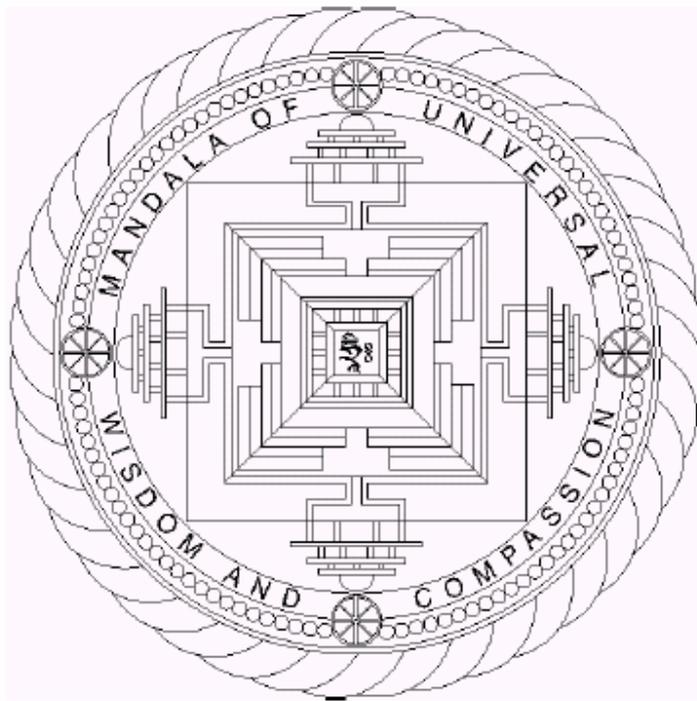


# DESCUBRE EL BUDISMO



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

***El karma***

*Lectura requerida*

Traducido al español por el equipo del Servicio de Traducciones de la FPMT Hispana.  
Junio 2008.

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

## Índice

<b>Karma y psicología</b> , por Lama Zopa Rimpoché	1
<b>Karma y vacuidad</b> , por Lama Zopa Rimpoché	4
<b>Karma y vacuidad</b> , por Lama Thubten Yeshe	24

Lecturas complementarias recomendadas:

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

*La liberación en la palma de tu mano (p.304-332)*, Pabongka Rimpoché

*El poder de la paciencia*, su santidad el Dalái Lama

# Karma y psicología

## Lama Thubten Zopa Rimpoché

Al no haber analizado ni investigado lo suficiente cómo se desarrolla el proceso de la muerte y el nacimiento, es decir, cómo morimos y volvemos a nacer, nuestra manera de tratar con los problemas cotidianos está muy limitada. Por lo general, la solución establecida para resolverlos consiste en buscar la propia comodidad y desentenderse de los demás. Por ejemplo, si alguien está enfadado con otro y se siente negativo, si se fija demasiado en los errores de otras personas, creemos que debería expresarlo, que debería exteriorizar la animadversión que siente por dentro. Así que lo manifiesta, dice todas y cada una de las cosas negativas que piensa sobre los demás y, después de haberlos agraviado y dar rienda suelta a sus sentimientos, la mente egoísta se alegra de ser capaz de perjudicar a otros seres. Cuando uno ha expresado lo que su mente egoísta y enfurecida quería decir con el fin de lastimar, se alegra, siente felicidad y alivio. El resultado es que una sola persona se siente aliviada, una persona, que se siente capaz de dañar a los demás, se siente a gusto. Sentirse a gusto, sentirse feliz de ser capaz de dañar a otros es la acción del pensamiento egoísta y el enfado, y termina por convertirse en un logro, en un objetivo en la vida.

Pero, mientras uno se siente a gusto, los demás se sienten disgustados y heridos. ¿Qué pasa con esas otras personas? Los consejos e instrucciones de los psicólogos no los tienen en cuenta, la ciencia no contempla la importancia de los demás seres ni se preocupa por ellos: sólo pone énfasis en el individuo, en cómo hacer que uno se sienta feliz y a gusto, pero no tiene en cuenta el hecho de preocuparse por los demás. Si se pone en práctica esta teoría, uno se siente a gusto al expresar todos sus pensamientos negativos, pero, tarde o temprano, tendrá que manifestarlos de nuevo por no haber practicado la paciencia, por no haber obtenido la felicidad que procede de su propia mente.

