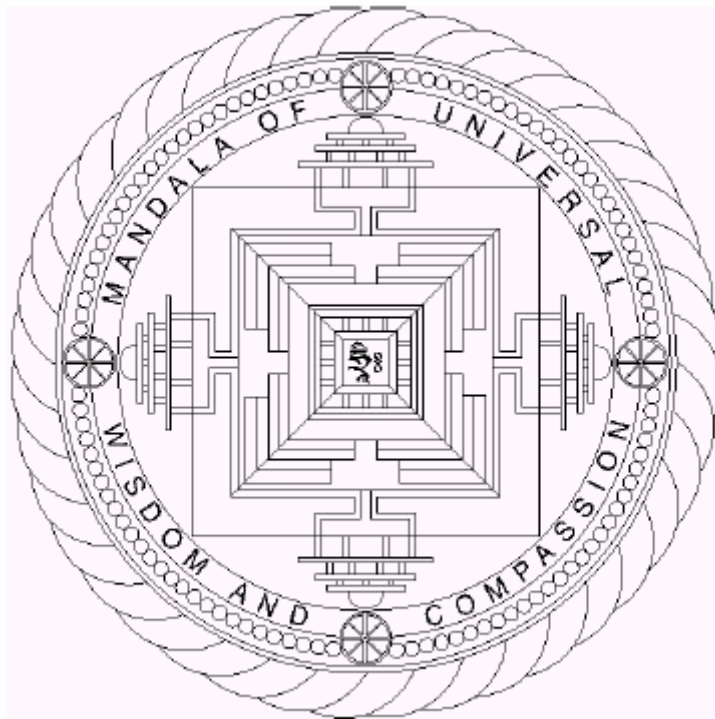


DESCUBRE EL BUDISMO



*Despierta el potencial ilimitado de tu mente
para lograr toda la paz y felicidad*

La mente y su potencial

Lectura requerida

Traducido al español por el equipo del Servicio de Traducciones de la FPMT Hispana.
Junio 2006.

© FPMT, Inc., 2001. Todos los derechos reservados. Los derechos de distribución de este programa en español pertenecen al Servicio de Traducción FPMT España. Es preciso un permiso previo para realizar copias.

Índice

Qué es la mente.....	5
La felicidad, el karma y la mente.....	11
Todo proviene de la mente.....	17
La mente sin principio.....	19
Entender la mente.....	33

Lecturas complementarias recomendadas:

El sol dorado que concede todos los deseos, Lama Zopa Rimpoché

La liberación en la palma de tu mano (p.216-235), Pabongka Rimpoché

Tu mente es un océano, Lama Thubten Yeshe

Sé tu propio terapeuta, Lama Thubten Yeshe

Qué es la mente

Su santidad el decimocuarto Dalái Lama

Los científicos occidentales no se ponen del todo de acuerdo sobre la naturaleza y la función de la mente o consciencia, ni siquiera sobre si tal cosa existe o no. Sin embargo, tras veinticinco siglos de debate filosófico, las extensas explicaciones budistas se mantienen firmes, validadas por la experiencia.

En esta exposición, S. S. el Dalai Lama explica el concepto budista de la mente a los participantes del congreso Mente Ciencia en la universidad de Harvard en Cambridge, Massachusetts, EE. UU.

Una de las ideas fundamentales del budismo es el principio de la “originación dependiente” que establece que todos los fenómenos, tanto las experiencias subjetivas como los objetos externos, surgen dependiendo de causas y condiciones; nada puede existir sin su causa. Teniendo en cuenta este principio, es crucial entender qué es la causalidad y qué tipos de causas existen. En la filosofía budista se mencionan dos categorías principales:

a) causas externas en la forma de objetos físicos y acontecimientos

b) causas internas como los fenómenos cognitivos y mentales.

En el pensamiento y la práctica budista se concede gran importancia a entender la causalidad debido a que se relaciona directamente con las sensaciones de dolor y de placer de los seres y con el resto de experiencias que dominan sus vidas, que surgen, no sólo de mecanismos internos, sino también de causas y condiciones externas. Por lo tanto, es fundamental comprender no sólo el funcionamiento interno de la causalidad mental y cognitiva sino también su relación con el mundo material externo.

Resulta evidente que nuestras experiencias internas de placer y dolor tienen la naturaleza de estados mentales y cognitivos subjetivos, pero la forma en que se relacionan esos acontecimientos subjetivos internos con las circunstancias externas y con el mundo material plantea un serio problema. Los pensadores budistas han analizado extensamente la cuestión de si existe una realidad física externa independiente de la consciencia y la mente de los seres. Naturalmente, hay opiniones divergentes sobre el tema entre las distintas escuelas filosóficas y una de estas escuelas [la Chittamatra] afirma que no hay realidad externa, ni siquiera objetos externos, y que el mundo material que percibimos es en esencia una proyección de nuestras mentes, conclusión que desde muchos puntos de vista es bastante extrema. Filosóficamente y, en realidad, conceptualmente parece más coherente mantener una posición que acepte la realidad no sólo del mundo subjetivo de la mente sino también de los objetos externos del mundo físico.



Ahora bien, si examinamos los orígenes de nuestras experiencias internas y del mundo exterior, descubrimos que hay una uniformidad fundamental en su existencia; ambos están gobernados por el principio de la causalidad. De la misma manera que en el mundo interno de los acontecimientos mentales y cognitivos cada momento de experiencia proviene de su continuo precedente y así hasta el infinito, también en el mundo físico todos los objetos y acontecimientos deben tener un continuo precedente que sirva como su causa y del cual surja el momento actual de materia externa.

En algunos textos budistas en referencia al origen del continuo del mundo macroscópico de nuestra realidad física, se dice que se puede remontar a un estado original en el que todas las partículas materiales estaban condensadas en lo que se conoce como “partículas de espacio”. Si toda la materia física de nuestro universo macroscópico tiene su génesis en ese estado original, se plantea la cuestión de cómo después aquellas partículas interactuaron entre sí y evolucionaron hasta convertirse en el mundo macroscópico con influencia directa en las experiencias internas de placer y dolor de los seres. Para responder, los budistas acuden a la teoría del karma, los mecanismos invisibles de las acciones y sus efectos, que proporciona una explicación de cómo estas partículas de espacio inanimadas evolucionaron hasta convertirse en las distintas manifestaciones.

El funcionamiento invisible de las acciones o fuerza kármica (*karma* significa acción) está íntimamente unido a la motivación de la mente humana que hace que surjan dichas acciones. Por lo tanto, es imprescindible entender la naturaleza de la mente y su función para llegar a comprender la experiencia humana y la relación entre mente y materia. A través de la propia experiencia se puede comprobar que nuestro estado mental desempeña un papel primordial en las vivencias diarias y en el bienestar físico y mental. Con una mente estable y sosegada, la actitud y el comportamiento de una persona hacia los demás será diferente a la de si su mente se encuentra alterada. En otras palabras, si alguien permanece en un estado mental calmado, tranquilo y apacible, el entorno o las condiciones externas sólo podrán alterarle de un modo limitado, mientras que es extremadamente difícil que alguien que esté intranquilo pueda estar calmado y alegre aunque esté rodeado por las mejores circunstancias y los mejores amigos, lo que indica que nuestra actitud mental es el factor fundamental que determina que experimentemos alegría y felicidad y también que gocemos de buena salud.

En resumen, hay dos razones por las que es importante entender la naturaleza de la mente: la primera es que existe una relación íntima entre mente y karma, y la segunda es que nuestro estado mental desempeña un papel básico en las experiencias de felicidad y sufrimiento. Si entender la mente es tan importante, entonces, debemos preguntarnos ¿qué es la mente y cuál es su naturaleza?

Los textos budistas, tanto de sutra como de tantra, contienen estudios extensos sobre la mente y su naturaleza. El tantra, en particular, explica los distintos niveles de sutileza de la mente y la consciencia. Los sutras no dicen mucho sobre la relación entre los distintos estados de la mente y sus correspondientes estados fisiológicos; sin embargo, el tantra está repleto de referencias a los distintos niveles de sutileza de la consciencia y a su relación con estados fisiológicos como los centros de energía vital en el cuerpo, los canales de energía, las energías que fluyen en ellos, etcétera. Los tantras también explican cómo al manipular los distintos factores fisiológicos por medio de prácticas yóguicas meditativas específicas se pueden lograr diversos estados de consciencia.

Según el tantra, la naturaleza última de la mente es esencialmente pura y esta naturaleza prístina se denomina técnicamente “luz clara”. Las distintas emociones

aflictivas como el deseo, el odio y la envidia son producto del condicionamiento, no son cualidades intrínsecas de la mente porque es posible liberarse de ellas. Cuando esta naturaleza de luz clara está velada o su capacidad de expresar su verdadera naturaleza está inhibida debido al condicionamiento de las emociones aflictivas y los pensamientos, se dice que la persona está atrapada en el ciclo de la existencia, el samsara. Pero cuando, al aplicar las técnicas meditativas y prácticas adecuadas, el individuo es capaz de experimentar totalmente esta naturaleza de luz clara de la mente libre de la influencia y el condicionamiento de los estados aflictivos, está en el camino a la verdadera liberación y la iluminación plena.

De ahí que, desde el punto de vista budista, tanto la esclavitud como la libertad verdadera dependen de los distintos estados de esta mente de luz clara, y el estado resultante que los meditadores intentan lograr a través de la aplicación de las distintas técnicas meditativas es aquel en el que la naturaleza última de la mente manifiesta plenamente todo su potencial positivo: la iluminación o budeidad. Así pues, en el contexto del esfuerzo espiritual es fundamental entender la mente de luz clara.

En general, la mente se puede definir como una entidad que tiene la naturaleza de mera experiencia, es decir “claridad y conocimiento”. Llamamos mente a la naturaleza de conocer, o agente, y por ello es inmaterial. Dentro de la categoría “mente” también hay niveles burdos, como nuestras percepciones sensoriales, que no pueden funcionar y ni siquiera surgir sin depender de órganos físicos como los sentidos, y dentro de la categoría de la sexta consciencia, la mental, hay varias divisiones o tipos de consciencias mentales que para que surjan necesitan de la base fisiológica, el cerebro. Estos tipos de mente no se pueden entender aislados de sus bases fisiológicas.

Ahora se plantea una pregunta decisiva: ¿Cómo pueden existir y poseer esta naturaleza de cognición, luminosidad y claridad los distintos tipos de sucesos cognitivos –percepciones sensoriales, estados mentales, etcétera-? De acuerdo con la ciencia budista de la mente, poseen la naturaleza de conocer debido a la naturaleza fundamental de claridad que subyace en todos ellos y que antes he definido como la naturaleza básica de la mente, su naturaleza de luz clara. Por lo tanto, en la literatura budista, cuando se detallan distintos estados mentales también se encontrarán descritos los diversos tipos de condiciones que hacen que surjan los hechos cognitivos. Por ejemplo, en el caso de las percepciones sensoriales, los objetos externos sirven como la condición objetiva o causal; el momento de consciencia inmediatamente anterior es la condición inmediata; y el órgano del sentido es la condición dominante o fisiológica. Las experiencias tales como las percepciones sensoriales ocurren cuando se da la suma de estas tres condiciones: causal, inmediata y fisiológica. Otra característica distintiva de la mente es que tiene la capacidad de observarse a sí misma. La habilidad de la mente de observarse y examinarse a sí misma ha sido por mucho tiempo una cuestión filosófica importante. La mente puede observarse a sí misma de distintas maneras. Por ejemplo, en el caso del examen de una experiencia pasada como pueda ser algún suceso ocurrido ayer mismo, recordamos esa experiencia y examinamos la memoria que tenemos de ella, de modo que no surge el problema; pero también tenemos experiencias durante las cuales la mente que observa se vuelve consciente de sí misma mientras sigue ocupada en la experiencia observada. Aquí, debido a que están presentes al mismo tiempo tanto la mente que observa como los estados mentales observados, no podemos explicar el fenómeno de la mente que se hace consciente de sí misma apelando al factor del intervalo de tiempo, al ser simultáneamente sujeto y objeto.

Por tanto, es importante entender que cuando hablamos de la mente, estamos hablando de una red muy compleja de distintos hechos y estados mentales. Por medio de

las propiedades introspectivas de la mente podemos observar qué pensamientos específicos están en nuestra mente en un momento dado, de qué objetos se está ocupando, qué tipos de intenciones tenemos, etcétera. Por ejemplo, cuando se está meditando y cultivando la concentración en un punto, constantemente se aplica la facultad introspectiva para analizar si la atención mental está enfocada únicamente en el objeto o si hay laxitud, distracciones u otros obstáculos. En esta situación se están aplicando diversos factores mentales, no se trata de una única mente examinándose a sí misma sino que se están aplicando diferentes tipos de factores mentales para examinar la mente.

Pero, ¿un único estado mental puede observarse y examinarse a sí mismo? Esta es una cuestión muy importante y difícil de resolver para la ciencia budista de la mente. Algunos pensadores budistas han mantenido que hay una facultad de la mente llamada “autoconsciencia”. Se podría decir que ésta es una facultad perceptiva de la mente, la de poder observarse a sí misma, pero esta opinión ha sido discutida. Los que mantienen que existe distinguen dos aspectos en el hecho mental o cognitivo: uno de ellos es externo y orientado al objeto en el sentido que hay una dualidad de sujeto y objeto, mientras que el otro es de naturaleza introspectiva y es éste el que hace que la mente se observe a sí misma. La existencia de esta facultad de autoconsciencia de la percepción de la mente ha sido puesta en duda especialmente por la escuela filosófica budista posterior, la Prasangika.

En nuestras experiencias diarias podemos observar que, especialmente a un nivel burdo, nuestra mente está interrelacionada con los estados fisiológicos y depende de ellos. De la misma manera que un estado mental, sea de depresión o alegría, afecta a nuestra salud física, también nuestro estado físico afecta a nuestra mente.

Como ya he dicho, la literatura tántrica budista menciona centros de energía específicos en el cuerpo que creo que pueden tener alguna conexión con lo que algunos neurobiólogos llaman el segundo cerebro, el sistema inmunitario. Estos centros de energía influyen decisivamente en el aumento o disminución de los distintos estados emocionales en nuestra mente. Debido a la íntima relación entre la mente y el cuerpo y a la existencia de estos centros fisiológicos especiales en nuestro cuerpo, los ejercicios de yoga físicos y la aplicación de técnicas meditativas especiales cuyo objetivo es adiestrar la mente pueden tener efectos positivos en la salud. Se ha demostrado, por ejemplo, que aplicando técnicas meditativas apropiadas podemos controlar la respiración y aumentar o disminuir la temperatura corporal.

Además, así como podemos aplicar diversas técnicas meditativas durante el estado de vigilia también, con la base del entendimiento de la relación sutil entre mente y cuerpo, podemos practicar distintas meditaciones mientras estamos en los estados del sueño. El poder realizar estas prácticas supone que, a cierto nivel, es posible separar los niveles burdos de consciencia de los estados físicos burdos y acceder a un nivel más sutil de mente y cuerpo. En otras palabras, se puede disociar la mente del cuerpo físico burdo. Por ejemplo, se podría separar la mente del cuerpo durante el sueño y hacer algún trabajo que no se pueda hacer con el cuerpo corriente. ¡Aunque quizás no fuera un trabajo remunerado!

Se advierte aquí una clara indicación del estrecho vínculo entre el cuerpo y la mente: pueden ser complementarios. Teniendo esto en cuenta, me llena de alegría que algunos científicos estén emprendiendo investigaciones significativas sobre la relación entre la mente y el cuerpo y sus implicaciones para el entendimiento de la naturaleza del bienestar físico y mental. Mi viejo amigo el Dr. Benson [Herbert Benson, MD, profesor de medicina de la Escuela Médica de Harvard], por ejemplo, hace años que está

realizando experimentos con meditadores budistas tibetanos y en Checoslovaquia también se están realizando investigaciones similares. Considerando lo que se ha descubierto hasta ahora, estoy seguro de que queda mucho por hacer en el futuro.

Según vayan aumentando los conocimientos que surjan de esas investigaciones, sin duda se enriquecerá en gran medida nuestro entendimiento del cuerpo y la mente y también de la salud física y mental. Algunos estudiosos modernos describen el budismo no como una religión sino como una ciencia de la mente y parece que tienen suficientes motivos.

Extraído de MindScience, editado por Daniel Goleman y Robert F. Thurman por primera vez en 1991 por Wisdom Publications, Boston, EE. UU. En español, CIENCIAMENTE, editado por José J. de Olañeta, colección Mandala

Reimpreso con autorización en el número de noviembre/diciembre 1995 de Mandala, revista de la FPMT.

Colofón: Reimpreso para el programa *Descubre el budismo* con el permiso de Wisdom Publications.

La felicidad, el karma y la mente

Su santidad el decimocuarto Dalai Lama

Pasaron muchos billones de años desde los orígenes de este mundo hasta la primera aparición de los seres vivos en su superficie. Después hizo falta un tiempo inmenso para que las criaturas vivas se convirtieran en maduras en su pensamiento, con el desarrollo y la perfección de sus facultades intelectuales; e incluso desde la época en que los hombres lograron su madurez hasta ahora han pasado miles de años. Durante todos estos vastos períodos de tiempo el mundo ha experimentado cambios constantes, ya que está en un estado de flujo continuo. Incluso ahora vemos que muchos sucesos comparativamente recientes, que durante poco tiempo parecía que permanecían estáticos, han estado experimentando cambios momento a momento. Nos podemos preguntar qué es lo que permanece inmutable cuando todo tipo de fenómenos materiales y mentales parecen estar sujetos invariablemente al proceso del cambio o mutabilidad. Todos están siempre surgiendo, desarrollándose y desapareciendo. En el vórtice de todos estos cambios, lo único que permanece constante e inalterable es la Verdad, en otras palabras, la verdad de la rectitud (Dharma) y los resultados beneficiosos que le acompañan, y la verdad de la acción negativa y los resultados negativos que van con ella. Una buena causa produce un buen resultado y una mala causa, un mal resultado. Bueno o malo, beneficioso o dañino, todo resultado tiene necesariamente una causa. Éste es el único principio que permanece inmutable y constante. Era así antes de que el hombre entrara en el mundo, en los comienzos de su existencia, es así en la época actual y lo será en las eras venideras.

Todos deseamos la felicidad y evitar el sufrimiento y todo lo que sea desagradable. El placer y el dolor surgen de una causa, como todos sabemos. El que ciertas consecuencias sean debidas a una sola causa o a un grupo de causas es determinado por la naturaleza de esas consecuencias. En algunos casos, aunque los factores causales no sean ni poderosos ni numerosos, sigue siendo posible que ocurran los factores efecto. Cualquiera que sea la calidad de los factores resultantes, sean buenos o malos, su magnitud e intensidad se corresponde directamente con la cantidad y la fuerza de los factores causales. Por lo tanto, para evitar con éxito los dolores no deseados y adquirir los placeres que se desean -lo que de por sí no es algo sencillo- se necesita abandonar un gran conjunto de factores causales.

