

Lama Zopa Rimpoché

Un libro de términos budistas para niños



...también apropiado para
adultos de todas las edades...

Un libro

Lama Zopa Rimpoché
de términos budistas

para niños

«Por el momento nos encontramos en una situación muy beneficiosa y muy favorable.

No importa lo que aprendamos, todo lo que aprendamos no es solo para nosotros, no es solo para nuestra propia felicidad, sino para la de todos los seres humanos, para la de todos los insectos, para la de todos, para brindarles felicidad, para encargarnos de su felicidad.

Si quieres hacer que la vida sea fácil y feliz, recuerda que todo lo que aprendes es para ayudar a los demás, para enseñarles algo, no solo a las personas, sino también a los animales. Eso te da una alegría increíble, tremenda. Así es como te haces feliz».

– Lama Zopa Rimpoché –

...también apropiado para
adultos de todas las edades...



Un libro
de términos budistas
para niños

...también apropiado para
adultos de todas las edades...



Charla de Kyabje Lama Zopa Rimpoché
en Múnich en noviembre de 2018

Traducción del alemán por Luis Ernesto Rivero Sánchez
2022

1ra. edición 2023

Publicación de Happy Monks Publication – happymonkspublication.org

© Happy Monks Publication

ISBN 978-3-910220-06-5

Diseño y composición de portada por Alex Volk

Como todas nuestras publicaciones, este libro es gratuito y no puede revenderse. El libro electrónico está disponible para su descarga gratuita en nuestro sitio web.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida o utilizada de ninguna forma, ya sea mecánica o electrónica, incluyendo la duplicación por fotocopia, reproducción o por cualquier otro proceso como el almacenamiento o recuperación de datos u otra tecnología actual o futura, sin el permiso por escrito de Happy Monks Publication.



Muchas gracias a Kyabje Lama Zopa Rimpoché, que ofreció una enseñanza exclusiva para los niños y jóvenes del «grupo de budismo para niños y adolescentes» del Instituto Aryatara, cuando visitó Múnich en el año 2018. La primera parte de este libro contiene esta enseñanza y las oraciones y mantras transmitidos.

Gracias de todo corazón al Venerable Fedor Stracke por motivar este libro, por poner a disposición las meditaciones y por la coordinación. Muchísimas gracias a Luis Ernesto Rivero Sánchez por la traducción al español y a Lilén Gomez por la corrección de concepto. Gracias de todo corazón a los niños Yangzom, Sophie, Madouri, Amélie, Clara y Lucie por los maravillosos dibujos que hicieron para este libro y también a la niña Amanda-Zihui Boer por las hermosas hormigas y las imágenes. Además, les agradecemos mucho a Annett El Khatib, Lissy Rivero y a Sabine Kehl por el testimonio experiencial, aporte investigativo y por las traducciones. Muchas gracias al Venerable Robert Schwabe por la minuciosa corrección del texto alemán y por las ideas para la maquetación. Gracias a Sophie Kaiser por las innumerables indicaciones respecto al diseño y a Alex Volk por la composición tipográfica, las ilustraciones y el diseño de portada.



Índice

Un libro de términos budistas para niños	7
Meditación sobre la compasión	11
Los niños pueden educar a sus padres	15
Mantra de Buda Shakyamuni	17
Los cuatro pensamientos inconmensurables	21
Lung	25
Mantra de Tara,	25
Mantra del Buda de la Medicina	27
Mantra de la promesa de Buda Maitreya, mantra esencial, mantra próximo al esencial	29
Mantra de liberación del samsara	29
Mantra de la joya que concede deseos	31
Mantra de la suprema luz inmaculada completamente pura, oraciones de dedicación	32
Apelación a los padres	37
Lama Zopa Rimpoché en Múnich	38
Los cuatro pensamientos incommensurables	40
La bondad de los padres	45
Ofrendas	47
Meditación en la respiración	49
Inteligencia emocional	53
Fortalecimiento de la confianza en uno mismo	57
Postura ante la crítica	59
Protección contra la pérdida de energía por causa de los demás	61
Felicidad interior y una fuerte personalidad	63
Generosidad	65
Generosidad de enseñar el dharma	67
Paciencia positiva	69
Paciencia	71
Desventajas del enojo	73
Enojo: el verdadero culpable	77
Vocabulario alternativo y urbano del dharma	79
Dharma para los animales	81
Naturaleza búdica	85
Buda Shakyamuni	89
Dalái Lama	93
Humor	97
Altruismo & bodichita	99
Comer carne	101
Nosotros, los demás y nuestra tierra	103
Créditos	104



Un libro de términos budistas para niños

Muchas gracias. Yo soy el hermano de ustedes, todos ustedes son mis hermanos y hermanas. Esto es como una reunión entre hermanos y hermanas, ¿de acuerdo?

Por el momento nos encontramos en una situación muy beneficiosa y muy favorable. Nosotros somos muy afortunados y ¡tú también!, porque ustedes reciben una educación con la que pueden ayudar a otros, con la que pueden ayudar al mundo, a todos los insectos, a todas las personas. Ustedes reciben una educación para ayudar a todo el mundo y para alegrar a todo el mundo. Entonces, por esta razón, necesitamos ese adiestramiento y, por eso, quiero agradecerles que hagan esto y acepten esta enseñanza. ¿De acuerdo?

No importa lo que aprendamos, todo lo que aprendamos no es solo para nosotros, no es solo para nuestra propia felicidad, sino para la de todos los seres humanos, para la de todos los insectos, para la de todos, para brindarles felicidad, para encargarnos de su felicidad. Por lo tanto, no olviden que la educación en la escuela, la buena conducta en la vida, el buen comportamiento, la conducta correcta y, también, todo lo que nuestros padres nos enseñan o lo que aprendemos en la escuela, es decir, todas estas cosas que aprendemos, son para hacer felices a los demás, para traerles paz y alegría a todos, a todo ser vivo.

Así que, ustedes han asumido una responsabilidad grandíiiiiiiiiisima, ¿saben? Tienen una gran responsabilidad, que es la de ocuparse de la felicidad de todos los seres vivos. No lo olviden, ¿bien? Eso deben tenerlo siempre presente y, ustedes, padres, deben recordárselo a sus hijos de vez en cuando o todos los días; sea como sea, recuérdenles a sus hijos el propósito de este adiestramiento.

Hay niños, no todos, que no ven este propósito. A veces, esos niños se cansan de vivir o algo por el estilo: es demasiado para ellos porque no le ven ningún sentido a la vida. Y eso es un gran problema, un problema enorme. Si quieres hacer que la vida sea fácil y feliz, recuerda que todo lo que aprendes es para ayudar a los demás, para enseñarles algo, no solo a las personas, sino también a los animales, como ya he dicho antes.

Eso te da una alegría increíble, tremenda. Así es como te haces feliz.



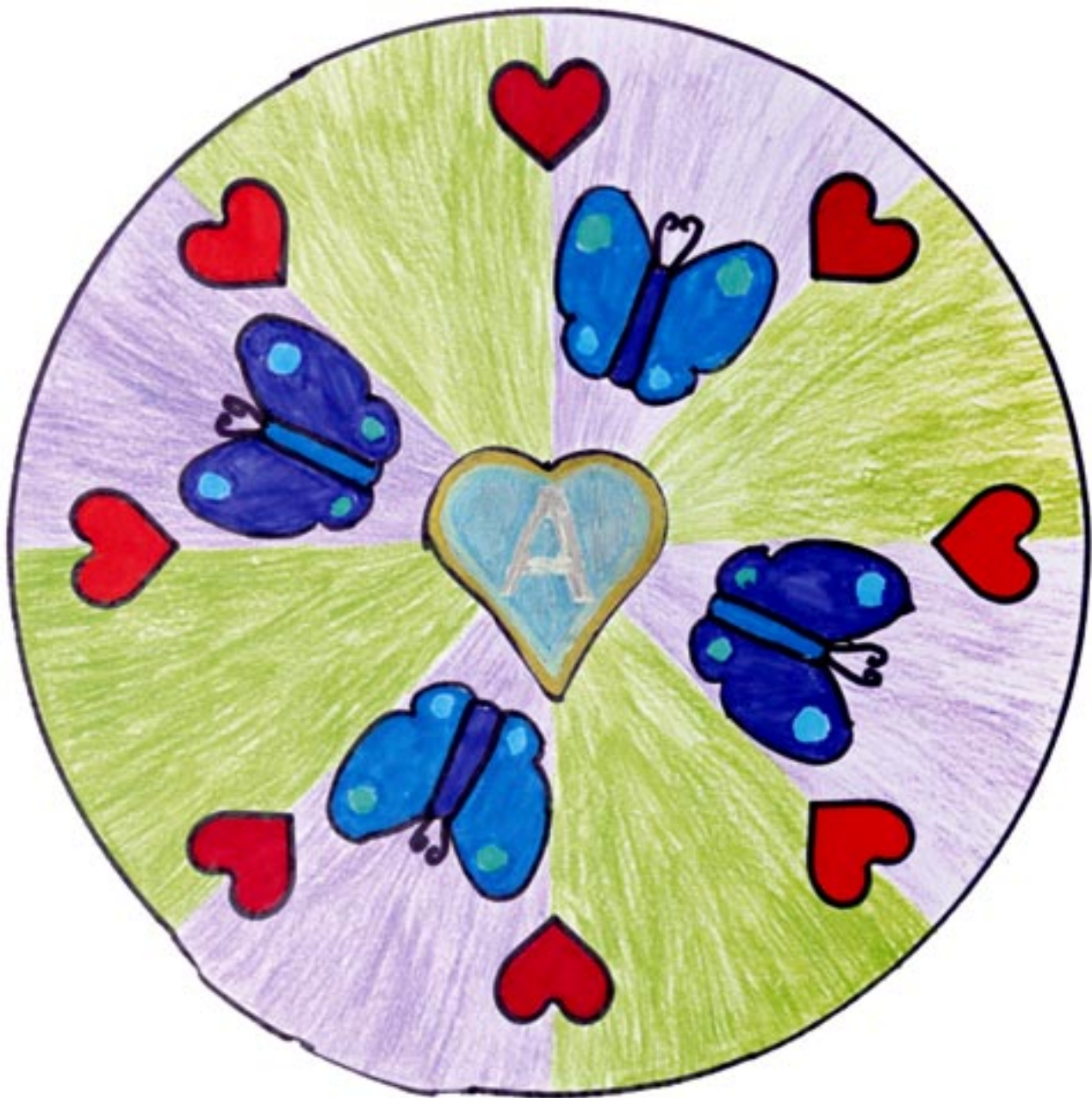
Bueno, yo no tengo mucho que decir. Es muy importante que ustedes, como padres, les recuerden diariamente o de vez en cuando a los niños cuál es el propósito de aprender. De este modo, la mente se educa y se desarrolla de forma positiva. De lo contrario, solo hay sufrimiento.

Pero, cuando la mente se educa para pensar de manera positiva, te sientes positivo ante la vida y eso es muy importante. Por ello, para que la mente sea feliz y positiva, los padres son muy importantes. Los padres tienen una gran responsabilidad.

Yo pregunté y escuché que los padres tienen una gran responsabilidad. Ustedes, los niños, pasan mucho tiempo en la escuela, pero mucho más tiempo lo pasan con sus padres. Por lo tanto, los padres asumen muchísima responsabilidad en la vida de sus hijos.

Así que, el objetivo es hacer la vida feliz, desarrollar cada vez mayor felicidad y satisfacción.





Meditación sobre la compasión

Entonces, esto es algo que los padres no deben olvidar, aunque ellos se reúnan para meditar con ustedes, sus hijos, en el centro budista. La meditación es el mejor psicólogo o la mente más sana, ¿saben? Y, con una mente sana, el cuerpo también está sano.

Hacerle daño a los demás, es hacerse daño a sí mismo.

Beneficiar a los demás, es beneficiarse a sí mismo.

Hacer feliz a los demás, es hacerse feliz a sí mismo.

Al comenzar el encuentro, ustedes debieran meditar, meditar y, después o con anterioridad, tener presente lo siguiente: dañar a los demás, no solo a las personas, sino también a los insectos —e, incluso, a las hormigas—, los daña a ustedes también.

Si dañan a los demás, se dañan ustedes mismos. Hacer felices a los demás los hace felices a ustedes mismos. Eso deben repetirlo, realmente, todos los días. Y, sobre todo, deberían hacerlo cuando el grupo de ustedes se reúna. Repítanselo entre ustedes, como dije anteriormente.

Lo que le da sentido a la vida, la hace útil y brinda la mayor felicidad, viene del corazón, o sea, cuando amas de corazón y sientes compasión por todos. Por todos. Por todas las personas, ricas y pobres, no solo por los pobres y los enfermos, no, también por los que no están enfermos y por los que lo están, por los pobres y por los ricos, por todos, incluyendo a los insectos. Eso es lo mejor. Es decir, amor y compasión para todos. Brindarles felicidad a todos los seres vivos. ¡Oh, eso es, eso es lo más importante en la vida!





Lo que acabo de decir es algo que ustedes debieran escribir y distribuir, cuando el grupo se reúna. Lo pueden hacer en casa, con sus padres. Pero, sobre todo, cuando ustedes se reúnan, discutan lo que he dicho, como una meditación. Ese es el mejor psicólogo. Para conseguir una mente sana, deben repetir todo esto que he dicho. Esa es la mejor meditación. Así, se consolida y se les graba en la mente; y, de esa manera, permanecerá presente en el corazón.

Discútanlo en el grupo de ustedes. Por su parte, los padres deben hablar de esto todos los días en casa: eso es muy importante. De este modo, mientras más crezcan los niños con este hábito en sus vidas, se volverán más positivos y compasivos con todos, no solo con los humanos, sino también con los insectos.



Karma

El karma son las acciones buenas o malas que hacemos en nuestra vida. Ellas dejan buenas o malas huellas en nuestra mente (karma positivo o negativo). Estas impresiones son como semillas que crecen y dan frutos buenos o malos en nuestras vidas siguientes: el buen karma da lugar a la felicidad, el karma negativo al sufrimiento.

