

## BREVE HISTORIA DEL BUDISMO EN OCCIDENTE

### - BUDA Y EL BUDISMO -

Cuando se habla de budismo hay que referirse, en primer lugar, a la figura de Buda como personaje histórico, contemporáneo de Heráclito, Pitágoras, Lao Tsé y Confucio, nacido hace alrededor de 2.500 a.de C., seguido por millones de seres en oriente y que ha intrigado e influido también a numerosos pensadores del mundo occidental.

Por otro lado, se puede definir a Buda como un estado de ser, como un objetivo, y entonces ya se introducen los conceptos Budeidad, Despertar o Iluminación, sinónimos todos ellos del estado búdico o actualización de nuestro potencial, inherente a nuestra propia y auténtica naturaleza.

Podemos presentar también a Buda con la frase : "Uno mismo crea el mal, uno mismo se purifica". Buda rechazó la utilidad de la especulación filosófica. Sus enseñanzas son, de hecho, un método terapéutico para desprenderse de un estado mental egocéntrico de confusión, que nos mantiene aferrados al sufrimiento, y una adecuación de la percepción humana a la realidad.

La verdad que comprendió el Buda era el descubrimiento de un ser humano, logrado con su propio esfuerzo,... el camino era la conciencia de que el significado de la vida estaba en el aquí y ahora y no en alguna zona remota, más allá de la existencia. " Todo lo que somos es producto de nuestros pensamientos" (Dhamapada).

El Dharma (enseñanzas de Buda) se expandió desde India por vastas zonas de Asia, sin violencia, adaptándose a las culturas preexistentes.

### - BUDISMO EN OCCIDENTE -

En la década de los sesenta debido a lo que vino en llamarse el movimiento de la contracultura y la crisis de la modernidad, impulsó a un gran número de personas a buscar alternativas de pensamiento que enriquecieran su mundo, en pos de una deseada transformación y cambio de actitud en todos los campos, apuntando a una nueva y más completa visión del ser humano.

El conocimiento del budismo puso de manifiesto los grandes paralelismos entre la búsqueda de la salud emocional en la psicoterapia y la búsqueda de la Iluminación en la mística oriental. Desde entonces, el diálogo entre psicología y budismo, y budismo y todas las áreas experimentales d investigación y de pensamiento, está produciendo valiosos frutos de cuyas consecuencias todos se beneficiarán.

El budismo, en general, atrae por su carencia de dogmas, el énfasis en el esfuerzo personal; no hay culpa ni maldición, sólo la ignorancia susceptible de ser modificada; es una religión no revelada, fundada por un humano que nos dice: " No creas sólo en mi palabra, mira hacia dentro: tú eres el Buda".

Así, se está labrando, consiguiendo y potenciando el objetivo primordial de la filosofía de Buda : el autoconocimiento realista de las propias posibilidades como seres humanos.

El budismo llega a occidente bajo dos apariencias casi diametralmente opuestas en su forma externa, pero unidas y armonizadas bajo un eje común: Buda y el budismo. Son el ZEN y el LAMAISMO (o budismo tibetano). Una tercera forma: el Teravada, es menos conocido y está menos extendido. La primera, en su origen, es un sincretismo del budismo con la filosofía samurai preexistente en el Japón, que atrae enormemente al buscador, por su sobriedad, su estética, su rica sencillez,... En la actualidad existen numerosos centros zen en sus diversas manifestaciones (soto, rinzaï, coreano..) esparcidos por todo el mundo incluida Mallorca.

En cuanto al budismo tibetano podemos recordar aquí la profecía tibetana. " Cuando el pájaro de hierro vuele y los caballos anden sobre ruedas, los tibetanos se esparcirán como hormigas a través del mundo y el Dharma llegará a la tierra del hombre blanco", la cual coincide con el éxodo forzado del pueblo tibetano a causa de la invasión china en el año 1.959.

En budismo tibetano hay tres vehículos o formas de recorrer el camino o viaje espiritual: Hinayana, Mahayana y Vajrayana, en los que se enmarcan las distintas escuelas o linajes existentes hoy en día: Guelugpas, Kagyupas (Shangpa y Dagpo), Nyingmapas y Sakyapas. El Hinayana enfatiza la humanidad de Buda y el Mahayana subraya la naturaleza búdica de la Humanidad.

El budismo tibetano añade a todo lo dicho nuevos atractivos como los "Tulkus" o reencarnaciones reconocidas, el colorido, los complejos rituales, la expresión artística de las Tankas, además de todas las leyendas, en su mayoría falsas, creadas por viajeros, escritores como Lobsang Rampa y misioneros de la época victoriana.

