

法王如意宝·晋美彭措

心髓秘诀



SU SANTIDAD  
JIGME PHUNTSOK RINPOCHÉ

*Mis Consejos Íntimos y Enseñanzas Secretas*



འཇམ་མཁའ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



Handwritten signature in black ink, likely in a South Asian script, possibly Tamil or Telugu. The signature is stylized and cursive, written on a plain white background.

*Mis Consejos Íntimos y Enseñanzas Secretas*

*Conferencia de Su Santidad*  
***Jigme Phuntsok Rinpoché***  
*Nueva Escocia, Canadá, 1993*

Moderador:	01
Su Santidad	
Oraciones Preliminares	03
Discurso	07
Un estado de gran fortuna	08
1 Nacer en el continente meridional de Jambudvipa	09
2 Obtener la valiosa existencia humana	09
3 Nacer cuando un buda ha venido al mundo	11
4 Las enseñanzas de Buda están aún presentes	12
5 Ser aceptado por un maestro espiritual cualificado	12
Tres niveles de fe	14
1 Fe vigorosa	15
2 Fe entusiasta	27
3 Fe inequívoca	36
Tomar refugio en las Tres Joyas	38

## MODERADOR:

**B**ienvenidos a la conferencia pública de su Santidad Jigme Phuntsok Rinpoché. Nació en 1933 en el noreste del Tíbet, y hace aproximadamente diez años comenzó a ofrecer activamente enseñanzas budistas en dicha región, que durante algunas décadas había experimentado un declive del Budismo. A él se atribuye la fuerte propagación del Budismo en China, y en años recientes

es responsable de haber llevado el Dharma a decenas de miles de tibetanos y de chinos Han.

Somos extremadamente afortunados de tenerle con nosotros. Su llegada ha sido posible gracias a una serie de eventos y coincidencias que en circunstancias normales no habrían sucedido. A pesar de los imprevistos ocurridos hasta el último minuto, todo ello ha tenido como resultado la oportunidad de invitarle a estar con nosotros aquí en Nueva Escocia, por lo cual nos sentimos muy afortunados.

Nos complace y honra que su Santidad pudiera aceptar nuestra invitación y estar con nosotros hoy para compartir su maravillosa enseñanza. En nombre de todos los reunidos aquí hoy, trasladamos a su Santidad nuestra más calurosa bienvenida.

## SU SANTIDAD:

### *Oraciones Preliminares*

*Ante todos los Budas del pasado,  
presente y futuro,  
ante los señores omnipresentes de los mandalas  
oceánicos y familias búdicas,  
ante los gloriosos y nobles maestros cuya bondad  
es incomparable,  
ante los adorados Gurús raíz,*

*me inclino ante vuestros pies inmaculados  
y me postro con devoción.*

*¡Tomo refugio en vosotros! ¡Os ruego me  
concedáis vuestras bendiciones!*

*¿Quién podría cansarse de mirar tu noble rostro,  
brillante y claro como una flor abriéndose?*

*Y como sus anteras radiantes,*

*así son tus signos y marcas, tal como el néctar  
para los ojos de todos los seres.*

*Los pétalos de tu compasión se extienden  
hasta tan lejos como para abarcar  
los tres mundos.*

*¡Oh Señor de los Sabios, Loto Blanco,  
descansa tus pies de loto en el estanque de  
loto de mi mente!*

*En una isla de un lago en Oḍiyana,  
y desde el corazón de un loto,*

*te apareciste espontáneamente como  
una emanación de los budas,*

*resplandeciente, con las cualidades y signos  
mayores y menores.*

*¡Padmasambhava, protege la fuente de loto  
de mi mente!*

*Allí donde todos los fenómenos se extinguen, tú  
encontraste la sabiduría del dharmakaya.*

*En la clara luz del espacio vacío, tú viste aparecer  
los campos búdicos de saṃbhogakaya.*

*Para trabajar en beneficio de todos los seres,  
te apareciste a ellos en forma de nirmaṇakaya.*

*¡Omnisciente Soberano del Dharma,  
ante tí me postro!*

*La sabiduría de Manjushri, el León de la  
Palabra, surgió en tu corazón, y adoptaste las  
infinitas aspiraciones de Samantabhadra,  
realizando las acciones iluminadas de los budas  
y sus herederos.*

*¡Gurú Manjushri, me inclino ante tus pies  
y te rindo homenaje!*

*Posees la forma perfecta de la juventud,  
y estás adornado con la luz de la sabiduría.*

*Disipas la ignorancia por todo el mundo.*

*¡Gurú Manjushri, te rindo homenaje!*

*Ahora, desde el deseo de beneficiar a los demás,  
te visualizo sobre el loto fresco de mi corazón,  
y ruego:  
¡que el sonido melodioso de tu habla,  
que es como el néctar,  
confiera, oh Manjushri ,  
su esplendor a mi mente!*

## SU SANTIDAD:

### *Discurso*

**C**omienzo rindiendo homenaje a mis deidades extraordinarias. Hoy mi charla constará de varias enseñanzas clave y en concordancia con la tradición budista.