Mein Mandala LUCIE



Los niños pueden educar a sus padres

La *Pam's Compassion School* es una escuela en los Estados Unidos donde se les enseña a los niños a no hacerle daño a los insectos y cosas como esa. Y, luego, cuando los niños están en casa, los padres ya no pueden matar moscas con esos matamoscas, *tchak*, para matar moscas.

Ellos no lo hacen porque a los niños no les gusta y tal vez lloren, y a los padres no les gusta eso. Por lo tanto, los padres no matan mientras el niño está en casa.

Hay muchas historias como esa, que son muy buenas. Al menos, mientras el niño está en casa, ellos dejan de matar y eso los protege del mal karma. Si ellos dejan de dañar a otros, crean menos karma negativo.

Esto yo se lo cuento a todo el mundo. ¡Eso es! Si el niño aprende y desarrolla su mente, desarrolla una mente positiva, sin malicia, si no daña a los demás, sino que les brinda felicidad, entonces, eso repercute en el hogar.

Aunque los padres no vayan a esa escuela, ellos aprenden de su hijo. Bien, bien, eso es todo. Eso es lo esencial. Es muy importante, muy importante, muy importante. De lo contrario, ellos solo experimentarían sufrimiento, una vida llena de sufrimiento.



Rimpoché

Rimpoché es un título honorífico tibetano para alguien que ha alcanzado una sabiduría especial. Literalmente, significa «preciado».



Lung

Lung es la transmisión oral de un texto, un mantra o una práctica por parte de una persona capacitada. Lama Zopa Rimpoché subraya que los lung proceden de Buda o de Lama Tsongkhapa a través de un linaje de transmisión ininterrumpido; este hecho le confiere bendición a los lung. También, señala que él cree que nuestras prácticas como, por ejemplo, la recitación de los mantras, tienen más poder después de que hayamos recibido un lung, ¡sobre todo si no estábamos distraídos durante la transmisión y podíamos escuchar bien todo lo dicho! Es importante saber cuáles lung se han recibido para que uno mismo, en el futuro, se los pueda transferir a los demás.

Mantra

Mantra denota una sílaba sagrada, una palabra sagrada o un verso sagrado. Un mantra tiene un efecto purificador muy fuerte sobre las huellas negativas que están estampadas en la mente (karma negativo) y basta con solo pronunciarlo o mirarlo para que surta efecto. Los mantras tienen este poder porque los budas los dotaron con plegarias de aspiración. Su efecto se intensifica mientras más frecuentemente sean recitados.

Mantra de Buda Shakyamuni

De acuerdo. Entonces, sería bueno si tuviéramos algunas imágenes de Gurú Buda Shakyamuni o de Tara o de algún otro buda para que todos los niños puedan verlas. Fotos con imágenes cariñosas, muy amables, con una hermosa y muy cariñosa sonrisa, para que dejen una huella positiva y alegre en la mente. Así, ustedes notan que ellos les muestran gran amor y gran compasión a ustedes mismos, a todos los seres vivos, a otros seres vivos.

Pero claro, por supuesto que ellos les muestran a ustedes también gran amor y gran compasión, ¡oh!, ¡oh! Y, luego, ellos les envían a ustedes mucho amor, rayos de luz blanca. Se los envían a todos los demás seres que sufren, incluyéndolos a ustedes. Y, al igual que la luz disipa la oscuridad en una habitación completamente oscura, así desaparecen también todos los pensamientos engorrosos, los pensamientos malsanos, los oscurecimientos, las enfermedades.

Todo desaparece, todos los problemas desaparecen.

Se lo deben imaginar del siguiente modo: así como la oscuridad en la casa desaparece en cuanto se enciende la luz, de la misma forma sienten ustedes alegría y paz cuando recitan el mantra y meditan de esta manera. Ahora les daré el lung para los mantras.

TADYATHA OM MUNE MUNE MAHA MUNAYE SVAHA

ॐ || ཏཱ་ཐཱ་ཨོཾ་མུ་ནེ་མུ་ནེ་མ་རྒྱ་ནེ་ཡེ་སྒྲུ་རྒྱ་ །།





**LA MA TÖN PA CHOM DÄN DÄ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG
DAG PAR DZOG PÄI SANG GYÄ PÄL GYÄL WA SHA KYA THUB PA LA
CHHAG TSHÄL LO – CHHO DO KYAB SU CHI O**

Fundador, Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buda Perfecto y Completo, Glorioso Conquistador, Buda Shakyamuni, ante ti me postro.

Entonces, pueden empezar con el mantra de forma lenta, muy lenta.

TADYATHA OM MUNE MUNE MAHA MUNAYE SVAHA

Recita el mantra 3, 7, 21 veces, o tantas veces como quieras.

Los budas envían luz.

La luz está llena de bondad y compasión.

Me limpia de todos los pensamientos y emociones oscuras.

Me llena de las buenas e infinitas cualidades de todos los budas: gran compasión y amor, sabiduría y poder.

TADYATHA OM MUNE MUNE MAHA MUNAYE SVAHA

MUNE MUNE – no: MUNI MUNI – MUNE MUNE MAHA MUNAYE SVAHA.

El Buda se disuelve en luz y entra en mí a través de mi frente.

La luz de Buda me bendice y recibo sus cualidades:

la compasión, sabiduría, paciencia, satisfacción, bondad amorosa,
y alcanzo la mente omnisciente.



Los cuatro pensamientos inconmensurables

¡Bien! Entonces, empiecen con esto despacio, muy despacio:

«Que todos los seres estén libres de la actitud discriminatoria, que habiten en la ecuanimidad, la cual está libre de pensamientos discriminatorios, enojo y apego, que categorizan a los seres vivos en lejanos y cercanos».

Esto es algo que se le debería enseñar a los niños como un ejercicio a practicar diariamente, de forma muy lenta, gradualmente: los cuatro pensamientos inconmensurables. Existe una versión corta y una versión larga.

Luego, continúa:

«Que todos los seres sean felices, que tengan toda la felicidad, toda la felicidad».

Esto significa que la iluminación está incluida en dicha felicidad.

También pueden decir:

«Toda la felicidad, incluyendo la iluminación».

Es bueno que lo digan así aunque, para ustedes, niños, al principio solo sean palabras: es muy bueno aprender esas palabras. Ello deja huellas positivas en la mente y, poco a poco, irán entendiendo esas palabras.

Aprender las palabras en la infancia deja huellas positivas en la mente. Los padres deben saber eso.

Ustedes pueden cantarlo en español. Con esto pueden hacer una hermosa canción y tocar la guitarra al compás de ella. Alguien que sepa tocar bien la guitarra o el violín puede acompañar con el instrumento para que suene bien.

Y después:

«Que todos los seres estén libres de todo sufrimiento».

Eso es corto.

Y le sigue:

«Que ningún ser jamás esté separado de la felicidad, de la felicidad temporal y final, que nunca estén separados de la felicidad temporal y final».

Ahora, repitan solo las palabras, después las entenderán, poco a poco. Ustedes no deben pensar:

«Oh, los niños no pueden entender eso todavía».

Tarda un poco hasta que ustedes, niños, aprendan las palabras. Pero, solo el mero hecho de poder decir las palabras es muy bueno, muy bueno para la vida de ustedes. Es muy bueno. Cada vez que lo digan, es muuuy bueno. Más adelante, podrán hacerlo de manera más prolongada.

Ahora yo lo haré solo con el primero de los pensamientos:

¡Qué maravilloso sería si todos los seres permanecieran siempre en la ecuanimidad, libres de pensamientos discriminatorios!

Que permanezcan en ecuanimidad.

Me encargaré de que permanezcan en ecuanimidad.

Entonces, se le pide a Buda:

«Por favor, bendíceme para que sea capaz de hacer esto».

Al mismo tiempo, ustedes pueden visualizar cómo Buda les envía luz y, también, que, cuando ustedes la reciben, ella elimina los obstáculos y da origen a las realizaciones. Háganlo de esa forma con cada uno (de los cuatro pensamientos inconmensurables).

No voy a entrar ahora en detalles; eso lo pueden hacer ustedes, padres. Ahora no lo haré. Pero, enséñenles a los niños primero la versión corta y, después, la versión detallada de los cuatro pensamientos inconmensurables.

Lo primero es *tang nyom tseme*, ecuanimidad inconmensurable. *Monpa tseme*, el deseo inconmensurable de ecuanimidad. Luego, le sigue la oración inconmensurable. Después, lo tercero, es *lhagsam tseme*, la excepcional actitud inconmensurable.

Entonces viene la oración inconmensurable *tsondu tseme*: «Por favor, Gurú Buda, bendíceme para que sea capaz de hacer esto». Sería bueno que ustedes, padres, chequearan de nuevo el orden y esto lo repasaran con los niños.

Así es que hay cuatro puntos para cada uno de los cuatro pensamientos inconmensurables. El último es la oración inconmensurable. El primero es *dunpa tseme*, el deseo inconmensurable. Y éste, ahora se me olvidó el nombre, en tibetano se dice *monlam tseme*. Y el último es *lhagsam tseme*, eso es seguro. Entonces, *monpa tseme*; así, los tienen todos y pueden desarrollar los puntos paso a paso.

Los cuatro pensamientos inconmensurables están ordenados en las páginas 40 y 41.



Vacuidad

La vacuidad significa que todas las cosas y los seres vivos no existen tal y como te parecen. Es decir, que no existen de forma tan sólida e independiente como tú crees. O sea, solo existen porque también hay cosas de las que han surgido. Un árbol solo existe porque también hay una semilla de otro árbol y, además, necesita del suelo, el sol, la lluvia, las lombrices, el abono. A esto se le suma que el árbol consta de muchas partes como, por ejemplo: las raíces, el tronco, las hojas y demás.

Ecuanimidad

La ecuanimidad significa que una persona está completamente libre de apego hacia los amigos y parientes, así como libre de enojo y odio hacia los enemigos. Por lo tanto, dicha persona no tiene ni apego ni enojo, pase lo que pase. Ahora bien, la ecuanimidad no significa que a uno le sean indiferentes todos los demás. Ella contrarresta el apego y el enojo y es el primer paso para desarrollar el amor y la compasión por todos los seres vivos.



Lung

Mantra de Tara

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

ॐ ཨཱཾ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱེ་བུ་ །།



Tara

Tara es un buda manifestado en aspecto femenino. Ella representa la compasión de todos los budas y también es considerada como un buda de acción vigorosa. Además, se manifiesta como Tara Verde, Tara Blanca o en las 21 formas, cada una de las cuales simboliza una acción vigorosa diferente.

Bodichita

La bodichita es la aspiración a alcanzar la iluminación con el fin de poder ayudar a todos los seres vivos para que ellos también sean capaces de iluminarse.



Mantra del Buda de la Medicina

Bueno, solo doy el lung para purificar a los niños y plantar la semilla hacia la iluminación. Más adelante, los niños podrán aprender el Mantra del Buda de la Medicina.

**TADYATHA OM BEKANZE BEKANZE MAHA
BEKANZE RADZA SAMUDGATE SVAHA**

༄། ཏཱ་ཨྱཱ། ཨོཾ་རྣེ་ཤེ་རྣེ་ཤེ་མ་ནུ་རྣེ་ཤེ་རུ་དྲུ་ས་མུ་རྣེ་སྲུ་རུ །།

¡Jajaja! Dejé un BEKANZE afuera. En algunos textos como, por ejemplo, en el Rinjung Gyatsa o en otro texto, dice:

TADYATHA OM BEKANZE BEKANZE MAHA BEKANZE RADZA SAMUDGATE SOHA

Pero en muchos textos, como en los de Kachen Yeshe Gyaltshen, dice:

TADYATHA OM BEKANZE BEKANZE MAHA BEKANZE BEKANZE RADZA SAMUDGATE SOHA

Así pues, yo creo que sucede lo mismo con el mantra de Buda Shakyamuni. Una vez, escuché lo siguiente:

TADYATHA OM MUNE MUNE MAHAMUNEYE SVAHA,

TADYATHA OM MUNE MUNE MAHAMUNEYE SHAKYAMUNIYE SVAHA

Ahí, se le adiciona un MUNE. Eso lo escuché y también lo vi una vez en un texto. Así que, es cuestión de recitar un mantra de forma extensa o abreviada. Eso es posible con estos mantras.

Buda de la Medicina

El Buda de la Medicina es la manifestación del Buda como Buda de la Curación. El Buda de la Medicina está representado en color azul oscuro.





Otros mantras

Mantra de la promesa de Buda Maitreya

*NAMO RATNA TRAYAYA / NAMO BHAGAVATE SHAKYAMUNIYE
TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAK SAM BUDDHAYA / TADYATHA / OM
AJITE AJITE / APARAJITE / AJITAN CHAYA HARA HARA MAITRI /
AVALOKITE / KARA KARA / MAHA SAMAYA SIDDHI / BHARA BHARA /
MAHA BODHI MANDA VIJA / SMARA SMARA / ATMAKAM SAMAYA /
BODHI BODHI MAHA BODHI SVAHA*

Mantra esencial

OM MOHI MOHI MAHA MOHI SVAHA

Mantra próximo al esencial

OM MUNI MUNI SMARA SVAHA

Mantra de liberación del samsara

*NAMO BUDDHĀYA / NAMO DHARMĀYA / NAMAH SANGHĀYA / ADANTI
DHĀRANĪ / TADYATHĀ ĀKASHANI BABĪNI / SARVA DHARMĀNI BANI /
ISHAMADA / PIPASHANA / BIMALA SUPARI / DHARMANI KHANA /
BARARUNI CHAYA TAMALE / CHALE / HULU HULU / SHIBITE /
MANTRA MANTRA / MANTRAH SVĀHĀ*

Ese es el mantra de liberación del samsara. Aunque se recite una sola vez o se escuche una sola vez, la vida de uno irá siempre en dirección a la iluminación. Eso es realmente increíble.

