

## **La decisión de mirar al interior (*Siguiendo los pasos del Buda*)**

Comenzamos estableciendo algunos aspectos paralelos entre la insatisfacción de los primeros años de la vida de Buda y nuestra propia forma de ser habitual. Para ello, estudiaremos una enseñanza de Dzogchen Ponlop Rinpoché y consideraremos qué se entiende por sufrimiento. A continuación, con la ayuda de una enseñanza de Khandro Rinpoché, examinamos cómo superar nuestro sufrimiento a través de la renuncia, y lo que ésta significa realmente. Finalmente, dado que a través de la revelación de nuestra propia naturaleza de Buda podemos transformarnos y superar el sufrimiento, Sogyal Rinpoché explica qué es la naturaleza de Buda y cómo podemos empezar a descubrirla y abrirnos a ella.

### **Los primeros años de vida de Buda: el estímulo de la insatisfacción**

La vida de Siddharta, el príncipe que más tarde se convertiría en el Buda Shakyamuni, estuvo llena de retos que aún hoy se presentan en nuestras propias vidas. Como príncipe, Siddharta parecía tenerlo todo.

Era inteligente y educado, tenía una gran riqueza y un físico fuerte y atlético. Disfrutaba del estatus y de todas las diversiones y entretenimientos que puede ofrecer un estilo de vida privilegiado. Su esposa Gopa era hermosa y perspicaz, compartía su desencanto con la vida de palacio y su preocupación por los pobres y vulnerables, y le animaba a seguir sus convicciones. Era el primero en la línea de sucesión del título y el poder del rey. ¿Por qué, entonces, iba a renunciar a todo y convertirse en un monje sin posesiones que vivía en un bosque y mendigaba todos los días para comer? Podría haber permanecido en la comodidad y seguridad del palacio durante toda su vida, así que ¿por qué eligió abandonarlo?

Aunque Siddharta tenía todo lo que la sociedad le decía que debía querer y

aspirar, experimentó algo que todos podemos reconocer: una persistente sensación subyacente de que algo está mal, de que algo falta.

La felicidad para Siddharta y Gopa no se encontraba en una vida mimada de riqueza y estatus. No les conmovían las comidas exquisitas y sabrosas ni las ropas de seda elegantes. Aunque podían apreciar el arte de los bailarines y los músicos, no se dejaban llevar por los placeres que ofrecían.<sup>1</sup>

Cuando Shakyamuni y Gopa viajaban por su reino:

A veces se encontraban con una miseria terrible. Conocieron a familias con nueve o diez hijos, cada uno de ellos atormentado por las enfermedades. Por mucho que los campesinos trabajaran día y noche, no podían ganar lo suficiente para mantener a tantos niños.

Siddharta hacía tiempo que comprendía el funcionamiento interno de la corte real. Todos los funcionarios se dedicaban a proteger y fortalecer su propio poder, no a aliviar el sufrimiento de los necesitados.<sup>2</sup>

Aunque Gopa y Siddharta trabajaban para aliviar el sufrimiento de la gente que conocían, Siddharta sentía que lo que hacían "no podía proporcionar una verdadera paz. La gente estaba atrapada no sólo por la enfermedad y las condiciones sociales injustas, sino por las penas y pasiones que ellos mismos creaban en sus propios corazones y mentes."<sup>3</sup>

En la primera enseñanza, Dzogchen Ponlop Rinpoché comienza describiendo el creciente desencanto de Buda con los placeres de la vida de palacio. Relaciona

---

<sup>1</sup> De Thich Nhat Hanh, *Camino viejo, nubes blancas* (Parallax Press, Berkeley, 1991), páginas 63 a 64 (de la versión en inglés). Este libro es el relato de la vida del Buda escrito por Thich Nhat Hanh, basado que, a su vez, se basa estrechamente en los sutras (o escrituras) del canon budista.

<sup>2</sup> *Camino viejo, nubes blancas*, páginas 64-65 (de la versión en inglés).

<sup>3</sup> *Camino viejo, nubes blancas*, página 66 (de la versión en inglés).

la historia de la propia vida de Buda con la forma en que nosotros también podemos experimentar cierta insatisfacción o sensación de que falta algo en nuestras vidas, incluso cuando las cosas parecen perfectas y placenteras.

Mientras escuchas esta enseñanza, comprueba si puedes identificar cómo este sentimiento subyacente de insatisfacción puede presentarse en tu propia vida o en determinados momentos. ¿Te parece cierto lo que la enseñanza dice?

