futuro feliz. Si piensan en las faltas de los demás, solo se enojarán y resentirán. Piensen en sus cualidades y dejen de pensar en sus faltas, entonces el amor surgirá. Si no pueden parar los pensamientos, piensen en Tara y reciten su mantra.

El Buda dijo: “Domen perfectamente su propia mente, esta es la enseñanza del Buda.” El Buda no dijo, “Domen perfectamente la mente de los demás.” Ustedes deben purificar su propia mente. Si se aferran a estos pensamientos de resentimiento y frustración una y otra vez, forman un hábito, y este hábito se manifestará ante ustedes en el Bardo en la forma de una percepción engañosa que es la proyección de su propia mente, exacto como un show de televisión. Esto es lo que crea el infierno, la proyección del propio enojo y resentimiento. Suéltelo y hagan un esfuerzo por cultivar el amor. Lo único a lo que deben aferrarse es el amor. Entonces no tendrán miedo cuando mueran, nacerán en los reinos superiores y gradualmente alcanzarán la iluminación. Así que no se preocupen por las faltas de los demás, más bien purifiquen sus propias faltas.



CITA GAR No. 91

Si queremos poner en práctica las enseñanzas Dharma, lo más importante que tenemos que hacer es cultivar la compasión. Cuando tenemos el pensamiento – como puedo beneficiar a esta otra persona – entonces estamos practicando el Dharma. Entonces, donde quiera que vayamos podemos seguir acumulando virtud, podemos seguir acumulando compasión. Los seres ordinarios pasan todo su tiempo tratando de acumular riqueza y posesiones. Pero si podemos comprender que cultivar la compasión nos trae beneficio a nosotros y a los demás, entonces en lugar de esforzarnos por los objetivos de esta vida, continuamente buscaremos acumular una vasta reserva de compasión. Incluso si solo podemos generar compasión por un solo insecto, esto tan solo rendirá vastos frutos.

Todo el sufrimiento de los seres sintientes y toda la compasión de los Budas están interrelacionados. Cuando estaba de visita en Swaymbhu, una estupa en Kathmandu, hay un lugar donde hay muchos pordioseros reunidos. Una vez, cuando estaba circunvalando la estupa, vi a un perro con una enorme llaga en su cuerpo que estaba infectada con gusanos. Todos los que caminaban cerca del perro y veían su sufrimiento generaban gran compasión. Uno solo podía sentir compasión al ver a este perro. De inmediato, recordé la historia de Asanga que se encontró con un perro así y generó una gran compasión.

Me di cuenta que este perro era en realidad una emanación de un bodhisattva que vino a este lugar para ser una base para que las personas generaran verdadera compasión. Siempre que pienso en este perro, una y otra vez siento compasión, y me imagino que es lo mismo para todas las personas que estuvieron ahí ese día. Debemos pensar que aquellos que soportan el sufrimiento son de hecho muy bondadosos hacia nosotros, porque ellos nos dan una base para generar compasión para incrementar la compasión.



CITA GAR No. 92

En este mundo, hay dos sistemas, el mundano y el espiritual. La meta última de ambos es la misma. Todo mundo quiere ser feliz y no quiere sufrir. Si ustedes desean ser felices deben comprender las causas de la felicidad. En la vida mundana, nosotros luchamos por el placer exterior, y sin embargo, sin opción, siempre nos encontramos con el sufrimiento. Esto es porque solo reconocemos los resultados ya madurados y no la causa.

Las religiones en este mundo han surgido cuando la gente reconoce que todo el sufrimiento en el mundo tiene sus causas, que en lugar de los resultados, deben ser eliminadas. Los practicantes religiosos buscan métodos para eliminar las causas del sufrimiento las cuales se encuentran solo en nuestra propia mente. Los practicantes budistas practican esto, basados en la comprensión del karma, porque si no prevenimos la causa, no podremos prevenir los resultados. Por ejemplo, algunas personas en este mundo nunca sufren mucho, porque no han creado las causas del sufrimiento en vidas pasadas. Otros sufren todo el tiempo sin opción, incluso cuando luchan por ser felices y esto es porque ellos no han evitado las causas del sufrimiento.

Poseer ambos sistemas es como tener dos ojos abiertos. Es importante comprender que la meta última de ambos sistemas es la misma, ya que ambos desean generar el bienestar y la felicidad de los seres. Las diferentes religiones desarrollan sus propias tradiciones con el fin de generar la paz interna y felicidad de la mente. Por consiguiente, si cada quien practicara su propia religión bien, sería para beneficio de todos.

El Buda realizó que la causa del bienestar y la felicidad de todos los seres es el amor y la compasión, y llamó a esto la preciada bodhichitta. Bodhichitta es el estado de mente que es totalmente libre de egoísmo, y que únicamente y en todo momento se preocupa por la felicidad de los demás. Si no evitamos que surjan las causas del sufrimiento, no hay forma que podamos crear felicidad.



CITA GAR No. 93

La práctica de la ética y la moralidad están conectadas a la práctica de la generosidad. Como budistas todos hemos tomado varios votos y compromisos, y cada vez que hacemos un esfuerzo por sostener estos votos hacemos ofrendas a las Tres Joyas. Siempre que abandonamos dañar a los seres y cultivar el beneficiar a los seres, esto también es hacer ofrendas a las Tres Joyas.

