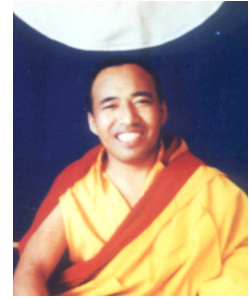


El Karma y el Sendero Budista
Khenpo Phuntzok Tenzin Rinpoche
Linaje Drikung Kagyu de Budismo Tibetano
Santiago, Chile
Noviembre, 2004



¿Qué es el Karma?

Karma es definido como acción, la acción generada por nuestras propias elaboraciones mentales. El *Karma* es entonces creado por la mente, por su fuerza, de ahí viene todo el *Karma*, éste es su origen. Pero el resultado creado por esta fuerza de una acción mental se manifiesta, a su vez, a través del accionar del cuerpo, palabra o la mente, dando origen a la virtud o *Karma* meritorio y a la no-virtud o *Karma* no meritorio como aspectos duales.

Esta acción de nuestra mente que elabora visiones del bien y del mal, de lo que nos gusta y de lo que no nos gusta, es entendida como absolutamente real, siendo que muy pero muy profundamente no lo es, pues se trata más bien de nuestra propia ilusión. Al seguir nuestra ilusión veremos en nuestras vidas los frutos de seguirla, y así tendremos nuestro propio *Karma* con sus propios frutos. Nadie que no se haya iluminado escapa a esto.

¿Cuál es el origen del Karma?

El gran *Bodhisattva Shantideva* decía “¿Quién da origen a los sufrimientos? Nuestras proyecciones mentales negativas los crean, nuestras propias negatividades los originan como resultado de la no-virtud generada por nuestra mente. A diferencia de nosotros, los seres de alta realización han visto la naturaleza de la mente y sus mentes se libraron de las negatividades, ellos están Iluminados” y así solo hay paz y felicidad, no hay más *Karma*. El sufrimiento tiene su origen en el *Karma* contaminado o negativo. Las enseñanzas del Buda nos explican que el ciclo de existencias del samsara y cada uno de los reinos que lo componen tienen su origen en el *Karma* generado por los distintos seres sintientes. Este mundo y los seres sintientes que lo habitan son producidos por el *Karma*. Pero nosotros igual tenemos la capacidad de elegir nuestro lugar o condición de renacimiento, ya que lo vamos generando a través de nuestra acción, del *Karma* que vamos creando, de nuestros pensamientos día a día.

Nuestras propias acciones generan un *Karma* que da origen a la existencia de los distintos reinos del samsara. El reino de los seres infernales existe en la medida en que nosotros lo originamos en nuestra mente, dado que todo es una proyección de ésta, estos reinos son de la mente. Si logramos realizar o entender muy pero muy profundamente la naturaleza de lo que llamamos mente, la cual es en esencia vacuidad, es decir carente de elaboraciones mentales, estos reinos dejarán de existir. Debido a nuestro estado de confusión, de ilusión, estos distintos reinos van siendo creados en la mente y perseguidos por nosotros, pero no tienen existencia fuera de ella. Como un sueño que nos parece tan real, pero que al despertarnos tomamos conciencia de que ha sido sólo una ilusión.

La gente piensa que el dolor se debe al *Karma* negativo, por eso aguantan muchas cosas en sus vidas. Pero no entienden también que pueden subyugar el *Karma* purificándolo al poner la mente *Bodhicitta*, y así el sufrimiento desaparece. La mente *Bodhicitta* en budismo es la mente que estima más a los demás seres antes que ella misma. Podemos ayudar a los otros a purificar su *Karma* con esta mente, esto es real. Mucha gente tiene muchos problemas y los otros dicen que es su *Karma* y no los consideran, pero también pueden ayudarlos dando paz. A veces no se trata de *Karma*, sino de obstáculos y nosotros podemos ayudar si cultivamos esta mente *Bodhicitta*. Otras personas se

preguntan por que ellos son infelices y otros felices... este tipo de pensamiento es negativo, es mejor pensar que mediante nuestro sufrimiento podemos ayudar y limpiar el *Karma* de todos los seres sintientes, es mejor ser compasivos, sentir compasión. Mucha gente tiene calidad, no se enferman, etc., porque tienen *Karma* positivo, estas personas deben seguir haciendo buenas acciones y tener buenos pensamientos para seguir acumulando mérito, porque esto no se va a dar espontáneamente, pues es un fruto. Entonces, todas las cosas negativas y positivas del mundo provienen del *Karma*, y por eso estamos deambulando en el *samsara*.

¿Cómo surge el *Karma* en nuestra vida?

¿Pero como va surgiendo el fruto del *Karma* en nuestras vidas? Por ejemplo cuando una persona mata o roba, el *Karma* no aparece de inmediato y las personas piensan que el *Karma* no funciona, pero puede surgir en una próxima vida, por ejemplo cuando una águila vuela muy alto no ve su sombra, pero al bajar nuevamente ella la vuelve a ver, justo bajo suyo en su vuelo, pues nunca se ha separado de ella. Una persona bondadosa puede tener muchos obstáculos, y no entiende por que, pero no se da cuenta de que se trata de hechos del pasado. Es importante poner buenos pensamientos para que no se vuelva a acumular el *Karma*, ser pacientes. Una persona muy negativa que hace muchas acciones negativas en su vida, aunque tenga cualidades, va acumulando *Karma* negativo. Una persona negativa que muere bien, rodeado de bienestar y riquezas, puede que se vaya a los mundos inferiores, la gente no ve eso. Un maestro que esta muriendo también tiene *Karma*, con el sufrimiento que sienta en el momento de la muerte puede limpiar el *Karma* que le queda. Entonces si hago acciones positivas estas se acumulan como gotas en un mar, y en un mar nada se pierde, hasta que alcanzamos la iluminación. Lo mismo ocurre con lo negativo, uno piensa que no tienen importancia estos pequeños actos negativos pero sí la tienen.