# I

## *Un estado de gran fortuna*

PARA COMENZAR, todos deberíamos reconocer que, en este preciso momento, nos encontramos en un estado de gran fortuna. Pero se preguntarán, ¿a qué me refiero cuando hablo de la gran fortuna?

## 1

### *Nacer en el continente meridional de Jambudvipa*

Somos muy afortunados por haber nacido en este mundo que, según la cosmología budista, es el continente meridional de Jambudvipa y está totalmente dotado de una gran fortuna. ¿Por qué? A pesar de que hay otros continentes en los que los seres humanos pueden renacer y están llenos de gran gozo y experiencias placenteras, como el continente oriental de Purvavideha, el continente occidental de Aparagodaniya y el continente septentrional de Uttarakuro, según se describe en el Abhidharma, estos otros lugares no están dotados de condiciones favorables para practicar el Buddhadharmā. Para renacer, por lo tanto, el continente de Jambudvipa es superior a cualquier otro continente.

## 2

### *Obtener la valiosa existencia humana*

Además, es extremadamente valioso y excelente obtener un renacimiento humano en el reino de Jambudvipa, debido a todos los dones y libertades

que ofrece. En otros reinos como el del infierno, el de los espíritus hambrientos, el reino animal o el de los asuras, el sufrimiento que debe enfrentarse es insoportable y no hay absolutamente ninguna oportunidad para practicar el Dharma.

Incluso si uno nace en el reino de los dioses de rara belleza y éxtasis sensual, tampoco hay oportunidad para practicar el Dharma debido a que uno se consume con la experiencia del placer. Por lo tanto, un renacimiento como humano es más valioso que el renacimiento como un dios.

Además, Buda Shakyamuni ofreció sus enseñanzas en los tres vehículos correspondientes a los votos de Pratimoksha, Bodhisattva y Vajrayana. Únicamente quien obtiene un valioso renacimiento humano es capaz de practicar estas enseñanzas y alcanzar su realización. Pero si alguien nace en el reino de los dioses u otros reinos, apenas tendrá la oportunidad de practicar alguna de estas enseñanzas y no podría obtener ningún logro de práctica espiritual en su vida. Por estos motivos, un renacimiento como humano es absolutamente el más sublime y es más valioso que cualquier otro tipo de renacimiento.

Por lo tanto, como seguidores de Buda, consideramos que un renacimiento como humano ofrece la más excepcional existencia en todos los reinos del samsara. Dado que todos hemos obtenido tan valiosa existencia, deberíamos sentir una sensación de gran regocijo.

### 3

#### *Nacer cuando un buda ha venido al mundo*

Adicionalmente, es aún mucho más excepcional nacer en una época en la que un buda ha venido a este mundo. ¿Por qué? El eón en el que un buda ha venido al mundo se llama un “eón brillante”, y el eón en el que ningún buda aparece en el mundo se llama un “eón oscuro”. En lo que respecta a estos dos tipos de eones, los oscuros son mucho más abundantes que los brillantes, que sólo ocasionalmente aparecen intercalados entre muchos más eones oscuros. Por lo tanto, como la aparición de un eón brillante es mucho más extraordinaria, resulta absolutamente excepcional nacer en una época en que un buda ha venido al mundo, conectar directamente con sus enseñanzas y ponerlas en práctica.

## 4

### *Las enseñanzas de Buda están aún presentes*

Debido a que Buda ha venido al mundo, enseñado el valioso Dharma a los seres sintientes y estas enseñanzas aún están presentes en el mundo, estamos viviendo en circunstancias muy valiosas.

Cuando quiera que pensemos en nuestra situación actual, que Buda ha girado la Rueda del Dharma tres veces, y que todas esas enseñanzas aún están accesibles para nosotros, deberíamos sentir una gran alegría.

## 5

### *Ser aceptado por un maestro espiritual cualificado*

A pesar de todas estas condiciones favorables, como la llegada de Buda a este mundo, su enseñanza del Dharma y la pervivencia de sus enseñanzas en el mundo, aún necesitamos un maestro espiritual cualificado que pueda explicarnos estas enseñanzas. Sin un maestro cualificado, sería imposible aprender y practicar estas enseñanzas dependiendo solo de

nuestros propios esfuerzos. De hecho, resultaría excepcional encontrar un Lama que nos pudiera transmitir directamente las enseñanzas de Buda y que pudiera guiarnos para poner estas enseñanzas en práctica.

En resumen, las condiciones favorables en las que nos encontramos son:

- 1) Haber nacido en una existencia humana con todos los dones y libertades del continente meridional de Jambudvipa.
- 2) Haber nacido en una época en que Buda ha venido al mundo y ofrecido las enseñanzas del Dharma, y que estas enseñanzas no hayan desaparecido del mundo sino que continúan disponibles.
- 3) Haber encontrado maestros espirituales cualificados que nos explican las enseñanzas.

Por tanto, entre todos estos afortunados eones, nuestra situación actual es excepcional y afortunada como el florecimiento de una flor Udumbara. Cada vez que pensemos en todo esto, deberíamos hacer surgir en nosotros un intenso sentimiento de regocijo y gratitud.