Incluso si hacemos una sola postración no debemos pensar que estamos logrando nuestro propio beneficio o que estamos acumulando mérito para nosotros mismos al hacer esto. Sino más bien debemos pensar que hay incontables seres sintientes que continúan vagando en el samsara a través de la fuerza de sus acciones negativas. Estos seres no tienen fe en las enseñanzas del Dharma, y por consiguientes están atados, carecen de libertad. Es por su bien que yo hago esta postración. Cuando nos postramos con esta mentalidad, entonces esto también es la ofrenda del cuerpo.

Luego viene la ofrenda, o generosidad, o palabra. Incluso si recitamos un solo mantra debemos hacerlo por el bien de todos los seres. Con cada recitación del mantra OM MANI PADME HUNG, por ejemplo, una emanación del cuerpo de Chenrezig resulta para el beneficio de todos los seres sintientes. Por lo tanto, cuando tenemos la mente de bondad y compasión y recitamos un solo mantra para el beneficio de los seres sintientes, entonces ésta se convierte en la ofrenda de la palabra.

Además, siempre que digamos palabras que son benéficas y alientan a otros, o cuando, a través de nuestra propia palabra, reconciliamos a personas que están en conflicto, cuando meditamos por las personas, estas también son ofrendas de la palabra.

De todas las ofrendas que podemos hacer, la bodhichitta es la ofrenda suprema.

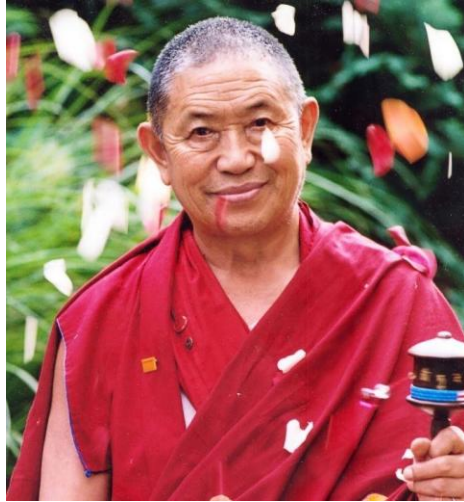


CITA GAR No. 94

Si reciben un empoderamiento, se trata de la bodhichitta. Si reciben enseñanzas, se trata de la bodhichitta. Si practican las enseñanzas, se trata de la bochichita.

Todo se reduce a la bodhichitta. La esencia de la práctica se trata de la bodhichitta. Cuando ustedes se sientan a practicar, lo que practican es la bodhichitta.

Si realmente son mis estudiantes, entonces no generarían odio ni enojo incluso hacia una persona que viniera a matarme. Si lo hicieran, entonces habría fallado como su maestro! Si es su karma matar y mi karma morir, que así sea, pero como estudiante de Garchen Rinpoche, ustedes no deben perder su bodhichitta y deben continuar desarrollando amor y compasión por esa persona. Si alguien a quien ustedes cuidan tan amorosamente como una madre a su hijo termina haciéndoles un mal, dañándolos, lastimándolos, o abusándolos, no importa, ustedes decididamente no deben abandonar su bodhichitta! Su cuerpo es lo que ustedes desecharán al final de esta vida, pero un amor ecuánime en su continuum mental es lo que ustedes deben proteger y llevar con ustedes a lo largo de todas las vidas.



CITA GAR No. 95

Incluso si no podemos estudiar todas las diferentes escrituras y enseñanzas, debemos comprender la esencia del camino espiritual... Que es producir felicidad. La verdadera felicidad solo surge desde la mente. ¿Cómo obtenemos esta felicidad de la mente? ¿Acaso a través del dinero, la riqueza o los amigos? Todo esto es externo y ninguno de estos puede traer paz y felicidad a la mente. Solo la mente misma puede generar esa felicidad.

Así que todos en este mundo deben aplicar los métodos para crear la felicidad última. Al comprender este camino espiritual, empezamos a aprender a tolerar el sufrimiento que experimentamos ahora, a través de comprender el funcionamiento de la causa y el efecto.

Yo personalmente no soy una persona que tenga grandes cualidades ni sea de ningún modo un maestro especial. Pero tengo la cualidad de comprender la naturaleza del sufrimiento y de haber cultivado tolerancia para superar el sufrimiento.



CITA GAR No. 96

Bodhisatva en tibetano se dice jangchub sempa. La primera sílaba, jang, se refiere a la purificación de todos los obscurecimientos – es decir la purificación de pensamientos como “yo quiero paz y felicidad para mí.” La segunda chub, se refiere a la acumulación de maravillosas cualidades iluminadas. Siempre que renunciamos a este pensamiento de que yo quiero obtener paz y felicidad, entonces generamos la intención, el deseo, de llevar beneficio a todos los seres sintientes. Si nosotros tenemos el pensamiento de obtener nuestra propia paz y felicidad, entonces ese mismo pensamiento, paradójicamente, es la causa misma del sufrimiento. Cuando por otro lado, asumimos el compromiso de traer beneficio a todos los seres sintientes, entonces estamos dispuestos a tomar el sufrimiento de todos los seres sintientes. Paradójicamente, tomando el sufrimiento de los demás, establecemos la causa misma de la felicidad. Es decir, de esta forma, logramos el propósito de nosotros mismos también ser felices.