En todo caso los maestros budistas llegan a occidente invitados, insistentemente, por sus discípulos, demostrando así que realmente se está interesado en aprender y no es mera curiosidad intelectual. Todo ello pone en evidencia la forma de enseñar oriental y la ausencia de proselitismo de todas estas tradiciones budistas.

Verdaderamente se está haciendo un budismo auténtico y vivo, en general, por los estudiantes occidentales, que son como un puente entre ambas culturas y tradiciones religiosas. Por ello, dentro de unos años se podrá hablar de un budismo genuinamente americano o español...

## - BUDISMO EN ESPAÑA -

El primer centro que se fundó en Palma de tradición budista fue un centro Zen, bajo la dirección de Roshi Philip Kapleau (canadiense) a principios de los años 80. Más tarde llegó el maestro Seung

Shan Sa Nim de la escuela coreana y la Dra. Da Poep Sa Nim creadora del budismo social zen, y también se fundó un centro del gran maestro Deshimaru. En el resto de España, y en los mismos años se crearon muchos otros centros de las diversas escuelas japonesas (soto y rinzai) y coreanas.

La primera llegada a España de un Lama Tibetano y el primer grupo informalmente organizado fue en Ibiza en los años 1.977 y 1.978. En una casa reconstruida por ellos mismos, se reunían personas de toda clase y nacionalidad para recibir enseñanzas del Venerable Lama Yeshe y del Lama Zopa (y más adelante del Lama Tsong Rimpoché y Keltsang Gyatso...). Muchas de las personas asistentes entonces siguen hoy en día vinculadas a la tradición budista; como curiosidad, entre estas personas se hallaban los actuales padres del niño Ösel, la reencarnación del Lama Yeshe. Después se dispersaron por distintos puntos de la geografía española creando centros de ciudad en Barcelona, Madrid, Alicante (Monovar, donde se creó la primera editorial de temas budistas en español), lugares de retiro y meditación (Öseling en las Alpujarras), en Menorca, Málaga, Córdoba...

Todos estos lamas y centros pertenecen al linaje Guelugpa, cuya cabeza principal visible es Su Santidad el Dalai Lama, en su XIV reencarnación, reconocido por el mundo occidental en su labor humanitaria con el premio Nobel de la Paz en el año 1.989. El Dalai Lama es asimismo líder espiritual y político de todos los tibetanos y de todos los otros linajes budistas tibetanos. En su segunda visita a España en Madrid en el año 1.990 su consejo a los practicantes budistas fué: "Sed buenos seres humanos, así es como seréis buenos budistas". El mismo año, en agosto, visitó Pollensa para clausurar la exposición de tankas (arte sacro tibetano) y en diciembre del año 1.994 impartió en Barcelona la Iniciación Kalachakra, para la paz mundial.

El director del centro de Barcelona, adscrito a la Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana, el Gueshe Lobsang Tsultrim, también visitó Palma en los años 80 acompañado por Wangchen, monje tibetano bien conocido en Palma por sus diferentes actividades y actual fundador de la casa del Tibet en Barcelona.

En los mismos años (70/80) otro grupo de personas de Terrasa y Madrid conocen en Francia a un lama muy especial, depositario y transmisor del linaje Shangpa Kagyu y fundador de numerosos centros por todo el mundo: el Muy Venerable Kalu Rimpoché, y deciden buscar un lugar donde poder realizar los retiros tradicionales de este linaje (de 3 años, 3 meses y 3 días), construir un Templo y de esta forma crear un espacio donde sea posible profundizar y practicar la vía espiritual budista. El año 1.985 el muy Ven. Kalu Rimpoché visita y bendice los terrenos escogidos, en el alto Pirineo Aragonés (Graus, Huesca). En la misma gira, deja dos lamas: Ven. Lama Drubgyu Tempa y Ven. Lama Puntsok, para atender los centros de Zaragoza, Madrid, Terrasa y el recientemente fundado en Palma (Kagyu Do.ngak Chö Ling), al cual permanezco unida desde entonces.

El Muy Ven. Bokar Tulku Rimpoché, sucesor de S.E. Kalu Rimpoché, acompañado del Kempo Donyon, recorre los centros Shangpa, meses después, bendiciendo los lugares e impartiendo lo que se conoce como "las instrucciones que liberan y las iniciaciones que hacen madurar". El año 1.987, de nuevo el Muy Ven. Kalu Rimpoché viaja por Europa, y en el recientemente creado Monasterio Dag Shang Kagyu (en Huesca) otorga la Iniciación de Kalachakra para la paz mundial, que reúne a unas 600 personas de diferentes países europeos. A pesar de su edad (83 años) S.E. Kalu Rimpoché visita todos los centros fundados por él, incluido el de Palma. En su breve estancia en la Isla concede un nuevo ciclo de enseñanzas e iniciaciones a los discípulos y simpatizantes. Desde entonces se han ido sucediendo las visitas de lamas a los distintos centros españoles vinculados a este linaje Shangpa Kagyu, tanto de los lamas residentes ya en España (orientales o españoles), como de los que viajan desde la India. Todos estos centros quedan así unidos bajo la dirección espiritual de S.E. Kalu Rimpoché, y la guía del Director del Monasterio de Dag Shang Kagyu, designado por Rimpoché: el Ven. Lama Drubgyu Tempa.