Cuando se analiza la naturaleza y el estado de la felicidad, es evidente que tiene dos aspectos: uno es el inmediato (temporal), y el otro el futuro (último). Los placeres temporales incluyen las comodidades y disfrutes que la gente anhela, como una buena casa, muebles bonitos, comida sabrosa, buena compañía, conversación agradable, etc. En otras palabras, lo que el hombre disfruta en esta vida son placeres temporales. La cuestión de si el disfrute de estos placeres y satisfacciones deriva puramente de factores mentales debe ser examinada a la luz de la lógica clara. Si sólo los factores externos fueran responsables de que surjan tales placeres, una persona estaría feliz cuando estuvieran presentes y, a la inversa, infeliz en su ausencia. Sin embargo, esto no es así ya que, incluso a falta de condiciones externas que lleven al placer, una persona puede ser feliz y estar en paz. Esto demuestra que los factores externos no son los únicos responsables de estimular la felicidad del hombre. Si fuera verdad que son los únicos responsables, o que condicionan totalmente el que surjan el placer y la felicidad, una persona que posea estos factores en abundancia experimentaría una felicidad ilimitada, lo que claramente no es siempre así. Es verdad que los factores externos contribuyen parcialmente a la creación del placer en el transcurso de una vida humana, pero afirmar que éstos sean todo lo que se necesita y, por lo tanto, la causa exclusiva de la felicidad en

la vida de una persona, es una proposición obtusa e ilógica. No es seguro en absoluto que la presencia de tales factores externos cree la felicidad. Al contrario, sucesos reales como la experiencia de un bienestar y una felicidad internos, a pesar de la ausencia total de tales factores externos que causan placer, y la frecuente ausencia de felicidad aún cuando están presentes, muestran claramente que la causa de la felicidad depende de un conjunto de diferentes factores condicionantes.

Si nos engañamos con el argumento de que los factores condicionantes mencionados constituyen la única causa de felicidad, excluyendo a todos los demás, eso supondría que la felicidad (resultante) está ligada inseparablemente a factores causales externos, siendo éstos los que determinarían exclusivamente su presencia o ausencia. El hecho de que obviamente esto no es así es prueba suficiente de que los factores causales externos no son necesaria o totalmente responsables del fenómeno efecto: la felicidad.



Entonces, ¿cuál es ese otro conjunto interno de causas?, ¿cómo se pueden explicar? Como budistas creemos en la ley del karma: la ley natural de causa y efecto. Según ella, todas las condiciones causales externas que alguien se encuentre en vidas siguientes resultan de la acumulación de las acciones de ese individuo en vidas anteriores. Cuando madura la fuerza kármica de las acciones pasadas, la persona experimenta estados mentales agradables y desagradables, que sólo son una secuencia natural de sus propias acciones anteriores. Lo más importante es comprender que cuando están ahí las condiciones (kármicas) adecuadas que resultan de la totalidad de las acciones pasadas, los factores externos tienen que ser favorables. Al juntarse las condiciones debido a la acción (kármica) y a los factores causales externos, se producirá un estado mental agradable. Si faltan las condiciones causales necesarias para experimentar el gozo interior, no habrá ninguna oportunidad para que se den los factores condicionantes externos adecuados o, incluso aunque estén presentes, la persona no podrá experimentar la felicidad que, de otro modo, le correspondería. Esto muestra que las condiciones causales internas son esenciales, ya que son lo que principalmente determina el logro de la felicidad (y lo contrario). Así pues, para lograr los resultados deseados es imperativo que acumulemos a la vez tanto los factores externos como los factores condicionantes (kármicos) internos que crean la causa.

Digámoslo sencillamente: para acumular buenos factores condicionantes (kármicos) internos, lo que se necesita principalmente son cualidades como tener pocos deseos, estar satisfecho, humildad, simplicidad y otras cualidades nobles.

La práctica de estas condiciones causales internas facilitará incluso los cambios en los factores condicionantes externos antes mencionados, los convertirá en características que ayudarán a que surja la felicidad. La ausencia de condiciones causales internas adecuadas, como los pocos deseos, la satisfacción, la paciencia y el perdón, evitará que se disfrute de los placeres aunque estén presentes todos los factores condicionantes externos adecuados. Además, debemos contar con la fuerza de los méritos y las virtudes acumulados en vidas pasadas. Si no, las semillas de felicidad no darán fruto.

Se puede explicar con otras palabras: los placeres y las frustraciones, la felicidad y el sufrimiento experimentados por cada individuo, son los frutos inevitables de las acciones beneficiosas y dañinas que haya realizado y que se han ido almacenando. Si en un momento particular de su vida maduran los frutos de las buenas acciones, esta persona, si es sabia, reconocerá que son los frutos de acciones meritorias (pasadas). Esto le gratificará y le animará a obtener más méritos. Así mismo, cuando tenga que experimentar dolor e insatisfacción, será capaz de soportarlo con calma si mantiene la convicción firme de que, lo desee o no, debe sufrir y soportar las consecuencias de sus propias acciones (pasadas), a pesar de que normalmente le resulte duro soportar la intensidad y el grado de su frustración. Además, el darse cuenta de que ese dolor no es nada más que el fruto de una acción no hábil del pasado, le hará lo suficientemente sabio para desistir de tales acciones en el futuro. Así mismo, le causará un inmenso alivio saber que con la maduración del (mal) karma del pasado ha eliminado una parte del mal fruto acumulado por acciones no hábiles anteriores.

Una apreciación adecuada de esta sabiduría contribuirá a entender lo que es esencial para lograr la paz mental y física. Por ejemplo, supongamos que repentinamente una persona se ve afectada por un grave sufrimiento físico debido a ciertos factores externos. Si por su fuerza de voluntad (basada en la convicción de que ella misma es responsable de su dolor y sufrimientos actuales) puede neutralizar la ampliación de su sufrimiento, entonces su mente estará mucho más aliviada y en paz.

Ahora, permítanme explicarlo desde un nivel superior. Me refiero a las luchas y esfuerzos que se pueden llevar a cabo para la destrucción sistemática de la insatisfacción y sus causas.

Como decía antes, el placer y el dolor, la felicidad y la insatisfacción, son los efectos de las propias acciones buenas y malas, hábiles y carentes de habilidad. Estas acciones (kármicas) no son fenómenos externos. Pertenecen esencialmente al reino de la mente. Hacer un gran esfuerzo para acumular todos los tipos posibles de karma hábil y alejar de nosotros todo vestigio de karma inhábil, es el camino para crear la felicidad y evitar crear dolor y sufrimiento, ya que es inevitable que un resultado feliz siga a una causa hábil y que la consecuencia de acumular causas no hábiles sea el sufrimiento.

Por lo tanto, es de la mayor importancia que nos esforcemos por todos los medios para aumentar la calidad y cantidad de acciones hábiles y, a su vez, disminuir las acciones no hábiles.

¿Cómo se puede lograr? Las causas meritorias y no meritorias que tienen como resultado el placer y el dolor no se parecen a los objetos externos. Por ejemplo, ciertas partes del cuerpo humano como los pulmones, el corazón y otros órganos, pueden ser reemplazados por otros, pero no es así en el caso de las acciones kármicas, que son puramente mentales. Acumular nuevos méritos y erradicar las malas causas son procesos puramente mentales. No se pueden lograr con ayuda exterior de ningún tipo. La única manera de lograrlo es controlando y disciplinando la mente que hasta ahora ha estado descontrolada. Para ello necesitamos una mayor comprensión del elemento que llamamos mente.

A través de las puertas de los cinco órganos de los sentidos el ser ve, oye, huele, saborea y se pone en contacto con una multitud de formas externas, objetos e impresiones. Si interrumpimos las formas, sonidos, olores, sabores, sensaciones táctiles y sucesos mentales relacionados con los seis sentidos, entonces el recuerdo de sucesos pasados en los que la mente tiende a quedarse se interrumpirá por completo y se cortará el flujo de la memoria. Del mismo modo, no se permite que surjan los planes para el futuro y la contemplación de las acciones del futuro. Si queremos vaciar la mente de

todos esos procesos de pensamiento, es necesario crear un espacio. Liberados de todos esos procesos, quedará una mente pura, clara, diferente y quieta. Examinemos ahora qué tipo de características constituyen la mente cuando ha alcanzado ese estado. Ciertamente poseemos algo llamado mente, pero ¿cómo podemos reconocer su existencia? La mente real y esencial es lo que se encuentra cuando se ha eliminado toda la carga de las obstrucciones burdas y errores de entendimiento (es decir, impresiones de los sentidos, memorias, etc.). Al discernir este aspecto de la mente real, descubriremos que, a diferencia de los objetos externos, su verdadera naturaleza carece de forma o color y que no podemos encontrar ninguna base de verdad para nociones falsas y engañadas como la de que la mente tuvo como origen esto o aquello, o que se moverá de aquí a allá, o que está situada en tal lugar. Cuando la mente no está en contacto con ningún objeto es como un vacío vasto e ilimitado, o como un inmenso océano sereno. Cuando encuentra un objeto lo conoce de inmediato, como el espejo que refleja instantáneamente a la persona que se sitúa delante de él. La verdadera naturaleza de la mente no sólo es conocer claramente el objeto, sino también comunicar una experiencia concreta del objeto que se está experimentando¹. Normalmente, nuestras formas de cognición de los sentidos, tales como la consciencia del ojo o del oído, realizan sus funciones sobre fenómenos externos de una manera que supone una distorsión burda. El conocimiento que resulta del conocimiento de los sentidos, al estar basado en fenómenos externos burdos, también es de naturaleza burda. Cuando se interrumpe este tipo de estimulación burda, y cuando surgen de dentro experiencias concretas y conocimiento claro, la mente asume las características del vacío infinito similar a la infinitud del espacio. Pero este vacío no debe tomarse como la verdadera naturaleza de la mente. Nos hemos habituado tanto a la consciencia de la forma y del color de los objetos burdos que, cuando realizamos una introspección concentrada sobre la naturaleza de la mente, como he dicho, lo vemos como un vacío vasto e ilimitado, libre de cualquier oscuridad burda u otros obstáculos. Sin embargo, esto no significa que hayamos discernido la naturaleza sutil y verdadera de la mente. Lo que se ha explicado tiene que ver con el estado de la mente en relación a la experiencia concreta y al conocimiento claro de la mente que son su función, pero solo describe la naturaleza relativa de la mente.

Hay además otros aspectos y estados de la mente. En otras palabras, tomando la mente como base suprema, hay muchos atributos relacionados con ella. Igual que una cebolla consiste en una capa tras otra que podemos ir pelando, los objetos de todo tipo tienen un número de capas; y esto no es menos verdad en el caso de la naturaleza de la mente como se explica aquí, pues también tiene una capa dentro de otra, un estado dentro de otro.

Todas las cosas compuestas están sujetas a la desintegración. Como la experiencia y el conocimiento son impermanentes y están sujetos a la desintegración, la mente, de la cual son funciones, no es algo que permanezca constante y eterno. Momento a momento experimenta cambio y desintegración. Esta transitoriedad de la mente es un aspecto de su naturaleza. Sin embargo, como hemos observado, su verdadera naturaleza tiene muchos aspectos, incluyendo la consciencia de experiencias concretas y el conocimiento de los objetos. Ahora, examinemos más para entender el significado de su esencia sutil. La mente existe debido a su propia causa. No es correcto negar que el origen de la mente depende de una causa o decir que es una designación dada como un medio para

¹ *Estos dos aspectos, “conocer” y “comunicar la experiencia” se refieren a saber qué es el objeto y cómo sabe, qué aspecto tiene, etc.

reconocer la naturaleza de los agregados de la mente. Observándola de una manera superficial, la mente, que tiene la experiencia concreta y el conocimiento claro como su naturaleza, parece ser una entidad poderosa, independiente, subjetiva y que es la que gobierna completamente. No obstante, un análisis más profundo revelará que esta mente, que posee la función de la experiencia y el conocimiento, no es una entidad autocreada sino que depende de otros factores para su existencia. Es decir, depende de algo diferente de sí misma. Esta cualidad de carencia de independencia de la sustancia de la mente es su verdadera naturaleza lo que, a su vez, es la realidad última de la identidad.

De estos dos aspectos, la naturaleza verdadera última de la mente y el conocimiento de esa naturaleza, la primera es la base y la segunda un atributo. La mente (en sí misma) es la base y todos sus distintos estados son los atributos. Aún así, la base y sus atributos han pertenecido desde el principio a la misma esencia única. La entidad de la mente (la base) que no ha sido autocreada (depende de una causa diferente a sí misma) y su esencia, *suñata*, han existido sin cesar como la misma, una e inseparable esencia desde el principio sin principio. La naturaleza de *suñata* abarca a todos los elementos. Tal como somos ahora y debido a que no podemos aprehender o comprender la realidad última natural e indestructible (*suñata*) de nuestras propias mentes, continuamos cometiendo errores y nuestros defectos persisten.

Si se toma la mente como sujeto y la realidad última de la mente como su objeto, se llega a una comprensión correcta de la esencia verdadera de la mente, es decir, de su realidad última. Y cuando, tras una prolongada y paciente meditación, se llega a percibir y aprehender el conocimiento de la realidad última de la mente, que es carente de características duales, gradualmente seremos capaces de eliminar los engaños y los defectos de las mentes principales y secundarias como la ira, el gusto por la ostentación, los celos y la envidia.

La incapacidad de identificar la naturaleza verdadera de la mente será superada al adquirir el poder de comprender su realidad última, lo que a su vez erradicará la lujuria, el odio y todos los demás engaños secundarios que emanan de los básicos. Como consecuencia, no habrá ocasión de acumular karma no meritorio. Así se eliminará la creación del (mal) karma que afecte a las vidas futuras; se podrá aumentar la calidad y cantidad de los condicionamientos causales meritorios y erradicar la creación de los dañinos – además del mal karma acumulado con anterioridad–.



En la práctica, para conseguir un conocimiento perfecto de la naturaleza verdadera de la mente, hace falta un esfuerzo mental arduo y concentrado para comprender el objeto. En nuestra condición normal, tal como es ahora, cuando nuestra mente entra en contacto con algo es atraída inmediatamente hacia ello. Esto hace que la comprensión sea imposible. Así pues,

para adquirir un gran poder mental dinámico, es imperativo hacer al principio un esfuerzo máximo. Por ejemplo, un gran río que fluya por un cauce muy ancho y poco profundo tendrá muy poca fuerza, pero cuando pase por un cañón profundo todo el

agua se concentrará en un espacio estrecho y por eso fluirá con gran fuerza. Por la misma razón, hay que evitar todas las distracciones mentales que alejan a la mente del objeto de contemplación y la mente se debe mantener fija en el objeto. Si no se hace así, la práctica para obtener un entendimiento correcto de la naturaleza verdadera de la mente será un fracaso total.

Para hacer a la mente dócil, es esencial que la disciplinemos y controlemos bien. No se debe permitir que las actividades del cuerpo y el habla que acompañan a los procesos mentales sigan siendo imprudentes, incontrolados y fortuitos. Lo mismo que un domador disciplina y calma un caballo salvaje y poderoso con un adiestramiento hábil y prolongado, las actividades del cuerpo y del habla deben ser controladas para hacerlas dóciles, correctas y hábiles. Por eso las enseñanzas del Buda están incluidas en tres categorías: *sila* (adiestramiento en la conducta superior), *samadhi* (adiestramiento en la meditación superior) y *prajna* (adiestramiento en la sabiduría superior), todas ellas para disciplinar la mente.

Estudiando, meditando y practicando de este modo los tres estadios de *trisika*, se obtienen los logros de un modo progresivo. La persona que se haya adiestrado así estará dotada de la maravillosa cualidad de ser capaz de soportar con paciencia las tristezas y sufrimientos que son el fruto de su karma pasado. Considerará sus desgracias como bendiciones disimuladas, ya que le ayudan a entender el significado de la justicia (karma) y le convencen de lo necesario que es concentrarse en realizar sólo actos meritorios. Si su (mal) karma pasado todavía no ha dado fruto, podrá destruir ese karma no madurado utilizando la fuerza de los cuatro poderes, que son la determinación de lograr el estado de la budeidad, la determinación de eliminar las acciones no meritorias incluso a costa de la propia vida, realizar acciones meritorias, y el arrepentimiento.

Este es el modo de lograr la felicidad inmediata, de preparar el terreno para lograr la liberación en el futuro y de ayudar a evitar la acumulación de más acciones no meritorias.

Con el permiso de Su Santidad el Dalai Lama, Dharamsala. De Second Dharma Celebration, 5-8 noviembre 1982, Nueva Delhi, India. Traducido al inglés por Alex Berzin, aclarado por Lama Zopa Rimpoche, editado por Nicholas Ribush. Publicado por primera vez por Tushita Mahayana Meditation Centre, Nueva Delhi, 1982

Colofón: Reimpreso para el programa *Descubre el budismo* con permiso de Lama Yeshe Wisdom Archive.

Todo proviene de la mente

Lama Thubten Yeshe

El budismo se puede entender a muchos niveles distintos y las personas que recorren el camino budista lo hacen gradualmente. Igual que se va pasando de la escuela a la universidad, aprobando un año tras otro, los practicantes budistas avanzan paso a paso en el camino a la iluminación. También hay que saber que en el budismo estamos hablando de distintos niveles de mente y que “superior” e “inferior” dependen del progreso espiritual alcanzado.

También en occidente existe la tendencia a considerar el budismo como una religión en el sentido occidental del término y esa es una idea equivocada. El budismo es totalmente abierto, se puede hablar de todo, tanto de la evolución del mundo externo como del interno. Tiene su doctrina y filosofía, pero también anima a la experimentación científica, tanto interna como externa. Por lo tanto, les ruego que no piensen en el budismo como un tipo de sistema de creencias estrecho y corto de miras, ya que no lo es, y tampoco la doctrina budista de hoy es una fabricación histórica derivada de la imaginación y la especulación mental, sino que es una verdadera explicación psicológica sobre la naturaleza real de la mente.

Cuando se mira el mundo externo, se tiene una impresión muy fuerte de su sustancialidad. Probablemente no nos damos cuenta de que esa impresión fuerte no es más que la interpretación de la propia mente de lo que ve. Pensamos que la realidad sólida y fuerte existe realmente ahí fuera, y cuando miramos hacia dentro, quizás nos sintamos vacíos. Ésta también es una concepción errónea, es una actitud mental equivocada que es incapaz de darse cuenta de que la fuerte impresión que parece existir fuera es realmente proyectada por la propia mente. Todo lo que se experimenta – sentimientos, sensaciones, formas y colores- viene de la mente.

Si nos levantamos una mañana con una mente confusa y el mundo a nuestro alrededor también parece oscuro y confuso, o cuando el mundo parece bello y luminoso, deberíamos entender que, básicamente, esas impresiones vienen de nuestra propia mente y no de cambios en el entorno externo. Por lo tanto, en vez de interpretar incorrectamente todo lo que se experimenta en la vida por medio de concepciones con juicios erróneos, deberíamos comprender que no es la realidad externa sino sólo la mente.

Por ejemplo, cuando todos en este auditorio miran a un sólo objeto, a mí, a Lama Yeshe, cada uno de ustedes tiene una experiencia claramente diferente, aunque todos estén mirando simultáneamente lo mismo. Esas experiencias distintas no vienen de mí, vienen de sus propias mentes. Probablemente estén pensando: “¿Cómo puede decir eso? Todos vemos la misma cara, el mismo cuerpo, las mismas ropas”, pero eso es sólo una interpretación superficial. Si analizan más profundamente verán que el modo en que me perciben, cómo se sienten, es individual y, a ese nivel, todos son diferentes. Estas percepciones distintas no vienen de mí sino de sus propias mentes. Esto es lo que trato de decir.

