



## Los Tokdens de Khampagar

*Por Jeremy Russell. Con mucho agradecimiento a Ven. Dugu Choegyal Rinpoche, Tokden Ajam y Ven. Choegon Rinpoche. Publicado en Chöjang, 1996.  
Traducción del inglés: Grupo Marpa de Traducciones de Dharma.*

En 1964, algunos de los lamas discípulos del 8<sup>o</sup> Khamtrul Rinpoche, Donju Nyima, vivían como exiliados de Tibet en una casa muy pequeña en Banuri, cerca de donde se establecería la futura comunidad de Tashi Jong en Himachal Pradesh, en el norte de India. En una ocasión Gyalwa Karmapa los visitó. Khamtrul Rinpoche y él eran muy buenos amigos, y se sentían cerca uno del otro. En el curso de la conversación, Karmapa remarcó: "Ojalá yo tuviera tokdens como los tuyos".

### **¿QUE ES UN TOKDEN?**

La palabra tibetana tokden significa alguien con realización, alguien que ha realizado la verdadera naturaleza de la mente. Los tokdens existen en todas las escuelas de budismo tibetano. Los de Khampagar están entrenados especialmente en la meditación mahamudra y los seis yogas de Naropa. Luego se dedican a las enseñanzas especiales del Drukpa Kargyu (sabor único, meditación en la interdependencia y guru yoga) No hay una práctica especial que sea solo para tokdens. Practican meditaciones con y sin forma, y trabajan con los canales, las energías y las esencias. Esto es lo que practican y por cierto pueden ser llamados tokdens. Pero lo especial de estas personas no es realmente lo que practican, sino como lo hacen. Es posible que alguien lleve a cabo una gran práctica espiritual y que luego se sienta orgulloso de lo que ha hecho. Debido a este orgullo, desarrollan un interés en volverse famosos. Desde el comienzo del Monasterio Khampagar en 1745, todos los Khamtrul Rinpoches han sido muy estrictos con sus discípulos para que se abstengan de tales tendencias. Seleccionaban candidatos para que se entrenaran como yoguis, algunos de los cuales se convertirían luego en tokdens. Sin embargo, no habrían siquiera considerado a alguien que quisiera volverse importante o conocido. La costumbre es examinar a los candidatos por un largo tiempo. La cualidad básica de un candidato es que tenga la capacidad y la energía para practicar, y si tiene esa clase de intención y motivación. Un factor decisivo en el proceso de selección es la opinión del lama y su evaluación a través de la meditación. Antes que nada, la actitud de la persona es muy importante, pero aun después de eso hay un largo período de prueba.

No importa cuanto tiempo practiquen, no importa cuan realizados estén, en la tradición de Khamtrul Rinpoche no reciben ningún trato especial. Él siempre los trata como a cualquier otro monje, apenas un poco más de atención si son muy especiales. Por consiguiente, los tokdens tienen una devoción sincera, una franca dedicación a la práctica. No esperan reconocimiento ni desean obtener nada de ello. Así son los tokdens de Khampagar. Y hasta ahora esta tradición se ha mantenido pura.

Los tokdens de Khampagar son todos monjes. Muchos piensan que están casados porque se visten como yoguis casados. No siempre se visten como monjes. En general usan túnicas, el pelo en una cola de caballo, y un aro. Esta es la vestimenta de los yoguis casados, pero los tokdens de Khampagar son todos monjes desde el momento inicial, y permanecen así aun cuando llevan la vida de un yogui.

La costumbre de los yoguis que mantienen un celibato estricto y visten como casados parece ser solo de Khampagar. Otros que visten así son, de hecho, yoguis casados. El tercer Khamtrul Rinpoche dijo: "Mantengan la percepción de monje completamente ordenado, que es la más adecuada para la práctica budista de mantrayana y vístanse de blanco". Este fue su consejo o profecía. Cuando el cuarto Khamtrul Rinpoche comenzó con el centro yogui, lo

dispuso así y esto se estableció como la tradición de este monasterio. Tokden Ajam dice que cuando viajaba con el octavo Khamtrul Rinpoche por diferentes partes de Kham, descubrió que aun en otras sedes del monasterio Khampagar, a pesar de en el monasterio lo sabían, los laicos creía que los tokdens eran casados. Él cree que la razón para usar el cabello largo y demás está relacionada con las necesidades de práctica. Cuando alguien realiza retiros y ciertas prácticas de visualización, no debe cortarse el cabello, y el cabello sin cortar es inapropiado si se usan hábitos de monje.

