

# **DALAI LAMA**

## **Una Biografía Autorizada**

**Mayank Chhaya**

- **Significado de Buda.**
- **Despertar intelectual.**

De hecho, en sánscrito la palabra *buda* tiene una connotación enteramente intelectual. Significa que uno ha comprendido las respuestas a los interrogantes, conflictos y situaciones de la vida. Buda es aquel que ha experimentado un despertar intelectual puro. Buda sostuvo a lo largo de toda su vida que dicho despertar no es exclusivo de unos pocos, sino que puede alcanzarlo cualquier individuo que esté interesado en ello.

Mayank Chhaya. Dalai Lama. Random House Mondadori, 2008. México. Pág.54.

- **Concepto de dukkha (I verdad).**
- **Sufrimiento e impermanencia.**

Aunque el término *dukkha* puede significar dolor, sufrimiento, angustia o pesar —y Buda se refería a todas esas acepciones—, también engloba los conceptos más profundos de impermanencia, insustancialidad y vacuidad.

Mayank Chhaya. Dalai Lama. Random House Mondadori, 2008. México. Pág.57.

- **Samudaya (II verdad).**
- **La sed - egoísta.**

Samudaya, la segunda noble verdad, deriva de la primera. En esencia significa «sed, deseo, codicia o anhelo que conduce al dukkha». La sed, el deseo, la codicia o el anhelo pueden relacionarse con placeres sensuales, riquezas, ideologías, dogmas, opiniones y creencias. Buda llegó a la conclusión de que todos los conflictos del mundo nacen, fundamentalmente, del deseo o la sed egoístas. A partir de ahí sostuvo que tales deseos egoístas conducían a la reexistencia o renacimiento, la teoría del karma y el consecuente renacer.

Mayank Chhaya. Dalai Lama. Random House Mondadori, 2008. México. Pág.57.

- **Nirodha: III verdad.**
- **Cesa el ciclo.**

La tercera verdad, nirodha, se refiere a la liberación de este ciclo de renacimientos o, en otras palabras, la cesación del dukkha y la conquista del nirvana. El nirvana es, en realidad, la eliminación del deseo o la sed, lo que a su vez hace que el individuo deje de renacer. Se trata, sin duda, de una explicación del todo insuficiente de un concepto que los estudiosos pueden pasarse años intentando desentrañar.

Mayank Chhaya. Dalai Lama. Random House Mondadori, 2008. México. Pág. 57.

- **Magga: IV verdad.**
- **El camino medio.**

La cuarta noble verdad es magga o el camino hacia la cesación del dukkha. Es el camino del medio y el camino que Buda eligió. Este camino evita los extremos: el camino de los placeres sensuales decadentes, por un lado, y el camino del ascetismo que exige la automortificación, por el otro. Buda se pasó más de cuatro décadas enseñando el camino del medio.

Mayank Chhaya. Dalai Lama. Random House Mondadori, 2008. México. Pág. 57-58.

- **Budismo tibetano.**
- **Surge VII Pradma...Surge Atisha.**

El budismo no resurgió hasta el año 1042, cuando el gran reformista y maestro budista Indio Atisha Dipankara (982-1054) visitó el Tíbet y pasó los siguientes doce años de su vida resucitando el budismo con todo su esplendor doctrinal. Dipankara trato de eliminar las influencias de la religión bon y consiguió que el budismo volviera a ser considerado la religión preferente.

Mayank Chhaya. Dalai Lama. Random House Mondadori, 2008. México. Pág. 59.

- **Tantra en el Tíbet.**
- **Un sistema veloz de iluminación.**

Los primeros textos tántricos llegaron al Tíbet en el siglo XI y diluyeron las formas puristas del budismo que habían arribado con anterioridad. En la autopista de peaje a la iluminación, el budismo Mahayana es para quienes no quieren adquirir el teletac y prefieren reducir la velocidad y echar unas monedas en cada peaje. El tantrismo, en cambio, es para quienes si desean utilizar el teletac. En este caso hay que reducir un poco la velocidad pero no es necesario parar.

Mayank Chhaya. Dalai Lama. Random House Mondadori, 2008. México. Pág. 241.



- **Tantra tibetano.**
- **Significa lo general.**

El budismo tibetano es una derivación del budismo Mahayana con una generosa dosis de tantrismo. Las técnicas tántricas consisten en hacer y contemplar mandalas, ayunar y practicar otras formas de penitencia, pronunciar oraciones y mantras durante la meditación y realizar rituales. Estas prácticas requieren la dirección de un maestro erudito, por lo que la relación entre maestro y estudiante en los monasterios es muy importante.

Mayank Chhaya. Dalai Lama. Random House Mondadori, 2008. México. Pág. 241.

- **Bon y Budismo.**
- **Tíbet siglo VIII.**

...cuando el rey Songtsen Gampo introdujo el budismo en el siglo VII, el bonismo ya estaba profundamente arraigado en el sistema de gobierno. A fin de garantizar la estabilidad religiosa en el Tíbet, era preciso armonizar el budismo con el bonismo. En el siglo VIII, el maestro budista indio Padmasambhava, localmente conocido como Guru Rinpoche, desempeñó un importante papel al incorporar al budismo tibetano el panteón de deidades bonistas.

En lugar de tratarlas como rivales, Padmasambhava convirtió a las deidades del bonismo en protectoras del budismo, conocidas como Dharma Palas o «Defensoras del Dharma».

Mayank Chhaya. Dalai Lama. Random House Mondadori, 2008. México. Pág. 242.

- **Vacuidad e intrínseco.**
- **Una primera aproximación.**

La realidad, según el budismo, puede ser singular en su esencia más pura pero no posee ningún valor o identidad intrínseca que podamos determinar mediante un método concreto. «El hecho de que la realidad carezca de valor intrínseco es lo que Buda denominaba vacuidad o nada. He ahí una de las principales razones de que el budismo no apoye la fe ciega ni el fanatismo. Sostener que la realidad puede buscarse mediante una única proposición es un error», dijo el Dalai Lama durante una de sus muchas charlas sobre la nada.

Mayank Chhaya. Dalai Lama. Random House Mondadori, 2008. México. Pág. 253-254.

- **Proceso de la muerte.**
- **Desde el Dalai Lama.**

El Dalai Lama tiene una explicación interesante de por qué a tanta gente le asusta la muerte. «La gente teme la muerte porque cree que va a entrar en algo desconocido. Teme la muerte porque tiene que dejar atrás sus apegos. Teme la muerte porque cree que es dolorosa. Es cierto que el proceso que conduce a la muerte puede ser doloroso, pero la muerte en sí no es dolorosa. La muerte nos inquieta porque no sabemos cuándo, dónde y cómo se producirá. La muerte es una experiencia sumamente importante porque nuestro estado mental en el momento de producirse puede decidir la calidad de nuestro futuro renacimiento.»

Mayank Chhaya. Dalai Lama. Random House Mondadori, 2008. México. Pág. 270.

- **Carácter del Dalai Lama.**
- **La calma y desapego.**

Siempre da sensación de calma. Siempre se ríe por lo menos una vez, incluso cuando habla con un grupo recién llegado de desesperados refugiados tibetanos. Siempre aparece despierto y descansado y nunca da muestras de ansiedad, ni en el rostro ni en su lenguaje corporal. Siente curiosidad por todo sin ser entrometido, y se muestra concluyente sin resultar autoritario. Parece cómodo en todas las situaciones. Y lo que es más importante, sabe mostrar desapego de todo lo que hace al tiempo que no se le escapa detalle.

Mayank Chhaya. Dalai Lama. Random House Mondadori, 2008. México. Pág. 350.