### **VIDEO: Lo que nos enseña la vida del Buda, parte 1**

**(7 min)** *Dzogchen Ponlop Rinpoché, Lerab Ling, 9 de septiembre de 2011*

*Puntos para la reflexión personal:*

a) Dzogchen Ponlop habla de "una sensación de vacío en el samsara".

— ¿Qué entiendes por esto? ¿Cómo lo describe Ponlop Rinpoché?

— ¿Puedes identificar esta sensación en tu propia vida o hubo algún incidente o experiencia en particular que te lo hizo notar?

— ¿Existen hábitos o tendencias a los que te entregas para tratar de ignorar o no reconocer este sentimiento subyacente?

**Nota:** El término budista para "sufrimiento" es la palabra en sánscrito *dukkha*, que se refiere al sufrimiento, el dolor, la pena o la miseria, pero también puede referirse a una sensación subyacente de insatisfacción. Dukkha se compone de dos sílabas: *du*, que significa "malo", y *kha*, que significa "encaje o ajuste". Por tanto, el significado literal de *dukkha* es "**mal encaje**". Los estudiosos rastrean el origen de esta palabra en la forma en que el eje encaja en el centro de la rueda de un carro. Cuando ese eje no encaja bien, es un mal ajuste, así que **nuestra vida humana es como un paseo en un carro con uno de los ejes encajando mal en la rueda del carro**. Dukkha transmite la sensación de que, por muy bien que funcione nuestra vida, **sigue habiendo algo que no encaja**. **Siempre hay una sutil sensación subyacente de insatisfacción.**

⇒ Dzongsar Khyentse Rinpoché escribe en *Tú también puedes ser budista*:

En muchos aspectos somos como Siddhartha. Puede que no seamos príncipes con pavos reales, pero tenemos carreras y gatos domésticos e innumerables responsabilidades. Tenemos nuestros propios palacios. Y siempre hay cosas que se descomponen todo el tiempo. Los electrodomésticos se rompen, los vecinos discuten, el tejado tiene goteras. Nuestros seres queridos mueren... Sin embargo, estamos atrapados allí de buena gana, no intentamos escapar. O si nos hartamos y pensamos que ya es suficiente, podemos dejar una relación para volver a empezar con otra persona. Nunca nos cansamos de este ciclo porque tenemos la esperanza y la creencia de que el alma gemela perfecta o un Shangri-la impecable está ahí fuera esperándonos. Cuando nos enfrentamos a las irritaciones cotidianas, nuestro reflejo es pensar que podemos arreglarlo; todo esto se puede arreglar, podemos hacer que todo sea perfecto.

Dzogchen Ponlop Rinpoché dijo que "nadie puede obtener satisfacción en el samsara por mucho que tengamos", pero Dzongsar Khyentse Rinpoché está señalando que, aunque el samsara es fundamentalmente "irreparable", ni siquiera intentamos escapar, sino que seguimos pensando que "podemos arreglarlo".

— ¿Puedes pensar en los hábitos o creencias que tienes que te hacen reacio a escapar completamente de tu palacio?

### **Renunciar al sufrimiento**

La forma de dejar finalmente atrás el palacio de nuestra existencia, algo insatisfactoria pero extrañamente reconfortante, es renunciar al sufrimiento del

samsara. Antes de escuchar a Khandro Rinpoché compartiendo su comprensión de la renuncia, considera o comenta cuál es tu comprensión de la renuncia.

¿Tenemos que renunciar a todo y vivir en el bosque? ¿Qué imagen te viene a la mente cuando piensas en la renuncia o en alguien que es un renunciante? ¿Es una imagen atractiva? El Oxford English Dictionary define la renuncia como "el rechazo formal de algo, normalmente una creencia, una pretensión o un curso de acción". ¿Ayuda eso?

**VIDEO: ¿Qué es la renuncia?**

**(7 min)**

*Khandro Rinpoché, Monasterio Mindrolling, 19 de abril de 2020*

— ¿Cómo define Khandro Rinpoché la renuncia? Lo que dice, ¿cambia tu idea sobre la renuncia?

— El significado literal de la palabra tibetana para renuncia, *nge jung*, es "la realización que se origina al ver claramente y discernir el significado definitivo" de las cosas, "ver claramente más allá de las percepciones engañadas, más allá de nuestras suposiciones de lo que puede ser algo, para analizar realmente y llegar a una comprensión definitiva de la verdad tal como es."

— ¿Cómo puede el análisis de una situación y el descubrimiento de su significado definitivo liberarnos del sufrimiento?

— ¿Cómo rompe este enfoque de la renuncia las barreras que nos separan de los demás?