En realidad, los problemas tienen su origen en la propia mente y es en ella donde se desarrollan, por lo tanto, la mente es la creadora de su propia felicidad. Al no ser conscientes de esta mirada, de esta ciencia, de esta Psicología, buscamos la felicidad fuera, en el exterior. Si sentimos odio, el enfado transforma al amigo en enemigo; pero, si por el contrario, tenemos paciencia, incluso el enemigo se vuelve amigo. Los problemas proceden de la propia mente. La tranquilidad y la felicidad dependen de la mente, provienen de ella. Estoy intentando explicar el punto de vista de esta otra Psicología: cómo se crean la felicidad y el sufrimiento, cómo éstos proceden básicamente de la propia mente. Todo esto depende de uno mismo y de su mente.

Mientras no desarrollemos este saber, algo nos falta y, en consecuencia, todos los errores los achacamos al exterior; los problemas que se nos presentan los justificamos echando la culpa a los demás. Por ejemplo, si al nacer adolecemos de alguna imperfección, de alguna discapacidad física o bien de algún trastorno mental, culpamos a nuestros progenitores. Si nuestros padres no nos trataron bien, también les echamos todas las culpas, la culpa es siempre de los demás. Al proceder así, se destruye la armonía en las relaciones familiares, se destruye el amor y la compasión que sentimos hacia los padres; como consecuencia, acumulamos un sentimiento de odio hacia ellos y la relación termina por romperse. La discordia reina en la familia, los padres se sienten dolidos y abrumados por la culpabilidad, y nosotros nos sentimos enfadados con ellos. Así, podemos darnos cuenta de que, en realidad, culpar a los demás no sirve de nada sino que sólo crea más problemas y genera un odio exacerbado hacia las personas

que se han desvivido por nosotros. Todo ello ocasiona problemas y confusión en el ámbito familiar.

Al seguir los consejos de esta rama de la Psicología, causamos sufrimiento en nosotros y en los demás, mientras que, si ponemos en práctica la otra modalidad, podemos crear felicidad tanto para nosotros como para los demás. Pero si no practicamos la paciencia y el buen corazón, tarde o temprano, ya sea al cabo de unas pocas horas o más, volveremos a encontrar algo que nos desagrade en el comportamiento de cualquier persona. Encontraremos de nuevo algo que interpretaremos como negativo, algo que no nos agrada, algo por lo que enojarnos y, con el mismo razonamiento, otra vez volveremos a enfadarnos.

Si experimentamos algo que nos hace daño, alguna cosa que el deseo y el pensamiento egoísta no esperan, algo que nos desagrade, lo etiquetamos como dolor, como algo malo.

Al seguir al pensamiento egoísta y al deseo, surge el enfado: esa persona está haciendo algo contra mí, algo que me desagrade y percibo como dolor. Interpretamos que la persona está haciéndonos daño, que está perjudicándonos y, en función de este razonamiento, desarrollamos el enfado: hacemos que surja y lo expresamos; lo soltamos todo, todos los pensamientos negativos, todos los improperios que se nos ocurren.

Lo expresamos y hacemos todo el daño que podemos, expresamos lo malo, lo peor de nuestros pensamientos, y se supone que así el pensamiento egoísta se siente a gusto, se siente feliz. Y además, se considera positivo, porque aquello con lo que el pensamiento egoísta se siente a gusto, se considera positivo.

Y nos volverá a suceder lo mismo pues no practicamos la paciencia ni el buen corazón. No hay práctica alguna de nuestra parte, así que, como consecuencia, otra vez, tarde o temprano, nos enfrentaremos a alguna acción, alguna razón, alguna situación que nos perturbará, y de nuevo encontraremos razones para enfadarnos. Como no practicamos el buen corazón, el enfado aparecerá de nuevo, y así una y otra vez se perpetúa el problema, los mismos problemas se volverán a plantear una y otra vez, el enfado surgirá una y otra vez.

Cuando expresamos nuestro enfado hacia otros seres, éstos a su vez se disgustan y se enojan con nosotros. Conseguimos que los demás piensen maliciosamente de nosotros por recriminarles todos sus errores y expresarles nuestro resentimiento. ¿Cómo se puede ser feliz así?

Esas personas se vuelven infelices, de hecho, nosotros hemos hecho que se sientan de este modo. Sin embargo, resulta que nuestra felicidad depende de los demás seres, sobre todo de la gente con la que vivimos, con la que tratamos cada día, con la que trabajamos, con la que comemos, por lo que, de esta manera, es imposible sentirse tranquilo en la vida diaria.

Desde el principio, lo único que nos interesa es el propio bienestar, sin tener en cuenta el de los demás. Si recriminamos a los demás cualquier cosa, si nos enfadamos con ellos, ¿qué pasa con su felicidad y su tranquilidad? Es un problema que ni se menciona.

