

# Consejos esenciales



Dudyom Rimpoché

## *El Dharma del Buda*

*Una conferencia dada por Kyabje Dudyom Rimpoché  
a sus discípulos occidentales*

Fieles amigos del Dharma aquí reunidos, me siento muy feliz de poder hablaros un poco de las enseñanzas del Buda.

Todos los que estamos aquí, seres humanos de este mundo, de diferentes razas y procedencias, sentimos una devoción instintiva y auténtica por el Dharma sublime. Provistos de una confianza nítida, hemos entrado por la puerta de las enseñanzas profundas. ¡Qué afortunados somos!

Eso que denominamos el Dharma sublime es algo increíblemente precioso y difícil de encontrar. El deseo que ahora tenemos de comprometernos con él, y el hecho de que tengamos todas las circunstancias favorables y la buena suerte de poder realmente practicar, se deben a la enorme reserva de mérito que acumulamos en el pasado.

### *Los Tres Vehículos*

¿Cuál es el origen de estas enseñanzas supremas? Han llegado hasta nosotros procedentes del Buda perfecto, el cuarto de los mil dos budas que van a aparecer en esta *kalpa* afortunada. Y nosotros estamos viviendo en un periodo en el cual sus enseñanzas todavía existen. Además de eso, aunque todos los budas exponen el Dharma de los tres vehículos<sup>1</sup>, fue únicamente el Buda Shakyamuni quien reveló –en un periodo en el que la duración de la vida humana era de cien años– el vehículo adamantino de los Mantras Secretos.

Según las doctrinas básicas de los *shravakas* y los *pratyekabu-*

*das*, nuestro maestro Shakyamuni fue una persona de facultades superiores muy desarrolladas, que primero acumuló mérito durante tres inmensurables kalpas, purificó sus oscurecimientos durante otras tres y finalmente alcanzó la perfección de la budeidad. Según ese punto de vista, fue un hombre corriente que logró la budeidad por medio de la acumulación de mérito y la purificación de sus oscurecimientos. Sin embargo, desde el punto de vista de los Mantras Secretos del Gran Vehículo, el Buda realizó el *dharma* en el pasado, hace innumerables kalpas, consiguiendo así su propio objetivo. Fue su *rupakaya*, su cuerpo de manifestación, el que descendió por compasión a este mundo para el beneficio de los demás, apareciendo como el Buda Shakyamuni. Una emanación por compasión, «viniendo desde arriba<sup>2</sup>» aparece necesariamente para el beneficio de los habitantes de este mundo samsárico y, para ayudarles, se manifiesta de un modo que está en armonía con su condición. Por eso el Buda realizó los doce actos de un ser iluminado<sup>3</sup>: descendió del cielo de Tushita, nació en este mundo humano y finalmente mostró su Iluminación.

Posteriormente, el Buda giró la rueda del Dharma para beneficiar a los seres, enseñando según sus diversas necesidades y puntos de vista particulares. Para aquellos de capacidades mentales limitadas y con menor reserva de karma afortunado, expuso el camino de los shravakas y los pratyekabudas, en los que el mayor énfasis recae en evitar las acciones negativas física y verbalmente. Para aquellos con capacidades mentales superiores y una acumulación de mérito excelente, dio las enseñanzas del mahayana, donde el énfasis recae en el adiestramiento mental, que consiste en cultivar la *bodhichitta*. Aquí los votos y preceptos relacionados con el cuerpo y la palabra tienen una importancia secundaria. Finalmente, para aquellos de horizontes mentales y reservas de mérito todavía superiores, y preparados para recibirlos, el Buda expuso las enseñanzas del vehículo resultante de los Mantras Secretos del Mahayana, que van mucho más allá que las doctrinas de los vehículos causales<sup>4</sup>.

