

Jetsunma Tenzin Palmo

CORAZÓN HEROICO

El despertar
de la compasión
incondicional

Prólogo de
Lama Tsonдру



Jetsunma Tenzin Palmo

Corazón heroico

El despertar de la compasión incondicional

Prólogo de la lama Guelongma Tsondru

Traducción del inglés de Agustín Araque

editorial **K**airós

Título original: THE HEROIC HEART by Jetsunma Tenzin Palmo

© 2022 Jetsunma Tenzin Palmo

Publicado por acuerdo con Shambala Publications Inc.

Con permiso para reproducir los versos de *The Heart of Compassion: The Thirty-Seven Verses on the Practice of a Bodhisattva* de Dilgo Khyentse Rinpoche, traducido por Padmakara Translation Group (Boulder: Shambala Publications, 2007).

Con permiso también para reproducir los versos de *The Eight Verses for Training the Mind* de Geshe Sonam Rinpoche, traducido por Ruth Sonam (Boulder: Snow Lion, 2001).

© de la edición en castellano:

2022 Editorial Kairós, S.A.

www.editorialkairos.com

© de la traducción del inglés al castellano: Agustín Araque

Revisión: Amelia Padilla

Composición: Pablo Barrio

Diseño cubierta: Katrien Van Steen

Primera edición en papel: Noviembre 2022

Primera edición en digital: Noviembre 2022

ISBN papel: 978-84-1121-067-6

ISBN epub: 978-84-1121-108-6

ISBN kindle: 978-84-1121-109-3

Todos los derechos reservados.

No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos, salvo

de breves extractos a efectos de reseña, sin la autorización previa y por escrito del editor o el propietario del *copyright*.

Sumario

Agradecimientos

Prólogo de la lama Guelongma Tsondru

Introducción

1. Construir una vida con sentido
2. Abandonar el apego y el rechazo
3. Los beneficios de la soledad
4. Recordar la transitoriedad
5. Valorar a los buenos amigos
6. Confiar en el maestro espiritual
7. Tomar refugio
8. Valorar la virtud
9. Reconocer la realidad objetiva
10. Valorar a los demás
11. Practicar la bondad y la compasión
12. Aceptar las adversidades
13. Llevar el sufrimiento al camino
14. No tomar represalias cuando se es dañado
15. Respetar incluso a nuestros enemigos
16. Responder con amabilidad cuando somos perjudicados
17. Respetar a quienes nos faltan al respeto
18. Ser compasivo cuando las cosas se ponen difíciles
19. Reconocer lo que es verdaderamente valioso

20. Darle una oportunidad a la paz
21. Abandonar la codicia
22. Avanzar hacia la no dualidad
23. Reconocer la ilusión
24. Renunciar a las ilusiones
25. Practicar la generosidad
26. Practicar la disciplina
27. Practicar la paciencia
28. Practicar la diligencia
29. Practicar la concentración
30. Practicar la sabiduría
31. Observarse a sí mismo
32. Dejar de criticar a los demás
33. No tratar de sacar provecho del *Dharma*
34. No usar palabras duras
35. Cortar las emociones negativas
36. Estar atento
37. Dedicar los méritos a los demás

Notas

Otras lecturas sugeridas

Sobre la autora

Este libro está dedicado a todas aquellas personas que desean con sinceridad dar sentido a sus vidas y que sean de beneficio para sí mismas y para los demás. Que las palabras de consejo del *bodhisattva* Thogme Sangpo resuenen a través del tiempo y las culturas y golpeen nuestros corazones, inspirándonos a desarrollar un buen corazón y a cultivar la consciencia amorosa en nuestras vidas. El mundo tiene necesidad urgente de esta bondad.

Agradecimientos

Todo libro como este depende de muchas causas y condiciones interrelacionadas. Mi primera deuda de gratitud es para con Atisha Dipankara, quien divulgó estas enseñanzas sobre el adiestramiento mental (*lojong*) en el Tíbet en el siglo XI. A través de él se extendió el linaje Kadampa, al que pertenece Thogme Sangpo, el autor de este poema. Y a continuación vinieron todos los maestros que fueron transmitiendo esta enseñanza hasta el presente. En segundo lugar debo gratitud al Deer Park Institute de Himachal Pradesh por invitarme, hace ya unos años, a presentar, durante un fin de semana, los comentarios que han sido la base para este libro. Deer Park ofrece un maravilloso servicio al *Dharma* invitando de manera imparcial a maestros de todas las tradiciones a compartir sus conocimientos.

