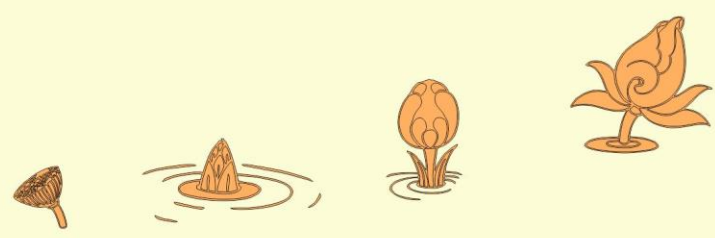
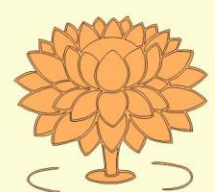
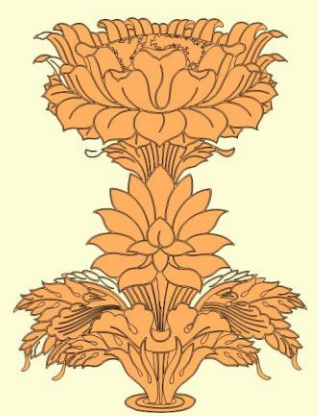




# LA ASPIRACIÓN DE SIETE RAMAS

ཡེན་ལག་བདུན་པ།

una antigua plegaria tibetana  
guía y soporte hacia  
la apertura y el desarrollo  
de algunas de  
nuestras cualidades humanas.





Esta publicación es tan solo un ayuda-memoria  
para los participantes en nuestros trabajos grupales.  
Se completará en forma oral durante las reuniones.

Si querés contactarnos:  
cetepso@cetepso.com.ar

© Centro de Técnicas Psicológicas  
de Oriente y Occidente  
Buenos Aires, 2003















Agradecemos a los artistas tibetanos desconocidos que generaron a través de los siglos, con sensibilidad artística y devoción espiritual, muchos de los dibujos incluidos en esta publicación.. Se los llama *Iha dripas*, pintores de dioses. En especial, gracias a Robert Beer, un Ihadripa de hoy y aquí.

Dedicado a todos los  
Los maestros genuinos  
De todas las  
Tradiciones espirituales  
Sin excepción



## ÍNDICE

	Introducción	4
	Postraciones	6
	Generosidad	9
	Admisión de errores	15
	Regocijo	19
	Pedir enseñanzas	22
	Súplica para que no mueran (los maestros)	27
	Dedicación	29
	Para leer más	31
	Apéndice I - Ofrendas	32
	Apéndice II - Mi lista de necesidades al / / /	33
	Apéndice III - Tabla de necesidades conocidas	34



## 'Aspiración en siete ramas' Un camino de apertura



### Introducción

El desarrollo de la dimensión espiritual del ser humano es posible. El camino de apertura espiritual requiere **métodos**, medios hábiles, que permitan recorrerlo de manera adecuada. A lo largo de la evolución del género humano han surgido distintas tradiciones espirituales, y así hoy podemos orientarnos según el budismo, el cristianismo, el Islam, y muchas otras. Dentro de cada tradición existen diferentes corrientes, que enfatizan distintos métodos de aprendizaje. Y los distintos maestros de cada corriente utilizan aquellos medios que consideran más beneficiosos para las circunstancias y los discípulos con los que se relacionan.

En lo que sigue, presentamos una enseñanza de Buda Shakyamuni, desde el punto de vista Vajrayana (tibetano), llamada 'La aspiración en Siete Ramas'.

Se trata de una serie de siete etapas que, como todas las enseñanzas espirituales puede ser comprendida en muy diferentes niveles, dependiendo del grado de desarrollo del practicante. Cada una de estas etapas muestra una cualidad positiva a desarrollar y actúa simultáneamente como un antídoto para otra cualidad, una cualidad negativa a abandonar.

Estas siete etapas son:

1. Postraciones.
2. Ofrendas.
3. Admisión de errores.
4. Regocijo.
5. Pedido de enseñanzas.
6. Pedido de continuidad de las enseñanzas.
7. Dedicación para el beneficio de todos los seres.

A lo largo de este texto iremos desarrollando cada una de ellas en sus diversos niveles y aspectos.

Algunas características generales:

- ▶ Inicialmente las etapas se presentan en una forma dualista. Así, las postraciones se describen como actitudes de respeto, admiración, devoción hacia los seres iluminados. Es decir, hay alguien que respeta, alguien que es respetado y el acto de respetar en sí. Mediante el logro de la no-dualidad en la percepción del practicante, esta división rígida, esquemática, ilusoria, es progresivamente transformada en algo cada vez más abierto, más suave, más acorde con la realidad tal cual es.
- ▶ Para poder vincularse con cada una de estas cualidades es necesario **apertura**. ¿Qué entendemos por apertura? La mayoría de nosotros no lo sabe porque no lo ha experimentado aun. Entonces, tal vez la podamos definir por lo que no es, la *no-apertura*, el estado habitual de nuestra mente, y que sí conocemos bien: obstruido, sometido a la servidumbre de los pensamientos, tanto de los lindos (me encanta el dulce de leche) como de los feos (no me gusta el papá que tengo) y de los indefinidos (no me ni me viene que la bandera colombiana sea tricolor).
- ▶ Esa apertura es la que me permite comenzar a trabajar con la enseñanza. A título de ejemplo, pensemos en la tercera rama, la admisión de los propios errores. Si no me animo, o no quiero, admitir los traspiés que suelo cometer como consecuencia de mi ignorancia, no voy a poder ser ayudado por esta práctica.
- ▶ A la inversa, y siguiendo con el ejemplo anterior, al vincularme con la admisión de mis propios errores voy aprendiendo de ellos, de sus causas, de sus consecuencias. Más importante aun: aprendo que el admitir los errores propios es un enorme alivio, una inmensa capacidad que no tenía. Cae el miedo, se desmorona el amor propio, se ablanda el ego. Y el resultado, en resumen, es apertura. Es decir, la apertura es primero un *pre-requisito* y luego un *resultado* de la práctica.
- ▶ La apertura que mencionamos arriba, si bien no habitual en los seres comunes, aparece como destellos, como relámpagos muy cortos, a veces muy intensos. Muestra que debajo de las limitaciones habituales, oscurecidas bajo las capas de los hábitos y de los pensamientos incesantes, hay capacidades de otro nivel

que ya están allí, y que sólo esperan mi desarrollo para manifestarse. Cuando súbitamente me siento no impedido, libre. Cuando veo una puesta de sol, o experimento la presencia de un ser sublime. Cuando veo los ojos de alguien puro, o vivo ese momento especial que surgió y se fue y que no puedo describir con palabras. Esos son los destellos de la apertura que está y que aun no reconozco en su inmensa magnitud.

- ▶ La esencia de la mente es abierta. Otras palabras para intentar describir lo indescriptible: libre, vacua, sabia, no impedida, no obstruida. Podemos acceder a ella. Los destellos pueden ser cada vez más frecuentes y duraderos. Hasta que lleguen a convertirse en nuestra forma de ser.
- ▶ En cada etapa encontramos mayor dificultad y mayor potencial que en la anterior.
- ▶ A su vez, la aspiración en siete etapas es utilizada como soporte para otras prácticas. Un ejemplo son las ofrendas diarias, al comenzar el día, que se recomiendan en el Vajrayana (ver apéndice 1) o la ofrenda del mandala, la tercera práctica preliminar especial, el ngöndro (ver apéndice 2).

En las palabras de Patrul Rinpoche, un extraordinario maestro tibetano del siglo XIX:

'Las siete etapas de esta aspiración incluyen todos los innumerables métodos requeridos para la acumulación de méritos y sabiduría'.

De esta aspiración hay muchas presentaciones diferentes. Cortas, largas, medianas. Abajo, un texto corto en su versión tibetana y castellana, que suele ser utilizado para las ofrendas matutinas. En el apéndice 2 puedes ver un texto mediano, en las prácticas preliminares se suelen incluir textos largos:

### ASPIRACIÓN EN SIETE ETAPAS

ཡིན་ལག་བདུན་པ།

IEN LAK DÜN WA

བྱུག་འཚལ་བ་དང་མཚོན་ཅིང་བཤགས་པ་དང་།

CHAK TSEL WA TANG CHÖ CHING SHAK PA TANG

Postraciones, ofrendas, admisión,

རྗེས་སུ་ཡི་རངས་བ་དང་བསྐྱེད་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས།

JE SU YI RANG WA TANG KÜL SHING SÖL WA DEB

Regocijo, pedido, súplica,

དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ།

GE WA CHUNG SE DAK GI CHI SAK PA

Dedico todos las virtudes por mí acumuladas, no importa cuán pequeñas,

ཐམས་ཅད་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོར་བསྐྱོ།

THAM CHE DZOK PEI JANG CHUB CHEN POR NGO

Al logro de la inmensa, completa budeidad.





ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

## 1 - POSTRACIONES

Skt: *namahvandana*.

**Desarrolla:** respeto, humildad, reconocimiento.

**Antídoto:** para el orgullo, el centramiento egoico.

En el Vajrayana se insiste en la coordinación de las acciones de cuerpo, voz y mente para todas las prácticas.

En el caso de las poststraciones las indicaciones son:

*Para la mente:* Ante los objetos de refugio, -en general, todos los budas y bodhisattvas, los seres iluminados de todos los tiempos y de todos los universos y en particular, el propio maestro-, el practicante se visualiza no como una sola persona, sino manifestándose en cientos, luego miles, luego infinitos cuerpos similares a él, 'tan numerosos como las partículas de polvo en el universo'. Y todos ellos ejecutan simultáneamente la misma práctica.

*Para la voz:* la recitación que corresponda a la práctica. En general, la toma de refugio.

*Para el cuerpo:* la ejecución física de las poststraciones.

Se recomienda la no-distracción, y el realizar la práctica tan perfectamente como sea posible para el practicante. Y si no se pueden efectuar muchas poststraciones, esforzarse conscientemente en que lo que se haga sea de la mejor calidad posible. Calidad, no cantidad es la consigna.

¿Cuál es el sentido de esta práctica? Posee diversos significados, y varios niveles de comprensión.

- ▶ Así, el visualizar infinitos seres practicando junto conmigo, e infinitos seres sublimes en infinitos universos ante mí, posibilita abrir mi comprensión al hecho que 'yo', 'mi mundo', 'mi maestro', son conceptos altamente limitados. Buda Shakyamuni insistió en la afirmación de infinitos universos, infinita cantidad de seres, y así siguiendo. Si nos parece algo un tanto sorprendente, pensemos en una célula. ¿Podría la célula imaginarse la totalidad del cuerpo en el que vive? ¿Podría imaginar la cantidad de células en ese cuerpo? ¿Y la innumerable cantidad de cuerpos de insectos, animales, seres humanos en la tierra? Difícilmente. De la misma forma, nosotros estamos acostumbrados a reconocernos sólo a nosotros, a nuestros cercanos, a veces a los habitantes de la tierra, y poco más. Nos auto-limitamos.

Y no es el budismo del Tíbet el único que habla de otros universos.

El maestro y poeta sufi Maulana Jalaluddin el Rumi (1207-1273) expresa en su texto *Masnavi e Manavi*, 'Coplas Místicas', tomo I, línea 3756:

*A pesar que los mundos son dieciocho mil, y aun más,  
No todos los ojos pueden verlos.  
Cada átomo es realmente una visión de Dios,  
Pero en tanto permanezca cerrada,  
¿Quién dice 'Hay una puerta'?*

Es decir, la realidad es más vasta de lo que habitualmente percibimos.

- ▶ Al visualizar ante mí a seres que percibo sublimes, manifiesto mi respeto, expreso mi admiración, siento inspiración, pido orientación, protección, ayuda porque reconozco que solo aun no puedo. Para eso debo comenzar con apertura y renunciar al ego, que a veces se cree el 'Rey de la Creación'.
- ▶ No hago esta práctica para que los budas y bodhisattvas se pongan contentos porque soy bueno o para pedirles cosas, o para que me perdonen los 'pecados' y las 'transgresiones'. Eso es poner a los seres sublimes a mi nivel cotidiano. No es así. Son precisamente seres sublimes porque han superado la dualidad del quiero/no quiero, del vos sos bueno/él es malo y similares. Del Masnavi, I - 3384,

*Mucha gente realiza prácticas devocionales,  
Y ponen su corazón en la aprobación, esperando recompensas.  
Esto es realmente un pecado oculto.  
Lo que los beatos piensan que es puro,  
Es realmente algo viciado.*

- ▶ Sí, hago esta práctica para inspirarme, para despejar mi mente, para recordar las enseñanzas, para agradecer a los seres sublimes, para reconocer sus capacidades y las mías, para abrir el corazón.

