

**TRANSFORMA
TU PERCEPCION
TRANSFORMA
TU MUNDO**

**NAGARJUNA
VALENCIA CON
VEN ROBINA
COURTIN**

**MAYO 6 & 7,
2017**

Publicado en Valencia, España para los participantes en el curso con Ven Robina Courtin en Nagarjuna Valencia, un centro de la FPMT, Mayo 6 & 7, 2017.

Con gratitud a Alejandro García por traducir las enseñanzas al español.

Gracias al Lama Yeshe Wisdom Archive por las enseñanzas de los capítulos 4, 6 & 7. **lamayeshe.com**

PINTURA

Con gratitud a Jane Seidlitz.



CONTENIDO

1. El Sutra Del Corazón De La Perfección De La Sabiduría **5**

RENUNCIACIÓN

2. Karma: Cómo Creamos Nuestra Propia Realidad **9**
3. Cómo Podemos Cambiar Nuestra Realidad:
 Purificar El Karma **22**
4. La Naturaleza Pura De Nuestra Mente **46**
5. Ser Tu Propio Terapeuta **49**

BODHICHITTA

6. La Bodhichitta Es La Mejor Medicina **65**

VACUIDAD

7. No Puedes Encontrar El Yo En Ninguna Parte **81**
8. Surgimiento Dependiente: El Rey De La Lógica **100**
 Para Probar La Vacuidad
9. Oraciones De Dedicación **134**

1. EL SUTRA DEL CORAZÓN DE LA PERFECCIÓN DE LA SABIDURÍA

¡Homenaje a la Perfección de la Sabiduría Arya!

PRÓLOGO COMÚN

Así oí una vez. El Bhagavan estaba en la montaña llamada Pico del Buitre, en Rajagriha, acompañado de una gran asamblea de monjes y de bodhisattvas.

PRÓLOGO ESPECIAL

En aquella ocasión, el Bhagavan estaba absorto en la concentración sobre las categorías de los fenómenos llamada “Percepción de lo profundo”.

BUDA BENDICE LAS MENTES DE SHARIPUTRA Y AVALOKITESHVARA

Al mismo tiempo, también el arya Avalokiteshvara, el bodhisattva mahasattva, consideraba la práctica de la profunda perfección de la sabiduría y percibía los cinco agregados también vacíos de existencia inherente.

PREGUNTA DE SHARIPUTRA

Entonces, por el poder de Buda, el Venerable Shariputra preguntó al arya Avalokiteshvara, el bodhisattva mahasattva: “¿Cómo debería adiestrarse un hijo de buen linaje que desea practicar la profunda perfección de la sabiduría?”

RESPUESTA BREVE DE AVALOKITESHVARA

Así dijo y el arya Avalokiteshvara, el bodhisattva mahasattva, respondió al Venerable Sharadvatiputra con estas palabras: “Shariputra, cualquier hijo o hija del buen linaje que desee practicar

la profunda perfección de la sabiduría deberá contemplarla así, considerando repetidamente y de modo correcto estos cinco agregados como también vacíos de naturaleza inherente.

RESPUESTA EXTENSA DE AVALOKITESHVARA

“La forma es vacuidad. La vacuidad es forma. La vacuidad no es más que forma; la forma no es más que vacuidad.

Del mismo modo, la sensación, la discriminación, los factores de composición y la consciencia son vacíos.

“Shariputra, así mismo todos los fenómenos son vacuidad; sin características; no son producidos, ni destruidos; no son impuros, ni libres de impurezas; ni deficientes, ni completos.

“Por eso, Shariputra, en la vacuidad

No hay forma, ni sensación, ni discriminación, ni factores de composición, ni conciencia;

No hay ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente;

No hay objeto visual, ni sonido, ni olor, ni sabor, ni objeto del tacto, ni fenómeno;

No hay elemento del ojo y así hasta no haber elemento de la mente ni elemento de la conciencia mental.

No hay ignorancia, ni extinción de la ignorancia y así hasta no haber envejecimiento ni muerte, ni extinción del envejecimiento y de la muerte.

Asimismo, no hay sufrimiento, ni origen, ni cesación, ni camino;

No hay sabiduría suprema, ni logro, ni tampoco ausencia de logro;

“Shariputra, por tanto, como no hay logro, los bodhisattvas confían en la perfección de la sabiduría, la mente sin oscurecimiento ni miedo, y moran en ella.

Habiendo ido más allá del error, alcanzan la meta del nirvana.

También todos los budas de los tres tiempos, de modo manifiesto y completo, despiertan a la insuperable, perfecta y completa iluminación, basándose en la perfección de la sabiduría.

EL MANTRA DE LA PERFECCIÓN DE LA SABIDURÍA

“Por eso, el mantra de la perfección de la sabiduría, el mantra del gran conocimiento, el mantra insuperable, el mantra igual a lo inigualable, el mantra que pacifica por completo todo el sufrimiento, debe ser reconocido como la verdad porque no es falso. El mantra de la perfección de la sabiduría dice:

TAYATA OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SOHA

[TAYATA OM ¡VE! ¡VE! ¡VE MÁS ALLÁ! ¡VE PERFECTAMENTE MÁS ALLÁ! ¡VE HACIA LA ILUMINACIÓN! SOHA]

“Shariputra, así debe adiestrarse el bodhisattva mahasattva en la profunda perfección de la sabiduría”.

APROBACIÓN DEL BUDA

En ese momento, el Baghavan emergió de la concentración y alabó al arya Avalokiteshvara, el bodhisattva mahasattva, con estas palabras: “Bien dicho, bien dicho, hijo del linaje, así es. Así es; la profunda perfección de la sabiduría debe ser practicada tal como has indicado; incluso los tathagatas de alegran”.

TODOS SE REGOCIJAN EN LAS PALABRAS DEL BUDA

Habiendo dicho esto el Bhagavan, el Venerable Sharadvatiputra, el arya Avalokiteshvara, el bodhisattva mahasattva, y toda la asamblea junto con el mundo de los dioses, humanos, asuras y gandharva se llenaron de júbilo y alabaron las palabras del Bhagavan.

Así termina el Arya-bhagavati-prajnaparamita-hridaya-sutra.

Traducido del tibetano por Gelong Thubten Tsultrim (George Churinoff), el primer día de Saka Dawa, 1999, en Tushita Meditation Centre, Dharamsala, India. Corregido el 7 de marzo de 2001 en el desierto de Nuevo México. Publicado por la FPMT.

2. KARMA: CÓMO CREAMOS NUESTRA PROPIA REALIDAD

VEN. ROBINA COURTIN

¿DE DÓNDE VENGO?

De acuerdo con el Buda, nadie nos creó, ni un ser superior ni nuestros padres. En vez de eso, somos el producto de nuestro propio pasado. De manera sencilla, podrías decir que vienes de los momentos anteriores de ti mismo. Piensa en tu mente como si fuera un río de momento mentales: tus pensamientos y sentimientos de *ahora*, en el más simple sentido lineal de causa y efecto, tus pensamientos y sentimientos de *ahora* provienen del momento anterior de tus pensamientos y sentimientos. Y tus pensamientos y sentimientos del momento previo provienen... adivinen de dónde... del momento anterior de tus pensamientos y sentimientos. De este modo lo puedes rastrear diez años, veinte años atrás, hasta que estabas en el vientre de tu mamá. “Bueno, tal vez comencé un mes después de la concepción”. Pues no. Si mi mente existía entonces, debió haber venido de un momento anterior de mi mente. Entonces claramente llegas hasta el primer momento de la concepción, cuando todos suponemos que comenzamos. Si eres cristiano, Dios puso un alma ahí, en el óvulo y el esperma; y si eres materialista, sólo eres el óvulo y el esperma.

Bueno, el Buda tiene esta tercera opción. El primer segundo de la concepción en el vientre de nuestra madre es la entrada de nuestra conciencia en el óvulo y el esperma. Así que puedes rastrear tu conciencia en toda esta continuidad de momentos mentales que van justo hasta el primer momento de la concepción. “Bueno, pues debí haber comenzado en ese momento”. Bueno, sí, de cierta manera, este paquete llamado “Robina” comenzó en ese momento, pero, ¿de dónde viene el cuerpo? De mamá y papá. ¿De dónde viene nuestra

mente? De un momento anterior de sí misma. Así que tu mente es su propia continuidad de momentos mentales.

Es un concepto muy sencillo, de hecho. No nos resulta difícil de entender, de elaborar teorías al respecto. Tu mente es su propio continuo. Y, obviamente, para suponer esto, tienes que suponer que no es algo físico. Porque, claramente, si piensas que tu mente es tu cerebro, entonces tú provienes de tus papás, que es la perspectiva materialista, que ellos “te hicieron”, ¿verdad?

TU MENTE ES TUYA

Y, entonces, la implicación que esto tiene en la experiencia es que tu mente es *tuya*. Y eso significa que sus contenidos son tuyos. Y entonces, ¿cuáles son los contenidos de tu mente? Todo el amor y la bondad y la compasión y la sabiduría y la satisfacción y el enojo y los celos y el miedo y la paranoia y la cólera... todo eso. Esos son los contenidos de tu mente. Así que todo eso, al ser los contenidos de tu mente, también provienen de un momento anterior de esa situación particular de tu mente.

Entonces ésta es una idea sencilla que implica que hay reencarnación, ¿no? Es un concepto sencillo. No es un concepto difícil intelectualmente. Pero estamos tan familiarizados con el pensamiento de que provenimos de mamá y papá y que mi enojo proviene de mamá y papá y que mis celos y mi depresión y todo lo demás proviene del ADN y el óvulo y el espermatozoides y todo lo demás... Desempeñan un papel, sin duda. Pero no son lo principal. Para el Buda lo principal es tu mente, tus pensamientos, tus sentimientos, tus emociones, tu inconsciente. Tus tendencias, tus sentimientos. Todo esto. Esto es tuyo. Esto es *tuya*.

Venimos a esta vida completamente programados con todas nuestras tendencias, con todas nuestras características. Nos sorprende mucho. Quiero decir, aceptamos que venimos completamente programados, pero pensamos que la programación provino de mamá y papá. Pues no, dice el Buda. Las tendencias en la mente son mentales y la mente no es física y proviene de un

momento anterior de sí misma, no de la condición externa que se llama cerebro.

Uno puede ver indicadores en el cerebro, no hay duda de eso. Así que este punto fundamental del budismo es que tu mente es tuya. Y lo que sea que esté dentro de ella está ahí simplemente por haberlo puesto ahí en el pasado. No tiene nada de sorprendente este concepto: es causa y efecto.

KARMA SIGNIFICA INTENCIÓN

Ésta es la idea esencial del karma. Karma es una palabra en sánscrito que se traduce como “acción”, realmente muy sencilla. Lo que implica una reacción. Acción-reacción, en este sentido: causa y efecto. Como en semilla-fruto.

También, de manera más fundamental, se traduce como intención, voluntad, volición. Cada microsegundo de todo lo que decimos, de todo lo que pensamos y sentimos, y por supuesto de lo que hacemos y decimos, con nuestro cuerpo y palabra con base en lo que está en la mente, es karma. Una acción intencional que necesariamente va a dejar una huella o una tendencia o una semilla en tu conciencia y, en el futuro, va a madurar en esa conciencia en forma de tus experiencias.

Lo que ocurre en nuestra mente, en otras palabras, es la causa principal de nuestras experiencias en el futuro. Eso es lo que dice el Buda.

Es un concepto sencillo. No es una idea difícil. Es sólo cuestión de ser capaces de decirla y hacernos a la idea. No es complicado. Pensamos que es complicado, pero esto es sólo porque no hemos tenido las palabras correctas. No es un concepto complicado en absoluto.

Por supuesto, no es algo evidente para nosotros. Así que lo vamos a tomar como nuestra hipótesis de trabajo. Que el Buda dice: somos nuestros propios creadores. Es un punto bastante sencillo. Cualquier cosa que esté en tu mente está ahí porque tú lo pusiste ahí, no porque mamá y papá te hicieron algo. Esto contradice la suposición que

todos tenemos respecto a lo que es la base de nuestras vidas, pues, como diría el Buda, es una concepción errónea. Eso de que soy enojona porque mi papá era enojón. Soy celosa porque mi mamá era celosa. Estoy deprimido porque tengo ciertas hormonas. Siempre le ponemos una razón externa. Que, de cierta forma, es una manera de decir, “No es mi culpa”.

Tenemos esta visión dualista. Asumimos que papá y mamá nos hicieron. Asumimos que el enojo y los celos y la depresión están ahí por los genes o el ADN o que están ahí porque tengo un novio malo, o porque tuve una mamá nefasta o un marido terrible o un hijo malo o un jefe terrible. Ésta es la manera típica en que hablamos. Y ésta es, de hecho, la perspectiva del mundo materialista. Ésta es la filosofía del mundo materialista y está respaldada por el pensamiento de que mamá y papá te hicieron, de que sólo eres algo físico.

RESPONSABILIDAD

Uno tiene que conocer su propia mente, porque eso es lo que necesitamos cambiar. Sí, las condiciones externas de algunas personas lo hacen bastante difícil –si estás en la cárcel y no puedes abrir la puerta; puedes decir, “Bueno, no puedo evitar estar enojado, estoy rodeado de gente mala”. Puedes decir eso. Pero los que realmente practican no dicen eso. Saben que ésa es su condición física, y que de hecho es el resultado de su karma (ya hablaremos de eso en un minuto), así que se adaptarán a esa condición y de todos modos van a trabajar con su mente.

Los que tienen sustancias que no están funcionando, que parecen ser el detonador de la depresión, sí, puedes reconocer que tienes esas sustancias, pero la depresión está en tu mente, es tu punto de vista.

Puedes estar rodeado de gente mala y fea que te pega todo el tiempo, y si tienes una tendencia hacia el enojo va a ser fácil que te enojos, es verdad. Pero si realmente eres responsable, vas a reconocer que el enojo es tuyo.

Eso es lo que tenemos que hacer. Ésta es la parte más difícil. Ésa es la parte que nos cuesta un trabajo gigantesco. Es tan difícil porque

estamos acostumbrados a esta forma dualista de hablar. Siempre es esto de “No es mi culpa, no es mi culpa”.

Y ése es el pensamiento del mundo materialista, si pones atención. Es una suposición del ego. “No pedí nacer, ¿verdad? No es mi culpa. Mi mamá me hizo. Mi papá me hizo”. Entonces, la manera en que el ego trabaja todo el tiempo, dice el Buda, es en esta naturaleza dualista. Siempre es “Pobrecita de mí, la víctima”. Lama Yeshe llamaba al ego el “pobrecito de mí”. Siempre estamos tratando de defendernos, “No es justo”, “No es mi culpa”, “Es su culpa”, “No fue adrede”. Lo que sea para tratar de negar la responsabilidad. Nos duele mucho ser responsables. Así es el ego, ésta es su naturaleza. Es así.

Al escuchar y pensar en las perspectivas del Buda sobre el karma –que tu conciencia, tus tendencias, tus experiencias, provienen de tus propias acciones pasadas, no de tus papás: mi mente es mía, vine completamente programado a esta vida.

Y, por supuesto, esto también incluye nuestras tendencias y experiencias buenas, pero ésas se nos olvidamos. Nos agobiamos con “¿Por qué me pasan cosas malas?” Nunca nos agobiamos con “¿Por qué me pasan cosas buenas?” No nos importa por qué, isólo queremos más! Pero todos tenemos cosas buenas por la misma razón: yo creé la causa para tenerlas.

CUATRO MANERAS EN QUE MADURA EL KARMA

Hay cuatro maneras en que nuestras acciones de las vidas pasadas – es decir, incluso antes de que entráramos en el vientre de nuestra madre actual–, hay cuatro maneras en que esas acciones pasadas maduran en el presente. O de hecho, hay cuatro maneras en que nuestras acciones presentes dejan semillas en la mente que, en el futuro, van a madurar como nuestras experiencias. Es un proceso constante, en marcha. Cada microsegundo de todo lo que ocurre en nuestra mente, y las cosas que hacemos con base en esos pensamientos con nuestro cuerpo y palabra, esto es el proceso kármico. Esto está ocurriendo constantemente. Éste es el proceso

natural de la causa y efecto, constantemente en marcha.

1. EL RESULTADO DE MADURACIÓN COMPLETA: UN RENACIMIENTO

El primero, llamado “resultado de maduración completa” es el tipo de renacimiento que tenemos. Entonces, si somos materialistas, o si somos cristianos, por ejemplo, al menos vamos a estar de acuerdo en una cosa: que alguien más nos creó. Dios me creó. Mamá y papá me crearon. Es el mismo principio, ¿no? Que alguien más me creó. Lo que significa que no tiene nada que ver contigo.

Mientras que el Buda dice, “Tiene todo que ver contigo”. Nuestras acciones pasadas son la causa principal del por qué mi mente encontró el camino hasta el vientre de mi mamá humana actual. ¿Por qué culpar a tus papás? Ellos sólo estaban acostados divirtiéndose y tú te les atravesaste. Así que Buda nos pone en el centro de la responsabilidad incluso del porqué somos humanos en primer lugar. Cosa que es un concepto interesante, ¿quién hubiera pensado que tú eras la causa principal de quien eres? ¡Qué sorpresa!

Apenas unas semanas antes de la concepción en el vientre de tu mamá, tu conciencia tenía otra forma, otra vida. Y en el momento de esa muerte, antes de que dejaras de respirar, por decirlo de manera sencilla, una semilla muy fuerte de haber practicado la moralidad – en el contexto de mantener votos de moralidad, de acuerdo con Lama Zopa Rimpoché–, se activó, lo que básicamente programó tu mente cuando abandonó el cuerpo para que encontrara el camino hasta el vientre de tu mamá actual.

Tu papá y tu mamá haciendo el amor es sólo una causa secundaria. No te hicieron, no te crearon. Tu conciencia tenía una conexión kármica muy fuerte con ellos debido a una historia pasada con esos padres en particular.

Un lama dijo que en el momento en que un hombre y una mujer humanos hacen el amor, billones de conciencias que acaban de fallecer (y eso obviamente no se limita al reino humano; el Buda afirma que hay todo un espectro de posibilidades de tipos de

conciencia que existen en distintos reinos), todos están rondando por ahí, tratando de entrar. Bueno, ¡pues tú entraste! Desde el punto de vista del Buda, cada día deberíamos estar llorando de alegría por lo afortunados que somos, por obtener una vida tan extraordinariamente afortunada.

Claro que es más fácil renacer como mosquito, como perro, como pez: podemos ver que hay millones y trillones de otros seres sintientes. Pero renacimos como humanos. Increíble.

Ésa es la primera manera en que maduró nuestro karma, el tipo de renacimiento que tenemos.

Pero, también la Madre Teresa de Calcuta y Hitler tuvieron uno igual, entonces, ¿qué causa las diferencias?

2. ACCIONES SIMILARES A LA CAUSA: NUESTRAS TENDENCIAS

Eso nos lleva a la segunda manera en que nuestras acciones pasadas maduran en el presente. Y éstas son nuestras tendencias, nuestras características, nuestra personalidad; nuestra depresión, nuestra bondad, nuestro deseo de matar, nuestro deseo de mentir, que seamos buenos en el piano, que seamos buenos en las matemáticas; todo esto.

Y eso es algo interesante, hablando desde el punto de vista psicológico. En términos budistas, le damos un estatus igual a que seas bueno con el amor, bueno con el enojo o bueno en música. Es sólo una tendencia.

Pero, en el mundo contemporáneo, vemos nuestras tendencias artística y nuestras tendencias emocionales bajo una luz muy diferente, ¿no?

Por ejemplo, nos sentimos honrados de ser responsables por ser buenos en música.

“¿Por qué eres buena en el piano, Robina?”

“Bueno, tengo tendencias musicales y he practicado mucho: por eso soy buena en el piano.”

“¿Por qué eres buena para enojarte, Robina?”

“Ah, ieso es culpa de mi papá! ¡No tiene nada que ver conmigo!”
¡Nada de responsabilidad en absoluto! Nos encanta ser responsables de ser buenos en música, o en matemáticas, o de ser gimnastas, todo eso, pero no la parte emocional. Tenemos este reglamanto diferente para cuando se refiere a la parte emocional, lo que me parece de lo más fascinante... no tiene ninguna lógica.

El Buda dice, esas tendencias –que seas enojón, celoso o que simplemente seas bueno en música– son sólo tendencias. ¿Por qué tenemos una tendencia? Por haberlo hecho antes. Muy sencillo. Mozart claramente tenía tendencias musicales. Hitler claramente tenía otras tendencias, y las expresó, ¿verdad?, con sus acciones.

Nuestras mamás y papás –y esto nos sorprende mucho– no son la causa principal de esto. La explicación absolutamente estándar en el mundo materialista es que todo está en el ADN y los genes, etc. Por eso siempre buscamos en el pasado, en nuestros papás, las causas de por qué soy como soy.

Sí, Buddha está de acuerdo: busca en el pasado, pero no en tus papás; busca en tus vidas pasadas.

Por otro lado, vemos todo como una condicionante. Mi mamá era música, y todos decían, “Sí, Robina es buena en música porque su mamá era buena en música”. El Buda diría, “No. Robina es buena en música porque la practicó antes.” Mi mamá también la practicó antes, y luego motivó mi parte musical al enseñarme. Un punto sencillo, pero que nos sorprende.

Entonces, tus tendencias se llaman “acciones similares a la causa”. Son tuyas. Estás completamente programado con cada una de ellas desde el primer segundo de la concepción. Millones de estas huellas diferentes. Millones de estas distintas tendencias. Son tus propios hábitos del pasado.

3. EXPERIENCIAS SIMILARES A LA CAUSA: CÓMO TE TRATA LA GENTE, ETC.

La tercera manera en que tu karma madura se llama “experiencias similares a la causa”, y eso es todo lo que te pasa. La gente y las

criaturas que te encuentras, los papás que tienes, los maestros, los abusadores, los que te aman, los que te violan, los que te dan un millón de dólares, los que son amables contigo, los que te roban, lo que sea que pase. La manera en que te tratan y te ven en el mundo. ¿La causa principal? Tus acciones pasadas.

Así que Buda pone a cada uno de los seres sintientes en el mero centro de sus propias experiencias. Dice que nuestras acciones son la causa principal de por qué somos quienes somos y de lo que nos pasa. Todo lo bueno y lo malo. Esto se aplica a las jirafas, los perros, las hormigas, los peces, los humanos... todos los *sem-chen*, el término tibetano para “ser sintiente”: “poseedor de mente”. Todos somos poseedores de mente.

Buda dice que no hay un átomo de espacio en donde no encuentres poseedores de mente. Trillones de ellos.

4. KARMA AMBIENTAL

Y al cuarto lo llaman “karma ambiental”. Karma ambiental es justamente la manera en que el mundo físico nos impacta. Por ejemplo, estamos aquí sentados en la sala. Está bastante cómodo, ¿no? Está bastante apacible, con una vista bonita por allá, está tranquilo, todo eso... las paredes no está goteando con moho. Están pintadas bonito. Huele bien. Nadie nos está amenazando.

Damos esto por sentado, nunca preguntamos “¿Por que estamos teniendo esta experiencia placentera?” Según el Buda hay causas muy reales que creamos: esta experiencia de un ambiente placentero es el resultado de nuestra virtud colectiva.

Si de repente explota el edificio, o entra un francotirador, *entonces* nos preguntamos, “¿Por qué pasa esto?” Esto sería debido a nuestro karma no virtuoso colectivo.

Básicamente, el punto del Buda sobre el karma es que el sufrimiento, que es cuando todo sale mal –puede ser externo, puede ser la gente, puede ser el ambiente, puede ser tu propia mente; cuando todo está fuera de control, desequilibrado, sin armonía, cuando los elementos están como locos, cuando toda la gente se está

peleando, cuando toda la gente es mala contigo, cuando tu mente anda desenfrenada–, todo esto es necesariamente el resultado de la negatividad.

Y la felicidad igual: es el resultado del karma positivo, de las acciones virtuosas.

YO SOY EL JEFE

Las cuatro maneras en que madura nuestro karma pasado en el presente –el mero hecho de que seas este ser humano, con esta familia en particular y amigos y gente que nos daña y gente que nos ayuda; todas nuestras tendencias; e incluso la manera en que el mundo físico nos impacta–, todo es el resultado de nuestras acciones. Necesariamente. Simplemente es así. Es una ley natural. No es echar la culpa, no es un castigo. No hay concepto de premio o castigo en el budismo –eso implica que alguien da los premios o los castigos, ¿no? Y para el Buda no hay alguien que esté moviendo los hilos, que esté controlando las cosas.

Buda dice que cada uno de nosotros está a cargo. “¡Somos los jefes!” ¡Qué sorpresa! Así que si soy el jefe de mis propias experiencias presentes, y soy la causa de ellas, entonces por supuesto que puedo ser la causa de mis experiencias en el futuro –que es el porqué debemos entonces revisar: ¿Me gusta esta vida, me gusta la gente que me golpea en la nariz? ¿Me gusta tener gente que está enojada conmigo? ¿Me gusta estar deprimido y enojado y celoso y sin dinero y vivir en un ambiente feo? No, no me gusta. Entonces, bueno, deben haber causas para eso; ¿cuáles soy? Buda nos lo pone en la mesa, todo a partir de su propia observación, su propia experiencia.

Ésta es la práctica budista.

CUATRO MANERAS EN QUE MADURARÍA EL EJEMPLO DE “MATAR”

Déjenme darles un ejemplo de una acción y las cuatro maneras diferentes en que madura; digamos “matar”. Si observamos el mundo, una de las cosas más dañinas que podemos hacer con

nuestro cuerpo es matar a otros seres, ¿están de acuerdo? Es una manera muy intensa de dañar a cualquier ser sintiente.

Entonces, si como resultado del hábito de matar en el pasado se activa una semilla fuerte en el momento de tu muerte, va a programar tu conciencia para que renazca en una vida con mucho sufrimiento, por ejemplo, como animal o espíritu.

Bien. Así que podemos deducir que en nuestro caso fue la moralidad la que maduró porque tenemos una vida humana, que, como explicamos, es el fruto de no dañar, en particular, de no matar.

Pero observen el reino humano: la mayoría de humanos matan algo, ¿no? ¿Pueden ver eso? Debido a que mataron algo en el pasado, por lo tanto, nacen con la tendencia de seguir matando. Ésa es la peor manera.

La tercera manera en que madura matar es en una experiencia: te matan o mueres joven, o te enfermas.

La cuarta manera, el karma ambiental, sería que el ambiente mismo, la comida, el agua, etc., nos daña. Algunas personas se pueden morir con sólo comer cacahuates; ése es un resultado kármico ambiental particular por matar en el pasado.

Y tenemos el karma colectivo ahora de tener agua envenenada, aire contaminado, ¿no? Los propios elementos nos dañan. Ése es el resultado de matar.

LO PRECIOSO DE ESTE RENACIMIENTO HUMANO

Participante: No puedo ver cómo nacer como perro es algo necesariamente inferior.

Robina Entiendo, entiendo. Está bien. ¿Dónde encaja eso? Aunque son muy lindos, los perros no son muy brillantes, ¿estás de acuerdo? Quiero decir, si les hablas de desarrollar compasión, como que no lo entienden. Les tratas de explicar la vacuidad, pero no les entra.

Te lo pongo de esta manera. Si quieres un cuello realmente largo, lo mejor es ser una jirafa. Te lo garantizo. Si quieres volar, sé un pájaro. Pero, cariño, si quieres trabajar con tu mente, hacer cambios

en ti mismo, abandonar las causas del sufrimiento, etc., etc., probablemente lo mejor es ser un ser humano.

Así que depende del contexto. No es superior o inferior en algún tipo de jerarquía... es cuestión de lo que quieras lograr. Lama Zopa Rimpoché me dijo una vez, “Si pudieras experimentar directamente la mente de ese perrito tan bonito sólo por un par de minutos, el sufrimiento mental de la más profunda ignorancia de esa mente sería tan intenso, que nunca querrías desperdiciar otro segundo de tu preciosa vida humana”. Ésa es la ignorancia ordinaria de la mente de un animal.

Ahora bien, no pensamos así en nuestra cultura, estoy de acuerdo. Pero sólo piensa en eso, es una manera diferente de mirar lo que es la ignorancia. Todos tenemos ignorancia. La ignorancia es el término para este aferramiento al ego que es estado de pánico que surge tan pronto como nos atacan o nos insulta o nos lastiman o no obtenemos lo que queremos. Bueno, pues los animales viven así. Tu perro ha estado viviendo en tu casa por años, y ladra cada vez que escucha que la puerta hace ruido. Uno pensaría que a estas alturas ya habría aprendido que es la puerta la que hace ruido. Pero no lo ha hecho, pobrecito, porque está paranoico. Se le saltan los ojos, se pone a ladrar como loco; su mente infeliz, cariño, se llama profunda, profunda ignorancia y miedo: el miedo es una función del aferramiento al ego, de la ignorancia.

La psicología budista, recuerda, se refiere a todos los seres vivos, no sólo a los humanos.

Enseñanzas dadas en Osel Shen Phen Ling, Missoula, MT, 2011.

3. CÓMO PODEMOS CAMBIAR NUESTRA REALIDAD: PURIFICAR EL KARMA

VEN. ROBINA COURTIN

Como dice Lama Yeshe, “Creamos negatividad con nuestra mente, así que podemos purificarla al crear algo positivo con nuestra mente.” Éste es el proceso de la purificación.

Si somos los creadores de nuestra propia realidad, de nuestras experiencias, es fácil decirlo, pero es muy difícil ver esto, principalmente porque somos adictos a la manera samsárica de interpretar la vida: que no pedimos nacer, que no es mi culpa: ¡está tan engranado en nosotros!

HAY SUFRIMIENTO: PRIMERA NOBLE VERDAD

Entonces, si estamos hartos del sufrimiento, es mejor que sepamos identificarlo con exactitud. Ésta es la Primera Noble Verdad. Hay tres niveles de sufrimiento.

1. El sufrimiento del sufrimiento: Éste es el sufrimiento evidente; todas las cosas malas que te pasan.

2. El sufrimiento del cambio: Ahora bien, esto es un poquito deprimente porque, de hecho, es lo que llamamos felicidad. Buda lo llama sufrimiento. Es una engaños [delusiones]a navaja cubierta de miel; básicamente es cuando el apego consigue lo que quiere. Nos parece felicidad, pero simplemente es el drogadicto que consigue su dosis. De hecho está plagada de sufrimiento.

3. El sufrimiento que lo abarca todo: El tercer tipo de sufrimiento, incluso más sutil –ni siquiera tenemos un nombre para eso en nuestra cultura, ni en nuestras religiones–, es en primer lugar haber nacido con este cuerpo, que es el cuerpo de un drogadicto en un mundo hecho de drogas, y para sobrevivir necesitas ingerirlas. No

hay opción: todo es de la naturaleza del sufrimiento. Ése es el tercer nivel de sufrimiento.