El comentario oral, que supuso la base para este libro, fue entonces fielmente transcrito por mi amiga de toda la vida Arya-Francesca Jenkins. Arya ha transcrito muchas de mis charlas a lo largo de los años, y me siento en deuda infinita con ella por sus cualificados esfuerzos para ayudarme. Posteriormente, edité dicha transcripción solo a efectos de su lectura, sin más. Sin embargo, con el tiempo, Nikko Odiseos y Casey Kemp, de Shambhala Publications,

me propusieron un nuevo libro, y entonces sugerí utilizar mis charlas sobre el *lojong*, ya que se trata de un tema de ayuda vital para los tempestuosos tiempos que corren. Finalmente, en junio de 2020, como maravillosa sorpresa de cumpleaños, el doctor Dallas John Baker (Pema Düddul), profesor de escritura, corrector y editor de la Universidad de Southern Queensland, ofreció sus expertos servicios para editar algunas de mis charlas para su publicación. ¡Esto fue seguramente un regalo de Tara! Y así surgió este comentario sobre *Las treinta y siete estrofas de la práctica del bodhisattva*, que cubre un montón de aspectos y ofrece un sinnúmero de consejos prácticos para la vida cotidiana. La revisión final de nuestro comentario fue cuidadosamente llevada a cabo por la monja americana Tenzin Dase.

El texto base del comentario fue traducido del tibetano por el grupo Padmakara Translation, y había sido publicado previamente en el libro *The Heart of Compassion: The Thirty-Seven Verses on the Practice of a Bodhisattva*, de Dilgo Khyentse Rinpoche. Cada capítulo del presente comentario va encabezado con una de las estrofas del texto traducido. Nos sentimos profundamente agradecidos por el permiso para usar la traducción del grupo Padmakara Translation.

Para acabar, doy las gracias a todo el equipo de Shambhala Publications, que ha hecho posible este libro a causa de su fe en la importancia perenne de estas enseñanzas de *lojong*. Y sigo en deuda con la bondad de

tanta gente amable que ha colaborado para hacer realidad este libro. Mi contribución ha sido mínima.

Prólogo

Conocí a Tenzin Palmo en Bodhgaya en el año 1998 cuando estábamos tomando la ordenación completa de *guelongmas* de los maestros de Taiwán. Casualmente compartimos habitación durante aquellos días. Había una tercera monja en nuestra habitación, Chopel Dolma. Ella no tenía muy bien el corazón y murió entonces. Sucedió que habíamos ido todos a rezar de madrugada a la estupa de la iluminación y ella se fue a sentar bajo el árbol *bodhi*, donde nuestro señor el Buda se iluminó, para unirse a unas tibetanas que entonaban las alabanzas a Tara, y fue sentarse y morir. Dicen que es la única persona que ha conseguido morir en este lugar sagrado. Recuerdo cuando Tenzin Palmo y yo volvimos a nuestra habitación en estado de *shock*. Allí estaban la cama desecha de Chopel y sus cosas. Cuando habíamos salido dos horas antes, ella estaba en este mundo y, de repente, ya no estaba. Compartimos una dura lección de impermanencia.

Otra conexión que me une a Tenzin es Sakyadhita, la Asociación de Mujeres Budistas, de la que ella es actualmente presidenta, y con la que colaboré en establecer la rama española de esta, Sakyadhita Spain.

Tenzin Palmo tiene un corazón heroico. Luchadora valiente por lo que vale realmente la pena. Cuando leemos

su odisea en *Una cueva en la nieve* y cómo ha dedicado su vida a la práctica intensiva de la meditación y ha luchado para crear un monasterio femenino para las monjas orientales, para darles la oportunidad de tener la educación y las posibilidades que solo se suele dar a los monjes, somos conscientes de su voluntad, de su fuerza y de su completa dedicación al *Dharma* de Buda. Busca una solución real al exceso de patriarcado budista, con un feminismo práctico y equilibrado.

