

ABRE TU CORAZÓN ABRE TU MENTE

Despertar al poder del Amor

Tsoknyi Rinpoche

- **Despertar a lo que se parece.**
- **La base es el coraje.**

Aprender a vivir con ese coraje nos da la oportunidad de ver bajo una luz totalmente diferente la naturaleza de los retos a los que nos enfrentamos, nuestra propia naturaleza y la naturaleza de la realidad, un proceso al que Buda y los maestros que siguieron sus pasos comparaban a despertar de un sueño, en el que experimentamos cosas que no son ciertas pero que *parecen* y que *sentimos* como ciertas.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 18.

- **El estado del samsara.**
- **Sueño y dar vueltas y girar.**

No obstante, aunque lo logremos, normalmente terminamos atrapados en otro sueño: el sueño de la realidad convencional o cotidiana, en el que experimentamos muchos temores y vulnerabilidades que aparecen y que sentimos como sólidos y reales, pero que, si los examinamos de cerca, no son ni tan sólidos ni tan reales como creemos. Este «sueño durante la vigilia» —del cual también forman parte los sueños habituales— se conoce en sánscrito como *samsara* y en tibetano como *khorlo*. Ambos términos se pueden interpretar como dar vueltas en una rueda que no hace más que girar en la misma dirección.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 19.

- **Lo que descubre el Buda.**
- **Patrones mentales y libertad.**

Insatisfecho por lo que había aprendido, siguió su propio camino y descubrió una nueva visión de los patrones que contribuyen al dolor, la tristeza y la insatisfacción que sentimos a menudo en la vida. Lo que es más importante, descubrió los medios para volver atrás a través de esos patrones, y reconectar con la apertura y la calidez que experimentamos un día cuando éramos muy pequeños pero que para muchos de nosotros, desafortunadamente, siguen siendo un recuerdo lejano.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 49-50.

- **Sentido de estabilidad existencial.**
- **Quedamos con patrones y hábitos.**

...me ha quedado claro que para una gran mayoría resulta mucho más cómodo vivir como sabemos, aunque sea doloroso. Aventurarse en el reino de lo desconocido —abandonar hábitos arraigados de pensamiento, sentimiento y percepción— es demasiado duro para pensar que en ello. ¿Quién quiere renunciar a la comodidad de lo familiar, especialmente cuando el precio de hacerlo implica mirarnos a nosotros mismos y a la forma en que vivimos nuestras vidas con valentía, inteligencia e ingenuidad?

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 57.

- **Definición de vida virtuosa.**
- **Base de los cinco preceptos.**

La primera y más persistente descripción de la virtud implica evitar las actividades que puedan dañar a otros, incluido matar, robar, abusar sexualmente, mentir, difamar y murmurar. Resulta interesante que también incluya actividades que puedan perjudicarnos a nosotros mismos, como excedernos en el uso de drogas, comida o ciertas actividades habituales: una visión que se desarrolló mucho antes de que la medicina moderna definiera términos como «adicción» u «obesidad».

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 61-62.

- **Significado de virtud.**
- **Desarrollo del potencial.**

Como el término del inglés medieval *vertue*, que estaba relacionado con la efectividad de una hierba u otra planta para reforzar ciertas cualidades inherentes en el cuerpo y en la mente, *gewa* significa hacer elecciones que aumenten nuestra fuerza emocional e intelectual, que iluminen nuestra potencial grandeza, que construyan nuestra confianza y que refuercen nuestra habilidad para ayudar a aquellos que lo necesiten.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 62.

- **La naturaleza búdica.**
- **Conceptos sánscritos.**

En realidad el término es una traducción bastante somera de dos palabras sánscritas que se utilizan a menudo de forma intercambiable: *sugatagarbha* o *tathagatagarba*. *Sugata* se puede traducir como «ido a la dicha», mientras que *tthagata* se suele interpretar como «así ido». Ambos términos se refieren a aquellas personas que, como Buda, han trascendido o «ido más allá» del conflicto, la falsa ilusión o cualquier tipo de sufrimiento, una condición que se puede entender razonablemente como «dichosa». *Garbha* se traduce más habitualmente como «esencia», aunque en un nivel sutil también puede sugerir «semilla» o «raíz».

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 68.

- **Significado de sunyata.**
- **Como espacio infinitado.**

«Vacío» es una traducción aproximada del término sánscrito *sunyata* y el tibetano *tongpa-nyi*. El significado básico de *sunya* es «cero», un espacio un fondo infinitamente abierto que permite que cualquier cosa aparezca, mientras que *tongpa* significa «vacío», no en el sentido de un *vacuum* o una vacuidad, sino en el fundamento de una experiencia que está más allá de nuestra capacidad de percibirla con nuestros sentidos, de describirla, de denominarla o capturarla en un concepto claro y preciso.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 69-70.

- **Vacuidad del yo.**
- **No estamos definidos.**

En el nivel más básico que nuestro ser, estamos «vacíos» de características definibles. No estamos definidos por nuestro pasado, nuestro presente o nuestros pensamientos y sentimientos acerca del futuro. Tenemos el potencial de experimentar cualquier cosa. Y *cualquier cosa* puede referirse a pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 71.

- **Shinay y Samatha.**
- **Significado de los conceptos.**

Shinay es un término tibetano, una combinación de dos palabras: *shi*, que se traduce normalmente por «calma» o «paz», y *nay*, que significa «descansar» o, simplemente, «estar ahí».