**Nota:** *El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte* define *nge jung* de la siguiente manera (en el capítulo 3):

Nge quiere decir «realmente» o «decididamente», y jung significa «salir», «emerger» o «nacer». El fruto de una reflexión frecuente y profunda ... será una sensación de «emerger», muchas veces con una cierta repugnancia, de los comportamientos habituales. Te sentirás cada vez más

dispuesto a abandonarlos y, al final, podrás liberarte de ellos con tanta facilidad, dicen los maestros, «como si extrajera un pelo de un trozo de mantequilla».

Esta renuncia a la que se llega lleva en sí tristeza y alegría a la vez: tristeza al comprender la futilidad de las antiguas costumbres, y alegría a causa de la visión más amplia que empieza a desplegarse cuando se es capaz de abandonarlas.

### **Naturaleza de buda**

Al soltar nuestras suposiciones y conceptos y encontrar el significado definitivo, también podemos descubrir lo que ha estado oculto en nosotros: nuestra verdadera naturaleza, o naturaleza de Buda, que el Buda comprendió que era la verdadera naturaleza de todos los seres sensibles. Aunque en esta próxima enseñanza exploraremos lo que es la naturaleza de Buda, no es necesario llegar a estar inmediatamente seguros y convencidos de que esto es cierto ahora mismo. Basta con escuchar lo que se dice y empezar a reflexionar sobre esta afirmación.

### **Video: Todos tenemos la naturaleza de buda**

**(13 min)**

*Sogyal Rinpoché, Amsterdam, 9 de octubre de 2013*

— ¿Qué significa "una base, dos caminos"?

— ¿Qué formas de conectar con nuestra naturaleza de Buda nos presenta esta enseñanza?

— ¿Cómo se describen el sufrimiento y el samsara al final de esta enseñanza?

¿Qué nos muestra el famoso verso de Shantideva sobre el origen del sufrimiento y la forma de superarlo?

La siguiente enseñanza de Ringu Tulku Rinpoché continúa la historia de Buda aventurándose fuera del palacio y encontrándose con casos de vejez, enfermedad y muerte, así como con un monje, o renunciante. Mientras escuchas la enseñanza, anota cómo Ringu Tulku Rinpoché describe la forma en que Buda respondió a estos encuentros, las preguntas y los sentimientos que surgieron en su mente y lo que motivó su búsqueda del fin del sufrimiento.

**VIDEO: Lo que motivó a Siddhartha a abandonar el palacio (16 min)**

*Ringu Tulku Rinpoché, Gangtok, 18 de junio de 2020*

*En grupos o por tu cuenta, intenta responder a las siguientes preguntas:*

- ¿Cuál era el objetivo principal de Siddhartha y cuál era su motivación?
- ¿Por qué continuar como gobernante mundano no cumpliría este objetivo?
- ¿De qué se dio cuenta Siddhartha cuando se encontró con el monje?
- Al final de la enseñanza, Ringu Tulku Rinpoché vincula la búsqueda del Buda con el verdadero propósito del Dharma y, al hacerlo, explica en qué consiste el Budadharma. Entonces, ¿qué dice Ringu Tulku que es el Dharma?

**Actitudes que ayudan a superar el sufrimiento**

Ante la inevitabilidad de la vejez, la enfermedad y la muerte, ¿cómo respondió Siddhartha? ¿Y qué nos muestra su respuesta sobre cómo podríamos reaccionar nosotros?

**VIDEO: Lo que nos enseña la vida del Buda, parte 2 (12 min)**

*Dzogchen Ponlop Rinpoché, Lerab Ling, 9 de septiembre de 2011*

- ¿Cómo puede ayudarnos una actitud de curiosidad abierta e inocente? ¿Qué puede hacernos dudar a la hora de adoptar esta actitud?
- ¿Hasta qué punto te sientes cómodo haciendo preguntas sobre los aspectos más desafiantes de la vida, en particular preguntas sobre la vejez, la

enfermedad y la muerte? ¿Hasta qué punto es normal en nuestra sociedad tener una curiosidad abierta por esas cosas?

— Ni el gran lujo ni el gran ascetismo parecían ayudar a Siddhartha a transformar el sufrimiento. ¿Qué podemos aprender de esto sobre la forma de emprender un camino espiritual?

Empezamos a escuchar a Khandro Rinpoché hablar sobre la necesidad de llegar a la determinación de la renuncia si queremos superar nuestro sufrimiento. ¿Qué recuerdas de lo que dijo? ¿Cómo definió la palabra tibetana *nge jung*?

Ahora escucha cómo Khandro Rinpoché desarrolla su explicación.