A parte de no eliminar la raíz del problema, tampoco aporta ningún beneficio real a nuestra vida. Se trata de una solución que no resuelve los problemas cotidianos.

La causa por la cual no da respuesta a nuestros problemas es porque se omite el fenómeno de la continuación de la vida después de la muerte. A saber, que la consciencia de la vida actual es la continuación de la consciencia de la vida anterior, y que la consciencia actual continuará, tras la muerte, en la próxima vida. Se prescinde de este fenómeno, así como se desconoce el karma, que es inequívoco: la verdadera expresión de lo que es causa de felicidad y lo que es causa de sufrimiento.

Existen doctrinas que defienden que al hacer negocios se obtienen beneficios, o que al plantar semillas se recogen cosechas; que, al recibir una educación, se puede tener una buena vida; que se puede obtener felicidad poseyendo riqueza, o teniendo amigos. Hay doctrinas que explican que quien atesora algo, puede conseguir felicidad y que, por el contrario, quien carece de esto o aquello, puede tener problemas. Por lo común, muchos razonamientos como este se aceptan a pesar de que no aportan felicidad; a pesar de no ser correctos.

Sin embargo, el karma revela que los problemas provienen de nuestra propia mente, de nuestra forma de pensar. Una forma de pensar errónea genera sufrimiento, mientras que una forma adecuada de pensar y una actitud correcta, con buen corazón, originan felicidad. Esta explicación en la cual se incluye el karma concuerda con la realidad. El pensamiento no virtuoso, el karma no virtuoso, desemboca en sufrimiento, ahora y en el futuro. El pensamiento positivo y virtuoso, aporta felicidad ahora y en el futuro. Las acciones que crean problemas y sufrimiento a los demás son acciones no virtuosas, mientras que las acciones que crean felicidad, sobre todo la felicidad fundamental a largo plazo, son virtuosas.

Su santidad el Dalái Lama explica que si una acción genera desdicha, si perturba la felicidad de los demás, no es una acción virtuosa. De modo que dañar a los demás es perjudicarse a sí mismo: ésta es la característica de la no virtud y su resultado. En otras palabras, la felicidad y el sufrimiento provienen de la mente, el creador es la propia mente. Pero si se excluye el fenómeno del karma y la existencia de vidas pasadas y futuras, las soluciones a los problemas de la vida diaria estarán siempre limitadas. Cuando la solución no contempla la raíz de los problemas, es muy difícil que pueda ser beneficiosa ya que no elimina el pensamiento egoísta sino que insiste en su desarrollo y cuidado, lo cual genera constantes problemas. Por lo tanto, la conclusión sería que, como tenemos que pasar por esta experiencia hasta percibir directamente la vacuidad y alcanzar el camino de los aryas (el camino Mahayana de la visión correcta), hasta que no lo logremos, experimentaremos la enfermedad, la vejez, la muerte y el renacimiento. Al ignorar la realidad, al no pensar sobre esta realidad de la vida, sobre la naturaleza misma de la vida, estamos simplemente engañándonos a nosotros mismos. No meditar en ello, no prepararse para la muerte es engañarse a sí mismo. No prepararse para evitar una muerte aterradora es engañar a la vida.

*Colofón: Lama Thubten Zopa Rimpoché, Londres 1989, editado por Gelong Konchog Lhundrup, Londres 1991. Impreso para el programa Descubre el budismo, con el permiso de Lama Yeshe Wisdom Archive.*

# **Karma y vacuidad**

## **Prefacio**

Autor desconocido

El karma, o la ley de causa y efecto, es uno de los principios básicos de la filosofía budista. La siguiente conferencia profundiza en el tema del karma desde la perspectiva de la comprensión de la vacuidad, la comprensión esencial subyacente de toda la teoría y práctica budista, a saber: todas las cosas, tanto personas como fenómenos, carecen de existencia inherente, es decir que no existen tal y como los percibimos, sólidos, absolutos y concretos, existiendo por su propia parte, sino que están meramente etiquetados por la mente. El logro de la vacuidad es el método fundamental que corta de raíz todos los engaños, especialmente el engaño que percibe un yo o entidad inherentemente existente. El logro de la vacuidad es también el logro que nos conduce al estado completamente iluminado de la budeidad.

Buda también enseñó que la práctica de una moralidad pura es la base para el desarrollo de la concentración en un solo punto, imprescindible a su vez para la comprensión directa de la vacuidad. El deseo de practicar una moralidad pura sólo surge a través de la comprensión profunda del karma, conduciendo así al practicante a los demás logros del camino.

