

¿Qué es la libertad?

SE Tai Situ Rinpoche

7 septiembre 2020

<https://www.youtube.com/watch?v=mN5UotNLqZ8>

[Recitación en tibetano]

Antes que nada, es maravilloso saber que todos ustedes se encuentran muy bien. Habiendo dicho eso, oramos por todos los que no están tan bien.

El tema de hoy, según su solicitud, es "¿Qué es la libertad?"

Cuando trato de traducir "libertad" al tibetano, se convierte en bastantes cosas. *Tarpa* o *tolwa* o *ranwan*, tantas cosas. *Tarpa* significa liberación, estás libre de ataduras. Estás liberado, por ti mismo o por alguien, o ambos. Luego, *ranwan* significa que tienes el poder de decidir tú mismo. Así que es como autodeterminación, *ranwan*. Luego, *tolwa* significa, nuevamente, *tol* significa que estás encadenado y atado, y luego estás desatado y liberado de algo que te ata, eso es *tolwa*, *chingpa*, *tolwa*. *Chingpa* significa atado, *tolwa* significa libre de eso que ata. Así que son bastantes cosas. No encuentro una palabra en tibetano en particular para "libertad". Así que tengo que mirarlo desde todas estas connotaciones. Luego, trato de tomar una decisión, de modo que esa decisión provenga del propósito de este tema. Me están pidiendo que hable sobre la libertad y ustedes son practicantes budistas. Por supuesto, hay muchas personas que no son budistas oficialmente, pero son un futuro Buda. De cualquier manera, tal vez no lo crean, a mí me parece bien. Creo que todo el mundo es un futuro Buda. Y no me refiero a un futuro budista, no me malinterpreten. Un futuro Buda.

Entonces desde ese punto de vista, y siendo yo un maestro, un maestro de Dharma, me están pidiendo que enseñe esto, sobre la libertad, entonces, sobre esa base, tomo la decisión de hablar de esto desde este contexto. Ahora, uso su palabra: Libertad.

Entonces, cuando se dice "libertad", la libertad involucra a alguien que debe ser libre, estar libre de algo, y ese algo podría involucrar a otra persona también. Entonces, implica duplicidad. No solo dualidad, sino duplicidad. Entonces, primero quiero compartir esta palabra y así es como pienso: nunca podrás ser libre de nada ni de nadie hasta que seas libre de ti mismo. Eso es lo que pienso. Podemos estar libres de otras personas, podemos estar libres de enfermedades, podemos estar libres de todo tipo de situaciones, como propiedad, esclavitud, discriminación, todo tipo de cosas. Pero hasta que nos liberemos de nosotros mismos, es como pelar una cebolla. Pelas una piel, hay otra. Y luego pelas esa, hay otra. Y tanto trabajo para pelar la cebolla, porque te hace llorar, te hace estornudar, y así sucesivamente, y luego al final te quedas sin nada, porque no hay nada dentro de la cebolla. Es solo cebolla en una capa, cebolla en otra capa, hasta el medio. No hay nada. Y luego todavía no eres libre. Entonces, de esta manera, estar libre de algo y alguien, no tiene fin. Es por eso que el maestro Buda abandonó el palacio, en la mitad de la noche, con la ayuda del conductor de su carro. Y luego se fue al desierto y pasó seis años meditando bajo un árbol. Ese no es el Árbol Bodhi en Bodh Gaya, sino al otro lado del río. Y luego, después de eso, debido a que no se trata de cualquiera de nosotros, es el Príncipe Siddhartha, fue la última encarnación del Bodhisattva que había

tomado tal aspiración muchos, muchos, incontables eones atrás. "Incontables" por definición en el cálculo tibetano es el número 60. Eso significa 1, 10, 100, 1000, 10 000, 100 000, 1 millón, 10 millones, 100 millones, 1000 millones, 10 mil millones, 100 mil millones, 1 billón, etc., etc., 60 veces. Eso es un *tangme*, y eso es "incontables". Para que sea un poco más fácil, hay otra forma de contar esto. Es el número 13. Entre el número 13 y el número 60 hay una gran diferencia, pero en mi mente no hay ninguna diferencia porque es incomprendible, es tan largo... no es un año, no es un siglo, es un eón. Entonces, podemos hablar de este tipo de cosas, y podemos fingir que podemos comprenderlas, pero en realidad tenemos una incapacidad cognitiva para tal magnitud. De esta manera, 60 o 13, no es diferente para mí. Es un tiempo muy muy muy largo. Entonces, el príncipe Siddhartha es el último nacimiento. Y aunque es el último nacimiento, le tomó seis años de concentración absoluta. Ves la imagen de Buda en algunos de los museos que están talladas en piedra, y hay una que creo que es realmente muy muy preciosa. No sé dónde está, vi la fotografía muchas veces. No tiene nada, solo hueso y piel, y todas sus venas se ven a través de la piel que está sobre el hueso. Así, seis años. Luego, después de eso, alcanzó la Iluminación bajo el Árbol Bodhi en Bodh Gaya. Cruzó el río Neranjana y se sentó bajo el Árbol Bodhi, y luego se convirtió en el Buda Shakyamuni. Todo eso le tomó a él.