**VIDEO: ¿Qué es la renuncia? Parte 2**

**(6 min)**

*Khandro Rinpoché, Monasterio Mindroling, 19 de abril de 2020*

*Siéntate en meditación de reposo durante un rato y luego reflexiona sobre estas dos citas de la enseñanza de Khandro Rinpoché. Basándote en tu propia experiencia, pregúntate si entiendes lo que se dice, lo que aceptas como verdadero y aquello de lo que no estás seguro o con lo que no estás de acuerdo.*

— "El origen del sufrimiento es la ignorancia, la ignorancia de construir una situación de no querer el sufrimiento, pero nunca ser capaz de comprender realmente que la felicidad que perseguimos puede encontrarse dentro de nosotros mismos. Hay un tremendo potencial de bondad dentro de nosotros mismos que puede ser la base de la felicidad que buscamos. La paz está ahí, la satisfacción está ahí, la alegría está ahí, así como la bondad, y todo el amor: todo es inherente dentro de nosotros. Todas estas cualidades son propias de la mente.

Por otra parte, al igual que no vemos el valor y el profundo brillo de una joya preciosa que está cubierta de suciedad, nuestra ignorancia nos impide ver nuestras propias cualidades. Sin embargo, podemos empezar a ver cómo la ignorancia envuelve el maravilloso potencial que hay en nosotros. No queremos el sufrimiento, pero parece que estamos empantanados por la ignorancia y, por tanto, somos incapaces de construir realmente la base



de la felicidad. En su lugar, tendemos a construir constantemente la base de la infelicidad y el sufrimiento para nosotros mismos.

Así que, *nge jung* es ser capaz de examinar realmente y luego ver el juego de la ignorancia y lo que surge de ella".

— "Todo el mundo parece estar creando las causas de la infelicidad y el sufrimiento, y nunca es capaz de entender cómo cultivar la felicidad para sí mismo. Cuando, dentro de tu propia mente de sabiduría clara, empiezas a ver esto muy claramente, ¿cómo no vas a sentir la más profunda empatía por todos los seres sensibles? Qué triste es que todos los seres sensibles, con este tremendo y hermoso potencial de felicidad y bondad, y con la posibilidad de liberarse de crear sufrimiento para sí mismos y para los demás, habiten en la ignorancia y nunca lleguen a ser realmente ellos mismos, o hagan lo que desean hacer. Por lo tanto, *nge jung* es la empatía, y también la repulsión que sentimos hacia la ignorancia que mantenemos".

La curiosidad genuina, que nos lleva a examinar nuestra propia ignorancia y el sufrimiento que conlleva, con empatía hacia nosotros mismos y hacia los demás, puede llevarnos a descubrir las fuentes de la auténtica felicidad interior. Este tipo de felicidad interior, o satisfacción, que el Buda descubrió, es el tema de la siguiente enseñanza. Te recomendamos tomar notas.

### **Los sabios buscan la felicidad en el interior**

**(13 min)**

*Sogyal Rinpoché, Hamburgo, Ginebra y Toulouse, 2004-2005*

*Considera las siguientes preguntas:*

— La mayoría de las personas habrán escuchado antes enseñanzas sobre el contento. Si lo has hecho, ¿qué puntos de la enseñanza te han llamado la atención esta vez? Si es la primera vez que escuchas esta enseñanza, ¿qué puntos te parecen más importantes?

—De qué manera puedes relacionar esta enseñanza sobre la satisfacción con las experiencias de Buda? ¿Hay algún paralelismo con las otras enseñanzas que has escuchado hoy?

### **La iluminación del Buda**

En la siguiente enseñanza, Ringu Tulku Rinpoché continúa con la forma en que Buda continuó su camino una vez que recuperó sus fuerzas después de sus años de ascetismo. Mientras estaba sentado en meditación habiendo jurado no moverse hasta que alcanzara la iluminación, muchos tipos de obstáculos o tentaciones se pusieron en el camino de Buda para evitar que alcanzara su meta. Sin embargo, Buda permaneció impasible, y al amanecer alcanzó el despertar completo.

Al escuchar la enseñanza, presta atención a lo siguiente:

— ¿Cómo ven la vida del Buda y su iluminación las diferentes tradiciones budistas mencionadas en la enseñanza?

— ¿De qué manera los "maras" trataron de obstaculizar al Buda para que obtuviera su objetivo?

-¿Cómo describe Ringu Tulku Rinpoché la iluminación del Buda? ¿Qué pudo realizar y ver el Buda?