### *Refugio y bodhichitta*

¿Qué es lo que nos introduce a las enseñanzas del Buda? ¿Cuál es la puerta por la que debemos entrar? ¿Cuál es el «terreno mental», por decirlo de algún modo, en el que podemos plantar la semilla del Dharma? Es refugiarse. Esto marca la diferencia entre un budista y alguien que no lo es, entre quien está dentro de las enseñanzas y quien está fuera. Refugiarse es reconocer a las Tres Joyas del Buda, el Dharma y la Sangha como nuestros protectores constantes y volverse hacia ellos sinceramente y con total confianza. Esto abre la puerta del Dharma en el inicio del camino.

Una vez que nos hemos refugiado en las Tres Joyas, ¿cuál debe ser nuestra actitud fundamental? Debemos entender que todo el espacio está lleno de seres; y no hay ni uno solo de ellos que no haya sido, en un momento u otro, nuestro padre o nuestra madre. Debemos comprender que han sido nuestros padres y sentir gratitud por el amor y la bondad que nos prodigaron. También debemos darnos cuenta de que todos esos seres, que alguna vez fueron nuestras madres, están sumergidos en el océano de los sufrimientos del *samsara*. Debemos cultivar la actitud de la bodhichitta, tomando la decisión de practicar el Dharma supremo para beneficiarles. La bodhichitta es pues la preparación fundamental y la base de nuestra práctica del camino.

Quienes tienen la actitud de los shravakas y pratyekabudas no son capaces de tener en cuenta que todo el espacio está lleno de seres que alguna vez fueron sus padres y que es por su bien por lo que deberían practicar el Dharma. Se sienten satisfechos simplemente con la idea de liberarse ellos mismos del océano de los sufrimientos del *samsara*. Y es de acuerdo con este ideal de liberación individual que observan la disciplina ética, absteniéndose de las acciones dañinas del cuerpo y la palabra. Pasan sus vidas practicando la purificación y la meditación, por medio de las cuales alcanzan el nivel de un pratyekabuda. Sin embargo, esto sólo ocurre después de practicar durante una kalpa inconmensurable

o al menos durante tres vidas, dieciséis vidas o un número aún mayor de vidas.

Los que tienen la actitud del Mahayana piensan que es algo vergonzoso desear la liberación sólo para ellos, mientras que otros seres que fueron anteriormente sus queridos padres están sumergidos en el océano del sufrimiento. No pueden imaginar nada peor y deciden practicar el Dharma para ser capaces de guiar a todos los seres, sus padres, hacia la liberación. Están decididos a hacerlo sin reparar en las consecuencias y están dispuestos a permanecer en el samsara todo el tiempo que sea necesario hasta que realicen su labor. Esta actitud vasta y generosa es la que nosotros también debemos tener.

Nada de lo que hacemos –ni una sola postración o recitación de un solo *mani*, ni una meditación en las fases de generación o perfección, ninguna práctica, ni *sadhana*– debe comenzarse sin las oraciones de refugio y bodhichitta, ni concluirse sin oraciones de dedicación y aspiración.

El Dharma sublime, como hemos dicho anteriormente, es extremadamente vasto y profundo, y dispone de innumerables instrucciones. Se dice que para adaptarse a las diferentes capacidades mentales de los individuos, el Buda expuso no menos de ochenta y cuatro mil secciones de la doctrina. Cuando practicamos, nuestra tarea es condensar todas esas enseñanzas en un solo punto esencial. Pero, ¿cómo lo hacemos? De hecho, aunque el Buda dio innumerables enseñanzas, el mensaje fundamental de todas ellas está contenido en estos cuatro versos<sup>5</sup>:

*Abandonad las acciones negativas.*

*Las positivas practicadlas intachablemente.*

*Controlad perfectamente vuestra mente.*

*Ésta es la enseñanza del Buda.*

El Buda dijo en efecto que no debemos hacer el mal sino practicar la virtud. ¿Qué es entonces una acción negativa? Una acción

del cuerpo, la palabra o la mente es negativa cuando daña a otros. Y como dijo el Buda, debemos abstenernos de hacer nada que dañe a otros. Por el contrario, las acciones son positivas o virtuosas cuando benefician a los demás.