Puede ser que piensen: “Es sólo un lama; de lo único que sabe es de la mente. No conoce los poderosos avances científicos como los satélites y otras tecnologías sofisticadas. No se puede decir que todo eso venga de la mente.” Pero, analicen: Cuando digo “satélite”, tienen una imagen mental del objeto que les han dicho que es un satélite. Cuando se hizo el primero, su inventor dijo: “He construido esta cosa que gira alrededor de la tierra, se llama satélite.” Entonces, cuando los demás lo vieron, pensaron: “Eso es

un satélite.” Pero “satélite” es sólo un nombre, ¿no es así? Antes de que su inventor lo construyera, especuló y lo visualizó en su mente. Después, con esta imagen como base, actuó para materializar su creación. Entonces les dijo a todos: “Esto es un satélite” y todos pensaron: “Bravo, un satélite; qué bello, qué maravilloso.” Esto nos muestra lo ridículos que somos. La gente pone nombres y nos aferramos al nombre pensando que es la cosa real, y lo mismo sucede con no importa qué colores y formas a las que nos aferramos. Analícenlo.

Si pueden entender lo que estoy explicando, verán que, realmente, los satélites y todas las demás cosas provienen de la mente y que sin ella no hay ni una sola existencia material manifiesta en todo el mundo de los sentidos. ¿Qué existe sin la mente? Miren todo lo que pueden encontrar en los supermercados: tantos nombres, alimentos y cosas distintas. Primero la gente lo concibe todo –este nombre, aquél, esto y aquello- y después aparece ante nosotros esto, eso, aquello y todo lo demás. De modo que si los miles de artículos de los supermercados, así como los aviones, cohetes y satélites, son manifestaciones de la mente, entonces ¿qué hay que no venga de la mente? Por eso es tan importante saber cómo funciona.

Por esa razón, si realmente analizamos en profundidad cómo se expresa la mente misma, sus distintos puntos de vista y emociones, su imaginación, nos daremos cuenta de que todas nuestras emociones, el modo en que vivimos nuestra vida, cómo nos relacionamos con los demás, todo viene de nuestra propia mente. Si no entendemos cómo funciona, continuaremos teniendo experiencias negativas como el enfado y la depresión. ¿Por qué llamo negativa a una mente deprimida? Porque no entiende cómo funciona, y una mente sin comprensión es negativa. Una mente negativa hace que nos deprimamos porque todas sus reacciones están polucionadas, mientras que una mente con comprensión funciona claramente, y una mente clara es una mente positiva.

Por lo tanto, cualquier problema emocional que experimentemos surge debido al modo en que funciona nuestra mente y nuestro problema básico reside en el modo en que nos identificamos a nosotros mismos de un modo equivocado. Normalmente nuestra autoestima es baja, nos vemos como un ser humano de mala calidad, mientras que lo que realmente queremos es que nuestra vida sea de la mayor calidad, perfecta. No queremos ser un ser humano de mala calidad, ¿no es así? Por eso, para corregir esta visión y convertirnos en una persona mucho mejor, no necesitamos presionarnos ni saltar de nuestra propia cultura a otra diferente. Esa no es la solución. Todo lo que hay que hacer es entender nuestra verdadera naturaleza, tal como es. Eso es todo, es muy sencillo.

Colofón: Con el permiso de Lama Yeshe Wisdom Archive para el programa *Descubre el budismo*.

La mente sin principio

Lama Zopa Rimpoché

La mente no tiene principio, pero, aunque su continuidad sea sin principio, no hay mente alguna que exista verdaderamente. A los que no estamos liberados de la visión dual, se nos aparece como existente de modo verdadero y creemos que esa apariencia es verdad. No existe de este modo ya que no se puede encontrar en la base, la mente de esta vida o una anterior, ni en la mente de nuestras distintas vidas. La mente sin principio no se puede encontrar en la mente de este año, de este mes, de esta semana, de hoy, de esta hora o de estos segundos. Cuando la buscamos, no la podemos encontrar en estas bases. La mente sin principio se nos aparece como existente de modo verdadero, por su parte, y deberíamos poder encontrarla en estas bases, pero si la buscamos no la podemos encontrar. En realidad, esta mente sin principio existente de modo verdadero no existe, es vacía. Parece que existe en estas bases, pero esta apariencia es falsa. No obstante, en general, la mente sin principio sí existe.

Consideremos nuestra consciencia de hoy. ¿Existe? ¿Tenemos hoy consciencia? ¿Cuándo comenzó nuestra consciencia de hoy, en este minuto, en este segundo o la consciencia de hoy comenzó en las vidas pasadas? ¿La consciencia de hoy comenzó antes de nuestro nacimiento?

Estudiante: Según lo que he estudiado, sí.

Rimpoché: ¿Así que tu consciencia de hoy comenzó antes de tu nacimiento? ¿Cómo te llamas?

Estudiante: Kim.

Rimpoché: ¿El Kim de hoy existía antes de que comenzara este cuerpo particular? ¿Existía el Kim de hoy antes de que tus padres se conocieran?

Kim. No lo que yo considero como Kim, pero quizás una parte de mi mente existía.

Rimpoché: Si la consciencia de hoy no fuera una continuación de la de ayer, si hubiera una interrupción entre el Kim de ayer y el de hoy, habría dos seres diferentes, separados. No serías la misma persona porque no habría conexión entre ambas consciencias. En ese caso, la consciencia de hoy tendría un principio, lo que significa que no habría manera de recordar al Kim de ayer, nacido de tus padres. ¿Cómo se llaman tus padres?

Kim. Pat y Bill.

Rimpoché: Hoy no recordarías que ayer eras Kim, hijo de Pat y Bill, que meditabas en Kopan. Si la continuación de la consciencia de hoy tuviera un principio, no habría manera de que recordaras a esta persona, Kim, hijo de Pat y Bill, que estaba meditando en Kopan ayer. ¿Lo recuerdas? ¿Había ayer un Kim meditando aquí en Kopan?

Kim. Sí.

Rimpoché: ¿Eras tú o algún otro?

Crear que la mente tiene un principio contradice completamente nuestra propia experiencia. No es verdad que la mente tenga un principio. No es tu experiencia ni la experiencia de otros, ¡no es la experiencia de nadie!

La mente sin principio y la memoria

Como la consciencia de hoy es continuación de la de ayer, puedes recordar que ayer estabas en Kopan, te dolían las rodillas durante las sesiones de meditación y tuviste tal conversación con tal persona. Del mismo modo, tu consciencia es continuación de la del año pasado y desde que eras un niño. La razón es muy simple: porque puedes recordarlo. Aunque no te acuerdes de cada cosa que hiciste cuando eras niño, recuerdas muchas cosas. Debido a la continuación de la consciencia, puedes recordar que jugaste, te hicieron regalos, fuiste feliz e infeliz. Puedes recordarlo hoy porque la consciencia de hoy ha continuado desde entonces.

A menudo no podemos recordar cosas. Por ejemplo, cuando estoy hablando me olvido de lo que dije al principio. Y esto pasa no sólo con algo que sucedió hace mucho tiempo, sino incluso ayer o esta mañana; no podemos siquiera acordarnos de todo lo que nos ha sucedido esta mañana.

El que no recordemos las vidas pasadas en sí mismo no es una prueba lógica de que no haya una mente sin principio, de que la consciencia no continúe desde vidas pasadas. Si creyéramos que las cosas no existen por la sencilla razón de que no las recordamos, tendríamos que decir que no ha sucedido nada de lo que no nos acordamos en esta vida: comidas, conversaciones, viajes ¡Es ridículo! Las otras personas que lo recuerdan —que viajamos a tal sitio, hicimos esto y aquello cuando éramos niños— pensarían que estábamos locos si dijéramos que no han sucedido simplemente porque no lo recordamos.

Del mismo modo, aunque ahora no podamos recordar nuestras vidas y digamos: “Las vidas pasadas y futuras no existen, yo no las puedo recordar”, hay otras personas con un poder mental más avanzado que pueden verlas y por eso este razonamiento les parece una locura. Igual que en el ejemplo de las personas que podían recordar lo que hicimos cuando éramos niños aunque nosotros no podamos, los que son capaces de ver las vidas pasadas y futuras consideran este razonamiento como equivocado e ignorante. Para los que tienen mentes más avanzadas, el que digamos que no hay vidas pasadas y futuras simplemente describe nuestra ignorancia.

La mente sin principio y el sufrimiento

Si no hubiera una consciencia inmediatamente antes del nacimiento que continúa como la consciencia de esta vida, si no hubiera pensamientos perturbadores que tuvieran una continuación en esta vida, no veo ninguna razón por la que tuviéramos que experimentar dolor. Si la consciencia, los pensamientos perturbadores (como la ignorancia que no comprende la naturaleza del yo) y las impresiones dejadas por estos pensamientos no hubieran continuado de una vida anterior a ésta, no veo ningún motivo por el que tuviéramos que nacer con sufrimiento. Si la ignorancia, la raíz de nuestros sufrimientos físicos y mentales en esta vida, no hubiera continuado de la vida anterior, no veo por qué tenemos que sufrir cuando nacemos. No tenemos ningún deseo de sufrir, pero aún así experimentamos sufrimiento.

Si no hubiera ignorancia antes del nacimiento que continúa en esta vida, ¿sería posible tener sufrimiento ahora?, ¿sería posible que nacióramos en el sufrimiento? Los cuerpos de nuestros padres en su naturaleza son sufrimiento, ¿es por eso que sufre nuestro cuerpo recibido de nuestros padres?

Estudiante: ¿Por qué necesitamos más de una vida para sufrir? Puedo imaginar que he nacido para sufrir, pero también que sólo tengo que vivir esta vida. No creo que necesite una vida anterior para sufrir. Esta vida está hecha de sufrimiento.

Rimpoché: ¿Has nacido para sufrir? Parece que estás siendo realista. ¿Viajas para sufrir? ¿Practicas la meditación para sufrir? ¿Comes y bebes para sufrir?

Estudiante: Yo ya estoy sufriendo. Entiendo de las enseñanzas budistas que tenemos que sufrir y que aprendemos con el sufrimiento. Estoy de acuerdo, pero usted preguntaba si podemos imaginar el venir a esta vida de sufrimiento sin la razón de una vida pasada, y yo sí puedo. Puedo imaginar el venir a esta vida de sufrimiento sin ninguna razón, igual que puedo imaginar haber tenido vidas pasadas.

Rimpoché: Todos habéis estado de acuerdo en que esta vida es sufrimiento debido a la ignorancia que continúa en esta vida desde la anterior. Entonces, pregunto si es posible que naciéramos en el sufrimiento debido a que este cuerpo vino de los de nuestros padres, que son de la naturaleza del sufrimiento. Es posible que suframos no dependiendo de la continuación de la ignorancia de nuestra vida anterior, sino debido a los cuerpos de nuestros padres. Si se planta una semilla de una planta venenosa lo que crece es una planta venenosa. Asimismo, ¿no podríamos estar sufriendo debido a que nuestro cuerpo viene de nuestros padres?

Estudiante: Es cierto que todas las plantas vienen de una semilla, que nuestro cuerpo viene de nuestros padres y que yo siento que experimento sufrimiento en esta vida, pero no entiendo por qué tengo que aceptar la idea de las vidas pasadas para entender mi sufrimiento ahora y saber cómo superarlo en el futuro.

Rimpoché: Cuando tenemos una enfermedad, el doctor nos explica su evolución, que la hemos tenido durante tantos años, que ha sido causada por una dieta o un estilo de vida equivocados, etc. ¿No necesitamos saber estas cosas para curar la enfermedad? Al saber su evolución podemos cuidarnos y eliminar sus causas.

Esa enfermedad que te causa dolor tiene una evolución, no ha sucedido en un instante. ¿Este dolor tiene una causa o no? ¿Una causa no tiene que surgir antes de su resultado?

Estudiante: Para una enfermedad, sí.

Rimpoché: De modo que la enfermedad de hoy ha continuado de la de ayer. Si la enfermedad de hoy es el resultado, la de ayer es la causa, ¿no es así? Esa enfermedad se ha desarrollado gradualmente y surge después de la causa. ¿De acuerdo? ¿O es posible tener una enfermedad sin una causa? ¿Se puede tener diarrea sin una causa? Cada enfermedad tiene una causa y ésta tiene que surgir antes que el resultado. Esta es la evolución general.

La mente sin principio y las causas del sufrimiento

Durante el primer segundo en el que se planta una semilla, no se puede tener el fruto que crece de esa semilla. El fruto no surge en ese primer segundo. La evolución no funciona de ese modo. Dependiendo de su causa directa, la semilla, y de las condiciones externas, como los minerales en la tierra y el agua, surge un brote. La continuación de esa semilla es el brote, el tallo, las flores, el fruto. Si las condiciones son buenas, la semilla crece bien, pero si no lo son, no crece.

Sucede lo mismo con la enfermedad, se desarrolla dependiendo de condiciones como la dieta y el estilo de vida. No obstante, los doctores occidentales normalmente tratan las condiciones en vez de la causa real de la enfermedad.

En las explicaciones médicas que tienen su origen en Buda, los doctores tibetanos tienen toda la evolución de la enfermedad y tienen un esquema que muestra que sus causas raíces son la ignorancia, el enfado y el apego. Los tres tipos de enfermedad: flema, bilis y aire, respectivamente, resultan de estas mentes negativas, de estos modos incorrectos de pensar. Los textos médicos tibetanos relacionan las distintas enfermedades con el tipo de mente que tenga la persona; por ejemplo, alguien con más enfado sufre más de enfermedades de bilis. Los detalles se describen en los textos. En el dibujo del árbol, estas tres enfermedades son la raíz, con muchas ramas con otras enfermedades que se derivan de ellas. La explicación básica es que todas las enfermedades vienen del factor interno de la mente: de la ignorancia, el enfado y el apego.

La semilla de la enfermedad es la ignorancia que no conoce la naturaleza absoluta del yo y de los agregados. De ella surgen el apego, el enfado y todos los demás pensamientos perturbadores; a su vez, las acciones negativas de cuerpo y palabra vienen de las concepciones erróneas, ellas son la semilla de la enfermedad.

Por ejemplo, el cáncer se origina, básicamente, en la actitud impura del apego. Las acciones no virtuosas dañinas para los demás se cometen por este apego. En general, hay tres acciones negativas del cuerpo: matar, robar y la conducta sexual incorrecta; estas tres acciones se convierten en negativas cuando se realizan con actitudes egoístas como el apego. Las cuatro acciones negativas de la palabra -mentir, las palabras crueles, la difamación y el habla sin sentido-, también se pueden cometer con una actitud negativa de apego. De los tres estados negativos de la mente -la codicia, la malevolencia y las visiones erróneas-, la codicia está relacionada con el apego. Estas acciones se realizan debido a mentes impuras como el apego, que son la causa interna de la enfermedad.

Si se planta una semilla venenosa, crecerá una planta venenosa; si se planta una semilla medicinal, lo que crecerá será una planta medicinal. Igualmente, si la actitud básica no está manchada por motivos egoístas, por estas tres mentes venenosas de la ignorancia, el enfado y el apego, las acciones del cuerpo y la palabra realizadas con esta actitud pura crean buen karma y su resultado es la felicidad. Las acciones negativas, debido a que se realizan con una actitud impura, tienen como resultado problemas en esta vida y en las futuras.

Cuando alguien crea karma negativo al realizar acciones no hábiles debido a una actitud negativa, el cáncer puede ser el resultado cuando se reúnan las condiciones externas necesarias. ¿Qué hace que surjan las condiciones externas? Los elementos externos perturban en lugar de beneficiar cuando existen las causas internas de las actitudes erróneas y las acciones negativas. De este modo, otros seres tanto humanos como no humanos se pueden convertir en condiciones dañinas que nos critiquen, nos traten mal o incluso nos maten.

Asimismo, un niño no nace con deformidades sólo porque falten algunos genes en el óvulo fertilizado que proviene de los padres. La culpa no es de los padres. Si uno mismo no crea acciones no virtuosas debido a mentes impuras, no hay ninguna causa interna para un cuerpo imperfecto, y sin ninguna causa interna, no existirá el óvulo imperfecto que se convierta en condición para tener un cuerpo deforme. No habrá nada que haga que ese óvulo imperfecto se convierta en la condición para un cuerpo imperfecto. No habrá ninguna razón para que la consciencia se sitúe en ese óvulo fertilizado imperfecto

Si no fuera así, si el que la consciencia se ubique en ese óvulo imperfecto al que le faltan genes (la causa física de un cuerpo deformado) no dependiera de la causa interna de las acciones y pensamientos incorrectos de la persona, se podría experimentar sufrimiento aunque la mente fuera pura, sin estar manchada por el enfado, el apego y la ignorancia. Eso significaría que, aunque no tuviéramos ningún error por nuestra parte, podríamos experimentar sufrimiento y, sin depender de ninguna causa interna de karma y de emociones perturbadoras, nuestra consciencia podría situarse en un óvulo imperfecto y podríamos nacer con un cuerpo deformado.

Si, aunque nuestra mente fuera totalmente pura, pudiéramos seguir experimentando los sufrimientos del nacimiento, la enfermedad, el envejecimiento, la muerte, el hambre, la sed, etc., practicar la meditación no tendría ningún sentido, ya que todavía sería posible que experimentáramos sufrimiento y que surgiera de nuevo la ignorancia, el enfado y el apego. No tendría ningún sentido practicar ningún camino espiritual. Sin importar cuánto esfuerzo pusiéramos en purificar nuestra mente, el sufrimiento y los engaños surgirían de nuevo por sí mismos y no habría modo de lograr la felicidad duradera, la liberación duradera. Aunque la mente fuera hoy completamente pura, libre de ignorancia, enfado y apego, se podría volver impura mañana y experimentar sufrimiento. Sin embargo, esto es contrario a nuestra experiencia. Pensar así sólo nos deprime, hace que el desarrollo de la mente y escapar del sufrimiento parezcan imposibles y convierte el camino espiritual en una mentira.

La mente sin principio y un creador separado

Si las causas del sufrimiento, la ignorancia, el enfado y el apego, vinieran a nuestra mente sin una causa, significaría que un ser con una mente separada los habría creado para nosotros. Si el creador de nuestro sufrimiento fuera otro, no tendría sentido esforzarnos en desarrollar nuestra mente, porque nuestro desarrollo dependería de ese otro ser; no tendríamos ninguna libertad, ya que el creador de nuestra felicidad y sufrimiento sería otro. ¿Cuál es la razón por la que este ser, Brahma o quien quiera que sea, creó el mundo y sus habitantes? ¿No hubiera sido mejor que no los hubiera creado? En ese caso no habría ahora ninguna guerra ni peligro de guerra nuclear. Si lo analizamos de este modo, tenemos que concluir que crear este mundo fue una locura.