## II

### *Tres niveles de fe*

DOTADOS CON estas ventajas y condiciones tan propicias, debemos en primer lugar y ante todo, desarrollar una fe profunda para alcanzar la iluminación.

Pero, ¿qué es la fe exactamente? Desde una perspectiva budista, podemos comenzar diciendo que hay tres tipos de fe: fe vigorosa, fe entusiasta y fe inequívoca. La fe vigorosa se basa en una fuerte atracción inspirada por el pensamiento del Buda; la

fe entusiasta nos empuja a buscar la emulación y está inspirada por el pensamiento del Dharma; por último, la fe inequívoca es la inspirada por el pensamiento de la Sangha. Cada uno de estos tres niveles de fe es necesario en nuestra mente.

## *1* *Fe vigorosa*

La fe vigorosa es un sentimiento de enorme regocijo y alegría cuando pensamos en Buda. La razón por la que nos sentimos así cuando pensamos en Buda es porque, en comparación con Ishvara, Indra, Brahma y otros muchos, Buda posee nobles, incontables e incomparables cualidades. Por ejemplo, si un bodhisattva en el primer bhumi o superior tuviera que describir las cualidades de sabiduría de Buda, no sería capaz de describir completamente esas cualidades aunque se pusiera a hablar ininterrumpidamente durante cientos o miles de años.

Aunque Buda posee nobles e incontables cualidades que somos incapaces de conocer plenamente, debemos ser conscientes de aquellas poco comunes que son de gran beneficio para nosotros. ¿Cuáles son? Buda

enseñó a los seres sintientes los métodos para lograr un estado temporal de felicidad, así como las vías para conseguir la budeidad, que es un estado en el que se reúnen todas las capacidades milagrosas. De entre todas sus cualidades, las acciones de Buda de ofrecer estas enseñanzas a los seres sintientes son las más supremas. Estas son las cualidades de las que debemos ser conscientes debido a que, independientemente de cuántas nobles cualidades posee Buda, si no fueran beneficiosas para nosotros, no habría motivo para recrearnos en ellas. Por ejemplo, hay muchos reyes y gobernantes en este mundo. Si no pueden traernos ningún beneficio, pensar en ellos no nos trae ningún regocijo. Pero si alguna de sus acciones fuera de gran beneficio para nosotros, entonces pensar en ellos nos traería una gran felicidad. Por lo tanto, debemos ser conscientes de las nobles cualidades de Buda que son de gran beneficio para nosotros, para que podamos desarrollar un sincero regocijo y deleitarnos en él.

¿Cuáles son entonces las nobles cualidades que resultan de gran beneficio para nosotros? Hay tres categorías genéricas: cualidades de sabiduría, de compasión y de poder.

### *1) Sabiduría*

Si Buda no supiera cómo liberar del sufrimiento a los seres sintientes, que son tan ilimitados como el espacio, y llevarlos a un estado de paz y felicidad permanente, Buda sería de poco o ningún beneficio para ellos. Sin embargo, Buda es capaz de hacerlo porque posee la cualidad de sabiduría omnisciente.

### *2) Compasión*

Además de que Buda tenga la cualidad de sabiduría omnisciente, la compasión es también indispensable. Sin compasión, los métodos empleados por el bien de los seres sintientes no traerían un beneficio real. Por ejemplo, aunque una persona sea muy instruida, si tiene mala voluntad hacia otros o un carácter rudo y ofensivo, entonces no podrá ser de beneficio para los demás a pesar de todos los conocimientos que pueda poseer. Por tanto, la cualidad de la compasión es imprescindible.

¿Qué clase de compasión posee Buda? Tomemos el ejemplo del amor de una madre por su único hijo. Multipliquemos su amor por cientos y miles de veces, y aún no superaría el amor que Buda tiene por todos

los seres sintientes. ¿Cómo hemos llegado a esta conclusión? Es así por el hecho de que, tanto durante su estado causal como durante el tiempo de su plena iluminación, Buda siempre dedicó su cuerpo y su vida al bienestar de los demás.

¿De qué modo dedicó Buda su cuerpo y su vida durante su estado causal con el fin de beneficiar a otros? En el famoso Parque de los Ciervos, en Varanasi, cuando Buda giró por primera vez la Rueda del Dharma, dio su propia cabeza en muchas vidas y durante numerosos eones con el fin de traer beneficios y felicidad a los seres sintientes. Fue el propio Buda quien realizó esta afirmación después de alcanzar la budeidad. La dedicación de su carne y sangre por el bienestar de los demás no sólo ocurrió en Varanasi. En muchos lugares a lo largo y ancho del mundo, en incontables ocasiones Buda ha renunciado a su carne y su sangre en beneficio de todos los seres sintientes.

Además, nunca hubo ocasión o situación en que Buda mostrara que poseía una compasión desigual y sesgada. Si sólo hubiera expresado compasión hacia los más cercanos a él, como sus seguidores o aquellos que le respetaban, y no hubiera mostrado compasión hacia

los demás, esto hubiera mostrado lo sesgado de su compasión. Pero la compasión de Buda nunca fue así, sino universalmente igualitaria hacia todos los seres.