La tercera sílaba, sem solo significa mente. La última, pa, significa persona sin miedo, un guerrero. Cuando uno se ha familiarizado con el deseo de lograr el beneficio de los demás, al punto en el que uno podría incluso entrar a los reinos infernales con el fin de aliviar el sufrimiento de esos seres, uno tiene la noble mente de este guerrero valiente. Poner estas sílabas juntas es el significado de bodhisattva.

Un bodhisattva que posee gran compasión nunca abandonará a los seres sintientes, incluso si ellos vagan en el infierno por siempre. Los seres infernales no lo son por naturaleza. Los seres vagan sin fin en el samsara; los seres sintientes no terminarán pronto. Incluso si de hecho no podemos liberarlos a todos, nunca debemos renunciar a la aspiración. Ese es el valor infatigable de los Bodhisattvas.



CITA GAR No. 97

Instrucciones esenciales sobre el Tong Len de Khenpo Munsel a Garchen Rimpoche

Khenpo Munsel me dio muchas instrucciones orales especiales sobre tong-len que no estaban en los textos. Generalmente, en tong-len decimos que estamos enviando felicidad hacia los demás y tomando su sufrimiento. Pero para el verdadero significado de tong-len, deben comprender la inseparabilidad de uno y los demás. El sustrato de nuestras mentes es el mismo. Esto lo entendemos desde la visión.

En este contexto, incluso si hay muchos tipos diferentes de sufrimiento, sólo hay una cosa llamada “sufrimiento”. Hay un solo sufrimiento, me enseñó él. Si en realidad solo hay un sufrimiento, entonces cuando ustedes mismos tengan un gran sufrimiento, deberían pensar, “Las mentes de los seres de los tres reinos y mi propia mente tienen el mismo sustrato.” La esencia del sufrimiento de los seres sintientes de los tres reinos y la esencia de nuestro sufrimiento es el mismo. Si ustedes ven que son lo mismo, si ustedes ven que son no duales y luego meditan en ese sufrimiento, en el estado natural de la mente, ese sufrimiento se disipa. En ese momento, ustedes han podido disminuir el sufrimiento de todos los seres sintientes de los tres reinos, al mismo tiempo.

El “len” de Tong-len significa “tomar”. Primero tomen de este modo. “Tong significa dar.” Si ustedes comprenden la naturaleza de su mente, entonces ustedes reconocen la esencia de cualquier sufrimiento y emoción aflictiva que pueda haber como vacío.

Cuando el sufrimiento ya no los daña, la mente experimenta gran gozo. Si en ese momento ustedes meditan, considerando a ustedes y a los demás como inseparables, entonces ese gozo puede disminuir el apego al yo de todos los seres sintientes. Puede disminuir el apego al yo. La felicidad que se está dando es el gozo que resulta de practicar el dar y el tomar.

Así es como deberían practicar. Esto es muy especial. Otros no lo explican de esta forma.



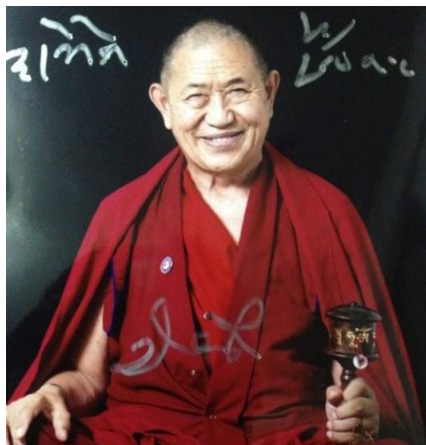
CITA GAR No. 98

Muchas gente ha recibido todas estas instrucciones sobre la práctica de shamata, vipassana, mahamudra y demás. Ellos piensan, “realmente necesito apresurarme y continuar con esto. Haré Shamata por un tiempo, pero luego necesito integrar la práctica de vipassana.” De hecho, la mejor forma de practicar es, si son principiantes, hacer a un lado las instrucciones sobre vipassana para empezar. Simplemente enfocarse en shamata por un periodo de un mes, o un año. Solo piensen, “me voy a enfocar en pacificar mis pensamientos.” Esta es la mejor forma de progresar. Hagan esto por varios meses y logren algo de estabilización. Si tienen alguna experiencia directa de realización de la meditación, entonces vayan al guru con esa experiencia y busquen más instrucciones en el camino al progreso.

Ahora en el principio, cuando estamos tratando de estabilizar esta meditación de pacificación de la mente o shamata, primero los pensamientos surgirán uno después del otro, como una cascada muy poderosa. Pero luego después de estabilizarse, encontramos que la mente fluye más como un río, como el Ganges de acuerdo a Tilopa. Fluye sobre su curso de una manera lenta y estable, lo cual significa que cada vez menos pensamientos surgen en la mente.

Siempre que tengamos muchos pensamientos surgiendo en la mente, muchas emociones negativas o pensamientos de cualquier tipo, es necesario para nosotros cortar a través de ellos, penetrarlos y lograr un vislumbre de la mente libre de pensamientos. Si la mente y el cuerpo están tensos, entonces parece que los pensamientos siguen uno después del otro. Cuando podemos relajarnos un poco, se vuelve más fácil atravesar estos pensamientos que surgen en la mente. Lo importante es primero reconocer los pensamientos que surgen en la mente, y segundo hacer un esfuerzo para cortar a través de ellos.