Es muy difícil hacer algo bueno como practicar paciencia, amor y compasión hacia los demás; pero el hacer el mal, dañar a los demás, es algo que sucede continuamente. Pensad en esto en relación con vosotros y todos los demás seres en el mundo, en todas las noticias que se oyen cada día. Por lo tanto, ¿no habría sido mejor si este ser no me hubiera creado? Entonces no habrían sucedido todos mis problemas y todo el daño que he infligido a los demás. Podemos ver que este razonamiento se vuelve sin sentido.

Si no somos los creadores de nuestro propio sufrimiento y felicidad, no tenemos libertad. Si somos los creadores, nuestro sufrimiento y felicidad están en nuestras propias manos, podemos abandonar la causa del sufrimiento y crear la de la felicidad, y de este modo tenemos la libertad para lograr toda la felicidad que deseamos. Si el creador fuera otro, esto no sería seguro.

Hablando en general, para algunos el creer en un creador separado (aunque ésta no sea la evolución verdadera) se convierte en el medio para controlar su mente. Debido a su fe en un creador y a que le temen, practican la moralidad controlando los pensamientos violentos y las acciones que les dañan a ellos mismos y a los demás, lo que hace que no creen obstáculos a su felicidad o causas de sufrimiento ni para ahora mismo ni para el futuro.

La mente sin principio y las causas del sufrimiento

Volviendo al tema del niño con deformidades, la causa interna de las actitudes y acciones impuras, como las diez no virtudes, hacen que la consciencia se ubique en el óvulo fertilizado imperfecto. La causa interna hace que ese óvulo imperfecto se convierta en la condición para un cuerpo imperfecto.

Con el cáncer, por ejemplo, si se acumulan las causas internas, uno se encuentra con condiciones externas como nagas y espíritus (mamos), cuyo aliento venenoso puede causar el cáncer. La tuberculosis se extiende de modo similar. Cuando las personas con tuberculosis hablan, los gérmenes pueden entrar en la nariz y la boca de otras personas que a su vez se infectan pero, de nuevo, esta es una condición para contraer la enfermedad, no la causa. Así mismo, esos nagas y espíritus emiten su aliento venenoso que entra en las personas que ya han establecido la causa interna para el cáncer, que han acumulado el karma debido a conceptos erróneos y actitudes impuras y egoístas. Al respirar el aire venenoso desarrollan el cáncer, enfermedades contagiosas o lo que sea. (Meditando en ciertas budas que evitan enfermedades y otros daños y recitando mantras, la gente se puede recuperar del cáncer y de las enfermedades contagiosas sin tomar medicinas)

Cuando hay una epidemia de gripe, la mayoría de la gente enferma; no obstante, siempre hay personas que, aunque estén con los enfermos, nunca sufren la enfermedad. Puede que estén allí durante dos o tres meses y nunca cojan la gripe. Las condiciones externas no son la única explicación, hay que buscar otra. ¿Por qué algunas personas enferman y otras no, incluso cuando viven en las mismas circunstancias?

También en las guerras, cuando las balas atraviesan todo el campo de batalla, algunos soldados reciben los disparos y mueren mientras que otros salen indemnes. Esas personas estaban en el mismo lugar, expuestas a los mismos peligros.

Estas son experiencias comunes. Para los que ya han creado la causa interna, el karma y los pensamientos perturbadores, las condiciones externas de la enfermedad y las balas se convierten en condiciones para ser dañados, pero si alguien que no ha creado la causa interna está expuesto a las mismas condiciones, éstas nunca le llevarán a la muerte.

En una familia con diez hijos ¿cuál es la razón por la que uno en particular nace con un cuerpo imperfecto?, ¿por qué los otros hijos fueron concebidos cuando el óvulo era perfecto, pero ese en particular cuando era imperfecto? Los engaños internos y las acciones no virtuosas del propio hijo fueron las causas de que el óvulo imperfecto se convirtiera en la condición para su cuerpo malformado. Fue lo que hizo que su consciencia se situara en ese óvulo fertilizado en aquel momento. Esa es la razón por la que fue concebido entonces; si hubiera sucedido en otro momento, no habría tenido un cuerpo imperfecto.

Origen dependiente

Hay que aceptar que la causa surge antes que el resultado. Esto es algo común que se puede ver con los propios ojos. (Si alguien no lo acepta, ¡puede que le pidan que vaya a ver a un psiquiatra!) La enfermedad tiene una causa y ésta tiene que surgir antes que el resultado. Lo mismo sucede con los pensamientos perturbadores: no ocurren sin una causa y el primer segundo de los pensamientos perturbadores de esta vida tiene que tener una causa; si los pensamientos perturbadores de esta vida no continuaran desde vidas

pasadas, su existencia sería verdadera, permanente y sin causas; no serían creados y poseerían existencia independiente. Si nuestros engaños actuales existieran sin depender de nosotros como creadores, sin depender de los engaños de nuestras vidas pasadas, tendrían que existir de modo independiente, sin depender de la causa y las condiciones, de la base y del pensamiento que etiqueta, sin depender de nada de esto.

En ese caso, nuestros engaños serían permanentes y no habría nada que hacer. Si nos enfadamos, estaríamos enfadados siempre; tras el nacimiento, desde la primera vez que nos enfadamos hasta la muerte, estaríamos enfadados todo el tiempo, día y noche; incluso dormidos estaríamos enfadados. Del mismo modo, desde la primera vez que sintiéramos apego por un objeto, continuamente sentiríamos apego por ese objeto.

Además, si los pensamientos perturbadores existieran independientemente, por su parte, no tendrían que depender de un objeto para surgir. Ni siquiera tendríamos que encontrar un objeto de apego para que surgieran. Si el enfado fuera independiente, podría surgir sin depender de haber encontrado un objeto no deseado; pero el enfado no es independiente, sino que surge dependiendo del objeto y del pensamiento o de la interpretación.

Por ejemplo, para educar a un hijo para que más adelante tenga éxito y una buena vida, sus padres puede que lo castiguen cuando es perezoso y se niega a estudiar. Al principio, el niño interpreta como dañinas las acciones de sus padres de enviarle a la escuela, no dejarle jugar, regañarle y castigarle cuando no va a la escuela..., y se enfada. Se puede ver que su enfado surge de modo dependiente.

Más tarde, cuando sea adulto y recuerde cómo le trataban sus padres cuando era niño, les considerará bondadosos y beneficiosos en vez de perjudiciales para él. Verá su buen corazón al preocuparse de que tuviera una buena educación y una buena vida. Entonces considerará su actitud como buena y sus acciones de regañarle y castigarle como beneficiosas. Con esta interpretación de las acciones de sus padres surgirá amor hacia ellos en vez de enfado; con la otra interpretación surgía el enfado que le impedía ver sus acciones como beneficiosas. Ahora ya no puede enfadarse con ellos. El enfado y el rencor que guardaba en su mente durante tanto tiempo desaparecen. Ve las razones para sus acciones, su buen corazón y su bondad al preocuparse de él y los beneficios de su modo de actuar: “Si no me hubieran tratado de este modo, si no se hubieran preocupado por mí, ahora no tendría una buena educación y no habría tenido éxito”.

El enfado surge, pues, de modo dependiente, en función de causas y condiciones, y lo podemos detener en función de otras condiciones, ya que no existe de modo independiente.

El apego también surge dependiendo de causas y condiciones, y se puede detener en función de otras causas y condiciones. Al recordar los defectos del objeto de apego, su impermanencia o su naturaleza absoluta, se puede cortar y tener una mente relajada y en paz. Si el apego no tuviera una causa, si no continuara desde la vida anterior, tendría que existir por su parte y de forma independiente, sin ser creado. Si su existencia fuera independiente de causas y condiciones, no se podría controlar, no habría modo de liberarse del sufrimiento y de la verdadera causa del sufrimiento: el karma y los pensamientos perturbadores.

Cuando pensamos sobre la evolución del sufrimiento, y que el sufrimiento de esta vida viene de las anteriores, se comprende que surge de modo dependiente. Cuanto más profundo y claro sea el entendimiento de su evolución, más se sabrá sobre cómo liberarse de él, porque al reconocer su causa cada vez más claramente, habrá más posibilidades de eliminarlo.

La ignorancia de hoy es una continuación de la de ayer, y ésta de la del día anterior, y lo mismo sucede vida tras vida: la ignorancia de esta vida es la continuación de la de la vida anterior, que continúa de la anterior... No tiene principio, igual que la continuación de la consciencia no tiene principio.

Si meditamos y analizamos bien, vemos que es equivocado pensar que los pensamientos perturbadores, la causa del sufrimiento, comenzaron durante esta vida, sin continuación desde las vidas pasadas. ¿Qué sucede si hay un principio? Analicemos si esto está de acuerdo o contradice las experiencias válidas de nuestra vida diaria. No hay que confiar en la fe ciega que no está de acuerdo con la lógica o con la propia experiencia. Al pensar en todas las vidas pasadas, podemos ver que la ignorancia no tiene principio. Cuanto más claramente se entienda que la ignorancia de esta vida ha continuado desde la vida anterior, como la de hoy es una continuación de la de ayer, más fácil será comprender la continuación de la ignorancia sin principio.

La mente sin principio y la bodhichitta

Generar compasión hacia un ser particular –un amigo o un pájaro herido- es posible incluso para alguien que no crea en vidas pasadas y futuras. Cuando vemos un perro herido o una persona enferma puede surgir en nosotros una compasión fuerte, pero para que el amor y la compasión surjan hacia todos los seres tenemos que generar la bodhichitta, la mente altruista que desea lograr la iluminación para beneficiar a todos los seres. La bodhichitta es la causa de la iluminación, de la mente omnisciente necesaria para guiar a todos los seres de un modo perfecto, sin la menor equivocación, para liberarlos de todos los oscurecimientos y sufrimientos y conducirlos a la completa iluminación.

Para practicar tanto el Paramitayana como el camino tántrico con el fin de lograr la iluminación, en primer lugar hay que entrar en el camino Mahayana generando la bodhichitta que surge de la base del amor y la compasión hacia todos los seres cuyas mentes están oscurecidas.

La bodhichitta se genera con las siete técnicas de causa y efecto Mahayana, el método transmitido por Buda Shakyamuni a Buda Maitreya, Asanga, Chandrakirti y otros pandits; o con el método de igualarse y cambiarse uno mismo por los demás transmitido a través de Lama Serlingpa, Shantideva, Lama Atisha, Dromtonpa y otros.

Para generar la bodhichitta por medio del primer método hay que comprender que todos los seres han sido nuestra madre y han sido bondadosos con nosotros innumerables veces, y entonces se genera el pensamiento de compensar a todos los seres. El que todos los seres hayan sido nuestra madre no significa que nuestro cuerpo actual haya nacido de todos los seres, sino que los cuerpos de nuestras innumerables vidas proceden de todos los seres. Una vez más, para comprender la extensa bondad de los seres madres, hay que pensar en las vidas pasadas y futuras. Hay que ver cómo toda nuestra felicidad, incluyendo la actual, depende completamente de todos los seres.

Entender lo bondadosos que han sido todos los seres innumerables veces, trae como resultado el pensamiento de querer corresponder del mismo modo. En los siguientes pasos se genera el gran amor y la gran compasión. Pabongka Dechen Nyingpo dice que no es seguro cuál de los dos surge primero. No obstante, Kunnu Lama Rimpoché solía decir que el gran amor surge poco después de la gran compasión, y como consecuencia de la misma viene el pensamiento de tomar voluntariamente uno mismo la responsabilidad de liberar a todos los seres de todos los oscurecimientos y

sufrimientos y conducirles a la iluminación, para lo cual uno mismo tiene que lograr la iluminación. Esto es la bodhichitta.

La bodhichitta que sentimos durante la meditación es como el envoltorio de un caramelo. Cuando alguien nos perturba o nos trata mal y espontáneamente sentimos de corazón: “Debo lograr la iluminación para este ser, debo liberarle de todos los oscurecimientos y conducirle a la iluminación”, esta bodhichitta es como el caramelo. También si vemos a un amigo y de un modo natural, sin esfuerzo y sin tener que meditar en que los seres han sido nuestra madre y bondadosos con nosotros sentimos: “debo lograr la iluminación para este ser”, este sentimiento surge espontáneamente y esta bodhichitta es también como el caramelo. La que surge durante la meditación es como chupar el envoltorio, pero no se come el caramelo, sólo se obtiene el sabor dulce del envoltorio; por el contrario, sentir espontáneamente esta bodhichitta es como tener el caramelo en la boca.

Para que la bodhichitta sea real, tenemos que hacer realidad la renuncia a todo el samsara, y para generar aversión hacia todo el sufrimiento del samsara tenemos que relacionarlo con las explicaciones de las vidas pasadas y futuras y pensar en todos los sufrimientos pasados. En las vidas pasadas todos los seres han tenido todas las relaciones posibles con nosotros: han sido enemigos, amigos y desconocidos. Todos los seres han sido nuestro padre, madre, hermano, hermana, mujer, marido, hijo..., lo han sido todo.

Para sentir la bodhichitta, debemos tener su base, que es la renuncia a todo el samsara; y para lograr esta renuncia debemos entender el verdadero sufrimiento y su verdadera causa.

La mente sin principio y la renuncia

Para generar aversión a todo el samsara, tenemos que entender el verdadero sufrimiento, lo que significa comprender su causa por medio de los doce eslabones. Es importante pensar en las vidas pasadas y merece la pena estudiarlas. Es muy beneficioso estudiar la evolución de la mente, la conexión entre esta vida y la anterior, es aún más útil que estudiar cuántas personas tienen bocio en Nepal o el tamaño de sus cabezas o cuántas mariposas hay en este país.

En resumen, el verdadero sufrimiento de esta vida incluye el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Ya hemos experimentado el nacimiento doloroso de esta vida, estamos experimentando el envejecimiento y la enfermedad y tendremos que experimentar la muerte. Después de que la consciencia se sitúa en el óvulo fertilizado, hay nombre y forma, las bases de los sentidos, el contacto y la sensación, y después la vejez y la muerte. Este es el verdadero sufrimiento, porque todo esto sucede como consecuencia del karma y de los engaños.

Cuando hablamos del karma y de los engaños como las causas de este samsara actual y para explicar el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte, tenemos que hablar de una vida anterior a ésta. La causa de este samsara procede de la vida anterior. Como mencionaba antes, en el mismo segundo en que se planta una semilla en la tierra, no se puede tener su fruto. Del mismo modo hay que analizar cómo el karma y los engaños fueron creados en la vida pasada. Sea como humanos o animales, en el momento de la muerte surgió el deseo y el aferramiento que reforzó la semilla dejada en la corriente mental por la formación kármica y la ignorancia. Lo que se llama la existencia ocurrió cuando esta semilla estaba preparada para producir su fruto, el samsara actual. Debido a estos tres engaños de la vida pasada –ignorancia, deseo y aferramiento- y a las

formaciones kármicas creadas por la ignorancia, en el momento de la muerte de la vida anterior la semilla se hizo adecuada para producir el samsara de la vida actual en este reino de sufrimiento.

También tenemos que comprender que debido a que nuestros agregados están contaminados por la semilla del karma y de los engaños, cuando nos encontramos con distintos objetos surgen los engaños tales como el enfado y el apego, y de nuevo creamos karma negativo. Cada vez que tenemos un pensamiento perturbador, ese karma forma un samsara de vida futura. Cada día, dado que sin cesar surgen el enfado, el apego y muchos otros engaños, se forman muchos cientos de samsaras futuros. Si no observamos siempre nuestra mente y aplicamos las meditaciones necesarias para controlar la ignorancia, el enfado, el apego y el egoísmo, crearemos cada día las causas para muchos samsaras de vidas futuras. Si no aplicamos las meditaciones de los caminos graduales de los seres de capacidad pequeña, mediana y superior, nuestra mente estará controlada continuamente por los engaños y crearemos karma negativo continuamente. En un solo día, con estos agregados crearemos cientos de miles de samsaras. Es un pensamiento aterrador.

La mente incontrolada es increíblemente peligrosa, nos mantiene por siempre en el sufrimiento. Por esta razón, tenemos que pensar en las vidas futuras, ya que pensando en las vidas pasadas y futuras, dándonos cuenta de cuál es la causa del sufrimiento, podemos controlar fácilmente nuestra mente. Además de controlar nuestra mente, con este entendimiento más profundo también surge la inspiración para estudiar y conocer la vacuidad, que es el único remedio directo que corta la raíz del sufrimiento del samsara. Esto nos inspira a escuchar las enseñanzas, reflexionar, meditar y llevarlas a la práctica. De otro modo, sin los cimientos profundos del conocimiento sobre el samsara, aunque nos expliquen enseñanzas profundas y secretas sobre la vacuidad, seremos como la persona que no sabe que tiene una enfermedad grave: aunque le den las medicinas más caras, no se preocupará y no las tomará correctamente.

Renuncia y bodhichitta

Al sentir que nuestro propio samsara es insoportable, observamos a los demás y sentimos que no podemos tolerar que estén sufriendo en el samsara, atacados por el karma y los engaños, la verdadera causa del sufrimiento. Entonces surge una gran compasión y de ella una gran bodhichitta, con la que los logros tántricos son más rápidos, y pronto somos capaces de guiar a todos los seres rápida y perfectamente a la iluminación. Cuanto más fuerte sea la bodhichitta, con más rapidez lograremos la iluminación.

Una guía para el estilo de vida del bodhisattva explica: “Si cuando he encontrado este cuerpo precioso con libertad (lo que significa tener las ocho libertades y las diez riquezas) no adiestro mi mente en la virtud, no hay mayor ignorancia.”

No hay mayor desperdicio que no adiestrar nuestra mente en la virtud cuando tenemos todas las oportunidades para ello. No hay mayor pérdida que no utilizar nuestra preciosa vida humana para hacerla beneficiosa adiestrando nuestra mente en la virtud, en el método y la sabiduría, y en el camino a la iluminación. Hay tres caminos a la iluminación: Hinayana, Paramitayana y Vajrayana, y cada uno de ellos tiene método y sabiduría.

La bodhichitta es la fuente de toda la felicidad para uno mismo y si la generamos, como Guru Buda Shakyamuni, también nos convertimos en la fuente de felicidad

temporal y última para todos los demás seres. Nuestra oportunidad de obtener toda esta inmensa felicidad ahora y en el futuro viene de la bodhichitta y del buen corazón hacia todos los seres de Buda. Nosotros también podemos generar este precioso pensamiento de la bodhichitta, este buen corazón último. Hemos recibido el mejor cuerpo con el que generar un fuerte amor, compasión y bodhichitta. En Carta a un amigo, Nagarjuna dice: “Los seres humanos pueden generar una bodhichitta poderosa, pero otros seres como los devas y los nagas no pueden hacerlo”.

¿Por qué podemos generar la bodhichitta, que trae todo el éxito temporal y último para uno mismo y los demás de una manera tan fácil y poderosa? En este mundo humano del sur en el que vivimos hay muchos problemas y por ello es muy fácil que generemos una fuerte renuncia al samsara al comprender su naturaleza de sufrimiento. Es muy fácil generar compasión hacia los demás seres y con una compasión poderosa también generamos una poderosa bodhichitta y de este modo logramos la iluminación rápidamente. Esto no es posible en otros continentes de seres humanos.