[15:40] Así que ahora, el punto sobre la libertad aquí es, ¿por qué se fue del palacio? ¿Por qué se quedó bajo el árbol durante seis años? No hay nada bueno en ser tan flaco, y tanto que no tienes nada más que piel y hueso. No hay nada maravilloso en eso. Pero para él, nada vale nada, excepto la Iluminación. En el entendimiento budista Theravada, se cree que el príncipe Siddhartha llegó a ser Arhat allí. En el budismo Vajrayana, Tántrico y Mahayana se describe con la terminología de Budeidad, Tathagata. Tathagata es usado por ambos. [Terminología en tibetano] Pero ser Buda y ser Arhat son ligeramente diferentes en terminología. Pero de todos modos, eso es libertad. Eso es libertad, verdadera libertad. Ahora, ¿libre de qué? Todos nosotros, todos allá y, por supuesto, yo aquí, todos tratamos de ser libres. ¿Por qué hago todo lo posible para cumplir con mi deber como quien se supone que soy? ¿Y por qué sigo siendo un simple monje budista? Aunque mi deber no es tan sencillo, a veces. A veces, es muy simple, simplemente hacerlo, solo cumplir con mi deber. Eso es todo. Pero a veces, no es tan simple, es un poco complicado. De cualquier manera, cuando alguien dice que algo es complicado, eso significa que hay un pequeño contratiempo, una pequeña burbuja. Entonces, mi burbuja es que me siento honrado de cumplir con mi deber pero, al mismo tiempo, de esta manera no puedo alcanzar la Budeidad en esta vida. De ninguna manera. Me olvido de ser Buda. No puedo alcanzar ninguna realización sustancial. No me malinterpreten, no estoy deprimido ni nada por el estilo. De hecho, estoy muy feliz. Ese es también otro problema, otro de mis problemas. Estoy muy feliz con todo. Cuando hay un problema, me alegro de que haya un problema. Cuando no hay ningún problema, me alegro de que no haya ningún problema. Eso está bien. Ahora... de esta manera, la libertad y la liberación finalmente se logran cuando alcanzamos la Budeidad. Y ahora, viendo eso claramente, espero que lo vean claramente, entonces podemos hablar de otro nivel de libertad. Si lo desean, podemos describirlo como un aspecto más superficial de la libertad. Ahora, hay tantas cosas que queremos superar. Cuando estamos libres de esas cosas que nos molestan física, mental, emocionalmente o de cualquier otra manera, entonces hacemos todo lo posible para superar esas cosas, para estar libres de esas cosas.