Buda Maitreya

Buda Maitreya es el próximo buda que se manifestará. Él es el quinto de los mil budas de este eón. Se hacen oraciones de aspiración para encontrarse con él en una vida futura y recibir enseñanzas de él.



Apego

Apego significa querer a toda costa tener cosas o, incluso, a las personas, o hacer actividades y no poder desprenderse de ellas tan fácilmente. El apego surge porque uno ve las cosas, a las personas y las actividades de forma exageradamente positiva y piensa que eso lo va a hacer feliz. Las desventajas de lo que se quiere tener o hacer se descartan o se subestiman.

Eso, aquí, quiere decir que uno considera que ciertas personas son mejores y más importantes, solo porque pertenecen a la propia familia, al propio país, a los propios amigos, y demás.

Iluminación

Una persona iluminada se ha convertido a sí misma en un buda. Ella ha comprendido plenamente la enseñanza de Buda y la ha desarrollado en su mente. Por lo tanto, ella ha abandonado todas las ideas erróneas, como el apego y el enojo, y ha desarrollado plenamente todas las buenas cualidades, como el amor y la compasión. Se encuentra en un estado de alegría pura y vasto amor y es capaz de ayudar a todos los seres vivos en sus caminos hacia la iluminación.

Mantra de la joya que concede deseos

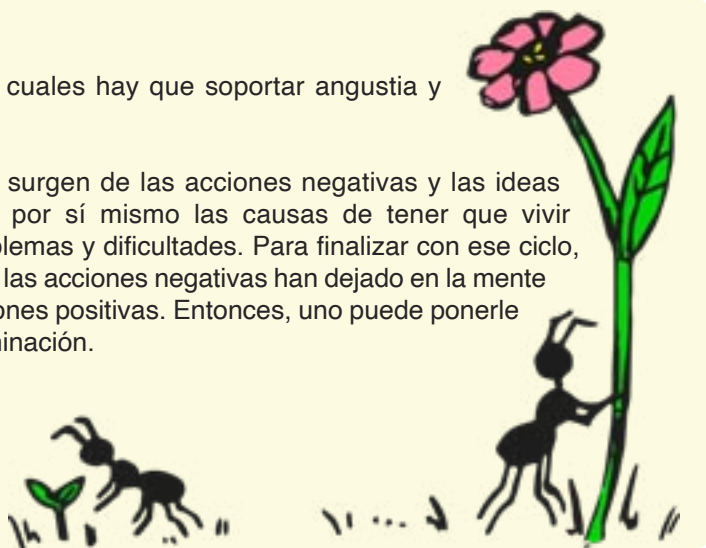
OM PADMO USHNISHA VIMALE HUM PHAT

ॐ ཨོཾ་པདྨོ་ཤཱི་ཤ་བི་མ་ལེ་རྩུ་ཕཎ །།

Samsara

Ciclo de renacimientos, en los cuales hay que soportar angustia y dolor.

Estos dolorosos renacimientos surgen de las acciones negativas y las ideas erróneas. Cada ser vivo crea por sí mismo las causas de tener que vivir repetidamente una vida de problemas y dificultades. Para finalizar con ese ciclo, hay que purificar las huellas que las acciones negativas han dejado en la mente (karma negativo) y realizar acciones positivas. Entonces, uno puede ponerle fin al samsara y alcanzar la iluminación.



Mantra de la suprema luz immaculada completamente pura

*NAMAḤ NAWA NAWA TĪNĀN / TATHĀGATA GANG GĀNAM DĪWĀ LUKĀ
NĀN / KOṬI NIYUTA ŚHATA SAHASRĀṆĀN / OṂ BO BO RI / TSARI ṆI
TSARI / MORI GORI TSALA WĀRI SWĀHĀ*

Oraciones de dedicación

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE

Que la suprema joya de la bodichita

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

que no ha nacido, surja y crezca,

KYE PA NYAM PA ME PA YI

y que, la que ya ha nacido, no disminuya,

GONG NĀ GONG DU PHEL WAR SHOG

sino que aumente más y más.



Ahora, recen todos para que la bodichita crezca en la vida de sus hijos, para que ellos sean del mayor beneficio posible para todos los seres vivos y para que ellos les brinden felicidad a todos los seres vivos, incluso, la iluminación.

TONG NYI TA WA RIN PO CHHE

Que la suprema visión de la vacuidad

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

que no ha nacido, surja y crezca,

KYE PA NYAM PA ME PA YI

y que, la que ya ha nacido, no disminuya,

GONG NĀ GONG DU PHEL WAR SHOG

sino que aumente más y más.

Esa oración es para realizar la vacuidad.

TSHE RAB KÜN TU GYÄL WA TSONG KHA PÄ

En todas mis vidas, por las acciones del victorioso, Lama Tsongkhapa,

THEG CHHOG SHE NYEN NGÖ SU DZÄ PÄI THÜ

que actúa en persona como el maestro mahayana,

GYÄL WÄ NGAG PÄI LAM ZANG DE NYI LÄ

que nunca me aparte, ni siquiera por un instante,

KÄ CHIG TSAM YANG DOG PAR MA GYUR CHIG

del camino excelente alabado por los victoriosos.

Este mantra es para que los niños sean guiados por Lama Tsongkhapa, para que sea su amigo virtuoso del mahayana en todas sus vidas y para que ellos nunca se separen del camino puro, que todos los budas admiran.

TSHE RAB KÜN TU GYÄL WA TSONG KHA PÄ

En todas mis vidas, por las acciones del victorioso,
Lama Tsongkhapa,

THEG CHHOG SHE NYEN NGÖ SU DZÄ PÄI THÜ

que actúa en persona como el maestro mahayana,

GYÄL WÄ NGAG PÄI LAM ZANG DE NYI LÄ

que nunca me aparte, ni siquiera por un instante,

KÄ CHIG TSAM YANG DOG PAR MA GYUR CHIG

del camino excelente alabado por los victoriosos.

Lama Tsongkhapa

Lama Je Tsongkhapa Lob-sang Dragpa (1357-1419) fue un sobresaliente maestro del budismo tibetano. Es el fundador de la escuela Gelug y fundó el monasterio de Ganden, cerca de Lhasa, en el Tíbet, en el año 1409. Lama Tsongkhapa escribió muchos comentarios como, por ejemplo: «El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación», que también se conoce como el «Lam Rim».



MÄ JUNG NAM THAR TSANG MÄI THRIM DANG DÄN

Que podamos encontrar la enseñanza del victorioso, Losang Dragpa,

LAB CHHEN GYÄL SÄ CHÖ PÄI NYING TOB CHÄN

que está dotado de la ética de un modo de vida especialmente puro,

DE TONG CHHOG GI RIM NYI NÄL JOR CHÖ

y mantiene la actitud valerosa de los hijos de los vencedores,

LO ZANG GYÄL WÄI TÄN DANG JÄL WAR SHOG

y ha completado el yoga de las dos etapas del gozo sublime y la vacuidad.

KYE WA KÜN TU YANG DAG LA MA DANG

Que, en todas mis vidas, sin separarme nunca de maestros perfectos,

DRÄL ME CHHÖ KYI PÄL LA LONG CHÖ CHING

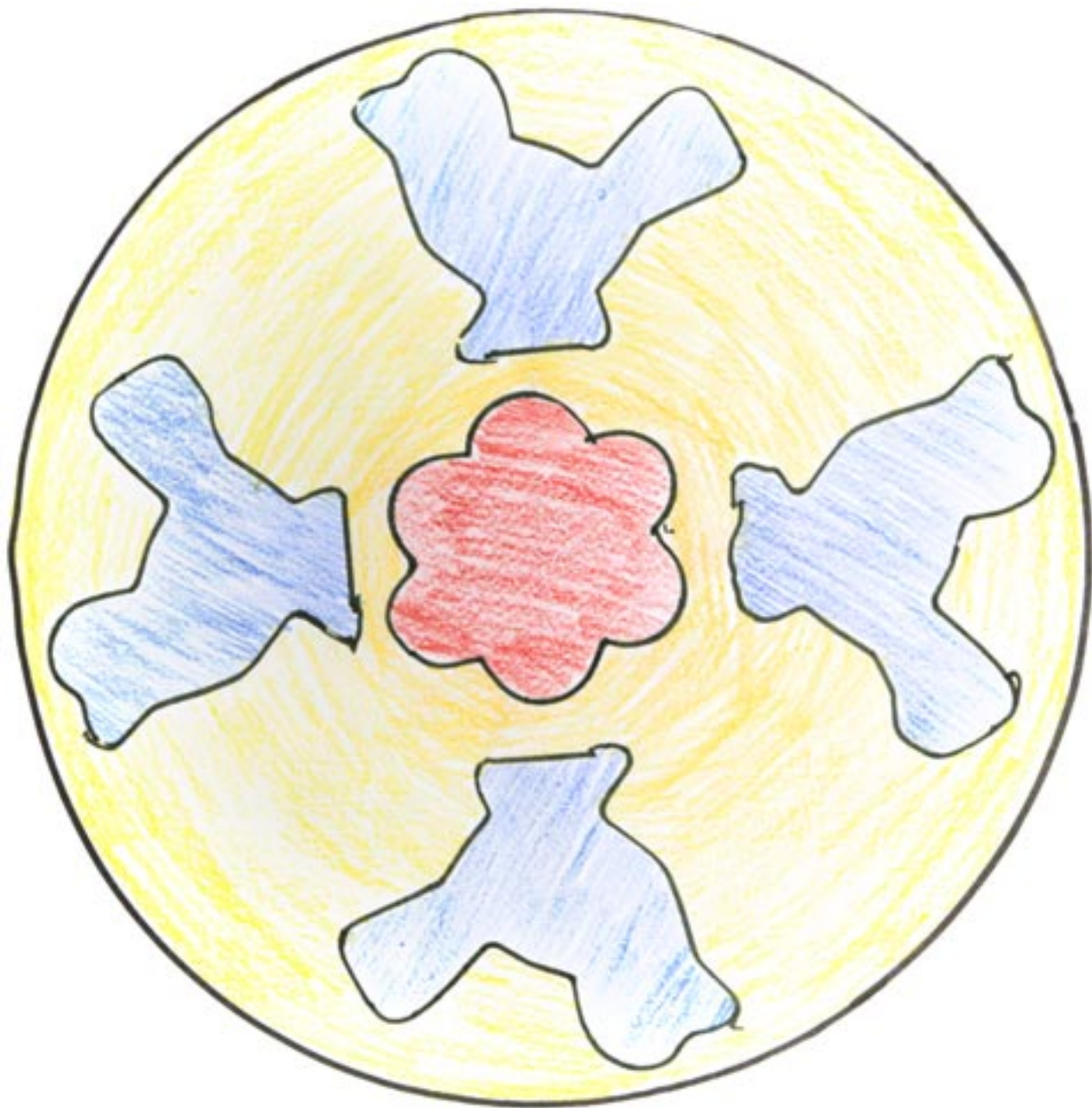
disfrute del magnífico dharma.

SA DANG LAM GYI YÖN TÄN RAB DZOG NÄ

Que, por completar las cualidades de los estadios y caminos,

DOR JE CHHANG GI GO PHANG NYUR THOB SHOG

alcance rápidamente el estado de Vajradhara.



Apelación a los padres

Queridos padres, una conducta correcta es muy importante. Es importante no dañar a los insectos y tener siempre buen corazón.

Esta es la educación más importante que pueden darle a sus hijos: ser buenos con los insectos y amables con las personas, brindarles felicidad y liberarlos del sufrimiento.

Conforme a esos criterios debieran orientar la vida.

Entonces, vendrá toda la felicidad, vendrán todas las cosas buenas.

Así que, de esta manera, si hay compasión, todo vendrá, incluyendo las innumerables buenas cualidades del cuerpo sagrado, la palabra sagrada y la mente sagrada de todos los budas, todo vendrá.

Muchas gracias.



Lama Zopa Rimpoché en Múnich





Los cuatro pensamientos inconmensurables

Ecuanimidad inconmensurable

¡Qué maravilloso sería si todos los seres permanecieran en la ecuanimidad, libres del odio y del apego, sin sentir a unos cercanos y a otros distantes!

Que permanezcan en ecuanimidad.

Yo haré que permanezcan en ecuanimidad.

Por favor, maestro-deidad, bendíceme para que lo haga así.

Deseo inconmensurable de felicidad

¡Qué maravilloso sería si todos los seres tuvieran la felicidad y sus causas!

Que tengan la felicidad y sus causas.

Yo haré que las tengan.

Por favor, maestro-deidad, bendíceme para que lo haga así.

Compasión inconmensurable

¡Qué maravilloso sería si todos los seres estuvieran libres del sufrimiento y de sus causas!

Que se liberen del sufrimiento y de sus causas.

Yo haré que se liberen del sufrimiento y de sus causas.

Por favor, maestro-deidad, bendíceme para que lo haga así.

Deseo inconmensurable de felicidad sin sufrimiento

¡Qué maravilloso sería si ningún ser nunca se viera privado de la felicidad de un renacimiento superior o de la liberación!

Que nunca se vean separados de estos estados.

Yo haré que nunca se vean separados de estos estados.

Por favor, maestro-deidad, bendíceme para que lo haga así.

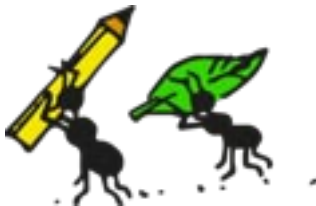
Versión corta

¡Qué maravilloso sería si todos los seres permanecieran en la ecuanimidad, libres del odio y del apego, sin sentir a unos cercanos y a otros distantes!

¡Qué maravilloso sería si todos los seres tuvieran la felicidad y sus causas!

¡Qué maravilloso sería si todos los seres estuvieran libres del sufrimiento y de sus causas!

