



Chögyal Namkhai Norbu

El fundamento del Dharma

Una aproximación al Dzogchén

K_{airós}

Chögyal Namkhai Norbu

**El fundamento
del *Dharma***

Una aproximación al Dzogchén

Revisión y glosario de Elías Capriles

Traducción del inglés
de Mayda Hocevar

editorial **K**airós

Título original: THE FOUNDATION OF THE PATH by Chögyal Namkhai Norbu

© 2011 Shang Shung Institute

© de la edición en castellano:
2017 by Editorial Kairós, S.A.
www.editorialkairos.com

© de la traducción del inglés de Mayda Hocevar

Composición: Pablo Barrio

Primera edición en papel: Febrero 2017

Primera edición en digital: Julio 2020

ISBN papel: 978-84-9988-544-5

ISBN epub: 978-84-9988-827-9

ISBN kindle: 978-84-9988-828-6

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Sumario

Prefacio

Las Cuatro Comprensiones a Tener Presentes

1. El precioso valor de la vida humana
2. La transitoriedad
3. El karma
4. La transmigración o *samsara*

El Refugio

La *bodhichitta*

El coraje del *bodhisattva*

Bodhichitta absoluta y *bodhichitta* relativa

La relación con el maestro

Bodhichitta de la intención y *bodhichitta* de la acción

La importancia de observarse a sí mismo

Actuar de acuerdo con las circunstancias

La purificación

Cómo seguir las enseñanzas

Los siete medios para acumular méritos

Las cuatro causas del Despertar

Los tres entrenamientos

La Contemplación

El *Vajra*

La dedicación de méritos

Glosario

Índice de palabras tibetanas

Prefacio

El fundamento del Dharma es una compilación de enseñanzas orales dictadas por Chögyal Namkhai Norbu durante retiros impartidos en Italia y Estados Unidos entre los años 1989 y 1996. La traducción española se basa en la versión inglesa, titulada *The Foundation of the Path* (Shang Shung Editions, 2011), la cual a su vez vierte la edición italiana publicada por Shang Shung Edizioni en el año de 2005 bajo el título *Il fondamento della via*.

En su característico estilo claro y directo, el autor, uno de los más grandes maestros espirituales tibetanos de nuestro tiempo, presenta los elementos esenciales del sendero budista desde la perspectiva de la enseñanza Dzogchén. Algunos de los temas tratados en este libro son: las Cuatro Comprensiones a Tener Presentes -el valor de la vida humana, la transitoriedad de los fenómenos, el karma y la transmigración-; el sentido de lo que en la totalidad del budismo se conoce como Refugio; la compasión, aspecto clave del budismo Mahayana, que el autor nos enseña a aplicar por medio de observarnos a nosotros mismos y mantener una clara conciencia de la situación en que nos encontramos a fin de actuar de acuerdo con las

circunstancias. Del mismo modo, analiza la práctica de la Contemplación, que presenta como el punto clave del Dharma. A lo largo de la obra, Chögyal Namkhai Norbu subraya la necesidad de comprender el verdadero sentido de la enseñanza, a fin de que esta nos sirva para disolver nuestras limitaciones y condicionamientos en vez de convertirse en una nueva cárcel.

En la presente traducción española se ha procurado que el idioma sea lo más universal posible, de modo que tanto los latinoamericanos como los españoles se sientan en casa leyéndola. Aunque la misma preserva el estilo oral de la versión inglesa, incorpora importantes modificaciones, las cuales fueron consultadas con los compiladores de las ediciones italiana e inglesa y aprobadas en su totalidad. Tomando en cuenta que, a pesar de tratarse de un libro introductorio, contenía gran cantidad de términos especializados, y para evitar que el lector neófito se perdiese en una maraña terminológica, decidimos preparar un glosario, también aprobado por los compiladores, el cual se ha anexado al final del libro. El trabajo de revisión y corrección así como la elaboración del glosario estuvieron a cargo de Elías Capriles. Agradezco a Pedro María Molina su excelente y desinteresada revisión de estilo.

