

APUNTES DE BUDISMO TIBETANO.

Aquí podrás encontrar material de apoyo, apuntes y notas sobre algunas enseñanzas y aspectos del Budismo Tibetano. También encontrarás un diccionario básico sobre Budismo Tibetano. En ningún caso estas frente a un manual de enseñanzas o de filosofía Budista, por consiguiente, solo lo puedes tomar por lo que es: un texto de apuntes Budistas.

www.drikungkagyu.cl

Luis Hernán Melo Calvo.

KONCHONG TSULTRIM.

Monje Budista Tibetano.

APUNTES DE BUDISMO.

Mientras exista el espacio,

Mientras existan seres sensibles,

Hasta entonces, pueda yo también existir,

Para disipar las miserias del mundo.

ENSEÑANZAS:

Buda entrega muchas enseñanzas después de su iluminación. Pero son tres las grandes o principales enseñanzas: **1) Las cuatro nobles verdades**, dada en la ciudad de Samath en India, en un lugar conocido como "Parque de los Ciervos", y sobre las cuales se basa principalmente la escuela Budista Hinayana; **2) Las Seis Paramitas o perfecciones espirituales**, fue dada cerca de la ciudad de Bodhagaya en el lugar llamado "La montaña del Buitre", son las enseñanzas sobre las cuales se basa principalmente la escuela Budista Mahayana. **3) Naturaleza Búdica**, fue dada cerca de la ciudad de Bodhgaya, son las enseñanzas sobre las que se basa principalmente la escuela Budista Tantrica. Breve explicación:

Las cuatro nobles verdades

1- La verdad del sufrimiento.

Habla acerca de la verdad del sufrimiento inherente a la existencia y el cual es causado por la ignorancia fundamental. Este sufrimiento está presente en cada uno de los 6 reinos (migratorios), por los que los seres deambulan a causa de la ignorancia. En cada reino o migratorio hay sufrimientos específicos. La vida no nos da lo que más deseamos: permanencia y felicidad, armonía y comodidad.

2- El origen del sufrimiento.

Buda plantea que el génesis u origen del sufrimiento es la ignorancia fundamental y es la que nos lleva a cometer acciones no virtuosas, con lo cual generamos un resultado o consecuencia, que es el sufrimiento. Este sufrimiento tiene un punto de inicio, alguna razón o motivo que lo crea, un origen. El surgimiento es el ansia o el deseo, el génesis es la ignorancia.

3- El cese del sufrimiento.

Buda nos enseña como superar este origen del sufrimiento. Al conocer que su origen es la ignorancia, los seres de alta realización renuncian a cometer acciones basadas en la ignorancia, obteniendo como resultado el cese del sufrimiento y cortando con la raíz de este. Este sufrimiento, que es verdad y tiene un nacimiento, también puede dejar de molestarnos. Sencillamente expresado, se logra renunciando al aferramiento egocéntrico.

4- El Noble camino Octuple.

Esta noble verdad dice relación con la enseñanza que Buda nos entregó para liberarnos del sufrimiento y alcanzar la iluminación. El antídoto que propuso Buda es la práctica del Dharma o del camino virtuoso por el cual aprendemos a controlar nuestra mente, cuerpo y todo lo que nos origina sufrimiento.

- 1- La recta visión.** Es tener una mente clara que nos permita penetrar la realidad última.
 - 2- El recto pensamiento.** Mantener pensamientos puros y no tener dudas o mal interpretar las enseñanzas, libre de las ilusiones del Samsara.
 - 3- La recta palabra.** Utilizar palabras puras y beneficiosas, dulces como la miel y agradables para quienes la reciban.
 - 4- La recta acción.** Realizar acciones puras o virtuosas a fin de generar un karma positivo y cortar con el sufrimiento
 - 5- El recto esfuerzo.** Canalizar nuestra energía y entusiasmo en forma adecuada y positiva hacia la práctica espiritual.
 - 6- La recta forma de vida.** Vivir de forma honesta y libre de excesos. Realizando un trabajo honrado que nos permita mantenernos de manera suficiente.
 - 7- La recta atención.** Una mente presente que adquiera conciencia de sus actos y de la realidad, en el "aquí y ahora".
 - 8- La recta concentración.** Mantener la mente unidireccional o enfocada en un punto. Al meditar que exista una concentración pura, sin distracciones.
- .

Buda explica en forma sencilla el camino Octuple:

"No hagas el mal,
Haz el bien,
Mantén una mente pura"

Las Seis Paramitas o perfecciones espirituales:

1- Generosidad. Se considera el antídoto para la avaricia. Hay distintos tipos de generosidad:

- **Generosidad material:** Es dar cosas materiales.

- *Pequeña generosidad:* Es satisfacer las necesidades materiales de los que no tienen, compartiendo lo que tenemos con los demás.

- **Mediana generosidad:** Es ofrecer sin apego lo que se posee.

- *Gran generosidad material:* Es la de los Bodhisatvas, quienes ofrecen su propio cuerpo, pues han cortado con el apego a éste.

- **Generosidad a través de las enseñanzas del Dharma:** Es el dar y/o otorgar amorosa y compasivamente las enseñanzas espirituales.

- **Generosidad a través de la protección:** Es dar protección y refugio al necesitado, protegiéndolo de los distintos temores que lo abruman.

- **Generosidad a través del amor:** Es suplir las carencias como comida al hambriento, de beber al sediento, etc. Debe hacerse con profundo amor hacia ese ser, con la motivación de liberar a todos los seres sintientes del Samsara.

2- La Disciplina o Ética-Moralidad: Se considera el antídoto para renacer en los reinos inferiores. Hay tres tipos de moralidad:

- La confesión de las no virtudes.
- Acumulación de actos virtuosos.
- Dedicar el resultado de nuestras acciones virtuosas para beneficio de todos los seres sintientes.