Entonces esto involucra todo lo que está fuera de nosotros. Por ejemplo, tenemos fuera de nosotros personas y también situaciones, condiciones, también naturaleza, tantas limitaciones. Cada uno de nosotros tenemos tantas limitaciones. No tenemos alas para volar. Así que nos gusta dibujar alas en las divinidades en las que creemos. Eso nos hace sentir que yo no puedo volar, pero en quien creo puede hacerlo. Y también, siempre que decimos "presencia divina", "reino divino", miramos hacia arriba [mirando hacia arriba]. También hacemos el gesto de nuestra mano, "Divinidad". Nunca decimos "Divinidad" [mirando hacia abajo]. Ya saben, siempre miramos hacia arriba y "Divinidad". En realidad, si están ... por supuesto que saben que estoy aquí, en el vientre de la Tierra, así que cuando digo "allá arriba", en realidad alguien que está en la cima del mundo, en la cima del globo, estoy señalando hacia allá [señalando a su derecha], no hacia arriba. Y alguien en la Antártida, cuando dice "arriba", en realidad apunta hacia abajo. No es arriba, es abajo. De esa manera, ya saben, todo es relativo. Pero queremos expresar "no aquí" sino "allá arriba". Así que ésta es una forma devocional e inspiradora de describir la libertad. Y luego otra cosa muy técnica sobre esto, porque cuando miramos hacia arriba, vemos el espacio. El espacio es infinito, sin limitación. Cuando miramos hacia abajo, vemos la tierra, justo debajo de nuestro pie, un lugar muy pequeño. No podemos ver todas las partes de la tierra, solo un lugar pequeño y muy limitado. De esa manera, "arriba" es ilimitado, el espacio, el sol brilla desde el cielo, la luna brilla desde el cielo, las estrellas se manifiestan desde el cielo. De esa manera, "arriba". Entonces esto describe la libertad. Así que ahora, obviamente, esto nos dice algo. Cuando hacemos así [mirando hacia arriba], no entendemos o no nos relacionamos con la libertad como si tuviéramos libertad, el potencial de libertad dentro de nosotros. Está en algún lugar allá. No digo que eso esté mal, solo lo estoy describiendo, tratando de describirlo. Ahora haré esto compartimentado.

[25:45] Primero, queremos estar libres de fuerzas y circunstancias externas. Para superar eso, entonces ... ejemplo con las enseñanzas del maestro Buda sobre Vinaya. Nos dice que no matemos a ningún ser vivo, en general, y que no robemos nada, que no nos involucremos en la sexualidad, y que no digamos mentiras, especialmente mentiras espirituales. Estos son los cuatro votos principales. Y además de eso, nos dice que no nos intoxicemos. Esto involucra el núcleo de lo que hace que no seamos libres. ¿Por qué no soy libre? Porque estoy bajo la influencia de mi ira, aversión. Por lo tanto, para superar eso, no mates. Matar es el acto más severo de agresión, de ira. Luego, está el apego. Los actos severos de apego son robo y mala conducta sexual. Estos dos son la manifestación severa del apego. Entonces, el primero: robar es apego al material externo. Y luego apego al ser sintiente, eso es conducta sexual inapropiada o sexualidad. Como precepto budista básico, conducta sexual inapropiada. Para monjes y monjas, sexualidad. De esa manera, para superar el apego, estos dos votos. Ambos, la aversión y el apego se manifiestan por ignorancia, porque nadie quiere hacer algo que sea perjudicial para sí mismo. Por supuesto, no deberían perjudicar a los demás, pero al menos, egoístas como somos todos, no queremos hacer nada que nos perjudique a nosotros mismos. Ciertamente no. Entonces, ¿por qué hacemos esas cosas que son perjudiciales para nosotros? Ira, codicia, apego, todos estos. Por ignorancia. Ninguno de nosotros está haciendo esto por sabiduría. Hacemos esto por ignorancia. Por eso, mentir es doble ignorancia. En primer lugar, no conocemos la verdad última. Pero al menos conocemos la verdad relativa hasta cierto punto. Pero cuando mentimos, vamos en contra de la verdad relativa. Luego, la mentira

espiritual... eso es, la gente viene al Dharma para tener un entendimiento claro, para superar la ignorancia, para desarrollar sabiduría, ese es su propósito, y les dices una mentira espiritual. Eso significa que estás fallando totalmente, totalmente, totalmente en tu deber. Y es lo opuesto a lo que se supone que debes hacer. Entonces, de esta manera, la mentira espiritual es la peor forma de mentira, y crea ignorancia por ignorancia por ignorancia. De esta manera, estos tres votos, o los cuatro votos, son dados por Buda para que los mantengamos, porque no son solo una regla. No somos libres y estamos vagando por el samsara debido a la ignorancia. Debido a la ignorancia, se manifiestan la codicia y el odio. Por lo tanto, para superar las deficiencias y la esclavitud del samsara, tenemos que superar las causas y condiciones del samsara, el sufrimiento samsárico. Por esta razón, Buda nos dio estos votos para hacernos libres. Las personas que no entienden esto piensan que esto va en contra de la libertad. "Sabes, deberías ser libre de hacer lo que quieras, libre de decir lo que quieras y libre de comer y beber lo que quieras." ¿Por qué Buda nos dice que no nos intoxicemos? Porque cuando estás intoxicado, el poquito de sabiduría que tienes queda bajo llave y la llave se tira al mar, ¿sabes? Entonces no puedes funcionar y tu sabiduría es temporalmente disfuncional. La intoxicación es parte del voto debido a eso. De lo contrario, todas las cosas intoxicantes, tal vez sea cebada, tal vez sea una mala hierba, tal vez sea caña de azúcar, puede haber una uva ... ya saben, Buda no nos dice que no comamos pan, Buda no nos dice que no comamos uvas, pero no te intoxiques, porque tu mente es muy preciosa y él quiere que toda nuestra mente funcione al máximo. Entonces, es por esa razón. De esta manera, la libertad, la libertad básica, por eso se dan estos votos. Entonces pueden ver qué es la libertad en ese contexto. Entonces, si dicen "no puedo mantener esas disciplinas", puedo entender, puedo entender. Tenemos millones de vidas de hábitos y no se puede superar todos los hábitos a la vez. Pero al menos tenemos que intentarlo con todo lo que podamos. De lo contrario, si digo "quiero ser libre pero no puedo seguir esas disciplinas", es casi como, en realidad, equivale a decir que "no quiero". Equivale a eso. De esta manera, tenemos que tener al menos la comprensión básica de la decencia. La definición de decencia no es estatus social. Esa decencia es muy importante para que seamos libres.