Siempre que estemos tratando de estabilizar este tipo de meditación, también podemos trabajar con nuestra energía de aliento. Se dice que la mente y la energías sutiles de los vientos están mezcladas; la energía de viento es como el caballo y la mente es como el jinete. Esto significa que todos los tipos de pensamientos o imágenes mentales están montadas en las energías sutiles del viento. Entonces podemos estabilizar estas energías de viento mediante la recitación mental de las sílabas OM AH HUNG en conjunción con la respiración. Inhalamos a través de las narinas mentalmente recitando OM, brevemente sostenemos el aliento a nivel del ombligo mentalmente recitando AH, y exhalamos a través de la boca mentalmente recitando HUNG. Esto ayudará a estabilizar las energías de viento y pacificar los múltiples pensamientos que surgen en la mente. Hasta que alcancemos el estado en el que podamos sentarnos y generar una meditación muy estable, clara y unipuntual a voluntad, necesitamos practicar en esta forma.



CITA GAR No. 99

Como practicantes budistas que han generado la bodhichitta, es necesario para nosotros desarrollar gran compasión imparcial. Debemos pensar que entre todos los seres sintientes no hay uno solo que no haya sido en algún momento u otro uno de nuestros bondadosos padres. Por ignorar la naturaleza de la mente a través de simplemente no ver el estado natural de la mente, los seres son engañados por la ignorancia. Que crea las causas para sufrir y errar en la existencia cíclica. Cuando contemplamos en esta forma, la compasión aumentará de manera natural. Por consiguiente, debemos hacer un esfuerzo por pensar en nuestras bondadosas madres, todos los seres sintientes, en esta forma una y otra vez. Con el tiempo, nuestra compasión será tan grande que realmente será un tipo de compasión inconcebible que totalmente permee todo el espacio. Se dice que hay tantos seres sintientes como hay partículas de polvo en el espacio. Son incontables. Si extendemos esta sensación de compasión a todos los infinitos seres sintientes, entonces sin duda, tendremos una compasión inconcebible o penetrante.

Todos estos infinitos seres sintientes, sin excepción, experimentan gran sufrimiento. Incluso aquellos en los reinos superiores, aunque ellos experimentan gran gozo y felicidad, están sujetos al sufrimiento, porque su gozo es fugaz, impermanente. Incluso en nuestro reino humano, si alguien es bendecido con riqueza y placeres de diferentes tipos, aún así ellos experimentan sufrimiento. Y al contrario, si uno carece de fortuna, uno es sujeto de sufrimiento. Cuando contemplamos profundamente la situación de los seres de los seis reinos de existencia, y reconocemos que el nacimiento en cualquiera de los seis reinos es la naturaleza misma del sufrimiento, entonces sin duda alguna, podremos generar compasión.

Cuando contemplamos el sufrimiento de los seres, nuestras mentes de manera natural se dirigen hacia un método de liberación del sufrimiento. Sin las preciadas enseñanzas Dharma, no tendríamos ningún método para lograr ese propósito. Es solo a través de la bondad del Buda que se manifiesta como nuestros bondadosos maestros y guías espirituales que podemos entender, que podemos escuchar las enseñanzas sobre como cultivar los dos aspectos de la bodhichitta, que es el supremo método para la liberación del sufrimiento. Habiendo escuchado las enseñanzas sobre como cultivar la bodhichitta, desarrollamos una fuerte determinación de liberar a todos los seres sintientes del sufrimiento sin el pensamiento de nuestra propia felicidad o beneficio para nosotros mismos.

En el texto en el que se explica la conducta de los Bodhisattvas, se dice, “así como las supremas cualidades del oro, que ha sido transmutado desde un metal base, este cuerpo impuro es transformado en el cuerpo de un conquistador, un Buda.” Con el fin de transformar la propia forma en algo más valioso que una joya invaluable, uno debe estabilizar esto que se llama bodhichitta. Nosotros, los budistas, hablamos mucho sobre el sufrimiento, y esto es de hecho la enseñanza del Buda mismo. La razón por la que se habla de esto en gran detalle es para mostrar a los seres su situación presente, seres que normalmente no están conscientes de su situación presente. Por ejemplo, si ustedes están enfermos y no reconocen la gravedad de su enfermedad, no la reconocen como sufrimiento, entonces no toman su medicina. Entonces es para seres que no reconocen el sufrimiento del samsara. Esta es una meditación que trae beneficio a uno mismo y a los otros también.



CITA GAR No. 100

Bondad: disminuye nuestro apego al yo y la mente se vuelve expansiva de manera natural. Si ustedes tienen bondad, han comprendido la esencia del Dharma. Les da el gozo de la liberación y dura a lo largo de sus vidas futuras hasta que son capaces de alcanzar la iluminación.

Cuando hemos desarrollado bondad, hemos logrado lo invaluable. Si ustedes la desarrollan en su continuum mental, ustedes son la persona más rica. El dinero y la fortuna no son confiables porque pueden colapsar en cualquier momento. Si lo han desarrollado en su corazón, les da gran alegría. Así es como yo sobreviví en prisión. La bondad es lo más preciado.