El tema principal de este libro, *El corazón heroico*, está dentro de la categoría del *lojong*. Este tema, introducido en el Tíbet en el siglo XI por Atisha Dipankara, se enseña y se practica principalmente por medio de tres textos: *Las ocho estrofas sobre el adiestramiento mental*, escrito por Gueshe Langri Tangpa en el siglo XII. El maestro Chekawa, inspirado por ello, expandió el tema con *Los siete puntos de la práctica mental*. Más tarde, en el siglo XIV, Gyalse Thogme Sangpo lo expande todavía más con su texto *Las treinta y siete estrofas de la práctica del bodhisatva*. En este libro, Tenzin Palmo comenta este último de una manera clara y sencilla, haciendo también referencia a *las Ocho estrofas*.

El *lojong*, o adiestramiento mental, es la esencia misma del budismo Mahayana; es como una medicina que nos permite cambiar nuestra falsa percepción de la vida, de la gente y de uno mismo, promoviendo la claridad mental y dejando que emerja el caudal de amor y compasión que yace latente en nuestro ser. He comprobado el cambio de

percepción, y por tanto de experiencia, de los que empiezan a practicarlo. Hay tanta ternura en el *lojong* que todas las personas pueden entenderlo, aunque no sean budistas, porque toca una fibra, y porque es verdad. No hay nada más poderoso que la verdad.

Hacen falta muchos libros que traten este tema en la lengua castellana. Siento una gran alegría por la publicación de estas *Treinta y siete estrofas* y es un honor para mí presentarla.

LAMA GUELONGMA TSONDRU

Introducción

*Todas las experiencias van precedidas por la mente,
tienen a la mente como su artífice,
son creadas por la mente.*
(El Buda)

La cita previa, perteneciente al mismo Buda, demuestra que nuestras mentes y la forma en que las usamos, cómo pensamos, son el eje del camino budista. Por tanto, tener un método para adiestrar y calmar la mente, y una vía de depuración de sus muchos hábitos negativos, ambas cosas son cruciales y benéficas. ¿Por qué es tan importante calmar y adiestrar la mente? ¿Por qué es imperativo liberarla de sus patrones habituales y dejar al descubierto su verdadera naturaleza? Porque una mente salvaje tiende a dañar a los demás. Y esto nos conduce hasta el verdadero corazón del budismo: la liberación de todos los seres vivos de cualquier forma de sufrimiento. Aunque los budistas hablemos constantemente de realización e iluminación, ello no es nuestro verdadero objetivo. Nuestro verdadero objetivo es liberar a los seres del sufrimiento, liberarlos incluso del engaño y la ignorancia sobre su verdadera naturaleza. Y nuestra propia iluminación es la manera

mejor y la más segura de equiparnos para hacerlo. El amor a los demás es la esencia del budismo. Desde las prácticas más básicas hasta las más elevadas del *Mahamudra* o el *Dzogchen*, nada hay en ellas más importante que la expresión altruista de la compasión incondicional: la *bodhichitta*. Calmar y adiestrar la mente es la manera en que hacemos crecer la compasión incondicional, y la forma suprema en que somos capaces de expresar nuestra verdadera naturaleza.

Nos disponemos a explorar un texto fundamental sobre el *lojong*, cuyo tema es justo el método para calmar y adiestrar la mente. La palabra tibetana *lojong* significa literalmente ‘adiestrar la mente’, aunque la práctica tiene más que ver con adiestrar nuestra actitud, preparándonos para desembarazarnos de las formas habituales en las que respondemos a lo que nos pasa, en especial en las circunstancias adversas. La idea es llevar todo lo que nos suceda a la práctica. Algunas personas piensan que cuando las cosas van bien, cuando nos sentimos felices y saludables y todo va viento en popa, es el mejor momento para practicar el *Dharma*. Sin embargo, cuando nos enfrentamos a circunstancias adversas –gente difícil, mala salud y cosas por el estilo–, entonces nuestra práctica decae o la aplazamos.

Estas enseñanzas de *lojong* tratan sobre cómo aprovechar cualquier circunstancia, en especial las adversas, para practicar. Utilizar todo lo que nos sucede como medio de madurar interiormente y hacernos fuertes

espiritualmente es la esencia de la práctica de *lojong*. A menudo lo comparo con ir al gimnasio. El entrenador nos echa un vistazo y dice: «Parece que tus brazos no están mal, pero las piernas las tienes algo flácidas». Nos vamos a las máquinas y hacemos ejercicio. La finalidad del intenso trabajo con las máquinas es fortalecernos. No nos molestamos con ellas porque nos reten. Al revés, si una nos resulta demasiado fácil, pasamos a otra máquina más difícil. Al final tenemos que reconocer que el esfuerzo hecho con esas máquinas es la causa de que las piernas se nos hayan puesto bonitas y fuertes. El *lojong* es bastante similar a esto. San Ambrosio, obispo milanés del siglo IV, habla del libro de *Los Salmos* como de un gimnasio para el alma. Y dice también que la vida misma es un gimnasio para el alma. Y aunque en el budismo no creemos en la existencia del alma, la idea no está mal. La vida es nuestra sala de entrenamiento, el lugar donde hacemos ejercicio. No debemos eludir los desafíos, ni trabajar solo con las máquinas fáciles.