Luego, otro nivel de libertad es que tenemos tantas cosas que nos suceden a nosotros y a nuestro alrededor relacionadas con la naturaleza y relacionadas con otros seres sintientes, otras personas, principalmente personas. En ciertas áreas, la gente cree que cada pequeño percance es causado por algunos fantasmas y algunos demonios y algo de magia negra, y esto y aquello, ¿sabes? Lo que sea. Todas estas cosas se deben a nuestra propia acción. Y uno de mis amigos, en realidad es un guru hindú, dice: "Cada acción tiene una reacción". Entiendo lo que está diciendo, pero describiré esto como causa y resultado kármicos. Entonces todo lo que nos pasa, lo peor, por ejemplo, alguna persona nos toma como su enemigo, y hará cualquier cosa para causarnos malestar mental, malestar físico, lo que sea. ¿Por qué? Por nuestro karma. De lo contrario, esto nunca sucedería. Karma, lo he explicado tantas veces, lo explicaré una vez más. El karma no es el destino, ¿de acuerdo? Si algo te sucede hoy, su causa y condición debe estar en esta mañana, ayer, el mes pasado, un año antes, o una vida pasada. La causa tiene que estar en el pasado, el resultado estará en el futuro. Así es como funciona la causa y el resultado. Todo es resultado de alguna causa. La mejor manera y la forma más eficiente de superar eso es dándonos cuenta de que todo es Sunyata. Todo es vacío. Realización de Prajnāpāramitā. Eso sería lo más fácil y sencillo. Pero todos podemos hablar de ello, todos podemos entenderlo, lo cual es maravilloso, incluso podemos hablar de ello, eso es maravilloso, podemos entenderlo,

