



ACADEMIA DEL SABER ANCESTRAL

**CATEDRA SUPERIOR  
DE TEURGIA - 7**



**Taller Karma con Lobsang Tonden - Parte 1**

**M**uy bien, pues bienvenidos, vamos a comenzar con este curso sobre ¿qué es el *karma*? El *karma*, cómo opera, como purificarlo, qué no es el *karma*. Y, bueno, para entrar de lleno al tema, me gustaría hablar de algunos antecedentes importantes que podemos tomar en cuenta cuando hablemos del tema. Y, bueno, uno de los aspectos importantes es que... Ya lo hicimos un poco, pero quiero mencionarlo nada más, es la meditación, qué es muy útil, porque bueno, la mayoría supongo que han hecho algo de meditación, pero bueno, quiero nada más dar un pequeño... pues, como repaso, de lo que es la meditación, la postura; sobre todo la postura, porque hay distintas formas de meditación. Pero bueno, la postura de la meditación, como pongo aquí en la diapositiva, puede ser de diferentes maneras.

Podemos estar sentados en la posición del loto como está ahí, la primera de ellas, la tenemos aquí de este lado hasta arriba. La segunda, la posición del medio loto. La posición del loto es con las plantas de los pies hacia arriba, la posición del medio loto es con la pierna izquierda abajo y a la derecha arriba; es siempre la que yo en lo personal uso, la del loto completo también, pero la del medio loto es como más cómoda, o sea, más rápida de adoptarla. La posición del estilo de Birmania, de Burma le llaman, es con la pierna izquierda atrás, la pierna derecha adelante.

La finalidad de estas posiciones no es nada exótico sino es algo práctico, es simplemente... Adoptar esta posición...

Hacemos como un triángulo, si se fijan, las rodillas y los glúteos hacen como un triángulo, y ayudando a la mejor postura, para que estemos más erguidos. Luego viene la posición que nos podemos sentar como si estuviéramos montados en un zafu. Zafu es una almohadilla, un cojín de meditación. La posición que usa mucho el budismo zen también, que es en un banquito, pones las piernas detrás del banquito y te sientas en el banquito o la posición sentados en una silla. Yo recomiendo si van a hacer meditación, hacer meditaciones cortas, por ejemplo 5 minutos, 10 minutos. Esas meditaciones, mejor cortas, efectivas, a una meditación larga y con muchos distractores.

De todos modos, nos vamos a distraer porque nuestra mente es como si fuese un... como si estuviésemos en una autopista y hubiera una caseta de peaje o de cobro. ¿Se fijan? A veces estás observando la autopista y pasan muchos coches, muchos autos, entonces, nosotros estamos observando, somos observadores y pasan los pensamientos como autos. No hay problema, van a estar ahí, no querer tener pensamientos, querer poner la mente, como dicen, en blanco, pues no tiene gran beneficio. Para empezar, prácticamente no se puede porque la mente tiene actividad todo el tiempo.

Mi maestro dice: cuando estamos enfocándonos en la meditación de concentración, en lugar de distraernos con muchas cosas nos distraemos con una sola, que sería en este caso, lo que hicimos, fue distraernos, o concentrarnos, es la manera más correcta de decirlo, en la respiración.

Entonces, si estamos en esta carretera, pasan los autos uno tras otro y no hubiera problemas si viéramos el auto y pasa, el auto no es permanente, el auto pasa, es transitorio. El problema es que más bien el auto vemos qué color es, qué matrícula, qué placa, cuántas puertas trae, cuántas personas vienen en el auto, qué están haciendo, qué están comiendo, nos subimos al auto y nos vamos con ellos de viaje, y ya cuando nos dimos cuenta ya estamos en la siguiente caseta; regresamos la atención a respirar. Así es un poco la analogía, estar pasando muchos autos en la autopista, y esos son los pensamientos. Pero, los pensamientos son como nubes no permanentes, pasan.



