

Las cosas como son

Una aproximación viva al
budismo para el mundo actual

Lama Ole Nydahl

Título original en inglés:

The way things are

@Lama Ole Nydahl

Primera edición en español:1998

@Lama Ole Nydahl, Editorial Garuda

Segunda edición en español

(revisada): 2003

@ Lama Ole Nydahl

Traducción: Miriam Cotes,

Gabriela García

Revisión de la traducción en 2003:

Miriam Cotes, David Mejía, Olga Sofía Restrepo

Diseño y programación (formato help): Lisandro Martínez

Diseño y programación (formato PDF): Gustavo Castelli

Este libro electrónico es de distribución completamente gratuita. Si desea hacer una donación por favor contactarse con la dirección del centro de Bogotá:

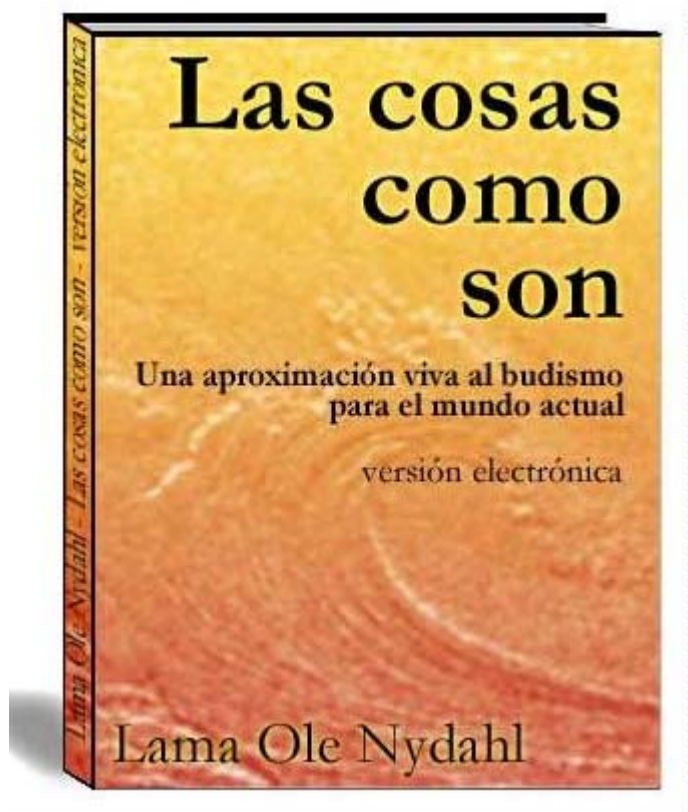
Bogota@diamondway-center.org El dinero que se recoja por donaciones será utilizado para imprimir nuevas versiones en papel de este libro.

También se puede colaborar con cualquiera de los Centros Budistas de habla hispana que se listan al final.

Muchas gracias.

Centros del Camino del Diamante de habla hispana fundados por el Lama Ole Nydahl bajo la protección espiritual del Decimoséptimo Karmapa, Thaye Dorje.

<http://www.budismo-camino-del-diamante.org>





PRÓLOGO



La reciente apertura del budismo a Occidente no ha pasado de moda, como podría esperarse cuando se introducen enseñanzas tan amplias como las que ésta da. Rápidamente han aparecido muchos y muy buenos comentarios y traducciones. Sin embargo, hasta ahora falta una visión general, concisa y práctica, de todo el tema. Este libro involucra dos décadas de trabajo con miles de estudiantes, basadas en un enfoque que tiene que ver con la vida diaria.

Como ningún budista está obligado a ser políticamente correcto, este libro incluye una evaluación crítica de asuntos del mundo y de temas que tienen que ver con la libertad y la calidad humanas. Las enseñanzas del Buda se hacen muy vivas cuando nos ubicamos en su situación.

La maduración de diversos maestros laicos y de yoguis del linaje Karma Kagyü en todo el mundo, ha dado como fruto este libro impreso en 15 idiomas y que contiene meditaciones que transforman los conceptos en experiencias. Agradezco a todos aquellos que han contribuido para que la realización de este libro sea posible.

Con las bendiciones de los protectores Sombrero Blanco y Abrigo Negro deseo que este libro los ayude a *¡aprender y a disfrutar!*

Tomek, Caty, Hannah y lama Ole



INTRODUCCIÓN



Hace 2.550 años, el Buda histórico disfrutó de circunstancias únicas para transmitir sus enseñanzas. Nacido en una cultura altamente desarrollada, estuvo rodeado de gente extremadamente dotada. Después de alcanzar la iluminación, compartió con los demás durante 45 años sus métodos para descubrir la mente. Es por esta razón que sus enseñanzas, llamadas dharma, son tan amplias.

Las palabras del Buda las encontramos en el *Kanjur*, el cual consta de 108 volúmenes que contienen 84.000 enseñanzas muy útiles. Los comentarios posteriores se hallan en el *Tenjur*, compuesto por 254 libros bastante extensos. El hecho de que haya tantas enseñanzas hace que la evaluación final del Buda con respecto a su vida sea comprensible: “Puedo morir feliz. No me llevo conmigo ninguna enseñanza. Les he dado todo lo que puede ser de beneficio para ustedes”. Su última declaración separa al budismo de lo que podría llamarse religión: “No crean en mis palabras porque yo se las he dicho. Examínenlas bien. Sean su propia luz”. Estas declaraciones muestran un acercamiento a la práctica budista y explican qué es lo que ella pretende.

Cuando las personas le preguntaban al Buda qué enseñaba y por qué, él respondía: “Enseño porque todos los seres buscan la felicidad y desean evitar el sufrimiento. Enseño cómo son las cosas”. Estas enseñanzas tan amplias, las entendemos mejor al aplicarlas a la totalidad de nuestra vida. Así mismo, la estructura magistral de las enseñanzas se hace más evidente al contrastarla con una amplia gama de disciplinas mentales.

A lo largo de los siglos, los esfuerzos para incluir la riqueza del budismo en una estructura conceptual han demostrado ser de poca profundidad y peso. Por ejemplo, muchas personas hoy en día consideran el budismo una filosofía. En parte eso es cierto, especialmente si consideramos que las enseñanzas son completamente lógicas. El pensamiento claro es esencial para el desarrollo total de la mente. El budismo trae como resultado natural la rigurosidad del pensamiento, la cual surge de experimentar el espacio interno ininterrumpidamente. Pero, ¿por qué el budismo no es una filosofía? Porque sus enseñanzas transforman a todo aquel que se involucre con ellas. La filosofía explica las cosas a nivel de las palabras y las ideas, pero cuando volvemos a poner los libros en la biblioteca nos damos cuenta de que no ha habido un cambio substancial en nosotros. Las enseñanzas del Buda, por el contrario, trabajan con nuestra totalidad. Nos conducen a transformaciones permanentes puesto que nos dan la clave para entender los eventos internos y externos que tienen lugar en nuestra experiencia diaria. Aplicar las enseñanzas a nuestra vida cotidiana hace que desarrollemos una profunda confianza en su habilidad para darle significado y crecimiento a nuestra existencia.

Un segundo grupo de personas enfatiza la capacidad de las enseñanzas para transformar a sus practicantes. Considera el budismo un tipo de psicología ya que el noble objetivo de este oficio ha sido tratar de ayudar a las personas a que no sean una carga para ellas mismas o para la sociedad. De todas formas, el budismo y, en especial, el Camino del Diamante, se hace relevante en el momento en que las personas son maduras y estables y pueden experimentar el espacio como gozo y no

como algo que las asusta. Hasta ese punto, la confianza en sí mismo es poco más que una palabra. A partir de este nivel de poder, las enseñanzas nos hacen valientes, gozosos y llenos de amor, cualidades que en realidad hacen parte de la riqueza inherente de la mente. Cuando aumenta nuestra consciencia sobre la naturaleza condicionada de todas las cosas, los conceptos erróneos se desintegran y las cualidades perfectas del cuerpo, el habla y la mente comienzan a auto-manifestarse. En consecuencia, el sujeto, el objeto y la acción, es decir, el que experimenta, lo experimentado y la experiencia en sí, se unen cada vez más y son seguidas por percepciones claras de la realidad. Comprender que no existe un “yo” real o personal nos da la seguridad ulterior de la liberación. Este es el primer paso hacia el profundo entendimiento del camino y la base inamovible para el completo desarrollo de la mente, el cual recibe el nombre de iluminación. Tanto la psicología como el budismo tienen la capacidad de cambiar a la gente, pero las enseñanzas del Buda son para los que ya están sanos. El budismo comienza donde la psicología termina. Su meta es la iluminación, la explosión completa, un estado vivo de perfección que trasciende los conceptos.

Otras personas sostienen que el budismo es una religión. Es cierto que al ser clasificado como religión, el budismo ha podido derivar ciertos beneficios prácticos como trabajar sin ánimo de lucro. Sin embargo, calificar al budismo como religión es un punto que merece un amplio debate. Por un lado, el budismo no es una “fe”. Por otra parte, entre el budismo y la religión hay una diferencia fundamental, basada en el significado mismo del término “religión”. En Latín “re” significa “otra vez” y “ligare” significa reunirse, por lo que la religión trata de reunir a los seres o guiarlos de vuelta hacia algo. El budismo, por el contrario, no busca en el pasado. Si alguna vez nos hubiéramos caído de un paraíso, éste no sería confiable porque existiría la posibilidad de volver a caer. La verdad, para ser absoluta, tiene que ser cierta en todos los tiempos y lugares. Esto, automáticamente, niega cualquier entidad “externa” o “creadora”. Un análisis minucioso de los dioses que son adorados en distintas partes del mundo, ya sean posesivos, celosos o vengativos como en el caso de Alá, hace que nuestro sentido común nos lleve a no querer involucrarnos con ellos. ¡Es muy poco sabio elegir como dios a alguien que no quisiéramos tener como vecino! El Buda, por el contrario, es amigo de todos. Únicamente trabaja por la liberación y la iluminación de todos los seres y no tiene otra meta que su bienestar ulterior. El Buda desea colegas y no seguidores y no es una carga ni para la decencia ni para la inteligencia. En sus enseñanzas no hay sentencias de muerte religiosa como en el Islam. Tampoco impone culpas sobre la sexualidad ni dogmas de iglesia en los que se tenga que creer ciegamente. Lo dicho por el Buda es lógico, puede ser experimentado y ayuda a liberar a todos los seres. Por lo demás, sus enseñanzas son fáciles de manejar: para beneficiarnos, solamente necesitamos confiar en la meta que queremos alcanzar, la iluminación o el estado de un Buda; en las enseñanzas, llamadas dharma, que nos conducen a donde queremos llegar, y en los amigos que nos ayudan en el camino, los cuales reciben el nombre de sangha.

El budismo tampoco hace parte de la “Nueva Era”, en la que se mezclan las diferentes tradiciones espirituales y las ciencias “blandas” para complacer a aquellos que prefieren sentirse bien en lugar de cuestionarse. Es impresionante que el humanismo idealista de los años 60 se haya convertido en el egoísmo glamoroso

y superficial que caracteriza a los yuppies, cuyas “verdades” condicionadas, pueden ser incluso menos confiables que los mismos paraísos que podemos volver a perder. Ya se trate de un fenómeno interno o externo, todo lo que aparece en un cierto tiempo y lugar obedece a condiciones y, por lo tanto, cambiará y desaparecerá de nuevo. A nivel de los símbolos visibles, aunque los cristales sean centrales para la “Nueva Era” y el nivel más alto de las enseñanzas del Buda sea el Camino del Diamante, este último no es la edición esnobista y mejorada de la primera.

¿Qué es, entonces, lo que el Buda enseña? El Buda afirma la existencia de una verdad sin principio ni fin, que lo permea todo, que lo contiene y lo conoce todo, que es inseparable del espacio y que, en determinadas circunstancias, puede ser experimentada como nuestra propia mente. Esta verdad se llama el nivel supremo y nada existe independientemente de ella. Al experimentar la naturaleza de la propia mente como gozo espontáneo y expresión de la compasión activa, este estado es la fuente de toda perfección. El hecho de que el Buda confíe en la madurez de sus estudiantes es muy especial: ve que no necesita controlarlos con castigos o juicios divinos y, en lugar de ello, les da consejos prácticos. Les demuestra que el mundo es un sueño colectivo, originado en las consciencias básicas de todos los seres. En el marco de esta estructura común, las improntas de sus acciones, también llamadas karma, maduran de vida en vida. Este karma trae renacimientos con diferentes cuerpos y habilidades, en diferentes países del mundo y es la causa de toda experiencia condicionada.

¿Qué es el budismo? El Buda mismo dio la mejor descripción. En los 1.500 años que las enseñanzas vivieron en India fueron llamadas dharma y durante los últimos 1.000 años en Tíbet se han denominado chö. Ambas palabras significan “las cosas como son”. Entender “cómo son las cosas” es la clave de toda felicidad posible. El Buda es maestro, ejemplo, protector y amigo. Su ayuda les permite a los seres evitar el sufrimiento y acceder a un estado de bienaventuranza creciente, al tiempo que ayudan a los otros a liberarse y a iluminarse.

LA VIDA DEL BUDA

NACIMIENTO Y JUVENTUD EN LA CORTE

Una visión general de la vida del Buda nos acerca mucho más a sus enseñanzas. El Buda histórico nació en una familia real hace 2.580 años. En lo que concierne a su apariencia, con frecuencia la gente se imagina que parecía asiático. Sin embargo, esto no es necesario. Su familia, proveniente de la tribu que les dio a India y a Europa unos orígenes lingüísticos comunes, había llegado al lugar del nacimiento del Buda desde hacía varios siglos, proveniente de lo que es Ucrania en nuestros días. En los textos, al Buda se le describe como alto y de ojos azules, pero como denota un estado mental y no una persona, cada quien puede imaginárselo como mejor le parezca. Por siglos, el color dorado con el que se le pinta ha beneficiado las meditaciones de muchas personas. El reino de los padres del Buda se ubicaba en la parte sur de lo que hoy es Nepal, cerca a una ciudad llamada Kapilavastu. Excavaciones recientes prueban que en su reino había sistema de calefacción central y alcantarillado. Era un entorno bastante avanzado en comparación con la población cercana de Lumbini y de muchos países pobres de hoy en día.

El nacimiento del niño no fue el parto de una virgen, pero sí la última oportunidad de su madre para tener hijos. Poco después de su nacimiento, tres yoguis les dijeron a sus padres: “Definitivamente es un ser especial. Si no se confronta con el sufrimiento del mundo, se convertirá en todo lo que ustedes quieran: un poderoso rey que conquistará todos los reinos vecinos y que satisfará todos sus deseos. Sin embargo, si percibe el sufrimiento inherente de la existencia condicionada, renunciará a sus posesiones y le dará al mundo una visión iluminada de la naturaleza de las cosas”. Sus padres deseaban que heredara el reino y no que se hiciera poeta, soñador o filósofo, por lo que decidieron ser muy cuidadosos al respecto de su educación. Lo rodearon con todo aquello que agradaría a un joven sano: mujeres hermosas, oportunidades deportivas, placeres y los mejores maestros. Obtenía todo lo que deseaba a pedir de boca. En su subconsciente no guardaba impresiones distorsionadas, así que hasta la edad de 29 años solamente conoció el placer. Sin embargo, más adelante, su mundo se trastocó completamente.

DESILUSIÓN Y BÚSQUEDA DE LA VERDAD

A partir de las predicciones de los yoguis, todo lo desagradable fue apartado del futuro Buda. Por lo tanto, sólo fue testigo del sufrimiento tarde en su vida. En tres días consecutivos vio a alguien muy enfermo, a alguien viejo y a alguien muerto. El reconocimiento de que la enfermedad, la vejez y la muerte son parte de la vida diaria lo impresionó en lo más profundo de su ser. Después de regresar al palacio pasó la noche sintiéndose muy mal. Donde quiera que buscaba, no lograba encontrar algo en lo que él y sus amigos pudieran realmente confiar: la fama, el placer, las posesiones, todo desaparecería. Dondequiera que buscaba, ya fuera

adentro o afuera, veía que todo era impermanente, que no existía nada que fuese perdurable. A la mañana siguiente pasó por donde estaba un yogui sumido en meditación profunda y sus mentes se encontraron. El futuro Buda se dio cuenta de que había encontrado algo que sí podía ser un refugio verdadero. Al parecer, este hombre podía experimentar algo real y no dependiente de condiciones temporales. No sólo era consciente de sus propios pensamientos y sentimientos, sino también de las diferentes condiciones externas y de su propia capacidad de darse cuenta. El estado mental del yogui hizo que el príncipe despertara a la esencia verdadera de todos los seres: el espacio omnisciente que todo lo hace posible, su radiante claridad que juguetonamente expresa la riqueza de la mente como manifestación interna y externa, y su amor sin límites que en nada encuentra obstáculos. Entonces, ¡de eso se trataba! En un instante, el príncipe entendió que la verdad absoluta que había estado buscando no era otra cosa que la mente misma.

En ese entonces no existían “propulsores turbo” para la espiritualidad o “caminos rápidos” como las enseñanzas contenidas en la tradición tibetana del Mahamudra o Chag Chen o del Maha Ati o Dzog Chen. El Buda sólo pudo mostrar estos eficientes métodos después de que alcanzó la iluminación. En su tiempo nadie poseía una “visión” de la vida que integrara todos los aspectos cotidianos en la práctica espiritual, aspectos tales como lavarse los dientes, hacer el amor, pensar, dormir y comer, entre otras cosas, y que los utilizara para el entendimiento de la propia mente. Como en ese tiempo “montar el gran tigre de la experiencia inmediata” no era posible, el príncipe sólo pudo escoger el camino espiritual más lento: renunciar al mundo. Tuvo que limitar la cantidad de distracciones diarias y eliminar todo aquello que fuese placentero en su vida privada. Fue así como se dirigió a las montañas y bosques al norte de la India. Ya que por encima de todo deseaba conocer la naturaleza de la mente, no tenía tiempo para una búsqueda lenta, de tal forma que los siguientes seis años fueron difíciles. Mientras permaneció en los bosques del norte de India, el joven príncipe perfeccionó incluso las prácticas más extremas que le dieron. Dado que su motivación algunas veces sobrepasaba su juicio, una vez estuvo a punto de morir por falta de comida. Aprendió de los mejores maestros disponibles en la época y practicó en todas las escuelas de pensamiento conocidas también en la actualidad: el materialismo, el nihilismo, el trascendentalismo y el existencialismo. Rápidamente superó a sus gurús, pero, sin embargo, sabía que no se estaba acercando a la meta. Aunque podían controlar los eventos que tenían lugar en su mente, ninguno de estos maestros parecía conocer su verdadera naturaleza. Al final de los caminos que enseñaban, el Buda no encontraba algo permanente en lo que pudiese basar su confianza.

CONDICIONES AL NORTE DE LA INDIA ANTIGUA

En los tiempos del Buda, en India había una apertura espiritual bastante grande, comparable a la que hubo en la Grecia antigua, el Renacimiento o los años 60. Pese a que este último periodo provocó muchas víctimas de las drogas, ataques tan directos al materialismo y a la autoridad como los que se dieron en ese entonces son nobles y muy importantes. Las personas en los 60 eran idealistas y lucharon, a

veces miopemente, por la felicidad de todos los seres. Aunque ciegas ante el surgimiento de los ghettos, de la sobrepoblación y de otros peligros que pendían sobre el mundo, expresaron su idealismo en diferentes niveles, confiaron en la bondad básica de los seres y evitaron convertirse en esnobistas.

Debido a la carencia de métodos anticonceptivos, la atmósfera que rodeaba al Buda probablemente era más puritana que la de nuestros días pero, por otro lado, en lo que se refiere a la claridad de sus mentes, enseñarles a muchos de sus estudiantes debió haber sido un gran placer. Las filosofías mencionadas con anterioridad eran conocidas en esa época y muchas personas seguramente esperaban que la espiritualidad influyera positivamente en sus vidas.