No tienen votos especiales u otros compromisos similares. Cada tanto toman varias iniciaciones y adoptan ciertas prácticas, lo que resulta en tomar más votos. Pero no hay una distinción definitiva de que alguien es un monje hasta un punto, luego del cual pasa a ser tokden. Aun cuando alguien haya estado manteniendo la forma de vida de un tokden por tres años, todavía no es considerado un tokden. Todavía están entrenando. Y si después de tres años abandona la comunidad de los tokden, no es considerado realmente tokden.

Los tokdens son personas que dedican toda su vida a la práctica espiritual y la realización. Alguien que es considerado tokden no tiene orgullo, ni ataduras mundanas. No son llamativos ni conversadores. Por lo tanto, la gente automáticamente piensa "Este es un tokden". Hasta ahora no ha habido tokdens corruptos. Si alguien es jactancioso, mundano etc., la gente naturalmente no lo aceptará como tokden, aun si ha pasado muchos años en retiro.

### **ORIGEN DE LA TRADICION**

Este acercamiento a la práctica budista viene de Tilopa y Naropa en India. Fue traído al Tíbet por Marpa y fue luego transmitido a Phagmo Drupa y así sucesivamente. Después vinieron Lingchen Repa y Tsangpa Gyare. Luego llegó a la región de Kham. En la época del primer Khamtrul Rinpoche, Khampa Karma Tenphel (1548-1627), un gran grupo de tokdens se reunió en torno a él. El cuarto Khamtrul Rinpoche, Chokyi Nyima, estableció el monasterio Khampagar. Además del monasterio, estableció un centro para tokdens con un número fijo de trece residentes con la visión pura de mantener el dharma. De alrededor de trescientos monjes, solo trece eran elegidos para ser tokdens. La tradición de Khampagar, que ahora se preserva en Tashi Jong en el norte de India, se ha mantenido desde entonces.

Esta tradición de Khampagar fue establecida por Kunga Tenzin, el tercer Khamtrul Rinpoche, que era un revelador de tesoros (Tib: *tertön*) y monje ordenado, hacia el final del siglo XVII. Estas enseñanzas existían en el linaje Drukpa Kagyu antes de esto, pero el ponerlas en práctica de esta manera en un centro yogui comenzó en la época del tercer Khamtrul Rinpoche. Tenía un discípulo llamado Amkha Dechen Dorje, que era un laico famoso en Kham. Generalmente, cuando alguien alcanza el cuerpo de arco iris, solo el practicante en cuestión lo hace. El caso de Dechen Dorje es diferente, y bien conocida en Kham aun hoy. Amkha, su esposa, sus hijos y todos sus yaks y ovejas desaparecieron juntos al mismo tiempo. Esto no era tanto alcanzar el cuerpo arco iris como viajar a la tierra de las dakinis. Él era de Nangchen y pertenecía a una familia nómada de trece personas, incluyendo a los niños. Si contamos las cabras, las ovejas, los yaks y los perros, el número asciende a 62. Una mañana partieron todos juntos hacia la tierra pura de las dakinis. Amkha, que también era discípulo de Tenzin Nyima y Tsognyi, se fue primero tocando su tambor ritual (damaru) y una campana. Lo siguieron su esposa, sus hijos y los animales. Tokden Ajam, el que cuenta la historia, dice que no recuerda el nombre del lugar exacto donde ocurrió, pero no quedó más que la chimenea y la carpa. La noche anterior, una familia de nómadas vecina pensó que la familia de Amkha estaba peleando porque parecían estar arrojando todo al río. A la mañana siguiente no había rastros de ellos. Amkha hizo exactamente la misma práctica que hacen los tokdens hoy en día. Después de Kunga Tenzin en el linaje sigue Amkha, seguido de Jhampa Pawo, también conocido como Yongzin.