En sánscrito esta práctica se conoce como *samatha*. Como *shi*, *shama* se puede entender de distintas maneras, incluidas «paz», «descanso» o «calmarse», mientras que *ta*, al igual que *nay*, significa «morar» o «permanecer».

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 74-75.

- **Claridad y vacuidad.**
- **Naturaleza de la mente.**

La claridad es el aspecto cognoscente de nuestra naturaleza: una capacidad muy simple y básica para la conciencia. Esta conciencia básica o natural es simplemente potencial. Al igual que el vacío es una capacidad de *ser* algo, la claridad es la capacidad de *ver* algo. Nos permite reconocer y distinguir la ilimitada variedad de pensamientos, sentimientos, sensaciones y aspectos que emergen continuamente del vacío. Sin claridad, no seríamos capaces de reconocer o identificar ningún aspecto de nuestra experiencia.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 79.

- **Claridad de la atención.**
- **Observar la mente.**

Entonces, de repente, caes en la cuenta: «¡Ay, no! ¡Si tenía que concentrarme en la respiración!».

Este breve momento de reconocimiento es para muchos de nosotros nuestra primera degustación de la claridad: un destello de un tipo de conciencia mucho más amplio que es capaz de identificar pensamientos, sentimientos y sensaciones sin que te identifiques con ellos.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 84.

- **Claridad esencia de la mente.**
- **Es limpia, serena y clara.**

Nuestra claridad esencial, en muchos sentidos, es como el lago. Puede que el «color» parezca cambiar de un día para otro o a cada momento, reflejando los pensamientos, las emociones y todo lo que pasa «por ahí arriba», por decirlo de algún modo. No importa lo que esté reflejando, la esencia nunca cambia: siempre permanece limpia, serena y transparente.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 85.

- **Mente natural de apertura y claridad.**
- **Desarrollo de la compasión.**

A lo que me refería cuando hablaba con este hombre de aprender a amarse a sí mismo era un a un proceso que implicaba sumergirse profundamente en su experiencia personal y entender las cualidades de apertura y claridad que ya formaban parte de su naturaleza, para así conectarse con ellas. Esa apertura, esa claridad, nos ofrecen a cada uno de nosotros la posibilidad de experimentar una apertura sensible e Imparcial hacia todo ser vivo, sin condiciones, sin prejuicios.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 92.

- **Meditar en amor esencial.**
- **Su base es el “estar a gusto”.**

Eso es experimentar el amor esencial: una pequeña y brillante experiencia de estar a gusto. Quizás vaya acompañada de cierta sensación de alegría, pero no de una alegría que dependa de algo o de alguien, nada basado en algo externo; sólo un sentimiento intrínseco, a pesar de ser tenue, de bienestar, una parte en tu interior que se siente cálida y satisfecha. De modo que conecta con ella.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 95-96.

- **Objeto de estar despiertos.**
- **Detener las guerras y conflictos.**

El amor ilimitado es otro paso más en la dirección correcta para lograr todo nuestro potencial. El último paso consiste en llegar a estar completamente despiertos, completamente capaces de hacer lo que podamos para parar las terribles discusiones que conducen a las guerras, tanto mundiales como personales, y establecer el comienzo de una era de paz y de satisfacción que la mayoría de nosotros consideramos una fantasía lejana.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 102.

- **Definición de citta.**
- **Mente- corazón- naturaleza.**

...y activa es *citta* (pronunciado «*chitta*»), que se traduce a menudo como «mente». Sin embargo, a un nivel más sutil, *citta* se puede entender también como «corazón», no el órgano físico que bombea la sangre en el cuerpo sino el aspecto de nuestra naturaleza que dirige nuestros pensamientos, cambios de humor y comportamiento.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 103.

- **Mente-corazón y bodhichitta.**
- **Desarrollo de nuestra naturaleza.**

El hecho de que en muchos idiomas se usen las palabras «mente» y «corazón» de forma indistinta me indica un amplio consenso cultural en el que ambos se entienden como los centros de nuestras ideas, nuestros juicios de valor, nuestras opiniones, etc. De modo que ya estemos hablando de *bodhicitta* como de «mente despierta» o «corazón despierto», en realidad estamos hablando de la misma experiencia de algo esencial que se despierta y grita para llamar la atención.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 104-105.

- **Bodhichitta absoluta.**
- **Libertad de patrones mentales.**

El *bodhicitta* absoluto es un reconocimiento espontáneo de que todos los seres sensibles, independientemente de cómo actúen o del aspecto que tengan, son ya libres por completo de cualquier limitación que aparentemente nos imponen los patrones en nuestras vidas. Se trata de una visión profunda y penetrante de la naturaleza de la existencia, un reconocimiento de que, a pesar de lo que creamos sobre nosotros, ya estamos, esencialmente, iluminados.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 106.

- **Bodhichitta relativa.**
- **Ayudar a todo ser sintiente.**

...el *bodhicitta* relativo. Éste resulta más sencillo de entender e implica dedicarnos sinceramente a ayudar a todos los seres vivos a liberarse completamente del sufrimiento a través del reconocimiento de su verdadera naturaleza. A este esfuerzo se lo denomina relativo porque todavía está arraigado en una percepción dualista de la realidad en la que los sujetos y los objetos, el yo y los demás —así como varias características de la experiencia, como bueno y malo, agradable y desagradable— se definen y experimentan relacionándolos entre sí.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 107.

- **Objetivo del budismo.**
- **Crear personas que vivan abiertamente.**

Ese es uno de los objetivos fundamentales del camino budista: ayudar a que las personas vivan más abierta, sabia y generosamente hacia ellas mismas y hacia los demás. Para reconectar con esa chispa que yace en el fondo de nuestro ser, son necesarios el entendimiento y la práctica, así como animarla a crecer.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 111.