¿Cuál es la raíz de todo esto, el origen del bien y del mal? El autor de cualquier virtud es la mente, cuando usa positivamente el cuerpo y la palabra, que son sus sirvientes. El autor de cualquier maldad es también la mente, cuando usa negativamente el cuerpo y la palabra. La raíz y la causa del bien y del mal se halla en la mente. Sin embargo, en cierto modo, nuestra mente es algo que desconocemos. Puede llegar a hacer cualquier cosa, como un demente que corre aquí y allá siguiendo cualquier impulso. Así es como acumula karma.

La mente es la raíz de todas las emociones conflictivas. Es en la mente donde nace el enfado, y del enfado todo el daño y las agresiones contra otros: las luchas, los golpes, etcétera. La mente es el terreno donde crece todo esto: toda la malevolencia, la envidia, el deseo, la estupidez, la arrogancia y demás. Por eso el Buda dijo que controlásemos nuestra mente. Cuando nos hemos dado cuenta de que la mente es la raíz de todas las emociones aflictivas, debemos vigilarla para mantenerla bajo control y someter estas emociones negativas tanto como podamos. Hemos de estar completamente concentrados en esto, aprendiendo a tener control sobre cualquier cosa que surja.

La mente también puede dirigirse en una dirección positiva. Puede reconocer las cualidades del lama y las Tres Joyas, gracias a lo cual experimenta fe y se refugia. Con la práctica del Dharma la mente puede también acumular las causas para su propia liberación y la de los demás. Por lo tanto, puesto que la mente es la raíz tanto del bien como del mal, es obvio que debe corregirse y transformarse. El examen de nuestra mente es, pues, la principal característica de nuestra práctica. La mente es de lo que se ocupan todos los vehículos del Dharma. Y esto es especialmente cierto en las enseñanzas del tantra. Una vez más, es la mente la

que entra en el mandala de los Mantras Secretos del Vajrayana y lleva a cabo todas las prácticas.

### *El Vehículo Adamantino de los Mantras Secretos*

Gracias al lama, nuestro amigo espiritual, hemos sido capaces de cruzar el umbral de las profundas enseñanzas del Dharma sublime. No tuvimos la buena suerte, debido a nuestros oscurecimientos y a nuestra acumulación de actos negativos, de encontrarnos con el Buda en persona mientras vivió. Pero hemos tenido la buena fortuna de encontrar el Dharma, sus enseñanzas, y esto es aún mejor que encontrar al Buda en persona. Estas enseñanzas, que nos revelan lo que debemos y no debemos hacer, nos han sido transmitidas por nuestro maestro. Es crucial entender que somos increíblemente afortunados por haber sido aceptados por un amigo espiritual. Es el lama quien abre nuestros ojos a lo que debemos hacer y lo que debemos evitar. Es él quien nos muestra los oscurecimientos que debemos purificar, y al hacer eso realiza la actividad del mismísimo Buda. Si realmente asimilamos y ponemos en práctica lo que dice respecto a las acciones que debemos llevar a cabo y las que debemos abandonar, alcanzaremos nuestro objetivo, es decir, la liberación.

Es importante que entendamos cómo se practica el Dharma del Buda correctamente. Debemos hacerlo bien, condensando todos los cientos de métodos en un solo punto. Si lo hacemos, nuestra práctica será fácil y muy eficaz. Además, las enseñanzas de los Mantras Secretos, el Vajrayana, aún no han desaparecido de nuestro mundo. Todavía existen. Haber traspasado su umbral y seguir practicándolas es nuestra buena fortuna suprema. ¡Somos tremendamente afortunados!