Tradicionalmente ha habido trece tokdens en la comunidad yogui de Khampagar. El significado del número trece se cuenta en otra historia. El centro yogui comenzado por Chöky Nyima, el cuarto Khamtrul Rinpoche, se encontraba en un lugar en el que no había agua, pero que había él elegido de todas maneras porque le gustaba. Envío a uno de sus asistentes con una torma (ofrenda ritual) diciéndole que cavara un pozo y la escondiera. Dijo que allí

surgiría una fuente de agua. También le dijo que hiciera algunos montículos de piedras en el camino de regreso, recitando “Sigue haciendo montículos de piedras hasta que llegues a mi casa”. El asistente hizo lo que se le dijo y efectivamente surgió el manantial de agua. El manantial ha continuado proveyendo agua a los yoguis hasta nuestros días. Cuando el asistente volvió, Khamtrul Rinpoche le pregunto cuantos montículos había hecho. El asistente respondió que trece y Rinpoche lo utilizó para determinar que serían trece los yoguis en el centro. Si se hubieran hecho mas pilares de piedras, habría habido más yoguis, pero, al día de hoy, nunca ha habido más de trece yoguis al mismo tiempo.

En Tíbet, el número trece es considerado auspicioso. Hay muchos juegos de trece. Es el número de tokdens que se ha mantenido en Khampagar. Nunca hubo más. En Tashi Jong hay cinco tokdens en estos días. Originalmente fueron ocho los que escaparon con Khamtrul Rinpoche, pero algunos han muerto. Varios candidatos nuevos están ahora en entrenamiento. Algunos de ellos han estado a prueba por varios años y probablemente serán aceptados. Cuando se les pregunta a los tokdens si se someterían a pruebas tales como secar sábanas mojadas, Tokden Ajam dice que eso solía hacerse en Tíbet, pero que en India el clima no es tan adecuado, no es lo suficientemente frío. Y continua: “Hay ciertas pruebas que pueden revelar ciertas cosas, como la imagen que surge de un molde. Si es un buen molde, se producirá una buena imagen”.

Por un largo tiempo después de reestablecer la comunidad de Khamapagar en Tashi Jong, Khamtrul Rinpoche no incluyó a nadie en el centro yogui y mucha gente en la comunidad pensó que eso era una falla seria. Temían que si no se entrenaban nuevos yoguis, la tradición corriera el riesgo de extinguirse. Sin embargo, la tradición es que los candidatos entre los monjes deben ser probados por muchos años. Muchos de ellos querían convertirse en tokdens pero sólo unos pocos fueron aceptados. Fueron seleccionados por Dorzong Rinpoche. Muchos de ellos nacieron en el exilio, y sin embargo tienen el espíritu correcto. Fueron observados por muchos años y cuidadosamente elegidos. Hay uno de Dugu, una persona elegida entre varios miles. Otro fue escogido del área de Dorzong Rinpoche.

## **LA MANERA DE VIVIR DE UN TOKDEN**

Los monjes viven separadamente de los tokdens o los tokdens en entrenamiento. Cuando tienen practica grupal se juntan en una sala, sino hacen sus prácticas solos. El centro yogui y el monasterio son como una sola comunidad. El entrenamiento de los tokdens es algo en lo que todos están involucrados. Involucra el esfuerzo de mucha gente. Es un tipo de actividad grupal. La autoridad que los monjes ven en su abad, los tokdens la ven en el *drub-pon*, que es el de más alto rango entre los tokdens. Actualmente, ese lugar esta ocupado por Tokden Ajam. El *drub-pon* es la persona con la que un tokden puede discutir sus experiencias. A pesar de que los miembros del monasterio ven a Khamtrul Rinpoche como su maestro, si necesitan consejos de práctica pueden consultar con el *drub-pon*.

Los tokdens que están en retiro en el centro yogui se reúnen cuando es necesario. En general, no se mezclan mucho con la gente. Durante el período de entrenamiento están en retiro estricto. Por otro lado, los tokdens de más alto rango sí se mezclan con la gente y solo pasan unos pocos meses al año en retiro estricto. En el centro yogui hay un templo y un salón para que los yoguis hagan sus ejercicios juntos. Hay también pequeñas habitaciones individuales.

Tokden Ajam describe como varía el estilo de vida de los tokdens. “Hacemos dos semanas de práctica Chakrasamvara y Vajra Yogini juntos y los días 10 y 25 (del mes lunar tibetano) nos reunimos para ofrendar tsok juntos. El resto del tiempo hacemos nuestras prácticas solos, cada uno en su lugar. Todas las mañanas nos reunimos en nuestro salón para practicar juntos. Cuando alguien está en retiro estricto no asiste a estas sesiones, y, en cambio, práctica en una cueva. Por ejemplo, en mi caso y en el del Tokden Atrin, estábamos en retiro en cuevas, completamente alejados de todo”.