3- La Paciencia: Es considerado el antídoto de la emoción aflictiva de la ira. Es considerada la más valiosa virtud. Existen distintos tipos:

- **Cuando somos agredidos**, ya sea física o verbalmente, es no involucrarse con la emoción aflictiva que genera la agresión, sino responder con ternura, amor y compasión, pensando que ese ser que nos agrade esta bajo el dominio de las emociones aflictivas y que a través de su agresión nos está brindando la posibilidad de practicar la paciencia. La ira destruye todo el mérito que hayamos acumulado en muchos eones de tiempo.
- **La paciencia del Dharma** necesaria para resistir largas jornadas, el frió o calor, al que podamos estar expuestos mientras se realiza la práctica,
- **La paciencia ante las altas enseñanzas**. Al recibir enseñanzas en la Verdad Ultima o Vacuidad, aún cuando no logremos su completa comprensión, pensar que no es culpa de las enseñanzas sino, de la ignorancia que nos impide la total comprensión.

4- El Entusiasmo: Es considerado el antídoto contra la pereza. Existen tres tipos:

- **Como una armadura**, que protege de las emociones aflictivas y permite a los practicantes alcanzar el objetivo de la Iluminación.
- **Disponibilidad**, aprovechar la oportunidad de contar con un precioso cuerpo humano y con tiempo para dedicarlo a la práctica.
- **Insaciabilidad ante la práctica**. No contentarse con los avances obtenidos en la práctica, sino hasta alcanzar el objetivo último de la liberación.

5- Meditación-Concentración: Se considera el antídoto para la distracción. Hay tres tipos:

- **Meditación en calma mental** (Shiné-Shamata). Obtención de la claridad y gozo de la meditación libre de dudas; a través de este método se obtiene el despertar de la mente, alcanzando una mente clara, despierta, concentrada en cada actividad que se realiza.
- **Análisis de las enseñanzas**. A través de la meditación sin apego a la claridad ni al gozo, surge la meditación de comprensión intuitiva, pues se medita en la realización de la vacuidad, antídoto para el aferramiento al yo.
- **Meditación en lo absoluto**. La meditación no se realiza con el objetivo de cortar la dualidad y realizar la vacuidad, pues en este estado ya no hay nada a que aferrarse ni nada que soltar, por esto se llama a este estado la perfecta meditación

6- La Sabiduría. Es considerada el antídoto contra la ignorancia. Existen tres tipos:

- **Escuchar las enseñanzas**. Es importante escuchar atentamente las enseñanzas para obtener posteriormente los resultados.

- **Reflexionar en el significado de las enseñanzas.** Una perfecta comprensión nos permite realizar las enseñanzas por nosotros mismos.

- **Meditación de la sabiduría.** Es la capacidad de reconocer y realizar la naturaleza de la mente

Naturaleza Búdica:

También se le conoce a esta enseñanza como Naturaleza de la Mente o Dharmakaya.

La capacidad de cortar con el estado de sufrimiento para alcanzar la iluminación, se encuentra presente en todos los seres por igual, esta capacidad o Naturaleza Búdica es en esencia pura, no contaminada: no obstante, para los seres sumidos en la ignorancia, dominados por la acción de las emociones afflictivas, es difícil realizar esta Naturaleza Búdica, que aunque está presente, se encuentra empañada por oscurecimientos.

La Naturaleza Búdica permanece presente en nosotros, aun cuando estemos alterados por las emociones afflictivas. Nos hace ser iguales en esencia a los Budas, solo que no hemos podido dejar las emociones conflictivas y la ignorancia a un lado. El sol siempre brilla sobre la faz de la tierra, solo que las nubes no dejan penetrar los rayos solares a la faz de la tierra. Es básicamente lo mismo con la Naturaleza Búdica, nuestras nubes o emociones afflictivas e ignorancia, no nos permite que la luz de la sabiduría llegue a nuestra tierra. Para eso hay un método y es el camino Tantrayana.

Otras enseñanzas relacionadas:

Las 10 no virtudes:

Hay tres "puertas": Cuerpo, palabra y mente.

Cuerpo - Matar: Quitar la vida de un ser sintiente a conciencia.

- **Robar:** Tomar concientemente algo que no es de uno sin que se lo den.

- **Mantener conducta sexual inadecuada:** Mala conducta sexual.

Palabra - Mentir: Decir algo que uno sabe que es falso, como si fuera cierto, para que se tome por verdadero. Exagerar, alterar la verdad.

- **Causar división:** Hablar mal de alguien y/o de los demás, causar separación o divisiones.

- **Decir palabras hirientes:** Palabras duras e hirientes.

- **Charlas vacuas o sin sentido:** Hablar sin sentido, parlotear, decir palabras vacuas o sin un destino productivo o edificante.

Mente - Codicia: No estar contento con lo que se tiene y siempre esperando lo que no se posee.

- **Pensamientos dañinos:** Pensar mal, desear daño a otros.

- **Visión incorrecta.** Ver incorrectamente esta vida

Las 10 virtudes:

1- Proteger la vida de los otros.

2- Practicar la generosidad.

3- Mantener la ética moral.

4- Hablar la verdad.

5- Armonizar a los que no son amigables.

6- Hablar amablemente y con educación.

7- Hablar con sentido.

8- Practicar el desapego y el desarrollo del contentamiento.

9- Pensamiento altruista.

10- Compromiso con el significado perfecto.

Reinos: - Forma

- No forma

- Deseo * - Dioses

- Semidioses.

- Humanos. * *Migratorios o "reinos"*.

- Animales

- Fantasmas hambrientos.

- Infierno.

* **Migratorios:** Aunque también se les denomina o llaman como Reinos en forma tradicional, en la práctica no son reinos, son migraciones dentro del reino del Deseo.