CITA GAR No. 101

Cuando queremos comenzar la práctica de Mahamudra, primero es necesario empezar con la práctica de shamata o calma mental. Podemos practicar shamata de dos maneras – con soporte o sin soporte. Para las personas que están justo empezando la práctica de shamata, es muy útil meditar con soporte, como la forma de una deidad particular, por ejemplo. Si tenemos la imagen de una deidad y la vemos con atención, estudiamos sus ornamentos y atributos, familiarizamos nuestra mente con ella, luego cerramos los ojos y vemos a la deidad con el ojo de nuestra mente. La mente no permanecerá en este objeto; de hecho no se quedará quieta. Al principio, irá por todas partes y será muy difícil estabilizar esta meditación con soporte.

Muchas personas cuando tienen este tipo de experiencia fácilmente se desaniman cuando ven cuantos pensamientos surgen, uno después del otro como una cadena ininterrumpida en su continuum mental. La gente se desanima y se cansa de hacer su práctica de meditación.

En ese momento, deberíamos comprender que no es que de pronto estemos pensando más pensamientos, sino que habiendo comenzado a meditar, simplemente estamos reconociendo el estado de nuestra mente. Por no haber cultivado este tipo de atención en el pasado, hemos dejado a nuestros pensamientos correr sin control. Hemos sido inconscientes del estado de nuestras mentes.

Ahora, a través de la práctica de la meditación, nos estamos haciendo conscientes de nuestros pensamientos. Por ejemplo, hay muchas partículas de polvo en una habitación. Si la habitación está a oscuras, no somos conscientes de ellas, pero si un rayo de sol brilla en la ventana, entonces vemos las innumerables partículas de polvo. No es que esas partículas existan porque las vemos de pronto, siempre estuvieron ahí. Lo mismo pasa con los pensamientos. Siempre han estado ahí presentes, pero a través del poder iluminador de la calma mental, nos volvemos conscientes de ellos.

Es como si van a caminar y se les ensucia la cara, pero ustedes no lo saben. Cuando llegan a casa y se ven en el espejo, lo reconocen – oh, tengo la cara llena de tierra. Este es un asunto de experiencia directa. Es lo mismo con la práctica de la meditación. No deberíamos desalentarnos cuando finalmente nos volvemos conscientes, simplemente debemos lavarnos la cara.



CITA GAR No. 102

Cuando un maestro realizado da una introducción a la naturaleza de la mente, y el discípulo reconoce o mira directamente a la naturaleza de la mente, entonces este reconocimiento inicial se vuelve la causa para el futuro reconocimiento de las emociones negativas de apego, aversión e ignorancia. Por ejemplo si alguien los hace enojar y ustedes han recibido esta introducción a la naturaleza de la mente, en ese momento en que surge el enojo ustedes ven al enojo mismo, ustedes voltean la mente hacia adentro sobre sí misma. Ven que la fuente de ese enojo no es otra que la mente, y la emoción misma se disipa.

En general, cuando nos enojamos con alguien, recordamos esa interacción, y la siguiente vez que lo vemos lo recordamos otra vez, y cada vez que lo vemos, reforzamos el hábito de ese enojo. Entonces, desde la emoción negativa inicial de enojo surge la propensión kármica a través del recuerdo repetido de la emoción negativa. Pero cuando desde el principio mismo, reconocemos la naturaleza de la mente en el surgimiento de ese enojo, la emoción negativa misma se disipa. Entonces, ya no hay base para que esa propensión kármica sea reforzada o creada. Inicialmente, una vez que hemos recibido la introducción a la naturaleza de la mente, el signo de que la estamos poniendo en práctica es comenzar a purificar estas propensiones kármicas.

Tilopa dijo que tan solo ver la mente natural, simplemente tener un vislumbre de Mahamudra una vez purifica la actividad negativa de muchos eones. Así como el sol atravesando las nubes en el cielo, aunque nuestras mentes están muy oscurecidas por el hábito de las emociones negativas, tener un vislumbre de la naturaleza de la mente completamente elimina esas negatividades en ese momento.

Las postraciones son un antídoto contra la soberbia. Siempre que pensemos – soy tan bueno en esto o aquello tengo tantas buenas cualidades y tengo comprensión y conocimiento, esto refuerza nuestro apego al yo al grado de que realmente no somos capaces de ver las buenas cualidades de los demás. Esta es en verdad la definición de soberbia. Siempre que entremos en contacto con otros maestros, lamas, académicos del Dharma, es muy importante mostrarles respeto, en particular a través de la práctica de las postraciones. Deberíamos pensar que estos maestros son la personificación de la perfecta acumulación de las buenas cualidades y en consecuencia mostrarles respeto a través de la práctica de las postraciones. Incluso si estos son seres con pocas cualidades, no importa. Debemos continuamente purificar nuestra visión de ellos, mostrarles respeto como a grandes seres. Lo que va a suceder como resultado de hacer esto es que nosotros mismos vamos a asumir las cualidades de aquellos ante los que nos estamos postrando, y nuestro hábito de soberbia será purificado. Por lo tanto, es muy importante para nosotros mostrar respeto a los demás. Este es realmente el ofrecimiento de las postraciones mentales.