EL SUFRIMIENTO TIENE CAUSAS: LA SEGUNDA NOBLE VERDAD

Entonces estamos atrapados en el sufrimiento: el mundo es de la naturaleza del sufrimiento, pero el Buda dice, “Bueno, eso tiene causas.” Ésa es la Segunda Noble Verdad. ¿Y adivinen qué? Hay dos causas principales, y nosotros creamos ambas. Da miedo... pensamos que todo viene de todos los demás.

Una es **1. El karma pasado**, la acción pasada, que dejó la semilla en tu mente cuando hiciste la acción negativa que ahora está madurando como tu sufrimiento. Y la segunda causa, y de hecho ambas se subsumen bajo ésta, es **2. Los engaños** en la mente que causan en primer lugar que cometas la acción negativa, que luego se manifiesta de nuevo cuando tú me pegas en la nariz y yo digo, “¿Cómo te atreves?,” y yo te pego de vuelta, y nos seguimos echando la bolita.

DOS NIVELES DE PRÁCTICA

1. OBSERVAR NUESTRO CUERPO, PALABRA Y MENTE COMO UN HALCÓN Y ABSTENERNOS DE DAÑAR DESDE AHORA

Entonces, en relación con estas dos causas de sufrimiento, hay dos clases principales de práctica. Y como dice Lama Zopa Rimpoché, la primera, la más inmediata, la más urgente, tiene relación con la segunda causa de sufrimiento, las perturbaciones: no respondas de manera perturbada a las cosas buenas o malas que te pasan todos los días, que son el fruto de nuestras acciones pasadas.

Estas apariencias kármicas te pertenecen, así que haces todo lo que puedes para no responder con una mente, cuerpo o palabras negativos. Haces todo lo que puedes para evitar dañar a la persona o aferrarte a las cosas buenas; observas tu mente como un halcón y tratas de no sembrar más semillas negativas. Ésa es tu primera

práctica inmediata. Cada minuto, observa tu mente como un halcón, observa tu cuerpo y habla como un halcón. Por lo menos evita crear más karma negativo con relación a las situaciones de la vida diaria.

La segunda es donde ahora tienes que cuidar el karma que ya has creado en todas las incontables vidas pasadas, las semillas que yacen latentes en tu mente, esperando las condiciones para madurar como tu sufrimiento. Todavía no han madurado; así que tienes que tomarles ventaja, tienes que arrancarlas, o por lo menos debilitarlas. Y eso es la purificación.

LA FUERZA DE NUESTROS HÁBITOS PASADOS ES LO QUE NOS IMPULSA

Pero antes de entrar en la purificación, primero vamos a echarle un ojo a por qué es tan difícil hacer el primer nivel de práctica, la más inmediata, la más urgente: observar nuestro cuerpo, palabra y mente y no crear karma negativo ahora.

Es algo difícil, porque lo trágico del karma es que nos han lavado el cerebro, estamos completamente condicionados, completamente habituados, no por los demás sino por nuestras propias acciones y hábitos del pasado. La fuerza de nuestros hábitos pasados es lo que nos impulsa.

Ahora bien, cuando se refiere a las cosas buenas, qué afortunados somos, ¿no? Por ejemplo, una amiga mía le estaba quitando los piojos a su hijo de tres años, y el niño le grita, “Mami, mami, déjalos en paz, no los lastimes. Es su casa.” El niño está lleno de compasión. Tiene tres años. Ella no le enseñó eso. Así que *él* está impulsado por la fuerza de *su* karma pasado, que es su compasión. Lógicamente podemos deducir que ha practicado la compasión en el pasado, así que ahora le surge de manera natural. Y, de manera crucial, podemos deducir que debió haber vivido dentro de los votos de la moralidad en el pasado, en particular, el voto de no matar: *por so* no sólo había compasión, sino también el pensamiento de no matar a los piojos.

¡Qué fortuna que surja la compasión espontánea en la mente de este niño de tres años y que grite con compasión por los piojos en la

cabeza! ¡Qué maravilla! La programación es buena cuando se trata de karma virtuoso.

Miren a Mozart: su mamá le dio un piano a los seis años, y luego luego se pone a escribir sus sonatas. Podemos deducir que estaba programado con la música. Cuando salí del vientre de mi mamá, dando de gritos y patadas, podemos deducir que yo estaba programada con el enojo. Así que es difícil cuando la programación es negativa, porque, no importa lo que pase, te va a parecer mal, injusto; se siente tan espontáneo que crees que el enojo está totalmente bien.

Otro ejemplo que uso, una amiga mía, otra mamá de un niño, dijo que cuando su hijo vio a alguien pescando por primera vez, se fue derecho hacia eso como un imán. Ella odiaba pescar. Nunca le enseñó eso. Pero él vio a alguien pescando y se sintió atraído hacia eso. ¿Por qué? Porque tenía la tendencia de matar por haber matado antes.

Podemos deducir que en el pasado había estado en los reinos inferiores, ese karma se terminó, pero lo trágico es que no se purificaron todos sus aspectos. Todavía tenía el resultado residual, que era tener el hábito de seguir matando en esta vida. El hábito era muy fuerte. El niño de tres años con compasión, no tuvo que pensar en eso; le salió espontáneamente porque había practicado la compasión en el pasado.

Pero el otro niño debió haber practicado matar en el pasado. Vio el río, a alguien pescando, y el apego se activó de inmediato. Se sentía atraído por la pesca, y le parecía muy deliciosa. Y te sientes atraído a lo que has hecho anteriormente, y debido al apego te va a parecer bien, por lo tanto disparará una sensación buena, por lo tanto vas a suponer lógicamente, “Ah, esto debe ser bueno porque me hace sentir bien.” Así que él la siguió. Siguió la pesca. Se convirtió en un pescador profesional.

Su mamá me dijo que una vez se fue a pescar con él, para complacerlo. Y a ella le pareció insoportable. Lo único que podía ver era cómo sufrían los peces. Lo único que podía ver era que los peces,

claramente estaban mostrando con su lenguaje corporal que, pobrecitos, preferirían estar en el agua, por favor. Los pobres no pueden gritar, no tienen voz. Sus ojitos no son muy expresivos; lo más que pueden hacer es retorcerse, ¿no? Digo, si hubiera tenido la adicción, el apego a matar cerdos, *te darías cuenta* que los cerdos no están contentos: se ponen a chillar y dar de patadas y tratar de escaparse con sus patitas. ¿Quién tendría ganas de matar un cerdo? Nadie. Vamos a pescar porque parece que se mueren en paz, ni ruido hacen los pobrecitos.

Así que lo trágico es que, debido a sus tendencias del pasado, y debido a su apego, que lo cegaba de ver la verdad, no podía ver el sufrimiento. Toda su vida mató peces; estaba apegado a eso. Era adicto a eso. Cada día salía y tenía esta sensación de sentirse bien. Esta sensación maravillosa viene del apego a algo. Y entonces, como el mundo acepta la pesca, nadie se va a poner a discutir con él. Si estuviera apegado a matar poodles, estaría en problemas, tendría que mantenerlo en secreto, escabullirse por la noche. No. Pescar, todo mundo lo hace, así que nadie le dice que no está bien. Así que nunca se lo cuestionó.

Pero su mamá, como no tenía apego a pescar, lo único que podía ver, claramente, era el sufrimiento de los peces. Él literalmente no podía ver eso, y ésta es la prueba de que nos creamos nuestras propias historias con base en lo que hay en nuestra mente.

Como tenía el hábito de matar y un apego hacia eso, entonces sus lentes color de rosa hicieron que eso se viera bien. No podía ver el sufrimiento. Literalmente. Era una persona encantadora, me dijo mi amiga, un hombre amable, cariñoso, generoso. Pero estaba cegado; y eso es lo que causa el apego, es muy engaños [delusiones]o. Nos impide ver la verdad. Ella veía el sufrimiento; él no podía verlo. Él lo estuvo haciendo por años, matando a cientos de miles de pescaditos. Y se sentía fantástico. Es lo trágico del hábito.

DROGADICTOS AL PLACER

Entonces nos impulsa la fuerza de nuestros hábitos pasados. Y eso,

junto con el apego... estás perdido. Completamente perdido. Por eso es tan difícil cambiar, porque somos como drogadictos al placer. Somos drogadictos al placer. Eso es el reino humano. Buda lo llama el reino del deseo. Eso quiere decir que somos drogadictos al placer; nacemos con estos sentidos que ansían sus objetos. El momento en que obtenemos un objeto es lo que para nosotros significa la felicidad. Si nos sentimos felices, entonces se deduce de manera lógica que la acción que hicimos debe ser buena.

Lo mismo pasa con el torturador. Me acuerdo de haber leído sobre uno de esos señores hacer unos años, de un asesino serial y un torturador. Dijo que, desde que podía acordarse, se sentía atraído a matar, a torturar y matar criaturas, hormiguitas y animales, porque le daba placer. Y luego, por supuesto, cuando creció, se graduó con los humanos.

Intelectualmente sabía que estaba mal; porque podía ver que el mundo no lo aprobaba, pero, ya saben, tenía que mantenerlo en secreto, por supuesto. Pero era totalmente adicto al placer que le daba. ¿Por qué? Por hábitos del pasado, programación por el karma.

En el occidente pensamos, “Ay, es un maldito, es una mala persona.” Pero la razón lógica de que hiciera esto es haber matado en el pasado, sin duda como animal, torturando... miren a los animales, se torturan entre sí todo el tiempo. Constantemente. Son adictos a la tortura. Torturar y ser torturados, eso es lo que hacen los animales debido a su intenso aferramiento al ego y su intenso miedo. Esto es lo peor, el sufrimiento más intenso.

¿Y qué le pasó a este señor? Le daba placer torturar a los demás: hábito más apego es igual a placer. Y la lógica es, “Debe ser bueno porque me hace sentir bien.” Por supuesto, el mundo no está de acuerdo, así que se lo va a mantener calladito. Siempre había este conflicto en su mente. Pero es adicto al placer.

Y miren nuestros hábitos patéticos. Comer de más, fumar, tal vez algo de sexo, miren qué difícil es superar nuestros viejos hábitos, y tenemos estos hábitos tan patéticos. ¡Imagínense si nacieran con el hábito de torturar! O simplemente matar peces y no darse cuenta de

que es sufrimiento, no darse cuenta de que es negativo, simplemente porque se siente bien. Es por eso que el apego es tan engañoso [delusiones]o.

Es por eso que tenemos que tener mentes realmente lógicas e inteligentes para tener una base sólida para lo que es bueno y lo que no, y luego juzgar nuestras experiencias de acuerdo a eso. Y luego esforzarnos para cambiar nuestros viejos hábitos. Es una tarea ardua, porque nos impulsan nuestros hábitos. Vamos en piloto automático. Pensamos que tomamos decisiones. Pensamos que somos inteligentes. Pero no lo somos. Sólo somos drogadictos con los hábitos, ansiando obtener sensaciones agradables. Cuando nos atascamos de comida, lo que sea que hagamos. Así que tenemos que mirar nuestras mentes con cuidado, y luego esforzarnos por cambiar los hábitos. Y no es fácil, ya lo sabemos.

Así que el nivel inmediato de práctica, el más urgente, como dice Rimpoché, el aquí y ahora, es lidiar con lo que surge a cada segundo.

2. PURIFICA LAS SEMILLAS KÁRMICAS QUE AÚN NO HAN MADURADO

Esta otra, la purificación, se trata de hacerse cargo de las semillas que aún no se han manifestado, de las que uno no puede ver la evidencia. Esto se llama purificación. Y como dice Lama Zopa Rimpoché, estamos locos si no hacemos esta práctica todos los días.

LA PURIFICACIÓN ES UN PROCESO PSICOLÓGICO

Entonces, como todas estas labores en el budismo, este proceso de purificación es práctico, es psicológico. Hay distintos órdenes para esto, de acuerdo con la práctica, pero a mí me gusta este orden en particular.

El primero es el arrepentimiento, el segundo es la dependencia, el tercero, el remedio, el cuarto, la resolución, la determinación de cambiar.

1. EL PRIMER PODER Oponente: ARREPENTIMIENTO

Así que en primer lugar tienes que reconocer que te has equivocado. Si te has tragado veneno, digamos, el primerísimo paso es reconocer que lo has hecho. Primero tienes que reconocer que hay un problema. Es algo bastante razonable. Primero tienes que reconocer que has tragado veneno. “¡Ay, qué tonto! Rápido, ¿qué voy a hacer al respecto?” Luego te buscas un doctor decente; luego haces algo para purificarlo, aplicas los antídotos. Luego tomas la determinación de nunca volver a hacerlo. Es algo razonable, es algo práctico, es sentido común.

El problema es que, cuando se refiere a la moralidad, parece que tenemos este otro reglamento y nos sentimos todos culpables y apenados y neuróticos, o buscamos echar la culpa; qué ridículos. Hacemos lo que sea para evitar la responsabilidad.

CULPA, NEGACIÓN

Cuando se trata de hacer cosas como matar y mentir y robar, en vez de simplemente reconocerlo, queremos encontrar a alguien más a quien echarle la culpa. Eso es tan ridículo como tratar de culpar a alguien por el veneno en mi cena. Te estás muriendo, pero en lo único que piensas es en culpar a alguien. Echar la culpa es algo bastante inútil, aunque es nuestro modo estándar.

Otro modo típico es sentirnos culpables: “Ay, me tomé el veneno. Oh, qué malo soy. Me tomé el veneno.” Todos los días te pones más y más enfermo: “Oh, qué malo soy, me tomé el veneno.” Nos fascina vivir de este modo. Totalmente inútil. Una total pérdida de tiempo. Totalmente impotente. Es lo mismo que echar la culpa, pero te echas la culpa a ti mismo. Uno es enojo, otro es culparse a sí mismo. Son el mismo problema.

El tercero es aún más ridículo –y éste nos fascina–, “¡Robina! ¡Tu cena está envenenada!” “¡Claro que no!” Esto se llama vivir en negación.

RESPONSABILIDAD

Así que tenemos que hacernos responsables. Todo este proceso de purificación se basa en comprender el karma y en reconocer que no quieres sufrir. El arrepentimiento, el primer paso, se trata de ti mismo.

Entonces, ahora nos sentimos culpables y nos damos golpes de pecho. “Es que soy una mala persona.” Corremos de manera espontánea hacia la culpa porque es una respuesta natural a tener aferramiento al ego, al tener esta ignorancia que se aferra al yo con existencia propia. Es este estado mental dualista que naturalmente le echa la culpa a los demás, o naturalmente se culpa a sí mismo. Y tenemos que conquistarlo. Tenemos que discutir con esta visión errónea.

Una vez le preguntaron a Su Santidad la diferencia entre culpa y arrepentimiento. Fue una respuesta muy tierna, pero muy profunda. Dijo: “Con la culpa, ves al pasado y dices, ‘Hice esto y esto y aquello’, y luego dices, ‘y soy una mala persona’.” Asumimos de manera natural que si he hecho cosas malas, debo ser una mala persona. Así es como pensamos. El segundo pensamiento es la visión del ego, la visión del aferramiento al ego, que exagera lo malo, me pinta a mí mismo con esa brocha.

Lo mismo cuando echamos la culpa. “Eres una mala persona. Hiciste esto, esto y aquello, así que eres una mala persona.” Eso es lo que hacen todos los engaños [delusiones]: exageran. Y eso no es exacto. Olvídense de que no es correcto moralmente – simplemente no es exacto. Es una exageración. No es exacto concluir que porque has matado y mentido y robado, eres una mala persona. No lo eres. Eso es un error. Tus acciones son malas, de eso estamos seguros. Está claro. Eso es más preciso.

Pero el punto aquí es, cuando Su Santidad dijo, “Con el arrepentimiento, también miras al pasado y piensas, ‘En el pasado hice esto, esto y aquello...,’” pero luego piensas ‘¿Qué puedo hacer al respecto?’” Ahora bien, tenemos que cultivar esto de manera consciente; no viene de forma natural. En vez de decir “... y soy una

mala persona,” dices, “¿Qué puedo hacer al respecto?” Cambias el pensamiento. Tenemos que cultivar esta visión. Eso es el arrepentimiento. Es sano, valiente y optimista.

Podríamos decir que el arrepentimiento es como tener compasión por uno mismo. Como con el veneno, la razón por la que dices, “Dios mío, ¡qué idiota! Rápido, ¿dónde está el doctor?,” es obvio por qué dices esto. No tienes que razonarlo: sabes que el veneno te va a causar sufrimiento, y sabes que no quieres sufrir. Bueno, lo mismo aquí. Estás harto del sufrimiento y comprendes que haber dañado a los demás te va a causar sufrimiento.

TENEMOS QUE DECIR LAS PALABRAS

Entonces, cuando hacemos esta práctica al final del día, te dices a ti mismo que has dañado a los demás. Insultaste a tu esposo, criticaste a tu novia a sus espaldas, agarraste un lápiz en el trabajo y no lo regresaste. Quiero decir, tal vez no andas por ahí torturando y matando a demasiada gente, pero sea lo que sea, tienes que reconocerlo. “Hice esto y esto...” y luego revisas las cosas más importantes en tu vida: tal vez tuviste un aborto, tal vez fuiste a pescar, tal vez eres un cazador. Lo reconoces y te arrepientes.

Y, por supuesto, este paso es de lo más importante si has tomado votos: votos laicos o monásticos, votos del bodhisattva, votos tántricos. Es vital arrepentirse de haberlos roto, y no sólo en esta vida sino también en el pasado.

Y esto es arrepentimiento. Reconoces lo que has hecho para dañar a los demás y, debido a que tú mismo no quieres sufrir –ésta es la motivación detrás del arrepentimiento (la compasión por los demás viene en el segundo paso), te arrepientes de haberlo hecho. “Me arrepiento de esto. ¿Por qué? Porque estoy harto de sufrimiento. No quiero el sufrimiento que va a venir de esto si dejo esa semilla en mi mente. Porque si dejo esa semilla en mi mente –ese veneno– va a madurar como sufrimiento y –¡hey!– no quiero sufrir.”

Esta actitud no nos sale de manera natural. ¡La culpa sale de manera natural! Incluso si decimos la palabra arrepentimiento, se

siente como culpa. Así que tenemos que ser explícitos y hacer un pensamiento nuevo. Realmente es algo crucial, les digo. No basta con decir, “Ah, me arrepiento de matar y mentir y robar.” Se siente como culpa, así que tenemos que cambiar las palabras.

La cosa más simple, más fundamental respecto al karma es que todo lo que haces y dices y piensas deja una semilla en tu mente que puede madurar en el futuro. Sólo tienes que pensar: ¿Me gusta que me roben? No. ¿Cuál es la causa de que me roben? Debo haber robado. Así que si he robado apenas un lápiz, entonces me van a robar en el futuro. No quiero eso. Es pura lógica; tienes que pensarlo detenidamente, si aplicas la ley del karma.

Así que tienes que ser lógico. Pensarlo con detenimiento. Hacerlo algo real para ti, no sólo un sentimiento religioso. No un sentimiento raro, de culpa. Eso no sirve de nada. Es algo práctico: me arrepiento de haber hecho esto porque no quiero que me roben, no quiero tener sufrimiento, estoy harto de eso. Y, a pesar de eso, otra vez le grité a la gente. Estoy harta de este hábito. Antes que nada, también, ahora mismo puedes ver el sufrimiento y el dolor que te causa, el dolor del enojo, que te sientes completamente atrapado en él y estás hasta la coronilla, estás tan harta de eso. Tienes que sentir el dolor y estar harto de eso. “Estoy harta de este sufrimiento, estoy harta de este hábito tan aburrido.”

Y, por supuesto, el principal sufrimiento que no queremos es nacer en los reinos inferiores, que es el resultado principal de las acciones negativas. Realmente tenemos que pensar en esto con detenimiento.

Y apenas estamos hablando de los hábitos que tenemos que dañan a los demás; todavía no le echamos un ojo a nuestros propios problemas emocionales. Le estamos echando un ojo a las acciones de nuestro cuerpo y palabra primero –primero lo que hacemos para dañar a los demás–, matar, mentir, robar, hablar mal de alguien; eso por mencionar sólo algunas de ellas. Te arrepientes de eso.

Recuerdas las cosas, tus viejos hábitos de esta vida –ya saben, tal vez eres adicto al sexo y dañan a las personas con tu apego por el sexo;

pero miras el sufrimiento que te estás causando a ti mismo.

LA VISIÓN DEL BUDA SOBRE LA MORALIDAD

Ya ven, este es un punto interesante, vamos a echarle un ojo un poquito más a eso, a la visión de Buda sobre lo que es moralidad. Es algo muy importante en qué pensar. La idea común que tenemos sobre la moralidad, por lo que somos como niños y nos resistimos con toda nuestra fuerza, es porque pensamos que viene de alguien en las alturas que nos lo impone: ya sea Dios o nuestra mamá o el juez o el policía, ya saben. Pensamos que alguien nos lo impone.

Pues no es así, no para el Buda. Le pregunté a un padre jesuita, un amigo mío, “¿Qué hace que algo sea pecado?” Me dijo, “Es ir en contra de la voluntad de Dios.” Eso es lo que define un pecado: algo que haces que está en contra de la voluntad de Dios. Ahora bien, eso es razonable si Dios es el creador, y eso es razonable si eres cristiano. Eso es apropiado. Es correcto.

Pero ésa no es la definición de Buda para una acción negativa. Ir en contra de las visiones de Buda no es lo que define a algo como negativo. ¡No tiene nada que ver con el Buda! Es como decir, “¿Por qué es malo fumar? Ah, pues porque me lo dijo el doctor.” Tu doctor es un mero mensajero. La razón de que fumar sea malo es porque te va a lastimar, cariño.

Para el Buda, lo que define que matar sea malo es algo muy sencillo; es porque daña a los demás. Buda dice que ésta es una verdad convencional que puedes comprobar bastante rápido. Puedes hacer una encuesta aquí en la sala ahora mismo: “¿Quieres que te maten, te roben, te mientan, te den una patada en la boca?” Todos te van a decir que no.

Así que lógicamente podemos deducir que una acción negativa es aquella que daña a otro, porque acabas de comprobar eso al estar de acuerdo con que no nos gusta. Eso es lo que la hace negativa. No viene de nadie ahí arriba en las alturas; y, en otras palabras, no tiene existencia propia. Es un surgimiento dependiente. Ésa es la perspectiva del Buda; es una ley natural. Entonces, una acción

negativa es lo que daña a otro.

Pero en esta primerísima etapa de la práctica donde te arrepientes de haber hecho acciones que dañaron a los demás, la primera razón – tienes que escuchar este punto– la razón de que te arrepientas de haberlo hecho aún no tiene que ver con los demás; es por tu propio bien, ¿te acuerdas? Entonces, una acción negativa se define como una acción que daña a otro; pero en este primer paso, te arrepientes porque al hacer la acción eso programa tu mente para que la sigas haciendo y para que te la hagan, sin mencionar a nacer en los reinos inferiores.

Entonces, te arrepientes de eso porque no quieres el sufrimiento. Éste es un punto crucial. Tenemos que entender esto, no andarnos a medias tintas. “Ay voy a hacer mi práctica de Vajrasattva, ah sí, me arrepiento de mentir, de matar...” Ni siquiera lo pensamos, ¿saben?, simplemente pasamos por encima.

Entonces una acción negativa se define como aquella que daña a otro, pero en esta primera etapa –y éste es el significado en sí del primer nivel de práctica en el budismo– en el primero de los tres niveles de práctica, la primaria, lo llamo yo – Su Santidad también usa esta analogía: la manera en que están estructuradas las enseñanzas del Lam-rim, es como un sistema educativo. En el idioma tibetano medieval, lo llaman el nivel de práctica inferior. Entonces la práctica de la primaria es controlar tu cuerpo y tu habla.

La razón por la que te vas a arrepentir de matar y mentir y robar y hablar mal de la gente –y no hay tantas acciones que hagas con tu cuerpo y palabras que dañen a los demás, la conducta sexual incorrecta, mentir, matar, robar, ya saben, gritarle a la gente, insultarlos, hablar a sus espaldas; sólo hay unas cuantas. “¿Sabes qué?, ya estoy harta de este sufrimiento, estoy harta del dolor que me está causando ahora mismo y no quiero los frutos kármicos de esto en el futuro. ¡Para nada! Así que me arrepiento de haber matado, mentido, robado, etc., etc....”

Entonces se vuelve algo muy real para ti, porque se trata de ti mismo. No te sientas mal de esto. No te sientas culpable, como si

nada más debiéramos sentir compasión por los demás. ¡Para que sepan, la compasión está en el nivel superior, la universidad! Tienes que reconocer tu propio sufrimiento antes de que reconozcas el sufrimiento de los demás. Tienes que estar harto de tu sufrimiento – eso es la renuncia– que estás harto de tu sufrimiento. Por eso tienes que contemplar cómo nos dañan estas cosas tan ridículas que hacemos. No te vayas por encimita con este paso, es extremadamente importante.

Entonces, te arrepientes de las cosas que hiciste hoy, ayer, en esta vida, en las vidas pasadas sin principio... las cosas que has hecho con tu cuerpo y palabra para dañar a los demás. “Me arrepiento de todo el daño que he hecho, desde tiempos sin principio a cualquier ser sintiente.”

Y, por supuesto, para los que tenemos votos, nos arrepentimos profundamente de haber roto nuestros votos: los votos pratimoksha –los votos de la liberación individual, los votos que tomas para la primaria y la preparatoria–, si los has roto, te arrepientes profundamente de haberlos roto. Si has tomado los votos del bodhisattva, entonces te arrepientes profundamente de haber roto tus votos del bodhisattva. Si has tomado votos tántricos, te arrepientes profundamente de haber roto tus votos tántricos, porque estos son votos para toda la vida. Entonces te arrepientes de eso, muchísimo, porque no quieres el sufrimiento que esto puede causar en el futuro: separarnos de nuestros lamas, del Dharma, de las enseñanzas de Buda, por no mencionar otros sufrimientos.

Y si Buda está en lo correcto en afirmar, como lo hace, que hemos tenido vidas sin principio, que hemos tenido incontables vidas como animales, y puede ser que esas vidas no sean las de mayor sufrimiento, pero son en las que hacemos mayor daño; por su propia naturaleza, los animales dañan y son dañados. Miren a las ballenas: abren la boca para un bocado de desayuno en un día y 40 millones de criaturas se van para adentro. Y tú te sientes culpable porque mataste a una persona. ¡Pon las cosas en perspectiva, por favor! Esos son muchos seres sintientes. Así que viven en un ambiente de matar; los

animales viven matando. Entonces, el daño que hemos hecho a los seres sintientes cuando éramos animales es inconcebible en comparación con lo que hemos hecho como humanos.

Entonces, si nuestras mentes no tienen principio y hemos tenido estas vidas, hemos hecho innumerables cosas y eso significa que esas semillas kármicas están en nuestra mente ahora. Entonces, mejor te arrepientes de ellas, ¡porque sabes que no quieres sufrir otra vez! “Me arrepiento de todo daño que he hecho a cualquier ser sintiente desde los tiempos sin principio.” ¡Arrepiente de todo el montón! Porque no quiero el sufrimiento – tenemos que añadir ese pensamiento. “Porque estoy harto de sufrir. Porque no quiero sufrir.” Tienes que decir eso. Eso es lo que lo hace real, y no sólo un lindo sentimiento religioso. No sólo culpa.

Ése es el arrepentimiento, el primero de los cuatro poderes oponentes.

2. EL SEGUNDO PODER Oponente: LA DEPENDENCIA

a. REFUGIO

Ahora piensa, “Bueno, muy bien, ¿a quién me voy a dirigir? ¿Dónde está el doctor?” Entonces te diriges a Don Buda. Él es nuestro doctor. El segundo paso: la dependencia.

La Dependencia tiene dos partes: la primera es la dependencia en el Buda; eso se llama Refugio. ¿Pero qué significa eso? Vamos a echarle un ojo otra vez, con cuidado. Si soy cristiano, dependo de Dios, porque es mi creador. Entonces para purificarme le pido que me perdone. Bueno, Buda te va a perdonar; es un buen tipo, te lo juro. Pero eso no tiene nada que ver con la purificación. Nada. Es bonito que te perdonen, pero no, ése no es el punto. No es parte de la discusión. Es bastante distinto.

Así que dependemos del Buda porque él es nuestro doctor: él tiene los métodos, él tiene la medicina. Entonces piensas, “Gracias al cielo que tengo un doctor decente.” Y haces una oración cortita, visualizas a Vajrasattva, la manifestación particular de Buda que todos los lamas alaban como la mejor para esta práctica.

En el camino del bodhisattva, el Buda se manifiesta así, guapísimo, ya saben, con joyas en los brazos y las orejas y la garganta, y con ropas de seda; lo llama el aspecto de realeza. Esto viene del tantra, donde hay todo un tema diferente que tiene que ver con intensificar los sentidos y darles energía. Es bastante diferente, de otro nivel. Entonces, el Buda en ese aspecto se llama Vajradhara, o en tibetano, Dorjechang.

Cuando apenas me hice budista, realmente me gustaba este nombre “Dorjechang,” y le pregunté a Lama Yeshe, “¿Quién es Dorjechang, Lama?” y me dijo, simplemente, “Es el Buda más importante, querida.” ¡Me sentía muy orgullosa de saber que me gustaba el Buda más importante! Así que, básicamente, ése es el aspecto tántrico de Buda Shakyamuni.

Para esta práctica de purificación, usamos otro aspecto de Vajradhara, que se ve igual, pero es blanco: Vajrasattva. Él tiene que ver particularmente con la vacuidad, porque realizar la vacuidad es cuando finalmente has cortado la raíz de las perturbaciones, y es entonces cuando realmente hemos purificado nuestra mente. Hasta entonces, al hacer esta práctica de purificación simplemente estamos paralizando la maduración, estamos despertando las semillas, como si las estuviéramos quemando, pero no las estamos sacando por completo. Hasta que hayas realizado la vacuidad, nunca vas a cortar las perturbaciones, siempre vas a tener más sufrimiento. De todos modos, necesitamos detener su maduración, y eso es lo que hace la purificación. Entonces uno se confía a Vajrasattva.

Entonces, lo visualizamos sobre la cabeza, y nos refugiarnos, decimos una oración para recordar al Buda, para sentirnos agradecidos de tener un Buda, y lo imaginamos como nuestro lama, que se manifiesta como el Buda para nuestro beneficio, para mostrarnos el camino. Eso es lo que significa el refugio. Que te confías al doctor.