Entonces, adoptamos cualquiera de estas posturas, puedes estar sentado en una silla. La meditación es una actividad mental, desde luego adoptamos la postura para facilitar a nuestra mente el poder meditar. En general, lo más importante es tener la espalda recta o erguida sin que esté rígida, simplemente de una manera erguida de forma natural y como casi siempre cuando erguimos la espalda tendemos a poner presión en el cuello, porque hacemos como está aquí en la imagen, la barbilla la bajamos ligeramente para estirar un poco los músculos del cuello. Las manos pueden estar sobre las rodillas para no distraernos o en la postura de la meditación como viene aquí en esta fotografía del monje con las manos descansando en su regazo. Se puede pegar la punta de la lengua al paladar también para evitar salivar y distraernos.

Y, como les comentaba, los ojos pueden estar ligeramente entreabiertos para no perder el contacto con el exterior porque la finalidad también es llevar la meditación al exterior, pero sin embargo si nos distraemos podemos cerrarlos; no hay ningún problema.

Y bueno, antes de entrar de lleno, como les comenté, al tema del karma, vamos a analizar unos puntos importantes.

**CÓMO  
ESCUCHAR LAS  
ENSEÑANZAS**

***EVITAR SER COMO  
LOS 3 RECIPIENTES:***

- BOCA ABAJO.
- BOCA ARRIBA

**PERO SIN FONDO.**

- BOCA ARRIBA

**PERO SUCIO.**





importantes. **¿Cómo escuchar las enseñanzas?** Vamos a escuchar las enseñanzas, es un punto importante. Cuando escuchamos las enseñanzas a lo mejor dentro del budismo hablamos de diferentes *yanas*; *yana* quiere decir vehículo. Está el *shravakayana*, el vehículo de los oyentes; el *bodisatvayana*, o el vehículo de los *boddhisatvas*; el *vajrayana*, el vehículo del rayo del tantra.

Son todos los vehículos que el Buda enseñó, ligados uno con otros. Vehículos quiere decir una herramienta de transformación mental, de relación interna. Entonces, yo a veces les digo, cuando hablamos en cualquier enseñanza, es

importante a veces... Recibimos muchísima información, y es una pena que tengamos mucha información, pero, de toda esa información ¿cuánta se nos queda? Nuestra mente no tiene la capacidad a veces, de —Me incluyo, nosotros—... de retener todo, por eso es importante a lo mejor tomar pequeños espacios de meditación, espacios de *breaks* o de descanso entre sesiones para que así nuestra mente también pueda relajarse y no estar como les digo yo, los distintos *yanas*, no caer en el “atarantayana”, que nos ataremos nada más, mucha información y no tengamos nada... O sea, que se nos quede muy poco.

Para ello, empezamos como ya lo hicimos haciendo la introducción de cómo escuchar las enseñanzas, porque nuestra mente es como un recipiente, sí, nuestra mente es como un recipiente. Hay que evitar los tres tipos de recipientes que hablamos. Esto lo habla un maestro, varios maestros, entre ellos, por ejemplo, quien quiera estudiar un poco más, un maestro que se llama *Patrul Rimpoché* tiene una obra muy conocida que se llama *Las palabras del maestro perfecto*, un [...]. Las palabras del maestro perfecto, él habla [...] texto, él empieza diciendo, bueno, hay que evitar que nuestra mente sea como estos tres recipientes, como les pongo aquí.

El primer recipiente es que nuestra mente esté boca abajo, no puedo voltear la taza porque tengo aquí algo de bebida, pero si yo volteo la taza, está boca abajo, quiero yo echar agua en la taza, en el recipiente y ¿qué va a pasar, ¿qué va a pasar con el agua? Toda se va a derramar, no va a entrar porque está boca abajo, y así tenga yo la bebida más deliciosa, pura, un néctar, un elixir, si yo tengo el recipiente boca abajo y vierto este líquido sobre el recipiente, todo se va a desparramar y no va a entrar. ¿Por qué?, porque está boca abajo. Esto quiere decir, cuando nuestra mente está totalmente cerrada.

No sé si les ha pasado, seguramente nos ha pasado a nosotros mismos en la experiencia personal o cuando hablamos con los demás y que nuestra mente... puede estar cerrada por distintas razones, una puede ser a la mejor

por terquedad, otra puede ser por confusión, otra puede ser por desinterés, entonces, está cerrada, está boca abajo, y bueno, por más de que podamos tener acceso a algo que pueda ser de utilidad a nosotros, como ese recipiente está boca abajo, pues, ¿qué pasa?, no entra el líquido. Entonces, evitar que nuestra mente esté boca abajo es el primer... Que esté boca arriba, que esté receptiva. Receptiva no quiere decir que tengamos que aceptar todo, ahorita voy a hablar de esto más adelante, receptiva quiero decir que esté abierta a escuchar.