Al permitir que filosofías dualistas penetren en los diferentes aspectos de la existencia y la libertad se ve gravemente afectada! Cuando ha sido así y la gente ha dejado que las estructuras de poder propaguen estas filosofías, los resultados han sido brujas en la hoguera, comunismo, nazismo, clientelismo o corrección política. De cualquier forma, una enseñanza no dualista como el budismo es intrínsecamente pacifista. Por lo demás, en aquellos lugares y épocas en que el budismo ha sido la religión predominante, no ha ocasionado peligro alguno a la libertad. El budismo enseña una variedad de métodos entre los cuales los diferentes seres pueden escoger libremente, evita aplicar presión social y jamás motiva por medio del miedo. Dondequiera que el budismo surgió, no sólo se interpusieron salvaguardas contra el abuso del poder espiritual, sino que las enseñanzas en sí mismas fueron ampliamente examinadas. Cualquier visión que se introdujera era abierta a un debate crítico y duro. Se consideraba que debía trascender los deseos personales y apuntar hacia una verdad permanente. Si no ofrecía una *visión* apropiada, no había *métodos* definidos para que se practicara ni *metas* que pudieran verificarse, entonces no calificaba. Los maestros en ese tiempo se cuidaban mucho de incorporar intuiciones logradas a medias. La honestidad espiritual de ese entonces exigía que todo aquel que perdiera en los frecuentes debates filosóficos, automáticamente se convirtiera en estudiante del ganador.

LA ILUMINACIÓN DEL BUDA

Después de permanecer en el anonimato en el entonces tranquilo norte de la India, el joven príncipe llegó a lo que hoy es conocido como Bodhgaya (actualmente un pueblo lleno de mendigos locales y de templos foráneos, situado a medio camino entre Nueva Delhi y Calcuta, en el superpoblado estado de Bihar). A su llegada despertó en él una profunda motivación de ser de utilidad para los demás, por lo que se sentó bajo un enorme árbol cerca de un riachuelo, decidido a meditar allí hasta entender la naturaleza de la mente. Una semana después, en la luna llena de mayo, alcanzó su objetivo. El día en que se iluminó, cumplía 35 años. Murió 45 años después en la misma luna llena.

Dado que la iluminación disolvió los últimos velos que cubrían su mente, al alcanzarla eliminó la falsa percepción que provoca la separación entre el espacio y la energía, y esto le permitió convertirse en la consciencia que todo lo sabe y que no tiene principio ni fin. Las diferentes tradiciones explican este proceso de diversas maneras, pero en la visión más amplia, la del tantra Maha Anuttara Yoga, lo que

sucedió fue que lo bendijo la naturaleza verdadera que todo lo permea, manifiesta en la forma de los Budas del pasado, del presente y del futuro. Estos Budas condensaron su sabiduría perfecta en la forma de la Dakini Sarva Buda, un Buda femenino de color blanco, y a través de su unión con él, sus energías tanto masculinas como femeninas, al igual que todas las otras dualidades, se fundieron en la perfección. Lo *conoció* todo con cada átomo de su cuerpo y fue *uno* con ello.

Cruzando el río desde el lugar en el que alcanzó su objetivo, el Buda llegó a Bodhgaya. Allí permaneció tres semanas sentado bajo un árbol muy famoso actualmente. Con posterioridad, le dio refugio [1] a varios dioses y entrenó su cuerpo para manejar el intenso flujo de energías iluminadas. Sin embargo, allí no dio enseñanzas para los seres humanos. La primera vez que enseñó a los seres humanos fue cuatro semanas más tarde en el Parque de los Venados en Sarnath, un pueblo ubicado entre Delhi y Calcuta. La localidad vecina de Benares es un lugar santo para los hinduistas pues es a orillas del río Ganges donde incineran a los muertos para después tirar sus restos al río. ¡Un peregrinaje completo a este sitio incluye delicias tales como bañarse en las caudalosas corrientes del río y tomar de su agua!

Los primeros cinco buscadores de la verdad que acudieron al Buda no eran los estudiantes más atractivos. Malhumorados por naturaleza, lo adoraron mientras llevó a cabo prácticas extremas de austeridad, pero se molestaron al verlo lleno de salud y gozo. Consideraban que ese estado era “mundano” y como sólo pensaban en sí mismos, eran los típicos clientes de los que uno quiere deshacerse pronto. Finalmente, cuando ya no pudieron vencer su curiosidad, lo único que atinaron a preguntarle fue: “¿Por qué brillas así? ¿Qué te ha sucedido?” La respuesta del Buda fue las famosas Cuatro Nobles Verdades, que actualmente tienen expresiones ligeramente diferentes en las distintas tradiciones. Buda las debió haber explicado más o menos así: la existencia condicionada es sufrimiento. El sufrimiento tiene una causa. El sufrimiento tiene fin. Existen caminos que conducen al fin del sufrimiento.

LA TOTALIDAD DE LAS ENSEÑANZAS DEL BUDA

EL CAMINO ANGOSTO: THERAVADA

LAS CUATRO NOBLES VERDADES

En los 45 años siguientes a su iluminación, las Cuatro Nobles Verdades le proporcionaron al Buda un marco para sus enseñanzas, que explicó de acuerdo con la inteligencia de quienes lo escuchaban. Aunque puestas en palabras principalmente atractivas para personas auto-centradas, estas verdades han seguido influenciando a todas las escuelas budistas. Debido a que las mentes inquisitivas de Occidente se constituyen en los beneficiarios naturales y futuros del budismo, no importa que nuestras interpretaciones actuales trasciendan ampliamente los horizontes de las personas a las que originalmente se les dieron las enseñanzas.

Las primeras palabras del Buda, “existe el sufrimiento” requieren de una explicación amplia. Cuando muchas personas escuchan esta afirmación por primera vez, la consideran básicamente deprimente. Al compararla con la auto-representación de las religiones basadas en las creencias, las cuales claman que sus dioses son los únicos o los más poderosos o que la venganza de Alá es “despiadada e infalible”, a ciertas personas débiles nos les da la sensación de ser parte de un gran todo. Lo que sucede es que uno tiene que reflexionar un poco sobre esta afirmación. Si lo hace, entenderá que las primeras palabras del Buda apuntan hacia una felicidad sin límites. ¿Cómo es esto? Lo que casi todos olvidan es la naturaleza condicionada de sus experiencias y el hecho de que estas dependen del nivel del cual surgen. Veinte años como lama me han mostrado que la mayoría de la gente está muy atenta a sus emociones cambiantes y siempre cree que lo que está experimentando en ese momento es real. Esta tendencia es independiente de su inteligencia. Ciertamente, la gente no necesita que el Buda le diga que existen días felices y días tristes. Para lo que todos necesitamos al Buda es para que nos diga lo que *no* sabemos o *no* podemos ver fácilmente: sin él no podemos ver el espejo detrás de las imágenes, el estado de consciencia no condicionado, el gozo supremo, inseparable del funcionamiento pleno de la mente. Por lo tanto, la afirmación de que existe el sufrimiento abarca toda la existencia no iluminada. En comparación con la frescura constante del libre juego de la mente, todo lo demás es simplemente superfluo. Para quien conoce la brillantez del espacio sin límites, aún las experiencias condicionadas más agradables son insignificantes: incluso la ola más hermosa no tiene la magnificencia del océano mismo. Es por eso que la primera de las Cuatro Nobles Verdades no es pesimista, como podría parecer a primera vista, sino bastante animadora. Quien nos muestra que la naturaleza indestructible de la mente es más perfecta que todo aquello que alguna vez hayamos experimentado, nos hace inmensamente ricos.

La segunda afirmación del Buda, “el sufrimiento tiene una causa”, también exige una valoración inteligente. ¿Cuál podría ser esa razón que lo explica todo, desde el dolor más agudo hasta el aburrimiento leve o la frustración diaria? Claramente no

son los principios absolutamente malos o los “demonios” de las creencias religiosas dualistas. La ley de causa y efecto funciona continuamente y si existiera algo absolutamente malo finalmente se destruiría a sí mismo. En lo que se refiere al sufrimiento, el Buda sólo conoce un responsable: la ignorancia básica de la mente no iluminada. Al funcionar como un ojo, la mente no iluminada experimenta los eventos internos y externos pero no a sí misma. La incapacidad de reconocer que el que ve, lo que es visto y el acto de ver son interdependientes y a la vez parte de una misma totalidad es la ignorancia de la mente. Todos podemos verificar cuántos son los objetos, las situaciones y los estados mentales pasajeros de los que podemos estar atentos e incluso tomar seriamente, mientras la esencia atemporal que lo experimenta todo nos pasa totalmente desapercibida. Esta incapacidad de la mente no iluminada para reconocerse a sí misma es la causa del mundo condicionado y la razón de todo el sufrimiento. Debido a que la mente sólo funciona parcialmente, surgen la ilusión de la separación y la visión dualista. Aunque no existe nada permanente o duradero, ya sea interno o externo, la naturaleza de espacio de la mente, el observador, siente que es un “yo” y a lo que aparece en ese espacio lo designa como un “tú” o “algo separado”. Aunque todo lo condicionado cambia constantemente y no posee una existencia verdadera, la fuerza del hábito y lo burdo de las impresiones sensoriales hacen creer a los seres no iluminados que lo que se manifiesta en la mente es real. La separación entre el “yo” y el “tú”, el “aquí” y el “allá” hace que surjan las emociones distorsionadas: el apego a lo que queremos y el rechazo hacia aquello que consideramos desagradable. El apego, a su vez, ocasiona la posesividad: queremos conservar lo que nos gusta. La aversión, por su parte, se convierte en envidia: no queremos ver felices aquellos que nos disgustan. La ignorancia básica, es decir, la causa de todas las dificultades produce también el orgullo excluyente y dañino. En este caso, consideramos reales las condiciones momentáneas como los amigos, la riqueza, la belleza o las situaciones en las que sobresalimos y no nos damos cuenta de nuestra imposibilidad para controlarlas o mantenerlas. De otro lado, el orgullo incluyente debe ser el estado permanente de un yogui. Este orgullo es el que nos permite reconocer en todo momento el poder, el potencial y la naturaleza verdadera de todos los seres. Al experimentar los fenómenos desde este nivel, ya estamos en una tierra pura y podemos aprender mucho de los seres y beneficiarlos.

Las seis emociones perturbadoras mencionadas anteriormente surgen de la ignorancia. Se pueden manifestar en 84.000 combinaciones y aunque cambian constantemente, nos aferramos a ellas y las consideramos reales. En el momento en que una experiencia tiene lugar, los no meditadores son incapaces de reconocer que esa emoción no estaba antes, que está cambiando en ese mismo momento y que no estará allí después, y que es realmente estúpido darle energía. En vez de no darle energía, las personas involucran su cuerpo, su habla y su mente con esos estados cambiantes, sembrando así las semillas de sufrimientos posteriores que se manifiestan tanto en su subconsciente como en el mundo externo. Cuando estas semillas maduran y se convierten en dificultades y complicaciones, son muy pocos los que no buscan culpar a los demás. Olvidando que uno mismo es el responsable de lo que sucede, culpa a la sociedad, a la familia, a la pareja o a quien esté de moda culpar. En lugar de utilizar esa preciosa oportunidad para entender y cambiar los hábitos de vidas pasadas y de ésta, planta otra vez las semillas para futuras

tensiones y sufrimientos.

La Tercera Noble Verdad, enunciada por el Buda en este histórico encuentro que tuvo lugar hace 2.550 años, ha conmovido profundamente al Occidente de hoy en día. Sin ambages, el Buda se presentó a sí mismo como el que había alcanzado la “meta”. Con todo el poder que le confería su autoridad proclamó “el fin del sufrimiento”, el estado de total perfección que él mismo experimentaba incesantemente. Por primera vez en la historia había algo “absoluto” hacia lo cual los seres podían dirigirse, un verdadero refugio para todos. Todo aquel que ha meditado siguiendo las instrucciones correctas ha podido confirmar total o parcialmente esta verdad que el Buda proclamó. Cuando alguien reconoce que la verdad absoluta es en esencia el omnisciente espacio carente de miedo, que se experimenta como el más alto gozo y se expresa como la compasión activa que trasciende el concepto de que uno está haciendo algo por alguien, toda experiencia adquiere significado y proporciona alegría. En la iluminación, la mente es como el sol: a todos los toca con su rayos a partir de su propio poder.

En Sarnath, donde actualmente todavía existe una gran estupa en ruinas que celebra el evento, la Cuarta Noble Verdad sentó las bases para la actividad del Buda mismo y de muchos maestros hasta nuestros días. Al afirmar que existe un método para la cesación del sufrimiento, dio comienzo a 45 años de incansable trabajo para ayudar a liberar a los seres. Frecuentemente rodeado de gente bastante entusiasta e inteligente, pudo, entonces, compartir las 84.000 enseñanzas que ahora se están haciendo accesibles en nuestro mundo.

Como los primeros estudiantes del Buda tenían mentes estrechas y sólo estaban interesados en su propio bienestar, difícilmente podrían haber aceptado las siguientes explicaciones como el significado interno de sus palabras. Por esta razón, sus enseñanzas para el desarrollo de la mente a través de tres niveles y cinco sabidurías fueron incluidas en el Gran Camino de la acción compasiva hacia los demás. Su enseñanza más alta, que recibe el nombre del Camino del Diamante, involucra la transformación del cuerpo, el habla y la mente. Parte del nivel de los conceptos y las ideas y llega hasta una completa identificación con la iluminación y la actividad espontánea. Se focaliza en los cuatro tipos de actividades liberadoras que surgen de la intuición iluminada y confirma que la carencia de miedo, el gozo espontáneo y la compasión activa son nuestra verdadera naturaleza. La visión central, por supuesto, es compartida por todos los budistas, quienes están de acuerdo en que la diferencia entre el Buda y nosotros es que el Buda cumple completamente con las condiciones para la iluminación, mientras que a los seres no iluminados todavía nos toca trabajar mucho.

EL GRAN CAMINO: MAHAYANA

COMPASIÓN Y SABIDURÍA

Ocho años después de su primera enseñanza en Sarnath, personas muy diferentes a sus primeros estudiantes fueron a aprender del Buda en Rajgar, una montaña situada al norte de Bodhgaya. Tenían energía para otros y disfrutaban de una visión sana de la vida. A partir del excedente de buena voluntad que estos

nuevos estudiantes tenían, el Buda les demostró cómo la compasión amorosa puede fortalecerse, hasta que, a nivel de la experiencia, desaparece toda separación entre el sujeto, el objeto y la acción. Al mismo tiempo, les dio las herramientas para que realizaran su sabiduría natural: les enseñó a ver las cosas como son, sin los filtros de los conceptos, el apego o el miedo. Insistió principalmente en que la compasión y la sabiduría crecieran equilibradamente, ya que si uno sólo desarrolla la primera se vuelve sentimental y dogmático, mientras que el desarrollo exclusivo de la sabiduría, lo vuelve frío y desmotivado. Para un pleno desarrollo, los seres necesitamos sabiduría y compasión.

Compasión

En la primera etapa de la compasión, nos agradan los demás cuando se comportan de acuerdo con nuestras expectativas. Seguramente, muchas personas han desarrollado este tipo de compasión, el cual es gratificante pues satisface nuestro sentido del orden. La segunda etapa comienza cuando les deseamos el bienestar a los demás, incluso si se han portado mal con nosotros. En este caso, entendemos que la causa de nuestras acciones dañinas es la ignorancia básica. Todos los seres deseamos ser felices pero si no entendemos qué es lo que conduce a la felicidad, nuestros errores seguirán ocasionándoles sufrimiento a los demás y a nosotros mismos. La falta de entendimiento sobre la ley de causa y efecto hace que muchos se entierren las espinas y no puedan tomar las rosas. La compasión perfecta es completamente amplia. Es como el sol que brilla para todos. En este nivel, no discriminamos a nadie. Simplemente hacemos lo mejor que podemos al tiempo que nuestro entorno recibe bendiciones, purificaciones o enseñanzas, según nuestro karma e inteligencia. Esta compasión no discriminadora trasciende el apego a lo que nos agrada y el rechazo a lo que nos desagrade, y madura a los individuos de una manera extraordinariamente rápida. Las dos primeras etapas equivalen a proyectar hermosas películas en la pantalla de nuestra propia mente. Sin embargo, la tercera es la brillantez misma de la mente. Al principio perdemos constantemente la experiencia de la compasión pero una vez que ésta se estabiliza, su poder crece constantemente.

Sabiduría

Existen dos tipos de sabiduría: la de tipo mundano, que se relaciona con todos los fenómenos tanto internos como externos que la mente experimenta, y la liberadora, que apunta a la mente misma. La primera sabiduría es la que se enseña en las escuelas y universidades. Esta sabiduría nos capacita para hacer dinero en poco tiempo, realizar trabajos interesantes y morir con una deuda más grande que la de nuestro vecino que no tuvo acceso a la educación. Se limita a lo impermanente y sus beneficios se esfuman cuando estamos en la tumba. Aunque creamos que desarrollar la inteligencia en esta vida nos ayudará a escoger unos mejores padres en nuestra próxima existencia, tenemos que considerar lo que dice un popular proverbio danés: “la última camisa no tiene bolsillos”.

Por el contrario, la sabiduría que apunta a la mente misma, libera, ilumina y nunca se puede perder. Al ser espacio claro e ilimitado, la consciencia no nace y, por lo tanto, tampoco muere. Sus cualidades son no condicionadas y permanentes.

De vida a vida las partes pulidas del espejo de la mente, es decir, los aspectos realizados de la consciencia, se mantienen o son fáciles de volver a descubrir. A partir del nivel en que surge la compasión, ya no consideramos las experiencias de manera personal sino como expresiones de la ley de causa y efecto, y las realizaciones sólo aumentan hasta que, finalmente, obtenemos la iluminación.

¿Cómo es que la mente se reconoce a sí misma? ¿Introduciendo cada vez más palabras y conceptos? Los monjes de la escuela “virtuosa” o Gelugpa del budismo tibetano, que analizan problemas filosóficos durante días con las mejores herramientas intelectuales, ¿manifiestan muchas iluminaciones? Por el contrario, no darles mucha importancia a los pensamientos es el camino a seguir. La clave es ser espontáneos y no esforzarnos. Al dejar que quien experimenta descansa en su propio espacio mientras permanece naturalmente con lo que sea, la mente se calma y su esencia radiante se manifiesta automáticamente. La meta no es otra que el estado natural de la mente. De ese modo, primero surge la sabiduría liberadora y después la sabiduría iluminada y reconocemos que el mundo es un sueño, tanto colectivo como individual. Al actuar desde la realización de que el sujeto, el objeto y la acción son interdependientes, hacemos sólo cosas que proporcionan crecimiento, significado y felicidad.

Los seres no iluminados no pueden ver su perfección innata debido a la ignorancia básica. Dependiendo de nuestros deseos, puede entenderse que este estado de ignorancia es conformado o bien por cuatro velos o bien por dos. En el primer caso, distinguimos entre la ignorancia básica, las emociones que surgen de ella, las acciones torpes que le siguen y los resultados desagradables y hábitos miopes que nos impulsan a encontrar mayores complicaciones. Esta fue la explicación que el Buda eligió para su Segunda Noble Verdad. En el segundo caso, entendemos que los cambios constantes en los estados mentales son el primer obstáculo en el camino. Quienquiera que tenga altibajos entre estados condicionados de felicidad y sufrimiento y vea el mundo a través de los lentes negros del displacer o los lentes rosados del placer, no puede conocer la realidad. El segundo obstáculo son las ideas rígidas y el encapsulamiento de la experiencia, debido a los conceptos de cualquier índole (materialista, nihilista, existencialista o trascendentalista). El dedo que apunta a la luna no es la luna misma y las palabras e ideas sólo son la sombra de la experiencia. Cualquiera que sea la definición que se haya elegido, y el precioso pastel de las enseñanzas del Buda puede dividirse de muchas otras maneras interesantes, lo que hay que entender es que al remover todo aquello que es limitado, la mente realiza su verdadera naturaleza. Dado que las emociones cambiantes como la ignorancia, el enojo, los celos, el orgullo y el apego se consideran “reales” y se toman en serio por aquellos a quienes afligen, aquí les doy algunos consejos para debilitarlas e incluso transformarlas.

Las emociones perturbadoras como fuente de las cinco sabidurías femeninas

Aunque una mente expansiva busca naturalmente la excitante espontaneidad del Camino del Diamante, la unión del espacio y el gozo, es necesario y sabio enfatizar su motivación y filosofía, el Gran Camino de la compasión y la sabiduría. Transformar y no reprimir los estados mentales difíciles, que tradicionalmente y en una muestra de poco humor son etiquetados de “pecaminosos” o “antisociales” por

varios grupos religiosos y políticos, es como salir a la superficie para tomar aire. Con esta realización se disuelve rápidamente la tensión moral y todo se vuelve abierto y trabajable. Si se los maneja en forma inteligente, los sentimientos perturbadores se convierten en la materia prima para la iluminación y conectan a los seres con las más altas realizaciones de las cinco familias búdicas, las expresiones de la iluminación completa.