El precioso cuerpo humano.

Hay que meditar en lo difícil que es poseer o tener un precioso cuerpo humano, condición distinta a la de simplemente tener un cuerpo común. El poseer un precioso cuerpo humano, implica estar libres de ciertas condiciones desfavorables, denominadas "las ocho liberaciones", además de poseer las diez condiciones o dotaciones.

Las ocho liberaciones:

1- No haber nacido como un ser de los reinos infernales.

2- No haber nacido como espíritus hambrientos.

3- No haber nacido como un animal, ya que ellos poseen opacidad mental y no entienden el Dharma.

4- No haber nacido en el reino de los semidioses, ya que ellos se mantienen por largo tiempo en ese estado sin motivación de práctica.

5- No tener puntos de vista errados. Se refiere a rechazar el Dharma, la ley de causa y efecto, no diferenciar la virtud de la no virtud, manteniendo una mente sumida en la ignorancia.

6- No haber nacido en tierra bárbara o donde no haya florecido el Dharma, lugar donde no se pueda tener acceso a las enseñanzas.

7- No haber nacido en un periodo donde Buda no haya aparecido, lo que se denomina un periodo de oscuridad.

8- No haber nacido con discapacidad sensorial que impida entender y desarrollar el Dharma.

Las diez condiciones o dotaciones:

- Las cinco dotaciones personales son:

a) Haber nacido como ser humano.

b) Haber nacido en un país donde existan las enseñanzas.

c) Poseer completas facultades sensoriales.

d) Tener devoción hacia las enseñanzas de Buda.

e) Poseer visión correcta.

- Las cinco condiciones externas son:

- a) Haber nacido en una época en que Buda haya existido.
- b) Haber nacido en una época en que Buda haya entregado las enseñanzas.
- c) Haber nacido en una época en que la doctrina del buda esté vigente.
- d) Haber nacido en una época en que existan seguidores de su doctrina.
- e) Sentir una profunda compasión hacia los demás seres.

Los 4 obstáculos:

- 1- Apego a las actividades de esta vida.**
- 2- Apego a los placeres del samsara.**
- 3- Apego a la paz.**
- 4- No comprender el método para obtener la iluminación.**

Remedios a los obstáculos (con instrucciones del maestro):

- 1- Inpermanencia.**
- 2- Faltas del samsara y su resultado.**
- 3- Bondad amorosa y compasión.**
- 4- Cultivar la Bodichita suprema.**

Tipos de fe: Fe confiable, Fe anhelante y Fe clara.

Tipos de sufrimientos:

- Sufrimiento omnipenetrante: no es sentido por la gente ordinaria, pero los nobles lo ven como sufrimiento.
- Sufrimiento del cambio: todos los placeres y felicidad del samsara eventualmente se cambiarán a sufrimiento.
- Sufrimiento del sufrimiento.

La rueda de la vida.

Describe como se origina el sufrimiento y las fuentes que lo producen.

Los doce vínculos de originación dependiente:

1- Ignorancia.

Representada por un hombre ciego. Es la raíz fundamental. Se refiere a la confusión de entender equivocadamente los fenómenos, no entender cómo existen realmente las cosas, impidiendo ver la realidad. Esta ignorancia da origen a la acción no virtuosa.

2- Formación mental del Karma.

Representado por un artesano que crea vasijas de diversos tamaños y formas. El Karma va determinando o componiendo las distintas situaciones que en el futuro ocurrirán.

3- Conciencia.

Representado por un mono que salta de una liana a otra. Se refiere a la semilla del Karma o huellas karmikas que se llevan en la mente, la que pasa de una vida a otra, conectándonos entre una vida y la otra. Al morir un ser, es su conciencia la que pasa a tomar lugar en otro cuerpo físico.

4- Nombre y forma.

Representado por un barco que nos transporta de un lugar a otro. Surgen como resultado del poder del Karma.

5- Seis esferas sensoriales

Representada por una casa vacía que solo cuenta con la estructura. Una vez que tenemos una forma física, contamos con las facultades o sentidos que nos permita percibir. Conciencia de la visión, olfato, tacto, gusto, oído y mente.

6- Contacto.

Representado mediante un beso entre un hombre y una mujer. Se refiere a la interacción del órgano, el objeto y la conciencia, a través de la cual experimentamos el mundo fenoménico.

7- Sensación.

Representada por la imagen de una flecha clavada en un ojo. Nos entrega placer o aversión.

8- Apego.

Representada por una persona bebiendo licor. Nos hace desear algo.

9- Aferramiento.

Representada por la imagen de un mono tomando fruta de un árbol. El deseo intenso de poseer todo aquello que nos gusta.

10- Existencia

Representada por una mujer embarazada. Es la consecuencia del karma generado por el apego y el aferramiento.

11- Nacimiento

Representada por una mujer dando a luz. Es el surgimiento de los cinco Skandas que dan paso al nacimiento en algunos de los reinos del samsara.

12- Envejecimiento y muerte:

Representada por un cadáver que está siendo cargado. Es la consecuencia del nacimiento, los Skandas se desarrollan, maduran y cesan.

Desde el punto de vista de la purificación, los doce vínculos pueden tener la siguiente explicación: Cuando cesa la ignorancia, cesa la acción o karma. Cuando cesa la acción, cesa la conciencia. Cuando cesa la conciencia, cesa el nombre y la forma. Cuando cesa el nombre y la forma, cesan las seis esferas sensoriales. Cuando cesan las seis esferas sensoriales, cesan el contacto. Cuando cesa el contacto, cesan las sensaciones. Cuando cesan las sensaciones, cesa el apego. Cuando cesa el apego, cesa el aferramiento. Cuando cesa el aferramiento, cesa la existencia, cesa el nacimiento. Cuando cesa el nacimiento, cesa el envejecimiento y la muerte.