¡Qué maravilloso sería si ningún ser nunca se viera privado de la felicidad de un renacimiento superior o de la liberación!





*«Que me convierta en el lente
a través del cual fluye en mi hijo
todo el amor y la compasión
de todos los budas y bodisatvas».*
– Tenzin Ösel Hita Torres –





La bondad de los padres

Testimonio experiencial de una madre

Ya desde el embarazo advierto las primeras señales de la gran responsabilidad que me espera. Sufro náuseas, cansancio y, también, la creciente pesadez de mi cuerpo.

Muchos placeres de antes ya no me causan agrado y me dirijo cada vez más hacia mi interior para relacionarme con la nueva criatura que crece.

Dolores penetrantes y cada vez más fuertes anuncian el parto. En el hospital me siento a merced tanto del ser desconocido, que empuja hacia fuera con todas sus fuerzas, como también del personal, que asiste el nacimiento, según sus leyes. Con gran esfuerzo pujo al pequeño ser fuera de mi cuerpo y, desde ese momento, nunca más estoy sola.

Lo amamanto, lo acurruco, lo mezo en mis brazos para que se duerma. Cuando le están saliendo los dientes, está enfermo o triste, sufro como mi hijo y deseo poder estar padeciendo yo el dolor, en vez de él. Me ocupo de la ropa que lleva puesta, de que su dieta sea saludable, de que ejercite su cuerpo, de la escuela, de los amigos, de su salud física y mental, de que duerma lo suficiente y nunca dejo de preocuparme. Mis antiguos placeres, amigos y metas profesionales pierden importancia y mi hijo es el nuevo centro y motivo de mi vida.

Ser madre dura toda la vida. Esta experiencia, quizás, me dé una idea del amor y la compasión que los bodisatvas sienten por todos los seres vivos.

– Annett El Khatib y Lissy Rivero –



Ofrendas

Lama Zopa enfatiza, una y otra vez, que es muy beneficioso practicar la generosidad y, también, hacer ofrendas a los budas. Por ejemplo, él afirma:

«Si ofrecemos un grano de arroz —no importa lo pequeña que sea la imagen, la estatuilla, la estupa (edificaciones, que se llenan de muchos objetos sagrados como, por ejemplo, reliquias y mantras) o lo extenso que sea el texto [de dharma]—, conseguiremos el increíble beneficio de la felicidad samsárica. Experimentaremos, en el futuro, tanta felicidad como la mucha que hemos alcanzado desde renacimientos sin principio hasta el presente. Todo ese beneficio lo obtenemos al ofrecer tan solo un grano de arroz o una pequeña flor».

Cuando les hacemos ofrendas a los budas, el resultado final es la iluminación plena. La iluminación plena es lo que necesitamos alcanzar para poder servirles a los seres, para liberarlos de océanos de sufrimiento samsárico, para liberar a los seres humanos, a los innumerables habitantes de los avernos, a los espíritus ávidos, a los animales, así como a innumerables seres en innumerables universos de océanos de sufrimiento samsárico. Además, para liberar de los océanos de sufrimiento samsárico a innumerables seres humanos y seres del reino intermedio.

Ustedes pueden hacerles ofrendas a los budas con facilidad. Lo importante es que ofrezcan, principalmente, todas las cosas que a ustedes más les gusten.

En nuestro centro, el Instituto Aryatara, lo hacemos así:

Ante todo, se saluda a los budas y, a continuación, se colocan en la *gompa* los dulces y las frutas que se trajeron. Luego, se purifican los pequeños cuencos en los que, posteriormente, se colocarán las ofrendas. Para esto, se enciende una varilla de incienso y se da a un niño para que la sostenga. Los demás niños toman los cuencos y se dirigen al niño que ya ha encendido una varilla de incienso con el fin de purificar los cuencos para los budas. Lo hacen poniendo la varilla de incienso en la cavidad del cuenco y dándole a la varilla de incienso tres vueltas a favor de las manecillas del reloj y tres en contra de las manecillas del reloj, diciendo en cada vuelta OM AH HUM.

Ahora, los niños llenan los cuencos, principalmente, con todo lo que más les guste a ellos, copiosamente hasta casi rebosar. Al fin y al cabo, debe ser un regalo de todo corazón, especialmente bello para los budas. Cuando los niños terminen de hacer eso, cada uno elige una estatuilla de buda en la *gompa*, coloca su cuenco en su altar y se queda parado frente a él.

Entonces, pueden hacer la siguiente meditación:

Imagínate que de tu cuenco salen rayos, muchos rayos, como si salieran de la luz de una vela. Y cada rayo conduce a un buda.

A muchos budas. Al final de cada rayo se encuentra exactamente tu propio cuenco.

Después, reciten tres veces en sus mentes OM AH HUM.

Ahora, cada buda ha recibido tu pequeño cuenco y todos ellos están muy contentos con tu regalo. ¿Lo puedes notar? ¡Qué maravilloso!

Les has dado una gran alegría y tú también puedes estar verdaderamente contento por eso.

Por supuesto que puedes hacer tú mismo las ofrendas de esta manera en casa. Busca tus caramelos o frutas favoritas, limpia un cuenco pequeño como se describió anteriormente y, luego, llénalo con los caramelos o las frutas. A continuación, colócalo delante de una estatuilla o imagen de buda y medita como ya lo describimos arriba.



Meditación en la respiración

Sintonización

No te presiones cuando medites.

Siéntate cómodamente y deja que la energía de tu respiración fluya de forma natural; simplemente sé quién eres.

No pienses: «Soy un meditador».

No pienses: «Soy humilde».

No pienses: «Soy un egoísta».

¡No pienses, solo sé!

Siéntate erguido y dirige tu mente hacia tu interior.

Deja que tu respiración vaya y venga de forma natural, sin intervenir.

Con serenidad, coloca la mente en la respiración como tal y no en el movimiento del vientre ni en la sensación de aire en las fosas nasales.

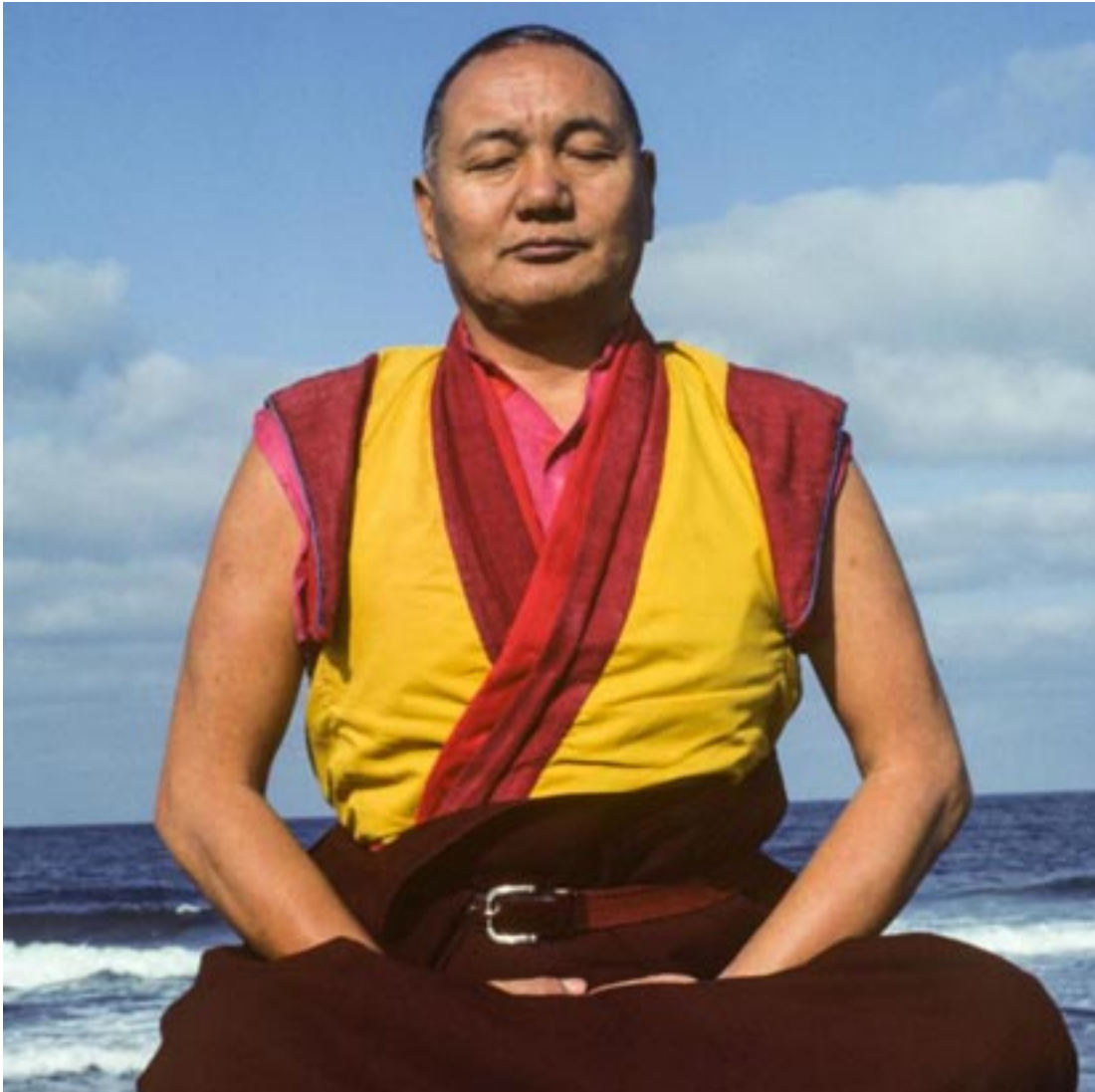
Suelta lentamente todos los pensamientos y conecta la mente con tu respiración, en un estado de claridad y calma.

Cuenta en silencio del 1 al 7, del 1 al 10 o del 1 al 21, mientras exhalas.

Variaciones

Identifica y concéntrate en cómo la respiración aparece en tu mente.

Cuando inhalas, el aire llena todo tu cuerpo de abajo a arriba. Cuando exhalas, el aire sale en todas las direcciones: inhalar y exhalar, inhalar y exhalar.



Una esta meditación con la visualización de luz

Imagínate que exhalas los pensamientos perturbadores, el estrés y demás en forma de luz negra, la cual se disuelve al final del universo en vacuidad; y que inhalas luz blanca, la cual contiene las bendiciones de los budas y bodisatvas y que, lentamente, llena todo tu cuerpo.

Conduce la luz por todo tu cuerpo, hacia abajo por las piernas hasta llegar a los pies y deja que llene el cuerpo por completo hasta los hombros y baje por los brazos y, también, que suba hasta la cabeza; a la vez, se disuelven las tensiones, los pensamientos perturbadores y los oscurecimientos.

No te preocupes por el hecho de si lo has hecho perfectamente. Hazlo lo mejor que puedas y de la forma en que te sientas cómodo. Eso es más importante.

Uno puede meditar que la luz blanca contiene los diversos aspectos de la mente iluminada como, por ejemplo: los tres principales aspectos del camino, la mente omnisciente y cosas similares.





Inteligencia emocional

¿Qué significa ser una «buena persona»?

Es muy fácil decir «buena persona»; pero ¿cuál es la definición de una «buena persona»?

Todo se reduce a dos cuestiones:

¿Cómo quieres que te traten?

¿Cómo no quieres que te traten?

Ese es el planteamiento fundamental.

Hay que preguntarse: «¿Me gusta que me hablen mal?».

«¡No!».

«Entonces, ¿por qué yo he de hablarle mal a otra persona? ¿Por qué yo he de hacerle eso a otra persona, si a mí mismo no me gusta que me hablen de esa manera?».

Luego, piensa: «¿Me gusta que me traten con cariño? ¿Me gusta que me traten con comprensión? ¿Me gusta que me traten con consideración?».

«¡Sí!».

Así es como llegarás a la siguiente conclusión: «He de tratar a los demás como me gustaría que me traten a mí». Esa es la actitud básica.

Nosotros decimos: el bien y el mal, los ángeles y los demonios. Si se reflexiona al respecto, los ángeles y los demonios están dentro de uno mismo. Somos nosotros mismos los que los hemos creado. Ellos no están allá afuera. Nosotros podemos decidir si evolucionamos o involucionamos.

Se trata de nuestra actitud ante la vida. Se trata de si decidimos mejorar o dar marcha atrás.

Se trata de crear hábitos. Nosotros somos criaturas de hábitos. Si decidimos evolucionar, nos esforzamos más y tratamos de ser una buena persona. Todo comienza con nosotros mismos.

Si somos maleducados, si dejamos que las emociones negativas y destructivas se apoderen de nosotros, si nos damos lástima, si solo pensamos en «yo, yo, yo, yo», si tenemos ese egocentrismo y egoísmo, entonces, damos marcha atrás. Por ejemplo, si no tenemos empatía por los demás, si hacemos las cosas de una manera muy egoísta, entonces, nos «desmejoramos» a nosotros mismos.

Si nos comportamos así todo el tiempo, eso se convierte en un patrón de comportamiento, porque somos criaturas de hábitos. Mientras más centrados estemos en nosotros mismos, más fácil nos será repetir ese comportamiento. El bien y el mal se basan en nuestra actitud. Nuestra acción está motivada por nuestra actitud. Esa actitud se convierte en tu acción que, a su vez, se convierte en un hábito.

En una antigua sabiduría de indígenas norteamericanos se utiliza el ejemplo del lobo blanco y el lobo negro. Nosotros tenemos un lobo negro y tenemos un lobo blanco. Nosotros elegimos a cuál de ellos alimentar. El lobo que alimentemos es el que prevalecerá. Ese lobo es el que prevalecerá en nuestras vidas. Él es el que estará más presente. Así que, si decides alimentar al lobo negro, decides involucrarte en malas vibraciones, que solo causan daño. Esto dificulta tu vida y la de las personas que te rodean.