Esta preciosa vida humana

Una cuestión a considerar es que hemos recibido este cuerpo, la otra es que hemos encontrado las enseñanzas Mahayana que revelan la práctica de los seis paramitas o perfecciones del bodhisattva. Tras generar la bodhichitta, se practica la conducta del bodhisattva de los seis paramitas para beneficiar a los demás seres. También hemos encontrado al amigo virtuoso Mahayana, de quien hemos recibido enseñanzas y votos como los ocho preceptos Mahayana, y que nos puede revelar el camino completo a la iluminación, desde el principio al fin: hemos tenido la oportunidad de conocer a un maestro con estas cualidades y de recibir sus enseñanzas.

Como principiantes, el único cuerpo con el que podemos lograr la iluminación en una vida muy corta, en sólo unos años, y llevar a cabo rápidamente el trabajo para los demás seres, es este cuerpo humano del continente sur. Habiendo nacido aquí, tenemos un cuerpo humano compuesto por las tres sustancias blancas recibidas del padre y las tres rojas de la madre. Éste es el único cuerpo con el que un principiante puede lograr la iluminación en pocos años y nosotros lo tenemos.

Además, hemos nacido en un mundo con veinticuatro lugares sagrados de Chakrasamvara, un aspecto de Buda. Si practicamos el camino tántrico de Chakrasamvara, las dakinis (aspectos femeninos con altos logros del tantra) de estos veinticuatro lugares sagrados bendicen nuestro cuerpo, nuestros chakras y aires-mente cuando meditamos. Estas dakinis ven desde lejos a cualquiera que esté practicando un camino tántrico como el de Chakrasamvara y lo bendicen, de este modo se pueden abrir los chakras muy rápidamente y generar el muy elevado logro tántrico de la luz clara; cuando se ha logrado, se puede obtener la iluminación en esa vida. Nuestro mundo tiene esos veinticuatro lugares sagrados, por lo tanto aquí y ahora tenemos todas las posibilidades de desarrollar nuestra mente, lograr la iluminación y llevar a cabo el trabajo para los demás seres. Todas las condiciones están aquí ahora mismo.

Si no desarrollamos nuestra mente por medio de la escucha, la reflexión y la meditación, estamos usando este cuerpo precioso sólo para crear karma negativo y parecería entonces que hemos nacido sólo para confundirnos más y crear problemas a los demás. Si no controlamos nuestra mente, si seguimos nuestros pensamientos perturbadores, nuestra mente egoísta, usamos esta preciosa vida humana para crear sufrimiento. De ese modo, nacemos para sufrir. A menos que adiestremos nuestra mente en el camino a la liberación y la iluminación, no habremos nacido para la felicidad sino

para el sufrimiento, seremos entonces leña para los infiernos. No hay mayor pérdida que desperdiciar este precioso cuerpo humano.

Vivamos en oriente o en occidente, en una montaña o en la ciudad, solos o con otros, lo más importante en la vida diaria es no ser egoísta. Ésta debería ser nuestra práctica diaria. Así, recemos o no, meditemos o no, cualquiera que sea nuestro estilo de vida, la mayor causa de felicidad y la mejor protección en nuestra vida es eliminar nuestra mente egoísta y querer a los demás. Esta es la mejor medicina. Si podemos hacerlo se reúnen muchas prácticas del Dharma distintas. Esta es la práctica esencial; no importa cuantos miles de billones de palabras digamos, esta es la esencia. Si no la practicamos, nuestra vida será siempre triste y confusa, aunque seamos ricos o tengamos una buena educación, no tendremos felicidad y no podremos beneficiar a otros seres.

Dedicación

Dedicad todos los méritos de los tres tiempos acumulados por vosotros y por todos los demás seres para poder tener la oportunidad de abrir el ojo de la sabiduría y eliminar la ignorancia, que es la causa del samsara y del sufrimiento y para que podamos desarrollar toda la felicidad que deseamos.

Esta enseñanza fue impartida por Lama Thubten Zopa Rimpoché en un curso de meditación en Kopan, Nepal, el 17 de mayo de 1987. La transcripción se ha vuelto a imprimir con el permiso de Lama Yeshe Wisdom Archive.

Entender la mente

Lama Zopa Rimpoché

Antes de la enseñanza vamos a recitar y a meditar en el *Sutra del Corazón*, la enseñanza esencial de Buda que corta la raíz de todo el sufrimiento. Reflexionad sobre estas palabras y aunque no entendáis su significado, el solo hecho de seguir las palabras es suficiente. Meditar en la vacuidad es el método esencial para pacificar toda la confusión general de la vida y, en particular, los obstáculos para tener éxito en la escucha, reflexión y meditación.

La naturaleza pura de la mente

La naturaleza de la mente es pura, es luz clara que no está mezclada con la ignorancia. Aunque tengamos ignorancia, nuestra mente no está mezclada con ella y, aunque tengamos apego y enfado, nuestra mente no es una con ese apego y ese enfado. La naturaleza de nuestra mente es pura, el problema es que la oscurecemos siguiendo actitudes egoístas y concepciones erróneas que polucionan nuestra mente y no nos permiten desarrollar su potencial completo, lo que interfiere en el despertar de la mente. Las concepciones erróneas impiden el desarrollo de la capacidad mental para que podamos tener continua felicidad temporal y última y, especialmente, hacen que no seamos la causa para que todos los seres tengan esta felicidad temporal y última.

Cuánto más tiempo dejemos un espejo en la calle en medio del polvo, más sucio se volverá. Aunque el espejo tiene el potencial de reflejar, si dejamos que acumule polvo y no lo limpiamos, ese polvo no dejará que refleje nada. Del mismo modo, las concepciones erróneas oscurecen continuamente la mente. Si no meditamos en el camino correcto que puede eliminar esas manchas mentales, aunque nuestra mente sea de naturaleza totalmente pura y no sea una con los oscurecimientos, éstos se harán cada vez más densos y entonces se volverá muy difícil desarrollar su potencial.

Podemos desarrollar totalmente la maravillosa capacidad de nuestra mente, podemos lograr para nosotros cualquier felicidad, incluso la última, y acabar por completo con todos los problemas y sufrimientos. También podemos realizar una extensa labor para todos los seres y llevar a cada uno que sufra a la felicidad de la liberación última. Tenemos este potencial increíble para beneficiarnos a nosotros mismos y a todos los incontables seres, tan extensos como el espacio infinito.

Sin embargo, carecemos del entendimiento del camino que puede hacer que nuestro continuo mental sea verdaderamente puro al separarlo de todos los oscurecimientos y manchas. Nos falta la comprensión de la cesación del sufrimiento y de los métodos para lograrla, tampoco entendemos los distintos niveles de sufrimiento y sus causas internas. Básicamente, no entendemos la naturaleza de nuestra propia mente, porque si lo hiciéramos no habría problemas. El problema esencial en el mundo es la falta de comprensión de la naturaleza de la mente. La razón fundamental de problemas tales como las guerras religiosas es no entender la mente, o si hay un pequeño entendimiento no se ha hecho el esfuerzo para desarrollarlo. Si pensamos a un nivel más amplio, vemos que éste es el origen de todos los problemas.

En este momento nuestra mente es como una tela sucia o un espejo cubierto de polvo, pero como una tela sucia no es una con la suciedad, es posible lavarla y separar la tela de la suciedad. Si fueran una misma cosa no sería posible lavarla. La definición de

una tela limpia es que está separada de la suciedad. Lo mismo ocurre con el espejo, se puede quitar el polvo que lo cubre. Si el espejo fuera uno con la suciedad no habría modo de limpiarlo, ¡sólo se conseguiría destruyendo el espejo! Del mismo modo, nuestra mente no es una con los oscurecimientos sino que está oscurecida temporalmente por ellos, igual que una tela sucia está oscurecida temporalmente por la suciedad.

Es obvio que se pueden limpiar las casas dependiendo de cosas como el agua, el jabón y las aspiradoras. Para limpiar la mente hay que depender de la mente, así se pueden eliminar todas las manchas mentales que bloquean el desarrollo de la paz interior y la felicidad última que ocasionan tanta confusión y problemas en nuestra vida. Con los pensamientos hábiles adecuados, con los logros adecuados, se pueden detener las concepciones erróneas que oscurecen nuestra mente, se puede hacer no sólo que dejen de surgir y polucionar nuestro continuo mental, sino que también se pueden purificar las manchas del pasado.

Siempre tenemos esta posibilidad, esta libertad. La cuestión es sólo si nos esforzamos en eliminar estas manchas mentales por medio de la escucha, la reflexión y la meditación. Nuestra paz interior y la felicidad última dependen completamente de nosotros mismos. Aunque no meditemos ni practiquemos el Dharma y sigamos las concepciones erróneas y creemos karmas negativos que polucionan nuestro continuo mental, la naturaleza de nuestra mente es pura, este gran potencial sigue ahí, por lo que no cabe duda de que cuando practicamos el Dharma la naturaleza de nuestra mente también es pura.

Con sólo una pequeña comprensión podemos ver cómo es posible desarrollar la mente. De momento puede que veamos nuestra mente abrumada por actitudes egoístas, sin pensamientos de estima y beneficio hacia los demás, y también por el enfado. El enfado puede surgir cada vez que veamos a alguien o nos hable; sin embargo, aunque nuestra mente pueda ser así ahora, si entendemos su naturaleza, no es necesario sentirse deprimido o desesperado, porque al conocerla se ve que existe una gran esperanza: tiene el potencial de cambiar de modo que tengamos paz en ella y una vida mejor.

La mente omnisciente

Las enseñanzas budistas explican que el continuo mental puede ser separado totalmente de todas las manchas mentales u oscurecimientos y cuando está purificado de todas esas manchas se convierte en una mente omnisciente. Cuando se limpia una tela sucia, primero se quita la suciedad mayor pero todavía quedan algunas manchas, y al eliminarlas la tela estará completamente limpia. De igual modo, al generar el remedio del camino, se eliminan los oscurecimientos burdos de los pensamientos perturbadores y también los oscurecimientos sutiles. En ese momento, el continuo de esta mente actual se convierte en una mente omnisciente.

Esta mente totalmente despierta ve la verdad convencional y la absoluta, o vacuidad, que es la realidad de toda la existencia. Como cuando se está viendo una manzana en la palma de la mano, la mente omnisciente ve directa y claramente el pasado, el presente y el futuro de cada cosa que existe y al mismo tiempo ve todo lo existente en los tres tiempos. Mientras ve el pasado, esta mente también puede ver el presente y el futuro. Al lograr el desarrollo mental último de la mente omnisciente, se tiene el poder perfecto para ver todos los niveles distintos de la mente y las características de cada uno de los seres y para revelarles los distintos medios hábiles. Se trabaja para los seres de una manera natural y sin cesar, guiándoles sin el menor esfuerzo.

Es sólo una luna la que sale por la noche, pero sus reflejos son incontables porque hay mucha agua en este planeta –lagos, piscinas, incluso el rocío- y en cuanto sale la luna, donde quiera que haya agua clara se refleja inmediatamente y de modo natural. Su reflejo aparece en todas las aguas, hasta en el rocío, y aunque cuando salga no se diga “ahora me voy a reflejar en toda esta agua”, todos los reflejos aparecen automáticamente.

Ocurre lo mismo con el desarrollo último de la mente omnisciente; igual que surgen los reflejos, sin cesar y sin esfuerzo, del mismo modo se puede trabajar para todos los seres, beneficiándoles sin ninguna mente parcial hasta que todos logren la iluminación. No existe el pensamiento de beneficiar a los que se ama o hacen ofrecimientos y no beneficiar a los que critican, se quejan o no hacen ofrecimientos. ¿Por qué no hay este peligro? Porque el perfecto poder de la mente omnisciente se logra con el adiestramiento de la mente en la compasión por todos los seres. En ese momento se ha completado el adiestramiento mental en la compasión.

En el mundo sucede a menudo que aunque alguien tenga la capacidad de ayudar a los demás, sólo ayuda a los que le aman, pero no a los que le critican. Esto sucede porque la compasión por los demás no es equilibrada. Se tiene compasión por los que ayudan y complacen, pero no por el que perjudica o critica. Cuando se beneficia a los demás con el cuerpo la palabra y la mente, se beneficia sólo a los que gustan, pero no se siente compasión hacia los que no benefician, sino que surge el enfado hacia ellos. Al no haber adiestrado la mente para generar compasión hacia los que dañan o critican, surge el enfado y la aversión que impiden beneficiarles. Además, estos pensamientos hacen que se dañe a esos seres.

La esencia de las enseñanzas de Buda

No cometer malas acciones;
disfrutar de la virtud perfecta;
subyugar la propia mente:
ésta es la enseñanza de Buda.

Estos consejos son la esencia de las enseñanzas de Buda. Toda la ignorancia y los oscurecimientos que hacen que surja la confusión en la vida provienen de la mente. La liberación, que significa la purificación de todos estos oscurecimientos, y la mente omnisciente, que tiene una capacidad infinita para beneficiar a incontables seres, también son creadas por la mente. Todo tiene que ver con la mente. Todos los sufrimientos y felicidad en la vida provienen de la propia mente.

El único motivo por el que Guru Buda Shakyamuni descendió a esta tierra fue para guiar a los seres a la liberación, a la cesación del sufrimiento, y a la gran liberación, el estado de la mente omnisciente. Su único propósito era conducir a los seres a la felicidad. ¿Cómo lo hace? Como se explica en las enseñanzas:

“Los Poderosos no lavan los karmas negativos con agua ni eliminan el sufrimiento con sus manos ni tampoco transplantan su conocimiento en los demás. Liberan a los seres al mostrarles la realidad”.

Los karmas negativos son las acciones no virtuosas que han sido acumuladas y que causan problemas.

Los budas no liberan a los seres llegando con cientos de camiones cisterna llenos de agua y lavándoles con mangueras. El que no eliminen el sufrimiento con sus manos quiere decir que los budas no lo eliminan como cuando se saca una espina clavada en la

piel. Como estos dos primeros métodos no son correctos, alguien podría pensar que quizás los budas transplante su conocimiento y logros en los seres, pero tampoco es eso.

¿Cómo libera Buda a los seres del sufrimiento? Revelándoles las enseñanzas sobre el sufrimiento y sus causas y el camino a la liberación, la cesación del sufrimiento, y a la gran liberación o iluminación, la cesación incluso de los oscurecimientos sutiles. Al haberlo logrado él mismo, Buda entonces explicó sus experiencias a los demás, y así permitió que otros seres practicaran, guiándoles en el camino a la liberación y la iluminación.

En este verso, la realidad, o verdad, se refiere en concreto a las enseñanzas sobre la vacuidad. Buda explicó la vacuidad en especial para erradicar la raíz del samsara, que es la raíz de todo el sufrimiento. Hay dos caminos para lograr la iluminación: el de la sabiduría y el del método. Buda dio 84.000 enseñanzas como remedio a los 84.000 pensamientos perturbadores que tienen los seres. La enseñanza fundamental de todas ellas es las Cuatro Nobles Verdades.

Después de mostrar la acción de lograr la iluminación, Buda hizo girar la primera rueda del Dharma con la enseñanza sobre las Cuatro Nobles Verdades en Sarnath, un lugar sagrado de India. Todas las demás enseñanzas que explican el camino del método fueron impartidas como medios para ayudar a hacer realidad el camino de la sabiduría, es decir, la vacuidad. Las enseñanzas sobre la vacuidad son las principales para liberar a los seres del sufrimiento.

El verdadero sufrimiento, la verdadera causa

Debe entenderse la enfermedad,
hay que renunciar a la causa,
confiar en la medicina
y lograr la cura.

Como Buda Maitreya explica en el *Ornamento de los sutras*: se debe conocer el sufrimiento, abandonar su causa, seguir el camino y hacer realidad la cesación.

Sólo por precaución, una persona puede que vaya al médico para hacerse una revisión. El doctor le examina y le dice que tiene cáncer. Esta persona no lo sabía antes del examen y entonces decide averiguar cuál es la causa de la enfermedad. Si el médico se la puede explicar, el paciente sabrá como liberarse de la enfermedad, sabrá como curarse. Después de descubrir la enfermedad, averigua su causa, qué es lo que tiene que abandonar. Para eliminar la causa y la enfermedad, el paciente confía en la medicina y logra la felicidad de la cura.

Asimismo, para liberar a todos los seres del sufrimiento, Buda primero les presentó el significado del verdadero sufrimiento que él conocía y ellos no. Los seres experimentan el verdadero sufrimiento pero no siempre son conscientes de él. Cuando un paciente no conoce todas sus enfermedades, el doctor se las explica para que tome las medicinas y se cure. De otro modo, si le dieran las medicinas sin ninguna explicación, el paciente no vería la razón para tomarlas. Igualmente, Buda presenta a los seres los sufrimientos y problemas de los que él es consciente pero no los seres. Cuando ellos analizan si el sufrimiento tiene una causa, Buda les explica la causa verdadera del sufrimiento, y cuando ven que la cesación de la verdadera causa del sufrimiento es la felicidad última y analizan para ver si hay un método para lograrla, Buda les revela el camino verdadero.

Muchos de vosotros estáis familiarizados con las enseñanzas de Lama Tsongkapa, que dice:

Si no reflexionas sobre los defectos del samsara, no tendrás el deseo de lograr la liberación, y si no reflexionas sobre la entrada gradual en el samsara que hace que surja todo, no sabrás cómo cortar su raíz.

El samsara no significa esta casa, esta zona o este país, significa estos agregados. Esta asociación de cuerpo y mente que tenemos aquí y ahora, que es la base de tantos problemas, es el samsara.

Es este cuerpo-mente que experimenta el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte, más otros muchos problemas como el calor y el frío, el hambre y la sed. Mientras no cortemos el continuo círculo de estos agregados en el samsara, de una vida a otra, tendremos que experimentar sufrimiento sin cesar. Además de experimentar los ocho tipos de sufrimiento con estos agregados samsáricos desde el nacimiento hasta la muerte, hasta los placeres dependen de los objetos de los sentidos externos, que son sólo de la naturaleza del sufrimiento. Hay que analizarlo para entenderlo: éste es el sufrimiento del cambio. Incluso la sensación experimentada como placer por estos agregados no dura: si la experiencia continúa, el placer va disminuyendo hasta que se transforma en sufrimiento, hay cada vez menos placer y más sufrimiento -el sufrimiento del sufrimiento-. Esta es la naturaleza del samsara.

Por ejemplo, si tenemos hambre, cuando comamos el primer bocado el sufrimiento del hambre comienza a disminuir, pero inmediatamente después de que uno o dos bocados hayan entrado en el estómago, comienza una molestia muy sutil. El problema anterior del hambre disminuye de grande a pequeño, pero este segundo problema de molestia en el estómago empieza a aumentar de pequeño a grande. Los pocos minutos en los que el problema del hambre comienzan a disminuir se etiquetan "placer" porque, comparados con el hambre anterior, este cambio de sensación es agradable.

Otro ejemplo: puede que todavía hoy tengamos dolor de cabeza, pero es menor que el de ayer, por lo que hoy nos sentimos "mejor". Esto no significa que hoy nos hayamos recuperado completamente y seamos felices, es sólo que duele menos que ayer y por eso etiquetamos esa sensación como "estoy mejor".

