Prólogo

Conocí a Tenzin Palmo en Bodhgaya en el año 1998 cuando estábamos tomando la ordenación completa de *guelongmas* de los maestros de Taiwán. Casualmente compartimos habitación durante aquellos días. Había una tercera monja en nuestra habitación, Chopel Dolma. Ella no tenía muy bien el corazón y murió entonces. Sucedió que habíamos ido todos a rezar de madrugada a la estupa de la iluminación y ella se fue a sentar bajo el árbol *bodhi*, donde nuestro señor el Buda se iluminó, para unirse a unas tibetanas que entonaban las alabanzas a Tara, y fue sentarse y morir. Dicen que es la única persona que ha conseguido morir en este lugar sagrado. Recuerdo cuando Tenzin Palmo y yo volvimos a nuestra habitación en estado de *shock*. Allí estaban la cama desecha de Chopel y sus cosas. Cuando habíamos salido dos horas antes, ella estaba en este mundo y, de repente, ya no estaba. Compartimos una dura lección de impermanencia.

Otra conexión que me une a Tenzin es Sakyadhita, la Asociación de Mujeres Budistas, de la que ella es actualmente presidenta, y con la que colaboré en establecer la rama española de esta, Sakyadhita Spain.

Tenzin Palmo tiene un corazón heroico. Luchadora valiente por lo que vale realmente la pena. Cuando leemos su odisea en *Una cueva en la nieve* y cómo ha dedicado su vida a la práctica intensiva de la meditación y ha luchado para crear un monasterio femenino para las monjas orientales, para darles la oportunidad de tener la educación y las posibilidades que solo se suele dar a los monjes, somos conscientes de su voluntad, de su fuerza y de su completa dedicación al *Dharma* de Buda. Busca una solución real al exceso de patriarcado budista, con un feminismo práctico y equilibrado.

El tema principal de este libro, *El corazón heroico*, está dentro de la categoría del *lojong*. Este tema, introducido en el Tíbet en el siglo XI por Atisha Dipankara, se enseña y se practica principalmente por medio de tres textos: *Las ocho estrofas sobre el adiestramiento mental,* escrito por Gueshe Langri Tangpa en el siglo XII. El maestro Chekawa, inspirado por ello, expandió el tema con *Los siete puntos de la práctica mental*. Más tarde, en el siglo XIV, Gyalse Thogme Sangpo lo expande todavía más con su texto *Las treinta y siete estrofas de la práctica del bodhisatva*. En este libro, Tenzin Palmo comenta este último de una manera clara y sencilla, haciendo también referencia a *las Ocho estrofas*.

El *lojong*, o adiestramiento mental, es la esencia misma del budismo Mahayana; es como una medicina que nos permite cambiar nuestra falsa percepción de la vida, de la gente y de uno mismo, promoviendo la claridad mental y dejando que emerja el caudal de amor y compasión que yace latente en nuestro ser. He comprobado el cambio de percepción, y por tanto de experiencia, de los que empiezan a practicarlo. Hay tanta

ternura en el *lojong* que todas las personas pueden entenderlo, aunque no sean budistas, porque toca una fibra, y porque es verdad. No hay nada más poderoso que la verdad.

Hacen falta muchos libros que traten este tema en la lengua castellana. Siento una gran alegría por la publicación de estas *Treinta y siete estrofas* y es un honor para mí presentarla.

Lama Guelongma Tsondru