- ▶ Sobre si esos seres evolucionados existen o no existen, Buda manifestó que son experiencias personales de cada uno, no entes existentes por sí mismos, con una existencia sólida, permanente. Es positivo dejar caer este tipo de disquisiciones intelectuales, y probar a ver qué pasa. Con un criterio pragmático, si considero que la práctica me es útil, mantenerla y no perder tiempo en buscar demasiadas explicaciones. Y si no me es útil, dejarla respetuosamente de lado y encontrar otro camino que me sea beneficioso a mí, hoy, aquí y ahora.
- ▶ En un nivel inicial esta, como todas las prácticas, es percibida en forma dualista. Están allá los seres iluminados, acá estoy yo, y ejecuto postraciones ante ellos. Hay sujeto, objeto y acción. Es decir, hay dualidad. Con la evolución espiritual se llega al estadio de la no-dualidad, donde ya no hay más tres esferas distintas.
- ▶ Las postraciones son difíciles de aceptar en occidente. No hay tradición al respecto. Se piensa que es algo cultural de Asia. Y no es así. El postrarse físicamente va más allá de la cultura. Es útil porque va al corazón, y va a la mente. Es para acabar con el orgullo, con la fijación egoica de creerme lo que no soy todavía, y de no darme cuenta de las capacidades ajenas.

Otros versos de Maulana Jalaluddin el Rumi:

*Somos muy adictos a las discusiones sutiles;  
 Nos gusta resolver problemas.  
 Para poder atar nudos y luego poder desatarlos,  
 Constantemente establecemos reglas para generar una dificultad  
 Y luego responder a las preguntas que surgen de eso.  
 Somos como un pájaro que se desata de la trampa  
 Para luego atar los mismos nudos aun más fuertemente,  
 Perfeccionando así su habilidad,  
 Se priva del campo abierto, deja detrás los prados,  
 Y su vida se pasa trabajando con los nudos.  
 Aun así, la trampa no queda perfectamente aprendida,  
 Y sus alas se quiebran una y otra vez.  
 No pelees con nudos,  
 Para que no se te quiebren las alas.  
 No arriesgues arruinar tus plumas  
 Para mostrar tus orgullosos esfuerzos.*

Masnavi, II-3733

Esto nos lleva a la humildad, que es la contracara del orgullo.

Habitualmente, consideramos que es humilde el que no puede ser otra cosa. Humilde es el que debe someterse a los designios de los demás, que es un pobre tipo/a sin salida ni carácter, y consideraciones similares. Nos parece una actitud nada recomendable para la vida diaria.

Y sin embargo, la humildad de la cual hablan todas las tradiciones espirituales es una cualidad que posibilita aprender y evolucionar internamente. Mientras que su ausencia produce todo lo contrario. Por ejemplo, el arrogante, el orgulloso, se cree que ya sabe y por lo tanto piensa que tiene poco o nada para aprender de sí y de los demás. Ergo, no aprende nada. Impone todo. Mientras puede...

El humilde espiritual, porque sabe, ha renunciado *voluntariamente* a hacerse importante, poderoso, admirado, rico.

Una enseñanza de Choegyal Rinpoche:

'Una vez en el aeropuerto de Delhi estaba sentado charlando con Trulshik Rinpoche, que es un lama de muy alto nivel espiritual. Pero como no había recibido enseñanzas de él, yo consideraba que estábamos conversando como iguales, como dos personas que se conocen y nada más.

De pronto, en medio del hall del aeropuerto repleto de gente, un monje empieza a postrarse ante Trulshik Rinpoche. Era Drukchen Rinpoche, que habiendo recibido enseñanzas de él, le expresaba todo su respeto. ¡Y el Drukchen está como 100 niveles más arriba que yo!

'Me levante y me quedé aparte, un poco avergonzado de mí...'

Finalmente, Tsele Natsok Rangdrol en su texto 'Signos de logro', en los puntos 4 y 5 recuerda:

*Desencanto del mundo fenoménico  
 Desapego de los bienes materiales*



Son dos de los signos de una evolución espiritual. Y están estrechamente vinculados con todo lo anterior, tanto en el aspecto de las cualidades a desarrollar como en el de las limitaciones a superar.







༄༅། ། མཚོན་པ་སུལ་བ།

## 2 - GENEROSIDAD

Skt: *pūjā*

**Desarrolla;** la generosidad, la apertura, la no-fijación en el ego.

**Antídoto:** contra el amarretismo, la avaricia.

Dar implica:

- ▶ apertura.
- ▶ comunicación.
- ▶ no juicios.

Comenzamos pasando revista a algunas de las actividades de la mente 'normal' al vincularse con la posibilidad de dar. Luego veremos la situación en el caso de las mentes sabias, que llamaremos 'generosidad iluminada'

### Generosidad 'normal'

Algunas limitaciones que suelen surgir con el dar de los seres comunes (listado no exhaustivo):

- ▶ 'Tengo que tener suficiente para mí, luego daré lo que me sobre'.
- ▶ 'Si doy me quedo sin nada'
- ▶ 'Si me quedo con poco o nada, ¿que será de mí en el futuro?'
- ▶ 'Seguro que tiene más que yo'
- ▶ 'No va a ser apreciado'

Esta forma de dar 'normal' se refiere esencialmente al dar cosas a personas necesitadas. Sin embargo el dar consejos no pedidos, o dar para hacerse notar, o dar para obtener beneficios personales, o dar para seducir, o para...son también formas de un dar limitado por nuestros hábitos.



### Ejercicio 1.

Lo usual en este nivel es la secuencia recibo - acumulo - doy.

Te sugerimos reflexionar sobre:

- ▶ ¿Cómo me siento con una secuencia doy - dejo de tener - recibo?

Tratá de detectar las sensaciones, no los pensamientos que aparecen. No ocuparse de 'razones', o de 'lo que está bien', o 'lo que debería ser'. Eso suele ser engañoso.

Tradicionalmente se habla de tres tipos de ofrendas:

1 - **Dar bienes materiales** (ayuda física a quien carece de algún medio necesario para la vida).

No confundirse. Aquí no se está hablando de ascetismo, desprendimiento de todo, hacer como los grandes iluminados de la historia. No se trata de eso. El gozar lo que se tiene, sean los juguetes del niño o los juguetes del adulto no tiene nada de contraindicado. No está mal querer tener algo lindo o agradable.

Lo que se sugiere desarrollar es la *capacidad de poder desprenderse de esos objetos sin problemas*. No importa cuan importante sea para mí algo que tengo, si alguien me lo pide debería estar en condiciones de entregarlo sin hesitación, sin elaboraciones sobre lo desdichado que voy a ser si no tengo más ese objeto que me piden, sin consideraciones sobre las calificaciones del beneficiario de lo que doy. Liberarse de la posesividad, del amarretismo, de la avaricia, del 'esto es mío' es la actitud que se sugiere. Llegar a vivir ese dar como una liberación, no como un empobrecimiento.

Este empobrecimiento mental se trata eficazmente con un axioma del camino espiritual:

**'Cuando la necesidad es real, los recursos aparecen'**



### Ejercicio 2:

- ▶ Analizá tus necesidades. Un criterio para detectarlas es usar la afirmación 'Si tuviera la posibilidad de tener....., entonces todo estaría bien'. Hay otros. Tratá de discriminar entre una 'necesidad' y una 'comodidad'.



- ▶ Anotalas en la tabla 'Mis necesidades al .././.. del apéndice II en la pg. 33, anotando la fecha de este trabajo.
- ▶ Clasificalas según el grado de importancia que tengan para vos, desde cero (casi innecesarias, pero necesarias al fin...) hasta diez (sin las cuales soy de la opinión que no puedo vivir).
- ▶ Decidí el sentido de **real** o no para cada cosa que se te ocurrió que necesitás tener o hacer. Indicá las 'reales' con un tilde en la columna 'real'.
- ▶ Para esas necesidades que vos pensás son reales, ¿te parece que tiene sentido el axioma que presentamos más arriba?
- ▶ Si estás trabajando con otros colegas de recorrido, y todos están de acuerdo, comparen notas., Pasar copia de tu tabla a la coordinación del grupo (en forma anónima si lo preferís) para futuras ediciones de una tabla general 'Necesidades' que englobará diversas personas y años sucesivos. La última versión disponible la incluimos en el apéndice III en la pg. 34.
- ▶ Guardá tus escritos en algún lado para encontrarlo en un futuro y rehacer las listas con la visión de ese momento. Luego comparar las necesidades de una y otra época.

Es divertido examinar el listado sin identificarse. Vas a darte cuenta que:

Muchas 'necesidades' no son tales. Son otra cosa. Cambian con el tiempo, con el lugar, con las personas.

Las necesidades mías son mías, y las de otra gente son de ellos y no coinciden con las mías. Salvo las esenciales para la vida (comer, dormir, orinar y defecar y algunas pocas más) las diferencias entre las necesidades 'mías' y 'tuyas' pueden ser grandes. De eso se aprende que la verdad absoluta, la necesidad absoluta, 'mis', 'tus' y demás temas por los cuales solemos discutir y a veces aniquilarnos, son relativos. Humildad, no egocentrismo arrogante.

Una historia del Tibet para completar este punto:

Dos hermanos habían heredado una tropilla de 100 yaks. Al mayor le correspondieron noventa y nueve, y al menor sólo uno. El mayor vivía preocupado, casi obsesionado, por dos tipos de pensamientos: el que se muriera o se perdiera alguno de sus yaks, y el querer tener aun más de los que tenía. El hermano pobre, por el contrario, vivía muy contento con el pensamiento de tener un animal, y no se quedaba fijado en el temor de la posible pérdida. Ese animal era todo lo que él sentía como necesario, y se consideraba rico y vivía tranquilo. Así las cosas, un día el mayor decidió pedirla un gran favor al menor: 'Vos que tenés un solo yak, no te haría gran diferencia darlo o quedártelo. Es un solo animal. Yo, por el contrario, si tuviese cien yaks sería muy feliz, eso significa mucho para mí'. El hermano pobre no dudó un instante, se lo regaló. Y ambos siguieron viviendo igual que antes. El mayor preocupado, el menor tranquilo.

Esta historia muestra varias facetas del funcionamiento de la mente.

- ▶ Cuanto más se tiene, usualmente más se quiere.
- ▶ Cuánto menos se tiene, usualmente es más fácil renunciar a las posesiones. El regocijo es interno, no externo. El sufrimiento también.
- ▶ Cada uno de nosotros puede decidir que quiere hacer y sentir. Posesividad o libertad.
- ▶ En un nivel más fundamental no parece que sintamos la sensación de que sin tal o cual cosa no vamos a poder vivir. Más bien es una sensación subyacente de querer ocuparse de algo, de que no parezcan espacios vacíos. Para eso se necesita vivir sustituyendo las cosas viejas de antes por las nuevas de ahora. De esa manera la mente está siempre ocupada con algo, y la sucesión de pensamientos no deja ningún espacio libre. No hay brechas en el discurso mental. No nos damos cuenta que en esas brechas no hay nada terrorífico. Simplemente no hay nada. Es decir hay libertad.

2 - **Dar protección frente al miedo** (ayuda psicológica a tímidos, asustados y auto-limitados de todo tipo). Este es un tipo de generosidad considerado más elevado que el anterior. Por lo tanto, más difícil. Es comparar mis propias experiencias con los que se acercan a mí, me piden ayuda y están dispuestos y preparados para recibirla.

El peligro es sentirme que estoy preparado para ayudar en toda ocasión a todos, que soy el dueño de la verdad verdadera y que por lo tanto lo que digo es para ser escuchado y puesto en práctica. Si esa es mi actitud mental, voy camino a problemas serios, y voy camino a meter en problemas serios a los que se acercan a mí en busca de ayuda y protección. La contrapartida a esa actitud es recordar que dar protección y ayuda frente al miedo es una excelente manera de continuar el propio desarrollo personal. Si no, todo se atranca.

*Humildad. Reconocimiento de los propios límites. No mesianismo. Ayuda sin expectativas de nada.*

Ejemplos tradicionales de este tipo de generosidad son el proveer un refugio para aquellos que no tienen ningún lugar seguro para permanecer, dar protección a los que no tienen un protector, acompañar a los que no tiene nadie alrededor suyo, escuchar a los que están angustiados. Proteger la vida de seres humanos y animales en la medida que nos sea posible es considerado un nivel avanzado de este tipo de generosidad.

3 - **Dar enseñanzas** (ayuda espiritual, claridad a quien esté confundido). Es la más elevada de todas las formas de generosidad.

Acá valen también las reglas del punto anterior. Dar a quien no está interesado, o preparado para recibir no es generosidad. Y en el caso de las enseñanzas, se agrega el hecho que esa equivocación perjudica tanto a las enseñanzas como al que las da desaprensiva o ignorantemente. Es preferible ejercer la generosidad con otro tipo de actividades.