## **Karma y vacuidad**

Lama Zopa Rimpoché

La motivación a la hora de recibir estos consejos de Buda sobre el camino gradual a la iluminación, no debería ser buscar la felicidad para esta vida, pues como mínimo deberíamos estar libres de las preocupaciones mundanas, tampoco debería ser buscar la felicidad de vidas futuras, ni buscar un estado libre de sufrimiento únicamente para nosotros solos. Nuestra motivación debería ser la bodichita. Aunque aún no hayamos obtenido el logro de la experiencia sin esfuerzo de la bodichita, al menos deberíamos intentar generar semejante motivación: "Debo alcanzar la iluminación para liberar a todos los seres del sufrimiento y conducirlos al estado de la mente omnisciente. Con esta finalidad, voy a escuchar estas enseñanzas".

### **Comprender y proteger el karma**

Comprender el karma y protegerlo resulta de vital importancia tanto para los que empiezan a practicar el Dharma, como para aquellos cuya mente ha progresado en el camino, incluidos los meditadores avanzados que tienen el gran logro del mantra secreto.

En realidad, el karma es algo que todo aquel que desee felicidad y no quiera sufrir tiene que entender y proteger. Aunque alguien no crea en él, aunque no tenga fe, de todas formas seguirá generando karma con el cuerpo, la palabra y la mente. Lo contrario sería como si, en caso de que alguien padeciera tuberculosis, pensara que por ignorarla o no creer en ella, los síntomas se desvanecerían. Si fuera sólo cuestión de fe o creencias, no harían falta hospitales

porque, aunque uno tuviese una pierna rota, bastaría con pensar que no lo está, para que se recompusiera. Pero no es esto lo que sucede.

La cuestión no es que quien tiene fe en el karma lo experimenta y quien no la tiene no lo experimenta. De ser así, cuanto más se comprendiera el Dharma y la existencia, tanto más se sufriría y, en cambio, cuanto menos se comprendiera, menos se sufriría; y por consiguiente, los animales gozarían de mayor tranquilidad que los seres humanos. Pero, las personas que tienen verdadera tranquilidad mental, la felicidad fundamental, son muy poco frecuentes y, precisamente, son aquellos que entienden y protegen el karma, que renuncian a la causa del sufrimiento y logran la causa de la felicidad.

Para eliminar el sufrimiento y conseguir ser felices, es de suma importancia entender la evolución y la naturaleza de la existencia interior. Por mucho que comprendamos la existencia exterior y estudiemos su naturaleza y evolución, no vamos a conseguir un efecto palpable en la mente, porque los problemas cotidianos siguen siendo los mismos, los pensamientos perturbadores (el odio, el apego y la ignorancia que se aferra al yo como si existiera verdaderamente) prevalecen. Estas tres mentes venenosas siguen siendo las mismas que antes, incluso después de treinta, cuarenta o cincuenta años, incluso pasados más de cien. Nada cambia.

Por esta razón, es muy importante estudiar la mente, su evolución y su naturaleza interna, sobre todo el karma, que es acción y resultado. Cuanto más lo estudiemos, más eficaz será. La virtud genera felicidad y la no virtud, sufrimiento, pero ninguna de ellas existe por su propia parte, sólo existen de manera dependiente. Un fruto medicinal es el resultado de una semilla medicinal, y un fruto venenoso, el de una semilla venenosa. Así que, igual que los frutos mencionados, la felicidad y el sufrimiento surgen como resultado de sus respectivas semillas.

Al entender esta evolución interior podemos comprender mejor el karma, la acción y su resultado. En función de esto, según vamos entendiendo el sufrimiento, comprendemos también el factor interno: la mente descontrolada; y comprendemos que la tranquilidad mental se logra con la mente. De modo que alcanzamos la comprensión de que la felicidad y el sufrimiento provienen de la mente, únicamente de la mente. Es la creadora de toda nuestra felicidad y de todo nuestro sufrimiento. Esto es, nos vamos dando cuenta de la importancia de desarrollar la mente y de modificarla.

Una de las meditaciones que ayuda a proteger el karma, a eliminar la causa del sufrimiento (la no virtud) y a completar la causa de la felicidad (la virtud) es aquella que enseña lo valioso que es el cuerpo humano, porque así nos damos cuenta de lo significativo y precioso que es, cualificado con las ocho libertades y los diez dones, y lo difícil que es encontrar en vidas futuras un cuerpo tan preciado y significativo. Esta comprensión nos ayuda a cultivar la mente correcta y determinada, necesaria para renunciar a las acciones no virtuosas y crear acciones virtuosas.