Lo más importante, como purificar el *Karma* para encontrar felicidad.



Lo primero es meditar acerca de la ley de causa y efecto o ley del *Karma*, nos permite despertar y ver con los ojos abiertos los sufrimientos que existen en el *Samsara* y tomar conciencia del *Karma* y su resultado y tenerle respeto y cuidar a todos los seres para no dañarlos y darles paz y felicidad.

Luego al analizar y paralelamente meditar nos damos cuenta muy muy profundamente de la naturaleza de los fenómenos, y las elaboraciones o proyecciones mentales cesan, pero en nuestro estado como personas corrientes nos es difícil de ver esto así, por lo que a un nivel convencional, no iluminado, diferenciamos entre lo positivo y negativo. En un nivel convencional, por medio de nuestras acciones virtuosas y no virtuosas acumulamos *Karma*, experimentando el resultado que uno mismo creó. Por esto uno experimentará la felicidad como resultado de la acumulación de la virtud, y sufrimiento como resultado de la acumulación de la no-virtud. A un nivel convencional o en el estado de personas corrientes incapaces de ver la naturaleza de los fenómenos, debemos ir verificando periódicamente qué es virtuoso y qué no es virtuoso, y diferenciar estos dos aspectos pues tienen diferentes causas y diferentes efectos o resultados.

Debemos procurar practicar la virtud que dice relación con la generosidad, disciplina o moralidad, entusiasmo, paciencia, meditación y sabiduría. Nuestra práctica central debe ser la motivación mental de la mente *Bodhicitta* o mente de *Amor y Compasión* con todos los seres sintientes, práctica que nos lleva a la Iluminación, pues es la madre de todos los *Buddhas*.

Luego lo fundamental es saber como limpiar la ignorancia de nuestra mente, la raíz del *Karma* y del deambular. Al tener sabiduría no tenemos ignorancia ni dualidad, soltamos el apego y el *Karma* se

acaba. La dualidad es pensar esto es mío y esto es tuyo, esto es malo y esto es bueno, cuando cortamos esta dualidad ya no tenemos ignorancia y el *Karma* se acaba porque todo es bueno. Una persona que tiene cáncer, por ejemplo, aunque el doctor analice las células y las limpie, es difícil que sepa exactamente si se fue el cáncer. Lo mismo pasa cuando sentimos que somos felices, pero luego la felicidad se va y no somos felices. Esto es porque la ignorancia aún está presente, de forma muy sutil, la causa raíz no la hemos sacado y seguimos otra vez tras nuestras ilusiones. La forma de sacarla es a través de la sabiduría, esto nos permite limpiar la mente y cortar con el *Karma*, y lograr la iluminación.

El sentido de nuestra práctica budista es lograr la iluminación por medio de una práctica interna, es un trabajo mental, no físico. Todos los budistas y los no budistas tenemos *Karma* pero los budistas tenemos un método puro y tradicional de más de 2.500 años para trabajar con él, para purificar el *Karma* negativo y beneficiar a los demás antes que a uno mismo, lo cual podemos lograr con una buena práctica de meditación, esta práctica es lenta y requiere de esfuerzo y tiempo, pero el beneficio es tan grande que vale la pena pues después de un tiempo uno puede decir que es feliz nuevamente, de manera profunda. Entonces, con la meditación llega la calma a nuestra mente, con la práctica llega la paz, y la mente se relaja y se purifican muchos eones de *Karma* negativo. En el método del Tantra para lograr la purificación se usa también la recitación de Mantras, así desarrollamos menos ira y menos emociones dañinas y cultivamos una mente en paz. Por supuesto que para purificar el *Karma* con la meditación todos necesitamos a un guía a nuestro lado porque es un proceso que requiere tiempo, esta es la verdadera práctica espiritual. La práctica debe hacerse con un buen maestro de meditación tradicional y reconocido, que tenga un linaje que provenga desde Buda Shakyamuni, aunque encontrar a este maestro es una conexión kármica igual ustedes pueden leer y comenzar estudiando del libro de un buen maestro tradicional y reconocido, que posea un linaje también tradicional.

Como lo negativo surge en nuestra mente espontáneamente y la mente de amor y compasión que estima más a los demás que a sí misma no lo hace, entonces les pido que tengan paciencia por favor, para que con el tiempo y la práctica sus mentes se vuelvan felices, y también puedan dar felicidad a los demás.



Centro de Meditación Budista Drikung Kagyu

Ernesto Reyes 025, Providencia – Santiago

Fono 737.3608

Lunes a Viernes de 18.00 a 21.00

e-mail: drikungkagy1@terra.cl www.drikungkagy.cl

(Esta enseñanza fue dada por el Venerable Khenpo Phuntzok Tenzin Rinpoche del linaje Budista Tibetano Drikung Kagyu en Santiago de Chile en Noviembre de 2004. Khenpo se encuentra enseñando en Santiago desde el año 1996 con su bondad amorosa a todos los que desean aprender. Fue transcrita por el grupo de traductores y transcripores "Semilla de Sésamo" de la Sangha Drikung Kagyu de Santiago, Chile, en Noviembre del 2004). ED-2004-001