Un ejemplo tibetano sobre los tres niveles de dar enseñanzas:

1. Una persona sin realización es como un recipiente vacío que quiere volcar agua en otro. No sucede nada.
2. Una persona en un nivel intermedio, sin un adecuado desarrollo interno, es como un recipiente que al volcar su contenido sobre otro se queda vacío.
3. Un maestro realizado es como un recipiente infinito: no importa cuanto vuelque sobre otros, siempre se mantiene lleno. La guía sobre qué hacer en cada circunstancia en este nivel es la mente despierta, no-dual. No la mente habitual, conceptual.

A las tres generosidades anteriores se puede agregar una cuarta, la más importante de todas, y que las condensa a todas en una:

4 - **Dar el propio ego**. La entrega del ego y todo su bagaje de hábitos, emociones perturbadoras, ignorancias. Es la más difícil, ya que consideramos que 'yo' es la más importante, preciada e imprescindible de nuestras 'posesiones'. Delirios de la mente condicionada, ¿vivo?

En las palabras de Trungpa Rinpoche:

'Como con todas las demás cosas de la vida, en este tipo de trabajo uno debe involucrarse totalmente. El practicante debe volverse uno con lo que hace. Así, al dar, no importa cuan pequeño sea el objeto de la acción de dar, debemos involucrarnos totalmente con ese dar. De esa forma una parte de nuestro ego es también entregado con el objeto de la generosidad. Y poco a poco se llega al nivel donde ya no se da para ser 'virtuoso' o para acumular mérito. Simplemente se da. Y el mérito es un subproducto no buscado'.

En las tradiciones espirituales se suele enfatizar el dar a los seres comunes y a los seres sublimes o las divinidades o a la Divinidad. En lo de ofrecer tanto a los demás como a los objetos de veneración todas coinciden. Sugerimos, como siempre, el camino medio entre dos posibles desviaciones:

*Nihilismo*. Ofrecer a los demás y olvidarse de lo que no es perceptible por los sentidos de la vista, el tacto, etc. Si ese fuera tu caso, recordá que nuestros sentidos son limitados, y tal vez haya más que lo que ellos detectan. Y sobre todo, que las ofrendas a los seres o entidades sublimes no son para ellos. Son divinos porque precisamente no están a nuestro nivel ni tienen nuestras necesidades. La ofrenda en este caso es para desarrollar nuestra generosidad y no para que los dioses o budas o quien fuere a quien ofrezco acumule mis ofrendas, se sienta satisfecho y me beneficie o no me castigue. ¡No al antropomorfismo!

*Eternalismo*. es la distorsión opuesta. Ocuparse mucho de ofrendas a las entidades divinas, de donaciones y soporte para las instituciones religiosas con lo obtenido de la explotación de los demás. Se propician a las divinidades para que no se ocupen de los crímenes de los humanos. Caso común de muchos 'filántropos' y 'benefactores'.

Es interesante considerar la definición de 'soy rico' o 'soy pobre'. Es totalmente relativa, y depende *sólo de mis deseos*, de las cosas que quiero tener. Una persona que tiene millones de dólares en el banco y piensa que no le alcanza para comprar el nuevo jet, o la isla en el Pacífico, o en líneas generales que lo que tiene no le alcanza, es pobre, porque se siente igual que un mendigo, un 'pobre' que necesita cosas que no tiene. Vive en el sufrimiento.

Una persona que tiene pocos bienes, y pocos deseos de tener más de lo que tiene, se siente rico. No le hace falta más dinero para comprar más porque no siente necesidad de esas nuevas compras. Lo que tiene le alcan-



za y le sobra. Vive en el contentamiento.

El ejemplo con el dinero y las cosas podés ampliarlo a cualquier otro ítem de la vida. Por ejemplo el querer aun más amigos y la correspondiente sensación de pobreza o riqueza funcionan igual. En este caso a la pobreza se la etiqueta 'sensación de soledad'.

*La definición de riqueza o de pobreza es una actitud mental, no una cuestión de tener o no tener.*

Otra perla para reflexionar:

*Para poder recibir es necesario dar, y ese dar viene antes de ese recibir.*

Una orientación para tu reflexión: ¿trataste alguna vez de poner agua en un vaso lleno?

### **Generosidad iluminada.**

Es la versión original de la generosidad. A veces, pocas veces y en fugaces instantes, la experimentamos en nuestra vida cotidiana. Incluye, entre muchas otras características el dar:

- ▶ Voluntariamente. No espero a que las circunstancias me inciten, aconsejen o fuercen a dar.
- ▶ Espontáneamente. El dar no es el resultado de una evaluación previa sobre si doy o no, si ahora o después, etc. Surge sin la intervención de la mente habitual.
- ▶ Sin expectativas. Doy, y punto final. No me involucro con si así acumulo créditos en mi cuenta con Dios si soy cristiano, o acumulo méritos en mi continuo mental si soy budista. O si al dar ahora a alguien en el futuro esa persona a quien doy hoy me dará a mí a su vez, o si los que ven que doy dirán que soy muy generoso y muy buena persona, o...
- ▶ Ecuánimemente. No hago diferencias entre parientes cercanos o lejanos, amigos, enemigos, blancos o negros, seres humanos o animales.
- ▶ Humildemente. Sin pensar 'soy más que vos', o 'desde mi pedestal te ayudo'.
- ▶ Adecuadamente. Según el *otro* necesite mi dar. Suavemente, duramente, poco, mucho, son función de cómo puedo beneficiar más el otro, no a mí.
- ▶ Sin negociaciones. 'Si hoy le doy a este, mañana me darán a mí'. 'Si doy a esta fundación, es deducible de impuestos'. 'Si me concedés...entonces yo voy a darte...'
- ▶ Sin seducción. Respetando el territorio del otro y el espacio entre los dos. De paso respetando la propia dignidad.
- ▶ Independientemente de la recepción que pueda tener. Sin miedo que la rechacen, o que piensen esto o lo otro de mi acción.
- ▶ Sin rumiar ante o post-acto. 'Le doy mañana!', '¿Le dí mucho?', '¿No habrá sido poco?', y similares devaneos mentales.
- ▶ No para sacarse 'culpas' de encima. No soy culpable de nada. Si de todas formas quiero sentirme culpable de algo, lo único que podemos sugerir como sentimiento de culpa (para ver si me movilizo) es la indolencia. Es decir, el hecho que siendo un poco ignorante, no me ocupe de aprender y siga pensando que así todo está bien.
- ▶ Sin asignarle importancia a la calidad o la cantidad de lo que se da. Lo que cuenta es la motivación con la cual se da.
- ▶ Completa. Con cuerpo, voz y mente, sin distracciones.

Si quisiéramos resumir todo lo anterior el bodhisattva del budismo, el tzadik del hasidismo original, el santo cristiano, los sabios de todas las tradiciones viven el dar muy simplemente:

*El dar comienza al dar. Y termina al dar.*

No hay prólogos (le doy ahora o mañana, le doy esto o lo otro,...) ni poslogos (le dí mucho, me parece que no me lo agradeció bien, la próxima vez...). Dan y se terminó. Simple.

Esta noción me provee a mí, un ser común, un instrumento de medida de la calidad de mi dar. Mido el largo y el ancho de mis charlas antes y después de dar, y saco conclusiones comparándolas con lo que hacen los sabios. Simple

Tal vez ahora esté más claro porqué decimos que la versión de la generosidad que habitualmente ejercemos es un flash atenuado de la versión completa que describimos arriba. Experimentamos algunas de sus características, pero no podemos vivirla completamente. Recordar que podemos pasar de una a otra.

Shantideva, en su texto 'Ingresando en la Conducta del Bodhisattva' menciona en el capítulo 5, estrofa 10:

*Se dice que la perfección de la generosidad es  
El pensamiento de dar todo a todos los seres,  
Junto con los frutos de ese pensamiento.  
Por lo tanto, simplemente es un estado de la mente*

Si quedasen dudas sobre lo anterior, aquí una historia de la época del Buda, hace 2600 años en la India. Se trata de una mendiga, una de las más pobres mendigas de la India, ya que era pobre de posesiones y también pobre de mente. Un día se enteró que el Buda había sido invitado a la casa de uno de sus ricos seguidores. Estas visitas tradicionalmente incluían comidas acordes con la riqueza del dueño de casa. La mendiga se decidió a seguir al Buda, con la esperanza de obtener algunos restos. Luego de presenciar la ceremonia de ofrenda de alimentos a la comunidad monástica, se sentó al costado de la gente, hasta que el Buda, que podía leer su mente claramente, la miró y le preguntó que quería. 'Quiero comer, quiero que me des algo de lo que sobra de tu mesa'. La respuesta fue: 'De acuerdo, pero primero tenés que decir que no. Tenés que decirme que no querés nada cuando yo te la ofrezca'. Y le mostró los platos que le iba a dar. En ese momento la mendiga se dió cuenta que en toda su vida nunca había dicho 'No'. Siempre que le ofrecían algo decía 'Si, lo quiero'. Y se dio cuenta que tenía una enorme dificultad para decir 'No'. Finalmente logró decirlo, y recibió su comida. De ahí en más pudo aclarar que su real pobreza era el deseo, el apego, el aferrarse a todo lo que tenía delante.

Esta historia muestra una de las muchas maneras de ejercitar la generosidad. Un verdadero maestro se da cuenta de las necesidades de la persona que se acerca a él, y utiliza el método más útil para que esa persona aprenda. Esta es la mayor de las generosidades: el dar enseñanzas.

La generosidad se suele ver como el dar a otros. Sin embargo la caridad empieza por casa. Si me puedo dar la energía y la motivación necesaria para librarme de esa continua posesividad, del querer siempre más y además de lo que ya se tiene, esta generosidad es muy importante.

Para completar esta segunda etapa, incluimos acá un extracto de una enseñanza de Patrul Rinpoche sobre la práctica de la generosidad.

"Visualiza tantas ofrendas como tus recursos permitan, usando elementos perfectamente puros y limpios, sin engancharte en la avaricia, el amarretismo o la ostentación. Estas ofrendas son simplemente el soporte para tu concentración mental.

Ofrenda ahora la totalidad de todas las ofrendas posibles, de todos los reinos humanos y celestiales. Son tan numerosas que llenan todo el universo. Incienso, flores, luz, palacios, casas, tierras, todo el universo puro es ofrecido. Esta ofrenda se hace visualizando que no sos el único que las hace sino que vos mismo sos un bodhisattva, y que de tu cuerpo emanan más cuerpos de bodhisattvas, cada uno de los cuales emana aun más cuerpos, y así hasta el infinito"

Infinitas ofrendas, de infinitos bodhisattvas, a infinitos seres sublimes.

Rinpoche completa esta enseñanza diciendo:

"Nunca pienses que no tienes nada para ofrecer. Todo lo que tengas, o todo lo que veas mientras te mueves de un lado a otro, mentalmente ofrécelo a las Tres Joyas, a tu maestro y a los maestros de tu linaje. Perfeccionas así tu práctica de la generosidad en el curso de tus actividades cotidianas'.

Nosotros agregamos: una vez más, para practicar de este modo, es necesario desarrollar el recuerdo de las enseñanzas en todo momento (no distracción) y estar dispuesto, una vez recordada la enseñanza, a aplicarla como se indica (disciplina e inspiración).

Cuando llegamos a la tercera etapa del sendero budista -vajrayana o tantrayana- la devoción trae con ella un sentido incrementado de su correcta expresión a través de la acción, particularmente lo que se conoce como



*rendición* u *ofrendas*. Un tal rendirse toma una buena dosis de esfuerzo y energía. Antes de considerar el vajrayana, necesitamos comprender esta noción de rendirse.

Usualmente nosotros no damos simplemente por dar. Damos porque queremos desprendernos de algo, en cuyo caso es como tirarlo al tacho de la basura. O podemos dar en momentos establecidos, como en Navidad o en los cumpleaños. A veces damos para expresar nuestro agradecimiento a alguien que nos ha dado algo, ya sea amor, educación, o soporte. O podemos usar un regalo como medio de ganarnos a alguien para nuestro lado. Pero nunca parece que damos en ausencia de algún propósito o alguna estrategia. No damos cosas así porque sí.

Aún en el nivel del mahayana, la generosidad tiene algo detrás, en el sentido que es considerada como un acto de dejar ir, y tiene el propósito de aprender la generosidad que no espera nada a cambio. Únicamente en el nivel del vajrayana aún ese tipo de motivo desaparece, y la total simplicidad del simplemente dar se vuelve posible. Este tipo de dar puede no parecer muy práctico. Desde un punto de vista ordinario, de negocios, es como tirar plata a la basura; podríamos llegar decir que es una locura hacer algo así. En este tipo de generosidad no estamos dando para demostrar cuán ricos somos, o cuán visionarios, sino que estamos dando todo - cuerpo, palabra, y mente. Es simplemente dejar ir.