eso es maravilloso, pero luego, cuando se trata del meollo, del día a día, de las experiencias en la vida, entonces es más difícil de hacer de lo que se dice, o más fácil de decir que de hacer. De esta manera ... tenemos que saber ... si tienes un enemigo, no creo que lo tengas ... si hay alguien que piensa que eres su enemigo, digámoslo de esa manera, eso no sucede de la nada. Incluso alguna cosa estúpida como, puedes decir "No le he hecho nada a esa persona pero esa persona me odia tanto, esa persona tiene un malentendido", ¿sabes? Pero ese malentendido proviene de causas y condiciones. Y luego, también puedes decir, si eres un poco arrogante, puedes decir "Oh, esa persona solo está celosa de mí, por eso siente hostilidad hacia mí", eso también tiene causas y condiciones, no es que simplemente sucede. Tú mismo dices que son celos, tú mismo dices que es un malentendido, entonces eso viene de alguna parte. Entonces, ¿cómo puede suceder eso? Eso también viene de tantas cosas... las causas y condiciones, solo con saber eso, es el principio del fin de ese problema. Y el comienzo de la liberación de ese problema. Saber que es karma, de lo contrario, ¿por qué él o por qué ella me odia tanto? ¿Y por qué ella hizo eso? ¿Por qué él hizo eso? Es imposible así, es tan estresante. Y para que sepas que: no he hecho nada intencionalmente, pero mientras haya un malentendido, algún tipo de celos, o algo así, debe haber todo tipo de causas y condiciones para eso. Se remonta a tantas tantas vidas en el pasado. Solo saber eso, entonces no estarás estresado. "¿Por qué, por qué, por qué yo? ¿Por qué está pasando esto?" Sabes, no hay respuesta, la respuesta es que es el karma. Pero el karma puede ser mal entendido, terriblemente mal entendido. Luego, traerán estas palabras relacionadas con la libertad, nuestro tema, dirán: "Si todo es karma, ¿dónde está el libre albedrío?" Por supuesto que tenemos libre albedrío, por supuesto. Tú y yo, todos tenemos todo el libre albedrío. Pero, por ejemplo, tengo libre albedrío para saltar desde el piso cincuenta, tengo libre albedrío para hacerlo. Pero si hago eso y no quiero morir, no tengo libre albedrío para eso. Estaré muerto ahí abajo, será bastante complicado. No quiero ser gráfico, pero estará muy desordenado ahí abajo, el piso cincuenta, por favor! De esa manera, tengo libre albedrío para saltar, pero no tendré libre albedrío para saltar y no caer. Y no tengo libre albedrío para caer y no morir. Y no tengo libre albedrío para caer y morir, pero que sea hermoso, no desordenado. No tengo libre albedrío para eso. De esta manera, el libre albedrío está ahí, por supuesto. Soy libre de hacer lo que quiera hacer, decir lo que quiera decir, pensar lo que quiera pensar, todos ustedes también. Pero luego cada cosa tiene sus propias consecuencias. Y lo primero será, si haces cualquier cosa que quieras hacer y dices cualquier cosa que quieras decir, entonces la policía llamará a tu puerta y tu casa durante los próximos años será tras las rejas. No tienes libre albedrío para no tener ese tipo de consecuencias. Y, por supuesto, puedes saltar al zoológico donde se alimentan todos los leones, tienes libre albedrío para hacerlo. Pero serás el almuerzo o la cena del león. No puedes simplemente ir allí y decir "gatito, gatito, gatito", y el león comenzará a mover la cola y a ronronear. Eso no sucederá. Tal vez suceda, pero no lo creo, no lo creo. Hay una posibilidad entre un billón de que eso suceda, pero no quiero apostar ese tipo de cosas, ¿sabes? Entonces, tenemos libre albedrío, por supuesto. Pero el libre albedrío y la libertad son algo muy diferente. Y la libertad debería ser... no quiero decir cosas, pero grandes maestros iluminados como Milarepa, Guru Padmasambhava, tienen total libertad sobre todos los elementos, y si Guru Rinpoche decidiera bajar de un edificio de cien pisos sin usar el ascensor y sin usar la escalera, simplemente se elevará al espacio. Eso pasó, es parte de la historia. Y algunas personas lo creen, otras no lo creen, está bien. Pero eso es libertad. De todos modos, si hablo demasiado sobre eso, entonces

se convierte en... cada practicante de Dharma estará practicando con la motivación equivocada, para realizar milagros. Hoy en día, para volar no tienes que practicar durante muchas vidas, solo compras un boleto de avión y puedes volar con trescientas o cuatrocientas personas juntas, y se servirá el almuerzo y la cena. Además de eso, mostrarán algunos buenos documentales o algunas películas bonitas, ¿sabes? Todo eso. De esa manera, no tendrás que practicar durante tantos años. De cualquier manera, entre libertad y libre albedrío existe una diferencia muy grande, totalmente como este y oeste, o norte y sur. Eso es libertad de las limitaciones externas. Alguien que te impone limitaciones es tu enemigo, a menos que hayas violado la ley, entonces mereces estar encerrado. De lo contrario, no está siendo amable contigo. Luego, afuera, el ambiente externo te es hostil. Bueno, hoy en día lo sabemos muy bien. El agua, tenemos que comprarla en botella, y el mar está subiendo, los glaciares se están reduciendo y tenemos problemas con la cosecha. Eso significa que el precio de los alimentos aumentará y mucha gente morirá de hambre. Todas estas cosas son obra nuestra. Calentamiento global o enfriamiento global, todo el mundo habla de calentamiento global, también hay enfriamiento global. Todas estas cosas, y también la tierra secándose. Así que todas estas cosas están hechas por el hombre, hechas por el humano, quiero decir, hechas por los hombres y por las mujeres. Lo hacemos todos juntos. De esta manera, el karma está ahí, muy claro. Karma ambiental, calentamiento global, sequías, todo tipo de desastres naturales, y ahora mismo la humanidad entera está sufriendo una pandemia, una pandemia terrible. Esto también es obra nuestra. Por ejemplo, no sé exactamente pero como escuché esto fue que gente ha comido ciertos animales, y esos animales eran portadores de este virus, y de esa manera la gente lo contrajo. Y luego la gente lo transmitió a otras personas, así. Estas cosas las hacen seres humanos. Y yo no sé porque vengo de las montañas del Himalaya, así que no comemos serpientes, no comemos murciélagos, no comemos todo este tipo de cosas, pero eso no significa que otras personas no lo coman, porque he visto documentales de todo el mundo en Discovery, National Geographic y también diferentes personas que van por todo el mundo en busca de diferentes alimentos, y este tipo de cosas se comen. Entonces creo que nosotros, los seres humanos, somos responsables de esta pandemia. No vino, no fue enviado por alguien allá arriba. Alguien allá arriba es tan amable y tan bueno que nunca nos enviará algo como esto. De esa manera, es nuestro propio hacer. Para estar libre de todas estas cosas, es muy obvio que no deberíamos estar haciendo aquellas cosas que se convierten en la causa y la condición de esas cosas, eso es muy claro. Entonces tendremos esa libertad.