MAYDA HÓCEVAR
Traductora al español

Las Cuatro Comprensiones a Tener Presentes¹

Existen muchos tipos de enseñanza espiritual (budistas, hindú... y así sucesivamente), cada una de las cuales ofrece diferentes métodos de práctica. Consideramos que un cierto método es mejor y más interesante que otro de la misma manera que, cuando compramos ropa, buscamos lo más cómodo y ligero en el verano y lo más cálido y grueso en el invierno. Lo importante es comprender el sentido profundo de la enseñanza y no quedarnos aferrados a los métodos.

En Sarnath, el Buda Shakyamuni enseñó las Cuatro Nobles Verdades, que constituyen la base del Sendero de los Sutras. De estas, la cuarta es la del «método» y se la denomina la Noble Verdad del Sendero.

El Buda explicó primero las otras tres Verdades, sobre todo porque para seguir el Sendero lo más importante es tener una clara comprensión de estas. Ahora bien, a fin de integrar la enseñanza en la vida diaria, una mera comprensión intelectual resulta insuficiente. ¿Qué significan en verdad las enseñanzas? ¿Por qué las ponemos en práctica? ¿Cuál es la relación entre los seres y las

enseñanzas? Si nuestro conocimiento y comprensión son correctos, cada método, incluso el más simple, puede resultar extremadamente precioso en nuestra vida. Pero si, por el contrario, practicamos sin comprender, yendo tras los métodos más complicados, sean budistas tántricos o hinduistas, sean el *tregchö* o el *thögal* del Dzogchén, esos métodos no nos servirán para nada excepto para perder el tiempo. Las Cuatro Comprensiones a Tener Presentes o los Cuatro Entrenamientos Mentales son un medio para entrenar la mente. Esta enseñanza se halla en todas las tradiciones budistas.

1. El precioso valor de la vida humana

Las Cuatro Comprensiones a Tener Presentes también fueron descritas por Shantideva en el *Bodhisattvacharyavatara*. La primera de ellas es la comprensión del precioso valor de la vida humana. Shantideva explica cómo, para ser completamente humana, la vida debe estar libre de las ocho condiciones que obstruyen la práctica de las enseñanzas y poseer las diez cualidades que la favorecen. En conjunto, constituyen las dieciocho cualidades del precioso nacimiento humano que cada uno debe poseer. No debemos tratar esta cuestión como un mero objeto de estudio, examinándolo y memorizándolo punto por punto como niños de colegio. Si actuamos así, solo nos estaremos engañando al pensar que estamos entrenando la mente -y quizás estaremos dándole

una buena impresión a los demás-, pero con seguridad no estaremos desarrollando una verdadera comprensión de la preciosa condición humana.

El análisis de Shantideva era válido en las condiciones en las cuales vivió. Cuando yo estudiaba en el Tíbet, se me hizo evidente que mi vida no se correspondía completamente con los dieciocho puntos que él había establecido y analizado. Por ejemplo, yo no había nacido en la India y por tanto, según el texto, no podía poseer de manera completa un precioso renacimiento humano, lo que es obviamente absurdo. Lo importante, pues, no es memorizar los diferentes puntos, sino comprender con precisión por qué Shantideva habla del valor de la condición humana -lo que está perfectamente claro incluso sin necesidad de analizarlo-. En Occidente casi todo el mundo sabe leer, escribir y analizar, mientras que entre los nómadas y campesinos tibetanos pocos tienen esas capacidades. Sin embargo, también un granjero tibetano posee las cualidades características de la preciosa condición humana y muchos nómadas, aunque no saben leer ni escribir, son excelentes practicantes. Por tanto, no estamos hablando de analizar, ni de cómo leer y escribir, sino de cómo debemos comprender.