Naturalmente, siempre querríamos que el que recibe el regalo aprecie lo que ha recibido. Si damos todo nuestro ser, y alguien nos lo agradece, eso quiere decir que no lo hemos dado completamente; lo recibimos de vuelta. Nos sentimos bien en esa confirmación. No queremos simplemente dar, sin saber si vamos a seguir teniéndonos a nosotros mismos o no. Esto es un pensamiento terrible: Si damos completamente, sin retacear nada, ni siquiera podemos mirar el proceso de dar; no podemos tomar parte de ese ritual. Perdernos a nosotros mismos es una idea tan terrible que ni siquiera querríamos entregar nuestro odio o nuestra pasión, porque aún esas neurosis dan un cierto grado de seguridad. Puede que sean dolorosas, pero aún así sirven para poder declarar "yo existo".

Podríamos decir que simplemente dar es pedir demasiado; definitivamente lo es. Es por eso que es importante. Dar sin conceptos es lo que hace espacio para experimentar el estado despierto. Esto no sucede como un acuerdo de negocios. No podemos poseer el dharma y depositarlo en el banco. Cuando realmente recibimos las enseñanzas en una forma adecuada, no hay nadie en casa para recibir nada; no hay nadie que obtenga una ganancia. Las enseñanzas simplemente se convierten en una parte de nosotros mismos, parte de nuestro ser básico. El dharma no puede ser apropiado como un ornamento o una propiedad.





### 3 - ADMISIÓN DE ERRORES

Skt: *desaya*.

**Desarrolla;** la correcta conducta, el coraje espiritual, la no-fijación en el ego.

**Antídoto:** contra las acciones negativas, la mentira, el escapismo, el ocultamiento.

Admitir un error es básicamente reconocer una distracción de la mente y pedir disculpas.

Todo el tiempo nuestra mente distraída perjudica a alguien. Pequeñas cosas, como rozar a alguien en un colectivo (qué diferencia sentís entre recibir un 'Disculpe' y una sonrisa o un gruñido y una mirada que claramente dice '¡Cucaracha, hazelo de nuevo y te fumigo!'). O cosas de mayor envergadura, como un adulterio o un incesto.

#### Ejercicio

Juntate con un papel y un bolígrafo. Toma nota durante las próximas veinticuatro horas, cuántas veces decís 'disculpe...' y la vivencia interna que acompaña a cada una de esas expresiones verbales, clasificándola en dos tipos: sincera y automática. Si te animás, registrá además lo que te parece es la reacción del otro. Anotá cada vez, que sino luego del tercer o cuarto 'disculpe' no te vas a acordar de mucho... Si hacés este ejercicio durante un día, quiere decir que además de tu compromiso con el trabajo interno, tu presencia mental es muy buena. Si te acordás de esta propuesta de trabajo dos días después, antes de seguir adelante te sugerimos vuelvas al almohadón de meditación a practicar la no-distracción. Sin ella, poco se puede hacer. Seguimos viviendo ajenos de nosotros mismos. ¡Animo, a no desesperar, todo tiene solución!

Reconocer los propios errores implica:

- ▶ apertura.
- ▶ coraje espiritual.
- ▶ no ego.

Lo primero es definir qué es un *error*. Una vez más se trata de una definición personal.

*A los efectos de este trabajo* definimos como error el *ejecutar una acción (de cuerpo, voz o mente) que perjudica a los demás*. Recordar que yo estoy incluido en los demás.

Al darnos cuenta que cometimos un error, consideramos no sano el establecer estados mentales vinculados con:

- ▶ La culpa.
- ▶ El seguro castigo por una entidad externa.
- ▶ Para evitar el castigo, la necesidad de expiación y consecuente absolución administrada por una entidad externa, luego de una confesión/declaración de estas acciones.
- ▶ Percibir lo del punto anterior como suficiente resolución de la actitud mental que llevó al error cometido.
- ▶ Echar la responsabilidad afuera.
- ▶ Hacerse cargo sistemáticamente.
- ▶ Ignorar.
- ▶ Ocultar.

Por lo anterior no usamos la expresión 'confesar las faltas' habitual en textos que tratan este tema, sino 'admitir los errores'. Un simple cambio de palabras puede ayudar a desentumecer la mente y permitir reiniciar el camino hacia la libertad y la tranquilidad mentales.

El darnos cuenta que cometimos un error es una excelente ocasión para establecer estados mentales vinculados con:

- ▶ Coraje espiritual. No es el coraje común, que suele ser un indigesto pastel hecho con una parte de ignorancia, otra de ego agrandado y una tercera de irresponsabilidad. Ese coraje espiritual es el que me ayuda a comprender que la admisión de un error es posible, que es conveniente, que es liberadora.



- ▶ Motivación altruista. Lo primero que solemos pensar de un error es que nos perjudica a nosotros, y que por eso es conveniente no repetirlo. Eso es cierto, pero la motivación más genuina a desarrollar es no cometer errores porque eso perjudica a los demás.
- ▶ Estrategias para tratarlos, con vistas a aprender. De esa forma se evitan las innumerables repeticiones de los mismos inconvenientes a lo largo de toda la vida.

### Ejercicio

¿Te animas a elaborar un corto escrito con el 'coraje iluminado' sobre las líneas de la 'generosidad iluminada' de la etapa anterior?

*Desarrollar la apertura para reconocer las cosas como son, adentro y afuera.*

Esto no quiere decir ponerse a merced de otros a través de un reconocimiento imprudente por el lugar, momento o destinatario en que se efectúa ese reconocimiento. Prudencia. Camino medio entre el negar/ignorar lo efectivamente realizado y el reconocerlo ignorantemente.

Este reconocimiento será limitado en su efectividad como herramienta evolutiva si sólo lo hago dentro mío, ante mí mismo. Obviamente es mejor que no reconocer nada ni siquiera frente a uno, pero sucede que la mente habitual cambia, es inestable. De ahí que aunque ahora reconozco frente a mí mismo un error, dentro de un rato puedo encontrarme cambiando de idea y cayendo en las conocidas trampas del ego. Por eso se recomienda efectuar esa admisión frente a nuestra mente iluminada, sabia, pura, divina, o como quieras llamar a nuestra esencia. Es estable, abierta, no cambia al compás del viento prevaleciente. Pero resulta que esa esencia normalmente no la puedo contactar. De ahí la conveniencia de la admisión ante el propio maestro y los seres sublimes. O frente a lo que cada uno considere excelso, sabio, puro en el universo. Además, y si las circunstancias lo aconsejan, frente al que ha sufrido las consecuencias de mi error. Si no fuera ese el momento, postergarlo.

Pero saber que hasta que ese reconocimiento no haya sido total y abiertamente efectuado frente a todos los involucrados, aun seguiré llevando dentro mío un nudo que limita mi crecimiento y tiene una influencia deletérea en mi continuo mental (Deletéreo viene del griego *deleterios*, cuyo significado es, según el diccionario: ruidoso, dañino, injurioso, que lastima, destructivo, ruinoso, pernicioso, maligno, en detrimento de algo o alguien, perjudicial, amenazador, insalubre, no sano, venenoso, tóxico. ¿Te quedó claro?)

Nuestro punto de vista es que:

- ▶ Cometemos faltas únicamente porque temporariamente estamos bajo la influencia de la ignorancia, y no porque seamos intrínsecamente malvados. Nuestra esencia es totalmente pura e iluminada.
- ▶ Estas acciones negativas y velos pueden ser purificados a través de prácticas apropiadas, que conducen de lo relativo a lo absoluto.
- ▶ En el comienzo, es necesario no ocultar el acto negativo cometido, sino manifestarlo. Luego admitirlo sinceramente, con total honestidad y un corazón abierto, decidiendo no vivir más con ese peso escondido dentro nuestro.

¿Cuál sería un método idóneo para trabajar con los errores, con vistas a purificarlos? Hay muchos, y acá describimos uno proveniente del budismo tibetano.

En lo que sigue utilizamos la expresión 'purificación'. Para nosotros es sinónimo de 'aprender'. No es limpiarse algo sucio que nos molesta, sacarse una lacra de encima, ser buenitos de ahora en más y similares confusiones. Luego de esta aclaración, tres faros en el camino:

- ▶ El primero es darse cuenta que el pasado ya no existe. Eso ayuda a dejar de lado la culpa, el remordimiento ignorante que se auto-perpetúa, la autocrítica devastadora. Sobre el pasado no puedo actuar. Tan sólo aprender de él. Eso se llama adquirir experiencia concientemente.
- ▶ El segundo es darse cuenta que el futuro aun no existe. Eso ayuda a evitar las ensoñaciones diurnas, las declaraciones voluntaristas de tipo 'nunca más', las divagaciones de todo tipo. Sobre el futuro no puedo actuar.
- ▶ El tercero es darse cuenta que el único momento en que puedo hacer algo de valor por mí y los demás es en el presente. Mis pensamientos de este instante, junto con mi experiencia anterior son los que van a condicionar, preparar, mi futuro. Lo que hoy aprenda y ponga en ejecución es lo que se va a manifestar



como vida sabia en los tiempos por venir.

Usamos la expresión 'faro' porque los faros eran los que evitaban, antes de los radares y el GPS, que los barcos naufragaran contra los escollos en las costas difíciles. Usar siempre el faro de la sabiduría para no irse a pique en las rocas de la ignorancia.

La admisión es una parte importante de un proceso de purificación que comienza cuando advertimos que hemos cometido una falta. Si participamos de uno o varios de los siguientes estados mentales:

- ▶ Estamos distraídos y no nos damos cuenta que cometimos un error.
- ▶ Somos ignorantes y no podemos distinguir una conducta positiva de una negativa.
- ▶ No nos interesa el tema.

entonces el proceso de purificación no será posible.

Por el contrario si nos damos cuenta del error, conviene aplicar los cuatro poderes de la purificación, también conocidos como los *cuatro antídotos*, con el objetivo de liberarnos de las consecuencias de dicho error:

- ▶ El **poder del arrepentimiento**. Es como darse cuenta de haber ingerido un poderoso veneno, y de que experimentaremos resultados funestos. De la misma forma, sentimos un fuerte arrepentimiento por haber cometido acciones negativas. De acuerdo a la ley de causa y efecto, estas consecuencias serán inevitablemente experimentadas en algún momento en el futuro. Esta ley establece que somos plenamente responsables de nuestras acciones, y que solamente experimentamos sus resultados, sean ellas positivas o negativas, porque hay propensiones, huellas, grabadas en nuestra conciencia. No se obtendrá ningún beneficio si no experimentamos un sincero, profundo arrepentimiento por nuestras acciones ignorantes, y si no nos damos cuenta de sus consecuencias negativas, tanto para uno como para los demás. Si no nos ocupamos de nuestra conducta, o no nos interesa el tema, pensando que no hay diferencia entre actos negativos y positivos, no habrá aprendizaje ni purificación. *Destacamos que este arrepentimiento no implica el sumergirse en la culpa o la auto-mortificación*. Se habla de una actitud mental sana y constructiva, no de una desviación masoquista, ignorante. Algo como la sensación de vergüenza y desagrado que surge junto con el pensamiento 'Esto no es digno de mí' o 'esto no es mío'.
- ▶ El **poder del antídoto**. Es como correr a buscar al médico, pedir un tratamiento urgente, y luego cumplirlo con diligencia y buena voluntad. En nuestro caso es la firme determinación de realizar las necesarias prácticas de purificación de la mejor manera que sea posible.
- ▶ El **poder del soporte**. Es como mantenerse en estrecho contacto con el médico, informándolo de nuestros síntomas y condición, y teniendo en cuenta los consejos recibidos. En nuestro caso, es mantener una gran confianza en las enseñanzas y en su capacidad de beneficiar *a través de una puesta en práctica diligente*.
- ▶ El **poder de la determinación**. Es la firme determinación de renunciar totalmente a ingerir veneno en el futuro. Decidimos firmemente no repetir nuestra acción ignorante en lo venidero, sin que nos importen las consecuencias. Pero para poder ser capaces de evitar esa repetición no debemos distraernos, ya que en ese caso nuevamente caemos en nuestras conductas habituales. El remedio anti-distracción por excelencia, sin contraindicaciones conocidas: la meditación.

No debemos equivocarnos pensando que porque estas acciones pueden ser purificadas a través de métodos como los descriptos, podemos seguir repitiéndolas una y otra vez, que no son muy importantes, que hay excusas que las justifican, y consideraciones similares. El olvido y la distracción son los grandes enemigos, y practicar bajo la guía de un maestro genuino la mejor defensa.

Este es el método convencional para liberarnos de nuestras dañinas tendencias habituales.

El método definitivo es purificar los estados confundidos de la mente simplemente a través de la realización de, y la permanencia en, la naturaleza no dual de la mente.

