

Cómo
transformar
tu vida

*Para los principiantes se sugiere el siguiente orden
en la lectura o estudio de los libros del venerable
Gueshe Kelsang Gyatso Rimpoché*

Cómo transformar tu vida
Cómo comprender la mente
El camino gozoso de buena fortuna
El espejo del Dharma
Nuevo corazón de la sabiduría
Budismo moderno
Caminos y planos tántricos
Nueva guía del Paraíso de las Dakinis
Esencia del vajrayana
Las instrucciones orales del Mahamudra
Gran tesoro de méritos
Nuevo ocho pasos hacia la felicidad
Introducción al budismo
Cómo solucionar nuestros problemas humanos
Tesoro de contemplación
El voto del Bodhisatva
Compasión universal
Nuevo manual de meditación
Una vida con significado, una muerte gozosa
Océano de néctar
Gema del corazón
La luz clara del gozo
Mahamudra del tantra

Este libro se ha publicado bajo los auspicios del
Proyecto Internacional de Templos de la NKT-IKBU
y los beneficios de su venta se destinan a dicho proyecto.
La NKT-IKBU es una organización budista sin ánimo de lucro
dedicada a fomentar la paz en el mundo, registrada en Inglaterra
con el número 1015054. Para más información:
www.tharpa.com/es/vision-paz-mundo

VENERABLE GUESHE KELSANG
GYATSO RIMPOCHÉ

*Cómo
transformar
tu vida*

UN VIAJE GOZOSO



Editorial Tharpa

ESPAÑA • MÉXICO • ARGENTINA
REINO UNIDO • EE. UU. • CANADÁ
AUSTRALASIA • ASIA

Editado por primera vez en inglés en el año 2001 como *Transform Your Life*.

Reimpreso en los años 2002, 2004, 2006, 2009 y 2010.

Segunda edición en 2014 y reimpreso en 2016.

Tercera edición renovada y publicada como *How to Transform Your Life*, 2017.

Versión española publicada en el año 2002 como *Transforma tu vida*.

Reimpreso en los años 2004, 2006, 2009, 2010, 2011, 2013 y 2016.

Edición renovada y publicada con el título

Cómo transformar tu vida, en el 2017.

Título original: *How to Transform Your Life*

Tharpa tiene oficinas en varios países del mundo.

Los libros de Tharpa se publican en numerosas lenguas.

Para más detalles véase la página 338.

Editorial Tharpa

C/ Fábrica, 8. 28221 Majadahonda, Madrid, España

info.es@tharpa.com · www.tharpa.com/es

Tel.: (+34) 91 1124914

© 2017 Centro Budista Vajrayana. Editorial Tharpa

© 2017 New Kadampa Tradition –

International Kadampa Buddhist Union

© Traducción 2017 New Kadampa Tradition –

International Kadampa Buddhist Union

Traducción: Departamento de traducción de Editorial Tharpa España

El derecho de Gueshe Kelsang Gyatso a ser identificado

como autor de esta obra ha sido certificado según

la ley de derechos de autor, diseños y patentes,

del Reino Unido, de 1988

(*Copyright, Designs and Patents Act 1988*).

Todos los derechos reservados para todo el mundo.

Queda prohibido, bajo las sanciones establecidas por las

leyes, reproducir o transmitir esta publicación, total o parcialmente

(salvo, en este último caso, para su cita expresa en un texto diferente,

mencionando su procedencia), por ningún sistema de recuperación

de información ni por cualquier medio, sea mecánico, fotoquímico,

electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, grabación

o cualquier otro, sin la autorización previa

por escrito de la editorial.

Imagen de la cubierta: © scyther5/depositphotos

ISBN: 978-84-16472-49-9 – Rústica

ISBN: 978-84-16472-50-5 – ePub

ISBN: 978-84-16472-51-2 – Mobi (Kindle)

Depósito legal: M-7930-2017

Impreso en España/Printed in Spain. Imprenta Solprint, Málaga

Índice general

PRIMERA PARTE: Fundamentos

Introducción	3
Paz interior	7
Cómo generar y mantener una mente apacible	15
El renacimiento	21
La muerte	29
El karma	43
El samsara	59
Una práctica espiritual común para todos	77
Objetos significativos	93

SEGUNDA PARTE: Progreso

Aprender a estimar a los demás	105
Cómo aumentar el amor que estima a los demás	125
Cambiarse uno mismo por los demás	151
La gran compasión	183
El amor que desea la felicidad de los demás	197
Tomar y dar	205
El buen corazón supremo	227
La bodhichita última	235
Dedicación	285
Apéndice 1 – <i>Oración liberadora y Oraciones para meditar</i>	287
Apéndice 2 – <i>¿Qué es la meditación?</i>	297
Apéndice 3 – <i>El modo de vida kadampa</i>	305

Glosario de términos	317
Lecturas recomendadas	331
Oficinas de Tharpa en el mundo	338
Índice analítico	340

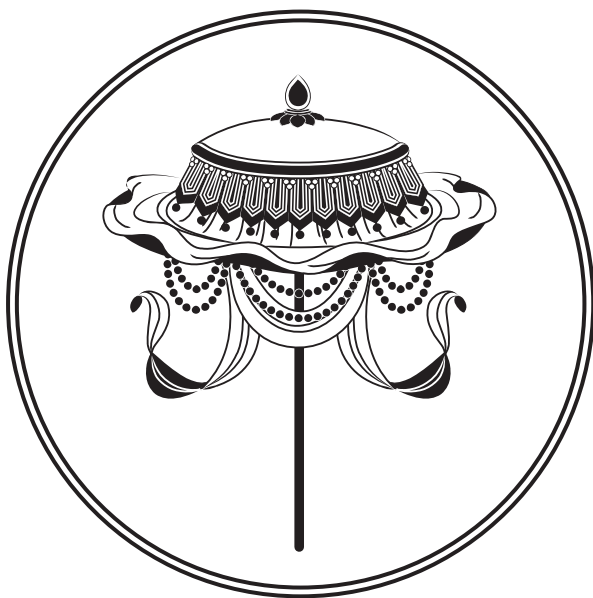
SOBRE LAS ILUSTRACIONES

Las ilustraciones que se incluyen en el libro representan: los ocho símbolos auspiciosos, un pavo real, el espejo del *Dharma*, el sol brillando entre las nubes y manos en postura de oración.