El segundo punto, evitar que el recipiente esté boca arriba, pero con un agujero, que no tenga fondo, ¿qué pasa con esto? Pues es lógico, echas el líquido y todo lo que entra sale. Les ha pasado que van a enseñanzas o alguna clase o alguna ponencia y de repente dicen: ¡ay!, estuvo muy interesante, pero fíjate que no me acuerdo ni de qué hablé, saliendo de la conferencia; o, me acuerdo de unas cuantas palabras, la verdad es que no me acuerdo bien de qué hablé. Ese es el recipiente sin fondo. Estamos ahí presentes pero nuestra mente, entra la información y sale como un recipiente boca abajo. Entonces, evitar eso por otro lado.

Y evitar el tercero, un recipiente que esté boca arriba, no esté agujerado, tenga un fondo, un tope, sin embargo, esté sucio adentro. Entonces, yo tengo aquí, quiero poner esta agua pura dentro de este recipiente, pero aquí tengo suciedad, por más pura que esté el agua, al momento de yo pasarla acá, esta agua pura ya se va a ensuciar porque el recipiente está sucio. Entonces, esto quiere decir que escuchamos muchas veces cosas con ideas preconcebidas, y bueno, no entendemos el significado, pero las queremos adaptar a nuestras propias ideas y, o las queremos mezclar y hacemos una especie de mezcla que no nos queda claro ni una idea ni otra.

Entonces, cuando pueden ser ambas cosas serias, pero yo les pongo este ejemplo: es como si uno va a ver un partido de fútbol soccer con tu camiseta de béisbol y creyendo que las reglas del béisbol son las que se van a aplicar al fútbol soccer. ¿Qué sucede? Vamos al estadio muy emocionados con nuestra camiseta de béisbol, y ahí su partido de fútbol soccer. Entonces, vamos a estar confundidos, no vamos a entender. Ambos son deportes que tienen sus reglas, tienen su presentación, tiene su forma de practicarse, pero, como vamos con la camiseta de beisbolista a ver un partido de fútbol soccer, pues, vamos a mezclar, no vamos a entender y vamos a sentirnos defraudados y decepcionados porque no era lo que esperábamos.

Pero ¿por qué es esto? Porque vamos con un recipiente, por decirlo así, sucio, porque vamos con una idea, con una concepción distinta o equivocada a la que vamos a ver en realidad. Entonces, por eso es importante evitar el recipiente boca abajo, [...] que esté cerrada, es importante evitar el recipiente boca arriba, pero sin fondo, eso quiere decir poner atención, tomar apuntes si gustan, grabar, tomar fotografías a lo mejor de la pantalla, yo le puedo mandar la presentación más adelante para quien quiera hacer repaso. La verdad, la presentación es muy sencilla, yo intento no poner mucho porque... Más bien unas lecturas nada más los puntos importantes, y bueno, evitar el recipiente sucio para poder tener un beneficio de lo que escuchemos, ¿verdad?

Entonces, esto es a lo que yo los invitaría antes de, bueno, el reinicio, tanto hoy como el día de mañana como en cualquier tipo de enseñanza que escuchemos. Muy bien...

Pues bueno, vamos a la siguiente. Para hablar del *karma* tenemos que tener un contexto de dónde provienen esas enseñanzas. Son enseñanzas que realmente exploran la realidad, el principio de causa y efecto, del *karma* se ha hablado de distintas formas en distintas culturas, aquí lo voy a abordar yo en la forma en la que se presenta en el *budadharma* o las enseñanzas del Buda, el buda histórico, Siddhartha Gautama. Y, bueno, ¿qué significa *dharma* o *budadharma*?, ¿para qué estudiar la sección del *karma* o el *dharma*? O sea, el *dharma* quiere decir enseñanzas de transformación mental, una metodología para transformar nuestro interior, nuestra percepción para superar la insatisfacción; ese es el *dharma*. En tibetano se dice [...] quiere decir aquello que nos sostiene.