- **Meditación de apertura y claridad.**
- **Visualiza todo como plumas.**

El viento es tu conciencia, tu apertura y claridad innatas. Las plumas —los pensamientos, emociones y sensaciones físicas que atraviesan tu conciencia— son inocuas. Puede que algunas sean más atractivas y otras menos, pero esencialmente son sólo plumas. Contéplalas como cosas ligeras y suaves que flotan en el aire.

Al hacerlo, comienza a identificarte con la conciencia que está observando las plumas y no te importa cuáles están volando en este momento.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 115.

- **Realidad e imaginación.**
- **Distancia de errores e ilusiones.**

Fue entonces cuando comencé a discernir las diferencias entre imaginación y realidad: el principio de un largo proceso que me ha llevado a comprender que las ideas acerca de lo que somos y de lo que somos capaces de lograr están basadas en errores, en historias que otros nos contaron, reforzadas por la fertilidad de la imaginación, que es uno de los dones de la apertura y la claridad.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 120.

- **Realidad e imaginación.**
- **La práctica budista.**

...las prácticas que aprendí allí, comencé a distinguir entre la realidad y la imaginación o, para expresarlo en términos del budismo clásico, entre la realidad y lo que creemos que es la realidad, que incluye, entre otras cosas, las imágenes que tenemos de nosotros mismos.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 124.

- **El Yo identificado.**
- **Perder la relación mente natural.**

A medida que se acumulan estas capas, tendemos a ser más rígidos en nuestra identificación con ciertas ideas acerca de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Poco a poco perdemos la conexión con la apertura básica, la claridad y el amor que es la esencia de nuestro ser. Aprendemos a definirnos, y nos apegamos a esas definiciones aunque sean poco halagadoras y autodestructivas. Este programa del mantenimiento del «yo» puede influir en tus pensamientos, sentimientos y comportamiento durante muchos años.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 125.

- **La realidad absoluta.**
- **El espacio ilimitado de apertura.**

La primera se conoce en la tradición budista como «realidad absoluta», que se puede entender como vacío —el indefinible, infinitamente abierto e ilimitado potencial para que cualquier cosa aparezca, desaparezca, cambie y reaparezca—. Debido a que la naturaleza fundamental o absoluta de la realidad es ilimitada, los fenómenos —término general que incluye pensamientos, emociones, sensaciones e incluso objetos materiales— pueden aparecer, moverse, cambiar y finalmente desaparecer.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 127.

- **La realidad relativa.**
- **El espacio dual y convencional.**

En términos budistas, este nivel de experiencia eternamente cambiante se conoce como «realidad relativa» o, en ocasiones, como «realidad convencional», y se caracteriza fundamentalmente por una percepción dualista: sujeto y objeto, amigo y enemigo, el yo y el otro, bueno y malo. En este nivel de realidad, los fenómenos se entienden como relativos porque están definidos por su relación con otros fenómenos.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 128.

- **Formación de lo “sólido”.**
- **Del yo y de los otros.**

Pero esta mujer era adulta. Para un niño, los cambios en las condiciones que son fruto de la interdependencia y la transitoriedad suponen un dilema aterrador. La forma más sencilla de superarlo consiste en desarrollar lo que parece un sólido sentido del yo y una comprensión de los demás que es igualmente firme y que se desarrolla, en la mayoría de los casos, tan lenta y sutilmente que resulta casi irreconocible.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 135.

- **Proceso de cosificación del yo.**
- **Buscar algo sólido.**

Tendemos a «cosificar» nuestras experiencias —de nosotros mismos, de nuestros sentimientos, de nuestros pensamientos.

De este proceso de cosificación surge lo que se conoce en tibetano como el *dak tenpar dzin*, abreviado como *dak dzin*. Como mencioné anteriormente, *dak* es una palabra tibetana que significa «yo»; *tenpar*, «tan verdad», y *dzin*, «atrapar» o «fijar». Estamos buscando literalmente una sensación de «yoicidad» a la que agarrarnos como un centro sólido en medio de la representación teatral de la experiencia que está teniendo lugar.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 137.

- **Desarrollo del yo valioso.**
- **Yo simple, yo sólido y ego.**

...en el nivel del «yo sólido», que nos lleva a concentrarnos en «*mis necesidades*», «*mis deseos*», «*mis problemas*», «*mi historia*» por encima de las necesidades, los deseos, los problemas y las historias de los demás. Nuestro «yo» se vuelve «valioso» o «apreciado» en el sentido de que se convierte en el principal canal a través del cual son dirigidos todos nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 139.

- **Aspectos del yo valioso.**
- **Es como un yo adictivo.**

Lo cual nos lleva al otro aspecto del «yo valioso»: el deseo de buscar satisfacción o reafirmación de la identidad en algo o en alguien fuera de nosotros mismos, en algo que nos ayude a preservar una sensación de estabilidad de cara a las circunstancias que son siempre cambiantes.

De modo que quizás una mejor interpretación del «yo valioso» o del «yo que se aprecia a sí mismo» sería el «yo adictivo»:...

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 142.

- **El trabajo del bodhisattva.**
- **Que todos logren la felicidad.**

...trascender las ideas que han aprendido y a redescubrir la chispa con la que han nacido, para amar a toda criatura viviente hasta que se pueda amar a sí misma. Hasta que todas y cada una de las personas de la Tierra dejen de verse entre sí como una amenaza o como enemigos; hasta que todo individuo, en su trabajo, en sus relaciones, en sus encuentros, pueda descubrir la maravilla, la belleza y el potencial en todo aquel con el que entre en contacto; hasta que mostremos a la gente cómo abandonar sus propias historias y cómo ocuparse en su interior de la sensación de desconexión, nuestro trabajo no está completo.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 145.