Lo mismo sucede con el ejemplo de la comida. Como la molestia anterior del hambre ha disminuido, etiquetamos esa sensación como "placer". Sin embargo, podemos ver que la base sobre la que etiquetamos "placer" es sólo sufrimiento y debido a ello, si continuamos comiendo, antes o después la sensación anterior se irá haciendo cada vez menos agradable y la molestia de tener comida en el estómago se irá haciendo mayor.

Este segundo problema de molestia en el estómago comienza inmediatamente después de que cambia la acción de no comer a la de comer y va aumentando según se continúa comiendo, de modo que el segundo problema se hace mayor que el primero. Como la base sobre la que etiquetamos "placer" es sólo sufrimiento, el placer no dura según vayamos comiendo más y más. Si no fuera sufrimiento, cuanto más comiéramos más placer sentiríamos y comeríamos día y noche durante días, una semana, un mes, un año. Desde la primera noche sentiríamos un gozo increíble y todavía habría más placer después de una semana, un mes, un año comiendo sin parar, pero sabemos que no es así. Sólo con este ejemplo podemos entender el sufrimiento del cambio.

No comer es un problema y comer es un problema: ambos lo son, y lo mismo sucede con todas las actividades samsáricas: sentarse es un problema y no sentarse también; dormir es un problema y no dormir es otro. Mientras no estemos libres del

samsara, cualquier actividad que hagamos o no hagamos con estos agregados es sufrimiento, incluso una sensación agradable es sólo sufrimiento y debido a que los agregados están contaminados por la semilla del karma y los engaños, aún la sensación de indiferencia es sufrimiento. Hasta que nos liberemos del samsara, experimentamos continuamente uno de estos sufrimientos, sin un segundo de descanso.

Si este cuerpo-mente no experimentara el sufrimiento del sufrimiento -nacimiento, vejez, enfermedad, muerte y todos los demás problemas del calor y el frío, el hambre y la sed-, si no experimentara el sufrimiento del cambio, con sensaciones que parecen placenteras pero se convierten en el sufrimiento del sufrimiento cuando continúan, y, en tercer lugar, si no experimentara el sufrimiento que todo lo abarca, el estar bajo el control de la ignorancia, el enfado, el apego y el karma, no sería el samsara. Si este cuerpo-mente no experimentara ninguno de estos problemas, esto no sería el samsara, pero si está experimentando alguno de los tres, es el samsara.

El deseo de la liberación última

Si no reflexionas sobre la entrada gradual al samsara, que hace que todo surja, no sabrás cómo cortar su raíz. Al comprender qué es lo que te ata al samsara, cultiva la renuncia. Yo, un yogi, he practicado de este modo. A ti que buscas la liberación, te ruego que practiques del mismo modo.

Esto es muy importante. Lama Tsongkapa logró la liberación practicando así y nos está rogando que practiquemos del mismo modo.

Como no queremos experimentar problemas, el consejo esencial de Lama Tsongkapa es que deberíamos generar aversión al samsara al entender qué es lo que hace que estemos atrapados en el samsara como un pez en el anzuelo. ¿Qué es lo que nos ata a este anzuelo? Es fácil entender por qué el pez queda enganchado. De hecho, si el pez es lo suficientemente inteligente y no viene a morder el cebo, no tendrá problemas. No digo que nosotros no tendremos problemas, lo que quiero decir es que si el pez entiende que eso es un anzuelo y que es peligroso seguir a la mente del aferramiento y no sigue a su deseo, será liberado del peligro de ser pescado y morir.

Estamos atrapados en el samsara exactamente del mismo modo y, como dice Lama Tsongkapa, es muy importante entender lo que nos ata al samsara. No entenderlo es exactamente como el pez que es pescado porque no sabe lo que le hace engancharse en el anzuelo y, al no saberlo, cada vez que nazca como pez, siguiendo al aferramiento y al deseo, será cogido en el anzuelo. Mientras siga a su deseo, le sucederá esto todas las veces. Del mismo modo, nosotros somos atrapados una y otra vez. Si no sabemos lo que nos ata al samsara y no practicamos la renuncia, estaremos atrapados una y otra vez como el pez y experimentaremos todos los problemas del samsara uno tras otro.

Si los únicos sufrimientos que una persona pudiera entender fueran los de encontrar objetos no deseados y separarse de los deseados, el nacimiento, la vejez, la enfermedad, la muerte, el frío y el calor, el hambre y la sed, su entendimiento de la liberación y su deseo de alcanzarla serían limitados. No desearía la liberación última, sino sólo librarse de esos problemas. Sin entender los otros dos sufrimientos, entendiendo sólo el sufrimiento del sufrimiento, no tendría modo de lograr la felicidad duradera de la liberación última.

Existen tres reinos samsáricos: el reino del deseo (en el que estamos), el reino de la forma y el reino sin forma. En el reino de la forma no existe el sufrimiento del sufrimiento, ninguno de estos sufrimientos desde el nacimiento hasta la muerte. Incluso

sin meditar ni estudiar el Dharma la gente común lo reconoce y quiere liberarse del sufrimiento del sufrimiento. Para las personas que no entienden los otros dos sufrimientos más sutiles, el reino de la forma en el que no hay sufrimiento del sufrimiento sería la liberación última. Aunque no lo sea, considerarían este estado como la liberación última, por lo que su deseo de liberación no sería exacto.

El segundo sufrimiento del samsara, más sutil, es el del cambio. Cuanto más se prolongan los placeres samsáricos, más disminuye su placer y más se van convirtiendo en el sufrimiento del sufrimiento. Por el contrario, la felicidad del Dharma se puede desarrollar y completar. La felicidad que se deriva de la meditación samatha o de las prácticas tántricas se puede desarrollar: cuanto más se medita, más se desarrolla la paz mental y el gozo, y no disminuyen hasta llegar a la culminación. La práctica del Dharma tiene un fin, pero no así los placeres samsáricos. No importa cuantas veces se intente tener estos placeres, una y otra vez, nunca tienen fin. Si continúa el deseo que se aferra a estos placeres, el trabajo para lograrlos nunca se acaba.

Los placeres samsáricos llegan a un punto en que disminuyen y desaparecen, por lo que lo volvemos a intentar, pero ese placer desaparece. Lo intentamos de nuevo una y otra vez pero el placer se ha desvanecido. Lo intentamos cada vez con la esperanza de lograr satisfacción, pero en nuestro corazón hay siempre algo que falta, como un agujero en su interior. Aunque estemos experimentando placer debido a algunas condiciones externas, si somos conscientes y analizamos nuestra mente para ver si somos realmente felices, veremos que no estamos satisfechos por completo. Hay algo que falta, como una sensación de vacío interior.

Con el deseo que se aferra a los placeres samsáricos, esperando siempre lograr satisfacción, lo intentamos una y otra vez, una y otra vez... Hasta que renunciemos a este deseo, no tendrá fin la experiencia del sufrimiento del cambio, ya que ese es su origen. Cuando cesa el placer, comienzan la preocupación y las molestias (el sufrimiento del sufrimiento). Mientras estemos bajo el control del deseo y del karma, siempre será así. Con ese deseo, bajo el control del karma y los engaños, volveremos a repetir la acción. Estar bajo el control del karma y los engaños es el tercer sufrimiento: el sufrimiento de lo compuesto que todo lo abarca. De este modo se puede ver cómo experimentamos los tres tipos de sufrimiento.

Mientras no se renuncie al deseo que se aferra a los placeres samsáricos, el trabajo en el samsara no tiene fin, no hay modo de acabarlo y el resultado son los tres tipos de sufrimiento: experimentamos constantemente problemas y sufrimientos. Cada vez que intentamos lograr la satisfacción, en lugar de eso lo que recibimos es insatisfacción debido a haber seguido al deseo. Este es el resultado que nos hace repetir el ciclo continuamente. Ahora podemos entender el ejemplo del pez. El aferramiento y el deseo hacen que creemos continuamente la causa del samsara, las acciones compuestas. Cada vez que haya aferramiento y acción compuesta se crea el samsara futuro, una y otra vez.

Lama Tsongkapa explica que éste es el peor sufrimiento. Intentamos obtener satisfacción, pero al seguir al deseo no hay modo de lograrlo. Mientras sigamos al aferramiento y al deseo nunca lograremos la satisfacción. La prueba es que lo hemos estado intentando desde tiempo sin principio, pero todavía no la hemos logrado.

No obstante, disfrutar de los objetos de los sentidos no implica que tenga que haber el deseo que se aferra a esos objetos. Los arhats y grandes yoguis tántricos que han logrado el cuerpo ilusorio y la luz clara sienten una satisfacción extraordinaria, lo experimentan todo como gozo. La felicidad que experimentan es miles de veces mayor que el placer común, pero el mero hecho de experimentar placer no significa que tengan deseo samsárico. Los budas, que han cesado todos los oscurecimientos y manchas

mentales y han llevado a cabo todos los logros, tienen los mayores disfrutes. Su gozo es completo, experimentan la felicidad última. Constantemente, sin parar ni un segundo, experimentan una felicidad inigualable.

Desde renacimientos sin principio hasta ahora hemos seguido al deseo, pero nunca hemos logrado la satisfacción. Esto nos muestra que seguir al deseo no tiene fin y es una predicción para el futuro: nunca lograremos satisfacción siguiendo al deseo. Lama Tsongkapa explica que no sólo no recibimos satisfacción, sino que seguir el deseo trae otros problemas, cientos de problemas. Sin embargo, cuando se renuncia a los placeres samsáricos hay una satisfacción inmediata. Cuando se realiza una acción de renuncia, la satisfacción es inmediata. Con esto termina el trabajo y cesan los tres tipos de sufrimiento y los distintos problemas que surgen de ellos.

Lama Tsongkapa dice que es importante entender qué es lo que nos ata al samsara y que valoremos la renuncia al samsara. Una persona puede que reconozca el sufrimiento del cambio, que los placeres normales que dependen de los objetos de los sentidos externos son de la naturaleza del sufrimiento, pero si no ve el tercer sufrimiento, el de lo compuesto que todo lo abarca, su deseo de liberación será limitado. Si no conoce el sufrimiento fundamental de estar bajo el control del karma y los pensamientos perturbadores, su deseo no será por la liberación última sino sólo por liberarse del sufrimiento del sufrimiento y el del cambio.

Este tercer sufrimiento, el que lo abarca todo, es la base de los otros dos. Al conocerlo, la persona deseará la cesación de todo el karma y los pensamientos perturbadores. El que entiende los tres tipos de sufrimiento tiene la idea correcta y completa de la liberación: la liberación última. Al comprender que la liberación es la cesación del karma y los pensamientos perturbadores, investigará para ver si hay un camino para lograrlo y cuando lo encuentre lo practicará y logrará la liberación última. Una vez que el karma y los pensamientos perturbadores hayan cesado completamente, es imposible que vuelvan las causas para el sufrimiento.

El karma y los pensamientos perturbadores

Debido a que no nos liberamos en nuestra vida anterior, a que no cesaron el karma y los pensamientos perturbadores, nacimos en esta vida controlados por ellos. Desde el nacimiento hemos estado bajo su control y no sólo experimentamos los resultados del karma del pasado sino que, debido a los pensamientos perturbadores, seguimos acumulando karma.

¿Qué hace que los pensamientos perturbadores como el enfado y el apego surjan en nosotros incluso en el día de hoy? Podemos decidir meditar ahora sobre la paciencia, de modo que recordemos todas las técnicas relacionadas con esta meditación y hagamos las visualizaciones. Sin embargo, después de acabar la sesión, si aparece un objeto no deseado o alguien nos muestra falta de respeto o nos dice algunas palabras desagradables, aunque durante la sesión no había enfado, de repente nuestra mente está abrumada por el enfado.

Cuando encontramos un objeto particular, debido al karma anterior, surge el enfado porque no se ha eliminado su impresión, o semilla, en la mente. Incluso si nuestro mejor amigo, del que no podemos separarnos ni un minuto, cambia de comportamiento, en ese mismo momento se puede convertir en el objeto de nuestro enfado. Quizás antes creíamos: “No me podría enfadar nunca con mi mejor amigo. ¿Cómo podría enfadarme con él? Antes nos parecía muy atractivo, lo que venía de nuestro propio karma, pero al

cambiar nuestra apariencia kármica se convierte en alguien indeseable. Lo importante es que la impresión del enfado estaba ahí, que no había sido eliminada; el segundo punto es que la apariencia indeseable viene del propio karma; y el tercero, que debido a que entonces no estamos practicando el lam rim –paciencia, amor, compasión- nuestra mente se ve vencida por el enfado. Lo mismo se aplica al apego y a los demás pensamientos perturbadores.

Lo principal es que no se ha eliminado la impresión. El enfado, la ignorancia y el apego surgen de modo dependiente, surgen dependiendo de sus impresiones. Si además de eliminar los engaños también se eliminan completamente las impresiones dejadas por ellos en el continuo mental, es imposible que surjan el enfado o cualquier otro engaño. Es un trabajo que sólo hay que realizar una vez.

Al no haber engaños, no se acumula karma debido a ellos y no hay sufrimiento. No se experimenta el verdadero sufrimiento, los problemas. Si no se tiene impresiones de enfado, apego ni otros pensamientos perturbadores, aunque todas las criaturas de esta tierra estuvieran enfadadas y nos dañaran, no habría ningún modo de que surgieran el enfado o la malevolencia. La forma en que aparece un objeto sólo depende de la propia mente. Con la base del karma pasado la mente discrimina si le gusta o disgusta algo. Se puede ver que el que surjan pensamientos perturbadores y las acciones que resultan de ellos depende de causas y condiciones, y de este modo se crea el samsara.

Si se entiende bien cómo el sufrimiento y su causa surgen de modo dependiente, se puede ver muy claramente que una vez que se ha logrado la liberación última, con la cesación del karma y los pensamientos perturbadores, es imposible que surja de nuevo la causa del sufrimiento y que haya que experimentarlo. Entonces no hay ninguna causa de la que pueda surgir el sufrimiento, ya que la principal, la impresión, ha sido eliminada completamente.

Si no reflexionas sobre la entrada en el samsara gradual, que hace que surja todo, no sabrás cómo cortar su raíz.

Cuando dice “que hace que surja todo” se refiere al karma y a los pensamientos perturbadores y puede significar que todo el sufrimiento y los problemas surgen de estos dos.

Controlados por el karma y los pensamientos perturbadores hemos pasado de la vida anterior a la actual. Si no cesamos el karma y los pensamientos perturbadores en esta vida, al estar bajo su control, pasaremos de ésta a la siguiente. El cuerpo físico burdo de carne y hueso no va a la siguiente vida ni vino de la anterior, es la mente la que conecta la vida pasada con ésta y conectará con la siguiente. De las seis consciencias, la consciencia mental, o mente, es la que va de una vida a otra. Separada de los agregados burdos del cuerpo, el continuo mental continuó de la vida pasada a ésta y continuará a la siguiente. Mientras no cesen el karma y los pensamientos perturbadores, estos agregados continuarán el ciclo de una vida a otra.

Éste es el modo en que da vueltas el yo, que es etiquetado sobre los agregados. Debido a que el agregado de la consciencia une una vida a la siguiente bajo el control del karma y los pensamientos perturbadores, el yo que es etiquetado sobre estos agregados da vueltas en el samsara. Como estos agregados están controlados por el karma y los engaños, giran continuamente de una vida a otra. A esta asociación de cuerpo y mente se le llama “samsara”, pero es la consciencia la que de hecho circula de una vida a otra.

La evolución del samsara

Buda Guru Shakyamuni ha explicado la evolución del samsara, esta entrada gradual en el samsara, que hace que surja todo, por medio de los doce orígenes dependientes o eslabones. Buda también ha explicado cómo se puede parar este girar en el samsara. Invertir el círculo significa que al cesar la ignorancia cesa el karma; entonces cesan el deseo y el aferramiento, a continuación la existencia, después los siete resultados y ya no se experimentarán los estadios desde el nacimiento hasta la muerte.

En el Sutra de la semilla de arroz Buda explica el surgir dependiente externo e interno. Sosteniendo un grano de arroz en su mano, Buda dijo a sus seguidores:

Los bhikshus que ven el surgir dependiente verán el Dharma y los que ven el Dharma verán a Buda.

Esto tiene un gran significado. Quien vea el surgir dependiente verá el Dharma, es decir, la vacuidad, la verdad absoluta, y quien vea el Dharma verá a Buda; todo ello significa que la sabiduría que conoce la vacuidad es el remedio directo que elimina todos los oscurecimientos y sólo eliminándolos se puede lograr la mente omnisciente, o sea, convertirse en Buda.

El cuerpo no es el yo. Los líquidos, el calor y el aire dentro del cuerpo no son el yo. Puede que sea fácil pensar que el cuerpo no es el yo, pero también es muy fácil pensar que la consciencia lo es, aunque no lo sea. Nada de lo que está aquí, desde la coronilla a los dedos de los pies, es el yo.

No obstante, el yo no existe separado de estos agregados. Esto es muy sencillo de entender: si el yo existiera por separado, no habría necesidad de comprar billetes para viajar, nos podríamos relajar completamente. No necesitaríamos ni trabajo ni bancos ni tiendas ni cocinas ni baños, no haría falta nada de esto. No necesitaríamos ropa ni de verano ni de invierno. Sin embargo, cuando compramos ropa, el que la lleva es el yo, no hay otro yo que se ponga la ropa. Cuando estos agregados están comiendo helado, este yo no está ayunando mientras otro yo toma el helado. Estos agregados no están sentados cómodamente en nuestra habitación mientras otro yo come el helado en el comedor. Esta no es nuestra experiencia. El yo depende de los agregados. Cuando decimos: “Quiero comer ese filete”, son estos agregados los que lo comerán, no otro yo. No hay otro yo, otra identidad que comerá ese filete. Esto está muy claro.

Todo tiene que ver con estos agregados. Cada vez que decimos: “Estoy haciendo esto” o “Quiero esto”, tiene que ver con estos agregados, con este cuerpo y esta mente. Esto significa que el yo no existe separado de estos agregados y, no obstante, ninguno de ellos es el yo; todos ellos no son el yo y éste no existe separado de ellos, ¡pero existe!, existe en ellos. No hay nada más que el yo que se ha etiquetado sobre estos agregados. No hay otro yo que realice las actividades de meditar, escuchar las enseñanzas, comer, dormir y andar. No hay ningún otro yo más que el meramente imputado sobre estos agregados. Esto dará una idea general de cómo el yo no existe por su parte.

Aunque el yo existe siendo meramente imputado por el pensamiento sobre la base de los agregados, la ignorancia cree que existe por su parte y no como meramente etiquetado. Sin embargo, esto contradice completamente la realidad, ya que el yo por su propio lado que se aparece a esta ignorancia es una completa alucinación.