CITA GAR No. 103

Muchas personas tienen el hábito de recordar los sufrimientos pasados, cosas que han salido mal en sus vidas: volver sobre estos hechos constantemente en la mente, recordándolos una y otra vez, pensando en lo que otras personas han dicho de ellos. Debemos comprender que estas circunstancias no están aisladas en este tiempo presente de vida, sino que hemos experimentado otras circunstancias negativas semejantes durante incontables vidas en el pasado. No son más que la condición del karma negativo. Ya pasaron y no hay nada que se pueda hacer para cambiarlas

En cuanto a los pensamientos sobre el futuro, muchas personas se la pasan haciendo planes mentales de lo que van a hacer. En lugar de entretenerse en este tipo de pensamientos, deberíamos reconocer que el futuro no es más que el resultado de nuestro karma o mérito. Yo no tengo ningún gran poder para influir en las circunstancias del futuro. También hay que dejar atrás este tipo de pensamientos.

Experimentaremos periodos en los que no surjan pensamientos en la mente. En esos momentos no hay que apegarse al no surgimiento, sino permanecer en ese estado. Incluso en el estado de calma mental, otras formas de pensamiento comenzarán a surgir. Surgirán de manera natural; no tienen que ser suprimidos. Pero, si debemos reconocerlos en el momento en el que surjan.

Nuestra tendencia general es que en el momento en que surge un pensamiento éste nos atrae. Nos aferramos a él, nos apegamos a él. Luego ese pensamiento da lugar a otro, y otro, y otro. En la práctica de calma mental necesitamos permanecer en la naturaleza de la mente, pero cuando los pensamientos surgen, no debemos aferrarnos a ellos, ni elaborarlos, simplemente debemos dejarlos atrás. Al hacer esto una y otra vez por un periodo de tiempo, estos pensamientos que hacen que nuestra mente titubeé disminuirán. Alcanzaremos un grado de estabilidad en nuestra práctica de calma mental.



CITA GAR No. 104

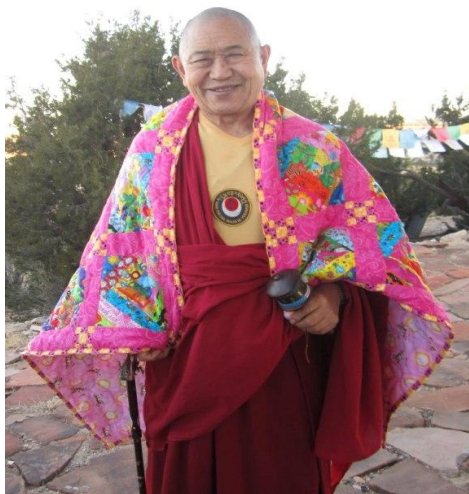
Debemos reconocer que en general nuestra fortuna, comida, placeres y demás se convierten en causa para que la mente esté atada. Claro, si la mente no está atada, entonces no hay problema en disfrutar las cosas de este mundo, e incluso del reino de los dioses perfectamente puro.

Pero para aquellos de nosotros que todavía tenemos este apego y aferramiento, necesitamos involucrarnos en la práctica de la ofrenda. Todo lo que sea disfrutable para nosotros, agradable para nosotros, debemos hacer el hábito de mentalmente ofrecerlo a los seres iluminados. Al hacer esto, las ataduras que normalmente se crean por las circunstancias placenteras son liberadas, deshechas. Estos son medios hábiles enseñados por el Gran Compasivo.

Todo lo que sea agradable, lo que sea hermoso para nuestra mente, debemos hacer el hábito de ofrecerlo y ofrecerlo y ofrecerlo a las Tres Joyas. Si vemos hermosas joyas, ornamentos o diferentes tipos de ropa, comida, flores, agua cualquier cosa que tengamos o mentalmente visualicemos, deberíamos ofrecerlo. Cuando continuamente hacemos ofrendas de todo nuestros disfrutes, esto se convierte en la causa de purificar nuestro hábito de aferrarnos.

Hablamos de la paramita de la generosidad, es la práctica de hacer ofrendas de cosas físicas. Siempre que hagamos ofrendas a las Tres Joyas, esto se volverá la causa de aflojar las ataduras de aferramiento que atan a nuestras mentes. Milarepa dijo que la falta de apego es en realidad la verdadera paramita de la generosidad

Para practicar Mahamudra, el mayor apoyo es el cultivo de la atención plena. Si tenemos atención plena a través de todas nuestras actividades, entonces todo lo que veamos que es bello, como flores o un paisaje, en el momento en el que lo veamos puede haber un pensamiento inicial de – yo quiero eso. Pero, si tenemos atención plena, habrá un reconocimiento inmediato del surgimiento del apego. En el momento de ese reconocimiento, podemos transformar la emoción negativa haciendo una ofrenda mental a todos los Budas. Si nos disciplinamos de esta forma con una atención plena vigilante, momento a momento, entonces todo lo que hagamos se volverá virtuoso, se volverá meritorio. Sin ese tipo de atención, la mente continuará cada vez más y más atada por nuestro aferramiento.



