

POR EL CAMINO DE LA COMPASIÓN

Ogyen Trinley Dorje

- **37 prácticas del bodhisattva.**
- **Togme Sangpo (1295-1369).**

...al poema clásico del siglo XIV *Las treinta y siete prácticas de los bodhisattvas*. El autor del poema es monje y erudito Togme Sangpo, quien en 42 estrofas presenta el método para el desarrollo más alto y refinado de la mente, de acuerdo con las enseñanzas de Buda Shakyamuni.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 13.

- **Beneficio del Dharma.**
- **Cambiar la vida.**

Es difícil sentir un beneficio inmediatamente después de aprender algo sobre las enseñanzas de Buddha, porque familiarizarnos con el Dharma depende de un proceso. A medida que nuestra mente se orienta hacia el Dharma, nuestra manera de pensar va cambiando. Cuando cambia nuestra manera de pensar, también cambia nuestra vida; es posible que ésta se vuelva benéfica para nosotros y al mismo tiempo útil para los demás.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 19.

- **La mente es neutra.**
- **Es poco e impuro.**

De la misma manera, en nuestra mente hay mucho que es benéfico y también mucho que es destructivo. Nuestro trabajo es retirar lo impuro y lo destructivo y extraer lo que es puro y benéfico. Entonces, cuando este oro puro de nuestra mente se manifieste, realmente seremos capaces de ayudar al mundo.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 21.

- **Dos corrientes budistas.**
- **Devocionales y analíticas.**

En el budismo hay básicamente dos grandes corrientes. Una de ellas se apoya principalmente en la devoción a Buddha o en la confianza en sus enseñanzas y en las escrituras, mientras que la otra pone un mayor énfasis en el razonamiento y el análisis. El budismo tibetano pertenece a este segundo sistema.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 23.

- **Vacuidad y surgimiento dependiente.**
- **Base de la filosofía budista.**

Pero aún con toda esta diversidad, lo que no se puede abandonar o dejar de lado es la postura fundamental sostenida por la escuela madhyamaka: la unidad de la vacuidad y el surgimiento dependiente. Ambos ocurren al mismo tiempo y son inseparables. La vacuidad no se opone al surgimiento dependiente, y de la misma manera, el surgimiento dependiente no se opone a la vacuidad. Esta profunda unidad de vacuidad y surgimiento dependiente es la visión fundamental de todos los que entienden a fondo la filosofía budista.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 35.

- **Experiencia de los fenómenos.**
- **Desarrollo de ocho tipos.**

Todas estas formas de aferramiento a menudo se resumen en ocho tipos: surgimiento y cesación, extinción y permanencia, venir e ir, diferente e igual. En este verso se encuentra uno de estos pares, “venir e ir”.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 36.

- **Aferramiento al yo y existencia.**
- **Ver lo que existe y no existe.**

¿Por qué sucede esto? Porque nuestra mente está familiarizada con el viejo hábito de querer aferrarse invariablemente a las cosas (por ejemplo al “yo” que tanto apreciamos) como si fueran verdaderamente existentes. Esta es una de las razones por las que el estudio es muy importante, ya que nos permite analizar los fenómenos y llegar a la comprensión de su verdadera naturaleza: de cómo existen (meramente designados por la mente) y no existen (de forma verdadera o absoluta).

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 37.

- **La visión equivocada.**
- **Buscar lo que queremos encontrar.**

Al buscar una visión o postura filosófica, algunas personas quieren encontrar una que sea fácil de comprender y explicar, y ésta es la que consideran como la mejor. Pero en tal caso todo lo que habrán encontrado en realidad será una visión que coincida con su manera de pensar. Descubrir una visión que trascienda el mundo de nuestro pensamiento mundano es realmente muy difícil. Estamos siempre buscando lo que queremos encontrar.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 39.