Bardos:

- Bardo de la vida (nacimiento).
- Bardo del soñar (sueños).
- Bardo de la meditación (Meditación Samadi).
- Bardo de la muerte (momentos antes de la muerte).
- Bardo de los fenómenos (esencia de la realidad).
- Bardo del devenir (devenir).

Ofrendas:

- Argam : Agua para beber.
- Padyam: Agua para lavarse los pies.
- Pushpam: Flores.

- Dhupam: Incienso.
- Alokam: Lámpara de aceite.
- Ghandhe: Agua perfumada.
- Newite: Comida
- Shapta: Música

Las 4 actividades de una persona corriente: Pararse, sentarse, acostarse y caminar.

Las 4 actividades de los seres iluminados: Pacificar, enriquecer, magnetizar y destruir (airados).

Las cinco "familias":

- Familia desconectada.
- Familia indefinida.
- Familia oyente.
- Familia del realizador solitario.
- Familia Mahayana.

Las órdenes mayores Tibetanas:

Los Nyingma – Padmasambhava (817)

Los Sakya – Konchok Gyelpo (1034 – 1102)

Los Kagyu – Marpa (1012 – 1099)

Los Gelup – Tsongkhapa (1357 – 1419)

Transmisión del Linaje Drikung Kagyu: Del Buda Primordial Dorje Tchang a Tilopa; de Tilota a Naropa; de Naropa a Marpa; de Marpa a Milarepa; de Milarepa a Gampopa; de Gampopa a Phagmo Drupa; de Phagmo Drupa a Jigten Sumgon (fundador del linaje); de Jigten Sumgon a los Lamas representantes del linaje y hasta estos días.

Los 4 puntos que tornan la mente hacia el Dharma:

- 1- La vida humana preciosa (Maravilloso cuerpo humano).
- 2- Karma y su resultado (Karma).
- 3- La inpermanencia y la muerte (Inpermanencia).
- 4- El sufrimiento del Samsara (Samsara).

Los 4 poderes de purificación:

- 1- Poder del arrepentimiento: es darse cuenta de las consecuencias de las acciones negativas, tener miedo del sufrimiento que recibiremos.
- 2- Poder del apoyo: de la deidad misma, recitar su mantra y visualizar.
- 3- Poder del remedio: que es la práctica.
- 4- Poder de decisión: de abstenerse de emociones negativas en el futuro y purificar los pensamientos negativos.

Los cuatro pensamientos incommensurables:

Son: Amor, compasión, felicidad (alegría) y ecuanimidad. Se conocen también así:

- 1- Puedan todos los seres sintientes ser felices y poseer las causas de la felicidad.
- 2- Puedan todos los seres sintientes ser separados del sufrimiento y de sus causas.
- 3 Puedan todos los seres sintientes no ser nunca separados de la felicidad, exenta de todo sufrimiento.

4- Puedan todos los seres sintientes permanecer en la ecuanimidad, libres del apego.

Nota: Es el amor que abarca todos los seres y les desea felicidad; la compasión que es aliviar el sufrimiento de todos los seres; la felicidad (alegría) que es sentir que podemos aliviar a los seres y la ecuanimidad que es aliviar no a unos pocos sino al infinito numero de seres del universo.

En relación a Buda y su Enseñanzas:

- A) El Dharma es el cuerpo de Buda y la Sangha la palabra.
- B) - Sangha: Cuerpo de Buda.
- Dharma: Palabra de Buda.
- Buda: Verdad Ultima.

Los 4 pensamientos altruistas cuando recibimos el Dharma

1) Enfermo (enfermedad): saber que uno es un enfermo y que las enfermedades son la Ignorancia, el ego, la ira y todas las emociones afflictivas (conflictivas).

2) Dharma (remedio): La enseñanza es el remedio y la cura para sanar nuestras enfermedades.

3) Maestro (medico): Es el doctor para nuestras enfermedades y para dar los remedios que es el Dharma. Es Buda, nuestro Lama raíz o el Lama o maestro nos entrega las enseñanzas.

4) Práctica (tratamiento): No se saca nada con saber que uno esta enfermo, que hay remedio y hay doctores si uno no es disciplinado y no practica como corresponde. Ser altruista

- La devoción tiene 7 riquezas:

- Fe.
- Disciplina moral.
- Escuchar enseñanzas.
- Generosidad.
- Sentido de la verdad.
- Sentido de la vergüenza.
- Sentido de la responsabilidad.
- La devoción hace que florezca el Dharma blanco o puro.

PRACTICAS:

Vajrayana o Tantrica.

Estructura:

1- Toma de refugio:

En las tres joyas: Buda, Dharma y Sangha.

2- Cultivo de la mente Bodhichita:

Actitud de beneficiar a todos los seres sintientes a través del cuerpo, palabra y mente.

3- Meditación de la Deidad:

a) Estado de generación:

Visualización en nuestra mente la imagen del Yidam

b) Estado de completación:

- Lograr estabilizar la mente con la visualización del Yidam lo mas detallada y nítida posible
- Luego de logrado este estado se recita el Mantra (etapa en que la mente del practicante y la del Yidam se funden en una sola). Parte medular y fundamental de la práctica

C) Disolución:

- Todos los fenómenos externos e internos se disuelven, fundiéndose en uno mismo hasta lograr la vacuidad.
- Entonces se medita en el estado natural de la mente

4- Dedicación:

Dedicar el merito obtenido a través de la práctica para el beneficio de todos los seres sintientes (concientes).

Nota: Sin uno en la disolución, se apega a la Vacuidad renace en el reino de la no forma; en el gozo renace en el reino del Deseo; en la claridad renace en el reino de la Forma.