En el año 1.994 tuvimos la oportunidad de recibir la bendición de Yangtzi Rimpoche, la actual reencarnación del Muy Ven. Kalu Rimpoche, un niño de cuatro años, que acompañado de sus padres y varios lamas de su monasterio en India, ha visitado los centros europeos fundados por él en su vida anterior.

Hay muchos centros en España: Dagpo Kagyu, en San Sebastián, Samye Dzong, de Akong Rimpoche, en Barcelona, la Fundación para la paz del Lama Ganchen en Madrid, el centro Dharma en Menorca, etc... imposible de nombrar y recordar a todos en estas páginas.

En la actualidad, todos los centros de orientación budista están federados en una asociación nacional, en contacto con otras asociaciones de carácter internacional, de cara a mantenerse la unión, en virtud del tronco común (es decir: Buda) en primer lugar, y también en cuanto a su relación con la administración para obtener la condición de religión aceptada legalmente en España, en segundo lugar.

La historia del budismo en occidente puede resumirse en unas breves líneas: un grupo de personas reunidas, creando un centro de energía, sustentado por su entusiasmo, que conectan con el Dharma, solicitan enseñanzas de un maestro cualificado y .... devienen budistas

Mireia Viñes

## PLEGARIA ECUMÉNICA PARA LA PAZ

Iglesia de San Sebastián – 15 –10-01

Centro Kagyu Do.ngak Chö Ling –Palma de Mallorca

La paz, en el sentido de ausencia de guerra, es de poco valor para alguien que se está muriendo de hambre o de frío.... y tampoco consuela a los que pierden a sus seres queridos en inundaciones o demás catástrofes naturales.....

La paz sólo puede durar allí donde los derechos humanos se respetan, donde la gente está alimentada y donde los individuos y naciones son libres.

La verdadera paz con nosotros mismos y con el mundo a nuestro alrededor, sólo se puede lograr a través del desarrollo de la paz mental.

Así, por ejemplo, un medio ambiente limpio, riqueza o democracia tiene poco valor frente a la guerra, y el desarrollo material no es suficiente para asegurar la felicidad humana.

El progreso material es por supuesto, importante para el avance humano. Al mismo tiempo, el desarrollo material sin un desarrollo espiritual puede causar graves problemas.. Ambos son importantes y deben ser desarrollados conjuntamente para conseguir un buen equilibrio entre los dos. La clave es la paz interior: si se tiene paz interior, los problemas externos no afectarán el

profundo sentido de paz y tranquilidad. En este estado mental se pueden afrontar las situaciones con razonamiento y tranquilidad, mientras se mantiene la felicidad interior. Esto es muy importante. Sin paz interior, por muy confortable que sea la vida material, aún se estará preocupado, molesto y triste por diferentes circunstancias.

La Paz viene de dentro. Es algo que debe comenzar en nuestro interior. Cada uno tiene la responsabilidad de hacer crecer la paz en sí mismo para que llegue a ser general

Por tanto no tenemos alternativa: debemos desarrollar un sentido de responsabilidad universal, con respecto a las cuestiones con las que se enfrenta nuestro planeta.

La responsabilidad no descansa sólo en los líderes de nuestros países o en aquellos que han sido elegidos para hacer un trabajo concreto. Está individualmente en cada uno de nosotros. LA PAZ EMPIEZA DENTRO DE CADA UNO. Cuando poseemos paz interior, podemos estar en paz con todos a nuestro alrededor. Cuando nuestra comunidad está en un estado de paz, esta paz puede ser compartida con nuestras comunidades vecinas. Cuando sentimos amor y bondad hacia los demás, esto no sólo hace que los demás se sientan amados y protegidos, sino que nos ayuda también a nosotros a desarrollar paz y felicidad interior.

Y hay maneras en las que podemos trabajar conscientemente para desarrollar sentimientos de amor y bondad.

Para algunos de nosotros, la forma más efectiva de hacerlo es a través de las prácticas religiosas. Para otros, pueden ser prácticas no religiosas.