Esta actitud y estas enseñanzas de *lojong* fueron llevadas al Tíbet en el siglo XI por un gran erudito bengalí llamado Atisha Dipankara Srijnana. Atisha había estado estudiando esa línea de pensamiento en Sumatra, al menos durante doce años, con el maestro Serlingpa. Luego regresó a la India y se convirtió en el rector de la populosa universidad monástica de Vikramashila. Más tarde fue invitado a ir al Tíbet, y aunque pensaba que ya era demasiado mayor, tuvo una visión de Tara en la que ella le reveló que, si hacía ese

viaje, beneficiaría a muchos seres vivos, a pesar de que acortaría su vida. Estimando el beneficio de los demás por encima del propio, Atisha accedió a ir al Tíbet, lo cual tuvo un enorme impacto.

Por aquel entonces, el budismo atravesaba un período de confusión sobre cómo llevar las enseñanzas a la práctica. Atisha vio que las enseñanzas tántricas avanzadas probablemente no eran muy apropiadas para la mentalidad tibetana de la época. Más bien necesitaban volver de nuevo a los principios básicos, y trabajar sobre sus actitudes y su motivación. Atisha clarificó el método de la práctica, poniendo el énfasis en la importancia del refugio en las Tres Joyas (el *Buda*, el *Dharma* y la *Sangha*) y en la *bodhichitta*, la aspiración a alcanzar el despertar para beneficio de todos los seres. Junto a esta aportación, impartió además enseñanzas sobre el hecho de llevar las vicisitudes de la vida al camino, y cómo encararlo todo desde el punto de vista del amor a los demás, de la *bodhichitta*. Sus seguidores continuaron manteniendo esta tradición, que hoy conocemos con el nombre de la práctica de *lojong*, o adiestramiento mental.

El texto de *lojong* sobre el que vamos a hablar aquí, *Las treinta y siete estrofas de la práctica del bodhisattva*, fue escrito en el siglo XIV por un monje llamado Gyalse Thogme Sangpo, nacido en 1296 o 1297 cerca de Sakya, en el Tíbet occidental. Desde temprana edad mostró grandes cualidades de compasión y empatía hacia los demás, como demuestra cierto episodio de su infancia. Por entonces era

un niño que vestía la típica *chuba* larga de lana atada a la cintura. Un invierno, Thogme salió al exterior y a la vuelta estaba desnudo. Sus padres le preguntaron: «¿Qué has hecho con la *chuba*?», y él contestó: «Oh, es que había un ser ahí fuera que tenía frío». Fueron a ver y descubrieron un arbusto cubierto de hielo. Thogme le había puesto encima la *chuba* para darle calor.

La biografía de Thogme Sangpo está plagada de este tipo de cautivadoras anécdotas, incluso ya de mayor, sobre su preocupación por los demás, en especial por quienes se encontraban en mayores dificultades, como mendigos, gente pobre y similares. A los veintinueve años, Thogme tomó la ordenación monástica completa. Y fue un monje ejemplar en todos los sentidos, manteniendo con pureza sus votos hasta el final de su vida. Muy consciente del sufrimiento de los demás, incluso de los animales, nunca vistió ropa confeccionada con piel o pelo de animales, a pesar del gélido clima tibetano en el que vivía.

Thogme llegó a ser una persona bastante ilustrada y sirvió como abad en varios monasterios. Fue muy conocido y querido en su tiempo. Murió septuagenario. Por entonces, la gente en el Tíbet no vivía tanto, de modo que se trata de una edad avanzada para la media tibetana. Escribió muchos libros, sin embargo, el que llegó a convertirse en un clásico de la literatura tibetana se titula *Gyalse Lalen*. *Gyalse* significa literalmente ‘el hijo del Victorioso’, refiriéndose a los *bodhisattvas*; y *lalen* quiere decir ‘método

de práctica'. Normalmente se traduce como *Las prácticas del bodhisattva en treinta y siete estrofas*.