Aunque menos efectivos que el Camino del Diamante en el que tenemos que comportarnos como un Buda hasta que nos convirtamos en uno, el creciente entendimiento intelectual de la naturaleza condicionada de todo lo interno y externo y el deseo intenso de beneficiar a otros, transforman, a su debido tiempo, cualquier energía emocional en las cinco sabidurías de la mente. Descritas en términos de la sabiduría que es como un espejo, la sabiduría igualadora, la sabiduría discriminativa, la sabiduría que todo lo logra y la sabiduría intuitiva o que todo lo permea, estas sabidurías son inseparables de la consciencia misma. Es por eso que el Buda aconseja un ataque concertado de tres pasos contra estos imaginarios aunque fuertes enemigos: en primer lugar recomienda evitar las circunstancias que sabidamente nos provocan los sentimientos no deseados. Si esto no es posible, es sabio enfocarse en su impermanencia y en su cambiante naturaleza. Dado que la emoción perturbadora no estaba ahí antes y pronto se irá otra vez, es estúpido actuarla y sembrar las semillas de problemas futuros. El nivel más alto para trabajar con las emociones consiste en no fortalecer los sentimientos indeseados, es decir, “dejar que el ladrón entre en una casa vacía”. En este caso, nos quedamos estrictamente con lo que está frente a nuestra nariz sin identificarnos con ninguna perturbación. Cuando tenemos éxito con este curso de acción, reconocemos cada vez más conscientemente y con un gozo y una admiración crecientes, que los estados mentales dolorosos no sólo desaparecen en la nada sino que, de hecho, reaparecen en su forma pura como las cinco sabidurías liberadoras. De la manera en que la basura se convierte en abono o el hierro fundido se transforma en utensilios, las emociones perturbadoras se transforman en intuiciones claras que trascienden el ego.

Aunque puede haber variaciones superficiales, la visión iluminada del Buda y las experiencias de los yoguis budistas en los últimos 25 siglos concuerdan en los insumos y resultados de esta transformación: cuando la *ira* regresa a la mente, podemos verlo todo *claramente como en un espejo*. Este estado se simboliza por un diamante. Nada se añade y nada se quita. El *orgullo excluyente* que nos hace arrogantes e incapaces de compartir, se convierte en la experiencia de la *riqueza de la existencia*, frecuentemente comparada con un puñado de joyas. El apego se transforma en *sabiduría discriminativa*, es decir, en la habilidad de comprender los fenómenos por separado y como parte de una totalidad. Cálida y acogedora, esta sabiduría se simboliza con una flor de loto. Los *celos*, que hábilmente se alimentan de todo y de nada, se transforman en un poder similar al de una espada que todo lo corta. Este es un estado de experiencia continua llamado *sabiduría que todo lo logra*. Incluso el velo más persistente de la mente, la *confusión*, se disuelve cuando, con base en la aplicación de los métodos adecuados y de una profunda confianza, se desarrollan explosiones cortas de consciencia intensa. Estas explosiones se convierten, más adelante, en la *sabiduría intuitiva* que siempre lo contiene todo. Esta sabiduría todo lo sabe. El espacio y la energía son lo mismo en

todos los tiempos y en todos los lugares. La mente iluminada no está separada de nada.

Tomar refugio budista planta una semilla indestructible para la liberación y la iluminación ulterior, pero no garantiza la erradicación inmediata de todos los estados mentales indeseables. Por lo tanto, aquí van unos consejos para utilizar en el hogar, en el trabajo y en las relaciones, hasta que nuestra práctica del Camino del Diamante haga que todo sea espontáneamente puro y podamos trascender la trampa de los pensamientos y los sentimientos condicionados.

Cuando veamos venir el enojo, afinemos nuestra atención. Si existe peligro inmediato, tenemos que eliminar la causa, pero en caso de malestar psicológico, simplemente se trata de observar la situación desagradable y dejarla pasar. No es propicio actuar o hablar en una explosión de ira. Debemos ser como un perro grande que no necesita ladrar ya que es lo suficientemente fuerte. Las personas dañinas son más confusas que malas y aunque unos cuantos minutos en su compañía son insoportables, imagínense cómo será para ellos que tienen que convivir consigo mismos de noche y de día. Agregarle a este sufrimiento una herida sería antideportivo. Entonces, en lugar de herirlos, es sabio darle espacio a cualquier situación difícil, aprender de ella para el futuro beneficio de los seres y soltarla rápidamente. Si esto no es posible, en especial las mujeres buscan alivio hablando de sus problemas. Sin embargo, no hay que dejar que esto se convierta en un hábito, ya que es una de las principales causas de la soledad.

Cuando nos golpea el orgullo excluyente, el mejor antídoto es la consciencia de que todos los seres poseen la naturaleza búdica. También es útil que la gente se dé cuenta de que el cielo o el infierno están ubicados entre sus oídos, entre sus costillas o en cualquier otro lugar donde asuman que está su mente, que las experiencias del mundo externo dependen de condiciones internas y que la verdad más alta siempre es el más alto gozo. Ver a los seres como atractivos y significativos trae bienestar, mientras que estar buscando siempre sus errores produce pobreza espiritual. Simplemente se trata de que es difícil desarrollar nuestros potenciales en mala compañía. ¡Somos nosotros mismos los que decidimos si la taza está medio llena o medio vacía!

En el amplio campo de los apegos, el reino típico de los humanos, las buenas conexiones de vidas previas nos permitirán, o así lo espero, compartir nuestros deseos sexuales para que nuestra pareja también sienta placer. Cualquier felicidad que no podamos obtener aquí y ahora, siempre debemos deseársela a los demás, al tiempo que tenemos presente la impermanencia de todo estado condicionado. Sólo la iluminación trae una felicidad ulterior y duradera y poco importa si llegamos a nuestra tumba montados en un Mazda o en un Mercedes.

Los celos y la envidia son enemigos especialmente pertinaces. Se auto-alimentan de todo y de nada y pueden perturbar la mente por mucho tiempo. Por eso, son un excelente conejillo de Indias para examinar nuestra consciencia y ver cuán bien maneja sus propias proyecciones. Para este sentimiento, sólo conozco una cura, pero sé que libera de inmediato: debemos desear al objeto de los celos una gran cantidad de lo que deseamos para nosotros mismos, de tal forma que estos sentimientos trasciendan todos los conceptos y entren a formar parte del mundo de los cuentos de hadas. Entonces, lo que tenemos que hacer es desearles el mejor

trabajo, un automóvil tan grande que difícilmente puedan estacionarlo, cientos de amantes sanas todas las noches y isuficiente tiempo para disfrutarlos!

La dificultad para transformar la estupidez es que algunas personas jamás podrán entender ni la física cuántica ni las enseñanzas intelectuales de los 16 niveles de vacío [2]. El último punto, que en el budismo es llamado vacuidad, significa que nada existe por sí mismo sino que surge de condiciones. Describe la naturaleza ulterior de todo lo interno y lo externo y aunque es espontáneamente realizado en destellos de intuición entre pensamiento y pensamiento que generalmente se dan en situaciones poco frecuentes, comprenderlo por medio de conceptualizaciones es un proceso lento que implica llevar a cabo una gimnasia mental muy especializada. Afortunadamente, en esta búsqueda es posible utilizar todas las partes de la mente conjuntamente. Integrado por la experiencia total de la meditación, el análisis intelectual de los fenómenos puede explicar, retroalimentar y enriquecer nuestra vida diaria. Si no nos enredamos con una mente que puede ser menos ágil que la de otros, practicamos en la medida de nuestras posibilidades y hacemos el mejor esfuerzo para entender las cosas, cualidades como la compasión, la confianza y el valor, pueden suplir un coeficiente intelectual moderado.

Utilizar los consejos del Buda para trascender en nuestra meditación el apego y la aversión y no hacer intelectualizaciones forzadas, permitirá que surja una penetración intuitiva. Concentrarnos intensamente cuando sea posible y después relajarnos hace que la mente lo refleje todo, una vez se ha aquietado. Los ganchos de las enseñanzas iluminadas del Buda insertan los aros de la sabiduría inherente de la mente y, así, los estudiantes descubren sus verdaderas cualidades en el espacio carente de miedo de la mente del lama. La sabiduría que todo lo permea allí realizada también se llama intuición. Conocemos las cosas porque somos uno con ellas y descubrimos que el espacio no es algo que separa o está muerto, sino un recipiente que todo lo comunica.

EL CAMINO DEL DIAMANTE: VAJRAYANA, LA VISIÓN SUPREMA

El Camino del Diamante es la joya que corona las enseñanzas del Buda. Partiendo del nivel de las consecuencias y la intuición hasta transformar toda experiencia en auto-liberadora y naturalmente pura, emplea métodos de total identificación con la iluminación para obtener resultados rápidos. Tanto las Cuatro Nobles Verdades sobre la causalidad como las enseñanzas internas o Mahayana sobre la compasión y la sabiduría fueron dadas en lugares específicos. Estas enseñanzas se dieron respectivamente en Sarnath y Rajgir, en el norte de India. En relación con el Camino del Diamante, las cosas son ligeramente diferentes. Aunque las enseñanzas más teóricas sobre la naturaleza búdica de todos los seres se dieron en Shravasti y Vaishali, cada vez que gente excitante, creativa, llena de vida y felicidad acudía al Buda, les enseñaba espontáneamente y por medio de la experiencia inmediata. Hubo reuniones asombrosas en las que el Buda conectó a los seres con su propia luz clara. Dirigidos por su afinidad con la iluminación e incapaces de experimentar al Buda como algo separado, la fuerte devoción de estos

estudiantes hizo que absorbieran las cualidades del Buda rápidamente. Al reconocer el Mahamudra que el Buda enseñaba como su propia esencia y los campos de energía de sus aspectos como sus propias cualidades iluminadas, fueron capaces de liberar la riqueza que habían acumulado a lo largo de todas sus vidas.

El sentimiento de devoción, tan útil cuando el maestro es maduro y responsable, tiene muchas facetas y puede llevar a resultados muy diversos. Khomeini, Pol Pot, Hitler y Stalin fueron evidentemente malos. Sin embargo, aún así pudieron destruir enormes cantidades de felicidad y vida debido a que gente estúpida y confiada creyó en ellos. Por el contrario, la devoción al Buda y a otros maestros compasivos que son coherentes entre lo que dicen y hacen, ha ayudado a muchos. Dado que la devoción sincera tiene el poder de conducir a los seres más allá de la dualidad, a lo largo de los siglos ha llevado a muchos de ellos a la liberación y la iluminación o por lo menos los ha ayudado a llevar vidas más significativas y conscientes.

Ya que la devoción puede llevar a resultados tan diversos, es sabio examinar su naturaleza. Puesto que la devoción surge de un sentido de identificación, es esencial tener en cuenta el objeto con el cual nos identificamos. Por supuesto, encontrarnos con la expresión externa de nuestros sentimientos o convicciones más profundos es una experiencia fuerte, pero cuando pasa el agite, ¿quién quiere amanecer con una resaca catastrófica? Por eso es tan importante fijarnos con qué o quién nos queremos identificar. Evidentemente, Khomeini refleja nuestro odio frío y Shoko Ashahara nuestro potencial para conspirar. Por su parte, el Buda manifiesta la luminosidad y la compasión infinita de la mente. Hoy en día les corresponde a la educación crítica y a una inquisidora pero justa prensa contribuir a que los ejemplos útiles se hagan atractivos y exponer los malos para que nadie se acerque a ellos.

Las cuatro actividades búdicas: la expresión “masculina” de la mente

El Camino del Diamante tiene que ver con ser espontáneo en el mundo y realza las actividades búdicas no centradas en lo personal de la forma más rápida. Los métodos empleados integran las acciones cada vez más perfectas de los seres, al tiempo que van abriendo camino entre las varias capas del comportamiento habitual y se convierten en una expresión iluminada total. Utilizar sus potenciales significa beneficiar a incontables seres.

Desde la visión ulterior de estas elevadas enseñanzas, el “gozo” masculino es expresado por un diamante, en esencia indestructible y naturalmente radiante. A partir de la compasión carente de miedo, cada que lo necesitemos y siempre que exista una conexión con la iluminación, las cualidades pacificadora, enriquecedora y poderosamente protectora se manifestarán. Para proporcionar una muestra de su amplitud, a continuación se da una lista de cada una de ellas bajo encabezamientos ligeramente diferentes.

La **actividad pacificadora**: si los estudiantes son frágiles como huevos o duros como el mármol, ser amable es, por lo general, la aproximación correcta. En el primer caso reciben una dosis sanadora de confianza en sus potenciales y, en el segundo, la falta de presión externa los obliga a salir de su caparazón y a comunicarse. Sin embargo, no debemos ser amables y cálidos por siempre. Una vez

se ha construido la confianza básica y antes de que los hábitos y la pereza se arraiguen, tenemos que inducir a las personas a que aprendan.

La **actividad enriquecedora**: una vez que se ha establecido un cierto nivel de paz interior que permite que se libere la energía necesaria, el trabajo del maestro consiste en presentar las posibilidades que la vida ofrece. Sin embargo, la posibilidad de crecimiento debe introducirse gradualmente. Si la gente sobrestima su recién encontrada seguridad, intenta hacer demasiadas cosas al mismo tiempo y cae otra vez de bruces, su ilusorio ego tendrá una excusa para aferrarse una vez más a su reinado. Por lo tanto, para experimentar cada vez mejor las cosas como ricas y bellas, es sabio empezar poco a poco y paso a paso. Hasta aquí, el lama básicamente necesita examinar a sus alumnos: ¿Están desarrollando confianza en sí mismos, un sano sentido del humor hacia el sexo y la vida, un excedente de energía dirigida a ayudar a los demás y están de acuerdo con él en que la vida adquiere cada vez más significado? Examinar únicamente a sus alumnos no es suficiente al nivel de las siguientes dos actividades. Ya que estas involucran una mayor emocionalidad y tienen que ver con un intercambio más cercano, es de vital importancia que el maestro se conozca y tenga un control pleno de sí. Dado que la continuidad de la confianza es esencial para la salud mental del alumno, quien, a su vez, debe tener a su disposición todos los medios para examinar al maestro, en los encabezados siguientes vale la pena incluir ciertos ejemplos de abuso en el rol de orientación religiosa, que llevan cabo ciertos maestros.

La **actividad fascinadora**: si tenemos el poder de influir en otros, hay lugar para un crecimiento rápido, en la medida en que éstos se pueden identificar rápidamente con nuestras cualidades. Sin embargo, también podemos ocasionar mucho daño. Los recientes escándalos religiosos en el mundo civilizado han incluido suicidios masivos en Estados Unidos, propiciados por grupos cristianos. Sectas católicas han destruido devotamente a más de un millón de sus semejantes en Africa. Varios gurús hindúes se han hecho muy ricos o excéntricos. Un maestro de yoga esparció gas venenoso en el metro en Japón. Probablemente nadie que tenga un nivel mínimo de información, puede esperar otra cosa del islamismo que no sea el odio y la opresión y, por su parte, varios rinpoches, organizaciones budistas y monjes han propiciado situaciones vergonzosas en nombre del Buda. La meta de las enseñanzas del Buda siempre es el pleno desarrollo de la mente y no el seguimiento de los mandamientos de un dios dogmático. Este es un hecho que debería facilitar un comportamiento inteligente, pero, al parecer, la satisfacción de unos estándares mínimos de integridad no es una tarea fácil para muchos. Todos los maestros comparten una amplia responsabilidad en este caso, ya que cualquier abuso en el campo de la relación maestro/alumno es un veneno para el creciente número de gente lúcida que escoge el budismo para darle calidad a su vida.

De hecho, en el budismo no es necesario ponernos máscaras o aparentar cosas. La libertad de acción del lama es amplia, y bien que uno sea célibe, laico o yogui, salvaguardar a sus alumnos básicamente significa ser honesto. Si trabajamos duro, conocemos bien las enseñanzas, somos coherentes entre lo que decimos y lo que hacemos, a cada quien le corresponde escoger si quiere adquirir las cualidades que el maestro tan abiertamente despliega. La transparencia es necesaria para mantener el crecimiento de cualquier sistema espiritual basado en la libre elección y probablemente será más fácil mantenerla para las nuevas generaciones de

maestros laicos occidentales que han reemplazado a muchos lamas asiáticos tradicionales de quienes obtuvieron las enseñanzas. ¡Provenir de una cultura en la que los niños son golpeados con frecuencia es un obstáculo grande para construir nuestra confianza en los otros!

Entonces, ¿qué es lo que un lama debe tener en mente para ser de verdadero beneficio? Que nuestro único gozo es hacer a nuestros estudiantes independientes, compasivos y fuertes, celebrar siempre sus cualidades, agradecer que sea posible compartir tanto bien y animarlos para que comprendan cómo funciona el mundo y para que se expresen sin necesidad de atender a las restricciones impuestas por la corrección política o el clientelismo. Se trata de compartir el amor, el entusiasmo y todo aquello que pueda beneficiar tanto al alumno como al maestro y de no subestimar nunca a los estudiantes. Al saber más, somos responsables del desarrollo de nuestros estudiantes siempre y cuando el vínculo se mantenga, y debemos compartir nuestras experiencias de vida e impulsarlos a que sigan caminos útiles hacia el crecimiento.

En el nivel más alto, el lama permite que sus alumnos ingresen al espacio carente de miedo de su mente. Cuando descubren que son de la misma naturaleza, ya no hay nada más que encontrar. Debemos evitar atiborrar a los recién llegados con afectaciones culturales, vestimentas extrañas u otras cosas que no van a poder entender o evaluar, ya que esto nos rebotará posteriormente. Por el contrario, debemos mostrarnos como somos ante la gente, puesto que esto trae como resultado amistades duraderas. En resumen, el maestro hace bien en evitar cualquier tipo de orgullo cuando comparte la fascinación o guía a otros a experiencias fuertes.

La **actividad protectora**: la cuarta actividad también llama al maestro a un arduo escrutinio de sí mismo. La acción de destruir y controlar deben llevarse a cabo sin ira. Sólo aquellos que ven la naturaleza búdica inherente a los demás, pueden tratarlos bruscamente sin cometer errores, y sólo quienes no tienen miedo de sí mismos pueden utilizar esta potente herramienta sin involucrarse en problemas ulteriores. Aunque la mayoría prefiere una atmósfera espiritual “suave”, en un mundo turbulento y lleno de dificultades, evitar los problemas no ofrece protección y no funciona. La mayoría de la gente prefiere no elevar críticas o establecer diferencias, pero la verdad es que esto hace que su espiritualidad sea confusa y vulnerable. Mucho dinero y poder persiguen a la espiritualidad, mientras que examinar a los maestros, como se ha hecho tradicionalmente, con frecuencia es algo que olvidamos cuando nos relacionamos con culturas foráneas. Igualmente, mucha gente sin entrenamiento quiere tomar una porción del fácil y creciente mercado espiritual y aspira al reconocimiento diciendo cosas “in”, “progresistas” o políticamente correctas en el contexto de las circunstancias, llevando así a sus estudiantes por caminos equivocados. Sólo aquellos lamas que enfrentan las dificultades y situaciones embarazosas de manera honesta y arriesgan su popularidad aclarando las confusiones, son realmente maduros y responsables, y sólo su trabajo traerá resultados duraderos. Aunque los votos de vidas pasadas puedan producir una inclinación natural a proteger a los demás, hasta que no haya transformado o dejado de lado la emoción perturbadora de la mala voluntad, el maestro tiene que seguir observando que cualquier acto fuerte no esté motivado por intereses personales. Un buen doctor sólo opera para evitar sufrimientos

futuros.

El potencial del Camino del Diamante

¿A quiénes, entonces, les fue dado este tercer nivel de enseñanzas? Cuando los estudiantes vieron al Buda no como un dios, una persona o una fuerza externa, sino que confiaron en que era el espejo de su propia mente, entonces el Buda enseñó el Camino del Diamante y el Mahamudra. Despertando las cualidades de sus estudiantes con su poder e intuición de la realidad, empleó incontables medios hábiles para ayudarlos a que se desarrollaran completamente. En esencia, este tercer nivel tiene tres enfoques: la devoción, los métodos y la penetración en la realidad. La mente se reconoce a sí misma por medio de su poder de identificación, su energía o su capacidad de darse cuenta.