Lo importante es que cada uno de nosotros hagamos un esfuerzo sincero de tomar seriamente nuestra responsabilidad por los demás y por el planeta.

Quien desee alcanzar la paz debe ejercitarse en la rectitud y la humildad y ser capaz de pronunciar palabras afectuosas. De ese modo sabrá cómo llevar una vida sencilla y feliz, con sus sentidos en calma, sin dar cabida ni dejarse llevar por las emociones negativas. Que esa persona no haga nada que los sabios no aprueben y que tenga la aspiración siguiente:

Que todos los seres vivos tengan felicidad y seguridad, y que su corazón esté lleno de alegría.

Que todos los seres vivos tengan paz y seguridad, ya sean débiles o fuertes, bajos o altos, grandes o pequeños, visibles o invisibles, estén cerca o lejos, hayan nacido o estén aún por nacer. Que todos ellos vivan en perfecta tranquilidad.

Que nadie lastime a otro. Que nadie ponga en peligro la vida de otra persona. Que nadie, movido por la ira o un mal deseo, quiera nada que pueda perjudicar a alguien.

Así como la madre ama y protege a su único hijo, incluso arriesgando su propia vida, del mismo modo debemos cultivar un infinito amor para ofrecerlo a todos los seres vivos del cosmos.

Que nuestro infinito amor llene el universo, su parte superior, inferior e intermedia. Nuestro amor no conocerá obstáculo alguno y nuestro corazón se verá totalmente libre de odio y enemistad. Estemos de pie o andando, sentados o tendidos, mientras permanezcamos despiertos, debemos ser conscientes de este amor en nuestro corazón.

Esa es la más noble manera de vivir. (Metta Sutta de Budha)

Digamos juntos:

Prometo contribuir a transformar la violencia el odio y la ignorancia que todavía continúan arraigados en la conciencia colectiva de esta sociedad para que las futuras generaciones gocen de mayor seguridad, alegría y paz.

A los budas de todas las direcciones con las manos unidas, les pido que alumbren con la luz del dharma a los seres que confusos sufren en la oscuridad.

...

Y que por las acciones positivas y la virtud acumulada, pueda todo el dolor de cada ser vivo ser completamente disuelto.

\*Compilación de Mireia Viñes Roig de enseñanzas de S.S.El Dalai Lama y Tchi Nhat Hanh:

La Política de la Bondad/Como un relámpago...../Enseñanzas sobre el amor

PLEGARIA PARA EL ENCUENTRO INTERRELIGIOSO EN EL CEMENTERIO DE PALMA DE MALLORCA -1 de nov. 2002-

Participan: Comunidad Baha'i – Comunidad Judía – Iglesia Católica – Iglesia protestante sueca- Iglesia protestante luterana – Comunidad Budista-Iglesia Ortodoxa-

Texto presentado por Mireia Viñes en representación del centro budista El jardín del Dharma

Para la doctrina budista tibetana la vida y la muerte son percibidas como un todo único en el cual la muerte no representa el final o la conclusión de una única vida, sino tan solo una etapa en el ciclo de reencarnaciones.

Estar vivo o muerto depende solamente del cuerpo . En lo que se refiere al espíritu, nadie puede morir.

El gran yogui del tibet Milarepa lo resume así:

El miedo a la muerte me condujo a las montañas.  
He meditado largo tiempo en la muerte y en la transitoriedad de la vida

Hasta que he comprendido el estado inmortal de mi espíritu.

Ahora ya no le temo a la muerte.

Como fin de la vida la muerte es algo muy real. No obstante también es la puerta a otro tipo de existencia en la que continua nuestra evolución

La muerte no es un castigo, es algo natural. Es el paso a otra forma de existencia deseablemente más elevada.

Por ello la razón de ser de la práctica religiosa budista es transformar el momento de la muerte en algo significativo... es decir... darle sentido a la vida.

Y en los momentos posteriores a la muerte , el Bardo Todol, el libro tibetano de los muertos, como una guía de viaje nos introduce en el proceso de la propia muerte, con palabras :

Oh hijo de noble linaje, ahora que has llegado en lo que se da en llamar muerte, debes conducirte de acuerdo a tu filiación espiritual y desear alcanzar la iluminación, con amor y compasión , para el bien de todos los seres conscientes. Reconoce como Budha a tu propia comprensión de la Sabiduría Primordial, tú mismo contemplando tu propia conciencia. Eso es morar en la más profunda realización de tu espíritu iluminado. Eso es estar liberado del nacimiento y la muerte.

\*\*\*Hasta que sea alcanzado el corazón del despertar, en nombre de todos los seres, tomo refugio en los Budhas, los Dharmas y la asamblea de Bodisatvas.