CITA GAR No. 105

El Buda dijo que cuando se cultiva la bodhichitta, se logra el propósito dual de nosotros mismos y de los demás simultáneamente. ¿Cómo se logra esto? Cuando les preguntan cuál es su propio propósito, que quieren lograr, ustedes contestarían “no quiero sufrir.” Su propósito es liberarse del sufrimiento. Entonces ¿cuál es la raíz de su sufrimiento? La raíz de su sufrimiento es la mente que se apega al yo. Si ustedes cultivan la mente altruista, ese es el antídoto contra la mente autocentrada.

Si ustedes dan origen a una mente altruista con gran amor por los demás, entonces su propio apego al yo y el de los demás disminuirá simultáneamente, de este modo, ustedes se ayudan a ustedes mismos y también a los demás. Los dos apegos al yo colapsarán simultáneamente ya que no hay diferencia entre uno y los demás. Es como el sol brillando sobre dos bloques de hielo; se derriten juntos.

Si ustedes realizan eso, entonces ustedes realizan lo preciado de la bodhichitta. Se dice que a través de la mente altruista el propósito dual de uno mismo y de los demás es espontánea y simultáneamente logrado.

En cuanto a la bodhichitta, Lord Jigten Sumgön [fundador del linaje Drikung Kagyu] dijo en uno de sus muchos cantos Vajra, “Si el corcel del amor y la compasión no corre por el beneficio de los demás, no será recompensado en la asamblea de dioses y humanos.”

La mente altruista se compara aquí con el corcel o el caballo excelente. Si ustedes lo dejan sentado y no corren con él entonces no será de beneficio; corre a través de cultivar la práctica de las seis paramitas. Cuando ustedes dan origen a la bodhichitta, su conducta debe volverse la práctica de las seis paramitas. Entonces no importa en que actividad se involucren – mundana o dhármica – todas sus actividades se convierten en una práctica de las seis paramitas.

Milarepa dijo sobre las cualidades de la bodhichitta, “en todo lo que hagan practiquen el Dharma perfectamente”. No hay otro medio hábil aparte de este.



CITA GAR No. 106

Quando se sientan cansados, no deben forzarse a meditar en nada. Cuando ustedes mediten, solo deben permanecer en el estado natural. La naturaleza de la mente es la conciencia atenta que reconoce todos los surgimientos mentales. Esta mente consciente es como agua pura. Los surgimientos mentales son como la tierra. Si su atención es débil el agua se mezcla con la tierra y se vuelve lodosa. Esta mente lodosa es insoportable incluso hay gente que por esto se suicida. Su conciencia debe prevalecer con claridad, entonces ustedes no se aferrarán a los surgimientos mentales. Si ustedes simplemente los dejan ser, son como una piedra en el agua, si ustedes se aferran a ellos, entonces son como tierra que enturbia su mente.

Por consiguiente, no se aferren a sus pensamientos, no se aferren a su aparente realidad. Esta vida es como un sueño. No crean en su realidad. Preserven esta conciencia que conoce con claridad y dejen ir los pensamientos, y entonces, éstos pensamientos no podrán afectarlos. Familiarícense con el estado natural. A veces, hagan la sadhana de Tara y reciten su mantra. Tara debería aparecer en su mente, entonces las fijaciones comunes disminuirán. Si los pensamientos no se mezclan con su mente, no son perjudiciales incluso si surgen. Si ustedes no se aferran a ellos les quitan su poder. Si se aferran a ellos, éstos los agotarán. La verdadera mente no puede cansarse, la fijación a los pensamientos agota.

Su cuerpo no es real. Es un fenómeno compuesto, una creación de sus propias impresiones/patrones habituales, entonces es creado por la mente. Nuestro aferramiento a la comodidad física y nuestra aversión hacia la incomodidad física es un engaño de la mente. Después de que hemos muerto, no hay cuerpo, sin embargo, experimentamos un sufrimiento más intenso en el Bardo. Si podemos soltar nuestros pensamientos de apego y aversión, no experimentaremos semejantes dolorosos engaños en el bardo. Por lo tanto, debemos contemplar que esta vida es como un sueño una y otra vez. Si, en esta vida, somos capaces de reconocer la naturaleza vacía de las emociones aflictivas también seremos capaces de reconocer la naturaleza vacía del bardo. Sin embargo, si damos lugar a las emociones aflictivas y acumulamos karma negativo que deja una impresión o huella en la mente, las aterradoras apariencias del Bardo parecerán ser reales. De esto se trata la meditación.



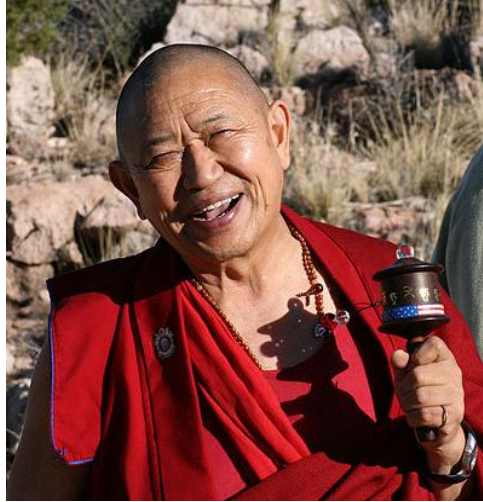
CITA GAR No. 107

¿Por qué debemos practicar Mahamudra después de la práctica del Guru Yoga? Antes de haber logrado alguna realización, con el fin de lograr realización, debemos primero y antes que nada cultivar la devoción al guru –devoción sincera – realizando que la atención plena del guru y mi propia atención plena son una unión inseparable. Solo a través de realizar que nuestra propia mente y la mente del guru son una unión podrán las bendiciones del guru entrar en nuestra mente. Algunos reconocen esta atención plena, algunos no la reconocen, pero cuando pensamos en la devoción a nuestro propio guru raíz, entonces a través de esta devoción, reconoceremos que nuestra propia atención plena y la del guru son de hecho una unión. De modo que lo más importante es la meditación de la devoción.