Ahora bien, tienes que ver qué significa eso de “te confías, dependes del doctor.” ¿Por qué dependes del doctor? Por dos razones: una, porque no quieres más enfermedades y necesitas su

medicina; y dos, porque tienes la confianza de que es un buen doctor. Parece medio obvio; no vas al doctor nada más porque tiene una nariz bonita. Así que confías, dependes de su consejo. Es algo perfectamente razonable.

Aquí, por supuesto, esto implica haber pensado en el Buda, viendo que es válido, y queriendo depender de él porque quieres su medicina para que puedas curarte.

En otras palabras, si nunca has pensado en el sufrimiento, y no te has arrepentido de nada de lo que has hecho mal porque no has pensado en el sufrimiento y sus consecuencias, entonces el Buda no va a tener mucho significado para ti. Si no has tomado veneno, o no te das cuenta que has tomado veneno, puede que hayas escuchado de algún doctor fantástico que tiene un antídoto para cada veneno en la tierra, pero para ti es como, “Ah, qué interesante. Pero qué aburrido. ¿Quién lo necesita?” No te importa. Pero fíjate en cómo te sientes cuando descubres, cuando sabes que has tomado veneno; te vas a agarrar de cada palabra que diga el doctor y vas a seguir su consejo al pie de la letra.

b. COMPASIÓN

La segunda parte de la dependencia es cuando tienes compasión hacia aquellos que has dañado. Es un poquito curioso que se llame dependencia. Los lamas lo ponen de esta manera: aquí estamos, queriendo cultivar compasión por el sufrimiento de los demás. ¿De quién dependemos, o necesitamos, para lograr la compasión? De los seres sintientes que sufren, por supuesto. Si nunca nos encontramos con un ser sintiente que sufre, cómo vamos a poder cultivar la compasión. Es en este sentido que dicen que “dependemos” de los seres sintientes.

En el primer paso, el Arrepentimiento, es como tener compasión por ti mismo. Por tu propio beneficio, te arrepientes del daño que le has hecho. Ahora bien, lo que necesitas aquí es cultivar compasión por aquellos a los que has dañado, y te arrepientes por *du* beneficio y quieres purificarte para su beneficio. Pero no puedes hacer eso hasta

que tengas lo primero. La compasión se basa en lo primero, el Arrepentimiento. No puedes tener compasión por el sufrimiento de los demás hasta que tengas esta sensación real de renuncia por tu propio sufrimiento. Es imposible, no se puede. Tienes que tener eso primero.

¿Por qué? Muy sencillo. La renuncia tiene dos partes: la primera parte es: estás harto del sufrimiento. Ahora bien, todos sabemos eso, todos estamos hartos del sufrimiento. Pero la segunda parte es crucial: ahora sabes *por qué* estás sufriendo: por tus acciones negativas y tus perturbaciones del pasado. Cuando tienes estos dos, eso es renuncia.

La compasión es estos dos también, pero en vez de ti mismo, se aplica a los demás. Uno: ves a la gente que sufre, y lo encuentras insoportable. Pero, dos: ahora sabes por qué están sufriendo, y ése es el gran cambio. Ahora sabes por qué están sufriendo: debido a su karma y a sus perturbaciones. Ellos, al igual que tú, son la fuente de su propio sufrimiento. No tienes compasión porque son pobrecitas víctimas inocentes, porque ahora sólo tenemos compasión por esa gente; nos fascina tener compasión por las víctimas inocentes, generalmente animales y niños.

Ahora ves el sufrimiento de los demás y sabes por qué están sufriendo. Es una diferencia crucial y uno tiene que cultivarla con cuidado. Otra vez, se basa completamente en las enseñanzas del karma, así que uno tiene que pensar en esto con cuidado, analizarlo muy cuidadosamente. Porque el sentimiento que tenemos ahora es de culpa y vergüenza y odio y queremos echarle la culpa a alguien.

Por ahora nuestra compasión se basa en que no hay karma. Sólo tenemos compasión por las víctimas inocentes, porque suponemos que la causa del sufrimiento es el horrible opresor. Buda dice, “visión errónea.” De hecho, cuando tienes esta visión de la compasión, incluso vas a tener más compasión por el opresor. Te lo aseguro. ¿Por qué? Muy lógico. Es como una mamá con un hijo drogadicto. Todo mundo lo odia... él miente, roba, es una molestia tenerlo cerca; pero a la mamá le parte el corazón. ¿Por qué? Porque él se está causando

tanto sufrimiento. Ésa es la base de la compasión.

Ves víctimas a las que dañan, te das cuenta de que es el resultado de sus propias acciones pasadas y se te rompe el corazón por ellas, pero sientes todavía más compasión por las personas que lo causaron, porque los que son víctimas están acabando su sufrimiento y los que lo causaron apenas están comenzando el suyo.

Una vez que tienes esto para ti mismo, que es la renuncia: estoy harto de sufrir, sé por qué estoy sufriendo: karma; entonces es fácil tener compasión por los demás. No te va a salir bien hasta que la tengas hacia ti mismo. Ésta es una progresión psicológica bastante razonable, y se basa completamente en el karma.

Ahora bien, en esta segunda parte del segundo paso, Dependencia, ahora piensas en la compasión. Piensas en aquellos a los que has dañado, y sabes qué se siente sufrir, así que sabes cómo se siente su sufrimiento. Ahora sí, te arrepientes por ellos. Compasión por los demás.

Y si eres lo suficientemente valiente, puedes tener compasión por los que te han dañado, porque van a sufrir en el futuro. Y por supuesto, la dinámica de todo es que sabes que hiciste que sufrieran en el pasado, es por eso que ahora te están haciendo sufrir. Cuando le agarras la onda al karma, realmente puedes hacerte responsable.

CON LA VISIÓN DEL KARMA NO HAY A QUIÉN CULPAR, ASÍ QUE NO HAY ENOJO

Me acuerdo que en 2003, estaba en Nueva York por una conferencia que Richard Gere había organizado: un montón de ex-prisioneros, cuando Su Santidad estaba ahí. Veinte ex-prisioneros que habían estado meditando en la cárcel: blancos y negros, hombres y mujeres, portorriqueños, mexicanos: una muestra representativa de la sociedad estadounidense. Así que también invitaron a personas como yo que habían estado trabajando en la cárcel. Tuvimos esta plática muy bonita de todo el día, una conferencia preciosa. Y luego todos conocieron a Su Santidad.

Richard también invitó a dos monjas tibetanas jóvenes que habían

sido torturadas y abusadas sexualmente en la cárcel durante un par de años, básicamente por el simple hecho de ser monjas. Así que estaban contando su experiencia.

Primero que nada, si se pudiera cuantificar el sufrimiento, era obvio para todos los estadounidenses que el sufrimiento de las monjas era mayor al de todos ellos juntos. Pero en segundo lugar, resultaba muy claro que ellas no estaban enojadas, lo cual fue una sorpresa muy grande para nosotros. Porque tenemos una mentalidad de víctimas, y porque pensamos que somos víctimas inocentes, y pensamos que son los demás los que nos hacen sufrir, asumimos que el enojo es normal; porque el enojo es echar la culpa, ¿no? El enojo es la respuesta de la víctima inocente.

Pero si tienes la visión del karma, no tienes que culpar. Las monjas estaban tristes, hubo lágrimas, pero no estaban enojadas. Y eso nos sorprende mucho: suponemos que el enojo es normal; de hecho, pensaríamos que no eres normal si no tienes enojo.

Pero estas monjas, al final de su plática, dijeron muy tranquilamente, “Y, por supuesto, teníamos compasión por nuestros torturadores, porque sabíamos que los habíamos dañado en el pasado.”

Éste es un punto gigantesco. Esto es el porqué no podemos observar el karma sólo por encimita, sino que realmente tenemos que darle vueltas. Y ésta es la base de todas las enseñanzas de Buda. Es una manera de explicar la ley de causa y efecto. Realmente ponte a pensar con cuidado, es la base de toda la práctica. Y es la base de la compasión.

3. TERCER PODER Oponente: EL REMEDIO

Entonces ahora vamos al tercer paso. Ahora tomas la medicina. Aplicas el antídoto. Se podría decir que en el budismo hay todo un botiquín de remedios, pero todos los lamas en las tradiciones tibetanas alaban esta meditación en particular, esta visualización en particular, este mantra en particular, como una medicina realmente muy potente. A menudo este paso se llama simplemente “aplicar el

antídoto.”

Entonces, ya saben, aquí se hace de todo. Si tienes el hábito de matar, te das a la tarea de salvar vidas. Vas a conseguir un puñado de gusanos y en vez de dejar que los maten como carnada, liberas a los gusanos. Es una acción poderosa. O una de tus prácticas podría ser, uno de tus antídotos podría ser ayudar a los enfermos: todo lo que hagas que sea opuesto a la cosa de la que te arrepientes. Si te arrepientes de mentir, te das a la tarea especial de decir la verdad. De todos modos deber hacer esto en tu vida. Son necesarias.

Pero aquí, en este paso, la práctica que es muy poderosa, un antídoto, un remedio muy poderoso –y uno tiene que pensar en por qué es poderoso, no sólo porque es religión, ya saben–, esta medicina muy potente es visualizar a Vajrasattva y decir su mantra. Se dice que ésta es una medicina muy potente que funciona en un nivel muy profundo de tu mente. Entonces, uno hace esta visualización de Vajrasattva, purifica las diversas acciones de cuerpo, palabra y mente, y recita el mantra.

Todos los lamas dicen que todas las prácticas que tengan que ver con decir el nombre del Buda, visualizar, recitar sus mantras, son extremadamente poderosas, mucho más poderosas que las prácticas que no tienen que ver con el Buda. Hablan del “poder del objeto,” el objeto de nuestros pensamiento, acciones, etc. Entonces hacer esta práctica de visualizar néctar que viene del Buda y purifica tus acciones negativas de cuerpo, palabra y mente mientras recitas el mantra, es como una bomba atómica en las huellas kármicas negativas. Ése es el tercer paso.

4. EL CUARTO PODER Oponente: RESOLUCIÓN

Y el cuarto, como dice Pabongka Rimpoché, es el más importante: la Resolución, o la determinación de cambiar. Si no puedes hacerte responsable por lo que has hecho mal, nunca vas a poder tomar la decisión de cambiar, ¿verdad?, porque no quieres hacerte responsable. Primero con el arrepentimiento y luego con la determinación de cambiar, realmente te vuelves responsable.

Realmente estás creciendo. Estás madurando. Y te estás haciendo tu propio amigo. Por eso es crucial hacer esta práctica. No saltársela y decir, “Ay, ya hice mis mantas de Vajrasattva...” Eso no es suficiente, te lo juro. Eso no es suficiente. Tienes que pensar detenidamente en estos cuatro pasos. Es algo psicológicamente muy profundo. Es ser tu propio terapeuta, como dice Lama Yeshe.

Las cosas realmente se mueven si podemos hacerlo de manera apropiada, porque aquí es de donde sacamos el valor para saber que estamos a cargo de nuestra vida y que podemos cambiar. Porque es el poder de nuestra propia voluntad, de nuestra propia determinación para cambiar.

Entonces este cuarto paso, otra vez, es muy práctico: tomas la determinación de no volver a hacerlo. Entonces, si has tomado votos –nunca voy a matar, nunca voy a mentir, nunca voy a robar– si has tomados esos cinco votos de laico, y son votos de por vida, así que obviamente necesitas reiterar tus votos.

Cada vez que dices “Nunca voy a matar,” es como cavar un surco cada vez más profundo en tu mente. No es suficiente con decir, “Ah, sí, tomé votos hace veinte años. Hace veinte años hice la promesa de no matar,” pero nunca te volviste a acordar de eso. Es como decir, “Ah, soy pianista, tocaba el piano hace veinte años.” No lo eres si no lo haces todos los días. Realmente vemos estas cosas como si existieran por su propio lado. No es suficiente. Es algo continuo, dinámico, de todos los días.

Si todos los días dices, “Nunca voy a matar,” digo, perdóname pero, ¿cuál va a ser el resultado? No es ninguna ciencia. Si todos los días lo dices, eso te protege todos los días de matar. Es obvio. Es tan obvio que da pena. Pero nos olvidamos de estas cosas. Así que necesitas reiterar tus votos. Nunca voy a matar. Nunca voy a robar. Nunca voy a mentir. Nunca voy a lo que sea. Nunca voy a romper mis votos del bodhisattva. Nunca voy a romper mis votos tántricos. Necesitas decir esto todos los días. Reiterar tus compromisos.

Y no es sólo porque esperas que Dios te va a hacer bueno, o que Buda te va a bendecir, sino que estás adiestrando tu mente. Igual que

si haces abdominales todos los días, ¿adivina qué? Cada vez lo haces mejor. Lo entendemos cuando se trata de algo que tiene que ver con la creatividad y el arte y aprender cosas, pero pensamos que esto es “religión” así que no entendemos por qué debo decir todo los días que nunca voy a matar. Porque estás adiestrando tu mente en esa dirección. Porque todo se resume en el pensamiento. Lo único que estás haciendo al convertirte en Buda es programar tu mente con pensamientos positivos. No tiene más secreto que eso.

Luego, por supuesto, no te mientas a ti mismo, como dice Rimpoché. Mira nuestros hábitos de costumbre, como enojarse. Entonces tal vez vas a decir, “Está bien. Veo lo razonable que es no enojarse. Voy a darle una oportunidad. No me voy a enojar por cinco horas.” O puedes decir, “No voy a mentir por diez horas,” – y como tienes que acostarte pronto, cuando estés dormido no vas a mentir, créeme; ¡vas a mantener tu voto!

Sé realista; es una cosa que se va incrementando, y tienes que tomar todo esto en serio. Es por eso que no sólo puedes hacer tus mantras y pensar, “Ya hice mi práctica.” No es suficiente. Conlleva un procedimiento psicológico serio. La práctica es real; tú estás lidiando con tu propia mente. Entonces date un tiempo. Y cuando se trata por supuesto de tus perturbaciones, tus pensamientos neuróticos, las cosas que te dañan sólo a ti –y no mencioné esto en el Arrepentimiento–, pero por supuesto que puedes pensar en tu propia porquería: tus propios pensamientos de enojo, tu depresión, tus celos que te están matando. Te puedes arrepentir profundamente de ellos porque es obvio el sufrimiento que te causan; porque estás harto de este sufrimiento.

Ahora bien, aquí en este cuarto paso, tal vez no puedas decir, “Nunca más me voy a deprimir”; no es posible si estás atrapado en medio de una depresión. Pero puedes tomar algunas decisiones para ti; decisiones realistas, humildes. “Está bien. Voy a observar mi mente como un halcón. Voy a hacer lo mejor que pueda mañana.”

Y en este paso debes reiterar los votos que has tomado: nunca voy a romper mis votos laicos, nunca voy a romper mis votos del

bodhisattva, nunca voy a romper mis votos tántricos, etc.

Si no has tomado votos, y si puedes comenzar a decir, “Nunca voy a matar, mentir, robar, etc.,” qué mejor.

Llévalo a tu propio paso. Toma decisiones todas las noches con esta práctica, y vas a cambiar. “Podemos moldear nuestras mentes para que tengan cualquier forma que queramos,” como dice Lama Zopa Rimpoché.

Acuérdate, somos los jefes.

Enseñanzas dadas en Osel Shen Phen Ling, Missoula, MT, 2011.

4. LA NATURALEZA PURA DE NUESTRA MENTE

LAMA YESHE

Contemplar nuestro continuo de la conciencia en la meditación puede conducirnos naturalmente a la experiencia de la no-dualidad. En la medida que observamos cuidadosamente nuestros pensamientos, nos daremos cuenta de que estos surgen, permanecen y desaparecen por sí mismos. No hay necesidad de expulsarlos a la fuerza de nuestras mentes; del mismo modo que cada pensamiento surge de la luz clara de la mente, así también se disuelve naturalmente en la naturaleza clara de la mente. Cuando los pensamientos finalmente se disuelven de esta manera, debes mantener tu mente concentrada sin distracción en la claridad resultante tanto tiempo como puedas.

Debemos entrenarnos para no involucrarnos con ninguno de los pensamientos que continuamente aparecen en la mente. Nuestra conciencia es como un océano vasto con un amplio espacio para sumergirnos en los pensamientos y emociones, y no debemos permitir que ninguno de ellos nos distraiga. No importa si un “pez” es particularmente bello o repulsivo: sin distraernos de una u otra manera debemos permanecer enfocados en la claridad básica de nuestra mente. Incluso si surge una visión magnífica de ésas que habíamos esperado por años, no debemos ponernos a conversar con ella. Por supuesto, debemos mantenernos atentos a lo que está sucediendo; el punto es no volverse tan aletargado que no nos percatemos de nada. Sin embargo, mientras nos mantenemos atentos a nuestros pensamientos en la medida en que surgen, no debemos dejarnos seducir por ninguno de ellos. En su lugar, debemos permanecer atentos a la claridad subyacente de la cual surgen estos pensamientos.

¿Por qué es tan importante contemplar de esta manera la claridad de nuestra conciencia?

Porque, como hemos visto una y otra vez, la mente es la fuente de toda felicidad y sufrimiento, la raíz tanto del dolor del samsara como de la dicha del nirvana. Y dentro de la mente se encuentra nuestra habitual visión incorrecta –nuestro aferramiento al ego, ignorante e inseguro– que se mantiene en la alucinación de la existencia propia y concreta, como si fuera realidad. La forma de romper con el hechizo de esta alucinación es observar la naturaleza ilusoria de las cosas y reconocer que todos los fenómenos son nada más que apariencias pasajeras que surgen en el espacio claro de la mente. Así, entre más contemplemos la claridad de nuestra propia conciencia, menos nos aferraremos a una apariencia como concreta y real... y sufriremos menos.

Al observar nuestros pensamientos ir y venir de esta manera, nos acercamos un poco más a la visión correcta de la vacuidad. Las apariencias supuestamente concretas surgirán, permanecerán por un tiempo y luego desaparecerán en la luz clara de la mente. En la medida en que cada pensamiento desaparece de esta manera, debemos entrenarnos en esta forma de “no ver”, para familiarizarnos cada vez más con la espaciosidad clara de la mente. Entonces, incluso cuando surgen pensamientos extremadamente destructivos como el odio y el enojo, seguiremos en contacto con la pureza subyacente de nuestra conciencia. Esta pureza está siempre con nosotros y cualquier engaño [delusión] que experimentemos es simplemente un oscurecimiento superficial que pasará eventualmente, dejándonos con la naturaleza esencialmente clara de la mente.

Cuando contemplas tu propia conciencia con una atención intensa, dejando a un lado todo los pensamientos de bien y mal, automáticamente serás conducido a la experiencia de la no dualidad.

¿Cómo es posible esto? Piensa así: el cielo azul, claro y limpio es como la conciencia, mientras que la contaminación y el humo arrojados hacia el cielo son como los conceptos artificiales, no naturales, fabricados por la ignorancia que se aferra al ego. Ahora

bien, aunque decimos que las sustancias contaminantes ensucian la atmósfera, realmente el cielo nunca se contamina por ellos. El cielo y la contaminación mantienen cada una su naturaleza característica. En otras palabras, en un nivel fundamental, el cielo permanece sin ser afectado, sin importar cuanta energía tóxica entre en él. La prueba de esto está en que cuando las condiciones cambian, el cielo puede mostrarse nuevamente claro.

De la misma manera, no importa cuantos problemas puedan crearse por los conceptos artificiales del ego, ellos nunca afecta la naturaleza clara y limpia de nuestra conciencia. Desde el punto de vista relativo, nuestra conciencia permanece pura debido a que su naturaleza clara nunca se mezcla con la naturaleza de la confusión.

Asimismo, desde un punto de vista último, nuestra conciencia siempre permanece clara y pura. La característica no dual de la mente nunca se daña por los conceptos dualistas que surgen en ella. En este sentido, la conciencia es pura, siempre es pura, y siempre permanecerá pura.

5. SER TU PROPIO TERAPEUTA

VEN. ROBINA COURTIN

La visión budista es que todos tenemos un potencial extraordinario para cultivar nuestra mente, nuestra conciencia. No es un don especial que sólo algunos tienen; es algo innato dentro de todos nosotros.

¿Pero un potencial para qué? No es algo sagrado, como el cielo en el firmamento, o la próxima vida, sino el potencial para eliminar por completo el miedo, el estrés, la depresión, la ansiedad, la necesidad, la baja autoestima, y para desarrollar completamente el amor, la satisfacción, la compasión, la claridad, el valor y las demás cualidades que tanto necesitamos. El logro de esto es lo que queremos decir con “nirvana.”

Es algo muy terrenal, muy sabroso, no algo vago y místico. Este potencial existe, simplemente, en nuestra mente, en nuestra conciencia. Por lo tanto necesitamos aprender a acceder a nuestra propia mente. Suena bastante sencillo, pero no es una tarea para la cual nos hayan educado. No tenemos el hábito de ver hacia el interior, mucho menos de saber con exactitud lo que está pasando ahí.

¿QUÉ ES LA MENTE?

Desde el punto de vista budista, la palabra “mente” cubre el espectro entero de nuestras experiencias internas: pensamientos, sentimientos y emociones, el inconsciente, el subconsciente, los instintos, incluso lo que algunos podrían llamar el alma... todo esto es nuestra conciencia. Y aquí, como dice Lama Zopa Rimpoché, es donde está el taller. Tenemos que familiarizarnos profundamente con esto para poder cultivar nuestro maravilloso potencial.

Con lo que estamos principalmente familiarizados, lo que

hacemos para entender nuestras vidas, es el mundo exterior, estamos convencidos que el pasado –la gente y eventos y objetos– es la causa principal de nuestra felicidad y sufrimiento.

Esto está bien y es necesario, pero no es suficiente. Nuestros padres, nuestros genes, el novio, el jefe, el ambiente exterior... son meramente los catalizadores para nuestras experiencias, no el evento principal. Lo principal es nuestra mente, nuestras propias emociones, características, rasgos de personalidad, tendencias: nuestros propio ser en sí.

Investigar, desmenuzar y transformar esto es el acercamiento budista hacia el trabajo psicológico.

SER NUESTRO PROPIO TERAPEUTA

De acuerdo con este modelo de la mente, los estados psicológicos se dividen en tres categorías: positivos, negativos y neutrales. Si dejamos a un lado los neutrales, los estados positivos, que están en el centro de nuestro ser, son necesariamente la causa de nuestro propio bienestar y felicidad, y la base de nuestra capacidad para beneficiar a los demás. Los negativos, que no están en el centro de nuestro ser y por lo tanto pueden eliminarse, son necesariamente la causa de nuestra infelicidad y la base de que dañemos a los demás.

La tarea principal, entonces, es desarrollar la habilidad para mirar hacia adentro, para ser introspectivos, de una manera clara y disciplinada, para que luego estemos calificados para hacer la labor en sí de cambiar nuestras emociones, de distinguir entre lo positivo y lo negativo. En otras palabras, para convertirnos en nuestro propio terapeuta, como diría Lama Yeshe.

No es una tarea fácil. Antes que nada, no nos han educado para que miremos en nuestras mentes. En segundo lugar, sólo nos damos cuenta de que estamos enojados, por ejemplo, cuando vomitamos las palabras; o que estamos deprimidos cuando no podemos levantarnos de la cama una mañana. En tercer lugar, incluso si sí podemos ver nuestros sentimientos, a menudo no podemos distinguir la diferencia entre lo positivo y lo negativo: están mezclados en una sopa de

emociones... y es una sopa con puré, para el caso.

Y uno de los mayores obstáculos es que pensamos que no podemos cambiarlos: son tan concretos, tan reales: “Así nací, ¿qué le voy a hacer?” Así que nos identificamos ferozmente con las neurosis, creyendo que ellas son el verdadero yo. Incluso creemos que son físicas. Y de todos modos, ¿quién *quiere* ver dentro de su mente? “No es mi culpa, ¿verdad? ¡No pedí nacer! ¡Así somos! ¿Qué le voy a hacer?”

Todo conspira para que no llevemos a cabo esta tarea.

LA NEGATIVIDAD NO ES INNATA

Para darnos confianza siquiera para comenzar, necesitamos pensar en que los estados negativos de la mente no están en el centro de nuestro ser, no nos definen, no son innatos, y por lo tanto pueden eliminarse. Esto contradice nuestras suposiciones más profundamente arraigadas —que todos los modelos contemporáneos de la mente refuerzan— de que lo positivo y negativo tienen el mismo estatus; que son naturales; son simplemente cómo somos. Si le pides a tu terapeuta métodos para eliminar todo el enojo, los celos, el apego y demás, ¡va a creer que estás loco!

Que nos perdonen por pensar que las emociones negativas, neuróticas, infelices están en el centro de nuestro ser: ¡en serio que se siente así! Nos identificamos totalmente con ellas, las seguimos a la perfección, en serio creemos que eso es lo que realmente somos. Ésa es la ironía del ego.

LOS ESTADOS MENTALES NEGATIVOS SON PERTURBADORES Y NOS ENGAÑAN

Entonces, si las emociones negativas y neuróticas son la fuente de nuestro dolor y las positivas son la causa de nuestra felicidad, más vale que aprendamos a distinguirlas. Ésta es la mismísima esencia de la tarea de ser nuestros propios terapeutas.

¿Cuáles son los estados mentales negativos? Tienen dos características principales (que los positivos necesariamente carecen)

y éstas se indican por dos sinónimos que usamos comúnmente: “emociones perturbadoras” y “engaños [delusiones].”

Perturbadoras: Incluso aunque podamos ver que el enojo es perturbador para uno mismo – simplemente observa a alguien enojado: ¡se pone todo loco!– realmente vivimos en la negación de eso; le damos la vuelta, tan determinados estamos en creer que el catalizador externo es el problema principal. Mis amigos condenados a pena de muerte en Kentucky me contaron que seguido los iba a visitar un señor católico quien, después de treinta años de luto e ira tras el asesinato de su hija, finalmente se dio cuenta que la razón *principal* para su sufrimiento era su ira, su enojo.

Nos engañan: La otra característica que tienen estos estados mentales infelices es que nos engañan. Nos ofenderíamos si alguien nos dijera que nos han engañado, pero eso es exactamente lo que dice el Buda. En la medida en que nuestras mentes estén atrapadas en el apego, el enojo y demás, será la medida en que no estemos en contacto con la realidad. Dice que todos estamos locos, pero sólo es una cuestión de grado.

En otras palabras, el enojo, el apego y demás son conceptos, conceptos *erróneos*. Parece un chiste decir que todas estas emociones poderosas se basan en los pensamientos, pero eso es sólo porque nos damos cuenta de ellas cuando bullen hacia la superficie como emociones.

Tal vez podamos ver el aspecto perturbador de ellas, pero raramente el engaños [delusiones]o.

Son afirmaciones distorsionadas de la persona o del evento al que estamos apegados o del que estamos enojados: son elaboraciones, historias exageradas, mentiras, concepciones erróneas, fantasías, construcciones conceptuales, supersticiones. Como dice Rimpoché, decoran encima de lo que ya está ahí con capas y capas de características que simplemente no están ahí. Por si fuera poco que las cosas están así, lo peor es que *creemos* que estas historias son verdad. Eso es lo que nos mantiene encerrados dentro de nuestro propio manicomio personal.

Comprender esto es la clave para entender nuestros estados mentales negativos y, por lo tanto, para deshacernos de ellos.

EL APEGO Y EL ENOJO VAN DE LA MANO

El engaño [delusión] que hace funcionar nuestra vida es el apego. Es una insatisfacción, una necesidad profunda; una sensación primordial de que falta algo, de carencia, soledad, separación. Simplemente está ahí, *todo el tiempo*, en los huesos de nuestro ser.

Y aquí es donde la aversión, el enojo, el opuesto exacto de nuestro apego, viene a colación. En la fracción de segundo en que nuestro apego se frustra, no consigue lo que quiere –y eso pasa mil veces al día– surge la aversión. Luego esto se expresa externamente como enojo o interiormente como desesperación y depresión. El apego y la aversión están vinculadísimos. Como es una fantasía, no se puede sostener el apego; la burbuja tiene que explotar, y no tiene a dónde ir más que a la aversión (o la ignorancia, que se manifiesta como aburrimiento, indiferencia, negligencia).

En nuestros incesantes esfuerzos para mantener a raya el pánico, buscamos hambrientos los sonidos, olores, sabores, sensaciones, pensamientos y palabras correctas, pero en la fracción de segundo en que no los conseguimos, surge la aversión, explota hacia afuera como enojo o implota hacia adentro como depresión, culpa, desesperación, odio hacia uno mismo.

LOS ENGAÑOS [DELUSIONES] SON MENTIROCOS

En la raíz de todo esto, como dice el Buda, está la ignorancia: *ma-rigpa* en tibetano: ignorancia, una ignorancia fundamental de cómo existimos en verdad. La función de este “aferramiento al ego,” como se le llama, es de aislar y concretizar esta sensación del yo que es tan grande como el universo, una sensación engañada del “yo,” un sentido del “yo” totalmente fabricado, cuya naturaleza es el miedo: paranoide, oscuro, aislado, separado, alienado, y agobiante.

Esta sensación instintiva, que lo impregna todo, de una yo-idad independiente, con existencia propia, real, sólida, definitiva,

impregna todo por completo –no hay un instante en que no esté ahí. Es una de las suposiciones más profundas, que subyace debajo de todo. Siempre está ahí, comunicándose con todo lo que pensamos y sentimos y decimos y hacemos y experimentamos.

Y la voz principal de este yo es “yo *quiero*.” ¿Por qué? La vívida sensación de un yo separado, solo, se manifiesta como una profunda sensación de que algo falta, de que no es suficiente, de no tener suficiente. Y ésa es la ironía del ego: realmente nos sentimos vacíos, carentes. Y entonces esa necesidad, ese abismo sin fondo del anhelo, esa hambre: eso es apego. Y es la voz principal del ego, está constantemente ahí, momento a momento; no solamente de manera ocasional, sino constantemente ahí.

Al ser una concepción errónea, este apego, este deseo comete el error de creer, un millón por ciento, que cuando consiga, cuando tenga dentro de mí a ese sabor delicioso, ese aroma rico, esa sensación agradable, esta persona maravillosa, esa idea... cuando consiga *eso*, entonces me voy a sentir lleno, entonces voy a estar satisfecho. Eso es lo que piensa el deseo.

Es tan difícil ver cómo el deseo está engañado. Y esto no es una cuestión moralina. Tan pronto como escuchamos estas palabras nos resentimos un poquito, “¿Qué quieres decir, que no puedo tener placer?” Así es como nos sentimos. Pero como señaló Lama Yeshe: o somos completamente hedonistas, y nos aferramos y nos atascamos de todo, o somos unos completos puritanos. Y la ironía es que ambos provienen de un malentendido del deseo; ambos provienen del ego.