Delante de todos lo seres de refugio invito hoy a todos los seres a la bienaventuranza, hasta que alcancen la felicidad del estado de Budha. A los Budhas de todas las direcciones y de de los tres tiempos, les pido que alumbren con la luz del dharma a los seres que confusos sufren en la oscuridad

Que puedan todos los seres poseer la felicidad espiritual permanente y las causas de dicha felicidad.

Que puedan todos los seres verse libres del sufrimiento del ciclo de las existencias y de las causas de dicho sufrimiento.

Que puedan todos los seres permanecer en la Gran felicidad espiritual que no conoce sufrimiento.

Que puedan todos los seres residir en la Gran Ecuanimidad, apartados del apego y la aversión parcialista, más allá de la dualidad.

Que puedan todos los seres vivir creyendo en la igualdad de todo lo que vive.

Que puedan todos los seres disfrutar de la paz interna ahora y siempre.

Por la fuerza y la verdad de esta plegaria puedan estas aspiraciones realizarse para el bien de todos los seres sintientes.

Y que por las acciones positivas y la virtud acumulada, pueda el dolor de cada ser vivo ser completamente disuelto.

\*\*\*Y para terminar lo hago con un profundo deseo: Ojalá que todos los presentes podamos aportar algo de amor y comprensión ante la muerte y el morir, a todos los seres.

**PARTICIPACIÓN DEL CENTRO EN EL ENCUENTRO INTERRELIGIOSO EN MANACOR-MALLORCA 2002. LECTURA Y PREPARACIÓN DEL TEXTO: Mireia Viñes.**

Representando a la comunidad budista vajrayana de Palma, voy a leer, en primer lugar, un texto sobre la paz de S.S. El Dalai Lama, premio Nóbel de la Paz en 1989.

"La paz en el sentido de ausencia de guerra es de poco valor para alguien que se está muriendo de hambre o de frío... y tampoco consuela a los que pierden a sus seres queridos en catástrofes naturales... La Paz sólo puede durar allí donde los derechos humanos se respetan, donde la gente está alimentada y donde los individuos y naciones son libres.

El progreso material es importante para el avance humano. Pero el desarrollo material sin un desarrollo espiritual puede causar graves problemas. Ambos son importantes y deben ser desarrollados conjuntamente.

La clave es la paz interior. Sin paz interior por muy confortable que sea la vida material, aún se estará preocupado, molesto y triste por diferentes circunstancias.

La Paz viene de dentro. Es algo que debe comenzar en nuestro interior. Cada uno tiene la responsabilidad de hacer crecer la paz en sí mismo para que llegue a ser general.

La responsabilidad no descansa sólo en los líderes de nuestros países o en aquéllos que han sido elegidos para hacer un trabajo concreto. Está individualmente en cada uno de nosotros. LA PAZ EMPIEZA DENTRO DE CADA UNO. Cuando poseemos paz interior, podemos estar en paz con todos a nuestro alrededor. Cuando nuestra comunidad está en un estado de paz, esta paz puede ser compartida con nuestras comunidades vecinas. Cuando sentimos amor y bondad hacia los demás, esto no sólo hace que los demás se sientan amados y protegidos, sino que nos ayuda también a nosotros a desarrollar paz y felicidad interior.

Y hay maneras en las que podemos trabajar conscientemente para desarrollar sentimientos de amor y bondad.

Para algunos de nosotros, la forma más efectiva de hacerlo es a través de las prácticas religiosas. Para otros, pueden ser prácticas no religiosas.

Budha nos dice: Quien desee alcanzar la paz debe ejercitarse en la rectitud y la humildad y ser capaz de pronunciar palabras afectuosas. De ese modo sabrá cómo llevar una vida sencilla y feliz, con sus sentidos en calma, sin dar cabida ni dejarse llevar por las emociones negativas. Que esa persona no haga nada que los sabios no aprueben y que tenga la aspiración siguiente: Que todos



los seres vivos tengan felicidad y seguridad, y que su corazón esté lleno de alegría.  
Que todos los seres vivos tengan paz y seguridad, ya sean débiles o fuertes, bajos o altos, grandes o pequeños, visibles o invisibles, estén cerca o lejos, hayan nacido o estén aún por nacer. Que todos ellos vivan en perfecta tranquilidad.  
Que nadie lastime a otro. Que nadie ponga en peligro la vida de otra persona. Que nadie, movido por la ira o un mal deseo, quiera nada que pueda perjudicar a alguien.  
Así como la madre ama y protege a su único hijo, incluso arriesgando su propia vida, del mismo modo debemos cultivar un infinito amor para ofrecerlo a todos los seres vivos del cosmos.  
Que nuestro infinito amor llene el universo, su parte superior, inferior e intermedia. Nuestro amor no conocerá obstáculo alguno y nuestro corazón se verá totalmente libre de odio y enemistad.  
Estemos de pie o andando, sentados o tendidos, mientras permanezcamos despiertos, debemos ser conscientes de este amor en nuestro corazón. Esa es la más noble manera de vivir.