## Impermanencia y muerte

La meditación en la impermanencia y muerte también ayuda a proteger el karma: pone fin a la fantasía de la longevidad, pues nos recuerda que la vida es breve y que el momento de la muerte es incierto. En cualquier ciudad, ¿cuánta gente muere por cada hora? En una ciudad, un país, en la Tierra, cada hora, ¿cuánta gente está muriendo por diferentes causas?

Hay gente que muere de repente, a pesar de que cuando se levantó por la mañana pensaba instintivamente que iba a vivir treinta o cuarenta años más. Este concepto equivocado de permanencia lo acarreamos en la mente hasta el momento de la muerte, hasta que nos enfrentamos a nuestra condición mortal.

Por lo tanto, no hay que confiar en este concepto erróneo que surge intuitivamente. En este mismo momento así lo creemos, porque no analizamos la impermanencia de la vida, cómo se va haciendo más corta y cómo las condiciones mortales acechan. Cuando la mente no es consciente de esto, no recapacitamos de esta manera y durante mucho tiempo presupondremos: "Hoy no moriré, viviré muchos años más". Si vivimos así, como dormidos, no llevaremos nada a cabo, no nos prepararemos para la felicidad de vidas futuras.

Debido a este concepto erróneo de permanencia, surgen con extrema facilidad las mentes descontroladas de la ignorancia, el odio y el apego. Al encontrarse con diferentes objetos, surge la mente descontrolada y nos vemos abrumados por los engaños. Debido a estos engaños, creamos acciones no virtuosas y luego, al morir, no somos felices; por no mencionar las experiencias de sufrimiento, en vez de felicidad, por las que pasaremos en vidas futuras. En el momento de la muerte, se siente mucho miedo y angustia, el cuerpo experimenta mucho dolor; el semblante adquiere una expresión asustada, con los ojos en blanco y lágrimas resbalando por la cara; las manos intentan asirse a algo y los pies se mueven nerviosos; la orina y los excrementos se escapan, sale sangre de la boca y de los oídos, etc. Así que ni siquiera en esta vida tenemos la oportunidad de morir felizmente. La persona que muere manifiesta numerosas señales de renacer en uno de los tres reinos inferiores (el de los animales, el de los pretas o el de los seres infernales), donde los seres sufren más que los humanos. De entre todos ellos, los seres de los infiernos son los que más sufren.

Si somos sensibles y estamos alerta, si somos conscientes de lo que les ocurre a los demás, entonces, todo aquello de lo que informan los periódicos y la televisión, todos esos ejemplos de impermanencia y muerte, se transforman en enseñanzas.

Numerosas personas están muriendo hoy mismo en accidentes de automóvil o calcinados al arder sus casas; fulminados por un infarto o un cáncer; también hay quien se está quedando paralítico en este mismo momento. Mucha gente está muriendo en hospitales, en casa, en la calle o mientras viajan. Por la mañana estaban sanos, disponían de dinero y comida de sobra, no había razón alguna por la que tuvieran que morir hoy. Estaban riéndose, tomando un café, bailando, de compras, en la peluquería y, de repente, todo se acaba. Reír, bailar, comprar en el supermercado, ir a la peluquería, trabajar en la construcción, en los negocios... y por la noche, todo se termina, todo se acaba. Mucha gente disfrutaba de la vida esta mañana pasándosele bien y, por la noche, acaba tendida en la cama, inerte como un tronco.

Todo esto es meditación. Lo que lees en los periódicos y escuchas en la televisión son enseñanzas, consejos eficaces sobre la impermanencia y la muerte. Todas estas enseñanzas nos lo recuerdan, están llamando a nuestra puerta y diciendo: "Tu vida es ésta, así que no te dejes llevar por la pereza y prepárate para la felicidad de las vidas futuras. Date prisa en crear las causas para obtener la mente omnisciente y ser capaz de llevar a cabo una vasta labor por los seres".

Recordar la impermanencia y la muerte es como un néctar que calma la mente cuando está borboteando como el agua hirviendo, enfadada, arrogante, envidiosa, cuando carecemos de tranquilidad mental, cuando nuestra mente está repleta del dolor causado por los engaños. Pero si pensamos que podemos morir en este mismo instante, entonces, no hay espacio para el enfado, el apego o el orgullo, dejamos de verle sentido a discutir, a aferrarnos a los objetos de los sentidos, a estar tan perturbados, a mantenernos tan ocupados. Cuando los fuertes engaños amainan, dejamos de acumular karma negativo fuerte, dejamos de dañarnos a nosotros mismos y a los demás.