- **Desarrollo de los deseos.**
- **Apego al yo y a lo mío.**

¿Qué pasa entonces? Al perseguir lo que queremos, desarrollamos un descomunal aferramiento a nosotros mismos (“yo”) y a lo que pensamos que es nuestro (“mío”) Este aferramiento a uno mismo surge sin base o fundamento alguno. Y ocurre porque aunque el hecho de pensar en términos de “yo” y “mío” no cumple con ningún criterio lógico válido, debido al poder de nuestros patrones habituales, nos parece que estos conceptos tienen un fundamento real. Ello es así porque desde tiempo sin principio hemos considerado que los fenómenos son verdaderamente existentes.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 40.

- **El apego al yo es poderoso.**
- **Debido a la aversión y apego.**

Lo que necesitamos saber es por qué este aferramiento a un yo es tan poderoso. La razón es que nos permite creer que es perfectamente legítimo enojarse cuando ocurre algo que no coincide con los intereses del “yo” y de lo “mío”. O, por el contrario, cuando sí coincide, creer que sea lo que sea, seguramente es lo mejor.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 41.

- **Base del budismo.**
- **Lo adoptado y lo que se abandona.**

En el budismo hablamos de lo que debe ser abandonado y lo que debe ser adoptado. De acuerdo con el Dharma, lo más difícil de abandonar, aunque nos esforcemos mucho en intentarlo, es nuestra fijación egotista, este aferramiento al yo.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 44.

- **Las toxinas de la mente.**
- **No son connaturales a la mente.**

No conocemos todos los objetos que pueden ser conocidos, debido a ciertas condiciones que oscurecen nuestra capacidad cognitiva. No obstante, estos oscurecimientos no son parte de la naturaleza de la mente; son velos que oscurecen la mente, no una cualidad suya. Si formaran parte de la base real de lo que es la mente, no podría ser eliminados.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 49.

- **Refugio en las tres joyas.**
- **Protección, refugio y condiciones.**

¿Cómo debe ser ese “otro”? Debe ser alguien que desee beneficiarnos y no engañarnos. Las Tres Joyas —Buda (el maestro), el Dharma (las enseñanzas) y la Sangha (la comunidad) — son así: son estables y dignos de confianza. Al buscar refugio entramos en una relación recíproca: las Tres Joyas nos dan la protección de un refugio, y nosotros les damos nuestra confianza.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 80.

- **Razones del refugio.**
- **Son cuatro.**

En general hay cuatro razones para buscar refugio. Una es para liberarnos a nosotros mismos del samsara; la segunda es para liberar a otros de sus temores; la tercera es para desarrollar una compasión que no se apegue a aquellos que son cercanos (amigos y familiares) y evite el sentimiento de separación respecto de aquellos que son distantes (enemigos); la cuarta razón es lograr que nuestra compasión crezca e incluya a todos los seres, más allá del mundo que conocemos.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 80-81.

- **Sufrimiento y egoísmo.**
- **Los demás son obstáculo.**

Todo el sufrimiento en el mundo proviene de desear la felicidad sólo para uno mismo. ¿Por qué? Porque si sólo nos concentramos en nuestra propia comodidad y felicidad nos volvemos egocéntricos y arrogantes, y esto tarde o temprano causa sufrimiento. Esto es claro para todos nosotros.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 89.

- **Base del Tong Len.**
- **No dañarse uno mismo.**

Sin embargo, esta no es necesariamente una práctica correcta; intercambiar nuestra felicidad por el sufrimiento de los demás no quiere decir causar dolor a nuestro cuerpo o causarnos problemas a nosotros. El propósito de la práctica es disminuir nuestro auto-aferramiento. No se trata de que atacemos o dañemos nuestro bienestar —esto no es realmente practicar tonglen.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 91.

- **El yo sólo existe en dependencia.**
- **El yo unitario es ilusorio.**

Además, de acuerdo con la lógica tradicional, este yo absorbo en sí mismo, autónomo, no existe verdaderamente, porque un yo sólo puede existir en relación con algo más, como otra persona o un objeto, por consiguiente este yo no es independiente ni unitario. Es imposible que exista verdaderamente un yo aislado; el yo sólo está presente dependiendo de algo más.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 92.