Digamos juntos con el maestro budista vietnamita, también nominado para premio Nobel de la Paz, Tricht Nath Hannh:

Prometo contribuir a transformar la violencia, el odio y la ignorancia de esta sociedad para que las futuras generaciones gocen de mayor seguridad, alegría y paz.

### Oración

¡Glorioso y precioso Lama Raíz que estáis en la cima de mi cabeza, sobre un trono de loto. Por vuestra gran bondad tomadme bajo vuestra tutela y concededme las realizaciones del Cuerpo, la Palabra y el Espíritu (de los Budhas)! ¡Lama que me mostráis mi propio espíritu como el cuerpo de Vacuidad, haced llover sobre mí y sobre todos los seres, cuya asamblea es tan vasta como el espacio, una continua oleada de vuestro néctar de gracia!. ¡Hasta que sea alcanzado el corazón del Despertar, tomo refugio en los Budhas ,en los Dharmas y en la Asamblea de Bodisatvas. Con el fin de ayudar a los seres, desarrollaré el deseo de alcanzar la Iluminación y seguiré gradualmente estas instrucciones.! ¡Delante de todos aquellos que nos dan Refugio, yo he invitado hoy a todos los seres a la bienaventuranza, hasta que alcancen la Felicidad del estado de Budha. ¡Que podamos, sin estar separados del Espíritu del Despertar, esforzarnos en practicar la conducta de los Bodisatvas. Y habiéndonos tomado los Budhas perfectamente, bajo su tutela, podamos abandonar las acciones nocivas. Pueda realizarse todo lo que los Bodisatvas piensan para el bien de todos los seres , y a través de todo aquello que los Budhas conciben, puedan los seres obtener la Felicidad Última! ¡Que puedan todos los seres poseer la Felicidad espiritual permanente y las causas de dicha felicidad! ¡Que puedan todos los seres verse libres del sufrimiento del samsara y de las causas de tal sufrimiento! ¡Que puedan todos los seres permanecer en la Gran Felicidad que no conoce el sufrimiento! ¡Que puedan todos los seres residir en la Gran Ecuanimidad, apartados de todo apego y aversión parcialista, más allá de la dualidad!. A los Budas de todas las direcciones con las manos unidas, les pido que alumbren con la luz del dharma a los seres que confusos sufren en la oscuridad. ... Y que por las acciones positivas y la virtud acumulada, pueda todo el dolor de cada ser vivo ser completamente disuelto.

### MEDITACIÓN DEL AMOR PARA LA PAZ:

Evoca en tu mente y en tu corazón el recuerdo de alguna persona muy amada, a quien ames o hayas amado muy profundamente, alguien por quien sientes ese amor incondicional que está dispuesto a dar todo lo tuyo, a facilitar al ser amado toda la felicidad que desea, la material y la espiritual: tu madre, tu hijo, tu esposo/a, un amigo o amiga..... Siente en tu pecho esa cálida sensación de afecto, ternura, solidaridad,..... siente la felicidad que experimentas al amar a otro ser vivo, déjala salir libremente, deja que inunde todo tu ser..... Y ahora que has conectado con la

fuelle de amor infinito que todos llevamos dentro, irradia esa plenitud en todas direcciones hasta colmar todo tu ser. Luego , comienza a imaginar que emites AMOR hacia todos los seres de esta habitación, a los queridos, a los que no amas, a los indiferentes.... sigue así irradiando ese Amor inagotable que posees a la ciudad de Manacor..... no te canses.... continua con las islas Baleares..... puedes seguir con España.... Europa..... hasta inundar todo el universo con esa energía poderosa del AMOR.

.....

PLEGARIA PARA LA PAZ - Manacor, enero 2004-

\*\*\*TOQUE DE GONG Y CANTO DEL KARMAPA COMO LLAMADA A LA ORACIÓN

\*\*\*TOMA DE REFUGIO, CON LA VOZ DE KARMAPA AL FONDO, todos los asistentes budistas

Muy buenas tardes a todos los presentes y a todos los que nos acompañan con el pensamiento, apoyando este encuentro.....

En representación de la comunidad budista tibetana kagyupa de Mallorca, existente desde el año 1985, voy a leer un texto de S.S. el Dalai Lama, premio Nóbel de la paz en 1.989:

"UN BUEN CORAZÓN ES LA MEJOR RELIGIÓN". Un buen corazón es la mejor religión. En este sentido no es necesario un templo o una iglesia, una mezquita o una sinagoga; no hay necesidad ninguna de una filosofía complicada, de la doctrina o el dogma.