Tenemos que acostumbrarnos a pensar: "Hoy voy a morir", en vez de: "No voy a morir hoy", porque la muerte llegará seguro.

Por lo general, si algo va a suceder y lo esperas, si sabes de un peligro que ha de ocurrir, puedes prepararte para prevenirlo o protegerte; e incluso, si no lo puedes prevenir, al menos no tienes que agobiarte ni sentir miedo, puedes estar feliz cuando acontezca. Por el momento, no podemos prevenir la enfermedad ni la muerte, pero el ciclo del nacimiento y la muerte sí que puede detenerse.

Los mejores meditadores y practicantes de Dharma, cuando mueren, tienen la mente en un estado de gran felicidad, como cuando se hace una excursión o se regresa al hogar paterno. Confían plenamente en que, aunque no renazcan en los reinos puros, volverán a renacer con un cuerpo humano perfecto para continuar con la práctica del camino, el resto del camino que no han desarrollado. Ellos mismos son los que han creado las causas, los que han hecho los preparativos para nacer en tal lugar y en tal familia; confían plenamente en ese plan. Un gran número de lamas cualificados y gueshes meditadores lo hacen. O, si no, al menos su mente se siente a gusto porque no temen poder renacer en un reino inferior. De modo que los preparativos para poder morir en uno de estos tres estados mentales los debemos hacer hoy sin falta.

Acordémonos del consejo de Lama Tsong Khapa acerca de lo que deberíamos pensar: "Seguro que muero hoy". Si así lo hacemos, nuestros engaños desaparecerán, crearemos menos karma negativo y llevaremos a cabo más acciones; crearemos más virtud, más causas para la felicidad de vidas futuras y para la felicidad fundamental: la mente omnisciente.

Éste es uno de los métodos poderosos para proteger el karma. Otra meditación eficaz consiste en reflexionar en los sufrimientos de aquellos que se encuentran en los tres reinos inferiores: animales, espíritus hambrientos y seres infernales. Renacer en estos reinos es uno de los resultados de las acciones no virtuosas, y reflexionar en estos sufrimientos hace que le concedamos más importancia al karma, nos incita a protegernos. Cuando comprendemos que,

si acercamos el dedo a una llama, nos quemaremos, no lo ponemos. Si sabemos lo peligroso que es un veneno, si confiamos en las explicaciones sobre lo perjudicial que resulta, tendremos cuidado; y, en caso de tenerlo cerca, nos desharemos de él de inmediato. Cuando nos salte una chispa de fuego al cuerpo, nos la quitaremos de encima enseguida. De modo que, aunque estés en peligro de llevar a cabo acciones negativas o de que surjan los engaños, puedes detenerte al momento y recordar los sufrimientos que implican, y cultivar una fe profunda en la explicación de Buda sobre causa y efecto.

No necesitamos pensar en los sufrimientos de los reinos inferiores en particular, si bien debemos reflexionar sobre los sufrimientos de los migradores felices, los dioses y los humanos. Observa el cuerpo humano, este cuerpo samsárico nacido de los engaños y el karma; observa que el samsara tiene la naturaleza del sufrimiento, considéralo como una prisión y no te engañes creyendo que es un hermoso jardín. Medita una y otra vez en los ocho tipos de sufrimiento humano: renacimiento, vejez, enfermedad, muerte, etc. Cuanto más sintamos estos sufrimientos como un infierno insoportable, con mayor fuerza surgirá en nosotros el pensamiento de renunciar a la existencia cíclica y más fácil nos resultará proteger el karma y renunciar a la negatividad.

Para ser libres, lo más importante es comprender que los agregados actuales, unidos por la continuidad de vida en vida, están generados por los engaños y el karma y sólo tienen la naturaleza del sufrimiento. Hay que intentar sentirlo y comprenderlo con claridad. Hay que sentirlo como una cárcel en donde no hay tranquilidad alguna, o como un infierno en donde sólo hay sufrimiento. Estar atrapado en el samsara es como vivir en una casa de hierro candente, al rojo vivo. Cuanto mejor percibamos de este modo el samsara, más débil será nuestro apego al cuerpo y a nuestros agregados.

Se dice en las enseñanzas que el lazo del apego o del deseo nos ata a la cárcel del samsara. La manera de modificar este aferramiento consiste en meditar tal y como explicó Buda. Y Buda explicó que el samsara tiene la naturaleza del sufrimiento; que el sufrimiento de lo compuesto que todo lo abarca y el sufrimiento del cambio tienen la naturaleza del sufrimiento. Hay que meditar sobre estos aspectos y relacionarlos con nosotros mismos; examinarlos e identificarlos por nosotros mismos. No es una cuestión de fe, se trata de seguir un sistema científico.