## DEFINICIÓN DE BUDA-DHARMA

“Enseñanzas para la transformación de la mente. Una metodología para superar la insatisfacción”.

“Sostener”, metodología que nos soporta o sostiene para no continuar siguiendo ciegamente nuestra visión equivocada de nosotros mismos y del mundo que nos rodea.



*Dharma* es una palabra sánscrita, si la tradujéramos al español sería: enseñanzas de transformación interna. Entonces, *budadharmā* quiere decir: las enseñanzas de transformación internas que compartió el Buda. El Buda no las creó, el Buda no inventó el *karma*, así como Isaac Newton no inventó la ley de la gravedad, Isaac Newton simplemente observó, y a través de esta observación describió lo que acontecía en la realidad.

Entonces, el Buda es lo mismo, observó cómo opera la realidad. Cómo opera el principio de causa y efecto para la mente, para nuestra percepción, y lo explicó y los expuso, o sea, no es que el Buda haya inventado nada ni haya revelado nada, es algo que él, o a través de la observación, como nosotros [...] un individuo normal como nosotros o un individuo, por decirlo así, común y corriente como nosotros, hizo un esfuerzo para ver la realidad, para ver, observar cómo existe el sufrimiento y sus causas y superarlo.

Y en ese sentido yo les digo bueno... Y él dijo: todos somos budas en potencia, sí, el estado de la iluminación o el despertar es algo que todos tenemos, es un potencial que todos tenemos. La diferencia que yo siempre les digo es que el Buda dijo: yo —su determinación—... dice, yo no me levanto de aquí hasta que tengo una experiencia directa de la realidad y en mi caso no sé el de ustedes, pero en mi caso, mi determinación es: yo no me levanto de aquí hasta que me de hambre, o hasta que me de sueño o hasta que ya empiece el programa que quiero ver. O sea, eso sería la diferencia en cuanto a la determinación y las causas que hemos creado.



Entonces, *dharma*, el *budadharmā*, enseñanza de transformación interna dicho [...] tibetano, aquello que sostiene. ¿De qué nos sostiene? Esta metodología no sostiene de no seguir creyendo de manera ciega en nuestra visión equivocada, confusa, de la realidad, de nosotros mismos y de la realidad; porque es lo que dice el Buda: creemos ser algo que no somos. No porque seamos malas personas, simplemente porque... No puedo decir que alguien es mala persona porque no sabe física y matemáticas simplemente desconoce eso.

Entonces, nosotros, por ejemplo, ahorita voy a explicar un poquito más esto, la sabiduría que tenemos que desarrollar, nosotros tenemos que enfocarnos en cómo existen las cosas, porque un ejemplo que les puedo dar es: nosotros quisiéramos que las cosas durarán para siempre, que las cosas fueran permanentes, cuando en realidad son cambiantes, transitorias, no permanentes; eso es a lo que el budismo llama ignorancia o confusión; entonces, eso es lo que el Buda llamaba ignorancia y confusión.

Entonces, el conocer las enseñanzas, el *dharma*, nos ayuda a ir precisamente corrigiendo esa confusión que tenemos de nosotros mismos y de la realidad. Entonces, por eso es tan importante conocerlas, es un camino de, podemos decir, **desaprender**, hábitos arraigados que tenemos, para poder ver la realidad, para poder ver cómo existimos nosotros mismos, cómo existen los demás, cómo estamos interconectados. Finalmente, el Buda no busca, con sus enseñanzas, no buscaba seguidores, buscaba colegas, personas que alcanzaron el mismo estado que él alcanzó y para eso enseñó. Nos explica cómo, porque bueno, así como yo no... yo a ustedes... no pueden aprender un idioma por mí o yo por ustedes, el Buda no puede recorrer el camino por nosotros. Él nos dice cómo es el camino y cómo recorrerlo.

Yo, en mi experiencia, nos dice: hice estos pasos para llegar a este resultado, si tú los haces, puedes también llegar a ese resultado. Y uno de los primeros pasos es seguir es precisamente observar o vivir conforme a el principio de causa y efecto o *karma*, porque eso nos va a ayudar no nada más a evitar dañarnos a nosotros mismos y a los demás sino para poderlos beneficiar, a nosotros mismos y a los demás, y así poder crear las causas de la felicidad y dejar de estar creando las causas del sufrimiento; por eso es tan importante.