Nuestras monjas del monasterio de Dongyu Gatsal Ling estudian este texto porque es accesible para cualquiera – monjes y monjas, laicos, budistas y no budistas–, y porque trata, como lo hacen todos los textos de *lojong*, sobre cómo incorporar a nuestra práctica espiritual las circunstancias difíciles de la vida, los estados mentales negativos que nos causan tantas penalidades y los problemas que nos provocan los demás. Es un texto pragmático que nos enseña a utilizar dichas dificultades, transformándolas y convirtiéndolas en parte de la práctica. Puede que al principio nos parezca inviable para nosotros, pero en realidad es un método altamente útil, porque consiste en aprovechar las circunstancias adversas y emplearlas para ejercitarnos. Se trata de algo muy importante para todo el mundo.

Yo asistí a un comentario sobre este texto del XVI Gyalwang Karmapa, y también a un breve curso del XIV Dalái Lama. Además, recibí enseñanzas sobre él de Dilgo Khyentse Rinpoche, que iré resumiendo a lo largo de este libro. La mayor parte de las estrofas se explican por sí mismas, pero siempre es de ayuda recibir enseñanzas que contribuyen a profundizar en nuestra comprensión.

Para completar la exposición del texto de Thogme Sangpo, haré referencias a otro texto sobre el *lojong*, *Las ocho estrofas del adiestramiento mental*, de Langri Thangpa (1054-1123), venerable maestro Kadampa y

auténtica luminaria de la tradición *lojong*. Iré intercalando la exposición de este último texto al hilo del comentario de *Las treinta y siete estrofas de la práctica del bodhisattva* cuando los temas de ambos se solapan. De esta forma, lograremos mayor comprensión de la tradición del *lojong* y un criterio más cierto sobre la aplicación de sus enseñanzas a nuestra vida cotidiana.

Cada capítulo de este libro se abre con una de las estrofas de *Las treinta y siete estrofas de la práctica del bodhisattva*. El texto base del comentario fue traducido directamente del tibetano por el Grupo Padmakara Translation, y fue publicado previamente en el libro *The Heart of Compassion: The Thirty-Seven Verses on the Practice of a Bodhisattva*, de Dilgo Khyentse Rinpoche.

Como en la mayoría de los textos tradicionales, *Las treinta y siete estrofas de la práctica del bodhisattva* comienza con una invocación que explica para quién fue compuesto el texto. Thogme Sangpo empieza diciendo: «Namo Lokeshvaraya». *Lokeshvaraya* significa ‘Señor de los mundos’, que es otro de los nombres de Avalokiteshvara, conocido también como Chenrezig o Kuan Yin. Avalokiteshvara es el *bodhisattva* de la compasión, el objeto de reverencia apropiado para un texto que trata sobre las formas de compasión del *bodhisattva*. Mientras que los textos relacionados con la filosofía y la lógica, o materias similares, invocan a Manjushri, el *bodhisattva* de la sabiduría, los que tratan sobre el corazón y sobre cómo

incorporar la compasión a nuestra vida cotidiana invocan a Avalokiteshvara. El texto dice:

*Aunque él ve que en todos los fenómenos no existe ir ni venir,
se esfuerza enteramente por el bien de los seres.*¹

«Fenómenos» aquí es la traducción de la palabra *dharmas*, que significa las cosas ordinarias, los objetos del mundo exterior. Como todos sabemos, el budismo pone un gran énfasis en la transitoriedad y en la naturaleza fugaz de todos los fenómenos, tanto externos como internos, en el hecho de que todo surge y desaparece a cada momento, como un río que fluye. El río parece el mismo, pero de instante a instante el agua cambia, se mueve, forma remolinos y corre siempre río abajo. Todo es así, todo surge y desaparece de forma instantánea, constantemente, a pesar de que ante nuestra percepción tenga la apariencia de continuidad.