No hay una regla fija sobre la hora para levantarse. Sin embargo, cada mañana, los tokdens hacen prácticas que tienen que ver con las energías. Después del almuerzo hacen ejercicios

juntos. El resto de la práctica depende de cada uno. Cuando están en retiro no tienen una cocina comunitaria, así que la comida es muy simple. Cuando y qué comen es más o menos lo mismo, pero no hay reglas. Comen por la mañana y en el almuerzo. Puede que tomen el te, pero estas cosas dependen de la situación familiar. Los yoguis son mantenidos por sus familias. Si alguien quiere convertirse en monje, su familia debe estar de acuerdo. Si la familia no puede mantenerlo, no puede convertirse en monje. Una vez que se ha convertido en monje, también puede convertirse en yogui. Así es el sistema. Si no tienen alimento, las cosas pueden ponerse difíciles, aunque solo necesitan alimentos simples. En general, el ayuno no es parte de la práctica, pero Tokden Ajam dice que su maestro Chökyong solía hacerlo, aunque era una decisión personal.

Contrariamente a la fantasía popular, los yoguis duermen, la mayoría en la postura de meditación. Sin embargo, solo usan cinturones de meditación para sostenerse durante la meditación misma. Chögyal Rinpoche dice que esas reglas de no dormir y similares sólo suele suceder en los lugares en los que no tienen maestros en los que se inventan las reglas. Dice que si alguien quiere hacerlo que lo haga, pero que inventar una regla que dice que hay que permanecer en la postura de meditación sin dormir sólo produce dificultades innecesarias.

Cuando estaban en retiro en las montañas los tokdens podían bajar en el verano si así lo deseaban, pero en el invierno permanecían arriba practicando. La mayoría no tenía deseo de salir, les gustaba quedarse donde estaban. Cuando las familias proveían manutención, en general lo dejaban en el centro yogui, desde donde se le enviaba un mensaje al yogui en la cueva y él venía a recoger sus alimentos. Algunas veces la familia entregaba alimento directamente en la cueva.

Cuando la gente está en retiro, no necesita demasiado. Tokden Ajam explica como come. “En la mañana como tsampa (harina tostada) y en el almuerzo un poco de thukpa (sopa) y por la noche otra vez un poco de tsampa. Cuando estoy en la cueva solo bebo agua, pero cuando estoy en el centro yogui bebo té”. El Budismo Tibetano ha desarrollado accesorios, tankas, implementos de ritual y así sucesivamente. Tokden Ajam explica que individualmente no se necesitan muchas de estas cosas, pero si para la práctica en grupo, cuando se celebra un ritual o una ceremonia.

Cuando Khamtrul Rinpoche vivía y estaba estableciendo Tashi Jong, dejaba que los tokdens hicieran todo el trabajo duro. Por ejemplo, tallar la madera, acarrear cemento y arena, construir casas y caminos, ya que todos ellos tendían a ser muy hábiles y dedicados. Debido a la intensa práctica, casi no tienen sentido de egocentrismo. Son espontáneos, trabajadores fuertes, y están llenos de alegría. Por lo tanto, era fácil para Khamtrul Rinpoche pedirles que hicieran esto o aquello. Son muy devotos y están estrechamente dedicados a él. Trabajaron juntos con los monjes y los laicos para construir el centro de artesanías, las casas del pueblo y los caminos. No se los trataba diferente que a cualquier otra. Todas las personas de la comunidad eran tratadas igual.

Ahora que la comunidad en Tashi Jong ya está bien establecida, no hay necesidad de que trabajen así. De todas maneras, todos los tokdens son personas muy hábiles. Entre el grupo actual de tokdens, algunos son buenos en la talla de madera, la realización de máscaras, la confección y realización de tormas. Uno de ellos es un médico muy calificado. Esto parece tener que ver en parte con los conocimientos que adquirieron antes de entrenarse como yoguis y en parte al entrenamiento mismo. Esto tiende a resultar en refinamiento de sus habilidades. Chögyal Rinpoche sugiere que tiene que ver con mantener la mente relajada.

A pesar de que la tradición de danzas monásticas o Cham ha sido importante por largo tiempo en la comunidad Khampagar, los tokdens no tienen mucho que ver con ella. Uno de ellos es músico pero, aparte de eso, no están muy involucrados. Esto sucede básicamente porque en Tíbet estaban siempre en las montañas. Bajaban por uno o dos días cuando había un Cham en el monasterio, pero no participaban del entrenamiento para ello.