Resumiendo, la enseñanza para esta tercera etapa es:

*Admitir abiertamente  
Frente a quien sea de valor para mí  
Con arrepentimiento genuino y sano  
Todos los errores  
De todos los tiempos*



*Grandes, medianos y pequeños  
Los que recuerde y los que no recuerde  
Con el firme compromiso de no repetirlos en el futuro.  
Para ello, pondré en práctica,  
Con confianza y perseverancia entusiasta,  
Las enseñanzas de los sabios  
De los tres tiempos y las diez direcciones.*

En las palabras de Kunga Tendzin en su texto sobre las prácticas preliminares:

*Todos los actos negativos cometidos  
Bajo el poder del deseo-apego, la agresión, y la estupidez,  
A través de mi cuerpo, voz y mente,  
Los admito abiertamente uno por uno.*





ཨེས་སུ་ཡི་རངས་བ།

## 4 - REGOCIJO

Skt: *anumoda*.

**Desarrolla:** la satisfacción, el contentamiento, la calma mental.

**Antídoto:** para la envidia, los celos, la no-distracción, el no ver la realidad tal cual es.

Recordar que todos, en particular **yo**, estamos vinculados y somos interdependientes con todos los seres del universo. Este recuerdo y el uso de mi mente abierta, no enjuiciadora (mi mente no habitual), me puede orientar a mirar lo que hacen los demás.

¿Qué llegaría a ver? Que las actividades ajenas, *exactamente como las mías*, son de tres tipos: sabias, comunes, ignorantes. La propuesta es regocijarse por las buenas (sabias) acciones de los demás. Todas las acciones que realizan los seres sublimes para el beneficio de todos. Algunas de las que realizan los seres comunes para el beneficio de algunos. Entre los seres de cuyo actuar positivo me regocijo, no olvidar incluirse a uno mismo. Completando lo anterior, se habla de regocijarse también por la buena fortuna de los demás.

*Trabajar con nuestro orgullo (soy el mejor), nuestra envidia (quiero tener lo que él tiene) y nuestros celos (no quiero que él tenga lo que yo tengo)*

Es nuestra opinión, basada en la de nuestros maestros, que una acción es positiva no en función de la acción en sí misma sino en función de la motivación del que la ejecuta. Como dice el proverbio 'Lo que vale es la intención'. Lástima que a ese átomo de conocimiento popular coloquialmente lo usamos para tratar de evadir nuestra responsabilidad luego de hacer una macana...

Algunos comentarios sobre la motivación:

- ▶ La motivación positiva es la de beneficiar a los demás, y admite diversos niveles. Desde beneficiarlos en lo inmediato hasta guiarlos en el camino hacia el despertar.
- ▶ La pureza de la motivación incluye la ausencia de expectativas de beneficio propio. Idealmente no actúo de una cierta manera para beneficiarme yo, actúo de esa manera para beneficiar al otro y punto.
- ▶ La pureza de la motivación incluye el saber qué es lo que *el otro* necesita. No confundir con lo que *yo* necesito disfrazado de necesidades ajenas.
- ▶ Dado que los seres no liberados no pueden tener motivaciones 100% puras, me regocijo aun de aquellas acciones ajenas y propias que tengan un porcentaje 'razonable' de pureza. Sensibilidad, no fundamentalismo.

Esta práctica del regocijo por las acciones ajenas es una fuente de aprendizaje excepcional. Un gran entrenamiento.

Con respecto a lo de 'actitudes positivas', para completar lo anterior sobre la motivación que determina si una acción es positiva o no, otra definición útil complementaria de la anterior es:

*'Aquello que es agradable para mí y para los otros.  
Aquello que no me produce sufrimiento ni a mí ni a los otros'.*

No te distraigas: debe ser agradable y no debe ser dañina. Debe abarcarme a mí y a los demás. Si falta algo se traba todo.



### Ejercicio 3

¿Te animás a elaborar un corto escrito con '*motivación iluminada*' sobre las líneas de la '*generosidad iluminada*' y el '*coraje iluminado*' de etapas anteriores?

Una historia tradicional de la época del Buda, India, c.a. 650 AEC.



El rey Prasenajit invitó al Buda y a sus monjes a almorzar (la última comida sólida del día para un monje budista) en su palacio por un período de cuatro meses. La riqueza y la generosidad del rey hacían de cada almuerzo una ocasión memorable.

Una mendiga que pasaba un día por el palacio se sintió sincera y totalmente contenta por lo que veía. Pensaba sobre la línea de: 'El rey ha acumulado, a través del tiempo, una enorme riqueza y poder. Su ofrecer estos almuerzos a un destinatario sublime como es el Buda es de un enorme mérito'. Y de esa forma ella, sin darse clara cuenta, desarrollaba una acción de gran mérito también.

El Buda percibía las mentes de todos los seres que lo rodeaban. Así, en la próxima oportunidad, cuando llegó el momento de dedicar los beneficios de esa acción de ofrendar comida al Buda y la comunidad monástica, éste le preguntó al rey: '¿A quién quieres que dedique los méritos de tus acciones de hoy: para tu beneficio, o para el de alguien que las merezca más que vos?' 'Dedicalas a quién sea el destinatario más sublime' fue la respuesta del rey Prasenajit. El Buda entonces los dedicó para el beneficio de la mendiga.

Esto sucedió durante tres días seguidos. Exasperado, el rey reunió a su gabinete y les preguntó a los ministros cómo terminar con esa situación que percibía como insostenible. La conclusión fue que al día siguiente parte del alimento y las bebidas ofrecidas sería sacado de las fuentes y tirado al piso. Y que cuando los mendigos se abalanzasen sobre ellos, se los castigaría severamente.

Así fue hecho. La mendiga, que junto con sus demás colegas recibió una paliza soberana, se indignó, insultó al rey y sus guardias, y como consecuencia destruyó la paz de su mente.

Aparte de su valor etnográfico, esta historia, al igual que otras que se recuerdan sobre la vida del Buda, trata de mostrar diferentes facetas del funcionamiento de la mente humana.

- ▶ Lo manifiesto y lo latente. El rey, cuando todo iba como el quería, estaba satisfecho y convencido de la calidad espiritual de sus actos. Cuando la situación cambia para el lado del 'Esto no me gusta como está yendo', si la mente no ha alcanzado un grado de evolución suficiente, se cae en conductas habituales.
- ▶ Los maestros son maestros porque pueden percibir las mentes de sus discípulos.
- ▶ Usan todas las oportunidades para enseñar. No para comerse la comida y sentirse con el ego satisfecho por lo que le ofrecen por ser maestro.
- ▶ Lo que quería enseñar el Buda, tanto al rey como a la mendiga está claro. De la historia no surge si luego aprendieron algo, sólo que inicialmente recayeron en sus hábitos.

**Ejercicio:** ¿te animás a escribir el complemento, sobre posibles aprendizajes de los protagonistas, situándola en el mismo escenario y época? Sería el capítulo 2 de la historia.

En las sabias palabras de Paltrul Rinpoche:

'Regocijate siempre de las buenas acciones de los demás. Es muy fácil y muy beneficioso hacerlo'

Prestar atención a un hecho que es sumamente importante y que usualmente pasa desapercibido: la diferencia entre *estar* contento y *ser* contento.

- ▶ 'Estoy contento' se completa siempre con 'por...!', donde los puntitos suspensivos son reemplazados por un pensamiento sobre un *evento* externo que conceptúo como agradable, como deseable. 'Estoy contento porque me aumentaron el sueldo'. 'Estoy contento de ver este paisaje hermoso'. 'Estoy contento porque el análisis de sangre dió que sigo sano'.
- ▶ 'Soy contento' es un *estado* interno que no depende de eventos externos. Es algo que dejo ser en mí. Y no hay puntitos suspensivos ni depende de mis pensamientos sobre lo que pasa en el mundo alrededor mío.
- ▶ Dado que los eventos del mundo y mis pensamientos sobre ellos cambian continuamente, el 'Estoy contento de...' tiene la estabilidad de una gota de rocío al amanecer de un día de verano. Ninguna. Subo y bajo, me siento bien o mal al compás de los eventos.

Moraleja: liberarse de la dependencia de los eventos dejando de 'estar contento' y pasar a vivir los estados, o sea 'ser contento'.

Completando lo anterior introducimos el concepto de 'chogshipa' transmitido por Dorzong Rinpoche, maestro de los autores de este fascículo. En su momento dijo:

'''Esta enseñanza la recibí de mis lamas y se la paso a Ud. Yo no la puedo lograr como ellos, pero la intento lo más posible'. Estar contento con lo que se tiene, estar contento con lo que se sabe, estar contento con lo que

se es. Y estar *satisfecho* de todo eso. Y no seguir buscando más y más de todo. Tener más, saber más, ser más, desde este punto de vista, son pérdidas de tiempo, distracciones, hábitos dañinos."

La traducción literal de 'chogshipa' es '*suficiente saber*', aunque una traducción que creemos más representativa del concepto es '*contentamiento*'. Algunos puntos que amplían el tema:

- ▶ Hay dos tipos de contentamiento:
  - Externo: no mas cosas. Tengo una, y quiero otra, y otra, y no se acaba nunca. En términos generales, si me falta algo quiero conseguirlo. Y si no lo logro, me siento mal. Y ese ciclo es permanente.
  - Interno: hay muchas prácticas distintas, y si las quiero hacer todas voy saltando de la una a la otra y no hay resultados.
- ▶ Practicar el contentamiento para que se incorpore a la mente.
- ▶ Si no hay contentamiento, hay distracción. Si hay apego, hay distracción.
- ▶ Choegyal Rinpoche, otro de nuestros maestros nos comentó sobre este 'contentamiento': 'Dorzhong Rinpoche es un ejemplo viviente de eso. No habla sobre contentamiento, lo vive. Hace 20 años que usa la misma lapicera. Y su almohadón lo mismo'. Y continuó diciendo: ' Si practicamos el dharma, vendrá. Recordar que la satisfacción con los objetos externos se tiene al conseguirlos y que después se pierde. Pero con meditación aprendemos a conocer la naturaleza de la mente y a no hacer diferencias. Hacemos lo 'bueno' y lo 'malo'. El contentamiento y la satisfacción salen de adentro, como el sol al amanecer.
- ▶ De Dorzhong Rinpoche sobre la comida y el ascetismo: 'Si hay buena comida gozarla, si no es tan buena, no matarse por conseguir la buena, aceptar lo que hay'.
- ▶ De Tsangpa Gyare, otro gran maestro tibetano del siglo XVI: 'Lo que sabés es lo que necesitás saber'.

Kunga Tendzin, en su texto sobre las prácticas preliminares, en la sección sobre esta rama de la plegaria en siete, dice:

*Me regocijo en cualquiera sea el mérito de todos los conquistadores de las diez direcciones,  
Sus hijos, los budas solitarios, los que retornarán, los que no retornarán,  
Y de todos los seres vivos.*





## 5 - PEDIR ENSEÑANZAS

Skt: *samcodata*

**Desarrolla:** el conocimiento y luego la sabiduría trascendente.

**Antídoto:** de la ignorancia, del orgullo,

Tradicionalmente se habla de 'suplicar a los budas y bodhisattvas para que giren la rueda del dharma', es decir que nos den enseñanzas para llegar a alcanzar la iluminación.

Kunga Tendzin, en su texto sobre las prácticas preliminares, el *ngöndro*, dice:

*Urjo a todos los protectores, la luz de los mundos de las diez direcciones,  
Aquellos que gradualmente han alcanzado la no-obstrucción,  
A que giren la suprema rueda del dharma.*

Y Patrul Rinpoche enseña:

'Imagina que estás en presencia de budas, bodhisattvas, maestros y todos aquellos que son capaces de asumir la inmensa carga de trabajar para el beneficio de otros seres. Pensá que se han cansado del desagradecimiento y de la no estimulante actitud de esos seres, y que tienen la intención de permanecer en el estado de paz (nirvana) sin transmitir enseñanzas. Emanando cientos y miles de millones de cuerpos (similares al tuyo) ofrecé a todos ellos ruedas, joyas y otros objetos preciosos, exhortándolos a girar la rueda del dharma con las palabras:

*Les suplico que giren la rueda del dharma de los tres vehículos*

Esto es similar a lo que ya sabemos en nuestra vida cotidiana: si estamos perdidos, preguntamos a alguien que conoce el camino. Si no preguntamos a los que saben más que nosotros, no hay muchas posibilidades de llegar a destino, en nuestro caso el aprender eficientemente. ¿Imaginás recibirte de médico y practicar como neurocirujano sin ni siquiera los maestros de la escuela primaria? ¿Todo sólo? En teoría es posible. Y en la realidad tal vez sea factible para algunos poquísimos hiper-dotados. Pero para el común de los mortales es un imposible práctico. Además, es claro para cualquiera que no tiene sentido embarcarse en ese camino solitario cuando hay otros que son mucho más fáciles y seguros. Ir a la primaria, luego a la secundaria, luego la universidad y luego algunos años de práctica profesional tal vez logren que pueda ejercer una profesión con reputación de difícil.