Somos seres humanos y tenemos el poder de hacer cosas bellas, pero también cosas terribles. En nuestros días, el ser humano ha incluso creado bombas atómicas que tienen la capacidad de destruir totalmente el mundo. Podemos contaminar el aire del planeta y arrasar sus montañas. En

el Tíbet oriental, de donde provengo, había una pequeña y hermosa loma en medio de una planicie rodeada de montañas nevadas. Era realmente un paisaje espléndido. Cuando regresé al lugar, vi que los chinos habían arrancado literalmente la loma para construir un aeropuerto militar. Ello requirió un enorme esfuerzo y tuve la esperanza de que al menos fuera útil para mucha gente. Pero no lo fue: cuando regresé al Tíbet años después, vi que el aeropuerto solo se usaba para albergar dos o tres aeronaves militares chinas.

El ser humano es capaz de cometer grandes estupideces y de generar enorme destrucción. Pero si tuviera verdadera comprensión, podría hacer cosas maravillosas, tales como obtener la realización espiritual y resolver todos sus problemas, ya que su potencial es infinito. Esto es lo que debemos comprender. Nuestro potencial nos permite entender el significado de las enseñanzas. Nuestras vidas son preciosas, pero si no ponemos en práctica la enseñanza, seremos como el mercader que fue a una isla llena de joyas y regresó con las manos vacías. Esto es lo que dicen las enseñanzas.

No debemos comportarnos de esta manera. Existen numerosos métodos de práctica y, puesto que hemos nacido en una era en la que se han manifestado seres iluminados y muchos maestros han enseñado y conservado viva la tradición, la enseñanza no es letra muerta: la Transmisión aún existe. Por tanto tenemos todas las oportunidades; nos hallamos en la preciosa isla de los tesoros y sería una

lástima regresar de ella sin nada. Comprender esto nos ayudará a no malgastar nuestra preciosa vida humana.

2. La transitoriedad

La segunda de las Cuatro Comprensiones a Tener Presentes es la de transitoriedad. Poseemos una preciosa condición humana, pero existimos en el tiempo y este transcurre sin detenerse. Una vez fuimos niños y, a medida que crecimos, aprendimos a caminar, luego estuvimos en la escuela y poco a poco nos hicimos adultos. Algunos de nosotros aún somos jóvenes, otros somos mayores y otros somos ya ancianos.

Tal es la manifestación normal del tiempo, que nunca vuelve atrás. Minuto tras minuto, el tiempo va pasando y el hoy deja de ser hoy, pues se vuelve ayer. Si miramos el reloj o vemos cómo crecen los niños, podremos comprender lo rápido que pasa el tiempo. Cuando volvemos a ver a un niño después de algunos años, nos sorprendemos de que ya es un joven adulto y exclamamos: «¡Oh cuánto ha crecido!». Lo cierto es que nosotros también hemos crecido, aunque de una manera diferente. Todo ello representa el pasar del tiempo, que es relativo a nuestra existencia humana. Si no aprovechamos nuestras vidas, el tiempo transcurrirá sin que logremos nada. Si los jóvenes comprendieran que el tiempo corre rápido, no lo desperdiciarían y ello los ayudaría a completar sus estudios. Y si poseyeran algo de sentimiento espiritual y

desearan ayudarse a sí mismos y a los demás, reaccionarían de manera concreta para obtener alguna realización.

Tener presente que el tiempo pasa es muy importante a fin de comprender y aplicar la práctica. Nuestra vida se mide por las estaciones: después de la primavera llega el verano, en el que todo florece; luego viene el otoño, en el que las flores y las hojas mueren; y finalmente el invierno, hasta que vuelve de nuevo la primavera. Con el paso de los años, nuestra vida también pasa. Nada existe en la condición relativa que no esté conectado con el tiempo. Si el tiempo fuera un hilo de algodón infinito y nuestras vidas pequeños nudos en él, veríamos que hay unos nudos más grandes y fuertes que otros -las vidas de quienes han dejado un importante legado y siguen siendo recordados después de varios siglos-. Hubo una vez un hombre llamado Dante Alighieri: su nudo todavía es visible, aunque esté distante en el tiempo, pero en el ínterin miles y miles de personas murieron sin que quedara la más mínima huella de sus nudos. Ahora estamos aquí, pero dentro de cien años ninguno de nosotros estará vivo: otra generación ocupará nuestro lugar.