Puesto que la transitoriedad es un axioma fundamental del budismo, tal vez nos preguntemos por qué el texto dice *él ve que en todos los fenómenos no existe ir ni venir*. Lo hace desde el punto de vista de la realidad última. Desde el punto de vista relativo, que es nuestra forma de ver ordinaria, los fenómenos vienen y van, las cosas crecen y menguan, duran un tiempo o desaparecen de forma veloz. Pero, en el sentido último, ninguna de estas dualidades es pertinente. No existe ir ni venir, crecimiento ni mengua, aniquilación ni existencia perpetua. Todos estos pares de opuestos, todas estas dualidades, son trascendidas en el verdadero estado de las cosas. A pesar de que

Avalokiteshvara es el *bodhisattva* que representa la compasión, esta surge de forma natural desde el punto de vista de su sabiduría perfecta.

Las imágenes de Avalokiteshvara lo muestran con mil brazos, que representan sus actividades compasivas ilimitadas, en favor de todos los seres. En cada una de las mil manos hay un ojo, que simboliza su visión precisa de la situación desde ambos niveles, el relativo y el absoluto. Avalokiteshvara sabe qué es lo que hay que hacer y qué es lo que no hay que hacer, ya que a veces es mejor dejar que las cosas vayan solas, aunque nos hubiera gustado cambiarlas. Avalokiteshvara ve las cosas con la total claridad de la mente iluminada; y ve que en el nivel último no hay ir ni venir, que todos los *dharma*s existen en un estado de *talidad*, más allá de la idea temporal de flujo permanente.

La primera línea del texto de Thogme Sangpo elogia la sabiduría de Avalokiteshvara; la segunda refleja su compasión. Avalokiteshvara contempla lo trascendente, la realidad última, mientras de forma constante se esfuerza por hacer el bien de todos los seres en el nivel relativo, a través de su compasión. Es importante que sabiduría y compasión vayan juntas; si no vemos las cosas con claridad, si no tenemos una completa comprensión de la situación, podemos organizar un desastre. Avalokiteshvara posee una visión de conjunto y ajustada a la verdadera realidad. Y, desde esta perspectiva ilimitada, es capaz de actuar espontáneamente de una forma que sea de beneficio

relativo y absoluto para los seres. Combinando verdad relativa y última, es el maestro supremo, nuestro gurú raíz. Podemos pensar en su santidad el Dalái Lama o en su santidad Gyalwang Karmapa, ambos considerados emanaciones de Avalokiteshvara.

*Al sublime maestro, inseparable de Avalokiteshvara, el protector de los seres,
rindo permanente homenaje con cuerpo, palabra y mente respetuosos.*²

En el budismo consideramos las tres puertas: cuerpo, palabra y mente. Y rendimos homenaje al maestro con las tres. ¿Por qué? Simplemente porque nuestro maestro es inseparable de Avalokiteshvara. Dilgo Khyentse Rinpoche dice en *The Heart of Compassion*, su propio comentario de *Las treinta y siete estrofas de la práctica del Bodhisattva*:

El sublime maestro espiritual es inseparable de Avalokiteshvara, la encarnación de la compasión de todos los budas. A pesar de que se manifiesta de maneras infinitas para el bien de todos los seres y despliega incontables formas diferentes, la naturaleza de Avalokiteshvara no cambia nunca. Completamente iluminado, ha actualizado la sabiduría primordial. Su mente es la no dualidad, la mente iluminada invariable de todos los budas: el absoluto, el *Dharmakaya*.³

Los budas y *bodhisattvas* no son seres separados de nuestros maestros ni de nosotros mismos. Son nuestra verdadera naturaleza, lo que somos de verdad si pudiéramos ver claramente. Pensamos que somos seres ordinarios, pero no lo somos. Esa es nuestra tragedia. El maestro, ese ser genuinamente realizado, el lama, no es alguien intrínsecamente diferente de nosotros; de modo

que en las meditaciones budistas asimilamos en nosotros mismos a la deidad o al lama, o ambos a la vez, pensando que nuestras mentes y las suyas se juntan como el agua con el agua, hasta reconocer que no hay distinción. La distinción viene de nuestra parte. Pensamos que somos seres ordinarios y que ellos son especiales, pero eso forma parte de nuestro engaño, y por ello debemos trabajar para expulsar esa distinción conceptual, hacer esa limpieza y abrillantado. Es como una bella vasija de plata que estuviera tan cubierta de suciedad que pareciera negra. Tendremos que pulirla hasta sacar a la superficie la plata que, en su esencia verdadera, nunca ha sufrido mancha.