Recordemos que la 'carrera' espiritual es enormemente más complicada que las carreras cotidianas. Y sin embargo muchos piensan que leyendo algunos libros, yendo a algunas conferencias de algún maestro que visita el país y tal vez haciendo un viaje a algún lado, se pueden lograr resultados de peso. ¡No se engañe nadie no! Para esta carrera no alcanzan esos intentos. Las tradiciones espirituales hablan de maestros, consejeros espirituales, gurus, lamas, tzadiks, roshis, sheiks, magis, y les dan una importancia primordial. Por algo será...

Además no se limitan a los maestros de carne y hueso. Tal como se ve en las dos enseñanzas de Kunga Tendzin y Patrul Rinpoche, maestros del vehículo del vajra dentro de la tradición del budismo, se insiste en la necesaria conexión con los máximos niveles de desarrollo espiritual: Dios, budas y bodhisattvas, la conciencia universal, etc.

En lo que sigue consideraremos al proceso de pedir en sus diferentes aspectos y luego su continuación natural, el recibir. Son cosas que suponemos conocidas porque las hacemos a cada rato: pedimos, recibimos, nos piden, damos. Pero suele suceder que justamente porque son tan 'conocidas' no las revisamos nunca. Hay mucho para ver. Y por si esto fuera poco, no olvidarse que el proceso no termina en el recibir, sino que luego viene la etapa de agradecer. Y luego la de disfrutar lo recibido. No es trivial, porque dado que nuestras mentes están guiadas por los hábitos, esos pedir, recibir, dar no existen en estado puro, sino que aparecen mezclados con proporciones variables de egoísmo, miedo, deseo, odio, y todas las demás inclinaciones de nuestra mente no entrenada. Como no nos damos cuenta de esas mezclas, de nuevo estamos viendo la realidad tal cual no es, receta que no falla para encontrar todo tipo de inconvenientes.

Cada uno de nosotros tiene capacidades y limitaciones. Y mis capacidades y limitaciones no son las tuyas o las

del vecino. Cada uno tiene un conjunto propio e intransferible. También sabemos que las limitaciones son resultado de nuestra ignorancia, nuestros miedos, nuestros hábitos. De la misma forma nuestras capacidades son el resultado de haber aprendido, haber ido más allá de los miedos, haber dejado caer hábitos. Las limitaciones pueden pensarse como manifestaciones distorsionadas de nuestra energía esencial, de lo que realmente somos. Seres sabios, buenos, libres, que transitoriamente están un tanto confundidos en algunas facetas de la vida. Que pueden llegar a des-confundirse. Nuestras capacidades son manifestaciones algo más ajustadas de esa misma naturaleza esencial que todos los seres poseemos sin darnos clara cuenta. Entonces para los diferentes aspectos del proceso que va desde darme cuenta que necesito algo hasta el llegar a disfrutar lo recibido consideraremos dos aspectos: limitaciones y capacidades. En todos los casos debe completarse el análisis con los métodos para superar las unas y desarrollar las otras.

Lo que sigue no pretende ser exhaustivo, sino más bien un ayuda memoria para que vos identifiques algunos aspectos tuyos que no tengas presente, y luego comiences a vincularte activamente con aquellos que te interesen. No olvidar que el sendero de la evolución pasa por el trabajo práctico, no por las consideraciones teóricas.

► **Reconocer la necesidad de pedir algo.**

- ✦ Limitaciones: no me doy cuenta que no sé algo. No me doy cuenta que otros sí lo saben. No me doy cuenta que tal vez sea más efectivo pedir ayuda que arreglármelas solo. No...
- ✦ Capacidades: darme cuenta cuándo necesito algo, y que los demás pueden, a veces, ser de ayuda en ese sentido.
- ✦ Métodos para superar y desarrollar.

► **Pedir.**

- ✦ Limitaciones: no sé como pedir. Me da vergüenza. No debería pedir esto. Me van a rebotar. Es mucho. No me lo van a dar. Se van a reír. No necesito eso, me las puedo rebuscar por las mías. No sé cómo encarar este pedir. No...
- ✦ Capacidades: si no pido el otro puede no darse cuenta que necesito algo. O si se da cuenta, no se siente libre de dar sin que se le haya pedido. En el caso de las enseñanzas los maestros frecuentemente esperan a que su alumno haga el pedido. Aunque sepan lo que el discípulo necesita, como parte de su interacción compasiva esperan la maduración del proceso de pedir antes de dar. Parte de la capacidad de pedir es el saber qué, cuándo y a quién. Pedir lo que el otro puede y está dispuesto a dar en ese momento. No es fácil...
- ✦ Métodos para superar y desarrollar.

► **Recibir.**

- ✦ Limitaciones: me siento endeudado. No quiero molestar. Tengo vergüenza de haber molestado. No sé qué factura me van a pasar después. No necesito eso, no sé para qué lo pedí. No...
- ✦ Capacidades: Suele ser primo hermano del pedir. Aquel que desarrolló un genuino saber pedir, sabe recibir.
- ✦ Métodos para superar y desarrollar.

► **Agradecer.**

- ✦ Limitaciones: no me doy cuenta que es parte del proceso. Que el otro lo espera, y que es bueno para él. Que se lo merece. Que el agradecer me viene bien a mí. No...
- ✦ Capacidades: Al no estar distraído, me doy cuenta que el proceso de recibir es un eslabón de una cadena que continúa con mi dar, tal vez otra 'cosa' a otra persona, y así viene desde tiempos sin comienzo y seguirá hasta tiempos sin fin. El agradecer es una etapa indispensable para 'aceitar el proceso'
- ✦ Métodos para superar y desarrollar.

► **Disfrutar.**

- ✦ Limitaciones: no está bien. No se debe. No es necesario. No me doy cuenta que es lindo. No...
- ✦ Capacidades: ¡No distraerse! Tomarse todo el trabajo de aprender a pedir, etc. para luego no disfrutar el resultado parece una cosa rara. Sí lo es. Por eso, la capacidad de detenerse, darse cuenta de lo recibido, y luego disfrutarlo es parte importante de la vida.
- ✦ Métodos para superar y desarrollar.

¿Te fijaste que las limitaciones son en realidad *negaciones*? Negaciones de mí mismo y mis capacidades. De mi



autoconfianza, y como resultado negación del respeto por mí mismo. Me borro de la vida. ¡Ánimo, a no desesperar, todo tiene solución!

**Ejercicio:** Lo anterior se puede completar agregando algunas características propias del recorrido espiritual. ¿Te animas a ampliar los puntos anteriores y comentar sobre los nuevos que damos en el listado siguiente?

- ▶ darse cuenta.
- ▶ buscar.
- ▶ pedir.
- ▶ si no se pide no se da.
- ▶ si no se está preparado no se recibe.
- ▶ la reiteración del pedir tradicionalmente requerida.
- ▶ guardar reserva de lo aprendido.
- ▶ clarificar las dudas.
- ▶ reflexionar.
- ▶ poner en práctica.
- ▶ internalizar.
- ▶ agradecer.
- ▶ transmitir a otros.
- ▶ darse cuenta.
- ▶ buscar, etc.

El extremadamente importante capítulo de la relación maestro-alumno ha sido encarado en muchos textos en muchas épocas, por muchas escuelas. En esta sección simplemente extractamos algunos puntos de varios trabajos ya efectuados en nuestros grupos, y referimos a los textos utilizados en esas oportunidades.

De *Trungpa Rinpoche*, 'Devoción', ver sección 'Para leer más' en pg. 31

'La relación devocional entre discípulo y maestro se transforma en una analogía viviente para la relación del discípulo con la vida en general. A lo largo de un período de tiempo, esta relación trabaja a través de muchas capas de comunicación no auténtica, basadas en aún más sutiles engaños del ego. Para el discípulo, el resultado puede ser una relación totalmente clara y sin trabas con su mundo...'

'La admiración puede ser tomada como un culto del héroe. Miramos admirativamente hacia la persona que tiene un gran talento, y una gran dignidad. Podemos idolatrar a esa persona, esperando llegar a hacerla parte de nosotros, e incorporarla a nuestro territorio. Esperamos de sea manera participar de su grandeza.

Por otro lado, el ver a gente talentosa, y ver sus grandes creaciones, puede ponernos celosos y deprimidos. Podemos sentir que somos demasiado estúpidos e incompetentes para poder competir con una tan tremenda disciplina y talento. Podemos llegar a sentirnos realmente resentidos con una persona que es tan bella y pulida. Podemos llegar a sentir su existencia y sus realizaciones como una herida. Excelentes realizaciones o bellos trabajos pueden sentirse como una amenaza tal que algo dentro de nosotros casi desearía destruirlos, casi desearía quemar todos los museos de arte. Como mínimo, desearíamos insultar a esa gente que es más talentosa que nosotros. Eso es el odio al héroe, otra versión del culto al héroe.

Una tercera posibilidad es que podamos sentir una inmensa distancia entre la gente grande y talentosa, y nosotros. Podemos llegar a sentir que sus logros son espléndidos, pero que no tienen nada que ver con nosotros, tan por encima nuestro están. Esta actitud nos permite evitar el dolor de la comparación con gente tan realizada. Con esta actitud, nos separamos completamente.

La suposición oculta de esta aproximación, sea en la forma de adoración, odio, o desvinculación, es que hay héroes y hay incompetentes, y que nosotros estamos entre los incompetentes. Se mantiene una separación.

La admiración real es mucho más directa que estas rebuscadas actitudes, y por lo tanto, es más peligrosa. La admiración real se basa en un sentido de coraje y de tremenda dignidad. Cuando admiramos a alguien de una manera real, no estamos compitiendo con esa persona, o tratando de ganárnosla, sino que estamos compartiendo su inmensa visión. La relación puede ser una gran celebración, porque no la encaramos como una inversión personal en ninguna estrategia o causa. En esa admiración, nuestro rol es simplemente el entregarnos nosotros mismos completamente, simplemente viajar juntos sin esperar nada a cambio de nuestra admiración...'



'La noción de rendición es muy importante. El más grande regalo que podemos hacer es abrirnos y exponernos a nosotros mismos. Tenemos que mostrarle a nuestro médico nuestras enfermedades secretas. Aun así, el médico se mantiene calmo y tranquilo, y continúa gustando de nosotros, no importa cuán repulsivas puedan ser nuestras enfermedades secretas. O sea que nuestra relación con él continúa.

El amigo espiritual tiene enseñanzas reales, vivas, y podemos vincularnos con él de una manera total y completa. Si somos simples y directos con él, sin condenarnos ni agrandarnos, entonces, en lugar de fe ciega, comenzamos a desarrollar una real devoción. Estamos convencidos que algo está pasando -algo que podría hacer la vida totalmente viable- pero al mismo tiempo no esperamos nada extraordinario. De manera que la relación con el amigo espiritual es muy simple; es comunicación al nivel de nuestra vida diaria.

Al comienzo, este rendirse involucra al cuerpo, rendimos la sensación de que este cuerpo es un nido acogedor -de que si nos volvemos locos al menos tendremos algo de que agarrarnos, que es nuestro cuerpo. Cuando rendimos nuestro cuerpo al guru, estamos rindiendo nuestro punto de referencia primordial. El cuerpo de uno se convierte en posesión del linaje; no es más nuestro. No estoy hablando aquí de volverse histérico y perder la conciencia de los sentidos; digo que, al rendir el cuerpo de uno, psicológicamente la querida vida de uno es entregada a otro. Ya no tenemos más a nuestra querida vida para agarrarnos. En el segundo nivel, la voz, que es el nivel emocional, se rinde también. Nuestra seguridad emocional no es más considerada como esencial o relevante. Esa necesidad también se rinde a las enseñanzas y al linaje, personificados en el guru. La tercera etapa involucra a la mente, el mecanismo contable que existe en el propio estado de conciencia. La mente se rinde también, de manera que ya no tenemos más a nuestros juegos lógicos intelectuales para aferrarnos.

Finalmente todo es rendido: cuerpo, voz, y Mente. Sin embargo, esto no quiere decir que nos convertimos en zombis o gelatinosas medusas. Una tal rendición es un proceso continuo antes que un suicidio de una sola vez, y la inteligencia intransigente que emerge a través de nuestra rendición permanece activa y, a través del proceso de rendición, se vuelve progresivamente más libre.

Un tal proceso de rendición, y las demandas que el linaje imponen al estudiante podrían ser descriptos como ultrajantes, ilegales, o criminales. Desde el punto de vista de mantener el reino del ego, es criminal. Es la manera final y última de arrancar de raíz eso que tratamos tan fuertemente de mantener. Es absolutamente terrible, aún mortal. Pero una tal rendición es una parte necesaria de la apertura'.