Si nuestro maestro es confiable, la meditación más practicada en Occidente hoy en día, el Gurú-Yoga, es la forma de contacto más directa con la iluminación. Una especialidad del linaje Karma Kagyü, recibe el nombre de Lami Naljor en Tibetano y también incluye el camino de los métodos y de la penetración en la realidad. Aunque era menos accesible en el Tíbet, la meditación del Gurú-Yoga es el atajo más rápido hacia la iluminación para aquellos que pueden utilizarla. Al permitir incluir hasta las situaciones más cotidianas para reconocer la naturaleza perfecta del aquí y el ahora, activa todas las cualidades del estudiante. Dondequiera que haya algún grado de devoción, el Gurú-Yoga es la primera elección significativa que el practicante debe hacer. Su base es la confianza en que las cosas son en esencia puras, que no necesitamos morir para estar en una Tierra Pura ni ir a otro lugar para ver a los Budas, y que lo único que necesitamos hacer es remover nuestros propios velos. Sin embargo, no todos encuentran que este camino es el adecuado para ellos.

Este medio de transformación se ha mantenido intacto gracias a su transmisión ininterrumpida a través de grandes yoguis del linaje, entre los cuales el más prominente es Marpa, el padre del linaje Kagyü en el Tíbet, quien hace 950 años viajó tres veces a la India para recoger y realizar las transmisiones más importantes. Durante la destrucción musulmana de la entonces elevada cultura del Norte de la India, llevó a Tíbet, vía los Himalayas, las enseñanzas esenciales que las posteriores encarnaciones del Karmapa unieron con el legado de transmisiones que había dejado Gurú Rinpoche. Como esta es el área de mayor interés para el mundo educado de hoy, he aquí alguna información adicional de cómo trabajan estos tres enfoques.

Con su camino del poder o los métodos, el Buda despertó las cualidades inherentes a los sistemas energéticos de los seres. Emanando externamente Budas individuales masculinos o femeninos o transformando su propio cuerpo en formas de luces en unión, como las que muchos han visto en las exposiciones o libros de arte tibetano, dio acceso a sus alumnos a una verdadera retroalimentación iluminada. Entonces, dependiendo de sus deseos y habilidades, éstos podían meditar en las manifestaciones pacíficas o protectoras del desdoblamiento pleno de la mente que fueran más adecuadas para ellos y provocar así los tan deseados cambios que trascienden el nivel meramente personal. Los mantras [\[3\]](#) correspondientes enlazaban sus vibraciones con los aspectos del Buda, trayendo

cualidades liberadoras a su habla. Por medio de la fase de fusión con los Budas y de permanecer en esa consciencia sin centro ni contorno, les daba a sus vidas una claridad para la que no necesitaban hacer esfuerzos. El reconocimiento de que el espacio y el gozo son inseparables debe posteriormente desarrollarse en la experiencia duradera del Mahamudra, siempre presente en todo lugar y en toda situación.

La misma meta se obtiene a través del camino de la penetración en la realidad última de las cosas. Dado que no tiene como requisito previo que se lleven a cabo largos retiros ni exige condiciones físicas extremas como las que necesitan las prácticas mencionadas anteriormente, es el enfoque más adecuado para el mundo moderno, pero, también, el que más tiempo toma para producir resultados. Después que la mente se aquieta al dirigir toda nuestra atención hacia la respiración, hacia un objeto ordinario exterior o hacia la figura de un Buda, entonces la intuición y la penetración en la realidad surgen naturalmente y siguen desarrollándose. A este espacio-consciencia que se desarrolla en el camino de la penetración también le siguen los cuatro niveles del Mahamudra.

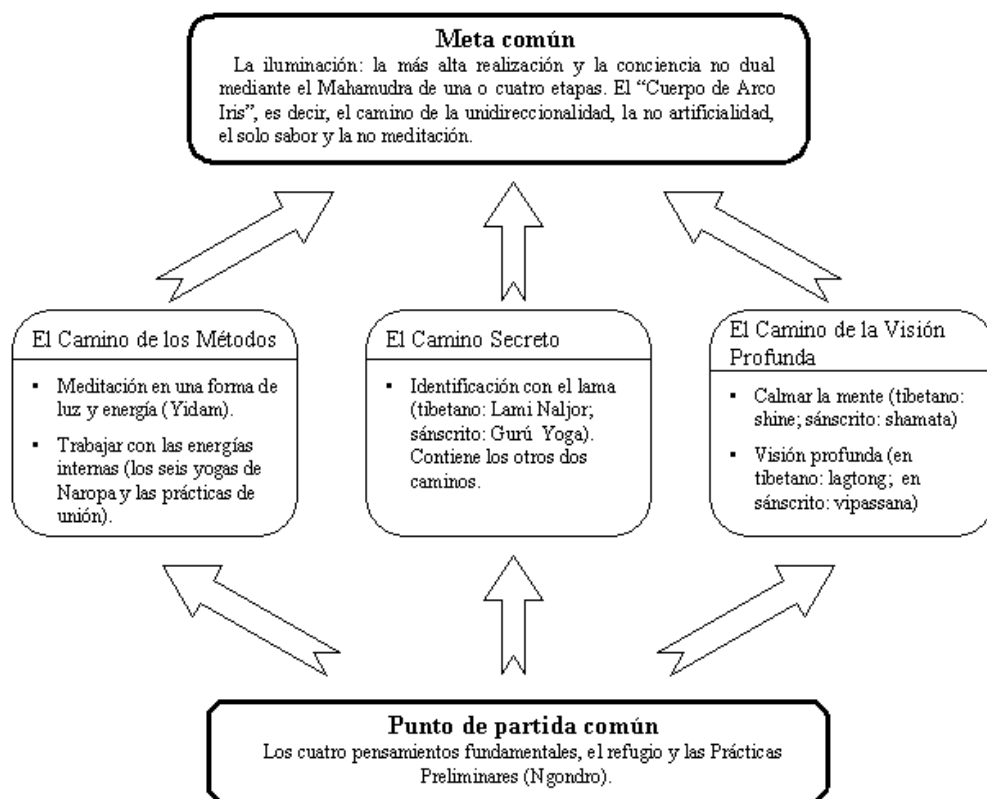
La mejor forma de reconocer la mente en la vida diaria es por medio de la identificación con un lama compasivo que esté más allá del miedo. Si podemos fusionarnos con la mente-espacio de nuestro maestro, hasta desarrollar todas sus cualidades inherentes, esto traerá como resultado un crecimiento asombroso. Cuando el Buda compartió el Mahamudra y el Camino del Diamante, fue tan directo que no hubo lugar para dudas. Tanto en su intercambio práctico como por medio de sus más altas enseñanzas sobre la visión, y en las iniciaciones formales, impartió a sus estudiante la experiencia ilimitada de que el sujeto, el objeto y la acción son interdependientes y básicamente unificados. A partir de ese entonces esta transmisión ha liberado a incontables seres. Los procesos mentales se dan sin esfuerzo y relajadamente. No hay otra alternativa que ser feliz y nos sentimos en casa en cualquier situación. Después de que se nos introduce a esta sabiduría sin principio ni fin, el proceso auto-liberador de la mente despierta y remueve todos los obstáculos hasta que alcanzamos la meta.

Con los años también se ha desarrollado una aproximación conceptual al budismo. Algunos estudiantes dotados se han convertido en profesores de Tibetano y budología y en nuestros días contamos con KIBI, una importante universidad en Delhi, que se ha constituido en un puente de aprendizaje entre el budismo y el mundo en su conjunto. Sin embargo, el objeto de cualquier práctica o estudio son las personas: que puedan vivir mejor, morir mejor y renacer mejor. Aquí, el precioso phowa es ejemplo notable de una meditación que trae la liberación en el momento de la muerte. Desde 1987 hasta hoy he transmitido este poderoso método a miles de personas en todo el mundo y los tibetanos están sorprendidos por la fuerza y la rapidez de los resultados que hemos obtenido. Muchos de los que pensaban que hay que vivir vidas exóticas en países lejanos para practicar el Camino del Diamante están ahora bastante ocupados tratando de modificar estas creencias. Desde 1972 hasta la fecha, cerca de 170 centros del linaje Karma Kagyü [4] desde Eurasia hasta América y Australia están desarrollando, con bastante

éxito, un acceso moderno para el Camino del Diamante. La educación contemporánea en Occidente, que enfatiza la auto-confianza y el pensamiento independiente, prueba ser una base excelente para la realización de la naturaleza de la mente, y por medio de grupos tan capaces, que celebran la riqueza de la vida y no temen utilizar los computadores o la Internet, las enseñanzas más efectivas están pasando a las manos de la gente más idealista e independiente del mundo. Actualmente, aquellos pocos que sostienen las transmisiones genuinas del budismo laico o yóguico, deben apuntar a introducir las enseñanzas en la medida en que los países se hagan cada vez más libres. En todas partes hay iglesias y terapias para aquellos que quieren tomar seriamente sus emociones cambiantes, pero ¿dónde más que en escuelas de budismo sin pretensiones puede la gente segura de sí misma y crítica encontrar un camino espiritual en el cual confiar?

La visión yóguica del Camino del Diamante garantiza que el poder de la mente no sea sofocado por el celibato, por los rituales o por las jerarquías y que la gente inspirada y fuerte encuentre enseñanzas relevantes. Es responsabilidad de todos aquellos que confían en su perfección innata hacer que las enseñanzas permanezcan en la cima de la vida moderna y sean significativas para la gente cuestionadora y que desea tener experiencias. Los signos que indican que esta visión está progresando, son un sano sentido del humor y un interés natural en el nivel más alto de las enseñanzas. También es importante que los grupos respeten a los otros por lo que hacen y no por lo que no hacen, sin importar el motivo. De otra forma, no hay certeza de que algo “vivo” se está transmitiendo y de que no se va a tirar al mundo otra carga de “opio para el pueblo”. Ser budista en este sentido significa expresar la carencia de miedo, el gozo que surge por sí mismo y la compasión activa del espacio. No hay una forma mejor de dar las gracias al Buda y no hay mayor beneficio para los demás que hacer lo mejor que podamos en todo lo que llevemos a cabo.

Este es el enfoque yóguico y práctico a las enseñanzas externas, internas y secretas: el Theravada, el Mahayana y el Vajrayana. Como se evidenció en el momento de su muerte, el Buda se sentía completamente satisfecho con su trabajo: había transmitido todo lo que los seres necesitaban para iluminarse. Su último consejo fue no creer en lo que él había dicho simplemente porque él lo había dicho. Esta afirmación explica por qué este regalo especial y no dogmático ha podido lograr que durante más de 2.500 los seres se desarrollen ininterrumpidamente.



LA META DE LOS CAMINOS DEL BUDA: LIBERACIÓN E ILUMINACIÓN

La meta del Camino Angosto: la liberación

El camino a la liberación tiene dos etapas: en la primera reconocemos que no hay nada permanente en el cuerpo, sólo masas de átomos moviéndose de un lugar a otro. Posteriormente, nos damos cuenta de que los pensamientos y los sentimientos no tienen una esencia. Aunque las experiencias puedan aparentar ser “reales” cuando ocurren, lo único que se encuentra al examinarlas son corrientes de condiciones impermanentes y en continuo cambio. Esta penetración en la realidad de las cosas va creciendo y su influencia sobre nuestra visión de la vida aumenta, hasta que logra permear todas las experiencias. Si no hay nadie ahí, entonces ¿quién puede ser lastimado? Si no hay un yo sólido ¿cuál es el blanco al que se le tira? La inseguridad y el sentimiento de estar “fuera” son abolidos así, y en los momentos de dolor o dificultad la cualidad personal que habitualmente nos lleva a decir “yo estoy sufriendo” se transforma en la observación general, “existe el sufrimiento”. Nos sentimos invulnerables a cualquier circunstancia o situación y

esto constituye el mejor fundamento para el desarrollo posterior. Aunque las escuelas budistas del sur de Asia consideran que este nivel de logro (el estado de un Arhat) es la meta que debe alcanzar en el presente periodo histórico, para el budismo del norte de Asia o Mahayana es simplemente el lugar de descanso natural desde el cual se empieza a recorrer el camino del bhodisattva.

La meta del Gran Camino: la iluminación

Una vez que hemos obtenido una “prueba” del potencial de la mente y vemos más claramente las condiciones insatisfactorias en que viven los demás, no podemos detener nuestra propia liberación. Ahora, la mayor atracción la constituye la iluminación para el beneficio de todos los seres. La certeza de que nuestra esencia no puede ser dañada libera un gran poder que podemos utilizar para el total desarrollo de la mente. La carencia de miedo que todo lo conoce, su gozo auto-surgido y su amor activo nos llaman. Inseparables de la naturaleza profunda de los seres, estas cualidades aumentan naturalmente cuando eliminamos el segundo velo de la mente, las ideas rígidas. Aunque requiere un arduo trabajo reconocer en todo tiempo y lugar que ***lo que ve a través de los ojos de los seres es espacio radiante***, no hay mejor recompensa en el camino hacia el estado del funcionamiento pleno y la felicidad infinita. Con frecuencia los yoguis les preguntan a sus estudiantes si la experiencia interna y externa son lo mismo que la mente o diferentes. La mayoría piensa que la respuesta correcta es la última, pero ambas son correctas. Las experiencias aparecen y se desdobl原因 en el espacio de la mente, son experimentadas por su claridad y se disuelven otra vez en su esencia ilimitada. Son como olas en el océano... ¿Son las olas el océano o son algo diferente?

A partir del momento en que reconocemos esto, limitamos menos nuestra vida con conceptos y simplemente descansamos en lo que es. No hay distracción cuando los pensamientos y sentimientos se manifiestan, ni somnolencia o confusión cuando no sucede nada. Consciente y en paz en el aquí y el ahora, a partir del estado de atención pura surge el radiante e ilimitado poder de la mente. Como ya lo mencioné, remover los velos de la mente inevitablemente produce valentía, gozo y amabilidad activa. Comprender que no somos este cuerpo que va a morir, ni el flujo siempre cambiante de las experiencias, sino el espacio indestructible, sin principio ni fin, erradica el miedo de un solo tajo. Desde el nivel en el cual ya no sentimos miedo, experimentamos cualquier cosa que sucede como la inmensa riqueza del espacio. El nacimiento, la muerte y todo lo demás muestran la abundancia y el potencial de lo que puede ser. Finalmente, la realización de las cualidades ilimitadas de la mente lleva a un amor hábil. Desde una posición de confianza en nuestra propia penetración, actuamos para el beneficio último de los seres, sin ser perturbados por consideraciones políticamente correctas o por cualquier otro tipo de modas. El mensaje en este nivel es claro: no analizarnos hasta quedar paralizados ni tampoco aceptar las limitaciones impuestas por la infinidad de “ismos” que hay en el mundo.

Los pensamientos materialistas no son signo de que nuestra meditación no está produciendo resultados. Simplemente debemos verlos como pensamientos “prácticos”. Los pensamientos nihilistas no implican que seamos la reencarnación

de Nietzsche. Sencillamente reconocemos que estos pensamientos son plausibles. Las experiencias existencialistas prueban que nada tiene una naturaleza duradera y en cuanto a los estados idealistas, los disfrutamos sin apego. Todo lo que aparece en la mente simplemente confirma su riqueza, su potencial y su fuerza. ¡La sabiduría suprema es funcionar siempre en el nivel más alto y experimentar la alegría más profunda! Sin embargo, debemos sentirnos agradablemente sorprendidos ante cada estado que aparezca y saber que sólo cuando trascendemos la esperanza y el miedo es posible que se manifieste la consciencia iluminada.

PROFUNDIDAD Y ALCANCE DE LAS ENSEÑANZAS

LOS CUATRO GRUPOS CLÁSICOS

Una visita a los monasterios y bibliotecas que poseen el Kanjur tibetano muestra que los 108 libros del Buda con sus 84.000 enseñanzas están categorizados en cuatro grupos de 21.000 enseñanzas cada uno. El primero de éstos apunta a remover el deseo y recibe el nombre de Vinaya. Este grupo de enseñanzas básicamente contiene las reglas de conducta para monjes y monjas. Las enseñanzas del Sutra apuntan a disminuir el enojo y las malas intenciones, sentimientos con los que frecuentemente tienen que encontrarse los practicantes laicos en su vida diaria. El Abidharma es para aquellos pocos que poseen un excedente de energía que les permite pensar en los otros y corta la raíz de la confusión y los pensamientos poco claros. Las tres primeras secciones se estudian en situaciones parecidas a las que se viven en la escuela y con las mismas desventajas que este tipo de aprendizaje conlleva: el paso de la información de la cabeza al corazón y de los pensamientos a las experiencias es lento. Sin embargo, la cuarta parte toca la totalidad de los seres. Puede compararse a montar en motocicleta a altas velocidades o enamorarse profundamente. Transforma radicalmente a la gente y despierta todas su fuerza interna. Este grupo de enseñanzas recibe el nombre de Vajrayana o Camino del Diamante. Por medio de sus métodos extremadamente hábiles la gente ha alcanzado no sólo la liberación sino también la budeidad en una sola vida.

Los sabios e ilustrados todavía discuten si el Mahamudra pertenece al Camino del Diamante o es un camino en sí mismo. Aunque ilimitado como el Maha Ati en su visión, el Mahamudra influencia tanto la base como el camino y constituye la meta misma. Quien quiera utilizar el término tantra para referirse a la parte del Camino del Diamante que trabaja con la imaginación, la respiración, la sexualidad y la forma, deberá decir siempre tantra budista (la palabra tantra viene del término “tejer” y denota experiencias que hacen parte inseparable de uno). Esta precisión es necesaria, ya que los hinduistas utilizan el mismo término para referirse a sus enseñanzas secretas, las cuales son fundamentalmente diferentes a las enseñanzas del tantra budista. Aunque a primera vista muchas de las imágenes y expresiones de estas dos tradiciones pueden parecer similares, tanto el camino como la meta son diferentes. Los hinduistas buscan la fuerza (shakti), que es el punto desde el cual parten los budistas, para quienes la meta es la sabiduría ulterior (jnana en Sánscrito o yeshe en Tibetano). El sistema de los canales internos en el cuerpo (a lo largo de la espina dorsal o en su centro) y la posición de las ruedas de energía también son diferentes. Mezclar estos dos sistemas es, como dicen los textos antiguos, un doloso error.

La comprensión y la práctica correctas del Camino del Diamante nos hacen verdaderamente grandes. Llevan al estudiante del nivel del “hombre pobre” con la visión limitada de lo “uno o lo otro” a la experiencia del “hombre rico” con la visión expansiva de “ambos/y” que todo lo abarca y en la que el potencial ilimitado del

espacio es la fuente constante de referencia. Elegantemente, tomamos el “topo” de la mente ordinaria, le ponemos lentes de contacto, atamos alas a sus garras, pegamos plumas en su cola y lo enviamos al firmamento como una águila. Una vez trascendidas las fabricaciones mentales, todo es siempre fresco y nuevo.

RECORRER EL CAMINO “SOLOS”

El popular concepto occidental según el cual podemos recorrer “solos” el camino hacia la iluminación, estadísticamente ocupa un vergonzoso tercer lugar, al compararlo con el rápido éxito que logramos cuando practicamos con un maestro o grupo y con el más lento enfoque del estudio progresivo. Aunque suene muy atractivo para las personas modernas que sienten que controlan su vida y tienen la capacidad de convertirse en iluminados con base en su propio esfuerzo, este camino está repleto de abismos. Aprender sobre la mente es mucho más intrincado que estudiar los fenómenos externos, y el orgullo y la aversión siempre están acechando para desviarnos del camino. El intento de redescubrir y aferrarnos a estados de consciencia inducidos por las drogas a través de la meditación budista nunca obtiene recompensa. Aunque el resultado de la meditación es un gozo supremo e invariable, sus métodos se basan en una aproximación opuesta y que nada tiene que ver con factores temporales: se trata de experimentar la mente misma y no sus innumerables proyecciones.

Realmente, no debería ser difícil optar por el camino que trae resultados duraderos. El Buda no es moralista ni pesado y la meta de las enseñanzas es hacer a los seres independientes, dándoles acceso a las posibilidades de la mente. Por lo demás, el proceso de aprendizaje que propone no es revolucionario. En la vida tenemos que aprender de los demás incluso cosas muy elementales. De todas formas, a quien quiera convertirse en un iluminado por sí solo, le aconsejo sentar primero una buena base: al evitar decir palabras dañinas o llevar a cabo acciones mal intencionadas se disminuyen las causas de problemas futuros. También se requiere contar con una profunda motivación de desearles lo mejor a los demás y con la inteligencia y el espacio interno que impidan tomar las cosas personalmente.