Nuestra motivación al levantarnos todos los días debe ser:

"Hoy no voy a perder la paz, y me voy a mantener consciente"

Practica de la vida diaria:

- 1- Respire y sonría. Suelte todo y solo "sea". Gocé lo que le llegue.
- 2- Haga meditación de pie cuando le toque hacer una fila. Párese relajado, respire consciente y esté despierto.
- 3- Cuando se siente o se ponga de pie, aprecie su libertad de movimiento.
- 4- Cuando entre a una habitación, vealo como entrar a un templo y hágalo con reverencia.
- 5- Camine descalzo en el pasto o la tierra y sienta esa sensación plenamente en los pies.
- 6- Camine por la orilla de la playa, donde la ola se encuentra con la arena, con los ojos cerrados y estado consciente.
- 7- Camine sobre las hojas de otoño y sienta el sonido de sus pasos.
- 8- Cante, ore y repita mantras, hasta que se pierda completamente en lo que hace; y luego "sea" sin conceptos, historias o estrategias.
- 9- Lave los platos (u otro trabajo doméstico) como si fuera meditación en acción, enfocado completamente en el momento presente.
- 10- Haga cualquier labor manual de forma sagrada, como si fuera lo más importante para los seres divinos (y lo es).
- 11- Al comer, mastique cada bocado 50 a 100 veces, para nutrirse bien y estar presente.
- 12- Antes de hablar piense en qué motiva sus palabras.
- 13- Tenga un reloj con alarma cada hora, para despertar y apreciar el milagro de estar vivo en el presente.
- 14- Llámese por su nombre y dígase "¡DESPERTA!".
- 15- Reconozca la luz Búdica que brilla en cada cosa y persona y trátelos como se merecen.
- 16- Goce la paz de la meditación.
- 17- Cuando suene el teléfono, aproveche para despertar al presente, respire, siéntase vivo y luego conteste.
- 18- Cuando le toque una luz roja en el semáforo, despierte, respire y pongase presente.

**APROVECHE TODA OCASIÓN PARA TRAER LA MENTE DESDE
LO FANTASIOSO, HACIA LO PRESENTE.**

Ejercicios Respiratorios:

Ejercicio Nº 1:

- 1- Inhalar el aire profundamente.
 - 2- Retener el aire dos segundos.
 - 3- Exhalar el aire lentamente por la nariz hasta que salga todo.
- Hacer este ejercicio varias veces al día.

Ejercicio Nº 2:

- 1- Inhalar el aire profundamente por la nariz (con los ojos cerrados)
 - 2- Retener el aire por dos segundos.
 - 3- Exhalar el aire lentamente por la boca, con los labios muy juntos como si quisieramos silbar.
- Hacer este ejercicio tres veces seguidas cada vez que lo necesitemos (cuando sintamos nervios, rabia, inquietud, miedo, etc.).

DICCIONARIO BUDISTA:

Aksobya, "Montón": Uno de los cinco Budas que personifican las cinco gnosis del Dharmakaya. Akshobya personifica la gnosis como un espejo, así como la familia vajra. Su mantra tiene gran poder de purificación.

Amitabha, "Luz infinita": Uno de los cinco Tathagatas que personifican las cinco gnosis de Buda. Amitabha personifica la gnosis discriminativa y la familia del loto, y preside el paraíso búdico Sukhavati.

Amitayus, "Vida infinita": Otro aspecto del Buda Amitabha, cuya práctica proporciona longevidad.

Amrita: Ver Elixir.

Arhat: "El que ha vencido al enemigo", "Venerable". Alguien que ha llegado al más alto nivel de santidad en el camino Hinayana. El nirvana del Arhat es un nirvana incompleto y temporal.

Avalokiteshvara o Chenrezig, "El gran señor de mirada penetrante": La deidad más popular del Budismo Tibetano, personificación del amor y la compasión de todos los Budas.

Achi Choky Drolma: Es una Dharmapala o protectora del Dharma, ella protege las enseñanzas de los mil Budas de este afortunado kalpa e hizo votos de proteger especialmente las enseñanzas del gran Gurú Jigten Sumgon (Drikung Kagyu).

Bhagavat, "conquistador, dotado y trascendente": Epíteto de Buda.

Bodichita: Motivación altruista de un Bodhisatva, deseo de conseguir la iluminación para poder beneficiar a los demás.

Bodhisatva: Aquel cuya práctica espiritual está encaminada hacia la consecución de la Bodhichita.

Buda: Ser plenamente iluminado, que ha erradicado todos los oscurecimientos que nublan su mente y ha desarrollado hasta la perfección las buenas cualidades. Buda significa "iluminado" o "despierto", con lo cual no es Dios.

Buda Sakyamuni: Cuarto de los mil Budas de esta época, nacido como príncipe, enseñó el camino hacia la liberación y la plena iluminación. Fundador de lo que se ha llamado Budismo o Camino del Medio. Revisar Sakyamuni y/o Siddharta Gautama.

Budas Dyani: Son 5: Vairochana, Akshobya, Amitabha, Ratnasambhava y Amogasidhi quienes representan los distintos aspectos de la Budeidad.

Budeidad: El estado de iluminación plena, el objetivo final de la práctica budista. Estado caracterizado por una compasión y sabiduría ilimitada.

Camino del medio (Budismo): Visión filosófica o religiosa que postula un camino entre el Nihilismo y el Eternalismo hacia la paz interior, libre de todo obstáculo mental y obscurecimientos. Su creador fue Sidharta Gautama (Shakyamuni) o Buda histórico.

Canal Central: Principal canal de energía del cuerpo vajra, que se visualiza como un tubo de luz situado delante de la espina dorsal.

Compasión: Desear que todos los seres se liberen del sufrimiento, tanto físico como mental.