Buda no está siendo moralino. No está diciendo que no debiéramos tener placer; la realidad es que está diciendo que *deberíamos* tener muchísimo placer, alegría, y, de manera increíble, sin depender de nada externo. De hecho, éste es nuestro estado natural cuando descontaminamos nuestras mentes de las neurosis.

Actualmente, debido a la concepción errónea que tiene el deseo, tenemos una impresión equivocada. El deseo piensa que el delicioso pastel de chocolate, la cosa maravillosa *ahí afuera*, que vibra de sabrosura, que me exige que me lo coma... nada de eso proviene de

mi parte para nada. No pensamos que nuestra mente desempeña ningún papel en absoluto. Pensamos que todo está ocurre debido al pastel, toda la energía proviene del pastel.

NUESTRA MENTE LO INVENTA

¡Y la cosa es que no vemos este proceso! El hecho es que estamos inventando este pastel: el apego ha escrito una historia gigantesca sobre el pastel y lo que va a hacer por nosotros. Es una construcción conceptual compleja, una invención, una visión elaborada, una interpretación, una opinión.

Somos como niños, como dijo un lama, que dibuja un león y luego se asusta de él. Inventamos todo en nuestra realidad, y luego tenemos todos los miedos y la paranoia y la depresión y el aferramiento. ¡No nos medimos!

Pero nosotros creamos el pastel, creamos al enemigo... nosotros mismos los creamos. Esto suena bastante viajado, pero es la puritita verdad. Esto no quiere decir que no haya un pastel ahí: sí lo hay. Y eso no significa que Alfredo no te pegó: sí lo hizo. Tenemos que distinguir entre los hechos y la ficción: ésta es la parte difícil.

Es difícil de ver, pero ésta es la manera en que funcionan los engaños [delusiones]. Y básicamente son unos mentirosos. Lo que está viendo el apego simplemente no es verdad. Lo que el apego está viendo simplemente no existe.

Sí hay un pastel ahí, pero lo que pensamos que es el pastel y lo que el pastel es realmente son cosas muy distintas. Esto es lo interesante. Y que esto sea difícil de entender indica lo arraigado que lo tenemos.

Lo que estamos viendo o experimentando, a lo que nos estamos aferrando –el pastel delicioso por su propio lado que nos va a hacer felices–, es una mentira total. No existe así para nada. *Sí* hay un pastel ahí, *es café, es cuadrado*: eso es válido. Y eso es lo que es difícil de distinguir: lo correcto y lo incorrecto. Lo que realmente está ahí y lo que no está. Ésa es la tarea que tenemos que hacer al saber la manera en que funcionan los engaños [delusiones] y por lo tanto cómo deshacernos de ellos.

EL APEGO ES LA VOZ DE LA VÍCTIMA

Otra de las características del apego es que es la voz de la víctima. Realmente sentimos que no tenemos control: que el pastel es esta cosa increíblemente poderosa, y que tengo que tenerlo. ¿Qué otra opción me queda? Eso es el apego hablando. El apego le cede todo el poder al objeto exterior. Por eso es que nos sentimos como bebés. Ésa es la mentalidad de la víctima. Y la mentalidad de la víctima, de la desesperación, que no tiene control, ésa es la voz del apego. Literalmente. Así es exactamente cómo funciona el apego. El apego es cederle todo el poder a ese objeto. Ve esta cosa divinamente deliciosa, que en realidad ha creado nuestra mente, y luego nos lo creemos y luego le echamos la culpa.

EL APEGO NO ES UNA FUNCIÓN DE LOS SENTIDOS

“Hacemos que el cuerpo sea el jefe,” como Lama Yeshe solía decirnos. Seguimos totalmente lo que sienten los sentidos. Suponemos que el pastel delicioso es un objeto de los sentidos... por supuesto que sí lo es; pero lo que pensamos que vemos no es lo que está ahí. Lo que aparece al sentido de la vista, por ejemplo, no es un pastel delicioso sino simplemente la forma y color de esa cosa. El “pastel delicioso” es una historia inventada por la conciencia mental, específicamente el apego. Esto es algo crucial.

Vamos a analizarlo. ¿Qué se espera con relación al pastel? ¿Cuáles son los estados mentales? De hecho, uno de ellos son los sentidos: lo olemos en la cocina, así que ahí está nuestro sentido del olfato. Luego está el tacto, la vista, vemos la forma y color cuando llega a la mesa; luego lo tocamos, las manos lo sienten, y luego está la conciencia del gusto, la que le tiene más ganas. Así que cuatro de los cinco sentidos están involucrados en la experiencia del pastel.

Los sentidos son como animales mudos. Nuestra lengua no experimenta el hambre por el pastel, no salta de la cara y agarra desesperada el pastel; tampoco nuestra mano hace eso, aunque lo parezca. La mano va por el pastel, pero no por su propio lado. ¿Entonces qué lo hace? Está impulsada por la necesidad neurótica de

meterse el pastel en la boca. La conciencia mental, en otras palabras. El pensamiento. Es la historia de qué es el pastel de chocolate, y necesito pastel de chocolate, y todas las cosas sobre el pastel de chocolate que se murmuran en la mente. Ahí es donde existen los engaños [delusiones]. El apego no es una función del gusto. Simplemente no es posible. ¿Cómo va a ser? Nuestra lengua no se siente neurótica. Nuestra lengua no siente aferramiento, nuestra lengua no siente, “Quiero más pastel,” sólo es una entrada a través de la cual este montón de pensamientos, estos conceptos, este sentido del “yo” se aferra a la experiencia, ¿no? Eso es todo. Así que los sentidos no experimentan apego. Es un hecho lógico.

SOMOS DROGADICTOS

Entonces, por supuesto, durante eones hemos asumido erróneamente que satisfacer los sentidos es la manera de conseguir felicidad. Así que ahora mismo dependemos por completo de los objetos sensoriales. Todos somos drogadictos, es sólo cuestión de grado. No podemos imaginar tener placer a menos que consigamos la dosis. Esa dosis es cualquiera de los objetos de los cinco sentidos. Lo que lo hace sonar bastante brutal.

Pero a menos que podamos comenzar a observar esto y a superar toda esta manera de funcionar, nunca vamos a liberarnos del sufrimiento, nunca vamos a estar satisfechos, saciados. Nunca. Por eso la base de la práctica, el fundamento de todas las realizaciones, es la moralidad. La disciplina. Literalmente quiere decir practicar control sobre los sentidos. Y no es una cosa moralina; es algo práctico. El objetivo es conseguir tanta felicidad como sea posible. Ése es el objetivo.

¡NO HAY NADA MALO CON EL PLACER!

Esta felicidad, este placer, no está engañado. Si los placeres estuvieran engañados, más valdría que los abandonáramos ahora. El placer, la felicidad, la alegría son algo totalmente apropiado.

¿Entonces dónde está el problema? ¿Por qué sufrimos? ¿Por qué

nos ponemos frenéticos y ansiosos y desesperados, fantaseando sobre el pastel antes de que llegue, luego atascándonos con dos pedazos cuando llega, y luego sintiéndonos deprimidos porque comimos demasiado? ¿Por qué toda esta porquería? Porque tenemos estos engaños [delusiones]. El sufrimiento no proviene del placer, no proviene de los sentidos. Proviene de las neurosis en la conciencia mental. Pero ahora es virtualmente imposible para nosotros tener placer sin apego.

EL APEGO A UNA PERSONA

Es lo mismo con las personas. Vamos a echarle un ojo a la persona a la que estamos apegados, la persona de la que estamos enamorados... para hacerlo más dramático. Otra vez, tenemos una sopa de emociones, que nunca analizamos, nunca deconstruimos.

Puedo decir, "Te amo." Eso significa que deseo que seas feliz. Algo totalmente apropiado. Increíble, virtuoso. Entre más haya de eso, mejor. Sólo vamos a conseguir la felicidad si seguimos pensando eso. "No quiero que sufras," eso se llama compasión. Generosidad, tal vez te gustaría darle algo a esta persona. Por naturaleza, la generosidad es una virtud, necesariamente la causa de felicidad.

Entonces, el amor no causa el sufrimiento, la compasión no causa el sufrimiento, los sentidos no causan directamente el sufrimiento... ¿entonces qué lo causa? La causa del sufrimiento es el apego, antes que nada, el sentido neurótico de un "yo," un "yo" hambriento que ve a esta persona, exagera enormemente su valor para mí, le da mucho poder, pone el poder "allá afuera," en esa persona, igualito que con el pastel. Le damos todo el poder a esta persona, como que todo está allá afuera, en esta persona, tan sabrosa, tan maravillosa, así es exactamente como nos sentimos. Entonces el apego está hambriento y carente y solo. Y está completamente convencido de que tener a esa persona me va a hacer feliz.

Lo que hace el apego es exagerar las cualidades bellas de la persona, está exagerando nuestro sentido de un "yo" que necesita a esa persona, porque el apego piensa que si no consigo a esa persona

entonces no soy feliz; porque no creemos que podemos ser felices adentro, tenemos que tener un objeto. Luego El apego empieza a manipular a esta persona, tiene la enorme esperanza que esta persona me dará la felicidad.

Es lo mismo con la persona que despreciamos. Realmente creemos que esa persona, desde allá afuera, por su propio lado, independientemente, definitivamente, es una persona nefasta, como si además de sangre, la fealdad corriera por sus venas. Escuchamos su nombre, nos parece nefasto, vemos su cara, nos parece nefasta. La incomodidad en nuestra mente es enorme. Pensamos que la incomodidad, la infelicidad, el dolor, el enojo, realmente pensamos y creemos que nos están haciendo eso a nosotros.

Pero es una mentira. Es nuestro propio enojo el que causa que la persona se vea nefasta, el enojo es el que nos hace miserables.

TRANSCENDER AL ENEMIGO, AMIGO Y DESCONOCIDO

Generalmente la única persona que deseamos que sea feliz –ése es el significado del amor– es la persona a la que estamos apegados. Y la única persona a la que estamos apegados es la persona a la que amamos. Entonces asumimos que, como van juntas, son la misma cosa. Esto no es correcto. Necesitamos comenzar a trascender esos límites, que es algo que da mucho miedo. Cuando comenzamos a practicar la ecuanimidad, analizamos: enemigo, amigo y desconocido; tratamos de atravesar esta estrecha visión centrada en el yo del apego, la ignorancia y la aversión.

Ahora suponemos que es normal que cuando una persona es mala conmigo, no me caiga bien. Entonces lo llamamos enemigo. Y suponemos que es normal que cuando una persona es buena conmigo, lo llamamos amigo. Y cuando una persona no me hace nada, lo llamamos desconocido. Ésa es la realidad del universo entero, ¿no? Necesitamos ir más allá de esto.

¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES EL ENOJO?

Una pregunta perfecta. Y la respuesta perfecta, que escuché de un

lama, es “El enojo es la respuesta cuando el apego no consigue lo que quiere.” ¿Pero qué no es enojo?

El enojo no es culpa de alguien más. Eso no quiere decir que la persona no me golpeó; claro que lo hizo. Y no quiere decir que golpearme no sea malo; claro que lo es. Pero la persona no me hizo enojar. El golpe es meramente el catalizador para mi enojo, una tendencia de mi mente. Si no hubiera enojo, lo único que tendría sería la nariz rota.

El enojo no proviene de nuestros papás. ¡Nos encanta echarle la culpa a nuestros papás! De hecho, si el Buda está equivocado en su afirmación de que nuestra mente proviene de vidas anteriores y está impulsada por la fuerza de nuestras acciones pasadas hacia el vientre de nuestra mamá; y si los materialistas están en lo correcto al afirmar que nuestros papás nos crearon, entonces deberíamos culparlos. ¡Cómo se atrevieron a crearme, como Frankenstein y su monstruo, que me dieron enojo y celos y todo lo demás! Pero no lo hicieron, dice el Buda. (Ni tampoco un ser superior... ¡pero a ése no nos atrevemos a echarle la culpa!) Nos dieron un cuerpo; el resto es nuestro (incluyendo nuestras buenas cualidades.)

El enojo no es nada más gritar. Sólo porque una persona no grite y patalee no quiere decir que no está enojada. Cuando comprendemos que el enojo se basa en el pensamiento llamado aversión, entonces podemos ver que todos nos enojamos. Por supuesto, si nunca miramos hacia adentro, no nos damos cuenta de la aversión; por eso es que las personas que no expresan el enojo lo experimentan como depresión o culpa.

El enojo no es necesario para actuar de manera compasiva. Su Santidad el Dalai Lama le respondió a un entrevistador que le sugirió que el enojo parecía servir como un motivador para la acción, “Sé lo que quiere decir. Pero con el enojo, tu deseo por ayudar no dura. Con la compasión, nunca te rindes.”

Necesitamos diferenciar entre lo bueno y lo malo, pero el Buda dice que deberíamos criticar la acción, no a la persona. Como dijo

Martin Luther King, está bien encontrar faltas... pero debemos pensar, “¿Qué puedo hacer al respecto?”

Pasa exactamente lo mismo al ver nuestras propias faltas, pero en vez de sentirnos culpables deberíamos pensar, “¿Qué puedo hacer al respecto?” Entonces podemos cambiar. El enojo y la culpa nos paralizan, nos dejan impotentes, inútiles.

El enojo no es natural. A veces pensamos que necesitamos el enojo para ser un ser humano razonable; que es anormal no tenerlo; que le da una perspectiva a la vida. Es un poquito como pensar que para poder apreciar el placer necesitamos conocer el dolor. Pero obviamente eso es ridículo: para que yo aprecie tu bondad, ¿primero necesito que me pegues en la nariz?

El enojo no está en el centro de nuestro ser. Al ser un estado mental perturbado, una mentira, una concepción errónea, es lógico que el enojo se puede eliminar. Si pienso que hay dos tazas en mi mesa, aunque sólo haya una, ésa es una concepción errónea. ¿Qué hacemos con el pensamiento “hay dos tazas en mi mesa”? ¡Lo sacamos de la mente! Reconocemos que hay una taza y dejamos de creer en la mentira. Tan simple como eso.

Por supuesto, la mentira que cree que yo tengo existencia propia, que los objetos deliciosos me hacen feliz, que los feos me hacen sufrir, que mi mente es mi cerebro, que alguien más me creó... *estas* mentiras han estado en mi mente desde tiempo sin principio. Pero el método para deshacernos de ellas es el mismo.

Lo que queda después de eliminar las mentiras, los engaños [delusiones], es la verdad de nuestra propia bondad innata, completamente perfeccionada. Eso es lo natural.

LA PRÁCTICA ES DOLOROSA

La verdadera práctica es dolorosa... la verdadera. A menos que nos duela, no es práctica, nos vamos por lo seguro. Nomás estamos en nuestra zona de confort. La práctica tiene que amenazar algo... tiene que doler. Igual que cuando tenemos sobrepeso, decidimos que vamos a bajar de peso y ponernos guapos, y empezamos a hacer

abdominales. Tiene que doler al principio. Sabemos que si en el segundo en que comenzamos a sentir dolor por hacer abdominales nos detenemos, nunca vamos a sacar ningún beneficio de hacerlas. Siempre podemos hacernos tontos con que “Ah sí, hoy en la mañana sí hice mis abdominales,” pero si en el segundo en que nos empieza a doler nos detenemos, sabemos que si no nos duelen los músculos, nunca se van a poner fuertes... es lógico. Abandonar el apego es igual... tiene que doler.

Hasta que eso pase, sólo estamos en nuestra zona de confort: nos vamos por lo seguro, pensando que ser espiritual significa sonreír y ser buenito y hacer las cosas bonitas. No es para nada así. Hasta que nos estiremos, hasta que vayamos más allá de nuestros límites, no vamos a ser mejores en nada. Realmente fortalecemos nuestro cuerpo cuando trascendemos nuestros límites cada día. ¿Cómo nos convertimos en un pianista consumado o lo que sea? Tenemos que trascender nuestros límites. Eso es la práctica espiritual: tenemos que extender nuestros límites.

Esto quiere decir que tenemos que enfrentar nuestro apego todos los días, sintiendo su dolor, viéndolo. Y luego, en el segundo en que empezamos a hacer eso, de alguna manera nos sentimos satisfechos, contentos. Eso es lo interesante. Cuando comenzamos a dejar de ser drogadictos, comenzamos a sentirnos felices. Comenzamos a saborear nuestro propio potencial. Mientras continuemos siguiendo el apego, que es tan profundo, nunca vamos a ser felices.

LA PRÁCTICA COMIENZA CON LA MOTIVACIÓN

¿Entonces por dónde comenzar? Se comienza con el pensamiento. En el occidente tendemos a rechazar los pensamientos. Decimos, “Es sólo la mente,” no valoramos la mente, aunque estemos atrapados en ella. No valoramos a los pensamientos en sí. El punto es que, si realmente entiendes esta verdad fundamental –en que es bastante probable que cada pensamiento nos programa en lo que nos vamos a convertir–, estaríamos muy contentos de tener pensamientos positivos, y estaríamos satisfechos con ellos. Si voy a levantarme y

caminar hacia la puerta, ¿qué es lo primero que tiene que pasar? Mis piernas no sólo saltan y se van caminando, mi mente tiene que decir, “Quiero caminar hasta esa puerta.” ¿Entonces qué quiere decir eso? ¿Cómo caminamos hasta la puerta? Lo primero es pensar “Quiero caminar hasta la puerta.”

Entonces, si todos los días estás diciendo, “Quiero ser compasivo. Quiero ser de beneficio,” estás aspirando a hacerlo y luego vas a actuar. No es ningún misterio. Así es como nos convertimos en pianistas, futbolistas, cocineros... o en una persona feliz y de beneficio. Comenzamos con el pensamiento, la motivación, la aspiración.

Entonces simplemente comenzamos nuestra práctica con motivaciones sinceras y potentes. Somos sinceros, después de todo; todos queremos ser así, amorosos, compasivos, etc. Lo queremos genuinamente, vemos lo razonable de tener un pensamiento compasivo, vemos lo razonable de darle la vuelta a los pensamientos negativos. Es un hecho. Eso es lo que dice el karma. Nadie más nos convirtió en nada, nosotros mismos nos creamos. Como dice Lama Zopa, podemos moldear nuestra mente en cualquier forma que queramos.

La práctica comienza con motivación, motivación y motivación. Quiero hacer esto, aspiro a aquello. Cuando comenzamos cada día, deseamos “Que yo sea de beneficio, que no le pegue de gritos a mucha gente,” etc. Incluso esto es muy profundo. Tenemos que valorar el pensamiento, valorar la mente, es algo muy poderoso. Como dice el Dalai Lama, vamos a estar en el camino correcto por el resto del día. No lo subestimen. Si realmente conseguimos eso, estaríamos tan satisfechos, sabiendo que estamos sembrando las cosechas futuras de felicidad. Es como si tuviéramos un gran campo abierto, y estuviéramos sembrando las semillas para el futuro. Eso es la práctica. Así es como empezamos.

No debemos agobiarnos, “No tengo remedio, soy un inútil.” Somos demasiado concretos en nuestra manera de pensar. Así que empezamos con la motivación, comenzamos con los pensamientos, y

vamos por el día, y nos ponemos atención. Observa tu mente, sé cuidadoso con tu porquería, trata de no pegar de gritos, trata de ser un poquito útil, regocíjate de lo bueno. Al final del día, miramos hacia atrás, nos arrepentimos de los errores y nos regocijamos de nuestros esfuerzos, y luego nos vamos a la cama con una mente feliz. Eso es un día de práctica. Un día a la vez. Es algo orgánico y es algo humilde. Comenzamos con un día a la vez y, lentamente, algo se va a ir desarrollando.

6. LA BODHICHITTA ES LA MEJOR MEDICINA

LAMA ZOPA RIKPOCHÉ

Buenos días, Geshe-la [Geshe Lhundrup Sopa] aconsejó que debería dar alguna plática, así que hoy Mickey Mouse les va a platicar algo.

Todo lo que hacemos en nuestra vida diaria es para la felicidad, ya sea para nuestra felicidad o la felicidad de los demás. Aunque hay muchísimas oraciones que podemos recitar y muchísimas prácticas de meditación, el corazón de las enseñanzas de nuestro amable y compasivo Guru Buda Shakyamuni es el amoroso y compasivo pensamiento de la bodhichitta.

La bodhichitta, el pensamiento altruista de alcanzar la iluminación por el beneficio de los demás seres sintientes, es la mejor medicina, la mejor meditación, la mejor práctica de Dharma. La bodhichitta es la esencia de los consejos de Guru Buda Shakyamuni. Bodhichitta significa soltar el yo y estimar a los demás. Tenemos que soltar el yo, de donde surgen todos nuestros problemas emocionales y todos los obstáculos, para nuestro éxito y felicidad y para traerle el éxito y la felicidad a todos los innumerables seres sintientes.

¿De dónde provienen todos los problemas y dificultades en la vida? Del yo; de la estimación propia del yo o, en otras palabras, del yo. Y, ¿de dónde provienen todas las cosas buenas? De la bodhichitta. La bodhichitta es la fuente de toda la felicidad, de todas las cosas atractivas, desde la felicidad temporal –nuestra paz mental de momento a momento en nuestra vida diaria– hasta la felicidad última de la liberación –la liberación total de todo el ciclo de sufrimiento del renacimiento y la muerte, y de todos los problemas que se experimentan entre ellos, así como los producidos debido a su causa, el karma o acción, y las perturbaciones que motivan las acciones–, y la felicidad inigualable de la iluminación completa, la

felicidad pura que nunca degenera, que nunca se convierte en sufrimiento.

La bodhichitta, la mente altruista que estima a los demás y busca cómo llevarles felicidad, se genera en dependencia de la existencia del sufrimiento de los seres sintientes; por lo tanto, recibimos toda nuestra felicidad, todas las cosas buenas, gracias a la bondad de los demás. Vivir tu vida con un buen corazón, estimando a los demás, es la mejor manera de cuidar tu salud. Es la mejor manera de sanar el SIDA, el cáncer o cualquier otra enfermedad.

TOMAR SOBRE NOSOTROS EL SUFRIMIENTO DE LOS DEMÁS

Por ejemplo, hace algunos años en Singapur, uno de los estudiantes fue al hospital para una revisión, su doctor le dijo que tenía SIDA. Entonces el estudiante le envió una carta a su guru, Rato Rimpoché, un lama muy eminente que vivía en Dharamsala. Aunque el propio Rimpoché estaba mostrando el aspecto de enfermedad en ese momento, Rimpoché amablemente dictó una meditación de bodhichitta que requería soltar el yo y estimar a los demás.

Al generar compasión en esta meditación, tomas sobre ti todos los sufrimientos de los demás innumerables seres que tienen SIDA y de aquellos que tienen el karma de experimentar SIDA en el futuro, y generas amor compasivo, practicas la caridad con tu cuerpo, tu felicidad, y tus méritos, la causa de toda la felicidad, para los demás, que son innumerables. Rimpoché amablemente dictó la meditación a Ruth Sonam, la traductora de Geshe Sonam Rinchen, quien había estado dando enseñanzas durante muchos años en la Biblioteca del Gobierno Tibetano en Dharamsala. Tomas los sufrimientos del SIDA de los demás sobre ti mismo, sobre tu ego, y los utilizas para destruir tu ego, de donde proviene el SIDA y todas las demás enfermedades. Después envías luz a los demás y les regales todo –tu cuerpo, felicidad y mérito, la causa de la felicidad– a los demás seres.

Después de recibir la instrucción de meditación, el estudiante hizo la práctica por cuatro días. Luego fue al hospital para otra

revisión y el doctor le dijo, “No tienes SIDA”. Supuse que debió haber practicado cada día por muchas horas. Cuando le pregunté, “¿Cuántas horas practicaste?” y me dijo, “Cinco minutos”, me quedé impactado. Pero los cinco minutos que meditó durante esos cuatro días fueron extremadamente potentes. Me hace pensar que durante esos cinco minutos de meditación en la bodhichitta probablemente purificó mucho más karmas negativos y obstrucciones que si hubiera pasado muchos meses en un retiro de deidad, recitando mantras y visualizando deidades, incluso Vajrasattva, pero sin una fuerte compasión hacia los demás, sin la mente altruista que estima a los demás. Creo que sus cinco minutos de meditación en la bodhichitta fueron como meses de retiro de algunas personas. El efecto en su continuo mental, e incluso el beneficio para su salud, fue mucho mayor que el de años de retiro de deidad hecho sin una motivación pura.

Mientras hacía la meditación, sintió una insoportable compasión por los demás. Cuando pensó en las demás personas con SIDA, se le salieron las lágrimas. Sentía que era insoportable lo que los demás sufrían, especialmente las personas con SIDA. Durante esos cinco minutos de meditación, sintió muchísima compasión por los demás. Eso es lo que hizo cada día.

LA BODHICHITTA CURA

Su propia compasión, su propia mente sana lo sanó, no la medicina. Sanar su propia mente al generar ésta, la más pura de las actitudes, afectó su cuerpo; mejoró su salud. ¿Cómo la meditación cura la enfermedad? Al comprender eso en términos generales, podemos comprender cómo la meditación puede sanar las enfermedades sin depender de factores externos tales como las medicinas químicas y demás. La compasión es muy poderosa. Generar compasión es un método muy potente de purificación y para acumular buena suerte, o mérito. Debido a que este estudiante generó compasión con mucha fuerza, purificó mucho karma negativo, la verdadera causa de la enfermedad. Este karma negativo está en su interior, en su continuo

mental, no afuera, y generar compasión purificó ese karma negativo. Con una forma de pensar puedes enfermar tu cuerpo y mente; puedes enfermar tu mente y eso luego puede enfermar tu cuerpo. No obstante, de manera similar, tu actitud positiva puede sanar tu mente y eso puede sanar tu cuerpo. Eso es lo que sucede normalmente en nuestras vidas diarias. Si están atentos, lo pueden ver. Se puede comprobar.

También escuché que cuatro personas en España se habían recuperado del SIDA al practicar meditación, pero no me sé los detalles. Esto me lo contó [Nacho Cano] el cantante del grupo Meccano, que grabó una canción de la vida de Su Santidad el Dalai Lama. (Yo le llamo “Nangcho”, que quiere decir “ofrenda interna”, porque su nombre suena muy parecido a “nangchö”.)

Generalmente, nuestra salud depende de nuestra actitud hacia la vida. Creo que todo lo que sucede en el cuerpo es una expresión de la mente. El cuerpo es una expresión de la mente; cómo aparece el cuerpo es una expresión de la calidad de la mente. Eso es lo que creo. Entonces, qué tanto cuides a tu mente determina qué tanto eres capaz de cuidar de tu salud. Ésta es la mejor forma de cuidarse uno mismo. Ésta es la mejor manera de cuidar tu vida, la mejor manera de mantenerte saludable, porque es la evolución correcta. A pesar de que los factores externos como la contaminación sí afectan al cuerpo y la mente, hay razones para que lo hagan; no ocurre sin causa y condiciones. Lo que ocurre es un resultado, o un efecto, así que la causa tiene que existir antes que eso. Así que el resultado es un fenómeno causativo, su causa tiene que existir de antemano. Entonces, hay una razón para eso. Las cosas no pasan sin una razón, que es lo mismo que decir que las cosas no pasan sin causas y condiciones.

TODO PROVIENE DE LA MENTE

Entonces, ¿qué hace que las cosas te afecten, ya sea de manera positiva o negativa? ¿De dónde proviene la razón o la causa? ¿De fuera o de dentro de tu mente? Una vez más, proviene de tu propia

mente. Ya sea que el efecto sea negativo o positivo, proviene de tu propia mente. Si es un efecto negativo, es una creación de tu propia mente negativa; si es un efecto positivo, si es placentero, la causa la creó tu propia mente positiva. Pero como personas ordinarias, sin realizaciones, no somos conscientes de esto, ya sea porque no sabemos del karma o porque intelectualmente sabemos del karma, pero no practicamos el tenerlo en cuenta. Muchas personas no saben sobre el karma, sobre cómo toda nuestra vida proviene de nuestra mente, sobre cómo toda nuestra felicidad y sufrimiento provienen constantemente de nuestra mente; otras personas saben del karma, pero no lo tienen en cuenta.

El Buda enseñó que tú eres tu propio guía y tu propio enemigo. Cuando creas karma positivo, la causa de felicidad, eres tu propio guía; cuando creas la causa de los problemas para ti mismo por medio de generar pensamientos no virtuosos, eres tu propio enemigo. Eres el creador de toda tu propia felicidad y sufrimiento. Eres el creador de tu propia vida. No es que alguien externo con un continuo mental separado al tuyo cree tu vida, cree tu felicidad o sufrimiento. Eso no es lógico y no es la experiencia verdadera en la vida.

YA QUE NOS CREAMOS A NOSOTROS MISMO, TENEMOS MUCHA LIBERTAD

La razón de que tengamos tantísima libertad en nuestras vidas se debe a que somos los creadores tanto de nuestro sufrimiento como de nuestra felicidad. Tenemos una libertad increíble. Nuestra vida está llena de libertad, llena de esperanza, porque no es que otro ser esté creando nuestra vida. Por lo tanto, tenemos muchísima libertad para hacer nuestra vida mejor. Podemos crear la causa para lograr cualquier felicidad que deseemos y podemos eliminar nuestros sufrimientos al detener o reducir la causa. Comprender las enseñanzas del Buda sobre karma sólo nos da más libre albedrío, más libertad. Al comprender mejor el karma, vas a ver que tienes más libertad. No depende de alguien más. Tu objetivo es conseguir

felicidad y no sufrimiento. Al saber del karma, conoces las causas de la felicidad y cómo crearlas. Puedes aprovechar la oportunidad de evitar el sufrimiento y de experimentar felicidad. Por lo tanto, tienes libre albedrío. Comprender más sobre el karma te da libre albedrío. Comprender el karma no te mete en una cárcel; al contrario, te libera de la cárcel del samsara, la cárcel del sufrimiento, la cárcel de las perturbaciones. En vez de estar atrapados en la cárcel de las emociones negativas, comprender el karma te permite saber cómo salir de ahí.

Ya que abrí este tema, también me gustaría mencionar otro punto. La filosofía fundamental del Buda es que somos los creadores de nuestra propia felicidad, nuestra propia liberación, y el creador de nuestro propio sufrimiento, de nuestros propios problemas. Entonces, cuando usamos esta filosofía budista, aceptamos que no hay un creador externo cuya mente esté separada de nuestro continuo mental. Todo lo que hacemos, incluyendo venir a esta enseñanza, es nuestra propia decisión, nuestro deseo; no lo decide alguien más. Todo lo que experimentamos a cada momento de cada día es la creación de nuestra mente. Todo proviene de nuestra mente.