Desde la perspectiva de la práctica, la esencia de esta atención plena es vacío y su naturaleza es claridad, pero si la buscan no pueden encontrarla. Esta atención plena es la misma naturaleza que la atención plena del guru, y si ustedes tienen una fe inmutable y una devoción a su guru raíz, entonces la forma del guru raíz aparecerá en su mente, y ustedes recordarán las instrucciones del guru. Es como cuando ustedes aman a una persona, y no pueden olvidarla, ella siempre aparece en su mente. Del mismo modo, el guru aparecerá en su mente, y cada vez que el guru aparezca, recordarán sus instrucciones.

Esta es una forma fácil de práctica para practicantes principiantes – reconocer que esta atención plena es la atención plena del guru, o en términos de las enseñanzas Dzogchen, se dice que es presencia consciente recordando al guru. Entonces esta presencia consciente o atención plena representa al guru.

Además, cada día, ustedes pueden asumir el compromiso de recordar al guru; por ejemplo, “hoy voy a recordar al guru diez veces,” luego al día siguiente quince veces, y luego veinte veces. Y así van aumentando su compromiso de recordar al guru, y con el tiempo a través de hacer esto su mente se volverá realmente inseparable del guru. Pero si carecen de atención plena, entonces el guru no surgirá en su mente – esa es una instrucción única.



CITA GAR No. 108

La mente de Gran Amor, cuando se dirige hacia los Budas se llama devoción, cuando se dirige a todos los seres sin excepción se llama compasión. Drubwang Rimpoche siempre levantaba la mano y decía, 'Puedan todos los seres ser beneficiados', y realmente no hay aspiración más elevada que esta.

No importa si uno se nombra a uno mismo budista o no budista. El Dharma es amor. Cuando ustedes ven como su amor toca a los demás, su felicidad será ofrecer esa felicidad.

Lo que se llama 'bendiciones' no es otra cosa que amor.

Si ustedes están centrados en ustedes mismos, su mente se vuelve estrecha, cómo un bloque de hielo. Pero cuando sueltan y envían su amor a los demás, notarán cómo se expande su mente. La mente se convierte en espacio abierto y amplio, cómo un vasto océano o el cielo.

Cuando ustedes dejan surgir el amor por todos los seres, entonces somos exactamente lo mismo. En última instancia, yo y los otros son solo pensamientos. Cuando vemos eso, no estamos separados de los demás, comenzamos a comprender lo preciado de la compasión, de la bodhichitta.

El amor es la única causa de la felicidad. Su naturaleza es omnipresente como el espacio. El amor es la luz de la mente.



OM AH GURU RATNA DWAZA MAHAMUDRA SIDDHI PHA LA HUNG





Drikung Dharma Surya Center

Long Life Prayer for Garchen Rimpoche

*PHAK-PE YÜL-NA AR-YA-DE-VA ZHE/
The one known in the Holy Land as Aryadeva,
El que es conocido en la Tierra Sagrada como Aryadeva*

*DO-KHAM CHOK-SU GAR-GYI RIK-SU TRÜL/
Emanated into the Gar clan of Eastern Tibet as ChÖdingpa
Emanado en el Clan Gar del Tíbet Oriental como Chödingpa*

*JIK-TEN-GÖN-PO THUK-SE CHÖ-DING-PA/
The heart son of Jikten Gönpo
El hijo del corazón de Jikten Gönpo*

*PEL-DEN GAR-CHEN KU-TSE KAL-GYAR-TEN/
May the life of glorious Garchen remain steadfast for a hundred aeons!
Que la vida del glorioso Garchen permanezca inalterable durante cien eones!*

*NYIG-DÜ GYAL-TEN NYAK-TRE NE-KAB DIR/
In this age of strife when the Victor's teaching faces hardship
En esta edad de conflicto las enseñanzas del Victorioso enfrenta dificultades*

*THU-TOB DOR-JE TA-BÜ TÜL ZHUK-KYI/
through his powerful, vajra-like conduct,
a través de su poderosa conducta semejante al vajra*

*RI-ME TEN-PE KHUR-CHI DAG-GIR ZHE/
He takes on himself the heavy responsibility of the unbiased teaching.
toma sobre sí la pesada responsabilidad de la enseñanza imparcial*

*TEN-PE-NYI-MA GAR-CHEN ZHAP-TEN SÖL//
May Garchen, the Sun of the Teachings, live long!
Que Garchen, el Sol de las Enseñanzas, viva largo tiempo!*

**(703) 249-5081 P.O. Box 2183, Centreville, VA 20122-2183, U.S.A.
Email: DrikungDharmaSurya@gmail.com Website: www.drikungdharma.org**



DRIKUNG

DRIKUNG DHARMA SURYA CENTER

KAGYU