Sin embargo, por mucha porquería que la recubra, si limpiamos diligentemente la vasija, acabará brillando. La vasija de plata ha estado siempre ahí; no es que se hubiera ido y haya vuelto cuando hemos limpiado. Siempre ha estado ahí, pero no la reconocemos. Todo lo que vemos es la negra cobertura. Mientras que los *mahabodhisattvas* y los lamas, los verdaderos lamas realizados, están mucho más en contacto con su base de plata. A ellos no los recubre la suciedad que nos recubre a nosotros, porque han hecho el trabajo necesario para rescatar y mantener su brillo innato. Sin embargo, su naturaleza esencial es la misma que la nuestra. Es importante recordarlo.

*Los budas perfectos -fuente de felicidad y paz definitiva-,
existen tras haber realizado el Dharma sagrado,
lo cual, a su vez, depende de saber cómo practicarlo;
esta es la práctica de los bodhisattvas que ahora me dispongo a explicar.*⁴

Los budas, como el Buda Shakyamuni, en el nivel relativo, tuvieron que esforzarse durante incontables eones para limpiar la suciedad y sacar a la luz su verdadero metal. ¿Cómo lo hicieron? ¿Cómo consiguieron, todos los budas del universo, llegar a ser budas? Lo hicieron practicando el *Dharma*. Es importante que practiquemos y que llevemos la práctica al corazón, en vez de limitarnos a leer sobre ella. Por eso este texto es tan importante. No necesitamos una filosofía especializada para abstraernos y pensar que todo se encuentra allá arriba en algún lugar misterioso del cielo. Todo se encuentra aquí abajo en la Tierra, lo tenemos a mano, cada día, con cualquiera que nos encontremos. De hecho, solo junto a los demás podemos llevar a cabo una práctica real.

1. Construir una vida con sentido

Ahora que poseo esta gran embarcación, la preciosa vida humana, tan difícil de obtener, es mi misión transportar a los demás y a mí mismo a través del océano del samsara. A tal fin, escuchar, reflexionar y meditar, día y noche, sin distracción, es la práctica del bodhisattva.

El *samsara* es descrito con frecuencia como una rueda, pero a menudo también se relaciona con un océano. Y, al igual que el océano, posee altas y poderosas olas, así como corrientes peligrosas; de manera que en *samsara* somos lanzados arriba y abajo continuamente. A veces estamos arriba, otras veces estamos abajo. Y así seguimos, arriba y abajo, una y otra vez. Sin fin. El problema es que estamos atrapados en las olas que no paran de lanzarnos arriba y abajo. Nos pasamos la vida entera maltratados. Debemos recordar que todas esas olas que suben y bajan pertenecen solo a la superficie. Si buceamos hacia lo profundo del océano, descubriremos auténticos reinos de quietud y calma, donde habitan toda clase de peces y animales marinos y monstruos de las profundidades.

Así pues, ya que la mayoría de nosotros pasamos la vida en la superficie, zarandeados por nuestros pensamientos y emociones, ¿qué es lo que necesitamos? Necesitamos una embarcación, porque, aunque las embarcaciones también suben y bajan, nos libran de quedar empapados del todo y nos llevan de manera paulatina hasta la otra orilla. El Buda mismo habló en muchas ocasiones sobre la otra orilla, como símil de la liberación. Sin embargo, nosotros no podemos alcanzarla nadando, debido a que está muy lejos, y lo que conseguiríamos sería ser zarandeados y posiblemente acabáramos ahogándonos. Por tanto, necesitamos algún tipo de barco para atravesar el océano del *samsara*.

En *El camino del bodhisattva*, de Shantideva, encontramos la analogía del logro de la preciosa vida humana como embarcación:

Cruzar el mar de las emociones
en la embarcación de una existencia humana.⁵

Ahora estamos en posesión de esta gran nave que es el *Dharma*, y tenemos también una preciosa vida humana, tan difícil de obtener. Cada uno de nosotros ha gozado de un valioso nacimiento como ser humano. Podemos pensar: «Bueno, miles de millones de personas lo han conseguido, no será tan valioso», pero no es cierto. Un precioso nacimiento humano no solo significa nacer como ser de la especie humana. Existen muchos otros factores en el contexto del *Dharma* budista que entran a formar parte de la preciosa vida humana: nacer en un país budista, o donde

el *Dharma* del Buda sea accesible, poseer intactas todas las facultades de un ser humano, tener fe en el *Dharma*, encontrar un maestro, etcétera. No hemos nacido en alguno de los reinos más elevados, donde todo es placentero y no hay incentivo para la práctica, ni hemos nacido en alguno de los reinos inferiores, donde hay tantas penalidades y sufrimientos que se vive completamente atrapado en un estado paranoico. Ni hemos nacido entre los animales que, por muy encantadores que sean, no tienen la habilidad de practicar un camino espiritual durante su vida.