- **Objetos de deseos.**
- **No satisfacen la necesidad.**

En general, los objetos placenteros se clasifican en cinco categorías: formas atractivas, sonidos agradables, olores fragantes, sabores deliciosos y objetos agradables al tacto. Como el agua salada, éstos no pueden satisfacer nuestros deseos. En la medida en que los disfrutamos, en esa misma medida nos atormenta el deseo por ellos. Estos objetos no sólo no nos dejan satisfechos, sino que contribuyen a que nuestros deseos aumenten.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 104.

- **Apego a los objetos.**
- **...patrones mentales.**

Estos razonamientos comúnmente se resumen en lo que se llama “los cuatro extremos”: los fenómenos surgen de sí mismos, surgen de otro, surgen de una combinación de estos dos o surgen de ninguno (sin causa).

Mediante este tipo de análisis podemos examinar cómo nos aferramos a los atributos o características de un sujeto y un objeto. Analizando así, con el tiempo llegaremos a ver que el objeto externo que se aprehende y la mente interna que aprehende son el resultado de patrones habituales de aferramiento a los fenómenos al considerarlos verdaderamente existentes.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 105-106.

- **El apego crea existencia.**
- **Los fenómenos son como arco iris.**

En el momento en que aparece en nuestra mente un objeto de deseo, junto con todas las características que le atribuimos y nuestros patrones habituales, surge el peligro de que, al apegarnos a ese objeto, generemos una convicción acerca de algo que no es verdad: creer que el objeto es real. Para frenar esta tendencia hemos de darnos cuenta de que, exactamente como un arco iris en verano, estos objetos aparentes carecen de esencia.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 106.

- **Surgen condiciones de sufrimiento.**
- **Cuando los fenómenos aparecen reales.**

Sin embargo, si cambiamos el enfoque y observamos desde la perspectiva de la apariencia misma, podremos ver que ésta no existe de manera verdadera, que no es estable ni perdura. De modo que cuando nuestra mente toma y se aferra a las cosas como reales, somos nosotros quienes estamos creando las condiciones para nuestro propio sufrimiento. Por todas estas buenas razones, ver todas las apariencias como si fueran una ilusión, no tomándolas como reales, es la práctica del bodhisattva.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 108.

- **Proceso de evolución budista.**
- **Superar todo apego.**

Este proceso es similar a la forma en que se desarrollan las visiones rígidas de la gente atrapada en la existencia mundana. En la actualidad estas posiciones obstinadas son un gran problema, y además están en contradicción con el concepto de progreso tal como se entiende en el Dharma, que es: a medida que avanzamos en el camino, las visiones inferiores son superadas gradualmente por las superiores, hasta que finalmente no hay ninguna visión, nada a lo que uno se pueda asir.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 115.

- **Practicar el Dharma.**
- **Apaciguar la mente.**

¿Cuál es la definición de práctica del Dharma? Apaciguar la mente. Los que supuestamente estamos practicando debemos examinarnos cuidadosamente a nosotros mismos, observar nuestras acciones de cuerpo, habla y mente, y ser conscientes de lo que estamos haciendo.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 117.

- **Examinar la mente sin tensión.**
- **Igual que se cuida al cuerpo.**

Del mismo modo, aunque hemos de examinar nuestra mente de manera minuciosa, después de un tiempo es posible que necesitemos reposo, pues de lo contrario nos presionamos demasiado. Hacernos cargo de nosotros mismos significa que debemos cuidarnos; tal como cuidamos el cuerpo tenemos que cuidar la mente. Nuestra mente es crucial y normalmente sentimos mucho cariño por ella, así que hay que cuidarla.

Por el Camino de la Compasión. Ogyen Trinley Dorje. Ed. Tiempo Nuevo, 2012. Colombia. Pág. 125.