En cualquier caso, el nivel supremo no puede entenderse ni mantenerse a cabalidad sin la ayuda de un maestro. Si falta una comunicación que neutralice el orgullo, el sentimentalismo y la superficialidad seremos seres solitarios e inútiles en la vida diaria. En este nivel, no es exageración advertir acerca de los peligros que puede traer recorrer el camino solo. Primero que todo, estamos a merced de libros frecuentemente mal traducidos y que, en consecuencia, no son una base firme para diferenciar las enseñanzas. Segundo: incluso fuentes auténticas budistas utilizan terminologías distintas, lo cual también puede llevarnos a confusiones y, finalmente, cuando llegamos a la gran autopista de la iluminación, todavía acechan dos obstáculos mayores, que no siempre es fácil reconocer como tales. De un lado, hay salidas que nos invitan a abandonar el rigor de la visión suprema: las llamadas ciencias “blandas”. Aunque es bueno emplear las capacidades espirituales que desarrollemos tales como la intuición o la sanación, si se convierten en un sustituto de la meta final, la iluminación para el beneficio de todos los seres, harán que desperdiciemos la preciosa oportunidad de realizar valores atemporales.

Así mismo, las experiencias síquicas, tan cálidamente acogidas en el camino, se convierten en obstáculos velados: ya que aparecen de acuerdo con condiciones, no hay manera de hacer que permanezcan. No obstante, si tratamos de llevar con nosotros estos indicadores de desarrollo, pronto tendremos brazos de gorila y una carga demasiado pesada, compuesta por conceptos que nos impiden llegar al estado en que la mente ya no necesita hacer esfuerzos. Las cualidades iluminadas sólo se desdoblán libremente cuando logramos trascender la esperanza y el miedo. Es mucho más sabio confiar en la riqueza espontánea de la mente para proporcionar las cualidades iluminadas que requiramos en el camino que esperar o aferrarnos a capacidades síquicas que hayamos tenido o podamos tener en el futuro. Cualquiera que practique con esta confianza no cesará de asombrarse de lo ilimitado que es todo.

EL BUDISMO HOY EN DÍA

En el Tíbet había tres maneras posibles de seguir el budismo: uno podía convertirse en monje, practicar como laico o ser un yogui. Los monjes y las monjas vivían aparte, en monasterios y conventos, y seguían reglas estrictas de conducta. Los laicos tenían familias, ocupaciones normales e intentaban aplicar las enseñanzas en su vida diaria. Los yoguis vivían sin hacer caso de las restricciones sociales. Moraban en cuevas, cambiaban de pareja frecuentemente y orientaban toda su vida al desarrollo espiritual (un ejemplo de esto último es el conocido yogui Milarepa).

Puesto que en la actualidad los habitantes de los países desarrollados tienen los medios para decidir el número de hijos que quieren tener, no es necesario que existan grandes monasterios budistas. La razón para que las mujeres y los hombres vivieran separados en otros tiempos, no tiene nada que ver con que el Buda fuera mojigato, que sus enseñanzas fueran hostiles frente al cuerpo o que tuviera miedo de que futuros herederos se disputaran las riquezas acumuladas como ocurre en la iglesia católica. Simplemente se trataba de que la gente no podía hacer el amor sin procrear y sin tener, en consecuencia, una vida familiar que restringiera su tiempo para estudiar y meditar. Los votos de los monjes y las monjas fueron tomados de los consejos que el Buda les dio a varios seguidores y grupos y aunque la mayoría de ellos suenan extraños en el contexto moderno, no pueden modificarse para ajustarse a las nuevas situaciones.

En Occidente, no obstante, los grupo de yoguis y laicos, tradicionalmente separados, se están acercado mucho. Como los yoguis ya no tienen necesidad de competir con los monjes y monjas de túnicas granates para obtener el apoyo de la población productiva, tampoco están en la necesidad de exhibir las características externas que anteriormente los hacían fácilmente distinguibles, como las túnicas blancas y los peinados estrafalarios. Esto reduce su distancia con los laicos de nuestro tiempo, que en la mayoría de los casos están tan bien respaldados por un estado benefactor, que no necesitan tener familias grandes con la esperanza de que los mantengan en su vejez.

Mis estudiantes en todo el mundo parecen ser un puente que une lo mejor de estos dos mundos. En su vida diaria, generalmente mantienen el Mahamudra, la

visión liberadora del yogui, al tiempo que llevan a cabo las acciones necesarias para vivir una vida productiva y socialmente significativa. Solamente en sus días libres se manifiesta exteriormente el estilo tradicional yogui, en tanto trasladan sus carpas de un curso de meditación a otro.

En la India de hace 2.550 años mucha gente parecía sentirse muy atraída por los consejos del Buda en relación con la ley de causa y efecto. Aparentemente, eran menos los que deseaban oír sus enseñanzas sobre la compasión y la sabiduría y sólo unos cuantos tenían las condiciones necesarias para experimentar la visión profunda del Camino del Diamante. Actualmente en Occidente, donde hay tantas personas dotadas y con buen karma, muchos desean experimentar la claridad del espacio de la mente mientras prefieren dejar las preguntas sobre causa y efecto a la policía, que es a la que le corresponde atrapar a los culpables. De otro lado, la filosofía y la psicología también representan una atracción mínima para ellos, ya que estas materias les fueron enseñadas en la escuela de una manera poco inspiradora. Las personas modernas que confían en sí mismas prefieren tener experiencias directas de las enseñanzas.

El marco occidental de las enseñanzas

Todo aquel que apoye las enseñanzas del Buda se constituye en un eslabón de la ininterrumpida cadena de su transmisión. Una persona puede dar dinero para que los centros budistas funcionen, otra puede convertirse en un maestro local o viajar a dar enseñanzas a otras ciudades, y otra más puede convertirse en un ejemplo para la sociedad, la familia y los amigos. En cualquier caso es importante que sepa de budismo tanto como sea posible. Aún aquellos que prefieren trabajar dando enseñanzas a las personas una por una, observarán que su efectividad crece enormemente cuando logran tener una visión completa del camino y pueden elegir entre el amplio rango de sus métodos. Con una penetración clara en la realidad, es posible estabilizar a la gente en el camino al desarrollo y comunicar una anticipación gozosa de los niveles siguientes. No obstante, para fines prácticos no resulta conducente separar las enseñanzas, como se hace en las instituciones educativas, en Vinaya, Sutra, Abidharma y Vajrayana ya que esto es demasiado distante para quienes apenas están comenzado el camino. Lo que uno necesita es presentar un enfoque de su riqueza basado en lo práctico. Antes de que se embarquen en ello, me gustaría darles unas palabras de aliento a aquellos valientes que están planeando llevar a cabo un ataque masivo contra la frustración de la existencia condicionada: respiren profundamente.

Aunque el mundo ofrece un número creciente de caminos con luces de neón que conducen a experiencias espirituales, la realidad es bien distinta. Las energías kármicas habituales de los seres tienden a la inercia y muy pocos tienen la base necesaria para siquiera empezar un camino (esta base es la simple certeza de que poseen una mente con la que pueden trabajar para obtener resultados duraderos). En términos actuales, esto significa entender que la mente no es producida por el cerebro sino transformada por éste, que su flujo de información se mueve desde tiempos sin principio de una existencia condicionada a otra, recogiendo experiencias que maduran de vida en vida, y que esto continúa siendo así hasta que no reconocemos el espejo detrás de las imágenes, es decir, el estado incondicionado de la mente. Los velos que cubren la consciencia existen desde tiempos

inmemoriales y no son enemigos débiles: aún con las meditaciones y bendiciones más poderosas su erradicación es un proceso que se da paso a paso y lentamente.

Entre la confusa variedad de maestros que hay en la actualidad, uno puede reconocer a un buen lama o autor budista por el hecho de que señala métodos que conducen a la transformación y no trata de complacer a sus alumnos hablándoles dulcemente para evitar temas difíciles, dejándolos superficialmente satisfechos, confirmando sus ideas preconcebidas o exóticas y con una guía espiritual mínima o inexistente. Hasta los lamas tibetanos de los tres linajes “antiguos”, que tienen el poder de golpear a sus alumnos con el Mahamudra o el Dzog Chen, las enseñanzas ulteriores del Buda, deberían recomendar a sus estudiantes que sigan el camino práctico que conduce a tal estado: las no muy gloriosas “prácticas fundamentales”, es decir, las aparentemente interminables repeticiones que reciben el nombre de “ngöndro” en Tibetano. Estas prácticas contribuyen a producir riqueza y purificación subconsciente, las únicas bases perdurables para el gozo.

Las prácticas supremas son secretas en sí mismas y sólo se hacen relevantes si su base se ha construido en esta vida o en vidas anteriores. Así mismo, como el cuerpo de por sí representa una gran cantidad de inercia, cada forma física subsecuente debe tener sus canales de sabiduría abiertos, un proceso extremadamente doloroso. El principio de la búsqueda espiritual de un ser es el deseo de encontrar la felicidad y el descubrimiento de que esta es producida por pensamientos, palabras y acciones útiles. Por lo tanto, empezamos trabajando en forma práctica con la ley de causa y efecto. La retroalimentación mejorada que proviene tanto del mundo externo como de nuestro propio subconsciente, gradualmente libera la riqueza de la mente y se manifiesta como compasión y sabiduría inspirada. Esta retroalimentación guía el cuerpo y la palabra para seguir beneficiando a los demás. A partir de una base tan beneficiosa, nacen una fuerte atracción hacia el completo desarrollo de la mente y una gran devoción hacia aquellos que la han realizado: estos sentimientos constituyen un rápido camino a la iluminación. Cada uno de los tres niveles mencionados encaja con un tipo específico de ser humano: el egocéntrico, el altruista y el yogui. Todos ellos necesitan tres apoyos para su desarrollo, los pilares del conocimiento, la meditación y el sostenimiento del nivel.

Conocimiento, meditación y sostenimiento del nivel

Para cualquier conocimiento o penetración en la realidad que deseemos obtener, primero debemos conocer las condiciones. Las enseñanzas claras sobre la vida deben combinarse con una oportunidad de verificarlas prácticamente, en la que no estemos constreñidos por dogmas o artículos de fe. Ya sea que deseemos tener una existencia tranquila, vivir un mundo de ricas experiencias externas o crecer rápidamente para convertirnos en un Buda, es necesario tener un correcto entendimiento de las enseñanzas y la oportunidad de aclarar dudas. Las últimas palabras del Buda demuestran que esto era lo que quería. Después de su afirmación de que podía morir feliz ya que había dado todo lo que tenía para beneficio de los seres, agregó algo que resulta perfecto para nuestra época: “No crean lo que les he dicho solamente porque yo se los he dicho. Verifiquenlo ustedes mismos. Vean si las enseñanzas están de acuerdo con su experiencia. Sean su propia luz”. Como la ciencia se hace más budista con cada descubrimiento nuevo, hacer la siguiente afirmación no tiene riesgo alguno: si hubiere algún punto en el que las enseñanzas

estuvieren equivocadas y la ciencia en lo correcto, hay que confiar en la ciencia. El Buda mismo quería que así fuera.

La columna del medio representa la meditación. Ya que tienen efectos tan poderosos, especialmente en el nivel del Camino del Diamante, los métodos orientados hacia la práctica deben darse bajo las condiciones correctas por un maestro autorizado o un grupo que practica bajo su guía. El entendimiento necesita madurar y los pensamientos necesitan sumergirse en la experiencia. Después de que los obstáculos se han eliminado y se ha establecido la visión correcta, la realización de los puntos principales sobre el vacío y la interdependencia de todos los fenómenos, hará que la mente naturalmente manifieste la consciencia clara y el poder de atraer. El tercer pilar consolida el logro. Nada es menos convincente para uno o los demás, que la inseguridad o la volubilidad. Por lo tanto, esta columna que nos permite sostener cualquier estado que haya sido alcanzado es esencial. En los tres niveles, respectivamente, se constituye en un antídoto contra las acciones dañinas, la ira o la pérdida de la visión suprema.

En el nivel de la práctica, las enseñanzas del Buda pueden compararse, entonces, con una construcción de tres pisos, sostenida por tres columnas y coronada por el techo Mahamudra (ver el gráfico incluido). Estas enseñanzas apuntan a ofrecer a los egocéntricos, a los altruistas y a los yoguis el conocimiento, el método y la fortaleza necesarios en su camino.

El nivel del propio beneficio

Conocimiento

Si lo que queremos es alcanzar nuestra propia felicidad, entonces necesitamos saber sobre la ley de causa y efecto. Los factores que guían a la felicidad o al dolor no deben ser difíciles de entender, dada la complejidad de todo lo demás que aprendemos. Sin embargo, entre más eventos surgen en nuestra vida menos parece funcionar nuestra inteligencia. Por lo tanto, probablemente todos podamos beneficiarnos de algunos ejercicios para que el cuerpo, el habla y la mente se constituyan en fuentes más adecuadas para obtener una felicidad duradera. Por supuesto, en el camino del Buda esto es completamente voluntario. En el contexto de las religiones basadas en la fe, carentes de sentido del humor en su afán por imponer aquello que debe evitarse, es un alivio que el Buda no diera una sola orden, sólo consejos, y que siempre insistiera en el lado positivo de las cosas. A todos nos toca burlar suficientes reglas de por sí, ya sean de tráfico o de otra índole, para poder hacer nuestra vida, y es por eso que el camino del Buda es tan atractivo para quienes confían en sí mismos. Como el Buda es un ser humano como cualquiera en el sentido más amplio de esta expresión y no trabaja para fuerzas extrañas o ni para ningún dios, es fácil confiar en él. El Buda quiere colegas no seguidores y su único objetivo es nuestra iluminación. En su mensaje no está implícito el miedo al sexo o al gozo de la sexualidad y su recomendación general en este primer nivel es percibir nuestro cuerpo, habla y mente como herramientas. El cuerpo debe proteger, dar amor o ser generoso de cualquier otra forma. En cuanto al amor físico, por supuesto sus recomendaciones excluyen a los monjes y las monjas. El habla, la comunicación, puede contribuir a que los seres crezcan, puede

darles paz interior, puede mostrarles la riqueza del mundo y puede ayudarles a entender a otros. Es muy significativo cuando logramos utilizar las posibilidades de la vida conscientemente. En lo que respecta a la mente, el Buda nos recomienda desearles a todos los seres lo mejor. Debemos apreciar las cosas buenas que hacen los demás e incluso intentar superarlos en nombre del bien común, y recordar siempre la ley de causa y efecto. Como los pensamientos de hoy se convierten en las palabras de mañana y en las acciones de pasado mañana, este conocimiento es esencial.

Meditación

La meditación convierte la información aceptada en experiencia. En el primer nivel, el propósito de la meditación es calmar la mente y mantenerla en un sólo lugar. Esto hace que se cree un espacio entre el que experimenta y la experiencia, permitiendo al sabio elegir un papel en las comedias de la vida y evitar sus tragedias. Esta distancia protectora frecuentemente se logra por medio de fijar nuestra atención en la respiración. Este tipo de meditación se llama shamatha en Sánscrito y shine en Tibetano. Todo aquél que logre mantener este estado mental en el laboratorio de la meditación, gradualmente logrará lo mismo en la vida diaria. Este es el primer paso en nuestro desarrollo y la base indispensable para obtener la visión penetrante y llevar a cabo otras prácticas más elaboradas.

Sostener el nivel

Para que sus estudiantes no perdieran su seguridad, el Buda dio los llamados votos “externos”. Estos tienen que ver con las acciones que es mejor evitar y constan de 250 recomendaciones para los monjes y cerca de 350 para las monjas. Como dio estos consejos a varios grupos célibes con el fin de que se constituyeran en mejores ejemplos para la sociedad y convivieran juntos con menos fricciones, hacen referencias a estilos de vida poco comunes y generalmente apuntan a bloquear el impulso sexual. Para los laicos, sólo algunos votos externos tienen significado. Solamente tomamos los votos que realmente deseamos mantener. Tradicionalmente estos votos son: no matar a ningún ser grande, no robar o mentir para dañar a otros y no inflar nuestras experiencias espirituales. Además, es útil no abusar de químicos “embrutecedores” tales como las drogas o el alcohol y decidir no dañar a otros sexualmente o romper corazones innecesariamente. El Buda dejó abierta la interpretación del último punto, con el fin de permitirles a sus alumnos laicos moverse en cualquier cultura. Sin embargo, su única recomendación específica en este punto tiene que ver con evitar el incesto, probablemente para proteger la reserva genética. Algunos yoguis toman votos externos mientras que otros no lo hacen.

Los votos externos deben diferenciarse de las mandamientos de las tradiciones cristiana o hinduista y son completamente opuestos a los sharia musulmanes que prescriben castigos bárbaros tales como lapidar a las mujeres infieles o cortarles una extremidad a aquellos que roban. El Buda sólo quiere que los seres estén bien y no hay ninguna razón diferente a ésta para tomar cualquier voto o llevar a cabo una práctica. Si ya no queremos mantener un voto, simplemente se lo devolvemos a la persona que nos lo dio junto con la protección que ofrece. Debemos aprender a

confiar ya mismo en lo que el Buda dice sobre el cuerpo porque no es algo que nos resulte fácil. A aquellas personas que han sido afectadas por las religiones moralistas, les resulta especialmente difícil relajarse y creer en su buena suerte. Como se explica en las enseñanzas supremas, el Buda ve al cuerpo físico como un templo de luz, que tiene 72.000 mil canales llenos de energía iluminada. Cada uno de sus órganos, así como sus funciones, son significativos y esencialmente puros. El primer nivel de los votos tiene sentido porque la causalidad guía el mundo. Si no se purifican todos los pensamientos, las palabras y las acciones, traerán resultados futuros. Tomar votos nos protege al recordarnos este hecho.

El nivel de los altruistas

Conocimiento

Del trabajo realizado en el primer nivel se deriva una retroalimentación cada vez más agradable del ambiente que nos rodea así como de nuestro subconsciente. Bajo estas condiciones, la mente desarrolla cualidades adicionales. Cuando se necesita menos energía para desenrollar los enredos internos y externos, el excedente de energía resultante se expresa como compasión y sabiduría. Los tres niveles de la compasión ya han sido mencionados: podemos ser como un rey que debe fortalecerse antes de compartir su riqueza con los demás, como un remero que lleva a los otros a la orilla opuesta o como un pastor que primero piensa en los demás. Cada quien debe hacer aquello que le surja naturalmente, pero ya que se trata de dejar de lado la ilusión del “yo”, el pastor alcanza primero la meta.

La sabiduría iluminada penetra y resplandece a través de cada grieta que se abre en la pared desvencijada de las emociones perturbadoras y los conceptos rígidos. Quien experimente el mundo como un sueño individual dentro de un sueño colectivo (lo cual es cierto) y, al tiempo, no olvide la ley de causa y efecto, puede ayudar a innumerables seres. Las enseñanzas del Buda sobre la mente del bodhisattva y el vacío pertenecen a este nivel.

Meditación

En el segundo nivel, la meditación equivale a descansar en el espacio compasivo. Aquí, nuestra motivación se convierte en un importante componente de la absorción meditativa. Las meditaciones de este tipo empiezan con el deseo de obtener la iluminación para beneficio de todos los seres y terminan con el deseo de compartir la riqueza interna que hemos acumulado. Al principio, las acciones no llegan demasiado lejos, pero en la medida en que nuestra fuerza se hace mayor, la motivación ya desarrollada las dirigirá hacia beneficios de largo alcance para todos los seres.

Sostener el nivel

Proteger nuestra vida interna y la riqueza de la mente, significa controlar las emociones perturbadoras. Aquí la ira es el obstáculo más grande de todos y en la batalla contra ella debemos utilizar todas las armas disponibles. Sin embargo, lo mejor es remover continuamente el piso de la mala voluntad, no prestándole mucha atención a este sentimiento. Hasta hace algunos años, esta parte de los

consejos del Buda (no prestarle atención a los estados negativos) era opuesto a la visión dominante en las corrientes psicológicas en boga. Incluso hoy en día, algunos grupos se resisten a aceptarla. No obstante, si comparamos los terapeutas anticuados y las feministas radicales con los budistas curtidos u observamos la creciente horda de solteros y sus miedos, se evidencia que el manejo budista de la ira proporciona una felicidad estable y un coraje real. Aunque la gente debe cuidar su precioso tiempo y cortar de un solo tajo los viajes de importancia personal, la ira nunca es útil y bloquea todo crecimiento.