Parece que lo importante es el nivel de nuestro propio compromiso -la medida en que estamos dispuestos a sentirnos avergonzados y humillados a través de aceptar nuestro caos, nuestra confusión, nuestro deseo, y nuestro aferrarnos. No podemos trabajar con estas fijaciones si no reconocemos y aceptamos su existencia. Cuanto más las aceptamos, tanto más somos capaces de dejarlas ir. En ese sentido el guru es capaz de vincularse con nosotros como el portavoz y el embajador de la iluminación.

Tenemos que comenzar muy simplemente. Tenemos que dar; tenemos que abrirnos y exponer nuestro ego; tenemos que presentar nuestro ego como un regalo a nuestro amigo espiritual. Si somos incapaces de hacer eso, entonces el sendero no comienza nunca porque no hay una base de trabajo; no hay nadie para caminar sobre él.

Otra sinopsis de los temas principales de la relación maestro alumno en el sendero espiritual de da en el texto de Cetepso '*De Maestros, de Alumnos, y de las Relaciones entre Ellos*', ver sección 'Para leer más' en pg. 31

Allí se intenta responder a algunas preguntas esenciales:

- ▶ ¿Se necesita un maestro? Dice 'Depende', y detalla varias situaciones diferentes.
- ▶ ¿Qué se transmite? Según los casos. Información, conocimiento, sabiduría.
- ▶ ¿Quién transmite? Un ser realizado, con la motivación apropiada, que sabe cuándo, qué y cómo transmitir. En breve, un maestro calificado
- ▶ ¿Quién recibe? Un alumno calificado. Algunas de sus características: está razonablemente insatisfecho de sí, está razonablemente convencido de que hay salidas, tiene confianza en sí mismo y en el maestro, llega a desarrollar la devoción.
- ▶ ¿Quién será mi maestro? Linda pregunta.

Para seguir profundizando el tema de maestros y alumnos, te referimos también al texto de *John Welwood* 'Autoridad Espiritual', ver sección 'Para leer más' en pg. 31

En resumen final:



**¿Quiero aprender? Entonces necesito un maestro realizado, que guíe con una motivación pura, y es necesario también que yo me convierta en un alumno capaz, que tenga devoción por su maestro, que siga su ejemplo y que ponga en práctica sus indicaciones.**

Kunga Tendzin, en su texto sobre las prácticas preliminares, en la sección sobre esta rama de la plegaria en siete, dice:

*Urjo a todos los protectores, la luz de los mundos de las diez direcciones,  
Aquellos que gradualmente han alcanzado la no-obstrucción,  
A que giren la suprema rueda del dharma.*





## ༄ གསོལ་བ་འདེབས། 6 - SÚPLICA PARA QUE NO MUERAN (los maestros)

Skt: *prathana*

**Desarrolla:** la noción de impermanencia y la dificultad de llegar a la sabiduría.

**Antídoto:** la distracción, la ignorancia, el aferrarse a la vida a toda costa.

Tradicionalmente esta sexta rama es 'Suplicando a los budas para que no pasen al nirvana', lo que implica suplicar para que aquellos maestros que consideren que su trabajo en este y otros mundos ha sido completado no abandonen a los seres y continúen enseñando hasta la completa liberación de todos ellos.

A nuestro nivel, esto nos vincula con:

- ▶ la muerte, nuestra y ajena.
- ▶ la separación de nuestro maestro, por muerte o cambio de circunstancias.

Todos los seres vivos, más tarde o más temprano deben morir. Los seres comunes tienen posibilidad de retardar su muerte a través de llevar una vida saludable, cuidando su mente y su cuerpo adecuadamente. Pero es claro que estos son sólo paliativos, y que el grado de control del común de los mortales sobre el lapso de sus vidas es pequeño.

No es éste el caso de los grandes maestros, seres que han llegado a lograr un grado importante de control sobre su vida y su muerte. En muchos casos ese control es total. Es decir que pueden decidir, en función de su apreciación sobre cómo maximizar el beneficio de los demás seres, prolongar o acortar su vida.

A nuestro nivel el interés es prolongar la vida. No importa calidad, se prioriza la duración. El miedo a la muerte es el más poderoso de todos los que nos aquejan. No vemos ninguna razón para no tratar de vivir más. Las excepciones son los casos de trastornos físicos o daños psíquicos graves que llevan a algunas personas al suicidio.

Un maestro con un alto nivel de realización tiene una visión más amplia del proceso nacimiento - vida - muerte. Su vida está orientada al inspirar y enseñar a los demás para que recorran el camino de sabiduría que él ya recorrió. De manera que si aprecia que su trabajo en este momento se ha completado, o que no es posible, puede decidir interrumpir su vida. En la tradición budista, que sostiene la noción de renacimiento, el maestro puede entonces elegir otro momento y otro lugar para reiniciar una nueva vida física y poder así continuar con su trayectoria de ayuda a todos los demás seres vivos.

De manera que el pedir a los budas que no pasen a nirvana tiene el sentido de lograr que todos los maestros se queden con nosotros todo el tiempo para ayudar a todos los seres.

Esta súplica es una manifestación de interés genuino. Sería similar al caso de tener invitados en casa. Si el invitado manifiesta su disposición de irse, y nadie dice lo contrario, se irá, ya que interpreta que la visita, desde el punto de vista del dueño de casa, está terminada. Si en cambio los anfitriones insisten para que el invitado se quede un tiempo más, éste sentirá que la visita no está completa aun y se quedará.

Como ejemplo del proceso de muerte de un maestro de gran realización incluimos el relato de Choegyal Rinpoche a los autores de este texto sobre la muerte del séptimo Dorzong Rinpoche, alrededor de 1944 en Tibet.

'Al llegar a grande, Rinpoche reunió a los integrantes de su monasterio y les preguntó si creían que era mejor para el dharma que muriera o no. Todos le dijeron que no, salvo su hermano. Éste era un laico de gran reputación, que le dijo que era mejor morir ahora, porque en el futuro cercano iba a haber problemas serios en Tibet, y que para ese momento no debía ser un niño.

Así que se enfermó, comenzó a tomar medicinas, a recibir ceremonias de larga vida, etc. pretendiendo que quería vivir. Hacia el final, una noche llamó tres veces sucesivas a sus monjes asistentes, preguntándoles si ya había llegado la luz del día. Les dijo que moriría al amanecer, y que debían guardar el secreto por una semana.

Al preguntar una vez más si era de día, le dijeron que sí. Le pidió a un monje un bowl de agua. El monje no podía desobedecer, aunque DR, de acuerdo a las indicaciones de los médicos no debía tomar agua fría por su estómago delicado. Se lo dan, él toma una parte, le devuelve el bowl al monje y le dice que se tome el resto. Éste se asusta aun más, ya que no es imaginable que un monje beba del bowl de Rinpoche. Pero es un pedido del lama, y la toma. En ese momento oye el HIC de la práctica de phowa y ve que DR había entrado en medi-



tación. Salió a avisar a sus compañeros que Rinpoche había muerto.

Esa mañana llegó un viajero, que venía desde lejos para ver al lama. Le dijeron que estaba enfermo y que no podía verlo. Les respondió que el cielo le decía lo que ellos le ocultaban. Había visto muchos arco iris. Les dijo que ya no tenía más que hacer ahí y se volvió por donde había venido. Los demás monjes del monasterio sospechaban, pero los acólitos les decían que Rinpoche estaba en meditación. Todos los días entraban la comida y sacaban la 'orina' para el médico, mezclando la de varios de ellos.

Al cabo de una semana, siguiendo las instrucciones recibidas, abrieron una caja donde había una carta de Dorzong Rinpoche. Eran cuatro líneas diciendo dónde, con qué vecinos, en qué familia y qué año volvería. Los funcionarios del monasterio enviaron gente en secreto, confirmaron todo y lo guardaron en secreto hasta el año indicado. Cuando nació hubo muchos arco iris, etc. Durante un tiempo de pensó que podía ser el Panchen Lama y no Dorzong Rinpoche'.

Otro ejemplo es el de Tokden Ajam, un maestro de quien nosotros recibimos enseñanzas en diferentes oportunidades. Dos días antes de morir comentó: 'No estoy enfermo. Mi vida está completa'.

En la sección anterior hablamos de la relación maestro - discípulo. Dado que ésta sexta sección es la culminación de ese proceso, recomendamos referirse al apéndice III donde incluimos una enseñanza de Tarthang Tulku sobre el maestro interno y su vinculación con el maestro externo.

El maestro interno es nuestra naturaleza esencial, que siempre ha estado con nosotros pero que transitoriamente se encuentra oscurecida por nuestra confusión. No podemos acceder correctamente a ese maestro, por lo que al comienzo debemos recurrir al maestro externo. Como fruto del trabajo y la práctica, el maestro interno va apareciendo cada vez más accesible. Hasta que al alcanzar un nivel de realización suficiente, logramos un acceso permanente y genuino a nuestra mente sabia y clara.

**Ejercicio:** El ser alumno de un maestro implica derechos y responsabilidades.

¿Qué debo ser/hacer para que mi maestro no deje de enseñar?

¿Cuáles son mis responsabilidades como alumno a la muerte de mi maestro?





༄༅། ། བསྐྱེད་བཀའ།

## 7 - DEDICACIÓN

Tib. *ngoua*, Skt: *parinama*.

**Desarrolla:** la conexión con los demás, con sus necesidades, sufrimientos y alegrías.

**Antídoto:** Dorzong Rinpoche enseña que no está indicado en los textos, y que se practica para el beneficio de todos los seres.

Kunga Tendzin, en su texto sobre las prácticas preliminares finaliza la plegaria de siete ramas de la siguiente manera:

*El pequeño monto de mérito que pudiera yo haber acumulado  
A través de postraciones, ofrendas, admisión, regocijo, urgir y pedir,  
Lo dedico totalmente al logro de la perfecta iluminación.*

Los traductores del texto incluyeron en la sección de comentarios lo siguiente:

**Dedicación.** Un importante elemento de la práctica del dharma. Se implementa a través de la recitación de plegarias de dedicación al terminar una sesión o una práctica espiritual. En toda actividad espiritual, la motivación al comienzo y la dedicación al final son consideradas altamente significativas. Los dos objetivos más comunes de la dedicación son:

- ☞ El florecimiento de las enseñanzas en todo el universo.
- ☞ El logro de la iluminación por todos los seres vivos.

En el presente contexto, dedicación es el deseo que todas las valiosas actividades desarrolladas durante la sesión de práctica sean la causa efectiva para que todos los seres alcancen la total iluminación.

Thrangou Rinpoche en su obra 'King of Samadhi', pg. 47 (Ver bibliografía) dice:

"Dedicar o compartir el mérito es algo en lo que siempre debemos entrenarnos al finalizar cualquier práctica espiritual. Debemos imaginar que todo beneficio que pudiera surgir de nuestra práctica lo compartimos o distribuimos con todos los seres para el mayor beneficio general. ¿Qué sentido tiene eso? Algunas personas pueden inyectar expectativas o miedos en esto, tal vez esperando que el dedicar el mérito a un amigo enfermo producirá su reestablecimiento. Esto no va a necesariamente suceder en ese momento. No es que podamos efectuar una buena acción ahora y el resultado sea la inmediata transmisión a la otra persona, y que ella se liberará inmediatamente de su karma negativo. La causa y el efecto no están inmediatamente vinculados de esa manera.

"No debemos entramparnos en muchas expectativas o muchos miedos. Por otro lado, algunas personas podrían pensar 'Si dedico el mérito que yo he generado a través de mi práctica para que madure en otros seres, se desperdiciará, y yo mismo me quedaré sin nada!' No debemos involucrarnos en mucha expectativa. Realmente, no hay nada que esperar o que temer, porque cada persona cosechará exactamente lo que ha sembrado.

"El mérito es dedicado para cultivar nuestra actitud altruista, para desarrollar una intención pura. Antes que aferrarse a la mente que piensa 'Este es *mi* mérito, lo necesito para *mi*', haz aspiraciones en el sentido de 'Pueda todo lo bueno que haya hecho ser de beneficio para los otros', y eso sin un punto de enfoque particular.

"Esto en entrenarse en una actitud pura. Acostumbrarse a y entrenarse en esta motivación pura de dedicar el mérito asegura que en un momento dado, cuando realmente estemos ya en condiciones de ayudar a alguien, lo haremos de una manera abierta y amplia".

También se enseña que dedicando el propio potencial positivo de esta manera asegura su estabilidad, que de otra manera sería vulnerable a la destrucción debido a la ira u otras circunstancias adversas. Esto se refiere al hecho que sentir emociones negativas con respecto a la práctica que se ha efectuado ('no es útil', 'no funciona', 'estoy perdiendo mi tiempo' y similares estados mentales) destruye sus resultados positivos. Las emociones negativas referidas a otras circunstancias acarrear su propia carga kármica, pero no interfieren con el resultado positivo final de la práctica.