Los ocho símbolos auspiciosos simbolizan cómo emprender, recorrer y completar el camino budista hacia la iluminación. Así como los pavos reales pueden medrar entre plantas que son venenosas para otras aves, el practicante sincero de *Dharma* puede aprovechar bien cualquier circunstancia que le surja en la vida diaria. Gracias al espejo de las enseñanzas de Buda –el *Dharma*–, podemos ver nuestras propias faltas y tenemos la oportunidad de superarlas. Del mismo modo que el sol disipa las nubes, podemos cultivar la sabiduría que elimina todos los engaños de nuestra mente. Las manos en postura de oración que sostienen una joya que colma todos los deseos simbolizan que si seguimos el camino espiritual, llegaremos a experimentar la mente completamente pura de la iluminación.

PRIMERA PARTE:

Fundamentos



Refúgiate bajo la gran sombrilla del budismo

Introducción

Si practicamos las instrucciones que se presentan en este libro, podemos transformar nuestra vida, de un estado de sufrimiento a uno de felicidad pura e imperecedera. Estas instrucciones son métodos científicos para mejorar nuestra naturaleza humana. Todos necesitamos ser buenas personas y tener un buen corazón, porque de este modo podremos solucionar nuestros propios problemas, así como los de los demás, y disfrutar de una vida llena de sentido. Todo ser sintiente tiene el mismo deseo básico –ser feliz y evitar el sufrimiento–. Lo tienen incluso los recién nacidos, los animales y también los insectos. Este ha sido nuestro deseo principal desde tiempo sin principio y lo sigue siendo en todo momento, incluso cuando dormimos. Dedicamos toda nuestra vida a trabajar duramente para satisfacerlo.

Desde los orígenes de este mundo, los seres humanos han dedicado la mayor parte de su tiempo y energía a mejorar las condiciones externas, buscando felicidad y soluciones para sus problemas. ¿Cuál ha sido el resultado? En lugar de ver cumplidos sus deseos, el sufrimiento y los problemas de los seres humanos han ido en aumento, mientras que sus experiencias de paz y felicidad han disminuido. Esto muestra con claridad que hasta ahora no hemos encontrado un método correcto para reducir los problemas y ser más felices. El método verdadero y correcto para hacerlo es cambiar nuestra actitud

de negativa a positiva. Lo debemos comprender a través de nuestra propia experiencia. Si analizamos con detenimiento por qué tenemos problemas y somos infelices, comprendemos que esta situación la ha creado nuestro propio deseo incontrolado de querer ser feliz en todo momento. Si refrenamos este deseo y, en cambio, deseamos que los demás sean felices en todo momento, no tendremos ningún problema ni seremos infelices. Si cada día realizamos con sinceridad la práctica de refrenar el deseo de ser feliz en todo momento y, en cambio, deseamos que los demás lo sean, comprenderemos por propia experiencia que con este adiestramiento, que evita que surja el apego a que se cumplan nuestros deseos, no tendremos ninguna experiencia de problemas ni de infelicidad. Así pues, si realmente deseamos felicidad pura y duradera y liberarnos del sufrimiento, debemos aprender a controlar nuestra mente, en particular el deseo.

Con sabiduría podemos comprender que nuestra vida humana es muy valiosa, difícil de encontrar y entraña un gran sentido. Debido a las limitaciones de su cuerpo y mente, aquellos que han renacido, por ejemplo, como un animal, no tienen la oportunidad de comprender o practicar las enseñanzas espirituales que son los métodos para controlar los engaños, como el deseo incontrolado, el odio y la ignorancia. Solo los seres humanos están libres de estos obstáculos y disponen de las condiciones necesarias para recorrer los caminos espirituales, que son los únicos que conducen a la felicidad pura e imperecedera. Esta libertad y poseer las condiciones necesarias son las características especiales que hacen que nuestra vida humana sea tan preciosa.

Aunque hay muchos seres humanos en este mundo, cada uno de nosotros dispone solo de una vida. Una persona puede tener varios coches y casas, pero ni siquiera la más rica tiene

más de una vida, y cuando esta llega a su fin, no puede comprar otra, tomarla prestada ni fabricarla. Cuando perdamos esta vida humana, nos resultará muy difícil encontrar otra tan cualificada en el futuro. Por lo tanto, la vida humana es muy rara y difícil de encontrar.

Si utilizamos esta vida humana para alcanzar realizaciones espirituales, adquirirá un gran significado. Al utilizarla de este modo desarrollaremos por completo nuestro potencial y progresaremos del estado de una persona ignorante y ordinaria al de un ser totalmente iluminado, el más elevado de todos los seres; cuando lo hayamos logrado, podremos beneficiar a todos los seres sintientes sin excepción. Por lo tanto, si utilizamos nuestra vida humana para alcanzar realizaciones espirituales, podremos solucionar todos nuestros problemas y colmar nuestros deseos y los de los demás. ¿Hay acaso algo más significativo que esto?