- **Conflicto del yo social.**
- **Naturaleza humana.**

Esa es la trampa del «yo social». Está prácticamente destinada al conflicto porque puede que lo que sentimos en nuestro interior no sea aquello para lo que nos han educado a mostrar en el exterior. Si me comportaba exactamente como un *tulku* se tenía que comportar; no había ningún problema. Pero no podía seguir las «reglas *tulkus*» todo el tiempo. No formaba parte de mi naturaleza.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 148.

- **El budismo es un movimiento.**
- **Despertar a los efectos de acciones.**

En torno a los movimientos sociales surgen mitos; y el budismo es esencialmente un movimiento. Buda nos anima a levantarnos de la silla, de nuestra cama, de nuestros cojines y movernos, empezar a vivir como si nuestras vidas significarán algo, «despertar» al conocimiento de que la forma en que pensamos, sentimos y actuamos puede afectar al mundo que nos rodea. Hay mucha gente que piensa que el budismo fomenta la idea de eliminar por completo del concepto de «yo», de «mismidad» o de «ego».

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 150.

- **Definición de atención plena.**
- **Despertar la chispa interior.**

Uno de los métodos más efectivos es el de la *atención plena* (*Mindfulness*), una práctica o más bien una serie de prácticas diseñadas para ayudarnos a destapar o descongelar las distintas capas del «yo» que nos impiden experimentar la chispa básica que subyace en el corazón de nuestro ser.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 156.

- **Dos partes de atención plena.**
- **Concientes y alertas: shezhin.**

Este tipo de conciencia, que puede denominarse «atención plena cotidiana», en realidad sólo es la primera mitad de la práctica de la atención plena.

No basta con ser conscientes. También tenemos que estar alerta. Cuando experimentamos incomodidad, problemas o dolor, hemos de preguntarnos a nosotros mismos: ¿Qué está ocurriendo aquí?

Este aspecto de la atención plena se conoce en tibetano como *shezhin*, que se puede traducir mejor como «conocer la propia conciencia».

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 160.

- **Atención plena es:**
- **Conciencia del entorno y alerta.**

En otras palabras, eran practicantes bastante perfectos de la atención plena: conscientes de su entorno y alerta a lo que el trabajo les exigía. Estoy seguro de que muy pocos de ellos —o seguramente ninguno— eran budistas. Sin embargo, estaban practicando uno de los principios básicos del budismo, mostrar conciencia de su entorno y una alerta receptiva a las necesidades de las personas que los rodeaban.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 162.

- **La conciencia sexta.**
- **Detecta que algo ocurre.**

Los mensajes enviados por las cinco conciencias sensoriales son recibidos por lo que se conoce como la *sexta conciencia*, que no se debe confundir con un «sexto sentido». Es más fácil pensar en la sexta conciencia como una receptora de información, parecida a una operadora telefónica. No juzga ni interpreta los mensajes que pasan a través de ella. Su función es principalmente decirle a la mente consciente que está ocurriendo *algo*: «Oye, que aquí hay un olor», «¡Eh, por aquí hay un sonido!».

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 163.

- **La séptima conciencia.**
- **Clarificar el contacto.**

Interpretar ese olor, ese sonido, etc., como bueno o malo, agradable o desagradable es, tal como me enseñaron, función de la *séptima conciencia*, que está de muchas maneras conformada en lo social, lo cultural y las influencias personales de un modo similar a como están configurados los programas de los ordenadores para aceptar o rechazar opciones presentes en las redes sociales.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 163.

- **La octava conciencia.**
- **Almacén de los patrones.**

La *octava conciencia* es una especie de almacén de todos los patrones y programas que se han «instalado» en nuestros sistemas vivos, y una grabación completa de todas y cada una de las modificaciones que hemos realizado bajo presión social y personal.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 163-164.

- **Desconexión por la prisa.**
- **El porqué y el hacer.**

Continuó diciéndome que mucha gente se había acostumbrado a la prisa como modo de vida, a llevar a cabo un montón de actividades en un período corto de tiempo. Este hábito a veces produce una desconexión entre *lo que* estamos haciendo y *por qué* lo estamos haciendo, una brecha entre nuestras acciones y la motivación que hay tras ella.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 167.

- **Despertar y atención.**
- **Apertura, claridad y calidez.**

..que el verdadero objetivo de la atención plena es liberar a todos los seres vivos de sus patrones para experimentar la apertura, la sabiduría y la calidez que son la esencia de nuestro ser y la esencia del *bodhicitta*. Para hacer esto, tenemos que experimentar la libertad por nosotros mismos.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 167.

- **Meditación en movimiento.**
- **Atención plena en espacio físico.**

El hecho de mantenerse centrado en la experiencia del movimiento crea una sensación de gratitud por el hecho de ser capaz de moverse. También desarrollas una capacidad de estar alerta y una conciencia del espacio físico a través del cual se mueve el cuerpo y aparecen otras formas, y comienza a desplegarse en ti de modo natural una especie de armonía con el espacio que te rodea, casi como si estuvieras bailando con la realidad física.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 179.