En lo que respecta a mantener la tradición de los tokdens en Tíbet, el único que se había quedado escapó durante la Revolución Cultural y murió después de exiliarse. Uno de los tokdens de Tashi Jong fue a Tíbet y se quedó más de un año. Dejó seis o siete tokdens potenciales en entrenamiento. Este tipo de entrenamiento se sigue en muchos lugares en las

diversas sedes del monasterio Khampagar. Muchos de los aprendices se convierten en tokdens sin recibir el reconocimiento o el nombre “tokden”. En sus corazones, la gente sabe que son verdaderos tokdens. Lo cual no quiere decir que los yoguis piensen “Ah, yo soy un tokden”. La tradición es muy delicada y sensible, y la actual generación de tokdens ha tenido mucho cuidado de preservarla. Chögyal Rinpoche siente que la tradición está a salvo por lo menos en esta generación. Dice que, en su experiencia con los seres humanos en general, estos tokdens son verdaderas joyas vivientes.

### **TOKDENS DESTACADOS DEL PASADO Y DEL PRESENTE**

En la historia de los monasterios Khampagar y Dugu ha habido una serie de tokdens muy célebres. Tokden Ajam cuenta: “En mi época, Lhundro era el más famoso en Khampagar. Antes de él estaba Tokden Legcho, pero él ya había muerto cuando yo me uní al centro yogui. Lhundro tenía tres maestros principales. Uno era el sexto Khamtrul Rinpoche, otro era Shakya Shri y el otro era un maestro de la práctica del cuerpo arco iris. Antes de desaparecer en el cuerpo de arco iris, les enseñó a todos los demás los ejercicios de yoga con gran detalle y luego chequeó minuciosamente cómo los practicaban. Con Shakya Shri entrenó a los más jóvenes en cuerpo y mente. Mi maestro principal fue Chökyong Tokden. Todos los yoguis fueron entrenados por Tokden Lhundro. Además del sexto Khamtrul Rinpoche, había otro yogui llamado Jamyang Trakpa que era maestro de muchas prácticas. Fue Shakya Shri quien reunió las diferentes tradiciones y las transmitió como un solo linaje. Estas son tradiciones mantenidas en estricto secreto. Tokden Cholek, que era el tokden de más alto rango cuando se exiliaron, recibió todo de Tokden Lhundro. Contó la historia de su vida en sus propias palabras, lo cual fue escrito, aunque solo existe en tibetano y no ha sido publicado.

Tokden Ajam, el actual *drub-pon*, se convirtió en tokden cuando tenía veintisiete años. Ahora tiene ochenta y cuatro y ha pasado cerca de treinta años de su vida en retiro. Él presenta esto con su típica modestia: “Si, así es como practicamos. Es una vida diferente. Pero en Kham había muchas historias como estas. Yo no tengo calificaciones en nada. Cuando estaba en el monasterio en Tíbet, muchas veces salía a recolectar donaciones para el monasterio. Después que llegamos a India yo era sólo un monje, así que no pasaba tanto tiempo en retiro.” Él estaba siempre en retiro en los alrededores de Khampagar. Detrás del monasterio había un centro yogui y algunas cuevas. Una de las cuevas en las que se quedó era pequeña y estaba al borde de un peligroso acantilado. Tuvo que escalar el acantilado para llegar y se quedó allí varios años, viviendo básicamente a base de agua y tsampa.

Tokden Ajam se quedó en las montañas por seis años viviendo sólo de agua y tsampa. Durante el día se sentaba la mayor parte del tiempo al borde del acantilado para evitar quedarse dormido. Dice que nunca estaba cansado, nunca frustrado, nunca esperaba ningún signo de logro. No tenía dudas sobre su práctica o sus maestros. Asistió luego al octavo Khamtrul Rinpoche por varios años. Es uno de los monjes del séptimo Khamtrul Rinpoche, y habiendo conocido a tres Khamtrul Rinpoches, siente que no hay diferencia entre ellos.

Hay una tradición que dice que cuando vas a Lhasa, lo que sea que desees cuando llegas por primera vez ante la estatua llamada Jowo Rinpoche de Buda Shakyamuni, se cumplirá. Tokden Ajam pidió tener una buena práctica del dharma y no recibir bendiciones materiales.