“Cuatro Visiones”: Vejez, enfermedad, muerte y un asceta.

Cinco agregados o skandas: Forma, sensación, percepción, impulsos mentales (composición mental) y conciencia.

Estos cinco fenómenos mentales constituyen el conjunto de la experiencia de los seres y son tomados erróneamente por una entidad individual o “yo”. En realidad son Fenómenos impermanentes y sin entidad propia. El “yo” es como un carro: si desmontamos todos los elementos que lo componen, no queda ninguna entidad independiente que pueda ser identificada como carro.

Ciclo de existencia o Samsara: La existencia en estado relativo es un ciclo de muertes y reencarnaciones sin principio ni fin, dentro de los tres reinos o planos de la existencia (forma, no forma y deseo). Su causa fundamental es la ignorancia, y su naturaleza característica es la insatisfacción y el sufrimiento.

Compromiso sagrado o Samaya: Es el voto relacionado con la práctica del Vajrayana, y consiste en evitar 14 transgresiones-raíz (que son la raíz o causa de caer en los reinos inferiores):

1- Despreciar al Guru. **2-** Contradecir los preceptos dados por Buda o por el Guru. **3-** Despreciar a los hermanos Vajra (los hombres y mujeres que han recibido, con nosotros, iniciaciones del mismo maestro). **4-** Abandonar la benevolencia hacia los seres. **5-** En sentido general, perder el espíritu de la iluminación. En sentido interno, perder la esencia vital a través del placer sexual (cuando se están practicando fases avanzadas de Vajrayana). **6-** Menospreciar los diversos niveles del Dharma u otros caminos espirituales. **7-** Revelar enseñanzas secretas a quienes no están preparados para ello. **8-** Considerar el cuerpo como algo impuro o maltratarlo. **9-** Dudar de la pureza del Dharma y abandonar la práctica por falta de convicción. **10-** Asociarse afectuosamente a personas malvadas o a enemigos del Gurú o del Dharma. **11-** Mantener ideas erróneas (Nihilismo o Eternalismo) acerca del estado natural, que trasciende todo concepto. **12-** Hacer que otros pierdan la fe en el dharma, debido a no darles las enseñanzas que desean o a darles enseñanzas inapropiadas. (En otros textos se describe este voto en forma distinta: Insultar, maltratar o criticar a benefactores y buenas personas en general). **13-** Rechazar las sustancias sagradas del mantrayana en las ocasiones en que deben ser usadas. (En algunos textos se describe este voto de forma mas general: guardar intactos los votos de los tres yantras). **14-** Degradar o menospreciar a las mujeres.

El compromiso sagrado no se toma al recibir una iniciación pública, a menos que el lama lo indique. Normalmente, este tipo de iniciaciones se confieren como bendición y no obligan a un compromiso especial. Si recibe una iniciación con el propósito expreso de practicar la Sádhana correspondiente, y se reciben las instrucciones para ello, “por ejemplo al iniciar un retiro de tres años”, entonces si que se toma automáticamente compromiso sagrado. En cierto modo el compromiso sagrado empieza en el momento en que se establece una relación estrecha entre maestro y discípulo

Chakrasamvara, "Ligar los chakras": El principal Yidam de la escuela Kagyu-pa, cuya consorte es Vajrayogini.

Dakini, "Una que se desplaza por el espacio": Se aplica a cualquier Yidam femenino, además en sentido general, son deidades femeninas comprometidas a proteger el Dharma y ayudar a los practicantes. En sentido mundial se llama así a las mujeres dotadas de un cierto grado de realización en la práctica del camino del Vajrayana. Hay un tipo de espíritus, que pueden afectar negativamente a los humanos, a los que también denominan dakinis; este es el significado original de la palabra.

Dharma, "Doctrina": Enseñanzas espirituales entregadas por Buda. Palabra con muchas aplicaciones distintas. De forma específica designa el conjunto de las enseñanzas budistas, es decir, el camino. Hay distintos textos o conjuntos de escrituras budistas, que se dividen en distintos grupos según como se agruparon, pero todas estos grupos de escrituras son esencialmente enseñanzas propias de Buda. Por ejemplo está el Abidharma, que reúne los textos psicológicos y metafísicos, los Sutras, que contienen los sermones de Buda sobre diversos temas: los Tantras, tratan de los sistemas de meditación propias del Vajrayana: etc.

Dharmakaya (ver Kaya): La esencia de la mente Búdica, la intrínseca vacuidad de la mente. Uno de los tres Kayas o cuerpos de Buda.

Dharmadhatu, "Esferas del Dharma, o la espaciosidad de todos los fenómenos": El espacio puro y omnibarcante de la mente, en el cual todos los fenómenos pasados, presentes y futuros están contenidos.

Deambular. Trasmigrar dentro del reino del Deseo o migratorio (Dioses, semi Dioses, humanos, animales, seres hambrientos, infernales)..

Deva: Dios. Ser que habita en los reinos más placenteros de la existencia cíclica. Dios de larga vida.

Dharmakaya, "Cuerpo del Dharma, o cuerpo de la verdad absoluta": Ver KAYU.

Dharmata, "Dharma en si": La realidad en si, naturaleza espontáneamente pura.

Dharmapala: Son protectoras del Dharma. Deidades que son consideradas emanaciones de Bodhisatvas o poderosas(os) espíritus vinculados al Dharma. Protegen a los practicantes de los obstáculos – internos y externos – que pueden entorpecer su camino, y cuidan de la preservación de las enseñanzas. Algunos protectores pueden considerarse como Yidam, manifestaciones del Sambhogakaya.

Drikung Kagyu: Escuela y linaje Budista Tibetano, fundado por Jigsen Sumgon.

Eternalismo: Término utilizado para describir que los fenómenos tienen existencia independiente y por lo tanto existen por sí mismos.