El templo ha de ser nuestro propio corazón, nuestro espíritu y nuestra inteligencia.

Mediante el amor, la amabilidad y la compasión, fuentes de la paz interior y exterior, establecemos la comprensión entre nosotros y los demás. De ese modo se forjan la unión y la armonía. Compartiendo el sufrimiento ajeno, reconociéndonos claramente en todos los demás, sobre todo en los más desfavorecidos, en aquellos cuyos derechos ni siquiera se respetan, y ayudándolos a ser felices, es innegable que sí se puede lograr la PAZ.

Cuanto más preocupados e implicados estemos en los problemas del mundo, más tranquilos estaremos en nuestras vidas privadas. Cuanto más amemos a los demás, menor será nuestra tendencia a sentir egoísmo, orgullo, celos u hostilidad...

Así que cuando nos ocupamos del bienestar general, encontraremos de forma natural una gran PAZ interior.

Esperamos que este encuentro pueda contribuir a una comprensión mutua MAS ALLÁ DE LOS DOGMAS y así, a la PAZ INTERIOR Y EXTERIOR EN ESTA TIERRA.

.....

Digamos juntos con el maestro budista vietnamita, también nominado para premio Nóbel de la paz, Thich Nath Hanh:

“Prometo a contribuir a transformar la violencia, el odio y la ignorancia que todavía continúan arraigados en la conciencia colectiva de esta sociedad para que las futuras generaciones gocen de mayor seguridad, alegría y paz.”

.....

### Oración

¡ Budas y Bodisatvas de las diez direcciones y los tres tiempos,

Lamas, Yidams y Protectores del Dharma,

Acceded a venir todos sin excepción; os ruego que volváis

hacia mí vuestra mente de amor

A fin de que, por vuestra gracia , mis deseos se realicen:

Haced que todos los seres en todo el espacio infinito encuentren

felicidad y bienestar,

Que todos, sin excepción, acumulen méritos,

purifiquen todos los oscurecimientos

y logren rápidamente la Iluminación,

Benedicidme para que mi mente se convierta en dharma,

Para que mi dharma se convierta en camino,

Para que no encuentre obstáculos en el camino,

Para que elimine todas las concepciones erróneas,

Y consiga el preciado Espíritu altruista del Despertar.

Que por el poder de la verdad y las bendiciones de las tres Joyas,

Por la fuerza de las realizaciones de los méritos del Método y

de la Sabiduría Transcendentales,

Y por la esfera inconcebiblemente pura del dharma,  
Que estos deseos y aspiraciones se hagan realidad.

Por el mérito de esta recitación pueda junto a  
todos los seres que están unidos a mí,  
en cuanto hayamos dejado este cuerpo impuro,  
renacer milagrosamente en el Paraíso de Beatitud.

Y luego, después de recorrer las Diez tierras y por medio de emanaciones ,  
hacer el bien de los seres en las diez direcciones.

## MEDITACIÓN

Flotando en el espacio ante ti...imagina la presencia divina, Resplandeciente de amor y sabiduría,  
personificada según tus creencias...

Con profunda devoción le rogamos: Concededme vuestra gracia para que nazca en mí una  
inconmensurable capacidad de amar y ayudar a todos los seres sin excepción.

De su cuerpo radiante emanan rayos de luz que se derraman como una lluvia de néctar luminoso  
blanco sobre mi cuerpo, purificando mis faltas y velos, disolviendo todo el sufrimiento, penas y  
miedos.. y transformando poco a poco mi ser en un cuerpo de luz puro y amoroso.

A mi alrededor visualizo la infinidad de seres que pueblan el universo, y contemplo como el néctar  
blanco luminoso (la luz benéfica , purificadora , plena de virtud y gracia) ) se derrama sobre todos  
ellos, liberándolos de sus males y desgracias , convirtiéndolos asimismo en seres de luz puros y  
felices.

Reposo en el sentimiento de que todos los seres se han liberado del sufrimiento y han alcanzado la  
felicidad última espiritual.

.....

Al sonar el gong esta creación mental se desvanecerá pero quedará en tu interior el sentimiento de  
pureza (física, mental y espiritual) y la experiencia de ver a todos los seres sintientes en completa  
felicidad.

.....gong final

PLEGARIA POR LA PAZ III-Manacor, noviembre 2005-

Con una única y misma alegría hacia todos los presentes, os saludo con felicidad por poder compartir este espacio, estos momentos especiales en los que estamos creando esperanza y libertad, donde nuestro granito de arena, el de cada uno de nosotros, tiene un sentido y significado sincero y fructífero.