Durante las últimas décadas, gran parte del mundo civilizado ha culpado primero a los rusos, luego al imperialismo, después a la sociedad y finalmente a las madres dominantes, por los problemas de la gente. Actualmente, la atención se dirige hacia los tíos que abusan sexualmente de los niños. Sin embargo, culpar a los otros por lo que nos sucede, simplemente nos hace más débiles a todos. Nos guste o no, la ley de causa y efecto opera sin excluir a nadie. Lo que los tíos nos hagan en esta vida, puede ser el resultado de lo que nosotros les hicimos en vidas anteriores. Si no nos detenemos ahora, los tíos seguirán abusando sexualmente de sus sobrinos y la rueda del sufrimiento seguirá girando indefinidamente. Solamente podemos evitar futuros encuentros desagradables si, con firmeza, hacemos que cese aquello que nos daña a nosotros mismos y empezamos otra vez sin ira y deseándole a quien hiere a los demás que su salud mental mejore. De acuerdo con una visión madura, las experiencias agradables son bendiciones, mientras que cualquier dificultad se ve como purificación y entrenamiento. Ya que sabemos que la causa del sufrimiento de los seres no es un dios castigador ni el destino, sino la ignorancia y las acciones negativas que no se neutralizaron a tiempo, el budismo aconseja emplear cualquier medio disponible de comportamiento o meditación para eliminar sufrimientos futuros y ayudar a otros con las experiencias que ganamos.

El nivel de los yoguis

Siempre tiene sentido hacer algunas observaciones generales sobre el camino y la meta. Antes de ingresar al Camino del Diamante, la parte más excitante de las enseñanzas del Buda, es útil recordar que la consciencia es la cualidad permanente de la mente. La perfección es el estado natural de todos y se manifiesta por medio de un proceso muy sencillo, similar a aquel con el que trabajan los computadores, las cuales lo hacen todo con combinaciones de los números 0 y 1. Dos pasos de crecimiento se repiten hasta la iluminación: la acumulación de impresiones positivas y el cultivo de la sabiduría. Los pensamientos, las palabras y las acciones amables pacifican la mente y traen como consecuencia intuiciones liberadoras. Esta retroalimentación placentera nuevamente nos motiva para continuar haciendo el bien. En la medida en que la consciencia no personal resplandece más y más, se hace dolorosamente evidente que todos los seres persiguen la felicidad y quieren evitar el sufrimiento, pero con demasiada frecuencia buscan el gozo en situaciones condicionadas que ciertamente no pueden traer una felicidad duradera. Al darnos cuenta de la forma tan personal en que los seres no iluminados toman sus sentimientos y de cuán fácilmente se convierten en sus presas, tendemos naturalmente a protegerlos. Al enfocarnos en las necesidades de largo plazo de la gente en lugar de concentrarnos en sus deseos pasajeros, de carácter político o de

cualquier otra índole, nos convertimos en algo más que amigos que sólo están en los buenos tiempos.

Acumular impresiones positivas que nos guíen a la sabiduría y que, a su turno, produzcan nuevamente bien, es el “camino”. Finalmente, todo comenzará a encajar y, sin importar a dónde miremos, sólo veremos pureza. Entonces, sólo habrá felicidad interna y plenitud externa. Desde una posición tan rica como esa, la mente gozosamente trasciende los conceptos y confía en el espacio. En este estado en el que ya no tenemos ni esperanza ni miedo, cada logro nos hace más espontáneos y relajados. Sin embargo, debemos estar pendientes: lo que queda de nuestra ilusión del “yo” tratará de atar cualquier experiencia a su carrera de caballos. Pensamientos como “mi luz clara fue más prolongada que la de él la semana pasada” o “pronto me iluminaré” enturbian la frescura de la experiencia y hacen creer a los meditadores concienzudos que han caído. En realidad, estos pensamientos son insignificantes. Si no les damos fuerza, no pueden hacer nada. Al permanecer por más tiempo en la luz clara, el objeto, el sujeto y la acción se unifican y ya no es posible perder este estado.

Conocimiento

Ver las cosas como mutuamente condicionadas, siempre cambiantes y sin una existencia real, tal como son, mientras que al tiempo acumulamos grandes cantidades de impresiones positivas nos lleva al nivel de los yoguis. Esto, invariablemente, nos conduce a la iluminación. En este nivel, la penetración en la realidad de las cosas trasciende los conceptos. Aquí no vemos al Buda como un dios o algo “externo”, sino como un espejo constante de nuestra mente. Expresa una esencia perfectamente atractiva en la que podemos confiar plenamente. Como ya no tomamos seriamente las emociones perturbadoras, los velos de la confusión y los hábitos torpes y, por lo tanto, éstos disminuyen, reconocemos este estado como algo que nos resulta profundamente familiar.

Habiendo llegado a este tercer nivel y estando protegidos por vínculos indisolubles con nuestro maestro, la experiencia mencionada anteriormente se va haciendo continua. El entendimiento de que quien experimenta, el objeto experimentado y la acción de experimentar son mutuamente condicionados e interdependientes se vuelve una certeza. Así, todo el poder de la mente se libera: esto es la iluminación y la meta final.

Meditación

Una vez que los estudiantes del Buda entendieron las enseñanzas de este nivel, les dio tres posibilidades. Empezando con las prácticas fundamentales o ngöndro, todas ellas conducen, ulteriormente, a la realización de la pureza natural de la mente. Dado que la riqueza de la sabiduría psicológica y filosófica empleada en cada uno de estos énfasis del Camino del Diamante es tan especial, sorprendente y, al mismo tiempo tan poco conocida, a continuación hago una presentación extensa de ella.

El “sendero de los métodos” del Buda contiene un sin número de herramientas y es para las personas que tienen una inclinación práctica. El Buda empoderaba a sus estudiantes en este sendero irradiándose como una forma individual del Buda de

las tres clases bajas del tantra o transformando su propio cuerpo en los más altos aspectos de Budas en unión. Estas emanaciones se veían como hologramas, pero irradiaban una energía sin fin. La retroalimentación de los colores, las posturas, los atributos y las invocaciones (mantras) de estas formas de luz sacan a relucir varias cualidades iluminadas. Kriya, Charya y Yoga son los nombres de estos primeros niveles del tantra y meditar en sus formas individuales gradualmente fortalece la confianza de los seres en su naturaleza búdica. Sin embargo, la completa expresión del espacio y el gozo de la mente sólo se manifiesta en las formas en unión pacíficas o protectoras del Anuttarayogatantra. Estos aspectos masculinos/femeninos en unión, contienen todos los elementos de la iluminación: meditar en ellos puede llevar a la realización completa en una sola vida.

Aunque uno puede meditar inmediatamente en las formas “cerradas” de un linaje, las cuales encarna nuestro maestro, es de gran ayuda recibir la autorización (lung), el empoderamiento [5] (wang) y la meditación guiada [6] (bum lung) de un lama experimentado que mantenga su estilo y, por ende, no cause vergüenzas posteriores. Las semillas así sembradas en nuestro subconsciente crecerán y muchos atribuyen un cambio real o una absorción más profunda en sus meditaciones a partir de estas ceremonias. Si adicionalmente entendemos que estamos encontrando aspectos inherentes a la perfección de la mente, estos rituales constituyen la entrada a una tierra pura. Muchos experimentan las transmisiones diarias del Mahamudra que informalmente les da su lama y todos pueden seguir una meditación guiada en su propia lengua, pero ya que sólo unos pocos saben lo que recita quien ocasionalmente da una iniciación formal y lo que hace con sus instrumentos, voy a darles una descripción corta de este proceso.

Después de la purificación simbólica, de la presentación del texto en Tibetano para instar a las malas energías a que se vayan, y la toma de refugio, el punto en el que el receptor se hace activo es durante la iniciación primera o de “vasija”. Tocando la cabeza de la gente con una vasija y algunas veces permitiéndole tomar el néctar que contiene, el lama transmite el poder para que experimentemos nuestro cuerpo como la forma de luz del Buda que se está invocando. En la iniciación segunda o “secreta” repetimos la clave de las vibraciones, mantras del corazón, de estas formas, para abrir nuestros canales centrales y compartir sus energías. La tercera iniciación o la de la “sabiduría de la penetración” transmite el gozo de la unión yóguica, que reúne la compasión y la sabiduría, el espacio y el gozo. La cuarta iniciación y la más elevada, es decir, la iniciación de la “palabra” nos introduce al estado ulterior del Mahamudra. Aquí, la consciencia-espacio del maestro se une con la nuestra y hacemos parte del estado atemporal de la mente.

Si suprimimos el marco cultural tibetano, las iniciaciones funcionan como meditaciones guiadas o bendiciones. Los textos podrían describirse como invocaciones que se interrumpen en ciertos momentos para transmitir las energías iluminadas que se han construido. Sobre todo, estas iniciaciones nos introducen a la penetración sin límites de la mente, que es el único refugio verdadero. Después, si nuestra consciencia se vincula con una tierra pura, todos los sonidos se convierten en mantras, todas las formas se ven como significativas y toda actividad mental se reconoce como la brillantez de la mente. Esta visión suprema protege totalmente a quienes la sostienen y su bendición se filtra e influye también a los

altruistas y a los egocéntricos. Si todos somos Budas en tierras puras, es apenas natural expresar compasión y sabiduría. Cualquier daño premeditado a los demás está totalmente fuera de cuestión, a no ser que sea para darles una lección.

Estas herramientas tan completas para la mente, siempre y cuando las dé un yogui competente y coherente entre lo que dice y lo que hace, no sólo estimulan nuestro desarrollo interno. Los campos energéticos que se invocan permanecen activos y transforman el mundo externo en un maestro. Especialmente, los protectores [7] se hacen sentir. Aun antes de que podamos pensar conscientemente en ellos, ya estamos rodeados por su campo energético. El mero pensamiento en un mantra condensa, a partir del espacio, la energía del Buda respectivo. La repetición continua del proceso de fusión con un Buda en la meditación, gradualmente trae una absorción de sus cualidades inherentes. Identificarse con la forma de un Buda hasta que nos convirtamos en uno es el “camino de los métodos”.

El “camino de la penetración” es más relevante para el estilo de vida acelerado de hoy en día y para quienes sólo disponen de cortas vacaciones una vez al año, pero requiere más tiempo. También fue llevado al Tíbet por Marpa hace 950 años y es mucho más intrincado que lo que mucha gente cree. Definitivamente requiere del apoyo de un maestro experimentado y es mejor entrar en él después de realizar las prácticas fundamentales (ngöndro), debido a que la acumulación de impresiones positivas basada en las innumerables repeticiones de mantras y los demás aspectos de la práctica que se llevan a cabo en el ngöndro son una protección contra el efecto de “pared blanca”, de acuerdo con el cual meditar equivocadamente en la pacificación de la mente la depriva de todo su poder. Los meditadores “autodidactas” y los grupos extremadamente rígidos, son buenos ejemplos de lo que puede suceder si estas meditaciones no se llevan a cabo en forma apropiada. La clave aquí es calidad y no cantidad: se trata de meditar en periodos en los que logremos sostener la atención, interrumpidos por fases de relajación y en un contexto en el que se den amplias enseñanzas sobre la naturaleza de la mente. Aquellos que se sientan por horas, al final se hacen torpes y pierden la frescura natural de la mente. Las meditaciones que sostienen y pacifican la mente son conocidas como shine en Tibetano y shamatha en Sánscrito. Estas meditaciones llevan a la penetración profunda, la cual recibe el nombre de lhagtong o vipassana, respectivamente. En su forma más simple, estas meditaciones consisten en observar el flujo de la respiración que entra y sale por la punta de la nariz, sin juzgar ninguno de los pensamientos o sentimientos que aparece. En el nivel más alto, experimentamos nuestro cuerpo, palabra y mente como el de nuestro maestro o el aspecto del Buda con el que nos sentimos más cercanos, mientras que descansamos naturalmente en su tierra pura.

Tanto la meditación en los diferentes aspectos del Buda como permanecer en la penetración en la naturaleza de la realidad llevan a un inmenso crecimiento. Sin embargo, la forma más directa para realizar las cualidades de nuestro lama es a través de los Gurú-Yogas que se practican en los centros Karma Kagyü en todo el mundo. Estos son la esencia de la transmisión Kagyü y desde los yoguis en India hasta nuestros días, se puede ver como, por medio de estas meditaciones, los estudiantes desarrollan por completo su potencial, bajo el torrente de las bendiciones de sus maestros. Aquí les doy un ejemplo tomado de la vez en que el budismo fue llevado al Tíbet por segunda vez: un día en que Marpa se sentó frente

a Naropa, hace 900 años, el aspecto búdico de Hevajra o Kye Dorje apareció a su lado. Era tan grande como una casa y tenía muchos brazos. Estaba en unión con su consorte Dagmema y ambos brillaban como mil soles. Por supuesto, Marpa quedó tremendamente impresionado. Naropa, que probablemente lucía como cualquier señor viejo de la India, le dijo: “Ahora nos estás viendo a él y a mí, ¿a quién quieres saludar primero?” La respuesta de Marpa es muy entendible: se postró ante el yidam. Naropa, entonces, se rió y le dijo: “Te has equivocado. Para nosotros, el lama lo es todo”. Inmediatamente, disolvió el amplio campo de energía de Kye Dorje en un arco iris y lo absorbió en su corazón.

Hoy en día, las meditaciones del Gurú-Yoga funcionan efectivamente en los grupos Karma Kagyü. Ya que el poder del campo de energía que se involucra en nuestro camino es la naturaleza de la sabiduría más alta, después de tomar refugio podemos estar seguros que todo lo agradable es una bendición y de que todas las dificultades eliminan sufrimiento posterior y son herramientas muy útiles para aprender a beneficiar a otros.

Debido a que una identificación completa con el nivel de la perfección oprime incontables “botones iluminados” en nuestro subconsciente, éste es un camino muy rápido para realizar nuestra consciencia original. Aquí la naturaleza de las cosas, mutuamente condicionada y dependientemente surgida, se reconoce claramente. Esto, a su vez, se convierte en un requisito para tener la percepción ulterior de que el ve, el ver y el objeto visto son partes inseparables de la misma totalidad.

Sin importar cuál sea el medio por el que uno entre, el Mahamudra es muy especial. En su visión se combina, sin necesidad de hacer ningún esfuerzo, la **base**, es decir, la naturaleza búdica de todos los seres, con el **camino** a su gozoso descubrimiento. Esto, consecuentemente, lleva a la **meta**, que es la completa iluminación. Todos los conceptos desaparecen cuando el Mahamudra se imparte y les proporciona a aquellos que poseen la confianza básica en su naturaleza, un camino rápido a la iluminación. La intensidad de la experiencia en este nivel supremo remueve cualquier rigidez en nuestra expresión, y la liberación de todos los procesos dualistas se convierte en completamente natural. Más allá de cualquier duda, el Mahamudra muestra que el espacio infinito de la mente, su claridad y su carencia de limitaciones son lo único real. La penetración resultante, es decir, que es más importante no ser perturbado por los pensamientos o sentimientos que juzgarlos, libera enormes cantidades de energía en cada quien. Sencillamente, el océano es mucho más importante que sus olas.

Buda dirigió sus más altas enseñanzas a aquellos particularmente influidos por sus deseos. Estos métodos se basan en la propia experiencia de cada uno de los seres y en la riqueza del libre juego de la mente. Sus aspectos sin forma se llaman Mahamudra o Chag-Chen y el mismo tipo de personas se inclinan naturalmente hacia los tantras “madre”. Estos métodos son la especialidad del linaje Kagyü. Si la gente tiene como emoción dominante el enojo o el orgullo, la visión de la cualidad auto-liberadora de la mente, es decir, que todo se vuelve a ir otra vez, se recalca en el Maha-Ati o Dzog-Chen y la mejor aproximación son los tantras “padre”. Esta parte la enseñan más los Nyingmapas o la “antigua” escuela tibetana. Por medio de su visión total o “tántrica”, estos dos linajes transforman el cuerpo, la palabra y la mente con innumerables métodos para la iluminación rápida. El Madhyamaka o

Una Chenpo contiene un nivel similar de teoría, pero tomada de los sutras del Buda y esencialmente remueve la ignorancia y la confusión. Esta es la práctica principal de la escuela Gelugpa o “virtuosa”, la escuela que asumió el gobierno del Tíbet durante varios siglos. Puesto que el motor del desarrollo es en este caso el intelecto, es un camino mucho más lento. La familia búdica más directa para transformar la ignorancia es la “no dual” y, como se puede experimentar ahora con el Decimoséptimo Karmapa, Thaye Dorje, en el mundo libre, o con las versiones de los textos del Mahamudra escritas por sus diferentes reencarnaciones, un buen maestro y una escuela pueden englobar todo lo anterior.

Sostener el nivel

La fuerte decisión de que no volveremos a salir de los reinos puros, mantiene la más alta realización y asegura la estructura de nuestro crecimiento. En el budismo esto no se refiere simplemente al “pensamiento positivo”, es decir, a aferrarnos a lo que es hermoso y tratar a toda costa de alejarnos del sufrimiento. Aquí, lo que importa es el espejo, el experimentador, y no los dioses, los demonios o las otras imágenes que van y vienen constantemente en dicho espejo. En este nivel sabemos, desde la médula de los huesos, que la verdad suprema es el más alto gozo y, en consecuencia, experimentamos la mente como carente de miedo, absolutamente rica y naturalmente compasiva y poderosa. El reconocimiento de que todo aquello que sucede o no sucede no es más que la manifestación de la clara luz, remueve toda tensión, y la realización de que nuestra esencia es indestructible proporciona una seguridad real y duradera. A partir de aquí, nos sentimos cómodos con todo lo que pasa. Habiendo entendido que no somos el cuerpo que se enferma, envejece y muere, ni los pensamientos que cambian todo el tiempo, nos convertimos en lo que se ve a través de los ojos y oye a través de los oídos aquí y ahora: espacio consciente e ilimitado, más allá de los ires y venires de la vida, del nacimiento y de la muerte. En este nivel de carencia de miedo, todo no es más que el libre juego de la mente: lo que aparece y lo que no aparece sólo muestra su riqueza ilimitada. Ya no necesitamos esperar que la película sea buena, sino que somos los dueños de la sala de cine y podemos proyectar la película que queramos. Lo que hagamos deja de ser tan relevante y lo que empieza a importar es que la pantalla no tenga agujeros y que el proyector funcione. Cuando la energía radiante de la mente no se auto-restringe por el apego o la aversión, todos los fenómenos, tanto externos como internos, se manifiestan como frescos y excitantes simplemente porque ocurren. A partir de este estado de libertad, nuestras experiencias son más o menos así: “Hace algunos días estaba celoso, después me enojé y en este momento me siento confundido, ¡Qué excitante! Veamos que sucede mañana!”. Simultáneamente, seguimos haciendo, sin preocuparnos, lo que necesitamos hacer en el momento. Al actuar desde tanta certidumbre y riqueza, la consciencia de las cualidades ilimitadas de la mente trae como resultado acciones de largo alcance y de beneficio real para todos, sin importar el grado de confusión que haya y sin atender a los dictámenes que imponga la corrección política en el momento. Hoy en día por ejemplo, todo ser humano razonable debe insistir en el control de la natalidad en los ghettos y países pobres del mundo.

Como un signo claro del crecimiento interno, los deseos de felicidad egoísta gradualmente van desapareciendo. Esto sucede porque la bendición permanente de

la consciencia total va más allá de cualquier experiencia condicionada. Su propia intensidad disuelve cualquier ilusión de un “yo” separado. También sucede porque se nos hace muy obvio que en la vida todos tenemos lo que tenemos gracias a los demás. Al ver esto ¿qué otro sentimiento podemos tener hacia los otros que no sea gratitud? Elegir esta motivación significa que nos comportarnos como un Buda hasta que nos convertimos en uno. Al poseer una fuerza real, no necesitamos seguir los puntos de vista aprobados por todos. Evidentemente, la velocidad con que lleguemos a la meta depende del método que empleemos: podemos cavar un agujero con las manos, con una pala o con una retroexcavadora, o caminar, manejar o volar hacia la iluminación. Si elegimos lo primero y básicamente tratamos de evitar aquello que nos causa sufrimiento, el proceso es repetitivo, tiene que ver con las cosas que debimos aprender en nuestra niñez y no es muy inspirador.