Porque finalmente, si hay algo que nos hermana a todos los seres, no es nuestra raza, no es nuestra cultura, no es nuestro color de piel, no son nuestros estudios, no son nuestras creencias. Lo que realmente nos hermana a todos los seres, sin excepción, es el hecho de que queremos ser felices y evitar el sufrimiento, ¿verdad? Eso es lo que nos hermana a todos los seres, nos hace iguales, hace iguales a todos los seres. Porque hay muchos... Hay, por

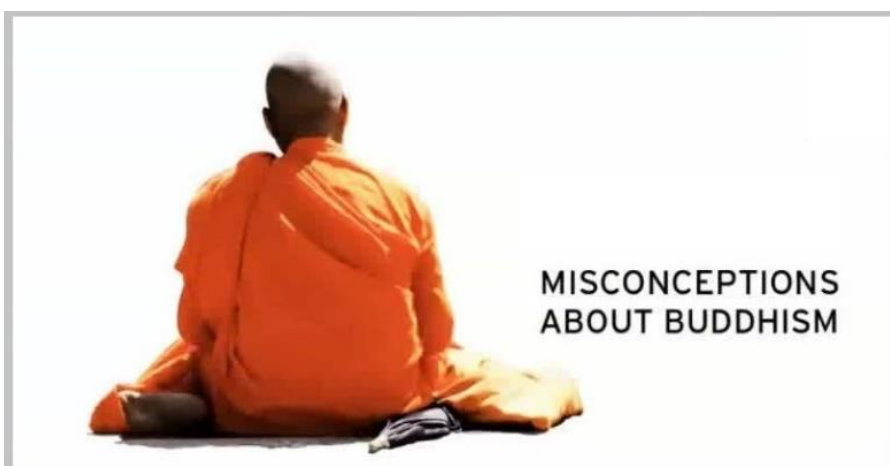
ejemplo, a nivel de la ciencia, podríamos decir que..., bueno, cuando, hace algunos años descubren lo que es el genoma humano, y la diferencia genética entre los humanos es prácticamente —entre las razas humanas—... es prácticamente súper mínima, casi nula, entonces, eso nos da la conclusión de que no hay distintas razas, hay una sola raza, la raza humana.

Esa pequeña diferencia es lo que hace las diferencias fisiológicas externas, es un porcentaje mínimo. En ese sentido, la ciencia pues, todos los seres humanos seríamos iguales. Las religiones, por ejemplo, las religiones abrahámicas, teístas, como lo son el judaísmo, el cristianismo o el islam, dirían que bueno, todos somos creados por DIOS o Jeová o Alá, y por lo tanto al ser hijos de Él, de este creador todos somos iguales; esa sería su explicación. La explicación, por ejemplo, en el área política, por ejemplo, no sé, el Comunismo, a lo mejor diría que todos somos iguales en derechos o en lo que sea o la Democracia, diría que todos tenemos el mismo derecho a elegir.

En el caso, por ejemplo, del budismo, diríamos... Son otras formas de decirlo, en el caso de la ley, por ejemplo, la ley laica de los países, dicen que todos somos ciudadanos todos tenemos los mismos derechos y obligaciones. Pero en el caso del budismo diría en realidad lo que nos iguala a todos los seres no es todos, o sea, todo los demás quizás es válido según las creencias de cada quien, pero para el budismo dice: no, lo que realmente nos iguala, nos hace iguales a todos los seres, es el hecho de que todos queremos ser felices y dejar de sufrir; eso nos hermana a todos los seres y para ello no necesitamos leyes ni creencias ni religión ni filosofías sofisticadas, es algo que podemos experimentar nosotros de manera empírica.

Si yo les pregunto ¿quién quiere ser feliz y dejar de sufrir?, y preguntamos allá afuera, nos van a decir todos: yo quiero ser feliz y dejar de sufrir; simplemente, tenemos confusión en qué causa felicidad y qué causa sufrimiento, y para ello estamos aquí, para empezar a explorar las causas de la felicidad y promoverlas, y para empezar a dejar de crear las causas del sufrimiento; para eso estamos aquí.