Si decides alimentar al lobo blanco —a los verdaderos valores internos—, entonces, también tienes que practicarlos, tienes que dedicarles tiempo. Tienes que observar tu mente, tus pensamientos y, además, analizarlos.

«¡Oh, me enfadé!».

«¿Por qué me enfadé? ¿Cómo fue que ocurrió?».



O también: «Estoy muy apegado a algo. ¿Por qué? ¿Qué es, a lo que estoy tan apegado? ¿Por qué estoy tan apegado a eso?».

Analiza eso. Mientras más se analice, más se desmoronará todo. Esa perdurabilidad que le damos a las situaciones desaparecerá cada vez más, mientras más las analices. La percepción es muy importante. Si podemos adiestrar nuestra mente para aprender a percibir las cosas correctamente, nos hará mucho bien. Entonces, las cosas malas y situaciones no tendrán un significado exagerado, no dejaremos que nos depriman, no nos afectarán, no pesarán tanto en nuestros corazones.

Si alguien nos hizo algo, si nos pasó algo, no podemos cargar con eso para siempre. No queremos llevarlo como una carga sobre la espalda. Nosotros queremos que se convierta en una lección para aprender de ella. Nosotros tenemos que seguir adelante. Es ahí cuando se convierte en una lección y deja de ser una carga. Al contrario, nos ayuda a desarrollarnos, a aprender, a mejorar. Entonces, podemos ayudar a otros también a superar ese tipo de dificultades.

Recuerda que es tu percepción la que puede hacer que algo pase de ser una carga a una lección. Es tu percepción la que hace que algo sea bueno o malo.

Si lo ves de esa forma, todo es una oportunidad. A veces sucede algo en nuestras vidas y decimos: «Oh, ¡qué mala suerte!» Pero, quizás, en algún momento nos damos cuenta de que eso era exactamente lo que necesitábamos para salir de nuestra zona de confort. Si eso no hubiera pasado, todavía estaríamos desconcertados. Tal vez, las cosas incluso hubieran empeorado.

Todos estos puntos de vista son métodos que vienen del dharma. Ellos son una oferta para que podamos vivir una vida mejor y más feliz, pero depende de nosotros recorrer el camino. Nadie recorrerá el camino por nosotros.



Fortalecimiento de la confianza en uno mismo

Una meditación para fortalecer la confianza en uno mismo y para desarrollar una imagen positiva de sí mismo.

Siéntate cómodo y derecho.

Elige un período de tiempo; ya sea hoy, la semana pasada, el año pasado, etcétera.

Conscientemente, con una mente clara y relajada, sin juzgar, recuerda todas las acciones del cuerpo, del habla y de la mente que se han realizado en ese período de tiempo, desde el principio hasta el momento actual.

Alégrate de todas las acciones positivas. Es muy probable que uno encuentre más cosas gratas de las que pensó inicialmente.

Ahora, dirige la atención hacia tu interior e identifica tus cualidades. Encuentra al menos una.

Repite este método hasta que el pensamiento «soy bueno» surja de forma natural.

Para contrarrestar el ensimismamiento, alégrate frecuentemente de las virtudes de los demás.





Postura ante la crítica

Reflexiona sobre el tema de que las palabras de la otra persona no son más que ondas sonoras, que se trasladan desde su boca hasta tus oídos, antes de que en tu mente se entienda el significado.

Haz esta meditación en el momento de la crítica o después de que la polvareda se haya asentado un poco.

Comprueba si desaparecen cualidades que ya se poseen o si las palabras le añaden a uno nuevas faltas.

Cuando la polvareda se haya asentado, uno notará que no ha desaparecido ninguna cualidad y que tampoco se han adquirido nuevas faltas.

En definitiva, la crítica solo consiste en palabras que no pueden quitar cualidades ni añadir defectos.

Ya que no hay daño alguno, tampoco hay motivo de enojo.

Por supuesto, el ego puede haber sido herido; sin embargo, según el dharma, eso no es una verdadera causa de enojo y uno mismo tiene que resolverla.

Mediante esta meditación, uno toma más consciencia de las cualidades y defectos personales y desarrolla confianza en sus propias cualidades.





Protección contra la pérdida de energía por causa de los demás

«Tu mente te pertenece a ti».

– Lama Zopa Rimpoché –

Independencia mental

Hay pocas cosas en la vida que nosotros podemos controlar y, por cierto, la mente y las acciones de los demás no entran en esa categoría. Sin embargo, nosotros podemos aprender a controlar nuestra propia mente.

Depende de nuestra práctica espiritual recuperar el control de nuestra mente que se encuentra en manos de los engaños y alcanzar la felicidad mental.

Esta será la felicidad mental desarrollada en la mente mediante el poder de la misma mente y no dependerá de la presencia de gratos objetos externos.

En este proceso de «recuperación del control de la mente», frecuentemente, se reconocerá que se tienen razones particulares para dejar que la otra persona entre en nuestra propia mente y que esta dependencia mental no es deseable, a menos que conduzca a algo virtuoso.

El mejor consejero en nuestro interior es la sabiduría del dharma, la cual se adquiere escuchando, contemplando y meditando.





Compasión amorosa

La compasión amorosa es imprescindible al principio, en la mitad y al final del camino espiritual. La necesitamos para ponernos en marcha al principio del camino, en la mitad del camino, para seguir avanzando y, a fin de trabajar para los demás, cuando hayamos alcanzado la iluminación.

No hay nada más saludable para la mente que el deseo sincero de que los demás sean felices y estén libres de sufrimiento. Entonces, partiendo de este amor y de esta compasión, uno puede identificar qué modo de proceder es mejor para la otra persona.

Felicidad interior y una fuerte personalidad

Es esencial analizar, identificar y desarrollar el concepto de felicidad mental. Una persona con intensa felicidad interior se siente mucho menos influenciada de forma negativa por los demás. También es esencial desarrollar una personalidad sana y fuerte, basada en la compasión y conectada con la sabiduría que comprende la vacuidad.





Generosidad

Actos espontáneos de generosidad y otras bondades.

Espontáneo significa «fuera de lo normal» y es una acción que puede planificarse. Primero puedes tomar la determinación en tu mente de querer hacer al menos un acto espontáneo de generosidad a la semana.

¿En qué podría consistir esta generosidad? He aquí algunos ejemplos:

Dar una propina bien alta en un restaurante.

No insistas en fraccionar hasta los centavos de la cuenta, quizás pudieras ofrecerte a pagarla completa, si el gasto es asumible.

Hacerle un regalo inusual a tu pareja.

Darle algo a un mendigo.

Donar con un fin caritativo.

Cultivar el estado mental de querer beneficiar a los demás y luego ser espontáneamente de provecho, si se percibe que alguien necesita ayuda.

Uno de los requisitos previos es que sea un acto a favor de los demás. Regalos bien grandes para uno mismo que, en ocasiones, no es una mala idea, no cuentan como generosidad.

Ya estamos muy centrados en nosotros mismos y el límite para gastar en nosotros suele ser «todo lo que dé» la tarjeta de crédito, mientras que la generosidad para con los demás no suele ser ni el uno por ciento de eso.



Generosidad de enseñar el dharma

Los beneficios que surgen como resultado de enseñar el dharma son proporcionales a la buena motivación con la que se enseña.

Si relacionamos esto con nuestra propia práctica, podemos imaginarnos, al recitar nuestras oraciones, que estamos rodeados de todos los seres y que ellos tienen un cuerpo humano. Al recitar las oraciones, podemos imaginar que les estamos enseñando el dharma. Cuando terminemos nuestras oraciones, también podemos dedicar de esa manera. Por tal razón, recitamos las oraciones en voz alta, para poder imaginarnos que estamos impartiendo las enseñanzas a todos los seres sintientes, los cuales nos rodean en forma humana.

Además, enseñar el dharma no se limita a sentarse en un trono. También podemos enseñar el dharma en conversaciones cotidianas. Por ejemplo, cuando charlamos con conocidos y amigos, podemos entrelazar algo de dharma en una conversación sobre las cosas que se deben hacer y las que se deben dejar de hacer. Si esto se lleva a cabo con una buena motivación, entonces, es como enseñar el dharma. Se convierte en la generosidad de transmitir el dharma.

Respecto a la generosidad material y a la generosidad de enseñar el dharma, es la generosidad de enseñar el dharma la más meritoria de las dos. Si le damos a un amigo un consejo perteneciente al dharma para ayudarlo a sobreponerse a alguna dificultad o a solucionar algún problema, esto se convierte en la generosidad de transmitir el dharma, independientemente de que beneficie o no la mente de la otra persona.

Nosotros podemos hacer feliz a otra persona simplemente por el hecho de decir las cosas correctas. Nosotros podemos regalarle a esa persona diez minutos o una hora de felicidad. Ese es uno de los tipos de generosidad.



Paciencia positiva

La paciencia, definida como una mente equilibrada e imperturbable ante el daño, es un estado mental puro y libre de mala voluntad, a pesar de que dicha mente sufra daños o se los imagine.

Considera que la otra persona está sometida al control de sus propios engaños. De este modo, ella se convierte en objeto de tu compasión, en vez de convertirse en objeto de tu enojo.

Recuerda que el enojo siempre nubla tu juicio.

Recuerda que nuestro enojo siempre nos perjudica más de lo que la otra persona jamás podrá perjudicarnos.

Un temperamento efervescente, a menudo, solo compensa un sentimiento de debilidad e insuficiencia. Practicar la paciencia no quiere decir que no puedas defenderte o comunicar tus sentimientos a la otra persona, sino aprender a hacerlo con calma y seriedad, sin enojo.

Esta es una facultad indispensable en las relaciones y en muchas otras situaciones cotidianas y requiere mayor fuerza que la que parece dar el enojo.





Paciencia

Es un malentendido común suponer que meditar sobre la paciencia significa no manifestar el enojo, sino, más bien, dejarlo adentro. Esto pudiera llevar a pensar que es mejor darle rienda suelta al enojo, en lugar de practicar la paciencia. Sin embargo, meditar sobre la paciencia no significa que no manifestemos nuestro enojo, sino que no lo generemos de ninguna forma.

Una mente paciente permanece pacífica y feliz, incluso, ante la miseria y el sufrimiento. Normalmente, nos agita la mente encontrarnos con el sufrimiento o con circunstancias penosas. Para evitar esto, debemos adiestrar nuestra mente en la paciencia.

Por ejemplo, una madre cuyo hijo pequeño le echa la culpa de algo, no se enfadaría, porque tiene paciencia con el niño; sin embargo, si la acusación viene de su marido, su mente podría agitarse. Esa es la diferencia.

No debemos confundir la práctica de la paciencia con la supresión del enojo. A pesar de que es bueno no herir físicamente a nadie, no se trata de paciencia, siempre y cuando estés enfadado. Se debe lidiar con el enojo porque, cuando lo albergas en tu mente, se convierte en aversión.

Uno supera el enojo practicando la paciencia y manteniendo una mente pacífica e imperturbable ante las circunstancias adversas y ante el sufrimiento. Esto se debe a que la paciencia perjudica al enojo y lo extingue. Cuando esto sucede, uno se ahorra los problemas mentales, el sufrimiento y la angustia ocasionada por el enojo. De este modo, practicar la paciencia nos salva de los problemas del enojo y se convierte en un refugio que nos protege de aquel.



Desventajas del enojo

Sin paciencia, uno se enoja rápidamente. El enojo tiene muchas desventajas. Éstas, a diferencia de las desventajas del deseo, no son sutiles y se pueden percibir directamente. Básicamente, el enojo nos perjudica a nosotros mismos y a los demás, destruye nuestra felicidad y la de las personas que nos rodean.

Por lo tanto, es importante que no nos comportemos como niños pequeños y no queramos vengarnos inmediatamente después de que alguien nos haga daño. Es mejor reflejar madurez y sabiduría al intentar influir en la otra persona siendo amables con ella y tratando de calmarla y demás. Tenemos que observar nuestra situación y nuestra mente. La paciencia es una práctica que tiene lugar en la mente.

Cuando uno se enoja con alguien, la intención dañina, a veces, comienza siendo muy débil. Pero, luego, uno se queda pensando en que la otra persona nos trató mal, que tiene una opinión equivocada sobre nosotros, que nos habló de forma incorrecta y otras cosas. Entonces, nos vamos enfadando cada vez más y el enojo se va haciendo más fuerte. Recordar las desventajas del enojo puede detener este proceso.

Cuando practicamos la paciencia, practicamos el dharma, porque la paciencia daña los engaños. La persona que no tiene una mente enojada es feliz, mientras que la persona con una mente perturbada y agitada por el enojo es infeliz.

Una manera de lidiar con el enojo es dirigir la mente hacia adentro para analizarlo: ¿cuál es el motivo de nuestro enojo?, ¿cuáles son sus inconvenientes?, y demás. No dejen que la mente se distraiga con las circunstancias externas, sino céntrala en el interior de ustedes mismos y analicen el enojo. Solamente este proceso lo reducirá. La naturaleza de la mente es calmarse cuando está enfocada hacia adentro.





También, podemos observar la situación de la persona que es objeto de nuestro enojo. Podemos pensar en las razones por las que dicha persona está enfadada y en el modo en que se encuentra bajo el control de su propia mente negativa.

Podemos reflexionar sobre el hecho de que la otra persona no es feliz al estar enfadada, ya que nosotros conocemos la infelicidad que produce el enojo en la mente. Nos damos cuenta de que la otra persona está experimentando toda esa infelicidad.

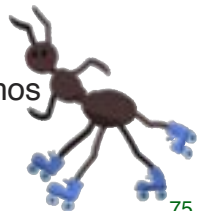
Al pensar en la infelicidad de la otra persona, desarrollamos amor y compasión y, de tal manera, superamos nuestro enojo.

El hecho de generar o no enojo hacia otra persona tiene mucho que ver con el modo en que esta aparece ante nuestra mente. ¿Le es de agrado la persona a nuestra mente? o ¿no le es de agrado la persona a nuestra mente?