- **Meditación de atención plena.**
- **Formas: agudizar la percepción.**

Normalmente nuestra costumbre de percepción visual es un poco borrosa. En verdad no vemos que la mesa de la cocina ni nos vemos las manos con mucha claridad. Se convierten en objetos generalizados. De modo que, además de ayudarnos a asentarnos, la Atención Plena en el Cuerpo —o más generalmente la Atención Plena en la Forma— también nos ofrece la oportunidad de aguzar nuestras capacidades de percepción.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 180.

- **Cuerpo sutil de emociones.**
- **Surgen y se desarrollan.**

...que lo que estaba experimentando surgía de un aspecto del hecho de estar vivo que se conoce en la tradición budista como el cuerpo sutil, que se puede comprender mejor como ese lugar donde surgen y moran las emociones, produciendo un efecto a menudo tangible en el cuerpo físico.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 185.

- **El cuerpo sutil.**
- **Tema complicado en el budismo.**

Según la tradición tibetana, los patrones emocionales que dictan nuestra sensación interior de equilibrio o desequilibrio, así como las manifestaciones físicas y emocionales de desequilibrio persistente, son funciones del cuerpo sutil.

El cuerpo sutil se discute muy pocas veces en los textos o en las enseñanzas públicas. Se piensa que es una de las enseñanzas del budismo más elevadas o más avanzadas.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 187.

- **El cuerpo sutil.**
- **Entre mente y cuerpo físico.**

Esencialmente, el cuerpo sutil es una especie de interfaz entre la mente y el cuerpo físico, un medio por el cual estos dos aspectos del ser interactúan. Una imagen simple y tradicional es la relación entre una campana y el badajo. El badajo representa el cuerpo sutil, el nexo de sentimientos, mientras que el la campana representa el cuerpo físico. Cuando el badajo golpea la campana, afecta al cuerpo físico —nervios, músculos y órganos— y se produce el sonido.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 188.

- **Cuerpo sutil y físico.**
- **Impacta emociones en el cuerpo.**

...vi realmente la conexión entre el cuerpo sutil y el cuerpo físico. Mis emociones se habían apoderado de mis respuestas físicas.

Fue una revelación experimentar de primera mano los efectos del cuerpo sutil.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 191.

- **Equilibrio cuerpo sutil.**
- **Apertura, calidez y ligero.**

En su estado ideal, el cuerpo sutil está en equilibrio. Los canales permanecen abiertos, el viento está centrado en su «casa» y sopla libremente a través de los canales, y las chispas de vida fluyen con facilidad. Sentimos una cierta sensación de ligereza, de flotar, de apertura y calidez. Aunque puede que tengamos muchas cosas planeadas para el día, o que debamos hacer un largo viaje o quizás nos espere un encuentro importante, estamos serenos y seguros. Miramos hacia delante a lo que el día nos presente: un estado de ser que se podría denominar «estar feliz sin razón alguna».

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 191-192.

- **Tres elementos cuerpo sutil**
- **Canales - tsa, gotas - tiple viento - lung**

Esta es una de las razones por las que al cuerpo sutil se lo denomina «sutil». Es difícil de detectar la interacción de *tsa*, *lung* y *tiple* hasta que un desequilibrio aparece completamente desarrollado en algún tipo de dificultad o de reto emocional, físico o mental.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 192.

- **Agitación intensa/ agitación de energía/ vientos**
- **Desequilibrio del viento**

Esa energía inquieta se alimenta de sí misma. Sin darnos cuenta, andamos, hablamos y comemos más deprisa. O tenemos dolores de cabeza, de espalda, ansiedad o nervios. Incluso cuando nos vamos a la cama, nos invade una inquietud —lo que he aprendido a llamar una «aceleración interna»— que no nos deja dormir. Nuestro *lung* está pidiéndonos que hagamos algo, pero no sabemos qué.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 195.

- **Desequilibrio del cuerpo sutil: patrones**
- **tsa- canales; tigre- gotas y lung- viento**

Para muchos de nosotros los desequilibrios crean patrones que parecen tener vida propia. El *tsa* se bloquea. El *lung* comienza a viajar loca de intensamente. El *tigre* se queda parado o se mueve en un mismo patrón, como los aviones que dan vueltas en el cielo esperando para aterrizar. Con el tiempo estos patrones empiezan a conformar nuestros pensamientos, sentimientos y comportamiento sin que nos demos cuenta siquiera.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 196-197.

- **Patrones del cuerpo sutil**
- **Con base en un “yo sólido”**

En muchos casos, nuestro sentido de quién y qué somos está atrapado por patrones establecidos en nuestros cuerpos sutiles. Lo habitual es que experimentemos esos patrones como emociones perturbadoras. La condición esencial —el «pegamento» que hace que esta trampa sea especialmente pegajosa— es la costumbre de asumir el «yo sólido» como absolutamente, en lugar de relativamente, real.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 200.

- **Atención plena a los sentimientos**
- **No somos las emociones**

...el hecho de estar más atentos a la tendencia a identificarnos con nuestros sentimientos y a creer que somos nuestros sentimientos; tenemos que reconocer que no son más que un aspecto de la experiencia y no la totalidad. Ese es el ejercicio básico de la Atención Plena en el Sentimiento. Se trata de un método a través del cual reafirmamos nuestro cuerpo sutil y lo ponemos sobre aviso de la costumbre de identificarse con nuestras emociones y de creer que es nuestras emociones.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 202.

- **La respiración florero**
- **Ubicará lung-vientos en su hogar**

La técnica en sí es bastante simple. Primero, exhala lenta y completamente, haciendo que los músculos abdominales se acerquen lo más posible a la columna. A medida que inspiras lentamente, imagina que estás llevando la respiración a una zona situada cuatro dedos por debajo del ombligo, justo encima del pubis. Esta zona tiene forma de florero, de ahí el nombre que recibe este tipo de respiración.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 206.