Entonces, ¿cómo describir la compasión universal de Buda? En una ocasión, cuando Buda aún vivía, Indra estaba haciéndole una ofrenda esparciendo polvo de sándalo a su derecha, mientras Mara intentaba dañarle lanzándole numerosas armas por su izquierda. Buda trató a cada uno con el mismo amor bondadoso y deseo desde su mente y corazón que ambos encontraran el camino de la paz y la felicidad.

Asimismo, si la bondad amorosa y compasiva de Buda sólo se dirigiera a aquellos en elevadas posiciones o los dotados con mayor riqueza material, pero no hacia aquellos que fueran inferiores o pobres, entonces el amor de Buda no se habría mostrado en su plena dimensión. Sin embargo, la realidad fue justamente la opuesta. En lugar de favorecer a aquellos en una posición superior, Buda mostró mayor compasión y amor por los pobres y desamparados.

La compasión de Buda nunca fue limitada, a diferencia de los líderes políticos que muy a menudo

favorecen su propio pueblo o raza. Si pensamos en los líderes políticos actuales, generalmente expresan su bondad y su aprecio ante miles de personas cuando hay algún beneficio para ellos. En cambio, incluso si sólo un ser sintiente estuviera necesitado, Buda daría su vida y su sangre cuantas veces fuera necesario. Desde tiempos inmemorables, Buda se ha dado a sí mismo incesante e incansablemente con el fin de beneficiar a los demás, aunque sólo fuera a un ser sintiente y ello le llevara innumerables eones. Este tipo de amor y compasión no tiene rival.

En un momento dado durante su estado causal, Buda se encontraba en el reino del infierno y era conocido como Gyepakshuda. Allí, junto con un amigo llamado Kamarupa, eran forzados a tirar de pesados vagones. Los guardianes del infierno los ataron a un vagón y los golpearon severamente, forzándoles a trabajar incesantemente. El futuro Buda pensó: “Tiraré y sufriré yo solo, para que Kamarupa no tenga que hacerlo”. Así, dijo a los guardianes: “Colocad su arnés en mis hombros, voy a tirar del carro yo solo. Por favor liberad a mi amigo del sufrimiento”. Al oír esto, los guardianes se enfadaron aún más y dijeron: “¡Nadie puede hacer nada para impedir que

otros experimenten sus propios efectos kármicos!”. A continuación le golpearon en la cabeza con un martillo y como resultado, murió y renació inmediatamente en el reino de los dioses, conocido como Reino de los Treinta y Tres Dioses. Esta historia aparece recogida en la biografía de Buda.

Asimismo, Buda tuvo un antiguo discípulo llamado Devadatta, pero terminó siendo uno de sus peores enemigos y siempre trataba de competir con él e incluso dañarle. Incluso en las numerosas vidas previas que compartieron, hubo muchas ocasiones en que Devadatta intentó dañar a Buda. A pesar de esto, Buda siempre trató de beneficiar a Devadatta, incluso a costa de su propio cuerpo o la pérdida de su propia vida. Esto, junto con otros incontables ejemplos, muestra que las expresiones de bondad amorosa y compasión de Buda son inefables.

### *3) Poder*

Dada su omnisciente sabiduría y compasión sin igual, Buda está dotado de un gran poder. Sin poder, la compasión y la sabiduría están incompletas. Esto puede equipararse a una situación en la que una pobre madre

sin brazos ve a su hijo arrastrado por un torrente de agua. Aunque rebosa un inconcebible sentimiento de compasión por su hijo, no puede hacer nada para salvarlo. Del mismo modo, la compasión sin poder hace que nuestros esfuerzos para ayudar a los seres sintientes resulten inútiles.

¿Y qué tipo de poder posee Buda? Cuenta con tres tipos de poder relacionados con su cuerpo, su palabra y su mente.

### *i. El poder del cuerpo de Buda*

Respecto al poder del cuerpo de Buda, simplemente con ver a Buda o estando en su presencia uno recibe la potencia para liberar a los seres del sufrimiento de la existencia cíclica y para situarlos en la vía hacia la paz definitiva.

Este es el beneficio que conseguimos al encontrarnos con Buda. ¿Pero qué ocurre en la actualidad, sabiendo que Buda ya ha pasado al nirvana? Aún así, ese beneficio sigue siendo aplicable hoy en día. Como él mismo prometió: “Me manifestaré en varias formas y guiaré a los seres para que realicen actos virtuosos”. Buda se ha manifestado en varias

formas para beneficiar a los seres, como estatuas, imágenes y muchas otras formas. Tanto si se trata de una estupa que contenga sus reliquias, o cualquier estatua moldeada a su semejanza y que esté hecha de oro, arcilla, madera, e incluso piedra, si rendimos homenaje o hacemos ofrendas a ellas, o expresamos aspiraciones ante ellas, todo esto trae los mismos resultados que si uno se encontrara directamente ante Buda. Los sutras nos ofrecen este conocimiento. De igual modo, si alguien ve un thangka que representa la forma de Buda, tanto si es una obra de arte particularmente atractiva o no, esta persona recibirá increíbles bendiciones.