Elixir, "Elixir de inmortalidad": Bebida alcohólica consagrada, usada en prácticas de meditación Vajrayana, que simboliza el estado de bienaventuranza inherente a la sabiduría primordial.

Eón: Ver Kalpa.

Emociones afflictivas (conflictivas): Se consideran emociones afflictivas (conflictivas) a todo veneno o emoción afflictiva (conflictiva) que saca a la mente de su estado natural, intoxican a la mente pura y causan su estado de existencia condicionada, es una virulenta enfermedad.

Los **TRES VENENOS** son la ignorancia (obnubilación), la ira y el deseo. Siendo los "cinco venenos" los tres anteriores (ignorancia, ira y deseo) más el orgullo y la envidia.

Geshe, "Amigo espiritual": Título indicativo de maestría en el conocimiento del Dharma.

Gelug: Escuela del Budismo Tibetano que tiene su origen en Lama Tsongkapa (siglo XIV) quien para ello reformó la tradición Kadampa.

Heruka: Deidad tántrica de meditación, caracterizada por la compasión.

Ignorancia: Creencia equivocada de la auto existencia de las cosas. Engaño raíz del Samsara y fuente de todo sufrimiento, se elimina con la sabiduría de la vacuidad.

Iluminación, “Purificado y perfeccionado”: El pleno despertar, Budeidad. Estado que se logra cuando han sido erradicadas todas las limitaciones de la mente y se ha desarrollado todo el potencial positivo.

Kalpa (Eón): Espacio de tiempo muy largo intraducible en cifras, generalmente muy prolongado y/o de miles de años.

Kayas o cuerpos de emanación: Básicamente Buda tiene dos aspectos: un principio manifestado (rupakaya o cuerpo de forma) y un principio absolutamente intangible (dharmahaya o cuerpo de la verdad). Cuando alguien se convierte en Buda, su cuerpo, habla y mente se transmutan en sus respectivos estados de perfecta pureza que llamamos los tres kayas:

Dharmakaya: A) Es la base de todas las manifestaciones, la Budeidad en si misma.

b) Es la mente bídica primordial increada e inefable, cuya esencia es vacuidad.

Sambhogakaya: a) El cuerpo celestial que se manifiesta para beneficiar a los practicantes a los Bodhisatvas avanzados.

b) Es el habla bídica, y tiene cinco “certezas”: su entorno son los reinos bídicos; se manifiesta en formas puras y radiantes; su enseñanza es exclusivamente el mahayana; sus discípulos son los Bodhisatvas en los diez niveles de iluminación; y su manifestación perdura mientras dura el samsara. La esencia del Sambhogakaya es claridad, la capacidad de la mente para conocer y experimentar.

Nirmanakaya: a) El cuerpo de emanación, que se manifiesta para beneficiar a los practicantes comunes.

b) Es el cuerpo bídico, manifiesto a los seres en tres formas posibles: en forma de un Buda totalmente iluminado, como es el caso del Buda Shakyamuni; naciendo en cualquier plano de existencia, desde animales hasta grandes maestros realizados, para beneficiar a los seres; y como personas de talento artístico, pudiendo así atraer e instruir a los demás.

La esencia del Nirmanakaya es el dinamismo inobstruido de la mente. El Dharmakaya es el principio absoluto y los otros dos Kayas constituyen el rupakaya. A veces se tiene en cuenta otro aspecto, el Svabhavikakaya o principio de la esencia, que indica el carácter inseparable de los tres anteriores, en el sentido de que constituyen, en realidad, una sola esencia.

Karma: Literalmente significa “acción”, y toda acción tiene una reacción. Es una ley y es conocida también como la ley de causa y efecto., ya que toda causa tiene un efecto, nada es por casualidad sino por causalidad. Esta ley de karma (causa y efecto, acción y reacción) gobierna con absoluta precisión, el devenir de todas las cosas y de los seres, tanto individualmente como colectivamente.

Khenpo: Doctor en filosofía Budista, es un grado académico y honorífico.

HUNG: Es la naturaleza iluminada de todos los Budas. Corta los pensamientos cuando se dice fuerte.

Lama, “Elevado y maternal”: Guía espiritual, maestro o gurú en las tradiciones tibetanas. *LA* algo así como “gran, maestro, señor, don, etc.” En forma de reverencia, y *MA* es “madre”, ósea algo así como “Gran madre”

Las tres joyas: Buda, Dharma y Sangha.

Los Cuatro pensamientos inconmensurables: Amor, compasión, felicidad (alegría) y ecuanimidad.

Mala: Rosario, normalmente de 108 cuentas que sirve para concentrar la atención y contar los mantras recitados.

Mantra: Literalmente protección de la mente. Silabas sánctas recitadas en las prácticas de una deidad meditacional y que son una manifestación de las cualidades de esa deidad.

Mahamudra: El gran sello, término utilizado en el budismo Vajrayana para la realización de la naturaleza de la mente, incluyendo la serie de prácticas, meditaciones y el estado despierto de iluminación al que conduce. MAHA significa no hay fenómenos más allá de la vacuidad, y MUDRA todos los fenómenos de Samsara y Nirvana están en el espacio.

Meditación: Proceso de familiarización con los estados beneficiosos de la mente por medio de la investigación analítica y de la concentración en un punto.

Milarepa: Principal discípulo de Marpa, famoso por su intensa práctica y devoción por su gurú, su logro de iluminación en una vida y sus muchos poemas sobre la realización espiritual.

Mudra: Ciertas posturas de las manos que simbolizan gestos o aspectos de un Buda.

Mara, "El señor de la muerte; el diablo": Es la personificación del mal. Pero en el budismo no se entiende el mal como un principio o una entidad con existencia real, sino como el conjunto de factores que obstaculizan la realización de la sabiduría primordial.