[52:20] Y ahora, vuelvo a mi oración original. Creo que nunca podré ser libre hasta que esté libre de mí mismo. Entonces, ¿cómo lo demuestro? Si y cuando desarrollo amor, bondad y compasión, entonces me vuelvo menos y mi cuidado por los demás se vuelve más. Cuando eso sucede, me siento más libre. Siento menos limitación. Puedo hacer algo por alguien en el día, eso es una cosa. Puedo orar sinceramente por alguien, esa es otra forma. Me siento bien en lugar de sentirme mal. Me siento bien. Por ejemplo, si alguien no es amable contigo, te sientas y le oras a Buda sinceramente, oras al Bodhisattva por el bienestar de esa persona y envías tu más sincera compasión. No compasión sarcástica, compasión sincera hacia esa persona. Y haces una buena sesión, quizá media hora, quizás una hora, quizás un fin de semana. Te sentirás tan bien. No significa que el problema desaparecerá, esa persona te atormentará de la misma manera, pero tú no te sentirás atormentado. Te sientes bendecido porque bendijiste a esa

persona. Y su efecto no será negativo. El amor es algo tan precioso, la compasión es algo tan precioso. Cómo una madre cuida a su bebé, 24 horas, 24 [horas] / 7 [días], 365 días al año, día y noche, y no se siente estresada, no se queja, no se enoja ... por su amor, por su pura compasión, bondad, amor, como lo llames, ese puro sentimiento interior. Y esa es la solución inmediata, la solución más eficiente para la libertad.