En el segundo nivel, la guía son la compasión y la sabiduría. Si éstas se equilibran, el resultado será bueno. En este punto es importante estar atentos a nuestra intuición y a la retroalimentación que recibimos del mundo. También es importante revisar nuestra mente con regularidad. Si los pensamientos egoístas aumentan, la compasión hacia los demás va disminuyendo y pronto el mundo se hará difícil. Si vemos que las ideas rígidas se multiplican, la falta de experiencias inmediatas rápidamente nos hará irrelevantes. El tercer y último paso depende de nuestra visión. Aquí lo único que necesitamos observar es nuestro nivel de consciencia: ¿El sentimiento en cada experiencia es crecimiento, pureza y frescura? ¿Vemos el potencial búdico en los demás y en nosotros mismos? Si la respuesta a estas preguntas es positiva, la riqueza interior y el significado sólo pueden crecer y el mundo manifestará cada vez niveles más estables de perfección inherente.

Nada es más importante que consolidar la experiencia anterior. Aunque el entendimiento del “no ego” tal como se ha desarrollado en el budismo del sur de Asia significa liberación y cesación del sufrimiento, esta visión sólo pone en juego algunas de las capacidades de la mente. Su realización requiere un sin número de vidas y uno es vulnerable hasta el final, sobre todo si le falta la poderosa protección que da la compasión. Este noble sentimiento combinado con una percepción sobre la vacuidad y la naturaleza onírica de todos los fenómenos que trascienda lo personal, es lo que hace que el budismo del norte de Asia sea tan bien estructurado, flexible y práctico. Sin embargo, sólo el Camino del Diamante utiliza todas las capacidades del cuerpo, el habla y la mente, y emplea la sexualidad de los seres, su fantasía y su valentía en el camino. A partir de la base de la confianza suprema (la visión de la pureza natural) se coloca el tan necesario fundamento de las acciones correctas. Después se colocan las paredes de la motivación y la sabiduría y finalmente se coloca el techo de la visión iluminada. Si se le entiende correctamente, el nivel del yogui ya contiene el Mahamudra.

**La unión de la base,
el camino y la meta**

Vajrayana o Camino del Diamante	El Buda como espejo de la esencia de la mente.	La unión con la iluminación mediante la energía de la mente, la atención o la devoción.	Sostener la visión pura de que la más alta verdad es el más alto gozo.	Yoguis
Mahayana o Camino Amplio	La práctica interna. Desarrollar en equilibrio la compasión y la sabiduría.	Experimentar el vacío, fortaleciendo la motivación compasiva.	Evitar el enojo. La promesa del bodhisattva.	Altruistas
Theravada o Camino Angosto	La práctica externa. Trabajar con causa y efecto.	Tranquilizar la mente para poner distancia.	Evitar acciones dañinas. Promesas externas.	Auto- centrados

El Mahamudra

Como ya se ha visto, el Mahamudra (Tibetano: Chag Chen) empieza con la acumulación de la riqueza interna y una profunda confianza en nuestro maestro, quien al ser valiente, gozoso y trabajador, evidentemente personifica la perfección. Cuando los estudiantes han acumulado suficientes impresiones positivas en sus mentes y ya no dependen de circunstancias externas para ser felices, el estado resultante recibe el nombre de “unidireccionalidad”. Este estado algunas veces se describe como la condición según la cual “nuestra mente permanece donde está nuestro trasero”. También se compara a tener una novia excitante y un refrigerador lleno de comida, ¿a dónde más querríamos ir? De este excedente surge el estado de “no artificialidad”: al ver cada vez más claramente cómo el aquí y el ahora son más significativos que cualquier fabricación mental, dejamos de hacer juegos. Esta profunda honestidad de ninguna manera es superficial e incluye el nivel externo, interno y secreto de las personas. Inclusive hoy en día cuando en la mayoría de los países libres se han superado las antiguas inhibiciones que nos llevaban a sentir vergüenza de nuestro cuerpo o de nuestra sexualidad, la gente no es realmente espontánea y tiene dificultades para alinear la palabra y la mente. Al ser totalmente directa y no contradictoria en cualquier situación, la “no artificialidad” va más allá de toda restricción y en sí misma constituye un nivel perfecto y estable de realización. Alcanzar el tercer estado, es decir, el de un “solo sabor” significa un salto enorme en nuestro camino hacia la iluminación. Aquí la luz interior de la consciencia impregna todas las experiencias con tal fuerza y claridad que ya nunca

más podemos perderla. Durante los mejores momentos de una relación sexual, al tomar una curva difícil en una motocicleta a toda velocidad o en el instante antes de que se abra el paracaídas en un lanzamiento, los no budistas también tienen experiencias cortas pero reales de este estado. Sin embargo, cuando el estado de un “solo sabor” se alcanza a través del poder mismo de la mente, la amplia riqueza del espacio se convierte en una experiencia continua. El término para la cuarta y más alta realización es, de hecho, una broma (en el nivel del Buda nada es complicado o pesado). A este estado se le llama “no meditación” y no significa que nos quedamos acostados todo el día haciendo pereza en un sofá. De lo que se trata es de que actuemos espontáneamente ante todo lo que surge. Cuando conocemos todo el potencial del espacio, vemos claramente la situación de todos los seres, y cada acción, palabra o pensamiento trae beneficio relativo y duradero. Al dar y tomar libremente, “cabalgamos gozosamente en el tigre” de la suprema penetración en la realidad.

Este libro contiene la visión que transmito a mis alumnos hoy en día y es la base para las enseñanzas y el estilo de vida que compartimos un número cada vez mayor de budistas laicos en todo el mundo. Con base en la transparencia, la amistad y la inteligencia crítica, los grupos budistas del mundo, conformados por gente excelente, están trayendo a Occidente las enseñanzas completas del budismo. Inspirando a otros a actuar también como Budas, es decir, a ser valientes, gozosos y amorosos, automáticamente logran los cuatro pasos del Mahamudra mencionados con anterioridad. ¡Tú también puedes hacerlo! Mucha suerte y perseverancia.

MEDITACIONES

Las siguientes prácticas cubren un rango progresivo de meditaciones budistas. En todas ellas se emplea una retroalimentación iluminada a través de la imaginación y la forma. En la medida en que se vayan moviendo en ellas, paso a paso, su principal enfoque se hará evidente: ese es el nivel a partir del cual hay que trabajar. Excepto por el Gurú-Yoga, cuyo poder completo sólo se manifiesta cuando yo doy la transmisión, pueden guiar meditaciones para otras personas, una vez que ustedes mismos estén familiarizados con ellas.

Las primeras meditaciones expanden en el practicante las cualidades de las que generalmente disfrutaban los humanos. El Gurú-Yoga permite una identificación directa con la iluminación. Con nuestro creciente reconocimiento de que nada “físico” se fusiona en la fase de unión con los Budas, sino que lo que sucede es que la atención interna y externa se unen, fácilmente traeremos al mundo el gozo, la carencia de miedo y el amor que este estado proporciona.

MEDITACIÓN EN LA RESPIRACIÓN Y LA LUZ

(Meditación general)

Nos sentamos cómodamente ya sea en un cojín o en una silla. Colocamos la mano derecha encima de la izquierda con las palmas hacia arriba. Los dedos pulgares de ambas manos se tocan ligeramente. Nuestras manos descansan encima de nuestro regazo. Mantenemos nuestra espalda recta pero sin tensión. Nuestra barbilla está ligeramente metida hacia adentro.

Primero tranquilizamos nuestra mente. Para hacerlo, sentimos el aire que entra y sale por la punta de nuestra nariz. Dejamos que los pensamientos y los sonidos pasen sin aferrarnos a ellos. Meditamos con el fin de experimentar la mente y distanciarnos de las emociones perturbadoras. Sólo así podremos ser de beneficio para los demás.

Como a 50 centímetros de distancia de nuestra nariz, aparece una luz clara y transparente. Mientras inhalamos, la luz baja por el centro de nuestro cuerpo. En su camino, esta luz transparente se va volviendo roja. Se detiene por unos instantes a cuatro dedos por debajo del ombligo y allí se vuelve completamente roja. Cuando exhalamos en forma natural, la luz roja se dirige hacia arriba y gradualmente se va volviendo azul. Cuando llega a una distancia de 50 centímetros en frente de nosotros, se vuelve transparente otra vez. Inhalamos de nuevo, repitiendo el proceso. Mantenemos esta consciencia relajadamente, mientras que nuestra respiración va y viene naturalmente.

Si nos es difícil ver los colores, simplemente pensamos en ellos: luz clara cuando inhalamos, luz roja cuando se mantiene cuatro dedos abajo del ombligo y luz azul cuando exhalamos. Después de un rato, también podemos enfocarnos en las vibraciones de nuestra respiración: cuando inhalamos escuchamos la sílaba OM, al sostener la luz abajo del ombligo, escuchamos la sílaba AH y mientras exhalamos escuchamos la vibración de la sílaba HUNG. Hacemos esta meditación el tiempo que deseemos.

Al final de la meditación, el mundo aparece nuevo y fresco. Deseamos que todo lo bueno que acaba de pasar sea infinito, se irradie a todos los seres en todas partes, elimine su sufrimiento y les dé el único gozo duradero, la realización de la naturaleza de la mente.

MEDITACIÓN DEL ARCO IRIS

(Meditación general)

Nos sentamos relajados y derechos. Nuestra mano derecha está encima de la palma de nuestra mano izquierda y nuestros pulgares se tocan ligeramente. Si no estamos sentados en una silla, nuestra pantorrilla derecha está encima o en frente de la pantorrilla izquierda. La barbilla está ligeramente metida hacia adentro.

Primero calmamos a la mente. Para hacerlo, sentimos el flujo de aire que entra y sale por la punta de nuestra nariz. Dejamos que los pensamientos y sonidos pasen sin evaluarlos. Deseamos meditar para experimentar la riqueza de la mente y poner distancia de cualquier emoción perturbadora. Sabemos que sólo así podremos beneficiar a otros.

A nivel del corazón, en el centro de nuestro pecho, aparece una pequeña luz de arco iris. Gradualmente esta luz se expande por nuestro cuerpo, llenándolo por completo y disolviendo todas las enfermedades y obstáculos. Cuando podemos mantener esta consciencia, nuestro cuerpo brilla como una lámpara e irradia luz en todas las direcciones. Esta luz disuelve el sufrimiento de todos los seres en todas partes y el mundo ahora brilla con gran significado y gozo. Todos los seres están en una tierra pura, llenos de posibilidades ilimitadas. Toda experiencia es auto-liberadora. Emanamos esta luz el tiempo que queramos y nos resulte natural.

Cuando terminamos la meditación, la luz regresa y absorbe el mundo externo en el espacio abierto. Se irradia hacia nuestros cuerpos, que también se disuelven, y ahora sólo hay consciencia sin forma, centro o contorno. Después, así como un pez salta al agua, el mundo aparece otra vez. Todo vibra con significado, todos los seres en esencia son perfectos. Nuestro cuerpo y palabra son herramientas para beneficiar a otros. Finalmente, deseamos que todo el bien consciente que haya sucedido sea ilimitado y que llegue a todos los seres, que elimine su sufrimiento y les otorgue el gozo duradero de reconocer la naturaleza de su mente.

MEDITACIÓN DEL DAR Y EL RECIBIR

(Meditación del Gran Camino)

Aunque nuestra habilidad de beneficiar a otros puede ser limitada en el presente, las meditaciones de este tipo generan la fuerte motivación de no olvidarnos de ellos cuando surja el poder. Por lo tanto, esta meditación es muy efectiva contra el egoísmo y el orgullo espiritual.

Sentimos el flujo de aire que entra y sale por la punta de nuestra nariz y dejamos pasar los pensamientos y los sonidos sin evaluarlos. Una vez que nuestra mente se calma, tomamos refugio en el Buda que es nuestra meta, en sus enseñanzas que nos llevan allí y en los amigos que nos ayudan en el camino. En esta meditación deseamos poder beneficiar a los seres, entendiendo la naturaleza condicionada de todas las cosas.

Ahora experimentamos el sufrimiento de todos los seres como nubes negras en su interior y alrededor de ellos. Inhalamos esta luz negra en forma natural. Cuando llega a nuestro corazón se convierte en luz clara y radiante. Cuando exhalamos, esta luz radiante toca a todos los seres y los llena de un gran gozo. Continuamos con la meditación todo el tiempo que queramos y sea agradable para nosotros.

Al final deseamos que todo el bien que se haya generado beneficie a todos los seres.

LA MEDITACIÓN DEL GURU-YOGA EN EL DECIMOSEXTO KARMAPA

(Meditación básica del linaje Karma Kagyü)

La versión de la Meditación de las Tres Luces que se presenta aquí, fue dada en el verano de 1995. A finales de los años 60, el Decimosexto Karmapa, Rangjung Rigpe Dorje, nos hizo a Hannah y a mí sostenedores de esta práctica y comprensiva herramienta para alcanzar la iluminación. En los últimos años, repitió su deseo de que siempre la mantuviéramos fresca y de que la convirtiéramos en la punta de lanza de nuestro trabajo en Occidente. Por esta razón, el enfoque de la práctica ha cambiado varias veces. Aquí se dirige a que activamente podamos mantener en nuestra vida diaria la visión alcanzada en la meditación. Después de haber tomado refugio en la mañana, informalmente y en cualquier momento durante el día, podemos dejar que el lama aparezca en frente nuestro y recibir sus bendiciones. No conozco meditación más efectiva, así que ¡practiquen y disfruten!

MEDITACIÓN DEL GURU YOGA

Sentimos el aire que entra y sale por la punta de nuestra nariz. Dejamos que los pensamientos y sentimientos pasen sin evaluarlos. Después nos enfocamos en los cuatro pensamientos básicos que dirigen nuestra mente hacia la liberación y la iluminación:

- Reconocemos la preciosa oportunidad que tenemos en esta vida de beneficiar a un sin número de seres con los métodos del Buda, pocos llegan a conocer enseñanzas que trasciendan la visión dualista y menos aún son los que pueden utilizarlas.

- Recordamos la impermanencia de todo lo compuesto. Sólo el claro e ilimitado espacio es duradero y nadie sabe cuánto tiempo van a permanecer las condiciones para reconocerlo.

- Entendemos la causalidad: lo que sucede depende de nosotros. Nuestros pensamientos, palabras y acciones pasadas han traído como resultado nuestro estado presente y ahora estamos sembrando las semillas del futuro.

- Finalmente vemos las razones por las que debemos trabajar con nuestra mente: la iluminación es el más alto gozo y no podemos beneficiar a los demás si nosotros mismos estamos confusos y sufriendo.

Ya que no experimentamos el mundo como quisiéramos, nos abrimos a aquellos que tienen ese poder. Por el bien de todos los seres, tomamos refugio en nuestra meta, el Buda o pleno desarrollo de la mente; en las enseñanzas o el dharma que nos lleva hasta allí; en los amigos y en quienes nos ayudan en el camino o el sangha, y especialmente en el lama, nuestro maestro. En el linaje Karma Kagyü, el

lama siempre representa al Karmapa que en el momento actual es Thaye Dorje, el Decimoséptimo Karmapa. Al unir las bendiciones, los métodos y la protección, lo necesitamos para nuestro desarrollo.

Ahora, en el espacio frente a nosotros se condensa la forma dorada y transparente del Decimosexto Karmapa, quien nos dio esta meditación. Es un campo radiante de energía y luz. Porta la Corona Negra, cuya forma puede despertar la consciencia más profunda de la mente. Su rostro es dorado y bondadoso. Sus ojos nos ven claramente. Él nos conoce y nos desea todo lo mejor. Expresando el inseparable estado de compasión y sabiduría, de bendición y espacio, sus manos cruzadas sostienen una campana y un dorje a la altura del corazón. Está sentado en posición de dorje y rodeado de una inmensa cantidad de luz. Entendemos que no es un ser limitado sino la expresión del espacio y la esencia de todos los Budas. Su presencia está allí, ya sea que podamos o no podamos ver claramente su forma. Deseamos profundamente obtener sus cualidades para el beneficio de todos los seres. Conociendo nuestro deseo, el Karmapa se acerca cada vez más y permanece a una distancia agradable en frente nuestro.



Pensamos o decimos: “Querido lama, esencia de todos los Budas, te pedimos que nos des tu poder que elimina la ignorancia y la obscuridad de todos los seres y de nosotros mismos. Permite que la luz atemporal de la mente despierte en nosotros”. Respondiendo a nuestro intenso deseo, el Karmapa nos sonrío e irradia una poderosa luz clara que va de su entrecejo al nuestro. Nuestra cabeza se llena con una poderosa luz cristalina que disuelve todas las impresiones perturbadas del cerebro, de los sentidos y de los nervios. Así, desaparecen las causas de hábitos dañinos y enfermedades y nuestro cuerpo se convierte en una herramienta consciente para dar protección, amor y cosas materiales a los demás. Mientras mantenemos la luz clara por el tiempo que queramos, escuchamos la vibración interna de la sílaba OM.

Ahora, de la garganta del Karmapa emana una luz radiante de color rojo que entra por nuestra boca y garganta. Esta luz, transparente y poderosa, disuelve todas las dificultades de nuestra habla. Desaparecen las impresiones negativas causadas por las palabras confusas que hemos pronunciado y nuestra habla se vuelve compasiva y sabia, una herramienta consciente para beneficiar a los demás. Junto con la luz roja, escuchamos la profunda vibración interior de la sílaba AH.

Ahora, del área central del corazón, justo en la parte media del pecho del Karmapa, irradia una intensa luz azul que penetra en el centro de nuestro corazón y

pecho llenándolos completamente. Así, desaparecen nuestras dificultades mentales, nuestros sentimientos perturbadores y nuestras ideas rígidas. Espontáneamente, nuestra mente se hace inseparable de la alegría, el espacio y el gozo. Mientras sostenemos esa profunda luz azul escuchamos la vibración de la sílaba HUNG.

Luego, las tres luces entran en nosotros simultáneamente: la luz clara llena nuestra frente, la luz roja llena nuestra boca y garganta y la luz azul llena nuestro corazón. Tratamos de permanecer en este estado esencial que todo lo abarca, el mayor tiempo que sea posible.

Mientras recibimos las luces, podemos utilizar un mantra para unir la verdad interna con la externa, en la expresión de su máximo poder. Cada repetición del mantra “Karmapa Chenno” (“poder de todos los Budas trabaja a través de mí, hazte uno conmigo”) nos ubica en el flujo de la actividad iluminada. Mientras absorbemos las luces, repetimos el mantra en voz baja o alta, de acuerdo con nuestro deseo: **Karmapa Chenno, Karmapa Chenno, Karmapa Chenno**, etc.

Luego, la forma dorada del Karmapa y su Corona Negra se disuelven en luz de arco iris, penetran en nosotros y toda forma desaparece. Ahora, sólo existe la consciencia atemporal que todo lo abarca y que está en todas partes, que no tiene centro ni contorno. Aunque aparecen pensamientos o impresiones sensoriales no son otra cosa que el libre juego del espacio. Cuando ya no podemos mantener este estado, el mundo aparece de nuevo manifestándose como puro y perfecto. Cada átomo vibra con gozo y se mantiene unido por amor. Todo es fresco y significativo, radiante y con un potencial ilimitado. Los seres, cercanos o lejanos, aparecen como Budas masculinos o femeninos ya sea que lo sepan o no. Todos los sonidos son mantras y todos los pensamientos son sabiduría, por el simple hecho de que pueden suceder. Nuestro cuerpo también se condensa del espacio. Aparecemos como la forma del Buda que prefiramos, como nuestro lama o con nuestra forma habitual. Sin embargo, ahora hay una gran diferencia: antes **éramos** nuestros cuerpo y, por lo tanto, vulnerables a la vejez, la enfermedad y la muerte. Ahora, en cambio, **tenemos** nuestro cuerpo y, junto con la palabra, es una herramienta para beneficiar a otros. Lo que realmente somos, y ahora lo sabemos, es esa luz clara que es consciente, aún cuando no hay forma.

Decidimos mantener esta visión pura en todas las situaciones de nuestra vida y fortalecerla cuando sea posible. Finalmente deseamos que todo lo bueno que acaba de suceder sea ilimitado, llegue a todos los seres en todas partes, erradique su sufrimiento y les dé el único gozo duradero, conocer su mente.