No tenemos duda de que si alguien con una fe y devoción profundas ve la forma de Buda, entonces esa persona acumulará méritos indescriptibles. Incluso cuando alguien contempla la forma de Buda en un momento en que está lleno de ira, la simple conexión a través de su experiencia permitirá a esta persona lograr rápidamente la budeidad. Los sutras también lo indican claramente.

## *ii. El poder de las palabras de Buda*

En cuanto al poder de las palabras de Buda, si durante el tiempo en que Buda estuvo vivo uno pudo recibir directamente sus enseñanzas, o en la actualidad si uno reza sinceramente a Buda, al final uno logra ver a Buda y oír sus enseñanzas desde una visión pura o desde un estado de ensoñación. Todo esto permitirá a cada uno desarrollar rápidamente varias nobles cualidades y finalmente alcanzar la budeidad.

Las palabras de Buda no solo incluyen las enseñanzas directamente pronunciadas por él, sino también todas las enseñanzas del Dharma que están compiladas en los sutras y los shastras. El mérito de oír las directamente es inconcebible, y puede traer consigo el poder para cerrar la puerta a los reinos inferiores así como para alargar nuestra vida, dándonos las bendiciones de buena salud, longevidad, dones, etc.

Incluso sin tener la capacidad para recibir las enseñanzas, como podría ocurrir con seres como los pájaros o animales salvajes, sólo con escuchar el sonido que produce una caracola cuando se sopla o el de un

tambor antes de las enseñanzas, lograrán liberarse del sufrimiento del samsara y alcanzar la liberación.

### *iii. El poder de la mente de Buda*

Respecto al poder de la mente de Buda, él posee gran compasión y amorosa bondad hacia cada individuo y sus acciones para beneficiar a los seres sintientes no cesarán jamás. Del mismo modo que un gran océano no puede carecer de olas, también resulta imposible que Buda renuncie o finalice sus acciones en beneficio de todos los seres.

A lo largo de diferentes mundos, desde cada una de las diez direcciones, si la forma de un buda puede inspirar a los seres sintientes, Buda se manifestará como un buda; si es la forma de un bodhisattva la que puede inspirar a los seres, Buda se manifestará como un bodhisattva. De la misma manera, si la forma de un oyente o de un realizador solitario puede ser de inspiración, entonces Buda se manifestará de acuerdo con esa forma. Para el beneficio de aquellos seres no humanos como los pájaros, animales salvajes, animales acuáticos, etc., Buda se manifestará en sus formas correspondientes para inspirarlos e iluminarlos. Buda

puede asumir ilimitadas formas en beneficio de todos los seres sintientes.

Es más, con el propósito de demostrar la enseñanza del Dharma, Buda se manifestará como montañas, bosques, junglas, etc., para así traer increíbles beneficios a los seres vivos. A cada ser sintiente, Buda siempre tratará de beneficiarlo de cualquier forma que sea necesaria y en todo momento, incesantemente. Este es el motivo por el que deberíamos desarrollar un gran regocijo y sincera veneración hacia Buda.

En conclusión, Buda es capaz de beneficiar a los seres sintientes gracias a su conocimiento omnisciente de todos los medios para atraerlos. Dada la omnisciencia de Buda, si no poseyera una gran compasión, no podría guiar e inspirar a los seres sintientes. Así que, además de ser omnisciente, Buda posee asimismo una gran compasión. Y dado que Buda posee una sabiduría omnisciente y una gran compasión, si no tuviera poder, no sería capaz de lograr su gran propósito de beneficiar a todos los seres vivos. Así, Buda debe tener también pleno poder. En el mundo entero, sólo Buda posee estas cualidades sin rival en términos de sabiduría, compasión, y poder.

No hay nadie más en este mundo que pueda igualarlo. Por ello, si reflexionamos cuidadosamente sobre esto, excepto aquellos que no tienen corazón en su cuerpo o cerebro en su cabeza, todos los demás desarrollarán una sincera fe en Buda.

## 2

### *Fe entusiasta*

La fe entusiasta es la fe inspirada al pensar en el Dharma. Es tener el entusiasmo de practicar según las enseñanzas de Buda, es decir, lograr lo que es íntegro y virtuoso y abandonar lo que no lo es.

¿Cuáles son estas prácticas íntegras y virtuosas? En síntesis, consiste en tener la consideración de nunca dañar a los demás y desarrollar amor y compasión hacia todos los seres vivos. Por el contrario, albergar pensamientos negativos o mostrar aversión física hacia cualquier ser, por el motivo que sea, es considerado como no virtuoso.

Con el fin de ayudarnos a no dañar a otros seres sintientes, Buda nos enseñó los cuatro principios del Shramana (comportamiento ético), que también puede

entenderse como los verdaderos seguidores de Buda. En consecuencia, todos los seguidores de Buda deberían practicar estos cuatro principios:

- 1) Nunca albergar ira hacia los demás, aunque ese sentimiento lo dirijan precisamente hacia nosotros.
- 2) No responder airadamente aunque usen con nosotros un lenguaje agresivo.
- 3) Aunque nos golpeen físicamente con una piedra o cualquier instrumento, como verdaderos seguidores de Buda no responderemos con violencia.
- 4) No responder a los insultos con la misma moneda.