Ahora, una cosa más. Si miramos más a fondo nuestra práctica, en la práctica de Vajrayana tenemos visualización. Por supuesto, cada aspecto de la práctica de Vajrayana tiene un significado muy profundo, no solo un significado superficial como voy a hablar aquí. Pero éste también es el significado, éste también es el propósito. Para superar el apego a este cuerpo y este mundo, visualizamos el mandala de la deidad, el entorno de la deidad, la imagen de la deidad, el Buda Sambhogakaya. Una vez que tenemos la visualización muy clara, muy buena, entonces tenemos que disolverla. *Dzogrim*, *Kyerim* y *Dzogrim*. Entonces, después de la visualización de *Kyerim*, tenemos que disolverla, porque para superar nuestro apego a nuestro cuerpo, nuestras pertenencias, nuestro entorno, lo transformamos en el cuerpo de la deidad, el cuerpo del Buda Sambhogakaya, el entorno del Buda Sambhogakaya, el mandala del Buda Sambhogakaya, etc. Pero después podemos quedarnos atascados allí, así que tenemos que superar eso, entonces disolvemos. Y luego, cuando disolvemos, se convierte en nada. Incluso si piensas "nada", también es un apego muy fuerte. Es casi una negación, porque nada es nada, todo es todo. Por lo tanto, luego despierta de eso y mantén la presencia de la esencia del Buda Sambhogakaya y tu esencia como una sola, y mantén eso. Y con eso, manifiesta tu vida diaria con compasión, con devoción, con amor, con bondad. Entonces, de eso, lo que sale es sabiduría, ¿qué más? Díganme ustedes. ¿Qué más? Será sabiduría. Si agitas la leche entera, saldrá mantequilla. ¿Qué más saldrá? No saldrá una piedra de ella, saldrá mantequilla. De la misma manera, de esto [tocando su corazón] lo que se manifestará será sabiduría. Y la sabiduría es la mayor alquimia. Podemos transformar cualquier cosa. No hay nada que no sea transformable. Todo se puede transformar. Entonces, cuando esa transformación tiene lugar, los cinco venenos se transforman en las cinco sabidurías, y así sucesivamente. De esa forma seremos libres. Pero tenemos que seguir adelante. Cuando digo "nosotros", los estoy bajando a mi nivel, por lo que el tipo de personas como ustedes y yo tenemos que seguir adelante. No podemos decir "Lo hice todo ayer, ahora no tengo que hacerlo", no. Porque tenemos historia en nuestra propia vida. Cuántas veces hicimos algo maravilloso, y luego nos sentimos muy orgullosos de ello, y al día siguiente lo estropeamos todo. Y luego tenemos que volver a hacer todo de nuevo, si tenemos suerte. Si no queremos aceptar que es nuestra culpa, encontraremos fallas en todos los demás y culparemos a todos por nuestro error, y luego, cuando lo hagamos un hábito, se volverá perpetuo. Se vuelve perpetuo. Tan pronto como cometemos un error, culpamos a alguien. Tan pronto como sucede algo bueno, nos recompensamos. Es como si intentaras adelgazar y en cuanto adelgazas, sales de fiesta y al día siguiente pesas un kilo más, ¿sabes? Y en diez días vuelves a la normalidad, porque en diez días puedes engordar diez kilos fácilmente, si sales de fiesta diez días. Subirás diez kilos, te lo garantizo. Así que así, en nuestra práctica no existe tal cosa como "He hecho suficiente práctica, ahora no tengo que hacer. He estado lo suficientemente atento durante un año, dos años, ahora no tengo que estar atento". No... Tenemos este hábito de perpetuidad. Ahora bien, ¿cuándo podemos decir "he practicado lo suficiente"? Cuando nos volvemos perpetuos al revés. Todo es espontáneo. Todo lo negativo se vuelve positivo. Cualquier cosa que nos hacía

enojar ya no nos enoja más. Cualquier cosa que nos hacía codiciosos ya no nos vuelve codiciosos. Cuando eso sucede, entonces podemos decir: "Está bien, ahora mi práctica es bastante buena". Pero aún debes mantener la atención y la conciencia hasta que alcances el primer nivel de Bodhisattva. Pero no se desanimen. Todos ustedes que están en la pantalla, creo que a la mayoría los conozco. Y otros que están escuchando, no tengo idea de si los conozco o no. Pero de todos modos, me conozco bastante bien, por lo que supongo que no somos tan diferentes. De lo contrario, no me estarían escuchando. Las personas de ideas afines se escuchan unas a otras. Entonces, no te desanimas, sé feliz contigo mismo, pero trata de vencer tu ego, trata de vencer tu codicia, trata de vencer tus celos, trata de vencer tu ego. Eso es lo que intento todo el tiempo, sinceramente lo intento, todo el tiempo. Y todos ustedes, inténtenlo. Y háganlo felizmente. No lo tomen como una especie de presión. Saben, incluso las cosas buenas se vuelven una presión si son para presumir. Quieres mostrarle a otras personas que has hecho esto, has hecho aquello, ahora eres mejor, todo ese tipo de cosas, entonces se convierte en una presión. Y no es para exhibir a los demás, no es para lucirse, no tiene ataduras, quieres ser libre para poder hacer que todos los seres sintientes sean libres. Asegúrense de no confundir la libertad con el libre albedrío. Todo el mundo tiene libre albedrío, yo tengo, ustedes tienen. El karma no está en contra del libre albedrío, no. Y la disciplina, la disciplina del Dharma no está en contra del libre albedrío. Pero si quieres ir de A a B, tienes que empezar a caminar de A a B, o empiezas a conducir de A a B, o empiezas a volar de A a B. De lo contrario, no sucederá. De esa manera, el libre albedrío es algo muy precioso, pero la libertad es que tenemos que trabajar y tenemos que trabajar de acuerdo con la ley de la naturaleza. Y según el principio de la decencia. Según el principio del karma. Y según la verdad. Entonces todo va bien.