Esta ignorancia que no conoce la naturaleza del yo es como el agricultor. El karma, o acción, realizado por esta ignorancia es como el campo, y la consciencia es como la

semilla. El deseo y el aferramiento son como los minerales, el calor y el agua. El renacimiento es como el brote que crece. La ignorancia -el agricultor- motiva la acción, que es como el terreno. Lo principal que hay que entender es que la consciencia es como la semilla porque tiene el potencial de hacer que surjan el tallo, las flores, las hojas y el fruto. Una semilla diminuta puede tener el potencial de millones de ramas, flores y frutos, ya que un árbol enorme puede cubrir a miles de personas. Exactamente igual que la semilla, la consciencia tiene todas las impresiones, o potenciales, dejados por el karma. La planta buena o mala crece dependiendo del potencial de la semilla. Igualmente, todas las impresiones para las distintas felicidades y sufrimientos del samsara están contenidas en la consciencia o continuo mental. Esta contiene todas las impresiones para renacimientos felices como deva o humano, y para los infelices como animal, con poca oportunidad para la felicidad temporal, como espíritu que tiene que experimentar los mayores sufrimientos de hambre y sed o como un ser de los infiernos que experimenta los mayores sufrimientos de calor y frío.

El deseo y el aferramiento son como el calor y el agua que hacen que germine la semilla -la impresión- plantada por el agricultor -la ignorancia- en el campo del karma. Entonces la impresión está lista para ser experimentada y la consciencia se une a la siguiente vida. Si el renacimiento siguiente es como ser humano, la consciencia entra en el vientre materno.

Este cuerpo, de la cabeza a los pies, proviene de la propia consciencia. Ha habido causas cooperantes externas, como los padres, pero el cuerpo verdaderamente viene del continuo mental, que lleva las impresiones. El cuerpo proviene de la propia mente y también las personas y objetos deseables que se encuentran cada día provienen de la propia mente, lo mismo que las personas y objetos no deseados o los indiferentes; todos ellos vienen de la propia mente.

Es exactamente igual que cuando se proyecta una película. Si tenemos electricidad y un proyector, la película puede aparecer en la pantalla. Lo que se proyecta depende completamente de la cinta y es similar a lo que sucede con las impresiones en la consciencia. Todas esas impresiones han sido dejadas en la consciencia por nosotros, el agricultor. Lo mismo que la electricidad y el proyector juntos proyectan la película, cuando el karma madura se hace realidad una apariencia de esta impresión dejada en la consciencia. La apariencia viene de la semilla y el terreno kármico, igual que cuando vemos una imagen en la pantalla.

El karma es un pensamiento que proviene de la consciencia principal y persuade al cuerpo y al habla para que actúen. Todo -todos los distintos mundos- nacen del karma; todas las apariencias buenas y malas desde el nacimiento hasta la muerte, incluyendo el propio cuerpo, vienen del terreno del karma, de los pensamientos. En general, todo proviene de la mente; de modo específico, todo viene de la consciencia y los pensamientos actuales. Todas las apariencias provienen de la propia mente.

Como todo viene de la mente, no hay nada ni nadie a quien culpar. No importa que problema sea el que surja, a nadie se puede culpar sino a uno mismo. Al seguir las concepciones erróneas, hemos acumulado este karma, por lo que no hay nadie a quien echar la culpa. Si alguien nos critica, daña o incluso nos mata, no hay nadie a quien culpar más que a nosotros mismos. La apariencia de esta persona que nos critica viene de nuestros propios malos pensamientos o mal karma. (También, las personas que nos respetan y ayudan vienen de nuestra propia mente, de los buenos pensamientos o buen karma.)

Por lo tanto, no hay ninguna razón para enfadarse con nadie ni aferrarse a nada. La apariencia que vemos proviene de la mente, es nuestra propia creación y no tiene sentido

aferrarse a ella. La creamos y nos aferramos ella, creando muchos problemas, pero no hay ninguna razón para aferrarse, igual que no hay razón para sentir envidia u orgullo. Podemos relacionar esto con todos los demás pensamientos perturbadores.

Si, debido a la ignorancia, no hubiéramos creado el karma que dejó esta impresión, ahora no tendríamos todos estos problemas: críticas, problemas de relación o el que otras personas nos dañen. El que alguien nos golpee, critique o nos trate mal, simplemente significa que estamos experimentando el resultado del karma que hemos creado en el pasado. Por lo tanto, no hay razón por la que enfadarse por ello.

Al ser conscientes en todo momento de esta meditación sobre los doce orígenes dependientes, de que todo proviene de la mente, no encontraremos ningún objeto al que culpar de nuestros problemas y esto nos traerá armonía y paz tanto a nosotros mismos como a los demás. Nos permitirá practicar la paciencia, controlar el enfado y también la mente insatisfecha del fuerte apego, que trae tantos problemas. Ser consciente de ello pone fin a muchos problemas.

Cuando viajamos en avión, cada vez que vemos un país diferente, todas las apariencias, sean bellas o desagradables, vienen de nuestra propia mente. Cuando vamos en automóvil y pasamos por ciudades, pueblos y montañas, cada minuto vemos cosas diferentes: árboles, flores y montañas. En cada instante, mientras conducimos, todas las apariencias o vistas provienen de la propia mente. Incluso la palabra “vista” se refiere a la propia mente, al propio modo de pensar. Mirando el mismo lugar al mismo tiempo, unos lo ven como increíblemente bello y otros como terriblemente feo. Si cien personas vieran un país, cada uno lo vería diferente. Relacionando esto con uno mismo, todas estas apariencias distintas -el modo en que se ve un país- vienen de la propia mente.

Es muy útil hacer meditación caminando y siendo consciente de esto. Siempre hemos mirado, pero ahora lo hacemos con esta nueva consciencia. Observando los objetos de los seis sentidos, nos concentramos en como cada cosa, donde quiera que vayamos (el cielo, la gente, las flores, la tierra) provienen de nuestro propia karma, de nuestros pensamientos.

Esta meditación sobre como uno mismo es el creador de toda la felicidad y el sufrimiento es un principio budista básico. No hay nadie más que sea el creador de la propia felicidad y sufrimiento. Con esta meditación llegamos a la conclusión de que cada día, cada hora y cada minuto debemos observar nuestra mente. Como todo viene de nuestra mente, debemos tener cuidado con ella, debemos observarla continuamente y no permitir que surjan pensamientos negativos. Tanto como sea posible, mantengamos nuestra mente en la virtud, con una actitud positiva. Lo principal es tener un buen corazón: no dañar a los demás y, además, beneficiarlos.

La naturaleza de las impresiones kármicas

Estudiante: ¿Cuál es la naturaleza de la impresión dejada en la consciencia por el karma y cómo lleva la consciencia esta impresión?

Rimpoché: La huella, o impresión, no es sustancial; no es ni mente ni un factor mental ni sustancia física. No es permanente y es un fenómeno producido, eso es todo.

Digamos que ayer viste algo bonito en una tienda, hoy lo recuerdas y vas a comprarlo. Viste el objeto ayer pero hoy todavía lo recuerdas, lo que hace que puedas ir a comprarlo. Creo que la consciencia lleva las impresiones dejadas por acciones pasadas de modo similar.

Cuando una semilla plantada en la tierra encuentra las condiciones perfectas de calor, minerales y agua, produce un brote. Las impresiones funcionan de manera similar. Cuando las impresiones kármicas se ponen en acción se ven apariencias diferentes: con un objeto experimentamos una sensación de indiferencia; con otro, una sensación agradable; y con otro, una de sufrimiento.

Lo que aprendemos y lo que vemos se puede recordar y también olvidar. Se pueden olvidar cosas sin esfuerzo consciente, pero las impresiones dejadas en la consciencia por el karma negativo no desaparecen a menos que se ponga esfuerzo en hacerlas inexistentes. Hay que esforzarse para cambiar, disminuir y cesar estas impresiones, ya que no desaparecen por sí mismas después de un tiempo, sean cientos o miles de años o eones. Sin esfuerzo personal no pueden disminuir o cesar. Esforzándose en generar el remedio del camino, en particular con el desarrollo de la sabiduría que conoce la vacuidad, se pueden eliminar las impresiones kármicas dejadas por los pensamientos perturbadores.

Mientras haya impresiones dejadas por los pensamientos perturbadores en el continuo mental, no podremos lograr la omnisciencia y hasta entonces no podremos ver el nivel de la mente y las características de cada ser ni ver los diferentes medios adecuados para cada uno de ellos, de modo que seremos incapaces de guiar perfectamente a los seres. Ese es el problema.

Estudiante: ¿Cómo pueden las impresiones, que no tienen forma, determinar algo físico como nuestros cuerpos?

Rimpoché: Es muy sencillo, tus propias experiencias diarias dan la respuesta a esta pregunta. Piensa en lo que sucede cuando estás enfadado, hay efectos y cambios físicos debido a ese enfado, y lo mismo ocurre cuando sientes un fuerte apego u orgullo. Estas experiencias son en sí mismas la respuesta. En particular, cuando hay un enfado o un apego fuertes, el cuerpo cambia completamente e incluso otros se ven afectados. Esto se debe simplemente al poder de la mente.

Todas las cosas deseables en este mundo, y todas las no deseadas, vienen del poder de la mente. Al desarrollar el buen corazón y la sabiduría, una persona puede beneficiar a muchos millones de personas en esta tierra. Por el poder de la mente positiva de una persona un número incontable de seres pueden ser conducidos a la felicidad temporal y última. Por otra parte, millones de personas pueden morir y todo un país puede ser destruido por el poder de la mente negativa, que no tiene forma, de una sola persona. Todo lo bueno viene del poder de la mente positiva y todo lo malo de la mente negativa.

Una persona puede viajar por todo el mundo debido al poder de su mente. La mente es muy poderosa y si no se cuida puede ser increíblemente peligrosa, no sólo para uno mismo sino también para incontables seres. Sin embargo, si se cuida, si se adiestra bien en el amor y la compasión, puede ofrecer beneficios inconcebibles a seres incontables. Esta pregunta de cómo la forma puede provenir de lo que no tiene forma, de hecho se contesta en los doce eslabones, que explican de qué manera todo proviene de la mente. La consciencia lleva las impresiones como una telesilla lleva a las personas. Éste es el modo en que la forma proviene de lo que no tiene forma. Todo lo impuro y lo puro provienen de la mente básicamente de la misma manera: el karma deja una impresión en el continuo mental. Cuando se piensa en la pregunta sobre cómo la forma puede provenir de lo que no tiene forma parece difícil, pero no lo es. Si intentamos pensar en alguna solución distinta de la de los doce eslabones, no hay respuesta. Éste es el único modo de explicar que la forma proviene de factores mentales sin forma. Si piensas en el karma, te resultará fácil de entender.

Recuerda todos los altibajos de la vida, todos los problemas de relación y las situaciones infelices, y después recuerda todas las situaciones felices y toda la felicidad: todo lo que has experimentado en esta vida, desde el nacimiento hasta ahora, proviene de tu propia mente. Desde el nacimiento hasta la muerte, todo –todos los objetos del enfado, apego e ignorancia; todas las sensaciones agradables, desagradables e indiferentes; e incluso el cuerpo- proviene de tu consciencia, que es como la semilla, y de tu karma, que es como un campo. El karma se define como un pensamiento, que viene de la consciencia.

Todo proviene de la consciencia, que contiene las impresiones, y del karma (o pensamiento) que deja las impresiones. Esta es la respuesta a cómo la forma proviene de lo que no tiene forma.

Continuación de la consciencia

Digamos que una familia tiene cinco hijos y uno de ellos ha nacido con deformidades. La respuesta inmediata a por qué ha sucedido es que había alguna imperfección en el óvulo fertilizado porque los cromosomas del padre o de la madre no eran perfectos. Esta respuesta explica la condición física, la causa cooperativa, pero no el factor interno que es la causa verdadera.

De los cinco hijos, ¿por qué fue concebido este niño en particular en el momento del óvulo imperfecto? Nadie forzó esta concepción, nadie obligó a la consciencia de esta persona para que entrase en el óvulo fertilizado imperfecto. Cuando nos preguntamos por qué fue este ser concebido cuando había un óvulo fertilizado imperfecto, la respuesta es porque la concepción sucedió en ese momento. Pero, ¿por qué sucedió la concepción en ese momento? Esa es la pregunta importante, la parte interesante. Para que esta persona fuera concebida en ese momento tenía que haber un óvulo fertilizado. ¿Por qué era imperfecto en ese momento?

He hecho estas preguntas muchas veces y excepto una o dos respuestas que tienen que ver con el tiempo, no he recibido ninguna respuesta convincente. El punto importante es el tiempo, por qué este ser particular fue concebido en ese preciso momento. Explicar que la madre tomó drogas durante la gestación sólo repite que el bebé era imperfecto. Todavía no se ha respondido la pregunta básica, que tiene una respuesta más profunda.

A través de los doce eslabones, la evolución de cómo todo proviene de la mente, queda muy claro por qué el ser fue concebido en ese momento. Inmediatamente antes de esta vida, el deseo y el aferramiento reforzaron la impresión dejada por el karma en su continuo mental e hicieron que estuviera lista para ser experimentada. No importa cuál fuera la vida pasada, en el momento de la muerte anterior a este renacimiento, el deseo y el aferramiento de los doce eslabones que iban a hacerse realidad en esta vida humana fueron la causa para que ese hijo fuera concebido cuando había un óvulo fertilizado imperfecto; esto está muy claro. Si no se razona desde el punto de vista de la mente del ser, si sólo se hace desde la evolución externa, de lo que se puede ver físicamente con los ojos, la respuesta sólo se refiere al tiempo. No hay más. No se menciona la continuación de la mente antes y después de esta vida; si sólo se considera la evolución externa esto es ignorado por completo.

Ahora bien, si fuera verdad que sólo existe una vida, sin continuación de la consciencia antes o después de ésta, todo sería extremadamente fácil: no haría falta ocuparse de estos problemas ni de depresiones, ni necesitaríamos hospitales, doctores,

psicólogos o psiquiatras –ni centros de meditación-. ¿Para qué necesitaríamos las religiones?

Si no hubiera una continuación de la consciencia, cuánto más se viviera, más tiempo se tendrían problemas. La manera más rápida de evitar todos los problemas sería morir tan pronto como fuera posible, y entonces todos los problemas se resolverían, no habría problemas familiares ni de relación, ni miedo a no aprobar los exámenes. Como la vida sólo duraría unos años, por qué pasar por tanta preocupación y miedo. No se necesitaría ninguna vida espiritual, sería muy sencillo. Como la vida no dura para siempre y no habría continuación de la consciencia después de esta vida, la solución mejor y más simple sería matarse tan rápidamente como fuera posible. Cuando hay una manera tan simple de poner fin completamente a todos estos problemas de modo que nunca sucedieran de nuevo, por qué preocuparse y deprimirse, por qué trabajar tanto para tener felicidad y evitar los problemas. La conclusión también sería que tener este cuerpo es un gran problema para los demás. Podemos ver que este modo de razonar no tiene mucho sentido.

El simple hecho de ejercer presión sobre este cuerpo produce dolor, y esto mismo demuestra la reencarnación, la continuación de esta consciencia desde una vida anterior, porque de otro modo no habría un motivo por el que estos agregados fueran de la naturaleza del sufrimiento. A la pregunta sobre por qué nacemos así, por qué no nacemos sin estos sufrimientos de hambre y sed, calor y frío y todos los demás problemas, puede que se responda: porque hay una mente. Pero, por qué no podemos tener una mente sin tener dolor y sufrimiento, por qué no podemos nacer y no experimentar problemas.

La respuesta está en la evolución de los doce eslabones. Hay dolor, este cuerpo es de la naturaleza del sufrimiento porque proviene de las causas impuras del karma y los pensamientos perturbadores, que están motivados por la ignorancia que no comprende la naturaleza del yo. Si estos agregados no estuvieran formados por el karma y los pensamientos perturbadores, no serían de la naturaleza del sufrimiento y no experimentaríamos todos estos sufrimientos de dolor, hambre, sed, etc., y estos agregados no experimentarían los sufrimientos del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. No tendríamos que experimentar todo esto sin tener libertad ni elección.

Nuestras experiencias diarias, sean felices o infelices, prueban la existencia del karma, de las vidas pasadas y futuras. Además de la explicación de los doce eslabones, hay personas que pueden ver las vidas pasadas y futuras de ellos mismos y de los demás. Una persona puede que no crea en vidas pasadas y futuras porque no puede recordarlas o verlas, pero esto supone que lo que no puede recordar no existe. Decir que no hay vidas pasadas y futuras porque esta persona no las ve implica que si existieran las conocería. En otras palabras, es como decir que cualquier cosa que no conozca, no existe. Este es un razonamiento gracioso, que conlleva que no puede aprender nada, ya que, de acuerdo con este razonamiento, como ya conoce todo lo que existe, no tendría sentido aprender nada.

Otro factor puede ser que vuestra cultura no crea en la reencarnación. Entonces hay que elegir: ¿Creéis en vuestra cultura o en la realidad de las experiencias de las personas que pueden ver vidas pasadas y futuras? ¿Es posible que otras personas tengan más conocimiento? Todo se reduce a esto: si una persona no se conoce a sí misma tendrá que decidir si mantiene las creencias de su cultura, aunque contradigan la experiencia de las personas que pueden ver vidas pasadas y futuras.

Generar amor y compasión

Si no hay amor y compasión en vuestro corazón para los demás seres, vuestra vida humana estará vacía, como un recipiente vacío. Si hay algo de compasión y buen corazón hacia otros seres, aunque no sea hacia todos, de modo natural surge el pensamiento de servir y beneficiarles, y esta actitud mental, el pensamiento de beneficiarles, se mostrará en vuestras acciones.

Es responsabilidad de cada uno de nosotros generar amor y compasión. Es nuestra responsabilidad generarlos en nosotros incluso para nuestra propia paz mental y felicidad día a día y vida tras vida, y especialmente para la felicidad última. Pero nuestra propia felicidad no es nada, aunque sea mejor preocuparse por esto que no practicar ningún medio adecuado para lograr la felicidad para nosotros mismos.

Pensemos en los innumerables seres que carecen de felicidad temporal y en especial de felicidad última. Pensemos en su sufrimiento constante. Cada uno de ellos necesita nuestra compasión, necesitan que les ayudemos y no les dañemos. Esta es totalmente nuestra responsabilidad. Debido a las necesidades y deseos de los demás tenemos que generar amor y compasión. Necesitamos practicar la compasión para beneficiar a los otros y a nosotros mismos.

Así como vosotros dependéis de todos los seres, ellos dependen de vosotros. Eliminar su sufrimiento y obtener su felicidad depende de vosotros. Si vuestra motivación para meditar y practicar el Dharma es para vuestra propia paz mental y felicidad, esto es muy pobre. Deberíais generar compasión, especialmente cuando tenéis un cuerpo humano con todas las oportunidades para desarrollar vuestra mente. Tenéis todas las oportunidades para desarrollar el entendimiento, la compasión y la capacidad para ayudar a los seres. Debéis dejar de dañar a los demás y beneficiarles.

Cuando se haya desarrollado la compasión, surge la pregunta: ¿Cómo puedo ayudar a los seres? ¿Cuál es el mejor medio para beneficiarles? Lo mejor es liberarles de todo el sufrimiento y la verdadera causa del sufrimiento y, después, de todas las manchas mentales. De este modo obtendrán los logros perfectos, la incomparable felicidad última. La única manera de ofrecerles el mayor beneficio es revelándoles el camino a la iluminación para que puedan practicarlo y lograr la felicidad sin igual, y para revelar a los demás el camino completo necesitais experimentarlo por vosotros mismos. Así se ve lo importante que es practicar el Dharma, desarrollar el método, el buen corazón, y la sabiduría, en particular la sabiduría que conoce la vacuidad.