Por ejemplo, si alguien se dirige a nosotros maldiciendo a nuestros padres, se mofa de nuestro aspecto físico o situación económica, lanza falsas calumnias sobre nosotros, o simplemente hace comentarios sobre nuestras carencias o faltas, no responderemos con comentarios crueles o señalando sus carencias o faltas como represalia.

El budismo nos enseña a “aceptar la derrota para uno mismo con el fin de dar la victoria a los demás”. Deberíamos dar a los demás la victoria y cualquier tipo de beneficio y asumir nosotros la derrota y la pérdida.

Si alguien es realmente capaz de practicar estos cuatro principios, se le puede considerar un verdadero seguidor de Buda. Por el contrario, aunque uno se considere a sí mismo como seguidor de Buda, si no practica los cuatro principios no podrá ser considerado como seguidor verdadero de Buda, sino únicamente un seguidor en apariencia.

¿Cómo podemos entonces poner estos principios en práctica? Imaginemos que una persona nos causa un daño en alguna ocasión, no debemos dejar que la ira guíe nuestra respuesta. Es más, digamos que se trata de una persona a la que hemos tratado con el mismo cariño que a un hijo y que nuestra conducta había sido intachable, aún así no debemos albergar resentimiento.

Esta situación se asemeja a la de un hijo que padece una enfermedad mental. No importa cuánto maltrate a su madre, ella jamás sentirá resentimiento; más bien, se centraría únicamente en pensar cómo aliviar el sufrimiento de su hijo. Del mismo modo, a aquellos que devuelven nuestra amabilidad con odio, solo deberíamos desearles que superen su aflicción y consigan la felicidad. Este es el camino para practicar amor y compasión hacia los demás.

Si hemos causado daño a alguien en el pasado, entonces es comprensible que alberguen un deseo de venganza en el presente. En este caso, ¿por qué debería enfadarme con ellos? Incluso si nuestra actuación hubiera sido irreprochable y no tuviera el más mínimo error, si aún así alguien quisiera maltratarnos o dañarnos gravemente, llegando tan lejos como para querer cortar nuestra cabeza, no debemos permitir que asome nuestra ira. Además, deberíamos desear que cualquier karma negativo y los sufrimientos derivados no afecten más allá de nosotros mismos. Este es el tipo de compasión que debemos desarrollar hacia los demás.

También, si alguien habla mal de nosotros, no hay razón para enfadarse. Aunque difundan rumores falsos o magnifiquen nuestras faltas a lo largo y ancho del planeta, aún así debemos ensalzar sus buenas cualidades con una mente alegre.

Si alguien superior o igual a nosotros nos menosprecia, nos daremos cuenta de que no resulta difícil aceptar su comportamiento y desarrollar nuestra paciencia. Si por el contrario quien nos menosprecia es inferior a nosotros de algún modo, no sólo tenemos

que evitar una respuesta con ira, sino que debemos mostrarle nuestro respeto y tolerancia.

Esta es la tradición que Buda enseñó, que promueve la práctica de nunca dañar a los demás y siempre beneficiarlos. Se trata del único camino sublime de paz y felicidad.

Alguien podría pensar que, aunque esta enseñanza de Buda está muy bien, muy pocos son capaces de ponerla en práctica. Afortunadamente, existen métodos contrastados que se pueden aprender para seguir el camino de Buda, aunque para los principiantes resulta bastante difícil interiorizar estas prácticas. Incluso para alguien como yo, un monje y lama tibetano, no siempre resulta fácil poner en práctica todas estas enseñanzas. Aún así, es necesario sacar lo mejor de nosotros mismos para estudiar y practicar el Dharma de forma gradual. En Tíbet hay lamas muy experimentados que preferirían renunciar a sus vidas antes que herir o robar a otros. No hay nada que pudiera llevarles a hacer ese tipo de cosas.

Desde hoy en adelante, lo mínimo que hay que hacer es tomar el voto de no matar a ningún ser vivo

ni robar a nadie. Puede resultar difícil no dañar a absolutamente nadie, pero uno puede empezar a practicar paso a paso. Según las enseñanzas de Buda, el Shramana implica abandonar los actos que dañan a los demás. Sin lugar a dudas, tener una mente maliciosa o mostrar comportamientos groseros descalifican a uno como verdadero seguidor de Buda. El propio Buda lo ha dejado claro en sus enseñanzas, añadiendo que “la doctrina budista consiste en dominar nuestra propia mente y nunca perturbar la mente de los demás”, por lo que no debemos escatimar esfuerzos para lograr este objetivo.