Desde hace años nos venimos reuniendo. Y hoy es una etapa más en esa dirección... que hay que celebrar por todo lo alto desde el corazón.

Desde el budismo se considera que todas las religiones existentes son necesarias, que la humanidad necesita de todas y cada una de ellas. Su Santidad el Dalai Lama nos dice que desde su postura de budista [humanitario interesado por el bienestar de las personas que habitan nuestro mundo] , se pregunta en voz alta: ¿cómo puedo yo contribuir a la felicidad de la humanidad?

Y también nos dice: en el momento en que todos los individuos crean y confíen en que las demás tradiciones religiosas, que no son la suya, también son, verdaderamente, instrumentos fundamentales, medios auténticos, para lograr desarrollar seres humanos bondadosos, generosos, que desean hallar la felicidad para todos los demás, que comprenden que igual que yo quiero ser feliz, tú también quieres ser feliz, que cuando poseo algo hermoso, tú también quieres poseerlo, que cuando sufro con esto o aquello, tú también quieres evitarlo; entonces a partir de este sentido de comunión con los demás, más allá de dogmas, razas, culturas, tradiciones... entonces Sí que estaremos acercándonos a esa paz deseada.

La paz comienza en nuestro interior. Cada uno tiene la responsabilidad de hacer crecer la paz en sí mismo para que llegue a ser general.

Así pues: la paz empieza en uno mismo y luego hay que irradiarla en todas direcciones: practicando la ayuda social ante la pobreza, el maltrato a otros, la marginación.... Educando a los niños en libertad y amor, enseñándoles que ellos tienen la capacidad para mejorar el mundo, mostrándoles que al respetar la diversidad religiosa o civil se puede vivir en paz, que encontrando un lenguaje común que no excluya a ningún ser humano se alcanzan los valores éticos universales [que no son propiedad de ninguna religión].

"El poder que viene del cañón de un fusil no puede durar. Tarde o temprano tiene que ceder ante el amor por la justicia, la democracia y la libertad. Hagan lo que hagan los gobiernos, el espíritu humano acaba siempre por vencer"-

---

## ORACIÓN

Me inclino a vuestro pies, Maestro Budha,

Personificación de la Sabiduría y la Compasión.

Desde el dominio de todas las cualidades culminadas,

Yo os ruego:

Que por vuestra gracia abandone el apego al "yo".

Que por vuestra gracia nazca en mí la ausencia de deseos.  
Que por vuestra gracia aumenten en mí el amor y la compasión.  
Que por vuestra gracia obtenga una espontánea devoción.  
Que por vuestra gracia cesen los pensamientos profanos.  
Que por vuestra gracia lo ilusorio se desvanezca por sí mismo.  
Que por vuestra gracia realice mi auténtica naturaleza: el Mahamudra.  
Que por vuestra gracia obtenga en una sóa vida el Perfecto Despertar.

¡Y que por la fuerza de la verdad contenida en esta plegaria,  
Puedan cumplirse estos deseos

-----

## MEDITACIÓN

ABRE TU CORAZÓN      LIMPIA TU MENTE      VIVE EN PAZ CONTIGO MISMO

Abre tu corazón, siente cómo se expande a medida que permites que se relaje....  
Imagina que experimentas gozo al amar a los demás, a todos los demás....  
Sumérgete en esa sensación de plenitud y entrega...  
Descansa(s) en la felicidad de unirte, corazón a corazón con otros seres....  
No pienses en tus fallos o fracasos afectivos...  
Deja que el amor te inunde suavemente...  
Y dirige una doble dosis amorosa a los que te hieren, te maltratan..  
A los que no puedes querer por alguna razón que a veces sólo tú sabes...  
Imagínate rebosante de dulzura, de ternura, de sonrisas verdaderas...  
No te canses... (sin cansarte)

Sigue expresándote desde tu fuente de amor infinita...

Soltando vergüenzas, temores, malestares...

Déjalas salir... que se pierdan en el horizonte...

El blanco néctar luminoso de tu capacidad de amar, se derrama en todas direcciones

Transformando tu ser en un cuerpo de luz....

Transformando a todos los seres del universo en cuerpos de luz amorosos...

Y contemplas tu imaginaria creación con la serena confianza de que no sólo

Es posible imaginar un mundo feliz, sino que tu deseo más profundo es:

.....Hacer que así sea.....

La comunidad de la escuela KAGYU de budismo tibetano, EL JARDÍN DEL DHARMA, participa en esta plegaria, por su representante , la Nelyorma, Drölma Palmo (Mireia Viñes).