Podemos reflexionar sobre el hecho de que somos más propensos a generar enojo hacia otra persona si creemos que le va bien y sobre cómo nuestra actitud hacia ella cambia rápidamente si nos enteramos de que sufre de una grave enfermedad.

El enojo que sentíamos por esa persona momentos antes se evapora y pensamos: «¡Dios mío, pobre persona! ¡Y con todo el sufrimiento que tiene que soportar! ¿Cómo pudiera yo ayudar?».

Cuando vemos a una persona que sufre de una grave enfermedad, desarrollamos compasión por ella.





Enojo: el verdadero culpable

Una forma de meditar sobre la paciencia es comprender cómo la otra persona se ve obligada por su enojo a herirnos, sin tener otra alternativa.

Para esto, es importante entender primero nuestra propia mente. Al observar lo fácil que nuestra mente cae bajo el control del enojo y somos obligados a herir al otro, entonces podemos comprender que el otro está igualmente obligado a actuar del modo en que lo hace. Por lo tanto, el verdadero culpable no es la otra persona, sino su enojo, que le roba la razón y la libertad de elección.

Por consiguiente, si vamos a enfadarnos, debemos dirigir nuestro enfado al enojo de la otra persona y no a la persona en sí.

En una colisión entre tres vehículos, en la que el último vehículo choca con el del medio, haciendo que este choque con el delantero, el conductor del vehículo delantero no debe enfadarse con el conductor del vehículo del medio, porque no fue su culpa. Fue el conductor del último vehículo quien provocó el accidente. El conductor del primer vehículo debe estar molesto, sobre todo, con el conductor del último vehículo. Del mismo modo, alguien impulsado por su enojo no tiene realmente mucho margen de acción ni tampoco otra alternativa.

Ya el gran bodisatva Shantideva dijo que una persona bajo el control de los engaños mentales se haría daño aun a sí misma. Su mente puede llegar a estar tan confusa que, incluso, se autolesiona voluntariamente. Así que, si no desarrollamos compasión por esa persona, al menos podemos darnos cuenta de que no es realmente el objeto de nuestro enojo.

Además, sabemos por experiencia propia que una persona enfadada es una persona que sufre. Si la persona fuera feliz, no frunciría el ceño ni diría cosas desagradables. Comprender que el enojo la hace sufrir nos ayuda a desarrollar compasión por ella.



Vocabulario alternativo y urbano del dharma

Ser chévere

Estar sin los ocho dharmas mundanos; estar sin enojo; estar sin apego.
Somos chéveres: «No tengo enojo en mi mente».

Relajarse

Tomar un día de descanso y tratar de ser virtuoso.
Pasar tiempo en un centro de dharma.
Calmarse para relajarse.

Desconectar

Reducir las acciones dañinas de cuerpo, palabra y mente.

Relajar

Relajar del egocentrismo. Dejar de estar tan tenso y enredado en cuestiones personales abriendo el corazón y la mente hacia los demás.
Tu egoísmo es como un agujero negro que se chupa cualquier felicidad de tu mente y del aire que te rodea. Trasciéndelo con amor y comprensión hacia tus amigos, miembros de la familia, extraños y enemigos.

Multitarea

Ocuparse de practicar el dharma mientras se realizan acciones mundanas: por ejemplo, recitando mantras en voz alta o reflexionando sobre la transitoriedad mientras se lavan los platos. Esto también puede implicar la combinación de diferentes prácticas de dharma como, por ejemplo: recitar un mantra en voz alta mientras se reflexiona sobre un tema de dharma determinado.



Dharma para los animales

Lama Zopa dice que hay tres modos de ayudar a los animales:

En el budismo, debemos esforzarnos fundamentalmente por practicar lo que Buda explicó; la forma en que Buda progresó en el camino. Así que, básicamente, es gracias a la naturaleza búdica que los seres sintientes pueden ser liberados de cualquier sufrimiento y alcanzar la iluminación. Por tanto, es bueno ayudar a los seres sintientes mientras podamos, incluso a los animales. No podemos ver a los habitantes de los avernos ni a los espíritus ávidos, pero podemos ver a los animales y ayudarlos valiéndonos de la bodichita.

El mejor modo de beneficiar a los animales es conducirlos alrededor de objetos sagrados, o sea, alrededor de estatuas, estatuillas, estupas y escrituras.

Por ejemplo, puedes construir una estupa. En tu jardín o en tu casa, en la sala o donde haya espacio puedes colocar una bonita caja con otra más pequeña arriba y, encima de esta, otra aún más pequeña, formando una especie de pirámide. La caja de más abajo no debe estar directamente en el suelo, sino un poquito elevada. Coloca muchos objetos sagrados (estatuillas, estupas, escrituras) sobre las cajas, a las cuales les pones *tsa-tsas* adentro, bien ordenadas y no como si tirarlas basura en el basurero. Es bueno llenar las cajas con muchas *tsa-tsas* y colocar sobre ellas muchos objetos sagrados (estatuillas, estupas, escrituras).

Con solo mirar los objetos sagrados se recolectan méritos increíbles, increíbles, increíbles. Por lo tanto, intenta poner muchos objetos sagrados en las cajas. No solo por fuera, sino también por dentro. Por la parte de afuera, alrededor de la estupa, puedes situar muchas estatuillas, escrituras y *tsa-tsas* bien alineadas. En la parte superior, puedes colocar una estatuilla de buda (el cuerpo sagrado de Buda), una escritura (el discurso sagrado de Buda) y una estupa (la mente sagrada de Buda).







Si tienes una estupa, los perros y los gatos pueden caminar alrededor de ella. Si los objetos sagrados están en la parte superior, mantén a los animales a esa misma altura y camina tú con ellos alrededor de la estupa, dándole la mayor cantidad de vueltas que puedas. Cada vez que hagas esto, los acercas más no solo a la iluminación, sino también a la liberación del samsara y a la felicidad de vidas futuras.

El karma crece; por consiguiente, habrá felicidad en cientos, en miles de vidas futuras. Haz esto con la mayor frecuencia posible, si es que no lo haces todos los días. Lo mejor es conducir a los animales alrededor de la estupa.

Genera una motivación de bodichita y guíalos, recitando mantras y oraciones en voz alta.

El segundo modo de beneficiar a los animales es recitar mantras como, por ejemplo: los cinco mantras poderosos, para purificarlos del karma negativo y, luego, soplar el agua que se echó en recipientes. El agua se puede rociar sobre los pájaros, los peces, las gallinas y las lombrices. Esto los purifica de su karma negativo y, así, alcanzan un renacimiento superior.

En el caso de animales tales como perros, gatos y pájaros, puedes bendecir el agua antes de dársela y rezar para que purifiquen el karma negativo que han acumulado desde renacimientos sin principio y, además, a fin de que creen la causa para realizar la bodichita, alcanzar la liberación y también la iluminación, lo más antes posible. Con su comida puedes hacer lo mismo: recita mantras y sopla la comida; así, siempre se convierte en purificación. Por ende, esto es algo muy, muy bueno.

El tercer modo para ayudar a gatos y a otros animales consiste en cantarles (en voz alta) mantras a aquellos que pueden escuchar. Esto ayuda, ya que deja huellas en sus mentes, para que puedan reconocer el camino hacia la iluminación.



Naturaleza búdica

El budismo enseña que uno puede convertirse en un buda, que puede unirse a la mente iluminada, volverse uno con ella. Tienes que entender la importancia de esta enseñanza de Buda, entender por qué ella es tan importante.

La mayoría de la gente tiene una visión limitada de sí misma y subestima su valor: «No puedo hacer esto, no puedo hacer aquello, no sirvo para nada». Esa es una mente perezosa. Buda dice que la idea de «no soy lo suficientemente bueno» es errónea.

Tú tienes que entender que la naturaleza búdica, la naturaleza pura y cristalina de la mente, existe en estos momentos, dentro de ti mismo y dentro de todos nosotros. Se trata simplemente de purificar la mente para percibir lo que, actualmente, está oscurecido. Si haces desaparecer la oscura sombra de la ignorancia, te conviertes en un buda. Eso es lo que significa «buda».

Buda es una palabra sánscrita y significa apertura. Si entiendes la verdadera naturaleza de tu mente, te abres del todo. Esta naturaleza abierta significa «buda».

Si a uno le dicen que debe abrirse, uno no debe volverse emocional ni impulsivo: «¡Yo soy demasiado cerrado! ¡Quiero abrirme ya!». Eso uno no lo debe hacer. «Abrirse» quiere decir: con sabiduría, comprenderse totalmente a sí mismo.

Conocer totalmente nuestra propia naturaleza es lo que nos abre. Lo contrario sería la mente estrecha; por tanto, es esta la que tienes que dejar atrás. Para hacer esto posible, Buda puso mucho énfasis en enseñar la perfección de la sabiduría, la realización de la vacuidad o realidad última.



Hablemos, ahora, brevemente sobre la segunda verdad noble, la causa del sufrimiento: los engaños como el deseo codicioso, el odio, la mente dudosa e indecisa y demás.

¿De dónde vienen estas actitudes mentales? ¿Cuál es su raíz?

Es la ignorancia, el ego, la falsa idea de cómo existe el yo.

Tu ego inventa una especie de identidad referente a lo que eres y a quién eres. Puede que te mires en el espejo y pienses: «Ah, ya entiendo; ahora es esto lo que soy».

Tú inventas una autoidentificación: «Yo soy esto y eso y aquello y lo otro; por lo tanto, soy tal cosa».

Tu ego elabora una idea preconcebida de quién eres: «Soy una persona hermosa» y, si alguien dice lo contrario, pierdes los nervios.

Es este pensamiento egocéntrico quien inventa la concreta e indestructible autoidentificación que tienes: «Esto es lo que soy» y todos los demás engaños surgen de ahí.

Por supuesto, lo que estoy planteando aquí son solo palabras, filosofía. Ahora, uno no debiera pensar: «Eso es imposible. Nunca he pensado que soy verdadero». Los conceptos del pensamiento egocentrista son muy sutiles. Uno tiene que buscarlos con cuidado y atención.

Pero, en el fondo, los problemas humanos comienzan con el «yo soy esto». «Soy esto; por lo tanto, necesito aquello». «Yo soy esto, porque no me gusta aquello».





Buda Shakyamuni

¿Quién es el Buda?

Buda Shakyamuni, el fundador histórico del budismo, nació en la India hace unos 2.500 años como hijo de Shuddhodana, el Rey de los Shakyas, que era una pequeña tribu, cuyo reino se encontraba en las estribaciones del Himalaya, al sur del actual Nepal Central. «Shakya» se deriva del nombre de esta tribu y «muni» significa ‘sabio’ o ‘santo’. Su apellido era Gautama (líder de la manada o ‘toro mayor’) y su nombre de pila era Siddhartha (el deseo cumplido). Al nacer, se profetizó que se convertiría en un gobernante mundial o en el Buda.

Siete días después de su nacimiento, su madre, Maya, murió. Shakyamuni creció protegido en el palacio real, donde se le ocultaron deliberadamente las realidades de la vida, ya que, como era de esperar, su padre quería que asumiera el liderazgo de la tribu y fuera su sucesor.

Su padre, al reconocer la profundidad de introspección a la que se daba su hijo, así como su inclinación hacia el camino espiritual, intentó atarlo a la vida dentro del palacio y del reino. Se suponía que el matrimonio sería una forma de disuadir al joven príncipe de llevar una vida ascética y, así, fue que a los dieciséis años el joven príncipe se casó con la bella Yashodhara, quien le dio un hijo, Rahula.

Se dice que se aventuró varias veces fuera de los recintos reales y que, cada vez, confrontaba los sufrimientos de la vida. En una de esas ocasiones, se encontró con un hombre de edad avanzada. En otra, con un enfermo que estaba muy débil y ardiendo de fiebre. En otro momento vio a una persona muerta en la carretera y, en otra oportunidad, a un monje errante (Bhikshu) que había renunciado al mundo para llevar una vida austera en busca de la iluminación espiritual.

Esto despertó en él el deseo de vivir también como un monje. Tales acontecimientos se describen en las escrituras budistas como los cuatro encuentros. Se dice que se sintió profundamente conmovido a causa de estos confrontamientos con el sufrimiento humano. De este modo fue que el Buda reconoció el sufrimiento que cada cual tiene que experimentar, reflexionó al respecto e intentó encontrar un camino para salir de dicho sufrimiento.

Tras el nacimiento de su hijo, Shakyamuni no pudo reprimir por mucho tiempo su determinación de abandonar la sociedad mundana y buscarles una solución a los cuatro sufrimientos inevitables: nacimiento, vejez, enfermedad y muerte.

Siddhartha renunció a la condición de príncipe cuando tenía alrededor de veintinueve años; luego, comenzó a llevar una vida religiosa.

El hecho de que tal intención dejara a su familia con tal intención constata que es apropiado para un buscador espiritual dedicar toda su vida a esa búsqueda. No obstante, si dejamos a nuestra familia para convertirnos en monjes o monjas, tenemos que asegurarnos de que ella estará bien suministrada. Esto también se aplica a nuestros padres de edad ya avanzada. Sin embargo, aunque dejemos a nuestra familia o no, nuestra tarea como budistas es reducir el sufrimiento al sobreponer los placeres a los que estamos sujetos, tal y como lo hizo el Buda.

Tras abandonar el palacio de los Shakyas en Kapilavastu, viajó a Rajagriha, la capital del reino de Magadha, donde estudió con varios ascetas. Sin embargo, después de ajustarse a sus disciplinas, seguía sin encontrar respuestas a sus preguntas. Entonces, abandonó Rajagriha y se dirigió a las orillas del río Nairanjana, cerca de la aldea de Uruvilva, donde comenzó a practicar diversas austeridades en compañía de otros ascetas. Se sometió a disciplinas de extremo rigor, excediendo el esfuerzo de sus compañeros, e intentó durante seis años alcanzar



la liberación mediante la automortificación. Finalmente, desistió de esas prácticas al comprobar que no conducían a la liberación. Cerca de la ciudad de Gaya, se sentó entonces bajo una higuera de álamo (*ficus religiosa*) y se puso a meditar. Allí, alcanzó la iluminación, a la edad de unos treinta y cinco años. A la higuera de álamo se le llamó, más tarde, árbol Bodhi, porque Shakyamuni alcanzó el Bodhi o la iluminación bajo este árbol — incluso, al lugar se le nombró Bodh-gaya—.