TU ENOJO CAUSA EL SUFRIMIENTO, NO LA PERSONA

Deberíamos recordar esta filosofía básica en nuestra vida diaria, especialmente en las circunstancias donde existe el peligro de generar emociones negativas potentes, como el enojo. El enojo destruya tu vida; destruye tu propia paz mental, tu salud y bienestar, y daña a los demás. El enojo incluso hace que el ambiente a tu alrededor se vuelva negativo y aterrador, causando que los demás no estén contentos y tengan miedo. Tu miedo también causa que los demás se enojen y se involucren en karma negativo. Además de que cometes karma negativo, tu enojo también causa que los demás se involucren en karma negativo. No sólo tu mente se involucra en karma negativo por generar enojo y demás, sino que también tu habla y cuerpo se involucra en karma negativo. De esta manera, los demás reciben mucho daño de tu enojo. Éste es sólo un ejemplo. Tu

enojo vuelve negativo al mundo, tu propio mundo y el mundo de los demás.

En tales casos, recuerda inmediatamente la filosofía budista básica de que tú eres el creador, que este problema provino de ti; provino de tu karma negativo, fue creado con tus actitudes negativas, así que provino de ti. Entonces, tú eres el creador. Al recordar esto, tu mente se va a apaciguar de inmediato, como cuando le echas agua fría al agua hirviendo. El agua hirviendo hace mucho ruido, blub, blub, blub, blub, pero de repente se queda en paz cuando le echas agua fría. Del mismo modo, tu mente se enfría, se calma y se apacigua. No tienes nada de qué echarle la culpa a la otra persona, a ese otro ser sintiente que es la fuente de toda tu felicidad del pasado, presente y futuro, de todas las cosas buenas. De repente no hay nada de qué culparlo. La única cosa por hacer es cambiar tú mismo, mejorar tu mente y tu vida, al pensar en la filosofía básica del budismo. Sólo te persuade a hacer eso.

Asimismo, aplicar esta filosofía básica en tu vida diaria, especialmente en dichas situaciones, sólo hace que surja compasión por la otra persona. Como menciona el gran bodhisattva, el gran santo, Shantideva en su *Guía de las obras del bodhisattva*, “Puesto que mi karma persuadió a esta persona es que recibo este daño. Por eso, hago que esta persona se pierda en el abismo de los reinos infernales”.

LA PERSONA TE DAÑA PORQUE TÚ LA DAÑASTE EN EL PASADO

Esto significa que en primer lugar tú dañaste a la persona, y por eso la persona te está dañando en este momento. La persona ahora está en el reino humano, ¿y quién la obligó a dañarte? Fue tu acción del pasado, tu karma negativo del pasado creado de esa manera con esa persona. En este momento la persona ha creado el karma negativo por dañarte. Esto causará que la persona no esté en el reino humano, en el reino de los transmigrantes afortunados; será la causa de que su conciencia se transfiera del reino humano para reencarnar en el reino

infernol. Entonces, ¿no hiciste tú que la persona se perdiera en el abismo del reino infernal?

Ahora aquí, al recordar la filosofía básica del budismo, no tienes razón para culpar a la otra persona. Deberíamos recordar esto en nuestra vida diaria, especialmente en las circunstancias donde existe el peligro de que nos involucremos en algún karma negativo potente. Recordar esto detiene nuestro enojo y nuestros demás pensamientos perturbadores, oscurecedores. (“Pensamientos perturbadores y oscurecedores” es una traducción de “engaños [delusiones]”). He añadido la palabra “oscurecedores” porque estos pensamientos emocionales no sólo perturban sino que también obscurecen tu mente, tu continuo mental.)

Recordar esta filosofía budista básica de que no hay nadie a quién echarle la culpa no sólo detiene el enojo y los demás pensamientos perturbadores y oscurecedores, sino que se convierte en la práctica de la paciencia, porque no le ves ningún caso a generar enojo y dañar a la otra persona.

Además de eso, te da espacio en la mente para generar compasión por esa persona, como explicó Shantideva. Por ejemplo, si alguien está abusando sexualmente de ti, puedes pensar, “Esta persona está haciéndome esto porque en vidas pasadas los traté de esta manera, porque en el pasado yo cometí conducta sexual inapropiada y abusé de los demás”. Esta persona entonces se convierte en un objeto de compasión. Sólo quieres ayudar a la persona, protegerla de crear karma negativo y de sus engaños [delusiones]. Sientes una compasión insoportable por esa persona y sólo quieres ayudarla. Haces todo lo que puedes por ayudarlos, por guiarlos.

Como decía, la bodhichitta, el pensamiento compasivo y amoroso de beneficiar a los demás, es la mejor práctica de Dharma, es la mejor medicina para la mente y el cuerpo. Actualmente, gracias a la investigación y a doctores y psicólogos muy inteligentes, en el Occidente se ha descubierto que la salud tiene mucho que ver con la actitud de la persona en la vida diaria, con qué tanto son capaces de mantener su mente saludable, positiva. En un libro –no me acuerdo

cómo se llama— alguien entrevistó a muchas personas expertas en este tema. Un doctor y psicólogo explicaba cómo el cáncer viene de una mente impura, de pensamientos negativos, y luego también enfatizaba que la manera de curar el cáncer es por medio de tener actitudes puras.

VER EL SUFRIMIENTO COMO ALGO BUENO

Había un estudiante en Australia que tenía SIDA. Cada vez que iba al Chenrezig Institute, un centro de meditación en Queensland, Australia, hacía muchos retiros y prácticas, principalmente la de Buda de la Medicina entre otros. Hacer todas estas prácticas y meditaciones le daba mucha fuerza. Estas deidades son muy poderosas. El propósito de su manifestación es sólo por pura compasión que abarca a todos los seres; no importa cuánto karma negativo creen los seres, la compasión de un Buda nunca abandona a los seres ni siquiera un segundo. Por supuesto, sus mantras también son muy poderosos y muy benditos, así que tienen mucho efecto. Como sea, después de toda esta práctica, se ponía mejor; se ponía tan radiante que parecía que no estaba enfermo para nada. Entonces podía ayudar en varias actividades en el centro.

Cuando se ponía mejor, siempre le venía el pensamiento de regresar a la ciudad a ayudar a otras personas con SIDA. Sin embargo, cada vez que se iba a la ciudad, no podía continuar su práctica y entonces su salud se deterioraba. Estaba ocupado, pero creo que su salud sufría no tanto porque estuviera ocupado, sino porque no podía continuar su práctica. Creo que ésa era la razón principal.

Luego regresaba al centro y otra vez hacía prácticas. Su salud mejoraba otra vez. Como se ponía mejor, otra vez se iba a la ciudad. Pasó por este ciclo varias veces. Una vez su condición estaba muy mala, vino a verme cuando yo estaba en Brisbane. Estaba tan débil que tenía que apoyarse en dos amigos. Estaba sentado en una silla y escuchaba mientras yo le hablaba de lo bueno que era tener SIDA, de lo positivo que era tener SIDA. No estaba hablando de lo positivo-

negativo con respecto al SIDA, sino de qué positivo puede ser tener una enfermedad. Le hablé de todos los beneficios de tener SIDA. Le dije que era muy suertudo, muy afortunado, porque podía usar el SIDA para desarrollar bodhichitta, para desarrollar compasión por todos los seres sintientes. Tener SIDA puede ser una manera rápida y poderosa para desarrollar compasión, porque tener el problema tú mismo te facilita sentir compasión por los demás, por aquellos que tienen problemas similares, así como por aquellos con otros sufrimientos generales. Es mucho más fácil desarrollar la compasión para los seres humanos que viven en este mundo humano en particular, el continente sur, que para los seres humanos que viven en los otros continentes: en los continentes del este, oeste y norte. Por supuesto, no hay duda de que es mucho más fácil desarrollar compasión para nosotros que para los dioses mundanos, pero es más fácil para nosotros que incluso para los seres humanos que viven en esos otros mundos.

Es más mucho más fácil desarrollar compasión para los seres humanos que viven en este mundo en particular, en este continente del sur porque podemos ver muchos sufrimientos en nuestras vidas y en las vidas de los demás seres humanos en este mundo. Porque podemos ver y experimentar estos sufrimientos, es fácil comprender el sufrimiento de los demás y generar compasión. Esto significa que podemos desarrollar bodhichitta más fácil y rápidamente, y así podemos alcanzar la iluminación. Los seres humanos en este mundo puede alcanzar más rápidamente la gran liberación, o la iluminación completa, que es la cesación de todas las faltas de la mente y la culminación de todas las realizaciones. Pero eso todavía no es el objetivo final. Alcanzar la iluminación significa que podemos liberar a los demás seres sintientes de todos sus sufrimientos y la causa de sus sufrimientos y llevarlos más rápidamente a la iluminación total. Éste es el objetivo principal de la vida, el objetivo principal, y podemos lograrlo más rápidamente.

Le dije a este estudiante que tener esta enfermedad le daba una oportunidad increíble para desarrollar su mente en el camino

espiritual, en el camino a la iluminación. Su enfermedad le abría la puerta a la iluminación y a todas las otras felicidades. Utilizarla para generar amor bondadoso, compasión y bodhichitta por los demás seres sintientes conlleva una purificación muy potente. Como mencioné antes, se purifican muchos cientos de miles de eones de karma negativo. No me acuerdo de todo lo que le dije, pero la conclusión era que su enfermedad podía llevarlo a la iluminación más rápidamente.

NO SÓLO TOMAR SOBRE NOSOTROS EL SUFRIMIENTO DE LOS DEMÁS, SINO TAMBIÉN REGALARLES TODA NUESTRA FELICIDAD

Deberíamos utilizar los problemas de nuestra vida –ya sea el SIDA u otro problema– para desarrollar la realización de bodhichitta al hacer la práctica de tong-len, tomar el sufrimiento de los demás y sus causas sobre nosotros mismos para destruir el ego, la fuente de todos nuestros problemas, y luego, con amor bondadoso, regalarles todo a los demás seres sintientes. Le dije que cada vez que hiciera meditación de tomar sobre sí mismo el sufrimiento de innumerables seres, acumulaba méritos tan vastos como el cielo, buen karma o buena suerte tan vasta como el cielo. Y cada vez que le regalaba su cuerpo a todos los seres sintientes, acumulaba buen karma, la causa de toda la felicidad, incluyendo la iluminación; acumulaba la causa de toda la felicidad temporal de esta vida y de todas las vidas futuras, hasta la iluminación. Crea méritos tan vastos como el cielo al regalar su cuerpo a todos los seres sintientes. Luego, al regalarles todo su mérito, la causa de su felicidad, a todos los seres sintientes, otra vez acumula cielos de mérito. Y al regalarles toda su felicidad, el resultado de su mérito, a los demás, otra vez acumula méritos tan vastos como el cielo. ¡Es simplemente increíble!

Cuando quieras hacer esta meditación de tomar el sufrimiento de los demás y darles tus propios méritos, felicidad y demás, normalmente aconsejo que en los períodos entre tus sesiones de meditación, mientras estás trabajando u ocupado haciendo otras

cosas, cada vez que surja el pensamiento, “Ay, tengo este problema”, inmediatamente pienses, “Estoy experimentando este problema en beneficio de los demás seres innumerables”. Cada vez que tengas SIDA, cáncer, un problema con tus relaciones, o un problema de trabajo, piensa que estás experimentando ese problema en beneficio de los innumerables seres que tienen ese problema y que tienen el karma de experimentar ese problema en el futuro, y luego en beneficio del resto de los seres sintientes. Entonces piensa, “Estoy experimentando esto por todos los seres sintientes”. Cuando surja el pensamiento, “Ay, tengo este problema”, antes de que surja el miedo, la preocupación u otra emoción negativa, inmediatamente piensa, “Estoy experimentando este problema en beneficio de todos los seres sintientes.” Piensa esto, luego trata de mantener tu mente en ese estado. Cada vez que piensas esto acumulas méritos tan ilimitados como el cielo; acumulas cielos de méritos, de buen karma, porque aquellos por los que estás practicando son innumerables.

PRACTICAR “DAR Y TOMAR” – TONG-LEN – MANTIENE TU MENTE EN PAZ

Mantener tu mente continuamente en este estado es mantener tu mente continuamente en un estado de felicidad. Mientras esté ahí el problema, podrás mantener tu mente continuamente en un estado de paz y felicidad, y debido a eso, no surgirán otros pensamientos negativos. Con este pensamiento, no vas a crear karma negativo. Este pensamiento es una protección increíble. No van a surgir los demás pensamientos perturbadores, oscurecedores, así que no te vas a involucrar en karma negativo, que no sólo te daña a ti, sino que también daña a los demás. Mantener tu mente en un estado de felicidad ayuda muchísimo. También, cuando eres capaz de mantener tu mente continuamente en un estado de felicidad de esta manera, te sientes muy libre y alegre, y entonces tienes muchísimo espacio para ayudar y comunicarte con los demás. No hay enfrentamientos de personalidad porque tu mente está en este estado muy abierto y alegre. Entonces puedes comunicarte mejor con los demás y puedes

ayudarlos mejor.

También hay una continua inspiración para practicar; te da la energía de hacer varias prácticas en tu vida diaria. Cuando tu mente está demasiado molesta o demasiado deprimida, ni siquiera puedes hacer tus prácticas diarias. También, cuando tu mente está muy deprimida, muy desmotivada, no quieres ayudar ni comunicarte con los demás. No hay espacio para ayudar a los demás.

Entonces, para regresar al punto que estoy tratando de explicar. No me acuerdo de lo que le dije palabra por palabra, pero la esencia de toda la plática fue lograr que él viera el tener SIDA como algo positivo, como benéfico. Quería que él viera el increíble beneficio que podría obtener por tener esta enfermedad si la utilizaba para generar bodhichitta. Al principio, estaba desparramado en el respaldo de la silla, pero después de que le hablé de esta forma, pudo levantar su cuerpo y pararse. Agitó sus brazos en el aire, diciendo: “¡Ah, mira! ¡Mira, me puedo parar yo solo!” Pueden observar cómo tiene mucho que ver con la actitud, con la mente. Esto se aplica generalmente a todo, pero creo que particularmente en el caso del SIDA, si eres capaz de fortalecer y sanar tu mente, puedes vivir más tiempo. Aunque el SIDA no desaparezca, la persona puede vivir más tiempo y puede tener un cuerpo más fuerte y sano al sanar su mente. El cambio inmediato fue una mejora en su salud, pero, por supuesto, tuvo que mantener continuamente su mente en ese estado. No fue suficiente con tener su mente en ese estado por un momento; tuvo que continuar manteniendo su mente en ese estado. Esto lo ayudaría a mantenerse sano por más tiempo.

EL BUEN CORAZÓN ES LA MEJOR PROTECCIÓN, Y CONLLEVA ÉXITO

Como estaba diciendo, el amor bondadoso, la compasión y la bodhichitta, el buen corazón, proporcionan la mejor protección, protección incluso en lo que concierne a esta vida. La bodhichitta también es la mejor amiga. Los amigos externos puedes cambiar, pero tu bodhichitta siempre es la misma. No cambia; no te engaña.

No te daña, sino que siempre te beneficia a ti y a los demás seres sintientes. Es la mejor amiga, la más confiable.

Tu buen corazón, tu bodhichitta, es también el mejor medio para lograr el éxito. La bodhichitta es el mejor método para tener éxito en todas las labores de esta vida, éxito en la felicidad de las vidas futuras, éxito en la felicidad inagotable de la liberación de todo el sufrimiento y sus causas, y el gran éxito de lograr la iluminación completa. Incluso para el éxito, la bodhichitta es la mejor. Otra vez, la lógica es la misma. El éxito es un fenómeno que tiene causas. El éxito es un surgimiento dependiente; depende de causas y condiciones. Por lo tanto, el éxito en encontrar la felicidad –ino sé del éxito para encontrar problemas!– tiene que venir de una causa en particular, la virtud, el buen karma, o una acción positiva; la acción positiva, o karma, tiene que venir de una intensión positiva, o *sempa* en tibetano, que es un factor mental. Tiene que venir de una intensión positiva. Con la bodhichitta, este pensamiento de beneficiar a los seres sintientes, uno acumula el buen karma o los méritos más extensos. Éste es un razonamiento lógico.

CON SÓLO PENSAR EN LA BODHICHITTA ACUMULAS MÉRITO

Como recordaran, en las enseñanzas y en el *Bodhicayavatara* se dice que, incluso sin participar de hecho en una acción para beneficiar a los demás, con sólo pensar en beneficiar a los demás, uno acumula méritos como el cielo. Puesto que simplemente pensar en beneficiar a los demás acumula cielos de mérito, la bodhichitta es el mejor medio para tener éxito en encontrar la felicidad. Lo mismo se aplica a encontrar riquezas.

Al tener bochidhitta, te haces amigo de todos los seres sintientes. Tener este buen corazón, este pensamiento de beneficiar a los demás seres sintientes, rompe la pared entre tú y los demás. Si te sientes distante de los demás seres, como si hubiera una pared entre tú y los demás, la bodhichitta la va a romper, así que te sentirás cerca de

todos los seres. No hay distancia entre tú y los demás. Al tener esta realización, llevas a todos los seres sintientes en tu corazón. La bodhichitta es la fuente de toda tu felicidad y éxito y de toda la felicidad y éxito de todos los demás seres sintientes. Tu amor bondadoso, compasión y bodhichitta son también la fuente de la felicidad y el éxito para todos los otros innumerables seres sintientes.

RESPONSABILIDAD UNIVERSAL

El último punto que quiero mencionar es la responsabilidad universal. Si tienes un buen corazón, el pensamiento de beneficiar a los demás, otros innumerables seres no reciben daño de ti, lo que significa que reciben paz y felicidad de ti. Además de eso, reciben ayuda, beneficio, de ti. Además de la paz y felicidad que es la ausencia de daño, reciben muchísima paz y felicidad de ti. Por lo tanto, toda esta paz y felicidad que reciben de ti está en tus manos. El que quieras causar a los demás esta paz y felicidad depende de ti; depende de lo que quieras hacer con tu mente, o de si quieres generar o no este buen corazón, esta bodhichitta, el pensamiento de beneficiar. Por lo tanto, cada uno de nosotros aquí tiene es responsabilidad por la felicidad de otros innumerables seres sintientes. Si vivimos nuestra vida diaria con esta actitud, todo – todas esas horas de trabajar, estudiar, comer, dormir, caminar – naturalmente se van a convertir en una labor para los demás, en una labor para causar la felicidad de los demás. De esta manera, todas esas acciones se convertirán en virtud y en el mejor Dharma porque no están contaminadas con el pensamiento de estimación propia. Se convertirán en la mejor causa de felicidad para ti y para todos los seres sintientes. De esta manera las veinticuatro horas de cada día serán de beneficio, útiles. No importa el estilo de vida que tengas –ya sea que estés sano, sin cáncer o SIDA, o ya sea que tengas una de esas enfermedades, o incluso que estés en la cárcel– con este pensamiento tu vida siempre será de beneficio para los seres sintientes. Cualquier cosa que hagas, siempre será de beneficio para los seres sintientes. Tu vida se vuelve útil todo el tiempo, porque siempre está dedicada a

los seres sintientes. De esta manera se logra el propósito de tu vida.

Entonces, creo que voy a parar aquí. Hoy había pensado en leerles las potentes instrucciones de Pabongka Dechen Nyingpo acerca de la impermanencia, pero como sea, sale lo que sale...

Debido a todo los méritos del pasado, presente y futuro, acumulados por mí, los méritos de los tres tiempos acumulados por los budas, bodhisattvas y todo el resto de los seres sintientes, que carecen totalmente de existencia por su propio lado, que el yo, que carece totalmente de existencia por su propio lado, que logre la iluminación de Guru Buda Shakyamuni, que también carece totalmente de existencia por su propio lado, y guíe a todos los seres sintientes, que también carecen totalmente de existencia por su propio lado, a esa iluminación, que también carece totalmente de existencia por su propio lado, por mí mismo, yo solo, que también carecen totalmente de existencia por su propio lado.

Gracias. Muchas gracias.

Enseñanza dada en Madison, WI, Estados Unidos, el 4 de julio de 1999.

7. NO PUEDES ENCONTRAR EL YO EN NINGUNA PARTE

LAMA ZOPA RIMPOCHÉ

Vamos a concentrarnos por unos momentos en lo que estoy diciendo. [Silencio.] Creemos que, “Estoy aquí, en este edificio”. Creemos que “Estoy en Estados Unidos, en Soquel, ien Land of Medicine Buddha, en Land of Medicine Buddha, en Land of Medicine Buddha! Estoy en esta gompa, estoy en un retiro de Vajrasattva, estoy en este cojín, ime duele! ¡Estoy cansado! ¡Tengo sueño! ¡Estoy exhausto por un día tan largo! ¿De qué está hablando? ¿Qué anda mascullando?” Lo que sea, pensamos de este modo.

Creemos que hay algo real, un yo real, un verdadero yo que está haciendo el retiro de Vajrasattva, o que está escuchando las enseñanzas. Aquí, sentado en esta silla, o en este cojín, un yo real que escucha las enseñanzas. Ahora bien, el yo es tu etiqueta: yo.

Apuntas a tu cuerpo y lo etiquetas yo: “Yo voy a salir”. No agarras un libro y le apuntes y dices, “¡Yo voy a salir!” No. Apuntas a tu cuerpo y le aplicas la etiqueta, “Yo voy a salir”.

Y mientras tu mente realiza la actividad de pensar, tú etiquetas, “Estoy pensando”.

Mientras tu mente medita, “Estoy meditando”. Primero al pensar en qué clase de actividad está haciendo tu mente –por ejemplo, está distraída–, dices, “Estoy distraído. No estoy meditando.” “¿Estás meditando ahora?”

“No.” Revisas la mente y luego dices, “Estoy distraído,” o, si está meditando y se está transformando en virtud gracias a la meditación analítica o de emplazamiento, dices, “Estoy meditando”; lo llamas, lo etiquetas, “estoy meditando”.

Exactamente del mismo modo que en este ejemplo, cuando dices “yo”, en vez de apuntar hacia acá [a su pecho], apuntas a esta mesa; etiqueta yo sobre esta mesa.

Entonces, ahora has etiquetado yo sobre la mesa, pero ¿dónde está el yo en la mesa?

No puedes encontrar el yo en la mesa. Incluso aunque etiquetes yo sobre la mesa, no puedes encontrarlo en ninguna parte, o en ninguna esquina de la mesa, dentro de la mesa, encima de la mesa... no lo puedes encontrar en ninguna parte. No sólo eso, sino que esta esquina de la mesa no es yo, esta otra esquina no es yo... ninguna parte de la mesa es yo. Incluso todas las partes de la mesa juntas no son yo.

Ahora bien, de esta manera, es exactamente lo mismo, exactamente lo mismo, aunque nuestra mente constantemente etiqueta yo en este conjunto de cuerpo y mente. [Rimpoché apunta a su pecho], constantemente, veinticuatro horas al día, etiqueta yo sobre este conjunto de cuerpo y mente, exactamente como en el ejemplo donde tu mente etiqueta yo sobre la mesa –incluso si etiquetas yo sobre la mesa, no puedes encontrar el yo sobre la mesa–, la mesa no es el yo, ni hay yo sobre la mesa, dentro de la mesa, o en ningún otro lado; no puedes encontrar el yo en ninguna parte de la mesa, e incluso la cosa entera no es el yo. De la misma manera, el yo no puede encontrarse en ningún lugar sobre el conjunto de cuerpo y mente. Si buscas tu yo, no lo puedes encontrar, desde la punta del cabello hasta la punta de tus pies: no se puede encontrar en ninguna parte. No puedes encontrar tu yo en ninguna parte. ¡No está adentro de tu nariz ni en la punta de tu nariz! ¡Estoy jugando!

De todos modos, no se puede encontrar el yo en ninguna parte, ni siquiera dentro de tu cuerpo.

Normalmente crees que el yo está adentro, pero incluso si eso es lo que crees normalmente, aprehendido –que hay un yo real dentro del cuerpo–, si lo buscas, no puedes encontrarlo. Cuando comienzas a analizarlo, no puedes encontrarlo. ¿Dónde está exactamente? Búscalo. ¿Dónde está exactamente, dentro del cuerpo? ¿Dónde está

exactamente, dentro del pecho –la parte del cuerpo donde normalmente creemos que reside el yo? Está ahí, en alguna parte dentro del cuerpo. No pensamos que el yo está afuera... pensamos que está adentro, dentro del pecho. Pero si tratas de identificar exactamente dónde se localiza el yo, no se puede encontrar. No hay una ubicación particular. No puedes encontrarlo. Si buscas el yo, no puedes encontrarlo, ni tampoco su ubicación particular.

Incluso, aunque normalmente creas que el yo está ahí, en alguna parte dentro de tu cuerpo, dentro de tu pecho, si realmente revisar dentro dónde está, su ubicación exacta, no puedes encontrarlo.

SURGIMIENTO DEPENDIENTE SUTIL

Cuando piensas que la naturaleza del yo es el surgimiento dependiente, el surgimiento dependiente sutil, el yo verdadero que se apareció ante ti al principio y que tú aprehendiste, desaparece. Inmediatamente se vuelve vacío. Se vuelve vacío y es vacío en realidad. Si ese yo real que se apareció ante ti fuera verdadero – el que al principio creíste que realmente estaba ahí–, si ése fuera verdadero –de acuerdo con la manera en que aparece, la manera en que lo crees–, si eso fuera verdadero, entonces debería seguir estando ahí incluso después de un análisis. Incluso después de tu análisis de su surgimiento dependiente, debería permanecer. Deberías ser capaz de encontrarlo. Pero no está ahí.

Incluso cuando meditas en los chakras, parece que existe un yo real, pero no hay un yo real que exista en este cuerpo de la manera en que parece existir, la manera en que lo aprehendes, o en que crees que existe. Ese yo no está ahí, ni sobre el cuerpo ni adentro del cuerpo. El cuerpo no es el yo; ni la mente. Incluso el conjunto de cuerpo y mente no es el yo; estos agregados no son el yo.

Sin adentrarnos en los análisis Madhyamaka o del Lam-rim sobre la vacuidad –por ejemplo, si los agregados son el yo, entonces qué pasa, ¿qué consecuencias ilógicas surgen?, si el cuerpo es el yo, ¿qué consecuencias ilógicas surgen?, si la mente es el yo, ¿qué consecuencias ilógicas surgen?–, sin adentrarnos en todos esos

análisis detallados, lo que acabo de mencionar te da una idea de cómo es que los agregados no son el yo. A partir de ahí, puedes entender, o darte una idea del resto.

EL SUJETO Y EL OBJETO NO PUEDEN SER UNO

Incluso este conjunto de cuerpo y mente no es el yo. Como afirman los textos, los agregados –este conjunto de cuerpo y mente–, son lo que se recibe.

Son lo que se recibe, y el yo es el receptor. Yo recibí estos agregados esta vez; yo soy el receptor. El yo es el sujeto que recibe estos agregados, que los ha recibido o tomado. El yo es el receptor. ¿Se puede decir el “llevador”, que el yo es el llevador? ¡Como en la comida para llevar! El yo se lleva, ¡como la comida para llevar! El yo para llevar. Como sea. Es un chiste... bueno, de cierta manera esto puede ser verdad.

En tibetano decimos *nye wa lang cha lem pa ko*. *Nye wa lang cha*: lo que se toma, los agregados. Los agregados son lo que se toma, y el yo es el tomador, quien los toma. El yo es el sujeto y los agregados son el objeto, lo que se toma. El yo es el tomador de los agregados. *Nye wa lang cha*, y *lem pa k*; lancha es lo que se toma y *lem pa ko* es el tomador.

Así que son dos. El yo creó la causa de estos agregados; la continuidad de este yo creó la causa de estos agregados, este samsara. Entonces este yo ha recibido o tomado, estos agregados. Entonces los agregados son lo que se toma y el yo es el tomador. El sujeto y el objeto. Por lo tanto, no son uno. Por lo tanto, los agregados no son el yo, no pueden ser el yo, el sujeto.

Porque los agregados son lo que se toma: el objeto. El yo es el que toma ese objeto. Entonces no pueden ser uno.

De manera similar, un hacha y el árbol que corta no pueden ser uno. Uno es el objeto, el otro es el sujeto, así que no pueden ser uno. El cortador –el hacha– y lo que se corta –la madera– no pueden ser uno. La madera que se corta no es el cortador, el hacha.

EL POSEEDOR Y LA POSESIÓN NO PUEDEN SER UNO

De esa manera, hay una razón. La otra razón es similar. [Decimos,] “Mis agregados, mis agregados, mis agregados.” Incluso desde el punto de vista común, del idioma, “mis agregados” muestra que los agregados son la posesión, y mis, o yo, es el poseedor. “Mis agregados, mi mente, mi cuerpo”. Incluso el lenguaje normal muestra que estos dos son completamente diferentes; dos fenómenos completamente distintos. No son uno. Son fenómenos completamente distintos. “Mis agregados, mi cuerpo, mi mente” muestra que son posesiones, y de ahí se sigue que mi, yo, es el poseedor.

Una vez más, por medio de la razón, puedes ver que no hay manera en que la posesión, eso que se posee, pueda ser el poseedor, el yo.

No hay manera. Los dos son fenómenos totalmente distintos. No existen por separado, pero existen de manera diferente.

LA ETIQUETA Y LA BASE NO PUEDEN SER UNO

Tal vez ésta sea otra cosa que mencionar. Los agregados, el conjunto del cuerpo y la mente, es la base a ser etiquetada, y el yo es la etiqueta que se va a aplicar – es con lo que se va a etiquetar la base. Otra vez, en tibetano yo es *dag-chö*, la etiqueta a aplicar y los agregados son *dag-shir*, lo que se etiqueta, la base a etiquetar. Los agregados son la base a etiquetarse, y el yo es la etiqueta, lo que se etiqueta sobre la base. Así otra vez aquí, uno es la base, el otro es la etiqueta. Dos fenómenos totalmente distintos; dos fenómenos totalmente distintos. No existen por separado, pero existen de manera diferente.

Si existieran por separado, ¡ayudaría mucho si fueras un delincuente!

Sería de mucha ayuda. Porque entonces dirías, “Yo no lo hice; fue el cuerpo. ¡Yo no lo hice!” O dirías, “Esta mente lo hizo, ¡yo no!” ¡Tendrías muchos argumentos en el tribunal! Podrías alegar en el tribunal, “Yo no lo dice: el cuerpo lo hizo; la mente lo hizo”. Si lo que hiciste fue un delito o algo por lo que te fueran a castigar, podrías

decir, “El cuerpo lo hizo; la mente lo hizo. Yo no lo hice”. Pero si fuera una situación en la que tienes algo que ganar, entonces dirías, “¡Yo lo hice!”