- **Meditación en los sentimientos**
- **No permanentes y no son el yo total**

Por decirlo de un modo sencillo, al trabajar con el cuerpo sutil aprendemos que sean cuales sean las emociones que experimentemos, no constituyen la totalidad de nuestro ser.

Sí, son parte de nuestra experiencia, pero sólo una parte.

Podemos trabajar con ellas, respirar con ellas y recibirlas en nuestro «hogar». Al final, los sentimientos no son más que invitados. Vienen y se van como resultado de varias circunstancias, pero no son residentes permanentes.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 210.

- **Vivir la verdad relativa**
- **Es como vivir en un hotel**

Abordar nuestra experiencia de esta manera es más o menos como estar en un hotel. Sabemos que no somos los dueños, pero al mismo tiempo vivimos en una de sus habitaciones durante unos días. Disfrutamos de nuestra estancia, pero somos invitados respetuosos. No quemamos la alfombra ni robamos las toallas. Del mismo modo, debemos respetar la realidad relativa en la que nos movemos. Tomamos de ella lo que necesitamos, pero somos conscientes de que no nos pertenece.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 211.

- **Desarrollo del equilibrio**
- **Mente/ cuerpo sutil/ cuerpo físico**

De modo que es importante encontrar un equilibrio entre pensamientos, sentimientos y experiencias físicas, descubrir lo que yo llamo nuestro «límite de velocidad interior», un cómodo margen de actividad que nos permite llevar a cabo las tareas a las que nos enfrentamos diariamente sin recibir una «multa por exceso de velocidad» mental, emocional o física.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 215.

- **Capacidad de equilibrio**
- **naturaleza de la mente**

Tenemos la capacidad de descubrir nuestro ritmo interno con ejercicios de atención plena —esos de los que ya he hablado y los que todavía quedan por describir— reconectando lenta, suave y cómodamente con esa chispa de apertura, claridad y calidez que es el centro sin centro de nuestro ser.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 220.

- **Atención a los pensamientos**
- **Son algo complicado**

Este proceso es la base de la práctica de la Atención Plena en el Pensamiento a través de la cual empezamos a dirigir nuestra atención hacia nuestra tendencia a poner etiquetas a nuestras experiencias. Mientras que las sensaciones y las emociones físicas tienden a ser bastante poderosas y pueden producir objetos brillantes de enfoque y atención, los pensamientos suelen ser un poco más elusivos.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 231.

- **Velocidad de los pensamientos**
- **Alta velocidad de impresiones**

La velocidad con la que los pensamientos aparecen y desaparecen por las pantallas de nuestra mente son como los «letreros móviles de últimas noticias» que se muestran en la pantalla de televisión, pero fuera de control. Cuando todavía no hemos terminado de leer uno, surge otro, y después otro y otro más. Nuestra conciencia se ve superada por impresiones fugaces, nociones medio entendidas, fragmentos de frases, ideas que sólo se han empezado a formar y ya han desaparecido. Lo normal es que nos encontremos atrapados en un ciclo de intentar estar al día en «las noticias».

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 232.

- **Atención plena en pensamientos**
- **El flujo del pensar**

Esencialmente, la Atención Plena en el Pensamiento nos ofrece la oportunidad de ver cómo nuestras tendencias habituales a creer que nuestros pensamientos son sólidos y reales conforman la idea que tenemos de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Tal como me dijo una vez uno de mis maestros: «Al igual que la producción de olas es la función natural de los océanos, pensar que es una expresión de la capacidad de la mente de generar opiniones, recuerdos, sueños despiertos e ideas».

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 234.

- **Atención a los pensamientos**
- **Espacio, conciencia y pensamiento**

...pero en realidad nosotros no estamos en la película ni en el programa de televisión. Hay un montón de distancia entre nosotros y lo que estamos viendo. A medida que practicamos la observación de nuestros pensamientos, podemos realmente experimentar ese mismo espacio entre nuestra conciencia y nuestros pensamientos. En realidad, no estamos creando ese espacio, siempre ha estado ahí. Lo único que estamos haciendo es permitirnos darnos cuenta de él.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 236.

- **Atención en el dharma**
- **Experimentar el espacio “ser no yo”**

Puede que algunos de vosotros ya hayáis probado brevemente el espacio al practicar la Atención Plena en el Cuerpo, el Sentimiento y el Pensamiento, o al menos habréis entendido la posibilidad de que esos ejercicios puedan ayudaros a aflojar los nudos de la «identificación del yo» que nos mantienen tan firmemente atados a nuestros patrones.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 239.

- **Contemplar el espacio**
- **Externo e interno**

Entonces me pidió:

—Ahora dirige con lentitud esa conciencia a la mente que percibe todo eso de una forma abierta. En lugar de contemplar el espacio *exterior*, contempla el espacio *interior*.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 244.

- **Naturaleza de la mente**
- **Apertura, claridad y calidez**

...experiencia directa de lo que en la tradición budista se conoce como la esencia o la naturaleza de la mente: una conciencia luminosa, ilimitada, que no está dividida en sujeto y objeto, el yo y el otro, el que percibe y lo percibido. Todas las distinciones entre «el observador» y «lo observado» desaparecieron y por un instante experimenté una completa ausencia de separación entre todo lo que sentí, vi y olí, y la conciencia que sintió, vio y olió. En ese momento, se desvaneció Incluso el esfuerzo de estar plenamente atento en *algo*, y la atención plena se volvió fluída; la claridad, la apertura y la calidez simplemente *eran*.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 245.