Lo que se describió arriba es la dedicación *relativa*, con conceptos. Esta debe finalmente ser completada con la dedicación *absoluta*, sin conceptos, sin dualidad. Es el reconocimiento que el que dedica, lo dedicado, y el ob-



jeto de la dedicación son todos inherentemente vacuos. Permanecer en el estado desprovisto de los tres conceptos.

Resumiendo, cuando dedicamos el mérito de la práctica debemos mantener una fuerte motivación de beneficiar a todos los seres, la actitud iluminada. Adicionalmente, mantener una clara conciencia de la naturaleza vacua, ilusoria, de todos los fenómenos.

En su enseñanza “The Heart Treasure of the Enlightened Ones”, Dilgo Khyentse Rinpoche dice:

“Sea durante la práctica formal, sea manteniendo la práctica durante tus actividades diarias, debes recordar los tres principios supremos aplicados a la preparación, la sustancia, y la conclusión de todo lo que hagas. La preparación es desear que no importa lo que se vaya a hacer, esto sea de beneficio para todos los seres, trayéndoles felicidad y en última instancia conduciéndolos a la iluminación. La sustancia es mantenerse totalmente atento a lo que está haciendo, sin jamás considerar sujeto, objeto y acción como teniendo ninguna existencia real. La conclusión es dedicar a todos los seres el mérito que pudiera haberse acumulado a través de tu práctica o actividad. Sellando todo lo que hagas con esta dedicación, aseguras que ese mérito fructificará en el estado de buda, tanto para ti como para los demás. En esta era agitada por la guerra, el hambre, la enfermedad, los desastres y los sufrimientos físicos y mentales de todas clases, el pensar, aunque más no fuera por un instante, en el beneficio de los demás es un mérito inconcebible.

Por favor, lleven estas enseñanzas a su corazón, y pónganlas en práctica. Eso hará que todo lo que he dicho aquí sea de real valor





## PARA LEER MÁS

**White Sails.** Thinle Norbu, cap. 'The seven-branch prayer of the accumulation of merit', Shambhala, Boston 1992.

**The Words of my Perfect Teacher.** Patrul Rinpoche, capítulo 'Guru Yoga', Harper Collins, San Francisco, 1994 (edición india en Rupa and Co, New Delhi, 1996)

**De Maestros, de Alumnos, y de las Relaciones entre Ellos.** Cetepso, Buenos Aires, 2000.

**Autoridad Espiritual.** John Welwood, traducción del capítulo 'Spiritual Authority' del texto 'Toward a Psychology of Awakening' de John Welwood, Shambala Publications, Boston, 2000

**Devoción.** Trungpa Rinpoche, traducción del capítulo 'Devotion' del texto 'The Heart of the Buddha', de Chögyam Trungpa, Shambala Publications, Boston and London, 1973.

**Prácticas Preliminares de Chakchen.** Kunga Tendzin, el tercer Khamtrul Rinpoche. Grupo Marpa de Traducciones de Dharma, Tashi Jong, 2001.

**King of Samadhi,** Thrangu Rinpoche, Rangjung Yeshe Publications, Kathmandu, 1994.





## APÉNDICE I Ofrendas de agua



### Ofrendas de agua

ཡོན་ཇམ་མཁའ། *yön ne*, significa objeto que posee atributos de valor y ཇམ་མཁའ། *chab*, significa agua. Yön chab es entonces "ofrenda de agua a objetos venerables"

**Discípulo:** por favor, ¿me podría dar la enseñanza sobre las ofrendas de la mañana?

**Dorzong Rinpoche:** las ofrendas de agua por la mañana, yön chob son muy importantes. Los budas y bodhisattvas no las necesitan, pero nosotros ofrendamos para honrarlos. Es una acumulación de mérito.

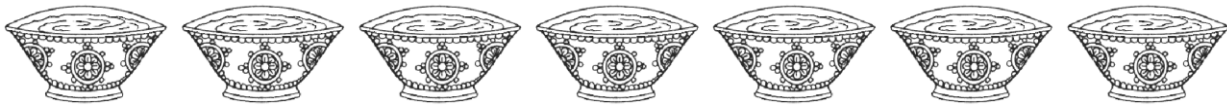
La acumulación de sabiduría no se logra sola. Es una interrelación. Como el bowl, el aceite y la mecha (mérito) de una lámpara, para poder lograr la llama (sabiduría).

Con el **cuerpo**, limpio todo y ofrezco lo que sea: agua, incienso, etc. Todo muy perfecto.

Con la **voz**, lo más usual es la Aspiración de Siete Ramas, yenlag dünpa. Hay mantras ad-hoc si los quiere usar, pero son más largos que esta aspiración.

Con la **mente** muy pura, ofrezco para honrar a todos los budas y bodhisattvas, maestros, emanaciones, etc. para beneficio no sólo mío, sino para el de todos los demás. SENTIRLO.

Para el fin del día, no hay nada escrito. Sacar, limpiar, y eso es todo.



### Las Siete Ofrendas (ཡོན་ཇམ་མཁའ། , fonético *iön chab*)

	Ofrenda tradicional	Ofrenda alternativa (según Choegyal Rinpoche)	Aspiración de Siete Ramas
1	agua para beber	práctica auspiciosa	postraciones
2	agua para lavarse	buena práctica	ofrendas
3	flores	buena compasión	admisión de faltas
4	incienso	buena honestidad	Alegrarse
5	luz	buena claridad	pedir enseñanzas
6	agua perfumada	buena aceptación	que no mueran
7	alimentos	buena energía meditativa	dedicación de méritos
8	<i>sonidos</i>	<i>buena diseminación de las enseñanzas</i>	

### Notas:

1 - Ofrenda tradicional. Basada en la tradición india sobre cómo recibir a un huésped muy respetado: primero se le ofrece agua para beber, luego agua para lavarse los pies, etc.

2 - Plegaria de Siete Ramas. Referirse al texto completo mencionado más arriba.

3 - Ocasionalmente se menciona una octava ofrenda (sonidos)





**APÉNDICE II**  
**Mi Lista de Necesidades al / / /**

En la columna *grado* indicar de 0 a 10 la percepción del grado de necesidad. Cero es algo casi prescindible. Diez es algo sin lo cual siento que no puedo vivir. En la columna Real, tildar las que consideres 'real necesidad'

NECESITO	grado	real	NECESITO	grado	real





**APÉNDICE III**  
**Tabla de Necesidades Conocidas**  
**(Versión 06/03)**

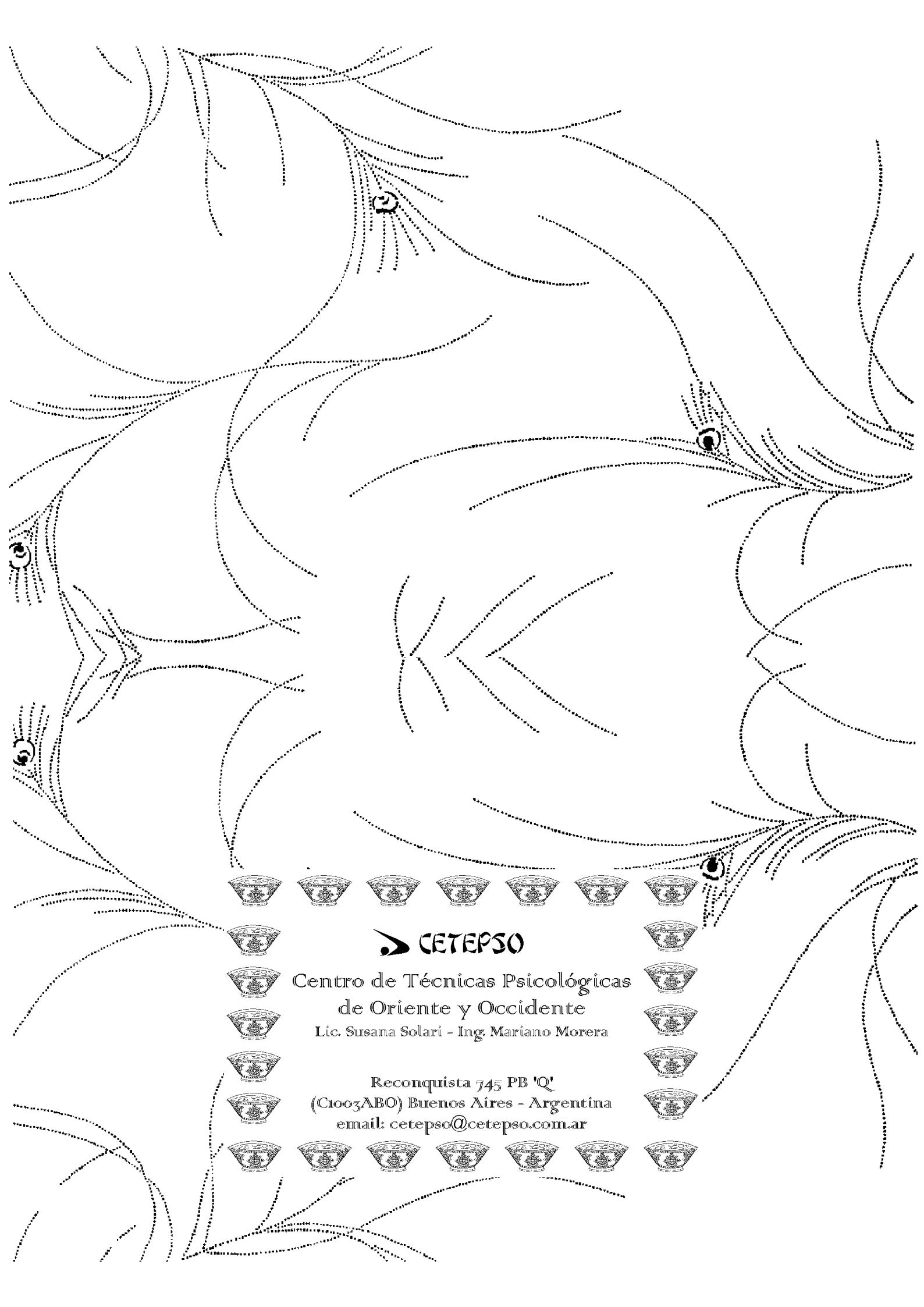
NECESITO	NECESITO
Comida	Mis maestros
Lugar limpio donde vivir	Dar y recibir afecto
Ropa adecuada al clima	Trabajo
Ropa con colores y texturas que me gusten	Ayudar a mi familia
Buena cobertura médica	Tener una familia
Materiales para mis actividades artísticas	Tener espacio físico
Dinero para vivir la vida que quiero vivir	Tener espacio mental
Respaldo económico en el banco	Estar en un jardín
Que mi casa sea linda	Compartir con otros
Libros	Maquillarme bien
Viajar a Europa y USA	Ir al cine
Viajar con mi pareja.	Jugar con el perrito
Que en mi casa funcione todo	Comer helados
Ayuda doméstica	Ir al baño después del desayuno.
Ser invitado a exponer mis obras	Conectarme a Internet a la mañana
Hacer deportes	Verme bien en el espejo
Ir a la peluquería	Pareja
Comer dulces a la noche	Lugar donde vivir
Tener estufas en invierno	Actividad social
Espacio para practicar	Agua caliente
CD's	Habitación para mí solo
Tele	Ambiente armonioso
Tiempo para ver la tele	Teléfono
Ir al cine	Lavarropas
Salir a cenar	Microondas
Más tiempo con mi familia	Caramelos
Tranquilidad	Bañarme todos los días
Tomar mate a la mañana	Tomar sol en el río
Vacaciones	Lugar exclusivo para mis lecturas
Correr todos los días	Una cama
Una computadora	Toallas, sábanas, repasadores
Una computadora portátil	Teléfono, luz y gas
Bailar el tango	Sentirme querido
Equipo de música	Medio de transporte
Heladera	Radio
Abrigo	Plancha
Ir al baño	Hijos
Brazos - piernas - ojos	Vivir en una ciudad





Puedan todos los seres  
Liberarse del sufrimiento y las causas del sufrimiento,  
Alcanzar la felicidad y las causas de la felicidad,  
Permanecer en la sagrada alegría más allá del dolor,  
Y vivir en la ecuanimidad que reconoce  
La trascendencia de todos por igual.





**➤ CETEPSO**



Centro de Técnicas Psicológicas  
de Oriente y Occidente



Lic. Susana Solari - Ing. Mariano Morera



Reconquista 745 PB 'Q'  
(C1003ABO) Buenos Aires - Argentina  
email: [cetepso@cetepso.com.ar](mailto:cetepso@cetepso.com.ar)