Si se tratara de algo que normalmente gana millones de dólares, dirías que tu cuerpo hizo pero que nadie lo vio. Si tu yo no tuviera relación con tus agregados, podrías decir, “¡Yo lo hice!” Puesto que hacer la acción que gana millones de dólares no dependió del cuerpo o de la mente que lo hizo, tú podrías llevarte el crédito, “Yo lo hice. ¡Me deberían pagar a mí!” Podrías discutir así. Si hubiera algo bueno que ganar, algo que te gusta o que quisieras adquirir, podrías decir, “Yo lo hice”. Pero si lo que hiciste fue un delito o algo sujeto a castigo, podrías decir, “¡No fui yo!”

Como sea, lo que quiero decir es que si el yo existiera separado de los agregados, sería muy útil. Podrías hacer eso. Tal vez podrías seguir discutiendo, “No lo hice porque no puedo encontrar el yo por ninguna parte. No puedo ver al yo, así que ¿cómo pude haberlo hecho?” ¡Es una broma!

Lo que estoy tratando de decir es que debido a que los agregados son la base a ser etiquetada y el yo es lo que se etiqueta sobre ellos – los agregados son la base y el yo es la etiqueta– son dos fenómenos totalmente distintos.

LA MENTE NO ES EL YO

Del mismo modo, la mente no es el yo. Es lo mismo: con la mente puedes usar todas las razones que mencioné con respecto a los agregados, para entender que la mente no es el yo. Tu mente no eres tú. Mi mente, tu mente... eso muestra que no eres tú. Tu mente no es tú; mi mente no es yo.

Si algo que yo poseo tuviera que ser el yo, si fuera el yo, entonces todo lo que posees serías tú. Tu coche serías tú. ¡Tu caca serías tú! Es exactamente lo mismo con la mesa, como mencioné antes. En ninguna parte de estos agregados puedes encontrar el yo. Los agregados tampoco son el yo.

Es exactamente lo mismo. Aunque etiquetes yo sobre la mesa, no

puedes encontrar el yo sobre la mesa. La mesa no es el yo.

Exactamente como no puedes encontrar tu yo sobre la mesa aunque tu mente etiquete la mesa como yo, exactamente igual que eso, aunque tu mente etiquete yo sobre los agregados, no puede encontrar el yo en ninguna parte de los agregados. Ni está ahí, ni los agregados son el yo.

Cuando logras una sensación de que los agregados no son el yo, cuando no puedes encontrar el yo sobre los agregados, esta comprensión deja muy claro cuál es la base y cuál es la etiqueta; eres capaz de diferenciar. Ahora eres capaz de diferenciar entre la base y la etiqueta. Después de este análisis, eres capaz de diferenciar lo que es la base y lo que es la etiqueta “yo”.

Antes no estaba claro en tu mente; estas dos cosas no estaban claras. Su Santidad el Dalai Lama diría que éstas dos estaban revueltas en la base, como si la mesa estuviera adentro de la base.

Su Santidad Ling Rimpoché solía decir que la definición del objeto a ser refutado es la apariencia de la base y la etiqueta como indiferenciables.

Para tu mente, en tu punto de vista, la base y la etiqueta –por ejemplo, la base a ser etiquetada “mesa” y la etiqueta en sí de “mesa”– son indiferenciables. Hace muchos años, durante un comentario a la *Transformación del pensamiento en siete puntos*, en el monasterio de Drepung, Su Santidad Ling Rimpoché explicó que éste es el objeto a ser refutado.

Eres incapaz de diferencia entre la etiqueta y la base. Tu mente está muy confundida. Tu mente está en un estado de confusión. Lo que aparece ante tu visión es que estos dos –la base (los agregados) y la etiqueta (el yo)–, son indiferenciables. Ahora bien, por medio de este análisis, puedes ver claramente que ellos –la etiqueta (el yo) y la base (los agregados)– son dos fenómenos totalmente distintos.

CUANDO LA REALIZACIÓN DE LA VACUIDAD DEL YO ES REAL, ES MUY PODEROSA

Ahora bien, incluso si comprendes o reconocer al cien por ciento, que

la base, los agregados, no es el yo, que el yo no existe en ninguna parte, yo no diría que eso podría llamarse haber realizado la vacuidad. En otras palabras, gracias al análisis de cuatro puntos, el análisis de los cuatro puntos vitales, entiendes que si el yo existiera de manera inherente, debería existir ya sea como una unidad con los agregados o como algo completamente separado de ellos; necesariamente está cubierto por el análisis al ser ya sea una unidad con los agregados o al existir separado de los agregados. Pero simplemente entender que el yo de existencia inherente no es una unidad con los agregados ni existe separado de ellos –tener una idea clara de que los agregados no son uno con el yo pero que tampoco existen separados del yo–, este mero reconocimiento, la habilidad de distinguir entre la etiqueta y la base, no es la realización de la vacuidad. Incluso si tuvieras este reconocimiento –la habilidad para distinguir entre la etiqueta y la base–, incluso si la diferencia entre la base y la etiqueta estuviera clara en tu mente, de todos modos no diría que has realizado la vacuidad.

Cuando realizas la vacuidad – o sólo que no hay yo, no sólo la sensación de que no hay yo–, deberías sentir algo muy intenso. Debería ser bastante potente. Tu comprensión debería ser algo muy intenso. No sólo la sensación de que no hay yo. La sensación debería ser algo muy profundo; la sensación “no hay yo” debería ser algo muy intenso, muy profundo. Deberías sentir como si hubieras tenido una alucinación de haber recibido un millón de dólares, de que alguien te puso un millón de dólares en las manos, y tú creíste totalmente, cien por ciento, que realmente tenías ese dinero... y luego de repente te diste cuenta de que era sólo una alucinación! ¡Se fue! Así, de repente te das cuenta de que no está ahí, que se fue por completo.

Lo que habías creído, de lo que estabas cien por ciento convencido, y a lo que te aferrabas con tanta fuerza, a lo que te agarrabas, de repente, no existe en absoluto.

No hay nada de qué agarrarse, nada a qué aferrarse. De repente, no existe en absoluto. Nada de lo que te has estado agarrando, estimando como si realmente existiera, está realmente ahí. Nada de

lo que, hasta ahora, nunca has tenido duda alguna, a lo que te has estado aferrando continuamente, a lo que has estado aferrándote como un gato se aferra a un ratón –apretujándolo con fuerza con todas sus garras–, nada de ese yo existe. De repente, eso de lo que nunca has tenido ninguna duda desde renacimientos sin principio – desde esta mañana o desde que naciste en esta vida–, de repente, no se va a ninguna parte. De repente, no hay nada ahí. ¡Tal vez se fue a la playa! ¡O a las montañas! ¡A un centro de retiros! Como sea, no se va a ningún lado.

¡Justo ahí! ¡De repente! Te das cuenta de que no hay nada ahí. De repente, no está ahí. Te das cuenta de que no existe en absoluto. No existe en absoluto.

No hay nada de qué agarrarse. Desapareció. Desapareció por completo. Justo ahí –donde estaba–, desapareció por completo. No es que se haya ido a alguna parte, sino que justo ahí, desapareció por completo. No hay nada a qué agarrarse. Sientes algo muy intenso –no espacio, sino vacío, como espacio. Durante ese tiempo, no hay una visión dual, no hay “éste soy yo, ésta es la vacuidad”; no hay “aquí está el sujeto, el perceptor, el que se da cuenta y allá está el objeto, la vacuidad”. No es dual, es no dual. En ese momento, la visión que debería aparecer debe ser no dual, no “éste soy yo meditando en la vacuidad, viendo la vacuidad. Ah, ésta es la vacuidad”.

En vez de eso, debería haber un entendimiento muy intenso, ver con mucha intensidad que... el yo esta vacío. No es sólo pensar que no hay yo; no es sólo eso. No es como si, después de buscar la mesa, la mesa etiquetada, la mesa general –no la mesa que existe de manera inherente, sino la mesa general, la mesa etiquetada–, buscando a ver si alguna parte de la mesa es la mesa –no es así–, o si tal vez todo el conjunto de partes juntas es la mesa –tampoco es así–, y sólo después de todo eso, después pensar que la mesa no existe. No es ese tipo de experiencia. Ni es como analizar el cuerpo para encontrar si el yo está adentro del cuerpo o en los agregados, o comprender que los agregados juntos tampoco son el yo, y luego, después de todo ese análisis, al final, llegar a la conclusión de que no

hay yo.

Como no puedes encontrarlo, pensar que no hay yo. No es sólo eso.

CUANDO VES LA VACUIDAD, HAY UNA ALEGRÍA INCREÍBLE...

La manera correcta de percibir que el yo está vacío es una experiencia extremadamente profunda e intensa, pero básicamente puedes tener dos clases de experiencia. Puedes sentirte increíble, que has descubierto la cosa más preciosa, como una joya que concede todos los deseos. O como una persona que ha estado buscando o esperando encontrarse con un amigo muy querido por muchos, muchos años – haciendo oraciones, deseando encontrarse con esa persona por muchos años–, y luego, después de todos estos años, de repente encontrarse con ese amigo. O como si estuvieras esperando recibir mil millones de dólares desde hace mucho tiempo y luego, de repente, recibes el dinero. En otras palabras, cuando ves la vacuidad, sientes una alegría increíble; una alegría increíble que te hace llorar.

... O UN MIEDO INCREÍBLE

La segunda clase de experiencia es una de miedo increíble, de un miedo increíble. No sólo el miedo de que alguien te ataque; no es ese tipo de miedo. Es un miedo muy profundo; algo muy profundo en tu corazón, en las profundidades de tu corazón. Un miedo muy profundo. El otro miedo no es un miedo de perder el yo –algo le va a pasar a este yo, pero no es perder el yo. Lo común es el miedo de que vayan a dañar a este yo real, pero aquí, algo en lo que creías –no sólo desde el nacimiento sino desde renacimientos sin principio hasta ahora–, algo en lo que has creído cien por ciento, y es hasta ahora, sólo hasta ahora que te das cuenta de que no está ahí. Es hasta ahora que te das cuenta que no existe en absoluto.

Esto puede hacer que surja un miedo increíblemente profundo.

Como digo a menudo, cuando recitas el *Sutra del corazón*, cuando dices las palabras, “No hay oídos, ni nariz, ni lengua... ¡ni helado! ¡No

hay café, ni chocolate, ni cigarros, ni bebidas...!” –si el miedo invade tu corazón cuando dices que “no hay esto, ni aquello”, si surge el miedo, ésa es una buena señal. Que surja el miedo significa que tu recitación del *Sutra del corazón, la esencia de la sabiduría*, está golpeando, o tocando, la raíz del samsara, la está lastimando.

Tu recitación del *Sutra del corazón*, tu manera de pensar cuando recitas *La esencia de la sabiduría* es la correcta... como una flecha o una bomba. Como una flecha que da en el blanco, como una bomba o un torpedo que da en el objetivo, el enemigo al que apuntas, como eso, tu recitación del *Sutra del corazón*, esas enseñanzas sobre la vacuidad, tu manera de pensar, tu meditación, ha dado en el blanco, el objeto de la ignorancia, el yo de existencia inherente, el yo que aprehende la ignorancia nacida simultáneamente. Has dado en el blanco que se supone que debes golpear. El objetivo al que se supone que debes pegarle con la flecha o la bomba de tu recitación de las palabras del *Sutra del corazón* y pensar en su significado es el objeto a refutar, el yo de existencia inherente.

El miedo en tu corazón significa que has dado en el blanco.

Los textos explican que los practicantes muy inteligentes son los que tienen la experiencia de una alegría increíble y gozosa, con lágrimas en las mejillas, y que sienten como si hubieran encontrado una joya increíblemente preciosa, y los practicantes menos inteligentes son los que sienten miedo cuando realizan la vacuidad. En ese momento, no debes tratar de escapar de ese miedo... tratar de hacer eso es tu mayor obstáculo para realizar la vacuidad. En vez de eso, debes darte cuenta de que ésta es la única ocasión, la única oportunidad, para realizar la vacuidad... la única sabiduría que puede cortar directamente las perturbaciones, la raíz del samsara, los obscurecimientos burdos y sutiles, que conduce a la liberación del samsara y a la iluminación completa. Al saber eso, debes superar el miedo; debes completar tu experiencia. Atraviesa el miedo como si cruzaras un río.

De otra manera, si en esta, la única ocasión que tienes la oportunidad de realizar la vacuidad, bloqueas tu propio progreso, si

huyes de eso, es como si huyeras de las enseñanzas, de los cursos de meditación, especialmente de mis cursos de meditación –por supuesto, ide esos sí hay que huir!–, si huyes del miedo que surge cuando realizas la vacuidad, eso no es bueno para nada.

PERO NO TENGAS MIEDO DE QUE EL YO DESAPAREZCA; SIEMPRE HAY UNA CONTINUIDAD DE LA ETIQUETA DEL YO

Sin embargo, nunca tienes que preocuparte de que el yo cese, porque el yo nunca cesa. El yo que es la etiqueta nunca cesa. El yo nunca se detiene, nunca cesa. ¿Por qué siempre hay una continuidad del yo, de la etiqueta? ¿Por qué siempre hay una continuidad del yo? Porque siempre hay una continuidad de la conciencia. Incluso después de la iluminación, la conciencia continúa para siempre.

Incluso aunque el cuerpo pueda cambiar –se acaba un cuerpo, se toma otro cuerpo–, la continuidad de la conciencia siempre está ahí, incluso después de la iluminación. Por lo tanto, la continuidad del yo nunca cesa. Siempre existe porque la base, la continuidad de la conciencia, siempre existe.

Por lo tanto, pensar, “Voy a cesar, voy a dejar de existir” está totalmente equivocado.

Cuando surja esa sensación, la apariencia de perder o de haber perdido totalmente tu yo, no deberías preocuparte de que esa apariencia signifique que estás cayendo en el nihilismo. Debido a esa apariencia, no deberías preocuparte de que estás cayendo en el nihilismo... igual que no deberías preocuparte de que el yo deje de existir. Hay dos cosas: una es el miedo de caer en el nihilismo; la otra es la preocupación, “voy a dejar de existir”.

No deberías asustarte de esas cosas. Si te asustas, te vas a impedir realizar la vacuidad; la oportunidad para realizar la vacuidad habrá surgido y te vas habrás bloqueado.

Un comentario muy claro sobre Mahamudra de Ketsang Jamyang (no estoy cien por cierto seguro de que ése sea su nombre), que lo consideran como una enseñanza muy efectiva, explica por qué ocurre

esta apariencia de que el ser deja de existir. Además, es un signo de que no hay una existencia inherente sobre el yo, el yo meramente etiquetado. No hay una existencia inherente sobre el yo, y las experiencias de que deja de existir demuestran, comprueban eso. Cuando tienes esta experiencia, ves el Camino medio, la visión Madhyamika. Ves el Camino medio, carente de los dos extremos del nihilismo y el eternalismo.

REALIZAR LA VACUIDAD ES EL PRIMER PASO HACIA LA LIBERACIÓN

Diría que realizar que el objeto de la ignorancia –el concepto del yo con existencia inherente– es vacío, realizar la vacuidad que es la negación del objeto a ser refutado, es el primer paso hacia la liberación.

No estoy diciendo que sólo con eso ya hayas entrado –de entre los cinco caminos a la liberación– al camino del mérito. No estoy diciendo eso. Pero es como si ya hubieras dado un paso hacia la liberación, porque esa sabiduría es lo principal que cesa directamente las obstrucciones.

CONCLUSIÓN: EL YO EXISTE PERO NO DE LA MANERA EN QUE PENSAMOS

Sólo para concluir –antes de que todos nos vayamos a dormir!–, como mencioné antes, cómo cuando etiquetas yo sobre la mesa, no está ahí... exactamente de la misma manera, cuando la mente etiqueta yo sobre estos agregados, tampoco está ahí. Los agregados no son el yo; el yo no está ahí. El yo existe, pero no está ahí. El yo que tu mente etiqueta sí existe, pero no está ahí. Ni siquiera eso está ahí. Ni siquiera eso. Además de que el yo real que crees que reside en el corazón, dentro de tu cuerpo, no está ahí, ni siquiera el yo meramente etiquetado por tu mente, que sí existe, tampoco está ahí. No estoy diciendo que no esté aquí [en esta sala], estoy diciendo que no está ahí [sobre tus agregados].

Ahora bien, el yo que es meramente etiquetado por la mente sí

existe. Eso está aquí, eso existe, pero ni siquiera eso puede encontrarse sobre estos agregados, sobre la base de los agregados. No existe sobre estos agregados, sobre la base de los agregados. No existe sobre estos agregados. El yo meramente etiquetado existe porque la base, los agregados, existe. De la misma manera, la base, los agregados, que son meramente imputados, existe, pero no existe sobre el conjunto de los cinco agregados; no existe ahí. Los agregados meramente etiquetados existen, pero no existen sobre el conjunto de los cinco agregados. No existen ahí; no pueden encontrarse ahí. Así que eso queda claro. Los agregados meramente etiquetados no pueden encontrarse sobre el conjunto de los cinco [agregados]. No existen ahí.

Exactamente de la misma manera, para cada uno de los agregados –por ejemplo, el agregado de la forma, el agregado general de la forma–, es exactamente lo mismo. Se aplica la misma lógica. El agregado meramente etiquetado existe pero no existe sobre esa base. Vacío. No existe ahí; no está ahí, no existe sobre esta base. El agregado de la forma no existe sobre la colección de los miembros, tampoco en todas sus partes o sobre todo el conjunto junto. Así que no quedan dudas respecto al agregado real, que existe inherentemente: no existe en ninguna parte.

El real que aparece desde ahí –el agregado, el agregado general de la forma– no existe en ninguna parte. De manera similar, si te vas a las partes de los miembros, a los brazos, la cabeza, las piernas, el estómago y demás, todos esos meramente etiquetados sí existen, pero no existen sobre sus propias bases. Incluso la cabeza meramente etiquetada no puede encontrarse sobre el conjunto de sus partes, el cerebro y todo lo demás. Si buscas la cabeza no puede encontrarse ahí.

Así, es lo mismo con los brazos, las piernas, el cuerpo en sí – todo hasta llegar a los átomos – lo que está meramente etiquetado sí existe, pero no existe sobre su propia base. Incluso los átomos meramente etiquetados existen, pero no existen, no pueden encontrarse, sobre el conjunto de las partículas del átomo. Y es lo

mismo para incluso las partículas del átomo... tampoco pueden encontrarse sobre su propia base.

Entonces todo, desde el yo hasta llegar a las partículas de los átomos, o desde el agregado general de la forma hasta las partículas de los átomos, que aparecen como algo real, no están ahí. Están totalmente vacíos; cada cosa está totalmente vacía. Lo que aparece ante tu visión, tu mente alucinada, parece algo real, desde ahí... pero no está ahí.

Comenzando por el yo real hasta llegar a las partículas reales de los átomos, lo que aparece no está ahí; está totalmente vacío: no es espacio, pero es como el espacio; totalmente vacío, carente de existencia.

Eso era la forma. ¿Qué tal el agregado de la sensación, eso que se etiqueta sobre los pensamientos, el factor mental que experimenta placer, indiferencia y sufrimiento? Es lo mismo con el agregado de la sensación: el agregado meramente etiquetado de la sensación sí existe, pero no puede encontrarse sobre su base. También es lo mismo con el agregado de la cognición, que discrimina los fenómenos como buenos o malos, como esto o aquello, como amigo y enemigo, gordo y flaco, largo y corto, y demás. El agregado meramente etiquetado de la cognición sí existe –porque su base existe–, pero no existe sobre esa base. Así que es lo mismo. Luego, si analizas la sensación placentera, la sensación de sufrimiento, la indiferencia, no puedes encontrar esas sensaciones sobre su base. De manera similar con los agregados de la cognición... puedes hacer el mismo análisis, pero tampoco la cognición puede encontrarse sobre su base, incluso aunque la cognición meramente etiquetada exista.

También es lo mismo con el agregado de los factores composicionales. También están etiquetados, meramente imputados, porque su base existe. Si sustraemos la sensación y la cognición de los 51 factores mentales, el resto se llama el agregado de los factores composicionales, así está etiquetado, pero el agregado no puede encontrarse sobre esa base.

Finalmente, es lo mismo con el agregado de la conciencia. La

conciencia meramente etiquetada sí existe, pero no puede encontrarse sobre su base, como una alfombra en el suelo. La conciencia meramente etiquetada no existe así. La mente, que conoce los fenómenos, que realiza la función de continuar de una vida a la siguiente, percibiendo meramente la esencia del objeto, ese fenómeno conocedor, *she-pa*, porque esa mente sí existe, tu mente lo etiqueta como *nam-she*, conciencia. Pero usando el mismo análisis que mencioné antes, tampoco esa conciencia, ni siquiera una fracción de segundo de conciencia, puede encontrarse sobre sus respectivas bases.

Por lo tanto, comenzando por el yo hasta llegar a las fracciones de segundo de la conciencia, cada agregado –forma, sensación, cognición, fenómenos composicionales y conciencia, hasta las fracciones de segundo de la conciencia–, todo lo que ante nuestra mente, ante nuestras visiones, aparece como real, como algo real que existe desde ahí, carece totalmente de existencia. Normalmente, después de hacer todo este análisis, deberías meditar sobre esta vacuidad; deja que tu mente permanezca ahí por un rato. Viendo todo como vacío, deja que tu mente se quede en ese estado de vacuidad por tanto como sea posible. Eso es extremadamente bueno, muy efectivo.

PERMANECER EN ESTA VACUIDAD DE LA NO EXISTENCIA POR SU PROPIO LADO

Así que ésa es la realidad; así es como son las cosas. Ésta es la realidad, así que vamos a emplazar nuestras mentes en este estado por un rato. Concéntrate un ratito en esta conclusión de que todo es totalmente vacío. Todo –desde el yo hasta, e incluyendo, las partículas de los átomos y las fracciones de segundo de la conciencia– es totalmente vacío por su propio lado.

[Meditación larga.]

Lo último es que todo carece totalmente de existencia por su propio lado. Carece totalmente de existencia... pero de existencia por su propio lado. Así que la segunda parte de esa expresión hace que la

manera de pensar o la experiencia sea correcta: verlo no sólo como vacío, carente de existencia, sino vacío, carente de existencia por su propio lado.

De esta manera, la naturaleza de todo lo demás en la existencia – las formas, los sonidos, los olores, los sabores, los objetos tangibles, el infierno, la iluminación, el samsara, el nirvana, la felicidad, el sufrimiento, las logros y las pérdidas de la vida, la virtud, la no virtud, todo– es totalmente vacío, carente de existencia. Pero, carente de existencia por su propio lado.

AUNQUE TODO ES VACÍO, SÍ EXISTE – MERAMENTE ETIQUETADO POR LA MENTE

Entonces, aunque las cosas son vacías –todo es totalmente vacío por su propio lado–, sí existen. Existen como mero nombre, al ser meramente etiquetadas por la mente... que también existe como mero nombre. Las cosas existen como meramente etiquetadas por la mente, que en sí también existe como mero nombre. Todo está unificado con la vacuidad y el surgimiento dependiente, tal como lo realizó Guru Buda Shakyamuni y fue alabado elocuentemente por Lama Tsong Khapa. El mismo Lama Tsong Khapa también realizó esta vacuidad –que está unificada con el surgimiento dependiente, el surgimiento dependiente sutil–, esta visión correcta, esta sabiduría, que es la única que puede cortar la raíz particular del samsara: la ignorancia, la mente alucinada que –aunque no hay un yo sobre estos agregados, incluyendo el yo de existencia inherente–, debido a impresiones negativas que se quedaron en el continuo mental, proyecta sobre estos agregados la apariencia de un yo de existencia inherente y luego cree que es verdadero; la ignorancia que cree que este yo de existencia inherente es verdadero, que realmente existe.

Esta raíz particular del samsara –la ignorancia que aprehende el yo, que está meramente etiquetado por la mente, como si existiera por su propio lado, como si no estuviera meramente etiquetado por la mente– solamente puede cortarse con esta sabiduría específica, sólo con esta visión correcta, esta sabiduría, la visión correcta. Sólo al

generarla puedes liberarte por completo del samsara, de todo el océano de sufrimientos del samsara, que se dividen en tres: sufrimiento del dolor, sufrimiento del cambio, y sufrimiento compuesto que lo permea todo. Dentro del samsara, están los sufrimientos específicos de cada reino y los sufrimientos generales del samsara, como los seis, los cuatro y los tres sufrimientos.

Es sólo con esta sabiduría, con esta visión correcta en particular, la visión Prasangika, que puedes liberarte por completo de los océanos del sufrimiento samsárico: todos los sufrimientos específicos de cada reino sal samsara, y los tres, cuatro y seis sufrimientos generales del samsara. Al cesar la causa –las perturbaciones y el karma–, puedes lograr el estado más allá del dolor de la total liberación del samsara, y sólo con esta sabiduría, la visión Prasangika, también puedes erradicar las obstrucciones sutiles, alcanzar la iluminación completa y ser capaz de trabajar de manera perfecta para todos los seres sintientes, conduciéndolos también a la iluminación.

Enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché, dadas durante un retiro de Vajrasattva en Land of Medicine Buddha, California, en 1999.

8. SURGIMIENTO DEPENDIENTE: EL REY DE LA LÓGICA PARA PROBAR LA VACUIDAD

VEN. ROBINA COURTIN

Parafraseando a Lama Tsong Khapa, Lama Yeshe dice que el surgimiento dependiente es el “rey de la lógica” para probar la vacuidad.

Todas las enseñanzas del Buda, desde el primer grado de primaria hasta terminar la universidad, se basan en el supuesto de la vacuidad, y nos conducen a la vacuidad. La vacuidad está implícita en todas las enseñanzas. Ésta es la característica distintiva de la visión del Buda.

Podríamos decir que la visión de la existencia propia –contra la cuál discute Buda, porque es exactamente la visión opuesta de la vacuidad– es la suposición de las perspectivas del samsara. Todas las perspectivas –mi madre y mi padre me hicieron, o un creador me hizo, no pedí nacer, no es mi culpa, sólo soy el cuerpo– se basan completamente en el supuesto de la existencia propia, y ésta es exactamente opuesta a la visión del Buda. Exactamente opuesta.

Y entonces, el punto de todo esto es que, como siempre con el Buda, necesitamos hacerlo una experiencia. Quiero decir, podemos leer todo sobre la vacuidad, podemos exprimarnos el cerebro, como dice Lama, podemos emocionarnos mucho cuando oímos sobre la vacuidad, pero, a menos que entendamos cómo internalizarlo, solamente nos estamos llenando la cabeza con palabras.

Así que vamos a tratar de desmenuzarlo, desmitificarlo y ver cómo se aplica a nuestra vida diaria. Porque si no es así, es completamente inútil.

TODO ES UN PUNTO DE VISTA

Una manera de describir lo que el Buda dice es que todo en nuestra mente es un punto de vista, una opinión, una actitud, una

interpretación de las personas y las cosas y los sucesos que llenan nuestras vidas.

Las cosas existen, e incluso podemos estar de acuerdo en su mera existencia –tazas, baños, amor, mente omnisciente–, pero cómo las interpretamos, cómo la entendemos, sus causas, etc., etc., es lo que distingue las distintas perspectivas. Todas son perspectivas samsáricas, la perspectiva cristiana, la perspectiva científica: todas son puntos de vista. Y, por supuesto, el Buda tiene su puntos de vista muy particulares sobre cómo existen las cosas.

Por ejemplo, el Buda utiliza el término “ser superior.” Bueno, por ser cristianos, todos sabemos que es exactamente así como se habla sobre Dios. El mismo término, ser superior. Escuchamos las características de Dios: omnisciente, conoce todo, todopoderoso, impregna el universo, lo ve todo. Bueno, el Buda está de acuerdo con esto: hay una mente omnisciente, que impregna el universo, lo conoce todo, es compasión infinita. Podríamos decir que están de acuerdo en esto. Pero la diferencia está en la perspectiva, la interpretación de *cómo* existe esa omnisciencia, sus causas, etc. Según las enseñanzas cristianas, las enseñanzas musulmanas, etc., Dios existe en sí mismo, existe por su propio lado, es intrínseco, inherente, no tiene causas. El buda, en cambio, dice que, al igual que todo lo que existe, es un surgimiento dependiente, y él también dice que todos los seres poseen el potencial de convertirse en un Buda. Y, por supuesto, las religiones que tienen un creador dicen que este ser superior es el creador de todo. Pero Buda está completamente en desacuerdo. No necesitamos que nos creen, dice; ya existimos.

NOS EQUIVOCAMOS

El cristianismo interpreta el mundo de una manera, el materialismo lo interpreta de otra manera, y Buda lo interpreta de otra manera. Así que todo tiene que ver con la interpretación, tiene que ver con la perspectiva.

Lo que el Buda está diciendo es que no vemos correctamente cómo existen las cosas. Lo hacemos bien hasta el punto donde

decimos, “Yo soy Robina, tú eres Alfredo,” “Ésa es una taza y no un cuchillo.” Muy bien. Correcto. Pero no lo hacemos bien mucho más allá que eso. Lo captamos mal, dice.

Entonces, las cosas sí existen en el mundo. Las cosas existen. Pero como dice Lama Zopa Rimpoché, las perturbaciones en nuestra mente, las neurosis, las concepciones erróneas, las visiones erróneas, los estados mentales negativos, lo que hacen es decorar encima de lo que sí existe, con capas y capas y capas de características que simplemente no existen ahí.

¿Y cuál es el punto de todo esto? Buda dice que todas estas visiones erróneas en nuestras cabezas son el porqué de nuestro sufrimiento. Y corregir estas visiones, cultivar las visiones correctas sobre cómo existen las cosas es el método para dejar de sufrir.

NO CREAS UNA SOLA PALABRA DEL BUDA

El budismo se trata básicamente de los hallazgos directos del propio Buda, sus propias experiencias sobre cómo existen las cosas y lo que es posible. Y, por supuesto, diría con seguridad que sus visiones son la visión correcta. Tiene permiso para decir eso; todos pueden decir eso. Pero tienes que sustentarlo con tus hallazgos, tus pruebas, etc., etc.

Buda es como Einstein. Si yo fuera Einstein y aquí les empezara a hablar sobre que $E=mc^2$ y les dijera, “¡Ésta es la verdad!,” bueno, ¡esperarían que yo estuviera segura de que es verdad! Si estoy aquí sentada y les digo, “Bueno, no estoy segura si es verdad,” se van a reír y me van a decir que me calle la boca, que no los confunda. Si no estoy segura, mejor me quedo callada.

Así que queremos que el Buda esté seguro de que está en lo correcto. Pero él no nos pide que le creamos. Éste es un punto crucial que no estamos acostumbrados a oír cuando se refiere a enseñanzas espirituales. Él nos pide que nosotros mismos comprobemos sus hallazgos, que descubramos qué tanta verdad –¡o no!– hay en ellos. Depende de nosotros; nosotros somos los jefes, no Buda.