Tras su despertar, Shakyamuni árbol Bodhi, alegrándose de su intento de enseñarle a los demás temía que ellos no fueran a enseñar a fin de que el camino los sufrimientos del nacimiento para todas las personas.

Primero, se dirigió al parque ranasi, donde enseñó las cinco ascetas que habían anteriormente. Pronto se jóvenes de las cercanías en estricto celibato. Sus discípulos laicos de Buda y grupo con limosnas. Tan pronto como un miembro del grupo estaba lo suficientemente adiestrado y cualificado, Buda lo enviaba a enseñar a otros. De este modo, el grupo de seguidores, que vivían como monjes mendicantes, creció rápidamente y, al cabo de un tiempo, se establecieron y formaron sus propias comunidades «monásticas» en diversos lugares.

En el transcurso de los cincuenta años siguientes, desde el momento de su despertar hasta su muerte, Shakyamuni viajó por muchas partes de la India difundiendo sus enseñanzas. Durante su vida, sus enseñanzas se extendieron no solo por la India Central, sino también por zonas más remotas y personas de todas las clases sociales se convirtieron al budismo.



permaneció por un tiempo bajo el beración. Él estaba considerando el lo que había alcanzado, ya que tenderlo a él. Finalmente, decidió que conduce a la liberación de y la muerte estuviera abierto

de flora y fauna salvaje de Va-Cuatro Nobles Verdades a sido compañeros de él unieron al Buda algunos de Varanasi. Ellos vivían padres se convirtieron en empezaron a apoyar al



Shakyamuni falleció a la edad de ochenta años. Un año antes de su muerte, se estableció en Gridhrakuta (Pico del Águila) en Rajagriha. Desde Gridhrakuta, emprendió su último viaje hacia el norte a través del Ganges hasta Vaishali. Pasó la temporada de lluvias en Beluva, un pueblo cercano a Vaishali. Allí, cayó gravemente enfermo, pero se recuperó y siguió enseñando en muchos pueblos.

Finalmente, llegó a un lugar llamado Pava in Malla, donde, después de una comida, volvió a caer enfermo. A pesar de su dolor, continuó su viaje hasta llegar a Kushinagara. Se acostó tranquilamente en un bosquecillo de árboles de sala (*shorea robusta*) y pronunció sus últimas palabras.

Él exhortó a sus discípulos al decirles: «No piensen que las palabras de su maestro desaparecerán o que se quedarán sin maestro. Las enseñanzas y los votos que yo les di serán su maestro».

Se dice que sus últimas palabras fueron:

«Todas las cosas compuestas están sujetas a desaparecer. ¡Esfuércense con determinación!».

El Buda fue incinerado y sus cenizas se guardaron en estupas, sobre todo en los lugares que se convirtieron en los cuatro sitios de peregrinación budista más importantes: Lumbini —lugar de nacimiento del Buda—, Bodhgaya —lugar donde Buda alcanzó la iluminación—, Sarnath —lugar donde dio su primer discurso de enseñanza—, y Kushinagara —lugar donde murió—.

Dalái Lama

Breve biografía de Su Santidad el XIV Dalái Lama

«Rezo por la existencia en este planeta de una familia humana más amable, solidaria y comprensiva. Este es mi más sincero ruego hacia todos aquellos que no gustan del sufrimiento, sino que valoran la felicidad duradera».

Su Santidad el XIV Dalái Lama, Tenzin Gyatso, nació el 6 de julio de 1935 en el seno de una familia de agricultores en la pequeña aldea de Taktser, en el noreste del Tíbet. A los dos años de edad fue reconocido como la reencarnación de su predecesor, el XIII Dalái Lama. Los Dalái Lamas son manifestaciones del Buda de la Compasión y eligieron renacer para servir a la humanidad. Dalái Lama significa Océano de Sabiduría; los tibetanos suelen referirse a Su Santidad como Yizhin Norbu, la Gema que Cumple los Deseos, o tan solo Kundun, la Presencia.

Al fallecer el XIII Dalái Lama en 1935, el gobierno tibetano no podía simplemente nombrar a un sucesor, sino que tenía que encontrar al niño en quien el Buda de la Compasión habría de encarnar: el niño solo podía nacer en el momento de la muerte de su predecesor o muy poco después. Al igual que antes, habría indicios sobre dónde buscarlo. Por ejemplo, cuando el cuerpo del XIII Dalái Lama fue colocado en un santuario mirando hacia el sur, su cabeza se volteó dos veces hacia el este y, al este de su santuario, apareció un gran hongo en el lado este de un pilar de madera desgastada por el tiempo. El regente del Tíbet acudió al lago sagrado de Lhamoe Lhatso, donde los tibetanos tenían visiones del futuro.

Allí, vio, entre otras cosas, un monasterio con tejados de jade verde y oro y una casa con tejas de color turquesa. La descripción detallada de la visión completa se anotó y se mantuvo en total secreto.



«En muchas partes del mundo, las personas confrontan dificultades. Pero, dado que siete millones de nosotros vivimos en este mismo planeta, deberíamos estar unidos y ser solidarios los unos con los otros. Cuando uno mira este planeta azul desde el espacio, no se pueden reconocer las fronteras entre los países».

– SSDL, Twitter, 28 de mayo de 2020 –

En 1937, altos lamas y dignatarios fueron enviados por todo el Tíbet para buscar el lugar del cual se había tenido la visión. Los que se dirigieron hacia el este fueron encabezados por Lama Kewtsang Rimpoché del Monasterio de Sera.

En Taktser encontraron un lugar así y se encaminaron hacia la casa. Kewtsang Rimpoché se disfrazó de sirviente y un joven monje se hizo pasar por el líder de la misión. El Rimpoché llevaba un mala perteneciente al XIII

Dalái Lama y, el niño, al reconocerlo, exigió que se lo dieran. Al niño le prometieron que se lo daban, si él adivinaba de quién había sido.

La respuesta fue «Sera aga», que en el dialecto local quiere decir ‘un monje de Sera’. Además, el niño reconoció quién era realmente el líder de la misión y quién era el sirviente. Después de muchas otras pruebas, el Dalái Lama fue entronizado en 1940.

En 1950, a la edad de dieciséis años y con todavía nueve años de intensiva educación religiosa por completar, Su Santidad tuvo que asumir todo el poder político, cuando China invadió al Tíbet.

En marzo de 1959, durante el levantamiento nacional del pueblo tibetano contra la ocupación militar china, se exilió. Desde entonces, vive en las estribaciones del Himalaya en Dharamsala, la India, sede del gobierno tibetano en el exilio, el cual es un sistema democrático constitucional desde 1963.

Dharamsala, acertadamente conocida como la pequeña Lhasa, cuenta con instituciones culturales y educativas y sirve de «capital en el exilio» para 130.000 refugiados tibetanos, cuya mayoría vive en la India; los demás viven en Nepal, Suiza, Reino Unido, Estados Unidos, Canadá y otros treinta países. En los últimos diez años, el Dalái Lama ha intentado entablar diálogos con los chinos.

En 1987-88, propuso un plan de paz de cinco puntos que estabilizaría toda la región asiática, el cual recibió muchos elogios de hombres de estado y de cuerpos legislativos de todo el mundo. Pero los chinos aún no han iniciado las negociaciones.

Mientras tanto, a diferencia de sus predecesores, los cuales nunca estuvieron en el Occidente, el XIV Dalái Lama continúa sus viajes por todo el mundo, hablando convincentemente a favor del entendimiento ecuménico, la bondad y la compasión, el respeto por el medio ambiente y, sobre todo, la paz mundial.



«El desarrollo material es importante, pero solo proporciona comodidad física. Una mente pacífica contribuye a la buena salud. Las familias que se dejan guiar por la bondad, ya sean ricas o pobres, son felices; mientras que, las que son ricas, pero carecen de bondad y afecto, son infelices».

– SSDL, Twitter, 1 de junio de 2020 –

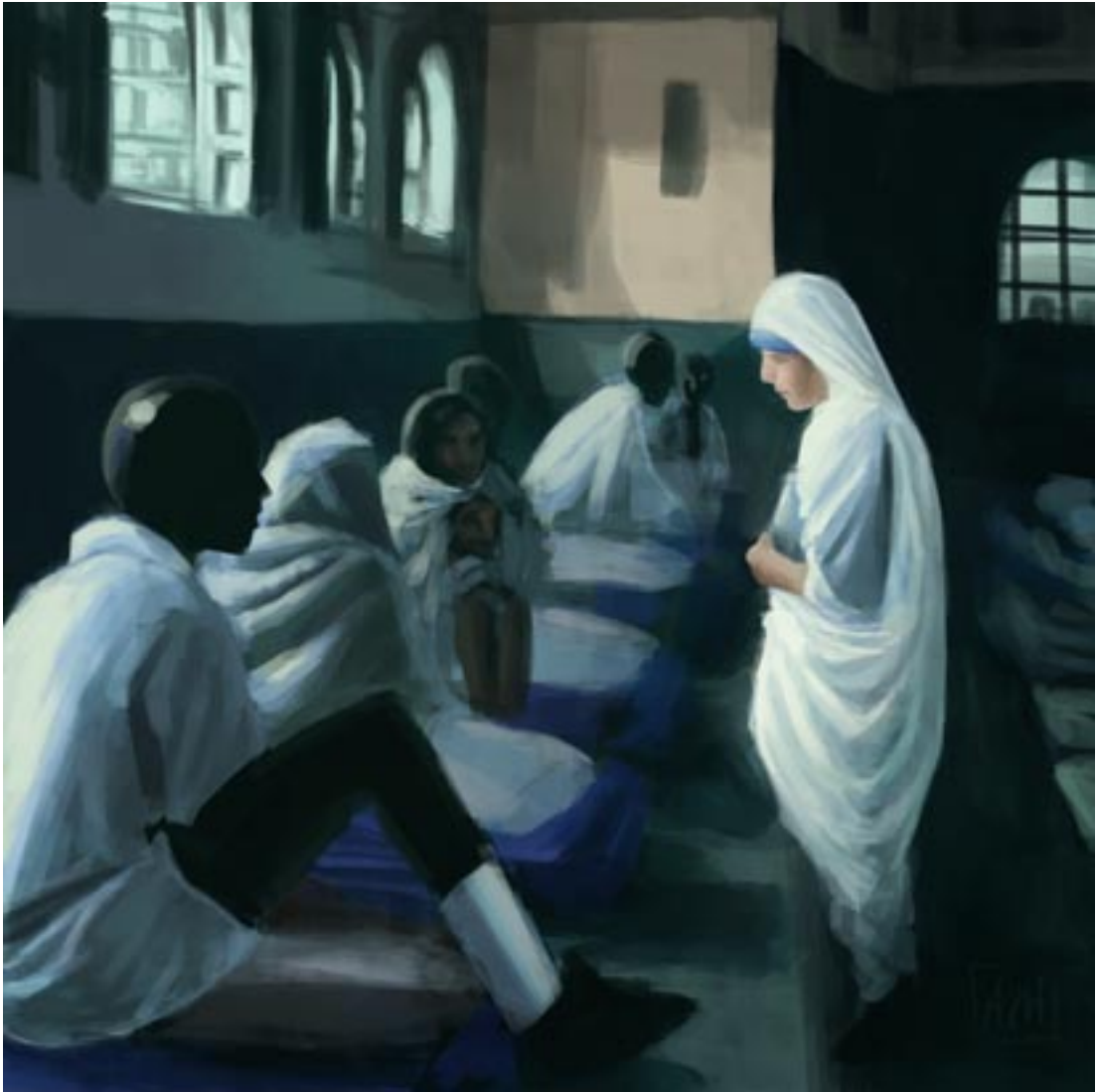
Humor



«A lo largo de mi vida he pasado con bastante frecuencia por situaciones difíciles y mi país está atravesando una fase de incertidumbre. Sin embargo, me río a menudo y mi risa es contagiosa. Si se me preguntara cómo es que encuentro todavía fuerza para reír, respondería: me río de profesión».

– Dalái Lama: Mi biografía espiritual –

- ✚ Acostúmbrate a reírte de algo, a encontrar algo divertido, al menos una vez al día “¡Ja, ja, ja, ja!”, aunque sea solo un poquito al principio. Encuentra las cosas divertidas de tu vida.
- ✚ Trae a tu memoria cosas positivas que te hagan sonreír, por ejemplo: el cuidado de una madre por su hijo o el amor libre de obstáculos de un niño pequeño y su sinceridad sin fingimientos.
- ✚ Piensa, de vez en cuando, en chistes o en anécdotas que podrías contarles a los demás.



Altruismo & bodichita

Oración de San Francisco de Asís

Señor [Buda], haz de mí un instrumento de tu paz:

donde haya odio, ponga yo amor.

Donde haya ofensa, ponga yo perdón.

Donde haya discordia, ponga yo unión.

Donde haya error, ponga yo verdad.

Donde haya duda, ponga yo la fe.

Donde haya desesperación, ponga yo esperanza.

Donde haya tinieblas, ponga yo luz.

Donde haya tristeza, ponga yo alegría.



¡Oh, Maestro!,

que no busque yo tanto ser consolado [con la felicidad del yo], como consolar;

ser comprendido, como comprender;

ser amado, como amar.

Porque dando, se recibe, olvidando, se encuentra,

perdonando se es perdonado, y muriendo [tras toda una vida en dicha práctica], se resucita a la vida eterna [logrando cada vez mayor felicidad hasta alcanzar la iluminación].