¿Qué hace que una vida humana sea preciosa? Para empezar, podemos leer, lo cual es algo maravilloso en este mundo. Pero lo más sorprendente de todo es que podemos comprender lo que leemos la mayor parte de las veces. Y aunque no seamos capaces de leer y entender del todo algunos de los textos budistas, podemos tomar un libro de *Dharma*, siempre que no se trate de un libro muy especializado, podemos sacar algo de él, sus palabras tendrán para nosotros sentido. Es cierto que si elegimos un libro normal de introducción a las prácticas budistas, o alguna biografía de un lama o de grandes maestros, podemos entenderlo con facilidad, sintonizar con él y asimilar el significado. Tenemos la virtud de comprender conceptos que hemos leído aunque no los hayamos experimentado de forma directa. La mente puede forcejear con las ideas hasta llegar a contemplar su contenido.

Por eso nuestro texto dice:

*A tal fin debo escuchar, reflexionar y meditar,
día y noche, sin distracción; esa es la práctica del bodhisattva.*⁶

Bueno, *día y noche, sin distracción* quizá sea excesivo, aunque tenemos que estudiar.

Pero volvamos al tema del precioso nacimiento humano. ¿Qué lo hace tan precioso? Digamos que hemos nacido en un país donde se nos permite pensar como queramos. Consideremos cuántos países hay en el mundo en los que no se puede pensar con libertad, ni cambiar de religión, ni leer libros sobre religión, ni acudir a centros de *dharma*. En muchos países del mundo no existen centros de *dharma* y ni siquiera se ha oído la palabra *buda*, o tal vez sí existan centros de *dharma*, pero uno no pueda ir porque pertenece a otra religión. Esto es mucho más común de lo que creemos si vivimos en países como la India, Estados Unidos, el Reino Unido o Australia.

Así que hemos nacido como seres humanos, estamos relativamente sanos, podemos pensar y nuestras mentes funcionan con claridad. Tenemos la libertad de pensar como queramos, leemos lo que nos apetece y estamos interesados en el *Dharma*. Lo más importante de todo. ¿Os dais cuenta de lo insólito que es esto? ¿Cuánta gente está interesada en algún *dharma*, no solo en acudir a sus dioses para pedir por la salud de sus hijos y que aprueben sus exámenes, o en conseguir un trabajo mejor y ganar más dinero, que es lo que la mayoría de la gente les pide a sus dioses, sino en querer realmente transformarse a sí mismos?

¿Cuánta gente va al templo para pedir la iluminación por el bien de todos los seres vivos? ¿Cuánta gente va al templo, aunque solo sea para pedir por el bienestar y la felicidad de los demás, fuera de su círculo familiar? Incluso tener alguna aspiración más allá del propio interés individual es algo raro, infrecuente.

Yo fui educada en un ambiente espiritista, y todas las semanas había reuniones en casa. Por entonces, yo tenía alrededor de siete u ocho años. Incluso a una edad tan temprana me daba cuenta de que todo el mundo quería contactar con alguien que había muerto, y preguntaban a los espíritus guía cosas como «Mi tía Edith va a operarse la próxima semana, ¿le va a ir bien?». Yo pensaba: «Así que hay gente ahí del otro lado; voy a preguntarles algo con sentido. Puede que tengan la respuesta, o quizás me den otro punto de vista». Y pregunté: «¿Dios existe?». Pensé que ellos debían de saberlo. Los espíritus guía me contestaron: «Bueno, nosotros no lo sabemos con certeza, pero lo que se comenta en el reino de los espíritus es que Dios no es una persona; y, en última instancia, existen la luz, el amor y la inteligencia». Así que pensé: «Estamos de acuerdo, lo compro».

En última instancia, existen la luz, el amor y la inteligencia en este universo. Y eso somos nosotros. No se trata de algo que esté ahí fuera; lo llevamos con nosotros. Es aquello con lo que estamos intentando reconectar: la luz, el amor y la inteligencia de nuestra naturaleza original, lo que somos realmente. Es importante no dejarnos llevar