Al igual que con Einstein, necesitamos escuchar lo que dice el

Buda y luego, con confianza, decidir utilizar sus perspectivas como nuestra hipótesis de trabajo para nosotros mismos descubrir la verdad que hay en ellas. ¿De qué otra manera puedes trabajar con algo si no lo pones en la mesa? Trabajar con las ideas budistas no tiene nada que ver con creerlas, con metértelas dentro, no es para nada así. Y no tiene nada que ver con que te gusten o no. Son ciertas o no. Y tenemos que averiguarlo. Ése es la aproximación budista.

También, como Einstein, cada palabra que dice el Buda proviene de su propia experiencia directa, sus propios hallazgos. No la inventó; no está especulando; no tuvo una visión o un sueño; no le fueron reveladas.

Es por eso que necesitas revisar cuidadosamente los centros budistas, revisar cuidadosamente las enseñanzas de Buda, revisar la gente que enseña, revisar al Dalai Lama, que sea una persona válida que represente las enseñanzas de Buda. Si no, ¡cuidado! No te confundas.

SABIDURÍA SIGNIFICA VER LAS COSAS COMO EXISTEN REALMENTE

En el budismo oímos mucho sobre la “sabiduría,” pero no es una palabra particularmente sagrada, toda elevada y elegante. “Sabiduría” significa simplemente estar en lo correcto. Si dices que hay dos tazas en mi mesa, eso no es sabiduría, mi cielo, eso es ignorancia. Sólo hay una.

Por supuesto, la sabiduría que el Buda dice que podemos lograr es un nivel bastante impresionante de sabiduría; ver el universo tal como existe, sin ningún error. Ése es el nivel de sabiduría que podemos alcanzar; lo llama omnisciencia. Digo, ¡mi mamá católica estaba impactada! Es bastante radical.

La mente es lo que ve cómo existen las cosas, y el Buda es un experto en ella. De acuerdo con el modelo de la mente según el Buda, en nuestra conciencia mental tenemos estados mentales positivos, negativos y neutros; no existe una cuarta categoría. Y estos son términos técnicos, no morales.

LOS ESTADOS MENTALES NEGATIVOS NO ESTÁN EN SINCRONÍA CON LA REALIDAD

Los estados mentales negativos tienen dos características principales: son perturbadores y están engañados. Son mentirosos, no están en sincronía con la realidad. Los estados mentales virtuosos tienen la característica de ser apacibles: simplemente recuerda la última vez que fuiste amoroso, amable, generoso; te sentiste en paz. Y hay una sensación de independencia ahí. Tienes una sensación de estar conectado con los demás, lo que quiere decir que estás –hasta cierto punto– en sincronía con la interdependencia, que es la realidad.

Cuando estás atrapado en el enojo, en la depresión, en los celos, es una pesadilla, ¿no? Es un infierno. Esos estados mentales son profundamente perturbadores y están engañados. Tienes esta sensación tan vívida de un yo separado, infeliz, pobrecito de mí, como lo llama Lama Yeshe: solo, abandonado, no es justo, pobre de mí, cómo me hacen esto a mí. Está hambriento, necesitado, quiere algo más, está resentido, enojado, lastimado, con baja autoestima... esto es samsara, estar atrapado en esta porquería, eso es samsara.

IGNORANCIA

Y la raíz, la madre de todas estas mentiras en la mente, estas emociones neuróticas, estas visiones erróneas, se llama simplemente “ignorancia.” Como todas estas palabras, tiene una definición muy específica. “*Ma-rig-pa*” en tibetano quiere decir “ignorancia”

Así que es “ignorar,” finalmente, cómo existen las cosas en realidad. O, como dicen en palabras budistas, la manera última en que existen las cosas. Esta ignorancia nos causa estar completamente ciegos a esta realidad. Como dijo recientemente el Dalai Lama, esta ignorancia tiene dos funciones: la primera es la mera ignorancia de cómo son las cosas, simplemente no saber; pero ése no es el problema principal. Esta ignorancia también tiene el problema añadido de haber inventado su propia historia de fantasía, y ésa es la que creemos ahora, que es la historia, la creencia, de que todo existe en y por sí mismo, por su propio lado, intrínsecamente, y eso es

exactamente lo opuesto a la realidad. Esto es muy abstracto para nuestras mentes.

Así que, antes de que nos adentremos en el significado de lo que es la ignorancia, ya saben, lo que piensa la ignorancia –que todo existe allá afuera, por su propio lado, en y por sí mismo, sin depender de nada–, vamos a ver más detenidamente cómo existen las cosas de manera convencional, porque eso nos conduce a entender su realidad última.

LAS DOS VERDADES

Buda habla sobre cómo existen las cosas de dos maneras, bueno, de muchas maneras, de hecho. Pero él llama a esta manera particular de presentarlo “las dos verdades”: la verdad convencional, la manera en que las cosas existen de manera convencional; y la manera en que las cosas existen de manera final o última. Al principio, cuando las escuchamos suenan totalmente contradictorias. Pero en realidad son como las dos caras de la misma moneda, y nuestra tarea es lograr ver eso, comprender eso, primero de manera intelectual.

La forma abreviada de cómo existen las cosas de manera convencional es “surgimiento dependiente,” u “origen dependiente.” Las cosas existe de manera interdependiente. De manera convencional, las cosas existen *en dependencia* de esto y aquello. Y luego, de manera última, la palabra clave es “vacuidad”: la “vacuidad” es la naturaleza de la realidad de manera última. Ésta es la manera en que hablan.

Así que vamos a desmenuzar estas ideas, vamos a ver cómo se utilizan estas palabras, porque parte de nuestro problema es que ni siquiera sabemos cómo se usan estas palabras. No podemos ni siquiera entender los conceptos generales. Ya saben, treinta años de escuchar sobre budismo, y todavía no tenemos ni idea de qué es la vacuidad porque ni siquiera hemos entendido técnicamente cómo utilizar esta terminología. La mitificamos.

LA PALABRA “VACUIDAD”

Así que vamos a ver la palabra “vacuidad” en sí. En el sentido más simple quiere decir “ausente,” ¿no? Significa que no está ahí. Si quiero decir que mi taza no tiene agua adentro, simplemente digo, “Mi taza está vacía.” Lo que queremos decir es que no hay agua en mi taza; está vacía de agua; el agua está ausente de mi taza.

¿VACÍO DE QUÉ?

Claramente, el Buda no nos está diciendo que las cosas están vacías de agua. ¿Qué nos está diciendo entonces?

Muy bien. Si no eres daltónico, digamos, vas a estar de acuerdo en que esta taza es blanca y no es roja. Estás de acuerdo, ¿no? Esta taza no es roja. Así que simplemente diríamos, “Estás en lo correcto, Robina, no es roja.” El Buda diría, utilizando su lenguaje, “la taza está vacía de ser roja.” Es una manera elegante de hablar, pero podemos escuchar el significado con mucha facilidad, ¿no? Es sólo que no hablamos así. No decimos, “La taza está vacía de estar roja,” pero quiere decir exactamente lo mismo. La taza no es roja.

Y por qué nos diría que está vacía de ser roja... quiero decir, está vacía de ser muchas cosas. El punto es, sólo le diría a una persona daltónica que está vacía de ser roja porque la persona piensa que es roja, porque su mente está cometiendo un error, la está viendo de manera equivocada. Es crucial entender esto.

ESTABLECER LO QUE EXISTE

Está bien. Puedes ver que esta taza es blanca, ¿verdad? Bueno, puedes decir, “Lo blanco existe en esta taza.” Es una forma un poco curiosa de hablar, pero entiendes lo que quiere decir, ¿no? “Hay blanco en esta taza.” Blanco es un fenómeno que existe en la taza, que también es un fenómeno que existe. Muy bien, gracias a eso podemos ver que no hay rojo en esta taza. Así que, también podemos decir, “La ausencia de rojo existe en esta taza.” ¿Estarían de acuerdo con eso? ¿Están de acuerdo que en esta taza hay una ausencia de rojo? Es una forma rara de hablar, así que vamos a analizarlo.

Hay una buena razón para hablar de esa manera. En la filosofía budista hay varios sinónimos para “lo que existe,” y Buda está interesado en que descubramos “lo que existe.” Es algo muy importante. Porque dije que ahora estamos en el mundo del revés, creyendo en cosas que *no* existen.

Así que, todo lo que *sí* existe es necesariamente un fenómeno, un objeto, un existente. La definición de un existente es “aquello que puede ser conocido por la mente,” un estado mental válido, obviamente, y hay maneras precisas para definir lo que es válido y lo que no. Y lo que estamos tratando de hacer en esta búsqueda de sabiduría es finalmente conocer todos los existentes precisamente como existen, ni más ni menos: eso es la omnisciencia.

Así que, ¿estarán de acuerdo, verdad, que hay un existente, una cosa que puede ser conocida por la mente, que se llama blanco? Y existe aquí en esta taza, ¿sí? ¿Están de acuerdo con eso? El blanco existe aquí en esta taza, ¿no? Es algo que tu mente puede conocer.

Muy bien, ¿cómo sabemos que existe? Bueno, primero tenemos que establecerlo de manera convencional. Necesitamos etiquetarlo, definirlo, después verificar que satisfaga la definición y asegurarnos de que no haya ninguna otra cognición válida que contradiga eso. Entonces podemos darnos la mano y estar todos de acuerdo en que este objeto, este fenómeno llamado blanco, existe aquí en esta taza.

CONOCER LA AUSENCIA DE ALGO

Como iba diciendo, digamos que soy daltónica y que cuando miro algo blanco yo veo rojo. Estoy cometiendo un error, ¿no? Recuerden, hemos establecido la existencia de este fenómeno convencional llamado blanco al definirlo, etc., etc., y estar de acuerdo con eso. Eso es lo que quiere decir “convencional”: por convención se llama blanco.

Cuando tú me muestras una blanca y yo veo una taza roja, estoy cometiendo un error, estoy viendo algo que no existe, pero que yo realmente creo que sí existe. Así que no puedes simplemente amenazarme para que lo crea; me tienes que ayudar a ver la verdad.

¿Y cómo haces eso? Me ayudas a corregir los errores: me revisas la vista, mis anteojos, la luz, los distintos surgimientos dependientes. Después vuelvo a ver la taza y, ¿qué veo?

Pues, muy interesante, *no* voy a ver el blanco, por lo menos no al principio. Porque estoy tan acostumbrada a ver el rojo, me va a sorprender mucho: “Ay Dios, ¡la taza no es roja!” En otras palabras, voy a conocer la ausencia del rojo en esa taza. Lo que veo es el impresionante fenómeno llamado “la vacuidad del rojo.” Tiene sentido, ¿no?

Cuando escuchamos “vacuidad,” tendemos a pensar que significa “nada.” Pero la “vacuidad del rojo” es una cosa muy vívida que sí existe, ¿no? Pero, ¿para quién? Es obvio que esto sólo es relevante para alguien que siempre vio rojo cuando tenía el blanco en frente. Ahora bien, después de haber arreglado el problema, la persona verá la ausencia de la cosa que siempre pensó que estaba ahí.

LA AUSENCIA DE LAS LLAVES

Déjenme darles otro ejemplo. Digamos que se les hace tarde y que están apurados en la puerta y en el camino abren el cajón donde siempre ponen las llaves del coche. *Saben* que las llaves están ahí, esperan completamente que las llaves estén en el cajón. Pero cuando abren el cajón reciben una gran sorpresa. “¡Ay Dios mío! ¡No hay llaves!” ¿Qué acaban de ver en el cajón? Es algo muy fuerte, ¿no?

Pero, si miro en el cajón y no espero encontrar llaves, lo único que veo es un cajón aburrido que no tiene nada. No veo nada. Pero ustedes ven *algo* muy vívido: la ausencia de una cosa que pensaban que estaba ahí. Y ésa es la idea de la vacuidad. Y la única persona que verá esa cosa tan intensa llamada “vacuidad de las llaves” es la persona que *espera* que las llaves estén ahí, que cree que las llaves están ahí.

LA AUSENCIA DE \$10,000

Y un ejemplo aún más vívido. Digamos que han estado ahorrando unos dólares: todos los días su cuenta de banco crece y finalmente alcanza los diez mil dólares. Saben con certeza que están ahí.

Pero un día revisan su cuenta de banco por internet y hay un cero. Créanme, ino van a ver cero dólares! Van a ver claramente, impresionantemente, la ausencia de sus preciosos diez mil dólares! ¡La vacuidad de los diez mil dólares va a ser una cosa muy vívida!

LA AUSENCIA DEL YO INHERENTE

Entonces el Buda está diciendo, “Robina, tienes que conocer la vacuidad del yo con existencia propia.” ¿Por qué? Porque por eones he estado imponiendo encima de mi yo –el yo convencional que sí existe–, una característica que no existe ahí. El error que cometemos, que nuestra ignorancia comete, es ver un yo que existe inherentemente donde no lo hay. Y hacemos esto con todo. Vemos una taza que existe inherentemente donde no la hay, un perro que existe inherentemente donde no lo hay, un todo que existe inherentemente donde no lo hay. Hemos estado decorando encima de lo que sí existe –un yo convencional, una taza convencional–, con la característica llamada existencia inherente, que no existe y nunca ha existido. Así que el Buda quiere que veamos esa ausencia, esa vacuidad.

¿Y dónde existe esta ausencia de un yo que existe inherentemente? En el yo convencional que sí existe. Al igual que la ausencia de la taza roja existe sobre la taza blanca que sí existe, y la ausencia de diez mil dólares existe justo ahí en la cuenta de banco con cero dólares.

EL GRAN ERROR

Buda está diciendo que durante eones hemos estado creyendo en este gran error. ¿Dónde aprendimos esto? No lo aprendimos. Hemos creído en él desde tiempos sin principio. Y todo nuestro sufrimiento, todo nuestro apego, todo nuestro enojo, todo nuestro orgullo, todas

las guerras, todos los dramas, todos los renacimientos... todos son la consecuencia de esta concepción errónea. Esta concepción errónea es la concepción errónea primordial que es la fuente de todo el sufrimiento.

Pero no podemos verlo, porque asumimos por completo que es la verdad. Es el modo estándar en nuestras mentes. Ni siquiera podemos comenzar a entender el significado de “yo me veo a mí mismo como inherente.”

Así que “ver la vacuidad” es una forma muy profunda de decirlo. Es la vacuidad de la fantasía del “yo” que pensaste que estaba ahí. Y, al igual que con las llaves o los dólares, la persona que ve la ausencia del yo inherente es, por supuesto, la persona que siempre creyó que estaba ahí.

Sólo puedes ver la ausencia de tu yo inherente si te has aferrado y creído en un yo inherente en primer lugar. No tiene nada que ver con el espacio vacío, con una nada vaga. Es algo muy vívido, una cosa vívida, cuando lo logras.

Cuando ves un cero en tu estado de cuenta pero realmente esperabas \$10,000, no vas a ver cero dólares, ¡te lo aseguro! Eso es el nihilismo, que a menudo pensamos equivocadamente que es el significado de la vacuidad: es como si aventáramos todos los dólares a la basura y termináramos con nada. ¡No! ¡No es así! Vas a ver con claridad la *ausencia*, la *vacuidad* de los diez mil dólares.

Como dice Su Santidad, no es que cuando buscamos al yo inherente, el yo que pensamos que existe, aventamos todo a la basura y nos quedamos con nada. Para nada. Cuando buscamos el yo entre los agregados, nuestras partes, lo que encontramos es esta cosa gigantesca llamada la *ausencia*, la *vacuidad* del yo que siempre pensamos que existía.

Por supuesto, la vacuidad de este yo inherente es bastante más radical que la vacuidad del rojo o de los diez mil dólares; el rojo puede existir, los diez mil dólares pueden existir, pero ese tipo de yo *nunca* puede existir.

Buda no está diciendo que lo que necesitamos para conocer la

vacuidad del yo inherente no es un viaje religioso fantástico que nos está armando; no es una construcción abstracta. Es algo totalmente experiencial.

Y es el darse cuenta de esto lo que corta la raíz del sufrimiento.

¿QUÉ SIGNIFICA INHERENTE?

Entonces vamos a hablar sobre qué significa “yo inherente,” “yo intrínseco,” “yo con existencia propia,” “yo que existe por su propio lado.” Para los Prasangika-Madhyamakas, todos son sinónimos del error que comete nuestra mente, para el error que comete esta ignorancia en la mente.

Necesariamente, si algo existiera de manera inherente, no dependería de nada más. Y éste es el punto fundamental del Buda. Incluso si pensamos a grandes rasgos, vamos a ver que no hay nada que exista que no dependa de algo para su existencia.

EL CAMINO MEDIO

En las enseñanzas del Buda, hay diferentes niveles de comprensión de la vacuidad, y cada uno de ellos elimina un poco más lo que crees que existe, hasta que finalmente llegas al nivel más elevado, el Camino Medio, y dentro de éste se encuentra la perspectiva llamada de los Consecuencialistas, o Prasangika, que es la verdadera intención del Buda. Su Santidad habló de esto recientemente: cuando finalmente tenemos la visión verdadera, de acuerdo con Nagarjuna – que explicó esto hace mil quinientos años–, suena tan radical, tan aterrador: no hay nada del lado de la taza, del yo, de la mesa, del rosario, de la flor, no hay nada del lado de una cosa que la haga esa cosa.

Pensamos que lo hay, y nos aferramos desesperadamente a que haya algo que existe inherentemente –algo en la “cosa” que la hace esa cosa. Así es como pensamos. Eso es lo que piensa esta ignorancia, y desesperadamente queremos esto. Nos aferramos a esto, porque nuestro instinto más profundo es pensar que si no hay nada del lado del objeto esto significa nihilismo. Y por eso nos cuesta tanto trabajo.

En el momento en que escuchamos que no hay nada por el lado de la cosa que le dé su carácter de cosa, lo que escuchamos inmediatamente es “Ah, entonces no hay nada ahí.” Nihilista. Aventamos todo a la basura en el instante escuchamos esto. No podemos evitar escuchar de esta manera. Buda dice que ésa es una de las visiones extremas muy arraigadas en nuestra mente. Nos vamos muy lejos, aventamos demasiado.

Y luego, tan pronto como escuchamos sobre el surgimiento dependiente, que las cosas existen en dependencia de esto y aquello, tampoco lo escuchamos adecuadamente. Lo escuchamos como “Oh, ¡qué alivio!,” y nos *aferramos*. “¡Gracias a Dios que, después de todo, sí hay algo!” Así que lo cosificamos. Le ponemos demasiado encima. Éstas son las dos visiones extremas entre las cuales se desplaza nuestra mente, como borracho, mil veces al día.

SURGIMIENTO DEPENDIENTE SIGNIFICA VACUIDAD Y VACUIDAD SIGNIFICA SURGIMIENTO DEPENDIENTE

Lo que Lama Tsong Khapa dice que necesitamos hacer cada vez que escuchamos “vacuidad” –que no hay nada del lado de una cosa que la haga cosa, que no hay nada en y por sí mismo que lo haga eso, no hay un yo por su propio lado, no hay un yo intrínseco, inherente, que me haga yo–, en vez de inmediatamente ir hacia la visión nihilista y todo a la basura, necesitamos conducirnos conscientemente hacia el Camino Medio y decirnos a nosotros mismos (algo que va en contra de nuestra intuición), “Ajá, Robina. Que mi ‘yo’ esté vacío *significa* que es un yo de surgimiento dependiente. Hay un yo: hay un yo que existe en dependencia de esto y aquello.”

Y luego, cada vez que escuchamos sobre el surgimiento dependiente, que hay un yo que existe en dependencia de esto y aquello, en vez de *aferrarnos* a eso y exagerarlo y cosificarlo, otra vez vamos hacia el Camino Medio y decimos, “Ajá, Robina, eso significa que está vacío de existir por su propio lado.”

Así que, ahora, estos son opuestos para nosotros. Porque lo que dice el Buda y a lo que se refiere Lama Tsong Khapa es que cuando

piensas en “vacuidad,” deberías acordarte que significa “surgimiento dependiente.” Y cuando piensas en “surgimiento dependiente,” deberías acordarte que eso significa “vacuidad.” Son en realidad los dos lados de la misma moneda. De hecho, ése es el verdadero Camino Medio. Que cuando piensas “vacuidad,” piensas en “surgimiento dependiente,” y cuando piensas en “surgimiento dependiente,” piensas en “vacuidad.”

DEBEMOS CONOCER LAS PALABRAS CORRECTAS

Tenemos que practicar pensar así, porque nos vamos hacia los dos extremos de manera intuitiva. Y esto es muy profundo, muy sabroso, experiencial. No es solamente una cosa inteligente e intelectual. Por eso es crucial que tengamos las palabras correctas. El regalo principal del Buda son sus palabras. Si no lo podemos poner en palabras, entonces sólo estamos siendo flojos. Tenemos que practicar, porque las palabras son la manera en que nos comunicamos.

Hay un señor danés llamado Age en el centro budista de Santa Cruz, y él era amigo de Lama Yeshe, y es taoísta. Lama le preguntó una vez, “Cuéntame en qué piensas, ¿cuál es tu filosofía?,” y él le contestó: “Oh, no, está más allá de las palabras. No lo puedes describir.” Y Lama le dijo algo así como, “Ah, sólo estás siendo flojo de intelecto. Estás haciendo trampa. Si no lo puedes describir, ¿de qué beneficio eres para los seres sintientes? ¿Cómo puedes ser de ayuda?”

Él se tomó esto en serio, y dijo que se pasó veinte años pensando en toda la filosofía y escribiendo un libro, para explicarlo a la gente, para hacerlo coherente.

Porque si no tienes las palabras, ¿cómo vas a escuchar las enseñanzas del Buda? No es posible. Tenemos que tener palabras y las palabras tienen que ser las correctas. Si sólo te sientas aquí y te quedas maravillado con que el sabor del pastel es tan increíble, tan especial, wow, está más allá de las palabras... ¡qué mala onda de mi parte! Tengo que darte la receta, ¿no? Y éstas son palabras. *Entonces* tú también puedes experimentar el sabor.

El principal regalo del Buda son sus palabras. Las palabras son tremendamente importantes, porque te pueden llevar al sabor. Así que debes tener las palabras correctas. Por eso necesitas escuchar enseñanzas auténticas. Revisa cuidadosamente antes de leer, por ahí hay tanta basura a la que llaman budismo. Ten cuidado con lo que escuchas, a quién escuchas. Deberías revisar. Todos amamos a Su Santidad, por ejemplo; pensamos, “Ay, ¿no es maravilloso? Me hace sentir bien.” Bueno, disculpa... ¡Hitler hacía sentir bien a las personas! No es un razonamiento lógico. Así que comprueba los hechos, no te vayas sólo por el sentimiento. Ten algo que te haga sentir confianza, que te dé algo de certeza.

ESTABLECER QUE LAS COSAS EXISTEN CONVENCIONALMENTE

Entonces, si las cosas existen en dependencia de varios factores, y si están vacías de existencia inherente, necesitamos pensar en eso, necesitamos probar que es verdad. Y para hacer eso, como dije antes, tenemos que comenzar por establecer algo con el fin de discutir cómo existe. Entonces, ¿cómo hacemos eso? Bueno, comenzamos con el nombre, y luego tenemos que definirlo. Una definición tiene dos partes.

“Mamá, ¿qué es una taza?”

“Bueno, mi cielo, es un contenedor de barro con un asa encima.”
Lo puedo ver, ¿verdad? “Pero mamá, ¿qué hace?” “Ah, mira, contiene mi té, cariño.”

La primera parte de la definición te dice sus características convencionales, su sustancia, y la segunda parte te dice su función, qué hace, para qué sirve. “Contiene mi té.”

Pero todavía no me siento segura. No puedo nada más creer lo que me dices. Ahora tengo que revisar que en efecto lo haga, que realice su función. Así que vierto té encima y si sostiene mi té, entonces hace la función que decía que hace. Pero hay más: ahora necesitamos verificar que no haya ninguna otra cognición válida en la mente de nadie más que lo contradiga. Y si no la hay, entonces

habremos establecido una taza, ¿verdad? Y entonces nos podemos dar la mano y estar de acuerdo.

Ésa es la verdad convencional en general. Literalmente es una taza “por convención,” por acuerdo. Y Buda dice que así es como existe todo.

PRIMERO, LAS COSAS EXISTEN EN DEPENDENCIA DE CAUSAS Y CONDICIONES

Vamos a echarle un ojo a los distintos niveles de surgimiento dependiente, paso a paso, hasta llegar al nivel más sutil. La primera manera en que existen las cosas es en dependencia de causas y condiciones; comienzan a existir en dependencia de innumerables causas y condiciones. Y cuando llegamos a la cosa llamada persona, eso se llama karma, ¿no?

Aprendí esto por primera vez de Khensur Rimpoché Jampa Tegchok, que fue abad del monasterio de Sera Je por siete años, él fue el abad de nuestro monasterio en Francia por diez años y mi maestro de filosofía en Inglaterra a finales de los años setenta. Usaba el ejemplo del objeto llamado “Robina.” Decía que se puede decir que todo en el universo hasta el primer momento de Robina es válidamente una causa y condición para la existencia de Robina.

Nunca se me va a olvidar, y en ese momento sonó bastante cósmico. Pero vamos a echarle un ojo a la lógica que hay detrás de eso. Es una verdad científica. Puedes comenzar donde quieras. Vamos a analizar esta taza aquí. Así que vamos a decir que la señora Pérez fue la diseñadora de esta taza tan bonita. Así que podemos decir, obviamente, que una de las primeras causas de esta taza es la señora Pérez, ¿no? Se imaginó, se le ocurrió este diseño. Podemos decir eso, ¿no? Muy claro. Sabemos que no cayó de un árbol. La creó una mente humana. Pero la señora Pérez tuvo una mamá, ¿no? Y si la señora Pérez no hubiera tenido una mamá, no habría señora Pérez. Pero, la mamá de la señora Pérez tuvo una mamá, y entonces no puedes evitar decir que la mamá de la señora Pérez tuvo una mamá, y ¿dónde puedes encontrar a la primera mamá? Porque en cuanto

afirmas que hay una mamá, tienes que afirmar a la anterior, y eso es simplemente la lógica de causa y efecto. Ése es el nivel más sencillo del surgimiento dependiente. En cuanto afirmas una cosa, tienes que tener una causa.

Luego tienes otro ángulo, si piensas en el barro. Así que el barro vino de una montaña, y eso vino de un algo previo y eso se convirtió en otra cosa. Luego piensas en la pintura. Todo lo que ves en esta taza... una vez que comienzas, no puedes hacer nada más que ir más y más atrás. Por supuesto, nos desesperamos en buscar la primera causa, pero lógicamente, dada la causa y efecto, esa cosa no puede existir.

Es fascinante: siempre queremos una primera causa. Como dijo Su Santidad una vez en sus conversaciones con los científicos: “¿El Big Bang? ¡No hay problema! ¡Sólo que no un primer Big Bang!”

Éste es el resultado de tener en las profundidades de la mente la visión de la existencia propia. De hecho, ésta es la perspectiva que se manifiesta en las filosofías que afirman la existencia de un creador, que hay una “primera causa” y que se llama “Dios.” Buda dice que eso es irracional e ilógico. Si afirmas que hay una ley de causa y efecto, no puedes tener un efecto sin una causa. No hay nada que podamos afirmar que exista que no haya venido de algo en un momento anterior. (Pero puedes tener una causa sin un efecto: si tienes un huevo, no necesariamente terminas con un pollito, puedes romper el huevo en el momento que quieras. Pero, por supuesto, si hay un pollito, tiene que haber venido de un huevo; y sabes que ese huevo tuvo que venir de una gallina, y todo lo demás.)

Así, si hay un efecto –y todo lo que existe en este momento es en sí mismo un efecto, ¿no?– se supone que hay una causa previa, así que nunca vas a encontrar la primera causa. Pero frenéticamente queremos que haya una primera causa. “Pero, pero, pero *tiene que haberla*,” vamos a decir. Vamos a preguntar: “¿Cuándo comenzó? ¿Cuándo comenzaron las perturbaciones? ¿Cuándo comenzó el sufrimiento? ¿Cuándo comenzó el karma? ¿Cuándo comenzó todo?”

Tenemos esta visión *porque* nos aferramos a la existencia propia, porque tenemos esta concepción errónea muy arraigada en lo más profundo de nuestro ser. Suponemos que tiene que haber una causa primera, porque aferrarse al yo con existencia propia, aferrarse a lo que tiene existencia propia es lo opuesto a la causa y efecto.

Así que el primer nivel en que las cosas existen de manera interdependiente es en términos de su existencia en dependencia de causas y condiciones.

EL KARMA ES EL PRIMER NIVEL DEL SURGIMIENTO DEPENDIENTE PARA EL OBJETO LLAMADO YO

El karma es un ejemplo maravilloso de esto. Vamos a echarle un ojo al fenómeno llamado yo. Así que ahora mismo podemos ver que nos aferramos a una sensación del yo que es muy vívida, que es muy sólida, separada, sola, con carencias, autocompasión, vergüenza, enojo, depresión, miedo... todo el drama. Vivimos en la burbuja de esta sensación de un yo separado y solo, ¿no? Aquí estoy yo y allá están todos los demás. Ésta es la mentira más grande. Ésta es la consecuencia en nuestras experiencias, en nuestras emociones, de vivir en el “yo inherente.”

Como dije, no *pensamos* que creemos en un “yo inherente,” ni siquiera sabemos qué significa. Pero ésta es la consecuencia experiencial de eso. Miedo, drama, ansiedad, enojo, depresión, baja autoestima, soledad, pobrecito de mí: éstas son las consecuencias en nuestra experiencia de este error primordial.

La suposición más profunda de este yo es que no tiene causas que provengan de mí: no pedí nacer, no es mi culpa, todo me pasa a mí, las cosas parecen ocurrir de manera arbitraria, injusta. Tenemos esta sensación profunda, en todas partes, de ser una víctima inocente, que lo que me pasa no tiene que ver *nada* conmigo... ¡incluyendo las cosas buenas! Pero no nos importa, no nos importa que no haya causas: ¡sólo dame más!

No queremos que nos hagan cosas feas así que sentimos una tremenda aversión y enojo, y las hacemos a un lado, pero sí ansiamos

las cosas bonitas así por las que tenemos apego. El apego y la aversión son las consecuencias de esta ignorancia, la cosecha natural de la ignorancia, porque asumimos un yo que tiene cosas. Asumimos un yo que no quiere sufrimiento. Es una suposición que está profundamente arraigada en los huesos de nuestro ser. Ésta es la consecuencia en nuestra experiencia de este error que comete nuestra ignorancia.