Nihilismo: Doctrina que establece que nada es real, que nada existe.

Nirvana, "Trascendencia del sufrimiento": Estado de completa liberación del Samsara. Objetivo del practicante que busca la liberación del sufrimiento. El nirvana del Hinayana es el estado de paz que resulta de la cesación de la ignorancia y las emociones perturbadoras. Para el Mahayana esto es un estado temporal, hace falta desarrollar la compasión y los medios hábiles, para obtener la verdadera iluminación- Nirvana puede referirse a la paz Hinayana o a la perfecta iluminación.

Phowa: Práctica de transferencia de conciencia en el momento de la muerte.

Paramitas: Pertenecen a la segunda enseñanzas de Buda. Son: Generosidad, Moralidad, Paciencia, Entusiasmo, Meditación-Concentrativa y Sabiduría y se les consideran "virtudes trascendentales".

Puya: Ceremonia de ofrecimiento.

Rinpoche: Título tibetano honorífico que significa "Hermoso".

Rigpa: Claridad mental.

Siddharta Guatama: Príncipe indio del clan de los Shakya, hijo del rey Suddodana y de su madre Maya. Nació en el 560 a.c. en Kapilavastu, actual frontera entre India y Nepal, A los 39 años aproximadamente se ilumino y paso a ser Buda, a los 80 años dejó este mundo para irse al Paranirvana. Es el fundador del Camino del Medio o Budismo.

Shakyamuni: "Sabio de los Shakya", apelativo de Siddharta Gautama o Buda histórico.

Shamata (Shine): Práctica de meditación en calma mental (Samadi). SHI es calma y NE es permanecer.

Samadi, "Completo" "Absorción": Estado de calma mental.

Samsara: Ver Ciclo de la existencia.

Samara: Ver Compromiso sagrado.

Sabiduría, "El conocimiento más excelente": Comprensión no equivocada de las cosas. Específicamente la intuición de la vacuidad: reconocer la verdadera forma en que existen las cosas. Es la sexta paramita o virtud trascendental

Skandas (ver cinco elementos): Son los cinco elementos que componen la existencia.

Sádhana, "Método de práctica": Toda práctica ritual del Vajrayana, así como el texto litúrgico en el que se basa.

Sangha, "Los que aspiran a la virtud": En sentido estricto. La colectividad de monjes y monjas que siguen las enseñanzas de Buda. De forma mas amplia incluye a todos los budistas laicos. En un nivel mas elevado la Sangha consiste en los seres dotados con algún grado de realización (Bodhisatvas) y, por ello, capaces de guiar a otros.

Sutra: Textos del canon budista, basados generalmente en un diálogo o encuentro entre Buda y sus discípulos, y en los que se tratan temas diversos del Dharma.

Stupa: Originalmente monumentos conmemorativos contenido reliquias de Buda. Simbolizan la mente de Buda y pueden tener reliquias de otros seres iluminados, así como objetos sagrados.

Seres sintientes (seres conscientes): Seres que tienen mente.

Tanka: Pintura religiosa Budista.

Tomar refugio: Acto de dirigir la mente hacia una fuente válida de protección de los sufrimientos del Samsara. En el Budismo esto supone confiarse a las tres joyas: Buda, Dharma y Sangha.

Vacuidad: Negación de la aparente independencia y autoexistencia de los fenómenos.

Venenos: Ver "Emociones Aflictivas".

Yana, "Vehículo": Buda dio sus enseñanzas adecuadas a las distintas aptitudes intelectuales de los seres, y con el tiempo fueron clasificadas en tres grandes vehículos conducentes a la liberación:

El Hinayana, que se basa en las cuatro nobles verdades, la disciplina moral y el control de la mente, y que proporciona la liberación personal del sufrimiento. Por esta razón se le considera pequeño vehículo o interior.

El Mahayana o gran vehículo, que se propone la liberación de todos los seres sin excepción. Se basa en la práctica del espíritu de la iluminación y en el hecho de que todos los seres tienen la esencia de Buda

El Vajrayana no difiere del Mayayana en su filosofía, sino en los elaborados y poderosos métodos que utiliza, por medio de los cuales se puede acumular rápidamente gran cantidad de merito y de sabiduría. Su objetivo es transmutar las emociones en Sabiduría, y se basa directamente en la naturaleza primordialmente iluminada de la mente.

Yidam: Un Yidam es una deidad, manifestación del Sambhogakaya, con el cual el meditador se identifica.

Vajrayana. La deidad personifica un aspecto particular de la iluminación.

Notas aparte (anexas):

- El método es escuchar y meditar las enseñanzas. La sabiduría es llevar las enseñanzas a la vida diaria.
- ¿Apego o devoción?: La diferencia entre el apego y la devoción es la motivación.
Lo mismo al lama o Buda, se debe mirar al Buda o al Lama, con la correcta motivación.
- El placer del Samsara no es lo mismo que los placeres del nirvana, ya que el Samsara está contaminado y por ende también sus placeres.
- La mente produce el cuerpo y la palabra.
- El primer acto o luz o flash que produce la mente es la conciencia, la conciencia a su vez produce karma, y este a su vez el cuerpo y el habla. Una vez manifestado el pensamiento, este genera karma, un pensamiento bueno o malo genera karma positivo o negativo. Pero el pensamiento es "empujado" por la mente.
- La ignorancia es quien siembra una semilla en la tierra del karma.

Quien deja la ignorancia deja de sembrar en el karma y por ende deja de sufrir.

- Desapego no es abandono, abandono también es egoísmo.
- Si nos concentramos demasiado (apegamos) en la disciplina, esto puede crear rigidez.

Luis Hernán Melo Calvo

Konchog Tsultrim