Cuando meditamos entendiendo las enseñanzas de Buda (los sufrimientos verdaderos, los orígenes verdaderos, su cesación verdadera y los caminos verdaderos), cuando generamos el camino por medio de la escucha, la reflexión y la meditación, cuando experimentamos la cesación del sufrimiento, eso es captar el panorama completo de las enseñanzas de Buda, es exacto. No hay nada que no sea verdad, todo es tal y como Buda lo explicó.

Por tanto, es importante ser consciente de los sufrimientos del cuerpo y de la mente humana; del sufrimiento del renacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte; de la insatisfacción, de los problemas de nuestro propio cuerpo y mente, y de los problemas de los demás. Todas estas son las desventajas del samsara. Pensemos siempre en el hecho de haber tomado estos agregados samsáricos de una vida a otra, bajo el control de los engaños y el karma. Cuando tengáis algún problema de insatisfacción o dolor, pensad: "Por supuesto que esto puede suceder; vivo en un caldero de sufrimiento. Es mi propio error".

Pensad en ello cuando veáis a un anciano cuyo cuerpo, en su día joven, bonito, fuerte y sano, está ahora encorvado, como encogido y lleno de arrugas. Si viéramos una foto de esa persona de bebé o cuando era un joven apuesto y feliz y la comparáramos con la visión actual, nos impresionaría y nos parecería inverosímil. “¿Cómo ha podido suceder? Debe tratarse de un espejismo.”

Lo mismo cuando vemos a gente mayor por la calle incapaz de caminar bien y forzados a usar bastón, ancianos a los que les falla la vista y el oído, a los que hay que hablar en voz alta y repetir las cosas mil veces. También en los hospitales, repletos de gente enferma. Para la mente resulta muy indicado contemplar estas situaciones pues, al menos por un tiempo, nuestro apego al samsara se debilitará.

Todos estos problemas surgen del samsara, que tiene la naturaleza del sufrimiento de lo compuesto que todo lo abarca.

**Estudiante:** ¿Qué es la formación de lo compuesto que todo lo abarca?

**Rimpoché:** Es el samsara: los agregados, el cuerpo y la mente actuales formados a partir del karma y los engaños previos.

Lo explicaré más detalladamente. El yo está meramente etiquetado sobre la base de los agregados, pero nacemos con una ignorancia que lleva con nosotros desde tiempos sin principio y que cree que el yo existe por su propia parte, que existe verdaderamente, a pesar de que el yo está meramente etiquetado por el pensamiento. Esta ignorancia cree que el yo es independiente, se equivoca por completo respecto a la naturaleza absoluta del yo. Esta ignorancia innata de la verdadera existencia es la mismísima raíz del samsara.

Tanto si hablamos mucho sobre esta ignorancia, como si no; tanto si la describimos, como si no; está presente día y noche, todo el tiempo, en este mismo momento, aferrándose estrechamente a un yo real basado en los agregados. La ignorancia funciona así: sobre el corazón, en el pecho, hay un yo real; hay un concepto, una mente que cree ciegamente en ese yo real y se aferra a él con firmeza. Cree que hay un yo real, sentado en el cojín y escuchando estas enseñanzas en este lugar determinado. A esa mente, a ese concepto, se le aparece el yo, un yo que existe por su propia parte, un yo real, un yo sólido. La ignorancia cree que hay un yo sólido que escucha enseñanzas, que medita, que come, que tiene hambre, que padece dolor de estómago, que se siente lleno, que va al baño. Pero, en realidad, ese yo no existe por su propia parte, realizando esas acciones. Tan solo nos lo creemos.

De hecho, las actividades del yo no existen, porque el sujeto, el realizador, ese yo sólido en el que creemos, no existe. El yo que existe por su propia parte no existe en modo alguno, ni siquiera como un nombre, no lo encontramos en ningún lugar, aunque lo busquemos desde las puntas del cabello hasta los pies, no existe de ningún modo.

La pregunta sería ¿cómo puede haber acción sin un realizador? Lo que solemos creer es una completa alucinación; a diario, desde por la mañana hasta la noche, desde el nacimiento hasta la muerte, desde las vidas pasadas sin principio, lo que creemos es una alucinación total.