[Que todos los seres alcancen sin esfuerzo el gozoso estado de sabiduría omnisciente y omnipresente de la Budeidad, que es superior a todo]*

**Las inserciones entre corchetes fueron hechas por Lama Zopa Rimpoché.*



Comer carne

También los animales quieren ser felices y no sufrir. En ese sentido, no se diferencian de nosotros, los humanos.

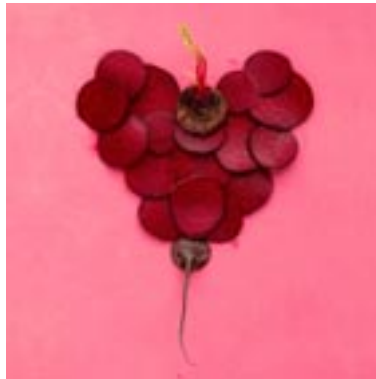
Los humanos comen carne, principalmente, por costumbre; mucha gente ni siquiera piensa en el hecho de que los animales experimentan un sufrimiento increíble.

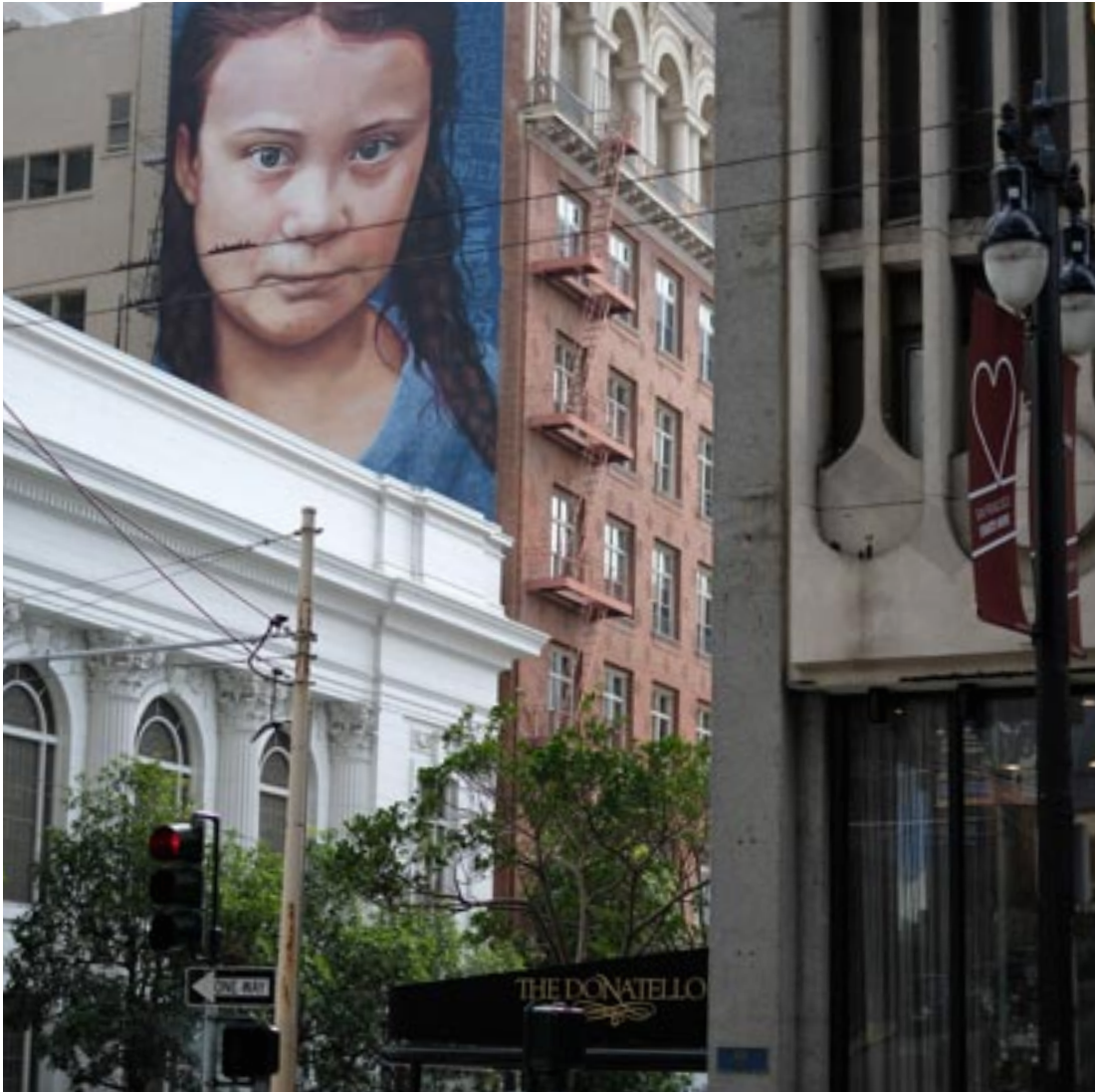
Si uno hiciera lo mismo con los humanos, si se comiera carne humana y se matara a los humanos por su carne, entonces, uno podría saber el grado de sufrimiento que eso significaría.

Sería insoportable.

Si se tratara a las personas como si fueran animales; si a ellas alguien las matara para obtener su carne, como se hace con los animales, habría mucho llanto, preocupación y miedo. Sería increíble. Incluso, tendríamos miedo de ir a cualquier sitio, si alguien nos matara por nuestra carne.

Todos los seres fueron en algún momento nuestras madres y se ocuparon de nosotros, ¿cómo podemos comérmolos? Sería como si uno se comiera a su propia madre.





Nosotros, los demás y nuestra tierra

Nuestro planeta azul es un hábitat maravilloso. Su vida es nuestra vida; su futuro es nuestro futuro. La Tierra es como una madre para todos nosotros. Como niños, dependemos de ella. Ante problemas globales, como la catástrofe climática, organizaciones y estados por separado no pueden hacer nada. Si no trabajamos todos juntos, no se podrá encontrar solución alguna.



«No podemos seguir explotando los recursos de la Tierra — árboles, agua y otras fuentes naturales— sin pensar en las generaciones futuras. La sensatez nos dice que no sobreviviremos, si no cambiamos. En este Día de la Tierra, propongámonos vivir en armonía con la naturaleza».

– SSDL, Twitter, 22 de abril de 2020 –



«Oigo decir a muchos que '2019 fue el año en que la humanidad despertó ante la crisis climática'. Eso es un malentendido. Un pequeño pero creciente número de personas ha despertado ante la crisis climática. Esto no ha hecho más que empezar ahora. Todavía estamos arañando la superficie».

– Greta Thunberg, Twitter, 23 de diciembre de 2019 –

Créditos de artistas y fotógrafos

- 3 **Amanda-Zhihui Boer: hormigas**
(todas las hormigas en el libro)
- 18 y ss. **Robert Beer: Buda Shakyamuni, Buda de la Medicina, Buda Maitreya**
(coloreados por Alex Volk)
- 24 y ss. **digitalthangka.com: Tara Verde, Manjushri**
<https://www.digitalthangka.com/my-digital-thangas/>
- 38 **Venerable Lobsang Sherab: Lama Zopa Rimpoché, Múnich, 2018**
- 39 **Harald Weichhart: Lama Zopa Rimpoché, Múnich, 2018**
- 50 **lamayeshe.com: Lama Yeshe, Sicilia 1983**
- 52 **Christine Schnoell: Buda Shakyamuni**
<https://christineschnoellartworks.com/thangkas/>
- 74 **DalaiLama.com: visita en Eslovenia, 2010**
<https://www.dalailama.com/pictures/visit-to-slovenia>
- 80 **lamayeshe.com: Lama Zopa Rimpoché bendice al conejo Karuna, agosto de 2018**
<https://www.lamayeshe.com/advice/three-ways-benefit-animals>
- 82 **Ven. Lobsang Sherab: Lama Zopa Rimpoché bendice a un caballo en un asilo para animales, junio de 2019**
<https://fpmt.org/education/benefiting-animals-practices-and-advice/>
- 84 **Chris Majors: estatua de Buda en el centro de retiros Buddha Amitabha Pure Land**
<https://fpmt.org/charitable-activities/projects/supporting-our-lamas/lzrbf-news/ongoing-prayers-practices-offerings-holy-object-creation-and-animal-blessings-at-lama-zopa-rinpoches-usa-residences/>
- 86 **Venerable Lobsang Sherab: Lama Zopa Rimpoché con un gatico**
<https://www.institutvajrayogini.fr/FPMTNews/dec17.html>
- 88 **Christine Schnoell: Buda Shakyamuni**
<https://www.christineschnoellartworks.com/thangkas/>
- 90 **FPMT.org: flor de loto**
<https://fpmt.org/charitable-activities/projects/retreats-and-practices/pf-news/rejoice-pujas-and-practices-offered-on-lha-bab-duchen/>
- 91 **FPMT.org: uno de los mil budas obsequiados al Dalái Lama en 2019/2020**
<https://fpmt.org/projects/fpmt/holy-objects-fund/one-thousand-buddhas/>
- 94 **DalaiLama.com: último día de las enseñanzas en Dharamsala, 2019**
<https://www.dalailama.com/pictures/final-day-of-teachings-in-dharamsala-1>
- 96 **DalaiLama.com: Klagenfurt, tercer día, mayo de 2012**
<http://de.dalailama.com/pictures/visit-to-klagenfurt-austria-day-3?r=2012>
- 97 **DalaiLama.org: séptima conferencia internacional de los grupos de apoyo al Tíbet, Bruselas, 2012**
<https://www.dalailama.com/pictures/seventh-international-conference-of-tibet-support-groups-brussels-belgium>
- 98 **Amanda-Zhihui Boer: Madre Teresa, Calcuta, India**
- 100 **Lama Zopa Rimpoché**
<https://www.lamayeshe.com/article/why-be-vegetarian>
- 103 **Greta Thunberg: imagen del perfil en Twitter**
<https://twitter.com/gretathunberg>

Créditos

- 7 y ss. Transcripción de una enseñanza de Lama Zopa Rimpoché para los niños y jóvenes del grupo en 2018**
Traducción del inglés por Adelheid Beck y Anke Palden
- 45 «La bondad de los padres».**
Annett El Khatib y Lissy Rivero
- 47 y s. «Ofrendas».**
Traducción del inglés por Sabine Kehl. Texto de lamayeshe.com (The Benefits of Making Offerings, por Kyabje Lama Zopa Rimpoché)
- 49 y s. «Meditación en la respiración».**
Venerable Fedor Stracke
- 53 y s. «Inteligencia emocional».**
Traducción del inglés por Sabine Kehl. Texto de one-big-love.com (The Why and How of Being a Good Person, por Tenzin Ösel Hita)
- 57 y ss. «Fortalecimiento de la confianza en uno mismo», «Postura ante la crítica», «Protección contra la pérdida de energía por causa de los demás», «Compasión amorosa», «Felicidad interior y una fuerte personalidad», «Generosidad», «Generosidad de enseñar el dharma», «Paciencia positiva», «Vocabulario alternativo y urbano del dharma».**
Textos de «Urban Meditation Skills», por Venerable Fedor Stracke, 2019
- 71 y ss. «Paciencia», «Desventajas del enojo», «Enojo: el verdadero culpable».**
Textos de «Dharma in Daily Life», por Venerable Geshe Doga, 2019
- 81 y s. «Dharma para los animales».**
Traducción del inglés por Sabine Kehl. Texto de lamayeshe.com (Various Practices for Animals, por Kyabje Lama Zopa Rimpoché)
- 85 y s. «Naturaleza búdica».**
Traducción del inglés por Sabine Kehl. Texto de lamayeshe.com (The True Nature of the Mind, por Lama Thubten Yeshe)
- 89 y ss. «Buda Shakyamuni».**
Recopilación del texto y traducción por Sabine Kehl. Fuente: fpmt.org, Wikipedia, studybuddhism.com
- 93 y ss. «Dalái Lama».**
Traducción del inglés por Alex Volk, Sabine Kehl. Texto de fpmt.org (A Brief Biography of His Holiness the Dalai Lama, Introduction to Ocean of Wisdom, por Rinchen Dharlo)
- 97 «Humor».**
Venerable Fedor Stracke
- 99 «Oración de San Francisco de Asís».**
Texto de «Essential Buddhist Prayers, Volume 1»
- 101 «Comer carne».**
Traducción del inglés por Sabine Kehl. Texto de lamayeshe.com (Inspired to Become a Vegetarian / Why Be a Vegetarian, por Kyabje Lama Zopa Rimpoché)
- 103 «Nosotros, los demás y nuestra tierra».**
Traducción del inglés por Sabine Kehl. Texto de «A Buddhist Response to the Climate Emergency», por His Holiness the Dalai Lama, Wisdom Publications, 2009

Otros títulos de Happy Monks Publication

Adiestramiento mental Mahayana en siete puntos, Ven. Dagri Rimpoché

Samsara y Nirvana, Ven. Tenzin Dongak

Una gota del océano de la mente y los factores mentales, Ven. Tenzin Dongak

Une Goutte de Dharma, Ven. Tenzin Dongak

Cuarto capítulo: La Diligencia, Ven. Tenzin Dongak

Dharma for Daily Life, Ven. Geshe Doga

The Sun Illuminating the Profound Meaning of Emptiness, Chone Dragpa Shedrub

A Debate Between Wisdom and Ignorance

The One clarifying Nagarjuna's Superior Point of View, Chandrakirti

A Drop from the Ocean of Consciousness, Ven. Tenzin Dongak

A Drop from the Ocean of Aggregates, Ven. Tenzin Dongak

A Drop from the Ocean of Mind and Mental Factors, Ven. Tenzin Dongak

A Commentary on the Praise to the Twenty-one Taras, Ven. Geshe Dawa

A Commentary on the Praise to Manjushri, Ven. Geshe Doga

A Commentary on the Refuge-Bodhicitta Prayer, Ven. Geshe Doga

happymonkpublication.org