PALABRAS FINALES

¿Qué les espera a los optimistas que inspirados por este libro busquen un centro budista del linaje Karma Kagyü en su localidad? Para empezar, espero, una bienvenida abierta y cálida y varios libros útiles. Posteriormente, si desean trabajar hacia una meta, pueden disponer de una gran variedad de herramientas poderosas. Se les presentarán prácticas para el cuerpo, el habla y la mente que involucran un gran número de repeticiones. Por medio de ellas, la mente experimentará sus plenas capacidades atléticas para manejar los altibajos de la vida. Sin embargo, gradualmente y especialmente cuando no han tenido expectativas, se manifestará un gozo creciente y estable. Finalmente, tendrán un sin fin de experiencias significativas.

Para ayudar a mis estudiantes a anticipar lo que viene, algunas veces explico el proceso así. Al principio del desarrollo, el ego piensa que todavía está ganando terreno y su actitud es más o menos como sigue: “Antes era maravilloso y ahora hasta me he vuelto espiritual. Me he asociado al linaje Karma Kagyü, donde están los yoguis más felices del mundo. Pronto sabré todo lo que mi lama sabe”. Este estado es placentero pero igualmente pantanoso y, por eso, también es blanco deliberado de la sabiduría infinita de los Budas. Unirse a una noble compañía no es un hecho gratuito y aunque probablemente el ego pueda seguir disfrutando de sus patrones habituales por un rato más, si el lama es hábil eso será todo lo que el ego obtendrá. Todos los grupos budistas tienen una dieta más o menos efectiva para el ego. Esta dieta expresa el campo de poder del maestro y puede tratarse de la renuncia del Theravada, la disciplina del Zen o el completo rango de los métodos prácticos de las tres escuelas “antiguas” del budismo tibetano. Para algunos, la moralidad es importante. Para otros lo importante es ser humildes o instruidos. Otros más hacen de la compasión o la sabiduría su camino. A mis alumnos les enseño a sentirse “orgullosos” de su carencia de miedo y de su gozo.

Una vez burlada su esperanza de obtener carne y ensalada, a lo que se llega por medio de la falta de sentimentalismos y dramas, el ego se vuelve desconfiado. Empieza a exhibir dudas, a quejarse por el dolor de espalda y a sentir repentinamente grandes deseos de hacer cosas sin sentido, todo ello con el fin de protegerse a sí mismo. En este punto, los votos del bodhisattva aparecen como seductora comida chatarra y una vez más la fuerte pero estúpida ilusión de un “yo” morderá el anzuelo. La idea de ser uno quien salve a todos los seres hará que el yo se sienta valorado y piense lo siguiente: “Finalmente mi verdadera importancia está siendo reconocida”. Esto sólo lo hará caminar directo a la trampa. Este tipo de pensamiento obedece a la equivocación más grande que el ego pueda cometer, ya que con el camino del bodhisattva es que comienzan los verdaderos sufrimientos del yo. Cada pensamiento en los demás les quita energía a los viajes de importancia personal, toda realización del vacío no es más que veneno puro para el ego. Cuando apenas empieza a felicitarse por haber sido tan bueno, en lugar de la esperada gratificación, surge otro trabajo y aunque se pueda alabar a sí mismo porque entiende el vacío mejor que otros, las frecuentes enseñanzas de que tanto el cuerpo como la mente son irreales e impermanentes, ciertamente socava sus raíces.

Como ya está casi acabado, el ego intenta enredar la situación. Aquí, los señalamientos más claros e inteligentes tienen que ver con estar alertas ante las

pretensiones de santidad y ceremonia, combinadas con una frustración cada vez mayor. Simplemente se trata de la venganza de un yo severamente herido que con frecuencia trata, perversamente, de limitar la libertad de los demás. Ya se trate de que la causa de este estado sean remanentes cristianos, situaciones no resueltas de la vida o un entendimiento poco gozoso de la ética, si ven que esto está sucediendo es tiempo de acudir a un lama con sentido del humor y con experiencia de la vida. Al trabajar con su totalidad, este maestro puede lograr que superen los obstáculos y pasen al próximo cambio en el camino de su desarrollo interno. Si en este punto la devoción o el deseo de liberarse no es suficiente o el lama que eligieron no tiene la capacidad de sacarles adelante, algunos pueden decidir progresar gradualmente en un ambiente protegido para lo que toman votos monásticos o votos externos. Empero, si no logran conquistar la vida en su totalidad o someterse a un trabajo de disciplina dirigida, existe el peligro de que se queden suspendidos en el limbo. Ya que están básicamente insatisfechos, deben tener cuidado en no convertirse en un informado pero amargo socio idel cual el centro budista desearía deshacerse!

Por favor confíen siempre en su entendimiento sobre la libertad de la mente. Apóyense en un lama que tenga tanto la transmisión como experiencia sobre la vida, y siéntanse en casa con la excelente compañía del Camino del Diamante y el Mahamudra. Como cien vikingos que toman por sorpresa una fortaleza, su confianza en que el espacio es gozo, conquistará el último bastión del ego. Ahora, sin ningún otro alimento que el hallazgo de los errores de los otros, reconocer que cada emoción perturbadora es, en esencia, sabiduría iluminada y que todas las dudas no son más que escalones en el camino, espontáneamente liberará el completo potencial de su mente. Los remanentes del ego quedarán sepultados a cinco metros bajo tierra, gradualmente desaparecerán como humo y ustedes permanecerán en el espacio y gozo ilimitados, el estado atemporal.

NOTAS AL PIE

[1] **Refugio (en tibetano: Dhyab Dro):** es el encuentro con la propia naturaleza búdica. Mediante un ritual corto, uno se alinea con valores en los que realmente puede confiar, es decir, en el estado del Buda como meta, en sus enseñanzas como camino y en los amigos que nos ayudan a lo largo del sendero. En el Camino del Diamante, uno también toma refugio en el Lama, la fuente de bendición, de poder espiritual y de protección significativa

[2] **Vacío (en tibetano: Tongpanyi; en sánscrito: Shunyata):** significa que nada surge por sí mismo sino con base en condiciones. Describe la naturaleza última de todos los fenómenos externos e internos, y se comprende en destellos de sabiduría entre pensamientos, pues hacerlo mediante conceptos sería una gimnasia mental superior.

[3] **Mantra (en tibetano: Ngag):** vibración natural, usualmente del centro del corazón, de un aspecto búdico. Debe ser pronunciado tal como se lo transmite a uno el maestro. Dondequiera que se usen mantras se condensan energías iluminadas. Es uno de los elementos principales del Camino del Diamante.

[4] **Centro:** lugar donde se encuentra con regularidad la gente interesada en el budismo, para recibir enseñanzas y meditaciones guiadas.

[5] **Empoderamiento (en tibetano: Wang; en sánscrito: Abisheka):** ceremonia que introduce al estudiante que practica en el campo de energía de un determinado aspecto búdico. En esta ceremonia, el estudiante recibe la transmisión para meditar en dicho aspecto.

[6] **Meditación guiada (en tibetano: bum lung):** aquí se combina la explicación (en tibetano: tri) con llevar a cabo la meditación propiamente dicha.

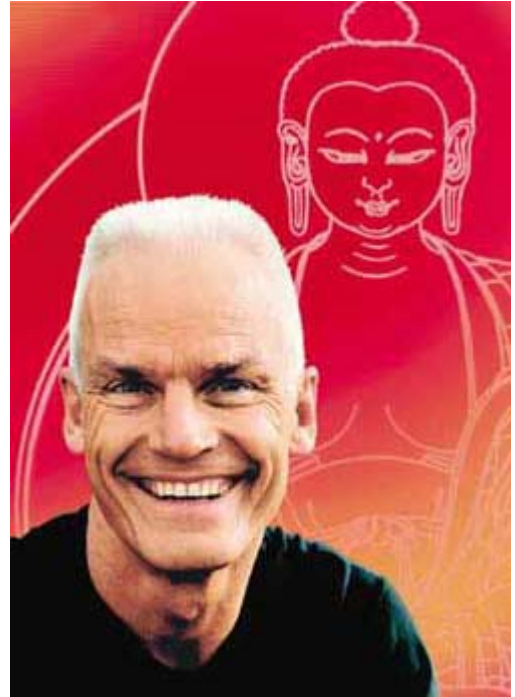
[7] **Los protectores** más importantes son emanaciones directas de los Budas: Mahakalas masculinos y Mahakalis femeninos. En el refugio budista, prometen convertir toda experiencia del estudiante en un paso en el camino a la iluminación.

SOBRE EL AUTOR

El lama Ole Nydahl nació en 1941 en Dinamarca, en una amorosa familia de académicos y escritores. En su niñez tenía con frecuencia recuerdos de combates con soldados chinos, en los que protegía a la población civil del este del Tíbet. Ni su irreverencia ni su idealismo se alteraron en su transición a Occidente.

Mientras crecía se ganó la reputación de ser un luchador casi invencible y un incansable protector de sus amigos. Después de su servicio militar, finalizó su carrera de filosofía en la Universidad de Copenhague. Posteriormente estudió inglés y alemán en diferentes países. Más adelante empezó a hacer su doctorado sobre Aldous Huxley y pronto se convirtió en un exponente europeo de la cultura de los años 60.

En 1968, estando en Nepal de luna de miel con Hannah, el amor de su infancia, la vocación de ambos se hizo clara. Reconocidos como antiguos protectores y lamas del linaje Karma Kagyu por el Decimosexto Karmapa, Hannah y Ole meditaron durante tres años en el este del Himalaya. Posteriormente, este mismo Karmapa los envió a Europa a impartir enseñanzas budistas, y a hacer todos los preparativos para cuando él visitara este continente. En su libro Cuando el pájaro de hierro vuela, el lama Ole cuenta las experiencias que vivió durante esos tres años.

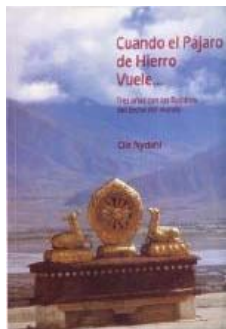


Tomek, Caty, Hannah y lama Ole, a quienes se les conoce colectivamente como TCHO, han fundado más de 180 centros del linaje Karma Kagyu en todo el mundo. Actualmente, Hannah es la asistente de Kunzig Sharmapa, el actual sustentador del linaje de la escuela Karma Kagyu. Cada centro cuenta con guías, y el lama Ole les ha pedido a varios de sus estudiantes que viajen por el mundo e impartan enseñanzas. Su más profundo deseo es que los métodos hábiles del Camino del Diamante se hagan relevantes para las personas educadas e independientes de Occidente.

A principios de los años 90, su organización detuvo la aceptación que el mundo concedió al candidato a Karmapa defendido por la China comunista. En 1994 logró sacar del Tíbet al Decimoséptimo Karmapa, Thaye Dorje, y llevarlo a la India, donde ahora reside. A pesar de que el lama Ole viaja constantemente a un sinnúmero de centros, e imparte cursos a miles de personas, se las ha arreglado para escribir media docena de libros sobre temas claves del budismo, los cuales han sido traducidos a muchos idiomas. También se han publicado varios folletos con meditaciones, y se han grabado videocintas y casetes con sus conferencias. Todos los libros en inglés han sido publicados por la editorial Blue Dolphin en Nevada, California, y en español por la Editorial Garuda en Bogotá, Colombia.

Otros libros del lama Ole Nydahl en español:

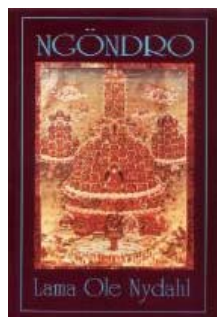
Cuando el pájaro de hierro vuele



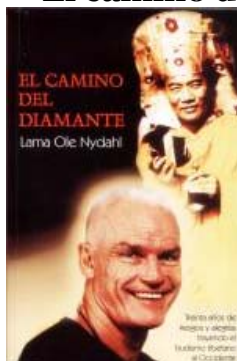
Las cosas como son



El Ngöndro



El camino del diamante



Enseñanzas sobre la naturaleza de la mente

CENTROS BUDISTAS DE HABLA HISPANA



ARGENTINA

Grupo Budista de Buenos Aires
Rodríguez Pena 2048 Apt. 5D
Tel.: (+54)-114-81 40 886
AR-1021 Capital Federal, Buenos Aires
Email: BuenosAires@diamondway-center.org

Información al día sobre Argentina:

<http://www.budismo-camino-del-diamante.org/Argentina>



BRASIL

Grupo Budista Porto Alegre
c/o Conça Holz
Cel. Gomes de Carvalho 303 - Tristeza
051-33840053 celular: 051- 96633393
Email: PortoAlegre@diamondway-center.org

Grupo Budista Salvador Bahia
c/o Jorge Martins e Mônica Leoni
Rua Barão de Loreto, 66 apt: 101
Graça Salvador Bahia
54-71-2454810 CEP: 40150270
Email: SalvadorBahia@diamondway-center.org

Información al día sobre Brasil:

<http://www.budismo-camino-del-diamante.org/Brasil>



COLOMBIA

Grupo Budista Armenia
c/o Fernando Ospina
Calle 5 Norte # 17-76
Tel.: (+6) 7455041
Armenia
Email: Armenia@diamondway-center.org

Centro Budista Bogotá
c/o Eduardo Velásquez
Diagonal 108 # 9B-10, Int. 3
Bogotá
Tel.: (+1) 8608297, (+1) 6233536
Email: Bogota@diamondway-center.org

Centro Budista Bucaramanga
c/o Cristina Rueda
A.A. 2696
Bucaramanga
Tel.: (+ 7) 6476164
Email: Bucaramanga@diamondway-center.org

Centro Budista Cali
c/o Jimmy Nessim
Carrera 28 No. 7-76
Cali
Tel.: (+2) 5140868 Fax: (+2) 5566594
Email: Cali@diamondway-center.org

Centro budista Medellín
· Medellín Laureles
c/o Beatriz Helena Correa, Olga Sofía Restrepo
Transversal 38 # 73A-15, Apto. 402
Medellín
Tel.: (+4) 2509600
Email: Medellín@diamondway-center.org

· Medellín La América
c/o María Vahos
Carrera 86 # 44B-16, Apto. 507
Medellín
Tels.: (+4) 4911109/ (+4) 3808350
Email: Medellín@diamonway-center.org

· Medellín El Poblado
c/o Marta Inés Franco
Carrera 43E No. 5-12, Apto. 302
Medellín
Tel.: (+4) 2684967

Grupo Budista Pereira
c/o Sara Falla
Km. 7 Vía Armenia detrás del Colegio José Antonio Galán
Pereira
Tel.: (+6) 3388050 Celular: 310 2051196

Información al día sobre Colombia:

<http://www.budismo-camino-del-diamante.org/Colombia>



EL SALVADOR

Centro Budista San Salvador
c/o Maricella Ávila
Calle y Colonia La Mascota No. 176
San Salvador
Tel.: (503) 2643778/ (503) 2646104
Email: SanSalvador@diamonway-center.org

Información al día sobre El Salvador:

<http://www.budismo-camino-del-diamante.org/elsalvador>



ESPAÑA

Centro Budista Madrid
c/o Joanna Ilczuk
Calle Cabeza No. 15, 2 Derecha
Madrid
Tel.: (+91) 447 6535, 669 711 367
Email: Madrid@diamondway-center.org

Centro de Retiros Karma Guen Vélez-Málaga
c/o Peter Gómez
Atalaya Alta, Apartado 179
E-29700 Vélez-Málaga
Email: Karmaguen@diamondway-center.org

Centro Budista Málaga
c/o Miguel Jiménez, Sylvia Kierdorf
Calle Plaza de Toros Vieja 24-2
E-29002 Málaga
Tel.: (+34) 952 040 860, 952 040 859

Información al día sobre España:

<http://www.budismo-camino-del-diamante.org/España>



GUATEMALA

Centro Budista Ciudad de Guatemala
c/o Jaime & Olga Freire
1 calle 20-03 Zona 15, VH”
GT Ciudad de Guatemala
Tel.: (+502) 369 4241, 331 4743
Email: Guatemala-City@diamondway-center.org

Información al día sobre Guatemala:

<http://www.budismo-camino-del-diamante.org/Guatemala>



MÉXICO

Grupo Budista Ciudad de México
c/o Casa Tíbet
Orizaba 93-A, Col. Roma
CP067000, México, DF
Tel.: (+5) 5147763 o (+5) 5140443, Fax: (+5) 5110467
Email: MexicoCity@diamondway-center.org

Grupo Budista Ciudad de México Sur
c/o Eduardo Herrera, Cecilia Blázquez, Patricia García
Martín Mendalde 1451, Colonia del Valle, México, D.F.
52 55 98 77 15

Email: MexicoCity-South@diamondway-center.org

Información al día sobre México:

<http://www.budismo-camino-del-diamante.org/Mexico>



PERÚ

Centro Budista Lima
c/o Carlos Vega
Calle E. Plascencia 103, Dpto. 401
PE-Lima 27
Tel.: (+1) 4421292
Email: lima@diamondway-center.org

Centro Budista San Bartolo
Javier Geigner
Av. Mar Pacífico 495
San Bartolo, Lima
Telf. 51-1-430-7137, 51-1-926-2283
Email: centrobudistasb@yahoo.es

Información al día sobre Perú:

<http://www.budismo-camino-del-diamante.org/Peru>



URUGUAY

Centro Budista Montevideo
c/o Eduardo Pintos
Magarinos Cervantes 1972 Bis
Montevideo
Tel.: (+2) 4878255
Email: Montevideo@diamondway-center.org

Información al día sobre Uruguay:

<http://www.budismo-camino-del-diamante.org/Uruguay>



USA

Centro Budista Miami
miami@diamondway-center.org
Cómo llegar y mapa:
http://www.diamondway.org/miami/index_sp.htm
(305) 756-6921
Más información de los centros en Estados Unidos:
<http://www.diamondway.org>



VENEZUELA

Grupo Budista Barquisimeto
c/o Beatriz Zavarce
Tel.: (+1) 2548037, Celular: 416 4536400
Email: Barquisimeto@diamonway-center.org

Centro Budista Caracas
c/o Dilia, Mazo & Arturo Navarro
Calle El Saman, Qta. Los Marquez,
Urbanizacion la Floresta. Caracas, Venezuela
P.O. Box 88520
Caracas 1080
Tels.: (+2) 2849514, 9458669, Celular: 414 2396465
Email: Caracas@diamondway-center.org

Grupo Budista Maracay
c/o Roger Páez
Calle El Piñal # 77, Quinta Cabimbú El Limon, Maracay.
+58 - 0243-217 2509 / 0416-439-4143-0412-742 3262
Email: Maracay@diamondway-center.org

Grupo Budista Mérida
c/o Fernando Aragone
Urb. Pedregosa Norte. Conj Residencial Las Ardillas
Qta. FRANDEKATA
Tel.: +58-0274-266.4326
Email: Merida@diamondway-center.org

Grupo Budista San Felipe
c/o Luis Carabaño
Urbanizacion San Jose, Calle 9 #9-40
San Felipe, Estado Yaracuy
(58) 414 - 546-3755
Email: SanFelipe@diamondway-center.org

Grupo Budista Valencia
C/o Myrella Levieux
Apartado 4583
Ipostel San Diego Valencia 2006
(58) 241 - 872.1124 / 414 - 3414548
Email: Valencia@diamondway-center.org

Información al día sobre Venezuela:
<http://www.budismo-camino-del-diamante.org/Venezuela>

SITIOS WEB DE INTERÉS

Sitio Web del Budismo Camino del Diamante:

<http://www.budismo-camino-del-diamante.org>

Sitio Oficial del Karmapa:

<http://www.budismo-camino-del-diamante.org/Karmapa>

Centro de Retiros Karma Guen Málaga España:

<http://www.karmaguen.com>

Grupo de Discusión Karma Kagyu de Habla Hispana:

<http://groups.yahoo.com/group/kagyuiberoamerica>

Revista Budismo Hoy:

<http://www.budismo-camino-del-diamante.org/BudismoHoy>

Red Internacional de Centros Karma Kagyu:

<http://www.diamondway-buddhism.org> (inglés)

Sitio Oficial Internacional del Karmapa:

<http://www.karmapa.org> (inglés)

Sitio Oficial Internacional del Lama Ole Nydahl:

<http://www.lama-ole-nydahl.org> (inglés)