[1:07:03] Así que eso es todo por hoy. El tema de hoy es la libertad. Estoy muy feliz de hablar hoy sobre la libertad. Y me siento libre ahora, porque hablé de eso. Hasta ahora, desde ayer, anteayer, desde que me pidieron que hablara de la libertad, pensaba "¿Cómo debo empezar? ¿Qué debo hablar? ¿Lo entenderán?" Toda clase de cosas. Luego, hace varios días, me di por vencido. Dejé de pensar en planear. No tengo notas aquí. Mi nota está en blanco. Esto es algo escrito de antes. Para ahorrar papel, utilizo papel viejo y no escribí ninguna nota aquí, porque era demasiada presión y no me sentía libre. Ahora me siento libre. Bien, todo lo mejor para todos ustedes... Todos se ven bien y saludables. Sigán adelante. Y sea lo que sea que estén haciendo, lo están haciendo bien. En esta situación, todo es como una verdadera enseñanza del Dharma. Tienen que estar atentos, tienen que ser conscientes y no deberían dañarse a sí mismos por descuido. No deben causar daño a otros por descuido. Además, debemos apreciar a esas personas que están trabajando muy duro para ayudar a los demás. Esta pandemia ha sido muy grave, pero al mismo tiempo, todos saldremos de ella como mejores personas. Y encima de todo, pienso, creo, no quiero ser presuntuoso, pero creo que todos hemos aprendido una cosa muy claramente, y eso es: no podemos dar nada por sentado. Todo es impermanente, todo. Este cuerpo es impermanente, nuestra riqueza es impermanente, nuestro poder es impermanente, todo es impermanente. Por lo tanto, tenemos que estar atentos, y si tienes algo, aprécialo. Y si no tienes nada, agradéclo. Porque si no tienes nada, no tienes que preocuparte. Si tienes mucho, tienes mucho de qué preocuparte porque tienes mucho que perder. De todos modos, aquellos de ustedes que tienen mucho, eso es maravilloso, eso es muy buen karma, así que en lugar de demorarse, ¿ya están haciendo cosas por otras personas? Sé

que hoy en día hay tantos emprendedores en todo el mundo que se están enfocando en el impacto, no están haciendo negocios o administrando una empresa solo para ganar dinero, no. Siglo XXI, la gente ha evolucionado. Y la generación más joven, no solo la generación más joven sino las personas que funcionan en el siglo XXI... si son emprendedores, quieren hacer las cosas con responsabilidad, cuando hacen algo, quieren saber qué tipo de impacto tendrá en otras personas. Qué tipo de impacto tendrá en el medio ambiente. Qué tipo de impacto, impacto positivo, tendrá en el medio ambiente y la sociedad. Ellos piensan de esa manera. No digo que las generaciones anteriores no piensen así, pero no mucho, no mucho. Pero ahora, mucho. De esa forma, es maravilloso, es una muy buena noticia. Y cuando salgamos de esta pandemia, saldremos en grande. Y saldremos limpios. Saldremos bien. Seremos geniales. Eso es lo que creo. Todo lo mejor para todos ustedes. Todos allí, todos ustedes son practicantes muy serios del Dharma, así que Buda los bendiga, Buda los bendiga, Buda los bendiga, ¿de acuerdo? Y las personas que estén escuchando y no sepan qué es Buda, que no crean en Buda ni nada por el estilo, está bien. Entonces crean en la libertad, crean en la verdad, eso es suficiente. Así que la verdad los bendiga, ¿de acuerdo? La verdad los bendiga.

[1:14:05] Hagamos una dedicación de la enseñanza de hoy, incluidos todos ustedes que armaron esto, y también todos los que trabajaron en esto. Quiero dedicar el mérito de todos, incluido el mío, porque puedo decirles estas cosas gracias a mis preciados gurus. De lo contrario, ¿cómo lo sé? Y ellos pueden enseñarme gracias a sus gurus, y eso se remonta a la fuente. En todo lo que a mí respecta, todo se remonta al Buda Shakyamuni. Agradecemos su bendición, y dedico todo su mérito, incluido el mío, por todos los seres sintientes, todos los seres sintientes madres. Que estén libres de todo el sufrimiento, que es limitación. Lo opuesto a la libertad es la limitación, ¿no es así? Lo opuesto a la libertad es el sufrimiento, ¿no? Entonces toda la limitación, limitación del ego, limitación de los celos, limitación de la codicia, limitación del odio. Que todos estén libres de eso.

Bien, nos vemos el mes que viene.

[Tibetano]

Traducción: Gabriela Urricariet, 2020