Bueno, algo muy importante, el Buda decía... O como dice acá abajo, “No acepten mi enseñanza por respeto, tradición o fe, analícenla y vean si tiene sentido”. Ese es un consejo muy importante, lo dio hace veintiséis siglos. Es como un orfebre, una persona que busca oro. ¿Se fijan en esas películas de los cuarentas, cincuentas?, *La fiebre del oro*, en California, por ejemplo, la gente iba y buscaba oro, pepitas de oro en los ríos. Y encontraban cosas que



brillaban, pero como dice el dicho: “no todo lo que brilla es oro”, y, ya ves que luego ni siquiera brilla. Entonces, ¿qué es lo que hacía a un orfebre al encontrar una pepita de oro? Lo que hacía es, la tomaba, la observaba, veía la maleabilidad y las características que tenía, y veía si era realmente oro o no era oro.

Entonces, por eso, cuando hablaba yo del recipiente boca arriba, no quiere decir que le echemos todo lo que nos digan, sobre todo ahora en que el supermercado, como le digo yo, el supermercado espiritual es muy amplio y todo el mundo puede escribir algo en Internet, incluso de temas que aparentemente pueden sonar interesantes.

Y la vida en realidad es corta, nuestra vida es corta, no es una vida..., si tenemos la fortuna de vivir una vida larga como el Maestro Domingo u otras personas que han tenido vidas largas. Hay personas que viven muy pocos años, no sabemos cuándo vaya a llegar la muerte. Entonces, tenemos que ser cautelosos en qué es lo que queremos estudiar y practicar, porque la vida realmente es corta y pasamos mucho tiempo... Y, de por sí la vida es corta y pasamos muchísimo tiempo haciendo actividades que tenemos que realizar porque si no, no sobrevivimos, como, por ejemplo, afeitarnos la barba —en el caso de los hombres— o trabajar o tener cierto tipo de vida social, que es algo normal, pero, sin embargo, nos toma tiempo de nuestra existencia.

Entonces, la vida, el tiempo que tenemos es limitado. Entonces, es importante, bueno, analizar la Enseñanza, pero, analizarla, de una manera, decir, esto me sirve o no. Hay ocasiones que... El Buda dijo: mi enseñanza tiene que ser analizada, y toma aquello que te sea útil. Entonces, hay personas que dicen, me da risa porque dicen: no, el Buda

dijo que tomara lo que me es útil, entonces, esto sí me gusta, esto no me gusta; tomo esto que sí me gusta y esto que no me gusta, no le hago caso. O sea, sí puedes tomar lo que... No es lo que te guste, es lo que sea útil, por ejemplo, si te está diciendo el Buda, hay que evitar las acciones negativas porque eso te dañan a ti en el futuro y a los demás. “¡Ah no!, esto no me gusta”.

Entonces, “... el Buda dijo que como que como tenemos la libertad de aceptar nuestra Enseñanza, esto no me gusta”. O sea, el hecho de que no te guste no quiere decir que no sea cierto, es algo muy importante a entender.

Aquí no es que me guste o no me guste, lo que tenemos que analizar: “¿es útil y real o no es útil o no es real?”, eso es lo importante, ¿sirve o no sirve? Sí, porque podemos leer un tratado extenso de porque los buitres no tienen dientes, ¿y qué beneficio traería eso?

Entonces, no es tanto que... Por ejemplo, hay veces que dicen, el Buda habla del potencial de iluminación que tenemos todos, del gran potencial de empatía, amor y compasión hacia los demás que todos podemos desarrollar. “¡Eso me gusta!”, dice la gente y luego dicen, pero también el Buda habla de que también podemos tener un potencial muy negativo si no cuidamos de nuestra mente. Nuestra mente puede ser, puede hacer cosas terribles si es una mente descontrolada, porque está llena de emociones conflictivas, puede estar como envenenada por emociones conflictivas. “¡Ah!, eso no me gusta, eso no...”. Pues no es que nos guste o no, ¿me explico?, si no, es ver si es cierto o si no es cierto, porque no se trata de seguirnos engañando, se trata de ver cómo poder avanzar en cualquier aspecto de nuestra vida y, sobre todo, estamos hablando de nuestro desarrollo interno.

---

**Cátedra Superior de Teúrgia, por el V. M. T. A-O Domingo Días Porta**

**Todos los Derechos Reservados**