Pero pensar en como yo soy el resultado del karma pasado, yo soy el resultado de las acciones pasadas –me pegas porque yo te pegué primero, eres generoso conmigo porque yo debí de haber sido generoso contigo antes–, afloja el aferramiento a este pobrecito de mí, solo y con carencias. Podemos comenzar a darnos cuenta de que, de hecho, yo soy un escenario interdependiente, no sólo un masacote del pobrecito de mí que alguien aventó a esta tierra. Es por eso que hablamos del karma, pensar en el karma es la manera más maravillosa de aflojar el aferramiento al “pobrecito de mí,” de aflojar el aferramiento al ego, a la ignorancia. Pero, por supuesto, lleva tiempo.

Así que el primer nivel del surgimiento dependiente es que las cosas existen en dependencia de causas y condiciones. Hay una taza que existe en dependencia de innumerables causas y condiciones. Pero no vas a encontrar una taza entre ninguna de esas causas y condiciones. Éste es el primer nivel en el que pensar. Y lo que esto quiere decir es, cuando piensas en esto a lo que lleva –éste es el punto– es la conclusión: “¡Ah, ya veo! Por lo tanto no hay ninguna taza por su propio lado.” Ves la ausencia de la taza inherente: la vacuidad.

CÓMO APLICAR LA LÓGICA DEL SURGIMIENTO DEPENDIENTE PARA COMPRENDER LA VACUIDAD DE LA TAZA

Entonces, ¿cómo llegamos a darnos cuenta de la vacuidad de la taza? ¿Se supone que sólo debo sentarme ahí y pensar, “La taza esta vacía, la taza está vacía, la taza está vacía,” esperando a que me venga una

visión? ¡Qué ridículo! En cierto sentido podemos decir que no te sientas ahí pensando en la vacuidad; te sientas ahí pensando en el surgimiento dependiente. Y ese pensamiento, ese análisis lógico, dispara la conclusión, “Ah, ya veo, por lo tanto no hay taza por su propio lado, por lo tanto la taza está vacía de existir por su propio lado.”

La vacuidad es la conclusión a la que llegas, después de haber pensado en el surgimiento dependiente. Es una cosa muy práctica. No es un viaje cósmico, simplemente porque, si piensas en cómo la taza existe de manera interdependiente, esto comprueba que está ausente de existir de manera independiente. Obviamente son lo contrario.

Si está vacía, si es interdependiente, está vacía de ser independiente, ¿no? Si es interdependiente, está vacía de ser independiente. Independiente e interdependiente son opuestos. Así que si es interdependiente, carece de ser independiente. Sencillo. Ésa es la manera sencilla de decirlo.

Y aquí estamos hablando sobre el nivel más sencillo del surgimiento dependiente: que las cosas son vacías de existir independientemente de causas y condiciones. Sigues buscando la taza pero lo único que encuentras son las causas y condiciones de la taza, que es lo que dispara el darse cuenta que “no hay taza por su propio lado.”

SEGUNDO, LAS COSAS EXISTEN EN DEPENDENCIA DE LAS PARTES

Ahora, la segunda manera en que la taza existe en dependencia de varios factores es que existe en dependencia de sus partes. Hay una taza, pero no vas a encontrar la taza fuera de sus partes. Pero creemos que la hay, y nuestro lenguaje nos engaña. Nuestro lenguaje es realmente engaños [delusiones]o. Refuerza la existencia propia.

Allá por el siglo séptimo, Chandrakirti, este gran comentador indio de las enseñanzas de Nagarjuna sobre el Camino Medio, que son el centro de todas las enseñanzas sobre la vacuidad en el Tíbet,

habló de usar el ejemplo de un carruaje. “Bueno,” dijo, “para buscar este carruaje inherente que pensamos que está ahí, vamos a desmenuzarlo en sus partes componentes, para buscar este carruaje inherente.” No vas a encontrar nada que quede después de haber desmantelado todas las partes, pero instintivamente pensamos que sí.

Por supuesto, un ejemplo muy sabroso es el yo. Así que podemos hacer esta meditación. Primero, recuerda, tienes que establecer la existencia del yo, de manera convencional: etiquétalo, defínelo, comprueba que se adecúe a su definición, que no haya una cognición válida que lo contradiga. Luego haces un análisis en tu mente, lo haces de manera muy rigurosa. Comienzas a desmenuzar las partes componentes de tu propio yo –igualito que con un carruaje– y las pones todas en montoncitos. Todas las partes duras y las partes blandas y las partes viscosas y todas los cachitos de tu mente –los estados negativos, los positivos–, tantos montones como quieras. Sigue desmenuzando, deconstruyendo este yo en sus partes componentes en esta búsqueda rigurosa entre las partes del yo para encontrar el yo inherente, ése del que estamos tan convencidos que está ahí en alguna parte.

Creemos *por completo* que vamos a terminar con este pequeño yo desnudo y avergonzado que ahora hemos expuesto, que es el dueño de todas las partes. Así hablamos: “Yo no hice eso.” “Yo soy especial.” “Estoy gordo y feo.” “No soy así.” “¿Cómo te atreves a decir eso de mí?” Realmente creemos que hay un componente ahí adentro que se llama yo que, como mi amigo Pende dice, va de la mano con los otros componentes, las partes, la mente, el cuerpo, etc., etc. Creemos que hay este yo ahí adentro, que hace algo así como dirigir el espectáculo, un mini yo, el casero, el jefe.

Incluso de manera convencional, la perspectiva del Camino Medio de los Consecuencialistas dice que no vas a encontrar uno. Vamos a hacer un ejercicio para comprobarlo. Está bien. Mi mesa tiene una taza, un reloj y un florero. ¿Pueden verlos? Entonces, ¿cuántos fenómenos mencioné? Cuatro. Mi mesa, la taza, el reloj y el florero,

¿verdad? Cuatro fenómenos. Estamos hablando de manera convencional, no hay ningún truco. Si lo que acabo de hacer es una afirmación verdadera, debes distinguir cuatro fenómenos separados y distintos: tienes que distinguir una mesa que no es una taza, ni un florero, ni un reloj, ¿verdad? Un reloj que no es la mesa, la taza, el florero, etc. Tienes que distinguir cuatro fenómenos separados. Hay una mesa, hay una taza, hay un reloj, hay un florero. Están de acuerdo, ¿no? Y podemos hacerlo, ¿no? Bastante fácil.

Bueno, entonces otra afirmación: tengo una nariz. ¿Están de acuerdo? Y tengo un pie. Y tengo una mano. Son cuatro fenómenos, ¿no? Yo, la nariz, el pie y la mano. ¿Están de acuerdo? Así que es el mismo análisis. Si esos cuatro fenómenos existen de manera convencional, tienes que encontrar cuatro fenómenos separados y distintos, cada uno de los cuales es distinto, no es el otro, ¿están de acuerdo? Igual que antes.

Bueno, está mi pie. ¡Córtalo! Está mi nariz. ¡Te la regalo! Está mi mano. Ahora, ¿dónde está el yo? ¿Dónde está el yo que no es la nariz, ni la mano, ni el pie? Ah, caray... qué molesto, ¿no? No puedes encontrar a un yo separado.

Es lo mismo con la taza. La taza tiene un asa y una base: ahí está la base, ahí está el asa. ¿Dónde está la taza que no es la base, que no es el asa? ¿Dónde está el yo que no es la nariz o el pie?

TRES NIVELES DE SURGIMIENTO DEPENDIENTE

El nivel más burdo del no-yo contra el que discute el Buda es la visión de que hay un yo permanente, sin partes, separado de todo lo demás: inmutable y unitario. Las escuelas de pensamiento budista inferiores toman esta perspectiva como la carencia burda del yo.

El siguiente nivel de carencia del yo, que es la carencia sutil del yo para todas las escuelas inferiores, es que no hay un yo sustancial o autosuficiente. Pero todas terminan afirmando que tiene que haber *algo* entre las partes que se llama yo, y cada una de ellas afirma algo diferente.

La perspectiva del Camino Medio de los Consecuencialistas dice que no, que no lo hay; no es necesario que haya. Para ellos, la verdad es que no hay un yo inherente; que por el lado de las partes –porque no hay ningún otro lado donde podría haber un yo– no hay ni una pizca de nada que haga este yo. Todo existe de esa manera, dicen.

Esto es lo más radical, la perspectiva más aterradora! Y es lo que conduce al nivel más sutil del surgimiento dependiente, que el yo es meramente etiquetado. Y se dice que no puedes realizar este surgimiento dependiente sutil hasta que hayas realizado la carencia completa, la ausencia total, la vacuidad de un yo inherente entre las partes.

TERCERO, LAS COSAS EXISTE EN DEPENDENCIA DE LA MENTE QUE LAS ETIQUETA

Taza es meramente un nombre que la mente imputa sobre las partes, que son la base válida para esa etiqueta: el asa, la base, el barro, el esto, el aquello.

“Robina” es un nombre que imputamos sobre las partes de Robina: los agregados: el cuerpo y la mente.

Nuestro instinto es casi pensar entonces, “Ah, qué bueno que hay partes, ¡entonces hay algo!” No. Cuerpo es un nombre imputado por la mente sobre sus partes; mente es un nombre imputado sobre sus partes. La misma discusión: no puedes encontrar un asa entre las partes del asa, porque “asa” es meramente un nombre imputado sobre sus partes. No puedes encontrar una mano entre las partes: es una mano, sí sostiene una taza, pero es meramente un nombre imputado por la mente sobre la base válida, que son los dedos y el pulgar y la palma y la muñeca, etc.

Todo existe de esta manera. La prisión es creada por nuestra mente; el amor, el enojo, los celos, el infierno, la iluminación; todos existen en dependencia de la mente que los llama así, que se compra que son eso.

Sin embargo, sí funcionan de esa manera: como prisión, como taza, como yo, como enojo. *Deben* hacerlo para poder establecerlos

como convenciones. No puedes llamar cuchillo a una taza sólo porque te da la gana. Tienes que establecerlo convencionalmente, y tiene que funcionar, y tenemos que estar de acuerdo. Pero de manera última no puedes encontrarlo. Pero estas dos acciones juntas es la difícil tarea que hay que realizar.

Como dice Lama Zopa Rimpoché, “Cuando hemos realizado la vacuidad, cuando nos hemos dado cuenta cómo existen las cosas en realidad, es *como si* no hubiera nada ahí, pero lo hay. Pero lo que existe es tan sutil que es *como si* fuera una ilusión, es como si no existiera.” O, como decimos en Occidente, “Es puro cuento.”

CUANDO CONOCEMOS LA VACUIDAD, NO HAY MIEDO

Cuando hemos realizado la vacuidad de ese yo de fantasía, como dice Lama Zopa, “entonces no hay miedo.” Se acaba el miedo, porque el miedo es la principal emoción de todas las perturbaciones, en particular del aferramiento al ego. Esta ignorancia se conoce coloquialmente como aferramiento al yo, y su función principal es el miedo. Miedo y pánico.

Rimpoché es un Sherpa y lo reconocieron cuando era muy chiquito como la reencarnación de un yogui del pasado llamado Kunsang Yeshe, por allá en las montañas de la región del Monte Everest en Nepal. Era un meditador laico llamado Kunsang Yeshe. Finalmente abandonó su casa y se fue a este pequeño recoveco en las montañas conocido como Lawudo. Creo que es donde guardaban los nabos o las cebollas; “Lawudo” significa “nabo” o “cebolla,” no me acuerdo cuál de los dos. Bueno, pues sacó los nabos y se mudó ahí, y ésa se convirtió en su casita por los últimos veinticinco años o lo que fuera que tuvo de vida. Y lo llegaron a conocer como el “Lama de Lawudo.” Y entonces, cuando se murió, igual que todos los grandes yoguis, tenía completo control sobre el proceso y pudo escoger su renacimiento. Parece ser que desde que Rimpoché era un niño, cuando su mamá se iba a cortar la leña, el pequeño Zopa (no se llamaba así entonces; no me acuerdo cómo se llamaba) se *escapaba*, ¿sabían? Se iba gateando al monte camino a la cueva. Y desde que

podía hablar, siempre se iba a la montaña, siempre. Imparable, muy determinado. Y su mamá le decía, “¡Regresa a casa!” Y él decía “¡No! Ésa es mi casa,” apuntando a la cueva.

Dice su hermana que desde que podía jugar, siempre jugaba a que era un lama, sentado sobre un trono y tenía un dorje y una campana de mentiras, y hacía puyas y hacía ofrecimientos con *tormas* de barro. Decía, “Ya vienen todos mis benefactores,” ¡y mencionaba los nombres de sus benefactores de la vida pasada!

Su mamá, por supuesto, decidió que era mejor consultar a los lamas locales, quienes le dijeron que sí, que parecía ser la reencarnación de Kunsang Yeshe. Entonces lo llamaron Rimpoché, “Precioso.”

De cualquier forma, años después Rimpoché me contó la historia de cuando tenía ocho años y estaba en las montañas con su director en un monasterio. Había un río muy grande y al otro lado del río podía ver a esta “gente extraña con la cara pálida y el pelo color paja” – ¡los anglosajones! Él realmente quería conocer a esta gente. Parece que había este puentecito endeble, y su director le decía y decía “No,” pero él insistía. Pero ahí andaba él, con su plato de papas –pues los sherpas, como saben, llevan papas de regalo–, y cuando estaba en la mitad del puente se cayó al agua... ¡y allá no aprenden a nadar!

Al contar esta historia Rimpoché dijo, “La cabeza se hacía de un lado a otro.” Ni siquiera “*Mi* cabeza”... “*La* cabeza”: una afirmación muy objetiva. Dijo que se dio cuenta que su director estaba corriendo a lo largo de la orilla del río, dando de gritos. Luego, Rimpoché dijo, “Hm, se me ocurrió el pensamiento, ‘la persona conocida como el Lama de Lawudo se va a morir’,” esta observación muy clara y racional, mientras se movía arriba y abajo tratando de agarrar aire. Y luego nos dijo, “No pensé para nada en la vacuidad, pero no había miedo.”

Lo que podemos deducir de esto, en mi opinión, es que en su continuo mental ya tenía la realización de la vacuidad: es por eso que no había miedo, es por eso que podía pensar, “la persona conocida

como el ‘Lama de Lawudo’...” en vez del pensamiento de “¡¡¡Yo!!!” lleno de un pánico gigantesco que tiene la gente normal.

Por supuesto, en nuestra cultura, esto nos parecería totalmente inconcebible. ¡Dirían que estás enfermo de la cabeza si le propusieras esto a un psicólogo occidental! Porque la psicología occidental se basa –como dije, no sólo las enseñanzas religiosas, sino también las enseñanzas materialistas– se basa en la suposición de un yo con existencia propia. Decimos que es natural sentir miedo. Lo llamamos “instinto de supervivencia.” Suponemos que el miedo, los celos, el enojo, la paranoia, sentirse molestos, deprimidos, todo lo demás es parte de la conducta normal. Los animales la tienen. Los humanos la tienen. Así que todo se basa en la suposición de que eso significa una salud mental razonable.

Escuchar que el Buda dice que puedes eliminar todas estas neurosis de tu mente y trascender el miedo, y desarrollar una sabiduría infinita y una compasión infinita hacia todos los seres sintientes: no hay un concepto así en nuestras perspectivas contemporáneas de la mente y de lo que es posible lograr.

Así que, para que alguien se esté ahogando y observe lo que está pasando con una mente clara, y para que se le ocurra el pensamiento de que está a punto de morir y que no tenga miedo: todo esto concuerda con la conducta de una persona que ha visto la verdad de la vacuidad; que sabe que no hay yo al que aferrarse.

Es fácil decir estas cosas en términos religiosos bonitos –nirvana, Budeidad–, pero necesitamos escucharlo como algo real, que se puede hacer, una posibilidad psicológica real.

Así que esta ignorancia, este aferramiento al ego –esta profundo, profundo engaño [delusión] primordial– este modo estándar, este hábito antiguo, de hace eones, con el que venimos programados desde vidas incontables, junto con sus ramas llamadas apego y enojo y todo lo demás... esto es lo que en el mundo llamamos normal. Pero Buda dice que somos enfermos mentales. Todos estamos viviendo en un manicomio en nuestra propia cabeza.

Todos los engaños [delusiones] ven algo que no está ahí. El apego proyecta una taza deliciosa, divina –el error llamado “apego,” el engaño, la mentira; la aversión –otra mentira– proyecta “taza fea, horrorosa.” La ignorancia alimenta a las dos y proyecta una taza hermosa con existencia inherente, una taza fea con existencia inherente encima de la taza de surgimiento dependiente. En otras palabras, la ignorancia subyace a todos los otros engaños [delusiones]. Es la suposición más profunda por debajo del apego, la aversión, la depresión, los celos y todo lo demás. Una vez que eliminas todo eso que subyace, todas las demás visiones samsáricas se colapsan en un montón de nada.

Así que entre más profunda sea la suposición, más profunda la creencia errónea en este “yo inherente.” Como dije, es tan sutil que no nos damos cuenta que lo pensamos. Nadie nos enseñó esto. Es sólo el modo estándar. Nacimos con eso. De hecho, es el motor que nos impulsa a renacer en primer lugar. Así que es bastante primordial.

Una vez que entendemos las perturbaciones secundarias –cómo conceptualizan mal, cómo exageran–, entonces podemos comenzar a entender la perturbación raíz, la ignorancia que se aferra al yo con existencia propia, el aferramiento al ego.

Una vez que vemos la vacuidad del yo de fantasía, podemos arrancar la raíz y luego, por supuesto, lo demás se colapsa, las ramas se mueren. No hay nada más a qué estar apegado, o de qué estar enojado, o de qué deprimirse.

¡Y entonces realmente estamos bien firmes en el camino a la iluminación!

¿HAY ALGUÍN FENÓMENO QUE EXISTA DE MANERA INHERENTE?

Participante: ¿Hay algún fenómeno que exista de manera inherente?

Robina: No. Buda dice que es una contradicción de términos. No puedes tener una cosa así. Si algo fuera inherente, querría decir que existe sin depender de nada. Y esto es simplemente imposible. Todo

lo que existe, existe necesariamente de manera interdependiente. Por definición, todo lo que existe es un surgimiento dependiente.

Aquí es donde Buda no está de acuerdo con la perspectiva eternalista del “creador” y del “alma.” No son necesarios. Pero ahí es donde hemos necesitado agarrarnos de *algo* de manera instintiva, como si de alguna manera “lo inherente” estuviera por encima de todo lo demás. Y en gran medida ésa es la sensación. Me acuerdo de hablar con una amiga mía –ahora es budista, pero antes era cristiana, y una cristiana muy sincera–, y me decía que en serio le costaba trabajo cuando escuchaba que un Buda era una persona ordinaria al principio, y que luego se convirtió en Buda. Le parecía que eso hacía menos la Budeidad. Mientras que se sentía más cómoda con la idea cristiana de que Dios siempre está por encima de todo. Y que siempre lo ha estado. Y que no existe en dependencia de nada. Suena como que eso hace menos a Dios.

Pero el Buda dice que si lo analizas con mucho cuidado, vas a ver que no puede existir algo inherente. Es lo opuesto a la existencia.

De hecho, las cosas existen porque están vacías de existir por su propio lado. Puesto que están vacías, pueden existir.

P: Me acabas de romper los esquemas...

R: ¡Bueno, qué bueno! Ves, nuestro instinto es pensar que “vacío” significa “nihilista,” así que escuchamos lo opuesto. ¡Como que te parte la cabeza! Así que tenemos que seguir recordándonos que vacuidad *significa* surgimiento dependiente, y que surgimiento dependiente *significa* vacuidad.

CÓMO IR DE UN ENTENDIMIENTO INTELECTUAL A LA EXPERIENCIA

P: Me pregunto, ¿tienes algún consejo para que nuestra experiencia de la vacuidad se vaya del intelecto a la experiencia?

R: Sí, déjame decirte cómo. No es difícil. ¿Alguna vez aprendiste algo? ¿Algo de ciencia o una habilidad? Dame un ejemplo. ¿Qué? ¿Qué aprendiste? Ah, bien, aprendiste a tocar el piano. Bien. Cuando empezaste, era mero conocimiento intelectual, ¿estás de acuerdo?

¿Verdad? Y entonces, cuando veías esas notas extrañas en las partituras, pensabas, “¿Qué es esto?” No podías entenderlo, ni siquiera de manera intelectual, ¿verdad? Y luego comenzaste a aprender la teoría, ¿verdad? Y luego, poco a poco, empezaste a poner las manos en el piano y gradualmente pudiste traducir todas esas cosas intelectuales aburridas en algo de experiencia. Así que, ¿qué era lo más importante que hacías todos los días?

P: Practicar.

R: ¿Y adivina qué paso? Se convirtió en algo de experiencia, ¿verdad? Así es como aprendemos todo. Nada especial. Bueno, pues así es como alcanzas la iluminación. No hay *nada especial*, sólo tienes que hacerlo, empezar con las palabras, las teorías, luego seguir con la reflexión y la meditación, hasta que finalmente se convierten en tu experiencia.

Si tienes ideas equivocadas sobre la música de Bach, estas teorías, entonces nunca vas a tocar bien. Así que tienes que tener las palabras correctas, y luego simplemente piensas en ellas todos los días, analizas, meditas en eso, piensas en eso, y gradualmente, poco a poco, durante días, meses, años, hasta que te empieza a caer el veinte, hasta que finalmente se convierte en tu experiencia directa. *Es exactamente el mismo proceso*. Sólo que tienes que ser paciente y persistente. ¿Ves lo que estoy diciendo? Ahí está la respuesta.

Luego, por supuesto, en el budismo, especialmente en el budismo tibetano, tienes toda esta caja de herramientas que ayudan un montón para que este proceso ocurra. Lo que parece ser el lado más religioso de las cosas. Las perturbaciones en nuestra mente, las concepciones erróneas, los obstáculos son muy fuertes, muy grandes, por lo que no podemos llegar lejos si no tenemos estas herramientas.

Mi analogía es esta: digamos que ves que Michael Jordan mete todas estas pelotas en el aro. (Posiblemente ando veinte años atrasada, pero siempre pienso en Michael Jordan.) Y dices, “Wow, me gustaría hacer eso.” Así que vas y le preguntas, “Oye, porfa enséñame cómo meter todas esas pelotas en el aro.” ¿Verdad? Parece fácil, ¿verdad? Así que vas bum, bum, bum, metes la pelota en el aro.

Porque si ves, con el básquetbol, lo esencial es meter la pelota en el aro.

Bueno, pues te va a decir, “Está bien, muy bien. Primero quiero que te vayas a estudiar la teoría del básquetbol por diez años, tengas una dieta especial, hagas mucho ejercicio, desarrolles músculos, entrenes esto y entrenes aquello...”

Y dices, “No, no, no. No me entendiste. ¿Cómo meto la pelota en el aro?” Y él va a repetir su respuesta. ¿Por qué? Porque, obviamente, aunque meter la pelota en el aro parece muy fácil, tienes que tener mucha habilidad y entrenamiento y años de practicar otras cosas que no parecen están relacionadas directamente con meter pelotas en el aro, antes de que puedas hacerlo sin esfuerzo.

Lo mismo pasa con la mente. La tarea es familiarizar nuestra mente con estas ideas nuevas hasta que sean nuestra propia experiencia directa, pero necesitamos hacer muchas otras prácticas para poner en forma nuestra mente para que pueda hacerlo.

En el budismo tibetano se llaman “prácticas preliminares.” Tienes que purificar la mente. Tienes que crear montones y montones de karma virtuoso que prepare tu mente para hacer la tarea real de ser tu propio terapeuta todos los días y de alcanzar la realización de la vacuidad. Todas las postraciones, todas las ofrendas de agua, todas las distintas cosas que parecen tan abstractas y tan desconectadas de la práctica, que parece que no tienen nada que ver con la psicología, tan “religiosas.”

Pero cuando entendemos su función, y tenemos que pensar en esto detenidamente, son las que ponen nuestra mente en forma, que nos permiten obtener las realizaciones con facilidad. Entonces podemos realizar la vacuidad.

LAS IMPLICACIONES CONDUCTUALES DE TRABAJAR CON EL CONCEPTO DE VACUIDAD

P: Digamos que he aprendido a comprender el concepto de vacuidad. ¿Cómo se salta luego de eso a sentir menos miedo, culpa... ?

R: Entiendo. En un principio no es evidente, ¿verdad? Por eso estás haciendo esa pregunta. Por eso, otra manera de poner la vacuidad es ver las cosas como interdependientes.

Recuerda el ejemplo de las monjas tibetanas a las que torturaron. Bien, si con la visión común que tenemos de “No pedí nacer, no es mi culpa, no me merezco esto...” experimentamos lo que ellas experimentaron, literalmente tendríamos un colapso mental, ¿no? Y estaríamos enojados, privados, estaríamos furiosos, querríamos echar la culpa, querríamos demandar... mira la tortura mental que tendríamos con relación con esa clase de cosas.

Pero ellas dijeron, “Por supuesto, teníamos compasión por nuestros torturadores porque sabíamos que debíamos haberlos dañado en el pasado.” Ésta es esencialmente la perspectiva del primer nivel de surgimiento dependiente del yo: que hemos creado las causas para nuestra propia realidad; que este yo no es nada más que la reunión de todas las causas pasadas. Que no puede haber un yo que experimenta cosas que el yo no causó en el pasado. El karma es surgimiento dependiente, y el surgimiento dependiente es el otro lado de la moneda de la vacuidad.

Porque, si observas las respuesta del ego normal, la manera del ego de ahora, (Lama Yeshe lo llama “el pobrecito de mí”), y no estoy tratando de ser cruel, ¿eh? Pero es la manera en que sufrimos. Y si lo analizamos, si desmenuzamos la autocompasión, si desmenuzamos el enojo, vemos este “pobrecito de mí, yo no hice esto, no me merezco esto, por qué me está pasando esto, no hay causa, no entiendo por qué, por qué yo, qué he hecho para merecer esto.” ¿Están de acuerdo que ésta es la manera en que pensamos en el sufrimiento ahora? Eso viene de la filosofía de “yo no pedí nacer.” Eso viene de la filosofía de “no hay causa y efecto,” de “no hay karma,” de ser una “víctima inocente.” Ésa es la filosofía del mundo. Por eso sufrimos tantísimo cuando tenemos que enfrentar cosas malas.

Si tienes esta visión del karma, esto conlleva que te hagas responsables de estas cosas que están pasando: hiciste la cama y ahora te acuestas en ella; lo que quiere decir que no hay miedo, lo

que quiere decir que lo confrontas, lo que quiere decir que lo aceptas, y entonces significa que incluso puedes tener compasión, como las monjas.

Entonces ésa es una manera muy distinta de interpretar la situación, ¿no? E implica todo esto: por lo tanto no existe por su propio lado, por lo tanto no carece de causas. Porque de la manera en que tenemos el ego ahora, todo carece de causas. “¿Por qué está pasando esto?” y el pánico y el miedo. Y eso es porque nos estamos aferrando primordialmente a la “pobre víctima inocente de mí” que no pidió nacer.

Ésa es una manera de expresar emocionalmente cómo se siente tener ego; mientras que si tienes este otro, tienes más espacio. Reconoces por qué. Sabes que lo hiciste. Tiene más espacio y está vinculado con la interdependencia, que es el otro lado de la vacuidad. Uno tiene que pensar en esto una y otra y otra vez. Es cosa de práctica, ¿saben? Suena muy abstracto, oír eso de “comprender la vacuidad.” Realmente quiere decir ver la interdependencia, y el karma es el ejemplo perfecto de cómo las cosas existen en dependencia de varias causas y factores y cosas. Nos vuelve muy valientes, muy audaces.

¿Tiene un poquito de sentido? Así que la manera de hacerlo es pensar en la interdependencia.

Decir “vacuidad” parece algo un poco abstracto, porque la interdependencia es la otra cara de la vacuidad, porque por la manera en que es el ego, “que se aferra al yo de existencia propia” – ésta es la etiqueta para eso–, es el que piensa que no hay causa, que piensa que no es mi culpa, que piensa “pobrecito” y por lo tanto el pánico y el miedo y la ira y la culpa y la vergüenza y toda la porquería que surge cuando pasan cosas malas. ¿Tiene un poquito de sentido?

Así que, finalmente, después de años y años de mucho análisis y lógica y pensar y meditar, uno finalmente alcanza la comprensión directa de la vacuidad. Ahí es cuando finalmente hemos visto directamente la ausencia de este “yo” de fantasía al que nos hemos estado aferrando por tanto tiempo. Ahí es cuando cortas la raíz de las

perturbaciones. Pero ya no hay la concepción errónea del yo. Por lo tanto ya no hay miedo, ya no hay enojo, ya no hay apego. Tenemos mucho por andar antes de que lo terminemos por completo y nos convirtamos en un buda, pero cuando realizamos la vacuidad hemos hecho este gigantesco cambio.

Ésa es la purificación real. Ahí es cuando cortamos la raíz del sufrimiento y de sus causas.

Enseñanzas dadas en Osel Shen Phen Ling, Missoula, MT, 2011.

9. ORACIONES DE DEDICACIÓN

LAMA ZOPA RINPOCHE

Debido a todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí y los demás, que se genere al instante en mi mente y en la de todos los seres el precioso y supremo pensamiento despierto, la bodhichitta, que es la fuente de todo logro y felicidad, para mí y para todos los seres. Que la que ya ha sido generada nunca decline, sino que aumente más y más.

Debido a todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí y los demás, que en mi mente y en la de todos los seres se genere la vacuidad al instante, sin demorarse ni siquiera un segundo. Que la que ya ha sido generada nunca decline, sino que aumente más y más.

Dedico todas estas raíces de virtud con la dedicación alabada como la mejor por los victoriosos idos al gozo, para realizar buenas acciones.

Por los méritos pasados, presentes y futuros creados por mí y por los budas, bodhisattvas y los seres, que yo, mi familia, los estudiantes y todos los seres sintientes completemos en esta misma vida el camino unificado de sutra y tantra de Lama Tsong Khapa, que es puro como el oro refinado. Que esta enseñanza pura de Lama Tsong Khapa se extienda en todas las direcciones y florezca por siempre.

DEDICA EN VACUIDAD

Debido a todos los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí, por todos los budas y bodhisattvas y por todos los seres, que están completamente vacíos de existir por su parte, que el yo, que está completamente vacío de existir por su parte, alcance rápidamente el estado de la iluminación de Guru Buda Shakyamuni, que está completamente vacío de existir por su parte, para llevar a todos los seres, que también están completamente vacíos de existir

por su parte, a ese estado por mí mismo, yo solo, que estoy completamente vacío de existir por mi propia parte.

Oraciones transcritas o esdcitas por Lama Zopa Rinpoche.