Puede que nos preguntemos: ¿Por qué las enseñanzas de los Mantras deben permanecer secretas? No es debido a su profundidad, sino para preservarlas de la gente que tiene actitudes limitadas. El camino de los Mantras Secretos tiene características inusuales, tales como facilidad, rapidez, gran sutileza y técnicas

hábiles. En otras palabras, está dotado de muchos métodos, no presenta ninguna dificultad, es para aquellos que tienen facultades mentales agudas y su práctica es muy sutil. Aquellos que están dotados naturalmente para los Mantras Secretos por estos medios obtendrán el fruto de la budeidad fácil y rápidamente. De hecho, la palabra *mantra* combina las nociones de facilidad y rapidez.

La diferencia entre la visión y la práctica de los Mantras Secretos y las de otros caminos se ilustra frecuentemente con la imagen de un campo en el que ha brotado una planta venenosa. La gente poco valiente, con capacidad mental reducida y poco ingeniosa piensa que si se come la planta venenosa, morirá sin duda alguna. Así que corta la planta y la arroja bien lejos. Y temiendo que puedan crecer nuevos brotes de las raíces de la planta, la desarraiga. Eso es lo que hace la gente sin demasiado valor.

El veneno en este símil representa la ignorancia. Y puesto que aun el menor fragmento de la raíz venenosa debe erradicarse y arrojarse lejos, es evidente que esa gente pasa por muchas dificultades para extraerla. Esto es comparable al modo en que el fruto de la liberación se alcanza practicando según el punto de vista de los shravakas y pratyekabudas.

Ahora suponed que una persona ingeniosa y resuelta llega y le pregunta a esa gente qué está haciendo. Ellos le dirán que si permitiesen que la planta venenosa creciese, sería muy peligroso. No sólo tienen que cortarla, sino que deben desarraigarla por completo de modo que no quede rastro de ella en el suelo. ¿Cuál sería la solución de esta persona inteligente? Estaría de acuerdo en que deben deshacerse adecuadamente de la planta, pero sabría que no es necesario pasar todas esas penalidades para asegurarse de que la planta no se reproduzca. Les explicaría que pueden acabar con la planta fácilmente vertiendo agua hirviendo sobre sus raíces. Su solución es similar al modo en que se tratan las emociones conflictivas en el Bodhisattvayana. Para eliminar las emociones negativas, no es necesario pasar por las mismas dificultades.



des que los shravakas evitando ciertas acciones y adoptando otras. Sin embargo, en el Bodhisattvayana, todavía es necesario usar antídotos. Meditar en el amor, por ejemplo, es el antídoto para el enfado. Los antídotos se usan, desde luego, entendiendo que son algo diferente y separado de las emociones conflictivas que están tratando de curar.

¿Qué ocurriría si llegase un médico y les preguntase qué están haciendo? Cuando le dijese que están librándose de la planta peligrosa, les diría: «Ah, yo soy médico. Sé como usarla como medicina. Puedo usar esta planta para hacer un excelente remedio para curar el mismo veneno que contiene. De hecho, la estaba buscando desde hace mucho tiempo. Dádmela. Yo me ocuparé de ella». El médico es como un practicante de los Mantras Secretos. Él puede elaborar poderosas medicinas con el veneno. Ese tipo de practicante no necesita pasar por las penalidades de evitar las emociones conflictivas, considerándolas como algo distinto del remedio. Las mismísimas emociones conflictivas pueden ser transformadas en sabiduría. Ése es el camino de los Mantras Secretos.

Finalmente, imaginad que un pavo real va adonde está la planta venenosa. Sin dudar ni un momento, se la comerá con gran deleite y su plumaje resplandecerá aún más. Para el pavo real, que representa al practicante de la Gran Perfección de los Mantras Secretos, las plantas venenosas no son algo que haya de ser esquivado. Los practicantes de la Gran Perfección son conscientes de que no existe nada que sea una emoción negativa sólida y real que tenga que ser abandonada. Al igual que el pavo real consume el veneno y como resultado sus plumas se vuelven más bonitas, el practicante de los Mantras Secretos no rechaza las emociones conflictivas, sino que permite que las cualidades iluminadas de los *kayas* y las sabidurías se manifiesten con toda su perfección. Esto nos da una idea de las diferencias entre los caminos más y menos elevados.