Generar la bodhichitta

Con toda la capacidad que tengamos, deberíamos intentar beneficiar a todos los seres tanto como sea posible, y la mejor manera es practicar la bodhichitta. Si ésta es nuestra práctica principal en la vida diaria, entonces llega el éxito y se pacifican todos los problemas; trae toda la felicidad para uno mismo y los demás. Con la bodhichitta como práctica principal día y noche todo serán buenos resultados.

La mente egoísta es el mayor obstáculo para uno mismo y para todos los seres. Al abandonar esta mente egoísta, que es la raíz de todos los problemas, se practica la bodhichitta, el renunciar a uno mismo y estimar a los demás. Esta práctica única de la bodhichitta pone fin a todos los obstáculos en nuestras actividades y para lograr la felicidad en esta vida y las futuras, ya que si no hay una mente egoísta no se crean obstáculos.

Aunque no se tengan los logros auténticos del amor, la compasión y la bodhichitta, si nos hemos familiarizado con ellos y tenemos una mente muy generosa, las múltiples actividades diarias normales, sean vivir en familia o trabajar en la ciudad, se convierten en Dharma, en la causa de la felicidad. Dependiendo de cuánto buen corazón tengan las personas, así tendrán oportunidades para que sus acciones se conviertan en causa de felicidad. Las acciones que no están manchadas por el egoísmo son el Dharma más puro.

El pensamiento amoroso y compasivo de la bodhichitta trae toda la felicidad temporal y última, todos los éxitos hasta la iluminación. Al lograr la incomparable felicidad del estado de la mente omnisciente, se puede guiar a todos los seres a esta misma felicidad. La raíz de todos los logros es el buen corazón último de la bodhichitta. Para desarrollar la mente de este modo, para poder ofrecer el mayor beneficio a todos los seres, deberíais estudiar las enseñanzas que explican cómo meditar y adiestrar la mente en el camino gradual a la iluminación. Escuchando y estudiando os familiarizaréis con los temas de meditación y entonces intentad transformar la mente de modo que interioricéis vuestro entendimiento del significado del camino.

La importancia de la motivación

En la vida diaria la motivación es muy importante. Incluso para las actividades diarias normales como trabajar en casa o en la oficina, dormir, andar, rezar, recitar mantras o meditar, la motivación es lo primero que hay que examinar y cambiar de negativa a positiva. Deberíais tener el pensamiento de beneficiar a los demás lo más amplio que podáis, los seres para los que trabajáis o meditáis deberían ser el mayor número posible aunque no se pueda abarcar a todos ellos, y vuestro trabajo o meditación debería ser para beneficiar a la mayor cantidad posible.

La motivación puede cambiarlo todo. Si es equivocada, la acción y el resultado serán equivocados. Si la motivación está manchada por una de las tres mentes venenosas (enfado, apego o ignorancia) tanto la acción como la motivación se convierten en causa de sufrimiento, pero si no está manchada por estas tres mentes, la acción se convierte en virtud y la motivación y la acción son causa de felicidad. Si la raíz de un árbol es venenosa, todas las partes de ese árbol serán venenosas. Si la raíz es medicinal, todas las partes serán medicinales y no podrá dañar sino sólo beneficiar. Es lo mismo con la motivación. En nuestra vida diaria es lo más importante. Los mayores problemas e infelicidad y el mayor beneficio y felicidad vienen de la motivación, de la actitud de la mente cada día y cada hora.

Dos mendigos fueron a mendigar comida a un monasterio. Uno fue a la hora adecuada, cuando los monjes estaban comiendo, y le dieron mucha comida. Estaba tan contento que generó el deseo de construir monasterios y ofrecer servicio a los monjes. El otro mendigo fue al monasterio a la hora equivocada, cuando los monjes no estaban comiendo, y no obtuvo nada. Se enfadó mucho y pensó: “Cortaré las cabezas de estos monjes y veré como caen al suelo”.

Más tarde este mendigo estaba tumbado al lado de un camino y la rueda de un carro que pasaba le cortó la cabeza. El otro mendigo, que había estado muy contento y había generado el pensamiento positivo, estaba durmiendo bajo un árbol en un parque. Debido al poder de sus méritos, aunque durmió muchas horas, la sombra del árbol que le cobijaba no se movía. En aquel tiempo las gentes del pueblo estaban buscando alguien especial para convertirlo en su jefe y al ver la sombra inmóvil y pensando que debía indicar una cualidad muy especial en el mendigo, le pidieron que se convirtiera en su rey. Entonces, como tenía riquezas, fue capaz de ofrecer servicio a la sangha.

En Italia había un carnicero cuya madre iba todas las mañanas a matar cerdos. Creo que tenían máquinas muy grandes para hacer esto. Ponían a los cerdos en fila (debían ser como los pasillos rodantes en el aeropuerto de Londres) y de allí caían a una máquina gigantesca que daba vueltas. Inmediatamente salían por el otro lado cortados en pedazos.

Un día la madre resbaló y cayó a la máquina que le hizo pedazos. ¡Es increíble! Esto prueba muy claramente la existencia del karma. Se experimenta lo mismo que uno hace a los demás, es sólo cuestión de tiempo. Al haber acumulado muchos karmas negativos muy poderosos, esta mujer experimentó el resultado rápidamente en esa misma vida.

Hay otro ejemplo interesante que quizás hayáis visto en el periódico. En algún lugar de India, creo que en Bengala occidental, apareció una serpiente enorme en medio de la carretera y muchos camiones estaban parados porque bloqueaba toda la carretera y no se movía. Entonces, un conductor mató a la serpiente. Este hombre se casó y tuvo hijos. El primero estaba sano, pero de los siguientes uno de cada dos tenía escamas como las de una serpiente en todo su cuerpo. El tercero y el quinto estaban bien pero el cuarto y el sexto tenían piel de serpiente. El conductor tuvo nueve hijos en total y uno de cada dos tenía escamas de serpiente. El padre había llevado al mayor, que ya tenía dieciocho años, a muchos hospitales buscando una cura, pero no encontraron ninguna solución. Este tipo de karmas que se empiezan a experimentar en la misma vida son muy poderosos.

Estos problemas que suceden cada día a otras personas son enseñanzas y meditaciones sobre el karma para nosotros mismos, y debemos relacionarlos con nuestra experiencia. Hemos acumulado distintos karmas en esta vida y las demás desde tiempo sin principio. Hemos acumulado karmas positivos y negativos que conocemos y muchos que no conocemos. No podemos recordar todos los karmas acumulados en el pasado desde tiempo sin principio. Ya hemos experimentado mucho de este karma, pero hay mucho más que experimentar, que no hemos acabado de experimentar. La felicidad o el sufrimiento que resultan de una acción realizada en un segundo pueden ser experimentados durante cientos de vidas, durante muchos eones, aunque sea un karma hecho en un segundo.

La conclusión es que deberíamos purificar nuestros karmas negativos anteriores, abstenernos tanto como sea posible de los karmas negativos y practicar acciones virtuosas, pequeñas y grandes. Como deseamos hasta el placer más pequeño incluso en el sueño, también deberíamos intentar acumular hasta los más pequeños méritos beneficiando a otros seres. De igual modo, deberíamos realizar pequeñas acciones como intentar proteger a insectos diminutos, como las hormigas, cuando están en peligro de ser atacados por otros animales. No deberíamos ignorar esos pequeños beneficios que se pueden ofrecer a los demás seres, sean animales o humanos, con toda la capacidad que tengamos.

Si se desea hasta la más pequeña comodidad, sin duda se quiere la felicidad última, y para ello se necesita crear la causa, que es un gran mérito. Como no deseamos que nos causen ni la más pequeña molestia o daño, deberíamos abandonar tanto como nos sea posible incluso el menor perjuicio a los demás. Proteger el karma de ese modo es la protección real para nuestra vida.

El poder del objeto

Los karmas que se acumulan en relación con los padres tienen más fuerza porque ellos son objetos más importantes que las demás personas. Servir a los padres de esta vida y crear un buen karma en relación con ellos es muy poderoso. Incluso aunque el

karma positivo o negativo sea pequeño, es muy trascendente debido al poder del objeto y su resultado se puede empezar a experimentar en esta vida.

La sangha es un objeto aún más importante que los padres, y con “sangha” me refiero a los que viven en los votos de ordenación. Después vienen los seres Arya, sean lo que sean, animales o seres humanos. Y los bodhisattvas, los que tienen bodhichitta, son objetos de gran poder, más que cualquiera de los anteriores. Las enseñanzas del lam rim explican la importancia que tiene un bodhisattva como objeto: mirar con falta de respeto o con ira a un bodhisattva debido al enfado, a la aversión o a otra mente perturbada, es un karma negativo mucho más fuerte que sacar los ojos a todos los seres vivos de esta tierra; y el mérito de mirarle con devoción o con una mente en calma, es mucho mayor que ofrecer los propios ojos a todos los seres de esta tierra. Esta enorme diferencia es debida a que un bodhisattva es un objeto de gran poder.

En las categorías de objetos poderosos, tras el bodhisattva viene el Buda y a continuación el propio guru. Hacer pequeñas cosas buenas con relación a los mismos tiene como resultado una felicidad extraordinaria e inconcebible, y cometer pequeños errores tiene como resultado mucho sufrimiento no deseado.

Para mí esto está muy claro sólo con observar a mi familia y parientes. Mi hermano menor ha ayudado mucho a nuestra madre. No estoy seguro de cuándo murió mi padre, pero yo no le recuerdo, por lo que mi hermano no pudo verlo. De todos modos, mi hermano menor ayudó mucho a nuestra madre cuando era joven, siempre cuidaba de ella. Ahora vive lejos pero continúa cuidándole tanto como puede, aunque tiene muchos hijos y responsabilidades. Tiene muy buen corazón, pienso que practica el Dharma más que yo aunque no haya recibido muchas enseñanzas ni haya leído mucho. De alguna manera, no hay gran confusión en su vida, que es fácil y armoniosa. Tiene una buena vida, el resultado de su buen corazón, y todos le respetan y la vida le va bien.

En cambio, algunos de mis parientes no tienen este tipo de mente sino que, al contrario, son muy egoístas y negativos y tienen muchos problemas, uno tras otro. Aunque tengan algún éxito, un período relajado en su vida, dura poco porque aparecen otros problemas y su vida cambia. Incluso entre mis parientes sucede de este modo.

La conclusión es que es seguro que se comenzarán a experimentar en esta vida los karmas negativos o positivos realizados con estos objetos importantes. Este es el tipo de karma que se ve en esta vida o se puede experimentar en la siguiente o después de muchos cientos de eones. Como no podemos ver los logros de las demás personas, no podemos decir quién es un bodhisattva o un buda. Como es difícil de ver, deberíamos tener cuidado con nuestras acciones hacia otros seres. Es muy provechoso no crear karmas negativos pesados, como explicaba el gran bodhisattva Shantideva en *Una guía para el estilo de vida de un bodhisattva*.

Si no eres un bodhisattva, los méritos que hayas acumulado practicando la generosidad, haciendo ofrecimientos a los budas y demás durante mil eones, son destruidos al enfadarte durante un segundo con un bodhisattva. No sólo nacerás en el peor sufrimiento de los infiernos durante mil eones, sino que también tus logros se retrasarán todos esos eones.

No sólo experimentaremos sufrimiento, sino que los logros que se iban a obtener mañana, este mes o este año, se retrasarán durante mil eones si no siendo un bodhisattva nos enfadamos con alguien que lo es. Pero no nos pondremos en peligro de destruir méritos de este modo si practicamos el buen corazón y controlamos nuestra mente en relación con los demás seres.

Controlar las tres mentes venenosas

El enfado es extraordinariamente dañino. No sólo causa problemas diarios de desarmonía en la familia e infelicidad para nosotros mismos sino también muchas vidas llenas de problemas. Al no tener clarividencia u omnisciencia no podemos ver este daño a largo plazo con nuestra mente actual, pero lo experimentaremos. Es extremadamente importante poner todo nuestro esfuerzo y habilidad para evitar el enfado. Para las ocupaciones de esta vida, como por ejemplo los negocios, solemos poner todo el esfuerzo posible y todos los medios hábiles que somos capaces de imaginar con el fin de obtener el máximo beneficio, pero eso no es nada; dependiendo de nuestra actitud, con la mente se puede conseguir mucho más en cada hora y en cada minuto.

Una enseñanza aconseja: “Pongamos fin al apego que abre el cuerpo sucio y nos tiende una gran trampa”. Aquí sucio no se refiere a suciedad externa. El cuerpo contiene treinta y seis impurezas internas tales como bilis, saliva, sangre y pus. Si todo lo que contiene el cuerpo fuera limpio, no habría ningún motivo por el que lo que sale de él sea sucio. Esto prueba que el cuerpo es sucio, de otro modo las sustancias serían limpias mientras están dentro del cuerpo y sólo serían sucias cuando salen. Creo que aquí "abre" se refiere a las puertas superiores e inferiores: el apego abre las puertas del cuerpo sucio.

Este consejo nos habla de los defectos del apego porque abre el cuerpo sucio y tiende una gran trampa o causa una gran pérdida. Seguir al deseo buscando una pequeña felicidad temporal de unos pocos minutos nos engaña al interferir en el logro de la felicidad última a largo plazo. Nos tiende una trampa porque mientras estamos atrapados por el deseo y nos aferramos a esa pequeña felicidad temporal, no pensamos en la felicidad última.

Y sigue: “Pongamos fin al enfado al considerar locas a las madres atormentadas por el karma y los pensamientos perturbadores”. "Locas" significa completamente abrumadas, sin ninguna libertad. Sin control, una persona se puede volver salvaje, dañar a mucha gente y hacer todo tipo de locuras, y esto sucede porque no tiene ningún control sobre su mente, quizás porque esté poseída por espíritus o por otras razones. Del mismo modo, todos los seres que han sido nuestras madres están completamente abrumados por el karma y los pensamientos perturbadores, y al estar poseídos por estos pensamientos se vuelven completamente locos. Como sus mentes están totalmente alucinadas por las concepciones erróneas, lo que hacen con su cuerpo, palabra y mente es incorrecto, de forma que no pueden tener felicidad y sólo se causan problemas. Es como una persona que está loca con una mente incontrolada, no hace más que dañarse a sí misma. Al considerar a los seres como locos, se pondrá fin al enfado.

Pensemos que la persona no tiene libertad ni control, está poseída por los pensamientos perturbadores, es un esclavo de ellos y está siendo usada por el enfado, el apego y la ignorancia. Si pensamos de este modo es imposible enfadarse; en lugar de que surja el enfado surge la compasión. Este es el punto principal de este verso, considerarlos como locos no significa que no deberíamos ayudarles porque estén locos; al pensar de este modo se evita el enfado.

“Pongamos fin a la ignorancia pensando en las connotaciones sutiles de causa y efecto”. Esto se refiere al karma y concretamente a ser consciente del surgir dependiente y la vacuidad. Podemos observar como todo –uno mismo, la acción y el objeto- surge de modo dependiente y por ello es vacío; y al ser vacío de existir por su parte, todo surge de modo dependiente. Ser consciente del surgir dependiente y de la vacuidad evita la ignorancia.

“Los enemigos y los amigos se encuentran y se separan”. En base a una expresión facial nos aferramos a alguien considerándolo como amigo. Los enemigos y los amigos que se encuentran y se separan, cambian. Cuando vemos una cara, que sólo es una pequeña parte de un cuerpo, con ojos pacíficos y los surcos de una sonrisa en la comisura de los labios, nos aferramos a eso como amigo. Lo más importante es la cara, no tanto el resto del cuerpo o lo que esa persona diga. La boca sonrío y nos aferramos a esa persona como amiga.

Sin embargo, con otro movimiento de la cara, ese amigo se puede convertir en enemigo y entonces surgen el enfado y la aversión. A una expresión facial le llamamos “enemigo” y a la otra cara sonriente le llamamos “amigo”. Esta discriminación no es válida porque la razón en que se sustenta es pequeña y sin sentido. Con la única base de esos cambios en los gestos, nos aferramos a alguien como amigo o enemigo y después experimentamos los sufrimientos de encontrar lo indeseable y separarse de lo deseable.

“Llevando de este modo la carga del karma negativo acumulado, lloraremos en los reinos inferiores”. Después de la muerte, cuando este cuerpo se haya convertido en un cadáver, llevando esta carga de karma negativo, vamos a llorar a los reinos inferiores.

Esta estrofa describe los defectos de las tres mentes venenosas, los problemas a largo plazo de no controlar la mente y también cómo poner fin a estas tres mentes venenosas. Siendo consciente de la naturaleza de los problemas y meditando se puede controlar la mente.

Proteger la mente

Cuando la mente esté en peligro, debemos usar todos los medios para protegerla como si fuera la vida lo que peligró. Si lo logramos conseguiremos un beneficio inconcebible y si fallamos el perjuicio también será enorme, mayor que cualquier pérdida material. Por supuesto, antes de encontrar el Dharma, como somos seres humanos con todas las posibilidades para el desarrollo, cada hora que no practicamos el control de la mente es una gran pérdida, pero especialmente después de encontrar el Dharma budista, cada hora que no practiquemos el control de nuestra mente es una pérdida todavía mayor. Cada hora que no practiquemos la bodhichitta o la paciencia cuando exista el peligro del enfado, el perjuicio es mayor que perder tantos dólares como átomos hay en esta tierra. La mente puede crear toda esa riqueza acumulando mérito al practicar generosidad con los seres o haciendo ofrecimientos a los objetos sagrados. Podemos ver que si nuestra mente no se transforma en virtud durante una hora o incluso un minuto, ésta es la mayor pérdida, la mayor desgracia en la vida.

Como Shantideva dice en *Una guía para el estilo de vida del bodhisattva*:

¿Para qué sirve cualquier otra conducta que no sea la de proteger la mente? ¿Para qué sirve cualquier otra práctica si no proteges tu mente?

En otras palabras, si no protegemos nuestra mente, hacer muchas prácticas externas con el cuerpo y el habla no ayudará. Si no protegemos nuestra mente no hay felicidad ni éxito. Cada una de las enseñanzas de Buda, tanto de sutra como de tantra, tenía como único objetivo subyugar la mente. Para poner fin a la continuación del samsara deben cesar el karma y los pensamientos perturbadores. Si controlamos las tres mentes venenosas desde el principio, no acumularemos karma.

Cuando no se observa la mente y no se usan las meditaciones y las enseñanzas, la mente se convierte en creadora de sufrimiento. Se convierte en el creador de nuestra

propia infelicidad, de nuestro propio samsara. En cambio, cuando se observa la mente, se usan las meditaciones y se practican las enseñanzas, la mente se convierte en la creadora de la iluminación. A veces la mente se convierte en la creadora de los peores sufrimientos del infierno, otras veces, cuando practicamos, la mente es la creadora de la mayor felicidad.

Esta enseñanza fue impartida por Lama Thubten Zopa Rimpoché en Atisha Centre, Australia los días 22 y 23 de agosto de 1987.

La transcripción ha sido reimpressa para el programa “Descubre el budismo” con el permiso de Lama Yeshe Wisdom Archive.