Otro de los altos tokdens en la actualidad es Tokden Atrin. Todos los tokdens practican lo mismo, pero su práctica especial es Yamantaka. Es común hacer la práctica básica de Drukpa Kagyu tanto como otras prácticas de las tradiciones Nyingma y Sakyaí. En este caso, la práctica de Atrin de Yamantaka viene del linaje Nyingma, no tiene nada que ver con la Gelugpa. Khamtrul Rinpoche le dio la instrucción de esa práctica.

Tokden Atrin venía de una familia pobre. Sin embargo, sus padres y particularmente su madre lo apoyaban en su deseo de convertirse en monje en Khampagar. Los monjes de Khampagar eran todos niños o jóvenes que habían elegido serlo, y contaban con el apoyo de sus padres.

Atrin dice que hoy en día se cuentan historias de hacer que cada familia envíe un miembro al monasterio para ser monje, pero que esto sólo son exageraciones en algunos lugares es-

pecíficos. Todas las sedes del monasterio Khampagar se parecían en el hecho de que los padres apoyaban e impulsaban a sus hijos para que se convirtieran en monjes o monjas. Después de permanecer en el monasterio por algún tiempo, Atrin decidió que quería retirarse a las montañas a practicar por su cuenta. Para obtener comida dependía de su hermano, que era bastante olvidadizo. A veces pasaba meses sin más que agua, casi desmayándose del hambre. A veces algún leopardo mataba a un ciervo o alguna oveja, y Atrin sobrevivía comiéndose las sobras. Pasar hambre y luchar así no era parte de su práctica, pero él realmente quería practicar en las montañas sin ser molestado ni molestar a nadie. Una vez, casi lo ataca un leopardo. No lo había visto, escondido tras los arbustos, cuando se acercó a recoger las sobras. Al escuchar los rugidos del animal, corrió llevándose las sobras. Se subió a una roca y le gritó al leopardo que se fuera. Pero entonces se dio cuenta de cuán apegado estaba todavía. Dejó caer los huesos sobre la roca y descendió.

## **MUJERES TOKDENS**

Además de la tradición de los tokdens también solía haber mujeres yoguis. Uno de los tres discípulos principales de Khamtrul Rinpoche estableció el monasterio Nangchen Tsechugar. Tiene tres tulkus entre los cuales Trulshig Trinley Gyamtso o Adeu Rinpoche era la cabeza. El segundo fue Tsoknyi Rinpoche quien participó en la fundación de uno de los conventos más grandes de la tradición Drukpa Kagyu en Tíbet. De la misma manera, había numerosas adeptas mujeres entre los discípulos de Tokden Shakya Shri en Dugu. Todas eran muy respetadas y hay una continuidad de su linaje a lo largo de Tíbet y la región de los Himalayas. Antes que mantener el cabello largo y vestir túnicas blancas, muchas vestían como monjas. Otras incluso lucían como amas de casa,

Tokden Ajan cuenta de un lugar en el que había un monasterio Nyingma y Drukpa Kagyu. Allí había tokdens mujeres. De un lado estaban los tokdens, y del otro las tokdens mujeres, que eran como monjas. Cuando alcanzaban el nivel más alto, los tokdens y las monjas iban a un lugar secreto a practicar juntos. Se los veía como si solo tuvieran treinta o treinta y cinco años. Tenían buena vista, no tenían canas ni arrugas y tenían, de hecho, ochenta años. Esto muestra realmente el poder del vajrayana. Estos practicantes eran personas muy especiales, sin orgullo, ni enojo, ni apego. Muchos de ellos eran gente común que dejaban ver los frutos de la práctica vajrayana.

## **LA CAPACIDAD DE LOS TOKDENS**

La mayor capacidad de los tokdens es que, dado que su práctica es muy estricta, sus mentes se vuelven completamente libres. Como han perdido todo apego a su práctica, están totalmente despreocupados. Por ejemplo, el tokden de rango más alto puede dormir durante un ritual. Cuando quiere dormir, duerme, y no le importa. Y si está enojado con alguien, simplemente expresa lo que siente. Puede regañar a alguien con compasión, pero después está completamente libre, sin rastro de enojo en su mente. Como dice Chögyal Rinpoche, “La belleza de estos tokdens no es cuántos años han pasado en las montañas. La medida real de un tokden es que su mente ha llegado a estar completamente libre y relajada. No ve sentido alguno en el aferrarse a nada, ni en la meditación, ni en la práctica, ni en los asuntos mundanos. Debido a eso, nunca hablan de manera agresiva, celosa, ni apegada. Tienen siempre el corazón liviano. Su presencia no es sólo buena para la comunidad, es una gran inspiración”.