Sólo un pavo real puede alimentarse de veneno. Del mismo

modo, las enseñanzas de la Gran Perfección de los Mantras Secretos no se encuentran en ninguna otra tradición espiritual. Por otro lado, como las personas no son todas iguales, pertenecen según sus caracteres a caminos diferentes, más o menos elevados. Es esencial que cada uno se adiestre de acuerdo con su capacidad, pues de otro modo correría un gran peligro. Para poder practicar la Gran Perfección es esencial estar completamente convencido, estar totalmente seguro de la Visión. Por eso, voy a decir algunas palabras sobre la Visión de la Gran Perfección de los Mantras Secretos del Mahayana.

### *La Gran Perfección*

Guru Rimpoché, el Precioso Maestro, dio enseñanzas sobre el modo en que nosotros, devotos yoguis y yoguinis, debemos practicar la enseñanza de la Gran Perfección. Dijo que aunque nuestra Visión debe ser la de la Gran Perfección, *nuestras acciones no deben perderse en la Visión*. ¿Qué quiso decir? La Visión normalmente se entiende como la certeza de que todos los fenómenos, del samsara y del nirvana, son vacíos. Sin embargo, esto es algo que nosotros, los practicantes, no podemos todavía realizar directamente y hasta que podamos, el hecho es que experimentamos el beneficio y el daño, la virtud y lo reprobable y eso que se denomina el proceso kármico de causa y efecto. Todo eso es algo que para nosotros existe. Así pues, si mientras estamos en nuestra condición actual vamos por ahí diciendo: «Todo es vacío. Todo es una misma cosa. No existe el bien ni el mal» y hacemos cualquier cosa que se nos ocurra, eso es lo que se denomina «perder las acciones en la Visión». Si algo así nos ocurriese, como advirtió Guru Rimpoché estaríamos cayendo en la Visión dañina de los demonios.

La Visión se refiere a la gran vacuidad. Si tenemos un entendimiento correcto de este estado último de los fenómenos y si somos capaces de mantenerlo y asimilarlo por medio de la meditación, en su debido momento experimentaremos que las percep-

ciones dualistas se desmoronarán por sí mismas. Llegará un momento en que ya no seremos beneficiados ni dañados, ni habrá felicidad ni tristeza. Entonces y sólo entonces habremos realmente adquirido maestría en la Visión. Guru Rimpoché dijo: «Mi Visión es más elevada que el espacio, pero con respecto a las acciones y sus resultados mi atención es más fina que la harina». Puede que tengamos un correcto entendimiento intelectual de la Visión, el estado último de la vacuidad, pero al practicar es importante que mantengamos este estado último continuamente, hasta que nuestras percepciones dualistas se desintegren por completo.

Por otro lado, Guru Rimpoché también dijo que *nuestra Visión no debe perderse en nuestras acciones*. ¿Qué quiso decir con esto? Simplemente entender y decir que las cosas son vacías no las hace vacías. Nuestros cuerpos y mentes, y todo aquello que estimula nuestros pensamientos permanecerán tal como están, no se desvanecerán de repente. Como resultado, puede que perdamos confianza en la Visión y nos concentremos exclusivamente en las acciones físicas y verbales, desechando la Visión como algo carente de importancia. Si eso nos ocurriese, nunca alcanzaríamos una clara realización de la Visión. Las enseñanzas dicen, por lo tanto, que debemos evitar las actitudes extremas respecto a la Visión o a la Acción. Como águilas remontándose en el espacio, debemos estar claramente convencidos de la Visión, pero al mismo tiempo hemos de tener en cuenta el principio kármico de causa y efecto, tan finamente como si estuviésemos tamizando harina.