Cuando después de muchos años regresé al Tíbet, ya no quedaba casi nadie en mi pueblo a quien yo conociera. Desde la época en que viví allí, habían ocurrido muchos cambios y la gente que yo conocí había desaparecido, mientras que de las nuevas generaciones no conocía a nadie. Sin embargo, cuando conversé con algunas

personas, de inmediato pude identificarlas, pues había conocido a sus padres o sus tíos. Siempre había alguien de la familia a quien yo conocía o había conocido. Esto es la transitoriedad. Sin embargo, no deberíamos ponernos nerviosos cuando pensamos en ella. Alguna gente se angustia o se vuelve pesimista si piensa mucho en la muerte. La vida les parece desagradable y sienten que nada tiene sentido. Pero caer en la depresión es inútil.

En el Sutrayana, y particularmente en el Hinayana, se aplican ciertos tipos de meditación en los que uno concentra su atención en un esqueleto humano y reflexiona: «¿Quién fue esta persona? Tal vez fue una mujer hermosa, pero ahora lo que queda de ella es este esqueleto». El propósito de esta meditación es generar repugnancia por la existencia samsárica, cuya esencia es sufrimiento, de modo que se escape de ella renunciando al mundo y viviendo como un monje. Esta es una visión particular que tiene por objeto hacernos reaccionar de una manera consecuente con ella; pero en la enseñanza también hay métodos que tienen que ver con otras condiciones y circunstancias. El Buda Shakyamuni fue un maestro que enseñó diferentes métodos y sistemas, no con el fin de generar contradicciones, sino porque cada sistema puede usarse de acuerdo a distintas circunstancias de la existencia.

El *Guhyasamajatantra* cuenta que, cuando el Buda Shakyamuni fue a Oddiyana, enseñó el tantra en cuestión. Oddiyana era un país misterioso gobernado por

generaciones de reyes llamados Indrabhuti, muchos de los cuales fueron posteriores al Buda Shakyamuni. El rey que reinó durante la época del Buda era muy poderoso y tenía una enorme fe en el Dharma. Oddiyana estaba bastante lejos del centro de la India y en esa época, puesto que no había trenes ni aviones, era muy difícil llegar allí. Indrabhuti ya conocía a un gran número de discípulos del Buda, entre los cuales había *Bodhisattvas*, Yoguis, Mahasiddhas, etcétera, pero él quería conocer al Buda en persona. Les preguntó a algunos *Mahasiddhas* qué podía hacer para conocerlo, y ellos le respondieron: «En este momento el Buda Shakyamuni está muy lejos, pero puesto que él es omnisciente, si le rezas y lo invitas, tendrás la posibilidad de conocerlo». (Hay una historia similar en China, relacionada con los dieciséis *Arhats*).

Una hermosa noche de luna llena, el rey preparó una gran ceremonia acompañada de ofrendas y dirigió una plegaria de invitación al Buda Shakyamuni. A mitad del día, el Buda y su séquito de *Arhats* salieron, como siempre, a mendigar alimentos, pero esta vez, a pesar de la distancia que los separaba, llegaron adonde el rey. Indrabhuti se sintió muy honrado de recibirlos y el Buda le transmitió algunas enseñanzas. El rey dijo: «La enseñanza que he escuchado es fantástica y en extremo significativa; tengo enormes deseos de ponerla en práctica. Pero puesto que debo gobernar el reino y a mi pueblo, no puedo abandonarlo todo y convertirme en monje». Y el Buda