- **Definición de Dzogchen**
- **Donde todo se incluye**

Dzogchen está compuesto de dos palabras: *dzog*, una contracción del nombre *dzogpa*, que en un nivel básico significa «perfecto» o «perfección», y *chen*, que quiere decir «grande» o «vasto».

Sin embargo, a un nivel más sutil, la palabra *dzogpa* significa «todo está incluido, nada se queda fuera». Para entender esto, imagínate sentado en una habitación mirando a través de una pequeña ventana.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 250.

- **El espacio Dzogchen**
- **Sensación abierta y grande**

En cierto modo, ese movimiento a espacios cada vez más abiertos refleja el *chen*, el aspecto «grande» o «vasto» del *dzogchen*. A un nivel más personal, *chen* puede también reflejar la sensación de júbilo que se siente al abandonar una habitación diminuta con una ventana minúscula y contemplar por primera vez una vista mucho más amplia, una sensación de: «¡Esto es increíble!».

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 251.

- **Los cuatro fundamentos de la atención**
- **Revelar la naturaleza de la mente**

La esencia de la práctica del Cuarto Fundamento de la Atención Plena consiste en mirar más allá de las nubes —más allá de las opiniones de correcto o equivocado, bueno o malo— un intento de dirigir la atención al espacio abierto en el que la opinión, el deseo, la ira, el miedo y la esperanza surgen como experiencias transitorias. Ese espacio abierto es donde se revela nuestra verdadera naturaleza: abierta, amorosa y comprensiva con las dificultades que atraviesan las personas en su vida diaria.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 255.

- **Atención en el dharma**
- **Subir y bajar los brazos y espacio**

Respira a medida que levantar los brazos.

Exhala fuertemente mientras los bajas.

¿Te parece demasiado fácil?

Quizás.

Pero en ese momento de bajar los brazos puedes realmente experimentar una sensación de gran apertura, un espacio en el que no hay separación entre la experiencia y el experimentador, no hay solidez ni juicio. Descansa en ese espacio tanto —o tan poco— como dure. No trates de alargarlo o de apegarte a él. Límitate a dejar que ocurra y permite que se marche. Después puedes intentar hacer el ejercicio otra vez.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 258.

- **Meditación en atención**
- **Sentimientos, sensaciones, pensamientos**

La enseñanza básica aquí es que te limites a ser consciente de todo lo que pasa a través de tu conciencia tal como es. No te concentres en tus pensamientos, sentimientos y sensaciones, pero tampoco intentes suprimirlos; límitate a observarlos a medida que van y vienen.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 259.

- **Vipassana y los apegos**
- **Darnos cuenta de los flujos**

No obstante, a través de este sencillo acto de darnos cuenta, se produce una extraordinaria transformación. De modo lento pero seguro empezamos a soltar los apegos y las fijaciones que nos mantienen atados a identificarnos con cualquier patrón que defina nuestra experiencia. A medida que dirigimos la atención a los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones físicas, también entrenamos nuestra conciencia para que se asiente un poco.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 262.

- **Ver patrones habituales**
- **No son compactos ni fijos**

Sea cual sea el medio a través del cual abordemos la atención plena, estamos destinados a reconocer patrones habituales: formaciones macizas de pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas que, si las observamos de cerca, podemos ver que no son tan compactas como parecían en un principio.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 263.

- **Vipassana e inteligencia**
- **Es más intuición que intelectual**

El *vipasyana* o *lhaktong* se describe a veces como «investigación», un proceso analítico a través del cual desmenuzamos nuestras experiencias en sus diferentes partes hasta que vemos que no son sólidas, permanentes o reales. Sin embargo, al menos tal como me enseñaron a mi, esta investigación no es un proceso intelectual, sino experimental.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 264.

- **Desarrollo de vipassana**
- **Cuerpo, emociones, pensamientos**

A medida que profundizamos en nuestra investigación, no sólo estamos agudizando nuestra conciencia, sino admitiendo más espacio al romper la experiencia en sus elementos físicos, emocionales y mentales, disolviendo la fijación o la solidez de las capas del «yo» que nos mantienen atados a un sentimiento, a un punto de vista o a un estado de ánimo particular. También estamos generando amabilidad hacia nosotros mismos al trabajar realmente con un patrón en lugar de rendirnos a su presión o intentar echarlo.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 267.

- **Definición del bodhisattva**
- **Ayudar a los demás**

Un *bodhisattva*, en la tradición budista tibetana, se considera un «héroe» o un «guerrero» dedicado a llevar a todos los seres la misma libertad que él ha experimentado. Son héroes de la compasión, que abandonan su camino para ayudar a otras personas en momentos de oscuridad y desesperación.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 274.

- **Voto del bodhisattva**
- **Declaración de compromiso**

...el voto del *bodhisattva*, que en una forma condensada dice más o menos: «De ahora en adelante, hasta que alcance la liberación completa del dolor y el sufrimiento, me dedico entera y completamente, sin buscar una recompensa personal, a trabajar en beneficio de todos los seres vivos».

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 277.

- **Alimentar la mente natural**
- **Conexión interna y compasión**

...me recuerda que alimentar la chispa del ser implica dos esfuerzos relacionados. El primero, por supuesto, supone conectar con nuestra apertura, inteligencia y calidez básicas. El segundo requiere extender el potencial que hemos descubierto dentro de nosotros hacia el exterior en la manera en que nos comportamos con todo el mundo y con todo aquello a lo que nos enfrentamos en nuestra vida diaria.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 279.