Como budistas, creemos en las enseñanzas del Buda y por lo tanto debemos tener confianza absoluta en el Dharma supremo. Quienquiera que seamos, necesitamos tener un buen corazón, sincero y sin hipocresía. En cualquier momento y ocasión, hemos de mantener una confianza irreversible en el Dharma sagrado y nuestras mentes han de permanecer estables y constantes. Estas tres cosas son nuestros sólidos cimientos: la fe inamovible, la de-

voción sincera y la constancia. Además, todo lo que forma parte del Dharma proviene de las enseñanzas del Buda. Por lo tanto debemos tener una percepción pura de *todas* las tradiciones del Dharma y apreciarlas tanto como a la nuestra. Debemos respetarlas todas. Finalmente, hemos de cultivar en nosotros un afecto constante e ininterrumpido por nuestros hermanos y hermanas del Dharma.

### *Los tres métodos supremos*

Cualquier práctica que hagamos, ya sean las comunes de refugiarse, hacer postraciones, los diversos adiestramientos en la bodhichitta, los métodos para purificar los oscurecimientos del cuerpo y la palabra, o las prácticas extraordinarias de los Mantras Secretos como la visualización y recitación de *Vajrasattva*, el guru yoga o la meditación en el *vidam*; todo, y esto es muy importante, lo debemos hacer con los «tres métodos supremos».

El primero de estos métodos es la actitud de la bodhichitta. Todos los seres poseen el *tathagatagarbha*, la semilla de la budidad, pero está oscurecida y velada. Como consecuencia, vagan perdidos en el samsara. El primer método es por lo tanto tener la determinación de liberarlos de este océano de sufrimiento. El segundo método supremo es tener la mente libre de conceptos, lo que significa practicar sin distracción. Aunque hagamos una sola postración, no debemos hacer los movimientos mecánicamente, con nuestros pensamiento y palabras separados de lo que hacemos. Por el contrario, debemos practicar con la mente concentrada, sin distraernos nunca. El tercer método supremo es concluir con la dedicación. Los méritos que hayamos generado debemos dedicarlos para el beneficio de los seres, que son tan numerosos como vasto es el espacio. De hecho, si olvidamos completar nuestra práctica con la actitud excelente de la bodhichitta dedicando los méritos a los demás, ese mérito podrá ser destruido por un momento de fuerte enfado o por alguna otra emoción negativa. Por esta razón, cualquier acción positiva que



**DUDYOM RIMPOCHÉ (1904-1987)**

Salió del Tíbet durante la diáspora tibetana y se exilió en India, donde fue designado cabeza de la escuela Níngmapa por el Dalai Lama. Dedicó toda su vida a mantener vivas y accesibles las enseñanzas budistas para los tibetanos exiliados en India, Bhután y Nepal. También viajó y enseñó extensamente por Europa, Norteamérica y Asia. En 1980 fundó un centro de enseñanzas y meditación en la Dordogne, Francia, donde vivió hasta su muerte. Es considerado como uno de los grandes maestros de la tradición budista del Tíbet.

«Si conseguís controlar vuestra mente, entonces, aunque estéis a punto de morir, entenderéis que esa impresión de morir se debe únicamente a un determinado pensamiento, pero que la naturaleza de la mente está más allá del nacimiento y la muerte. Sería maravilloso si pudiérais adquirir esa confianza.

Así pues, atesorad esta instrucción pequeña y esencial en vuestro corazón. Esa convicción y confianza es lo que denominamos dharma; las cualidades internas que obtenéis. Si dudáis y pensáis que el dharma es algo ajeno a vosotros, concebido por otro ser, no os será de ningún beneficio. En vez de eso, ¡hacedos un favor y salid del samsara!».

**Consejos esenciales**



**EDICIONES DHARMA**

ISBN: 978-84-96478-08-4



9 788496 478084