Así pues, ¿cómo podemos dominar nuestra mente? Es necesario observar la mente con especial atención para detectar la aparición de cualquier pensamiento negativo. Ante el surgimiento de sentimientos como un fuerte brote de ira, deseos o celos desmedidos, o una arrogancia que nos hace creer superiores, justo en el momento en que comienzan a aparecer debemos ser capaces de identificarlos para poder anularlos. La atención plena y la vigilancia son indispensables en la misión de proteger nuestra mente. Además, con el fin de impedir que estas angustias emocionales surjan en

el futuro, debemos rezar al gurú y a las Tres Joyas para recibir sus poderosas bendiciones.

¿Cómo se evita perturbar la mente de los demás? Debemos renunciar a los malos comportamientos relacionados con nuestras acciones físicas, así como un lenguaje grosero y cualquier pensamiento negativo, ya que todos ellos molestan y dañan a los demás. Si finalmente no evitamos perturbar a otro física, verbal o mentalmente, lo mejor es erradicar estas aflicciones de raíz. Si es algo que supera nuestra capacidad, deberíamos al menos sentir verdadero remordimiento y recordar que, como seguidores de Buda, perturbar la mente de otros es tan vergonzoso e inapropiado que no debería repetirse jamás. Para mantener esta determinación, también necesitamos rezar al gurú y a las Tres Joyas para recibir sus bendiciones.

¿Cuáles son los beneficios de dominar nuestra mente y no perturbar la mente ajena? Los beneficios son que en esta misma vida obtendremos longevidad, buena salud, belleza, riqueza y respeto de los demás, entre otros muchos beneficios. Además, en una vida futura, renaceremos en tierras puras, como Sukhavati, la tierra pura de gran felicidad, y alcanzaremos el estado

de perfecta iluminación, que nos reportará la felicidad definitiva sin experimentar ningún sufrimiento.

Así, si una sola persona de forma independiente practicara el Dharma, se liberaría del sufrimiento y obtendría paz y felicidad; si una familia practicara el Dharma en grupo, entonces toda la familia gozaría de felicidad; si los habitantes de toda una ciudad practicaran el Dharma, obtendrían paz y felicidad tanto temporal como definitiva; y si la población de un país entero practicara el Dharma, todo el país obtendría estos beneficios. Finalmente, si las personas del mundo entero practicaran el Dharma, el mundo rebosaría de felicidad, paz y prosperidad, ya no existiría el sufrimiento, allá donde uno mire sólo vería felicidad.

Cada uno de los seres sintientes desea un estado de felicidad libre de cualquier sufrimiento. Nadie quiere sufrir y que la felicidad esté fuera del alcance. De hecho, el único modo de alcanzar la felicidad y estar libre de sufrimiento es practicar el Dharma. Como acabamos de mencionar, si pensamos detenidamente en las enseñanzas de Buda y las seguimos fielmente, entonces todos -a excepción de aquellos que no tienen

un corazón en su cuerpo ni un cerebro en su cabeza- se sentirán atraídos al Dharma con fe y veneración.

Sin embargo, la observancia cuidadosa es una obligación. Los tibetanos calificaríamos como una persona sin corazón o sin cerebro a alguien que, aun habiendo examinado repetidamente las enseñanzas de Buda, sigue sin tener fe o respeto por él. Este calificativo para personas así forma parte de nuestra cultura, aunque no debe tomarse en sentido literal o físico. Para los seguidores de Buda, el corazón no es sólo un pedazo de carne dentro del cuerpo físico, ni tampoco el cerebro es únicamente un cúmulo de materia gris y blanca. El budismo no se refiere a estos órganos en su sentido físico; al contrario, se dice que una persona tiene corazón y cerebro cuando ha sido capaz de desarrollar una visión correcta de acuerdo con las enseñanzas budistas. Por tanto, alguien que aspire a ser una persona con corazón y cerebro debe estudiar y practicar el Dharma puramente, libre de cualquier duda o malentendido. Si uno sólo se dedica a dormir, caminar, comer y vestirse, no puede ganarse el calificativo de persona con corazón y cerebro.

Hasta aquí la explicación de la fe entusiasta inspirada por el pensamiento del Dharma.

### 3

### *Fe inequívoca*

La fe inequívoca es la inspirada por el pensamiento de la Sangha. La palabra Sangha significa “los seguidores de Buda”. Como seguidores de Buda, el único objetivo es traer beneficios a uno mismo y a los demás. Lograr dicho objetivo es algo a lo que uno debería dedicar un gran esfuerzo.

La Sangha tiene tres categorías en el continente de Jambudvīpa: los seguidores del Hinayana, que voluntariamente renuncian a dañar a los demás; los seguidores del Mahayana, que además de no dañar a los demás se esfuerzan por beneficiarlos; y los seguidores de Vajrayana, que pueden alcanzar logros espirituales rápidamente y sin esfuerzo, beneficiando así profundamente a todos los seres sintientes.