**VIDEO: La iluminación del Buda (16 min)**

*Ringu Tulku Rinpoché, Gangtok, 24 de junio de 2020*

*Reflexiona los siguientes puntos:*

1. Las tres principales tradiciones budistas que se desarrollaron gradualmente en la India y que todavía se practican hoy en día son el budismo Nikaya o el Vehículo Común o Fundacional,<sup>4</sup> el Mahayana o el Gran Vehículo, y el Vajrayana

---

<sup>4</sup> En sus enseñanzas, Ringu Tulku Rinpoché utiliza el término *Sravakayana* para referirse a esta tradición.

o el Vehículo del Diamante. Como explicó Ringu Tulku, el Vehículo Común considera al Buda como un ser humano ordinario que no estaba inicialmente iluminado, pero que a través de sus propios esfuerzos durante incontables vidas finalmente alcanzó la iluminación.

Desde la perspectiva del Mahayana y el Vajrayana, no se considera al Buda simplemente como una figura histórica, sino que se entiende que es una manifestación nirmanakaya, es decir, la sabiduría primordial que aparece en forma humana para beneficiar a los seres y que, como tal, ya estaba iluminada. El Buda simplemente tomó la decisión de adoptar una forma física y aparentemente seguir un camino que conducía a la iluminación para guiarnos e inspirarnos.

Reflexionando sobre estas dos perspectivas de la vida del Buda:

- ¿Cuál crees que es el valor de cada perspectiva?
- ¿Con qué perspectiva te identificas más y por qué?

2. Ringu Tulku Rinpoché describió los intentos de los maras de impedir que el Buda alcanzara su meta. Tradicionalmente, los maras se describen como los cuatro tipos de fuerzas "demoníacas" que obstaculizan a los practicantes, pero es importante darse cuenta de que los maras se relacionan con la mente y simbolizan los hábitos y las emociones negativas que se interponen en nuestra práctica y nuestro camino espiritual.

— ¿Cómo se manifiestan para ti los maras como estos cuando intentas practicar, cambiar un hábito o hacer algo positivo? Puede ser el apego a la comodidad, la duda o esa voz que te dice que no puedes hacerlo. ¿Qué haces para contrarrestar estos obstáculos y mantenerte centrado en tu objetivo?

3. Al amanecer, el Buda alcanzó por fin la iluminación plena. ¿Cómo describió Ringu Tulku Rinpoché lo que el Buda pudo ver y lo que experimentó en ese momento?

**Nota:** Ringu Tulku menciona cómo el Buda, según algunas tradiciones, alcanzó el 11º bhumi (etapa o nivel) que es la budeidad o la iluminación completa. Los bhumis se refieren a las etapas que atraviesa un practicante en el camino hacia la iluminación. Si quieres saber más sobre los bhumis visita:

<https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Bhumi>

### **Transformar la mente**

Un punto clave que la enseñanza anterior deja claro es que la iluminación, así como las experiencias de felicidad y sufrimiento, ocurren dentro de la mente. Buda buscó la iluminación, y todas las tradiciones budistas posteriores buscan la iluminación no a través de factores externos, sino a través de la transformación de la mente. La siguiente enseñanza de Sogyal Rinpoché analiza por qué esto es así, y comienza a darnos caminos para progresar desde cómo estamos ahora hasta la iluminación.

**VIDEO: La ignorancia aprisiona nuestra verdadera naturaleza (13 min)**

*Sogyal Rinpoché, Bruselas, 7 de mayo de 2004*

Considera por tu cuenta lo siguiente:

— ¿Qué significa la *ignorancia* en esta enseñanza? ¿De qué manera el confiar en la ignorancia aprisiona nuestra verdadera naturaleza?

— ¿Cómo se pueden utilizar las enseñanzas sobre que la mente es el principio ordenador universal de nuestras vidas y sobre 'una base, dos caminos'? ¿Qué señalan sobre cómo podríamos sacar a la luz nuestra verdadera naturaleza y reducir la influencia de la ignorancia?

— La historia de la vida y la iluminación de Buda hace hincapié en el rechazo de una comprensión convencional del sufrimiento y la felicidad, y en el intento de superarlos mediante el giro de la mente hacia el interior. ¿Qué te parece esta

explicación? De las enseñanzas que has escuchado hasta ahora, ¿qué te parece correcto? ¿Qué no te parece correcto?

**Estudio adicional:** Dos fuentes de estudio adicional especialmente relevantes para esta enseñanza son:

Sogyal Rinpoché, *El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte*, capítulo cinco. Puedes optar por leer sólo la primera sección, o bien por leer todo lo que desees.

Thich Nhat Hanh, *Camino Viejo Nubes Blancas*, capítulos 17 y 18 ('Pippala Leaf' y 'The Morning Star Has Risen')