- **Bodhichitta es deber**
- **Hacer algo que no nos gusta**

—Alguien, en algún lugar, sabía que únicamente estaba cumpliendo un deber —me dijo—. No me gustaba, no quería hacerlo, pero era lo que tenía que hacer.

Esa es la esencia del *bodhicitta*, cumplir nuestras responsabilidades con los demás aunque no lo deseemos.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 283.

- **Paramita de sila**
- **Física, palabras y emociones**

Tradicionalmente esos comportamientos se dividen en tres categorías: acciones físicas, tales como matar, robar o una conducta sexual abusiva; actividades relacionadas con el habla, como mentir, calumniar, proferir palabras duras y frívolas o lo que se denomina a veces «palabrerío inútil», y tendencias mentales y emocionales que incluyen la avaricia y la malicia.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 290.

- **Mente confundida**
- **Apego a los patrones mentales**

...hemos llegado a ver cuánto dolor y confusión se genera en nuestra propia experiencia cuando nos aferramos a ciertas ideas sobre nosotros mismos. También hemos visto lo limitadas que se vuelven nuestras oportunidades cuando vemos nuestros patrones como reales. De modo que practicar la disciplina implica trabajar continuamente para encontrar el espacio en nuestros patrones,...

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 290.

- **La práctica del bodhisattva**
- **Desarrollo de la generosidad**

En lugar de matar, trabajamos para preservar la vida; en lugar de robar, damos, practicando la generosidad. Decimos la verdad. Le dedicamos palabras agradables a la gente. Intentamos hablar con amabilidad. Pensamos en lo que podemos hacer por los demás, nos alegramos de sus logros y consecuciones y tratamos de comprender su comportamiento en términos de causas y condiciones temporales.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 291.

- **Propósito de un maestro budista**
- **Enseñar el dharma**

Sin embargo, mi verdadero propósito en la vida no es ser bueno un famoso, sino enseñar el *dharma* lo mejor que sepa, que es bastante poco. Ten presente lo poco que sabes. Recuerda cuánto te falta por aprender. Eso hará que sigas siendo humilde. Y esa humildad es la base de la disciplina. Hasta que te conviertas en un buda, seguirás teniendo mucho que aprender.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 294.

- **Paramita de la energía (virya)**
- **Vigor en acciones a los demás**

La diligencia, que a menudo implica un sacrificio personal de tiempo, energía y otros recursos, puede parecer un arduo camino. Pero *tson dru*, la palabra tibetana utilizada para describir este *paramita*, y *virya*, el término sánscrito, implican ambos una sensación vigorizadora de fuerza, calma y concentración para realizar una acción que ayude a los demás.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 298.

- **Paramita de la concentración**
- **La mente descansada**

El quinto *paramita*, conocido en sánscrito como *dhyana* o a veces como *samadhi*, y en tibetano como *samten*, se traduce como «concentración». Aunque a menudo se entiende como practicar algún tipo de meditación, el sentido profundo de la concentración implica permitir que la mente descanse de forma simple, alerta y abierta.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 300.

- **Sabiduría budista: prajña**
- **Ver la realidad interdependiente**

El segundo tipo de sabiduría se conoce como «sabiduría trascendental», que quizás se comprende mejor como la culminación del enfoque: la habilidad de ver la naturaleza esencialmente interdependiente, temporal e ilusoria de la realidad relativa y la naturaleza fundamental mente abierta, nítida e ilimitada de la realidad absoluta.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 304.

- **Sabiduría y autoanálisis**
- **Desmontar patrones de conducta**

De modo que cuando empezamos a practicar la sabiduría trascendente, lo que hacemos es analizar al analizador. Utilizamos las prácticas de meditación para aguzar nuestra inteligencia natural, para identificar nuestra parcialidad, nuestros prejuicios, etc., para llegar a una comprensión más precisa de los patrones habituales de interpretación de la experiencia.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 305.

- **Visión de la sabiduría**
- **Ver vacío y apariencia**

Relájate. Deja que tus pensamientos y sentimientos lleguen y se vayan, y descansa en la claridad que surge cuando estás simplemente observando sin implicarte. Por eso se recomienda primero practicar la atención plena y el *samadhi*. Cuando hayas logrado ese estado de calma y disposición, estarás preparado para saber, preparado para entender en profundidad la danza entre el vacío y la apariencia. Una vez que reconozcas esa danza, no te apegues a ella. Déjala pasar, como tu primer vislumbre del amor esencial.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 306.

- **Dominio de los patrones mentales**
- **Formas de enfrentar las experiencias**

En muchas ocasiones en nuestras vidas llegamos a puntos en los que el miedo, las opiniones y las experiencias pasadas de dolor y sufrimiento pueden oscurecer nuestra habilidad para ver que muchos de los retos a los que nos enfrentamos, muchos de los puentes que cruzamos, son una invención propia; que hemos desarrollado patrones que conforman el modo en que vemos los distintos sucesos a los que nos enfrentamos en el viaje de la vida, así como el modo en que nos enfrentamos a ellos.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 316.

- **Naturaleza búdica**
- **Apertura, claridad y calidez**

Naturaleza Búdica: la capacidad innata, ilimitada, para la apertura, la claridad y la calidez. Ver también *sugatarbha* y *tathagatagarba*.

Tsoknyi Rinpoche. Abre tu corazón Abre tu mente. Editorial Sirio, 2012. España. Pág. 322.