Independiente de la categoría de que se trate, la Sangha es digna de una confianza inequívoca. El motivo es que si sabes que alguien está siempre

preocupado por el bienestar de otros, entonces no desconfiarás de esa persona. Por ejemplo, puedes tener un amigo que te aprecie, respete y sea feliz por ti cuando esté contigo, a la vez que también te elogie cuando no lo esté. Amigos como estos son los verdaderos amigos y merecen una confianza inequívoca, porque siempre tratarán de ayudarte en todo lo que puedan. Por el contrario, otro tipo de amigos te elogian cuando están contigo pero te critican o desprestigian a tus espaldas. Amigos como estos no merecen ninguna confianza porque de una forma u otra acabarán haciendo daño. Esta es la razón por la que podemos desarrollar una fe inequívoca en la Sangha.

# III

## *Tomar refugio en las Tres Joyas*

HASTA AQUÍ se ha ofrecido una breve explicación de las cualidades de las Tres Joyas. Ahora cabe preguntarse: ¿Tengo un sentimiento de fe en las Tres Joyas? ¿Siento atracción hacia ellas?

Tengo unos deseos para todos que quiero que perduren el resto de esta vida y en todas las vidas futuras: recen a Buda, maestro insuperable que posee las más excelsas y perfectas de las cualidades;

practiquen el Dharma de nunca dañar a ningún ser; y entablen amistad con la Shangha que sostiene el Dharma sublime. Deseo que puedan hacer este voto desde lo más profundo del corazón. Con este tipo de devoción y aspiración, por favor unid las palmas de las manos sobre el corazón y repetid conmigo tres veces:

*Tomo refugio en el Gurú*

*Tomo refugio en el Buda*

*Tomo refugio en el Dharma*

*Tomo refugio en la Sangha*

Con esto todos acaban de recibir los votos de refugio.

Desde este momento, uno ya puede llamarse a sí mismo budista y podrá lograr tranquilamente y sin obstáculos cualquier actividad que desee y cualquier objetivo que se proponga, ya sea espiritual o secular. Es más, si cualquier persona o espíritu negativo trata de crear obstáculos, uno estará protegido por las Tres Joyas. Mientras no se abandonen las Tres Joyas, uno podrá alcanzar la felicidad y acumular beneficios en esta vida, además de que no se verá forzado nunca más a renacer en los tres reinos inferiores. Si uno

mantiene intacto este compromiso en todo momento, habrá cumplido el máximo propósito de este valioso renacimiento humano.

Mientras miro a mi alrededor en este momento, veo que hay un público heterogéneo. Muchos han nacido en Canadá y algunos han nacido en Estados Unidos. Puedo sentir que para muchos de los presentes este día ha sido el más significativo y valioso de su vida. ¿Por qué digo esto? Porque pienso que muchos han dedicado la mayor parte de su vida a cubrir sus necesidades de alimentación y vestido, así como a obtener riqueza y posición social. Dedicamos casi toda nuestra vida y esfuerzo a nuestra carrera profesional, con la esperanza de que algún día podamos llegar a ser tan ricos como el billonario David Rockefeller. Sin embargo, no importa lo mucho que nos hayamos esforzado, nuestros logros no van más allá de lo ordinario. Excepto por las necesidades básicas y una cierta cantidad de dinero y reputación que hayamos acumulado, la realidad es que no se ha logrado nada realmente especial y parece que lo que hemos hecho en toda nuestra vida no ha tenido mucho sentido. Por eso, comparado con lo que se puede ganar a través del esfuerzo de toda una vida

de trabajo, los beneficios obtenidos en el día de hoy son más significativos.

Esto es lo que pienso. Es probable que muchos de los presentes sean practicantes budistas desde hace tiempo. Algunos puede que no fueran budistas antes pero ahora sí lo son. Independientemente del pasado de cada uno, debería crecer en nuestro interior una fe devota en las Tres Joyas. Compartir esto con todos los presentes hace que mi viaje a Canadá cobre todo el sentido, y pienso que nuestro encuentro de hoy ha merecido la pena sin lugar a dudas.

De hoy en adelante, la rutina que cada uno debe desarrollar tras haber tomado refugio es la siguiente: rezar a Buda para que nos ayude y asista en el camino; al haber tomado refugio en el Dharma, hacer todo lo posible por no dañar nunca a otro ser de forma intencionada; y al haber tomado refugio en la Shangha, respetar y cultivar la confianza en los seguidores de Buda. Con estas acciones, será posible alcanzar todas nuestras aspiraciones.

La conferencia de hoy estaba programada sobre los temas de la compasión y la sabiduría, tal como se

requirió en la carta de invitación. Decidí no tratarlos de forma simple y secular, así que he aprovechado la ocasión para abarcar la incomparable compasión y sabiduría de Buda. Creo firmemente que esto reportará a los asistentes unos beneficios inmensos e inmediatos, y por ese motivo he diseñado el contenido de la conferencia de esta manera.

No considero que mi voz sea atractiva ni que tenga el don de la palabra, así que puede que mis palabras, con un estilo honesto y directo, no hayan sido de su agrado. En cualquier caso, lo que he compartido hoy con los presentes es algo que les beneficiará en esta y en todas las vidas futuras. Por ello espero que, tanto a los que les haya gustado mi estilo como a los que no, guarden y mantengan mis palabras en lo más profundo de su corazón.

Muchas gracias.



[www.khenposodargye.org](http://www.khenposodargye.org)