Sin embargo, el yo meramente etiquetado sobre los agregados sí que existe pero, ¿por qué? Por poner un ejemplo, el lama Thubten Zopa basado en los agregados existe al estar meramente etiquetado por el pensamiento y contar con el nombre dado por el abad que le dio la ordenación. Entonces, a la pregunta de si existe un yo sobre el cojín en el que estáis sentados ahora, la respuesta tiene que ser que sí, porque hay una base (los agregados) etiquetada sobre el cojín; sólo por eso, no hay ninguna otra razón, nada secreto u oculto. Hay un yo sobre el cojín porque los agregados del cuerpo y la mente están sobre el cojín. Eso es todo, nada más.

Este yo realiza actividades. ¿Cómo se le da el nombre *actividad*? Porque el agregado del cuerpo está sentado sobre el cojín; debido a la base, a lo que hace el cuerpo, y en función de eso se etiqueta "yo estoy sentado". Es lo mismo para la base etiquetada, la mente: lo que la mente hace es pensar, escuchar; de modo que ponemos la etiqueta: "yo estoy escuchando, estoy pensando". Si hay una base, el yo existe.

Es algo asombroso. Sin elegirlo ni deseárselo e incluso sin necesidad de pensar "el yo existe", el yo existe porque existe su base. Aunque con el intelecto intentemos creer que el yo no existe, aunque creamos la teoría de que el yo no existe, de una manera automática, cuando hay una base, o incluso si sólo hay mente, o cuerpo y mente juntos, el yo existe con toda su energía.

Cuanto más buscas el yo que parece como si existiera por su propia parte, más te das cuenta de que no existe por su propia parte. Al mismo tiempo, la existencia del yo aparece con fuerza en tu mente, y ves que existe bajo el control del nombre. Esto ocurre de modo espontáneo, de manera natural, sin fe, sin necesidad de forzar el pensamiento. Cuanto más percibas que el yo está vacío de existencia por su parte, tanto mejor comprobarás que existe bajo el control del nombre. Cuando experimentes esto, habrás dado con la increíble visión correcta o suñata, la vacuidad.

Igualmente, creemos que los agregados son reales, tal y como se nos aparecen, como los objetos de los sentidos y el resto de la existencia, a pesar de que, de hecho, están vacíos de auto existencia, parecen existir por su propia parte.

Todo existe al estar meramente etiquetado sobre una base por el pensamiento. Es como creer que ésta es una casa de oro, a pesar de que esta casa está vacía de ser una casa de oro. Su Santidad suele decir: "Las cosas están vacías de verdadera existencia, y la existencia está vacía de existencia por su propia parte. Hay muchas razones lógicas para demostrarlo, pero no hay ninguna para demostrar que, por ejemplo, exista un mala". Hay innumerables argumentos lógicos para demostrar que el mala está vacío de existir por su parte, pero no hay ninguna razón para afirmar que el mala exista.

El mala existe automáticamente porque hay una base: las partes unidas. Es sobre la unión de las partes (la base) como el mala está meramente etiquetado, y es así como existe. No hay manera de comprobar la existencia del mala, uno tiene que contentarse con esta razón: está etiquetado solamente sobre su base.

Pero cuando tocamos el mala no auto existente, no parece ser un mala que esté meramente etiquetado: aparece un mala que existe por su propia parte, sin depender de nada. Esto es lo que sentimos al tocarlo. Un mala que se manifiesta de esta manera en la que creemos no existe en ningún lado, no se puede encontrar en ningún sitio.

Cuando alguien te golpea con un palo en la cabeza, en tu mente el palo no aparece meramente etiquetado por el pensamiento ni el nombre, sobre una base, sino que se presenta como un palo que existe por su propia parte, independientemente.

**Estudiante:** Pero cuando te dan un golpe por detrás no puedes ver el palo, así que no se puede manifestar.

**Rimpoché:** Sólo estoy describiendo cómo se presenta cuando tu cabeza entra en contacto con él. Su manifestación no tiene que ver necesariamente con los ojos. Por la noche, e incluso ahora, no estás mirándolo todo. ¿Cómo te sientes al estar sentado en el cojín? ¿Cómo se te aparece el cojín?

**Estudiante:** Como una forma.

**Rimpoché:** ¿Nada más que eso? ¿Cómo se te aparece la forma?

**Estudiante:** Se siente. Siento la forma.

**Rimpoché:** Es una forma, de acuerdo, pero ¿cómo se te aparece?

**Estudiante:** Siento la forma a través de una sensación.

**Rimpoché:** ¿Cómo la sientes?

**Estudiante:** A través del tacto: está tocando mi cuerpo.

**Rimpoché:** Esa no es la cuestión. ¿Cómo te sientes? ¿Cómo se te aparece? Es blando. ¿Cómo se te aparece el cojín blando? O, si es duro, ¿cómo se te aparece el cojín duro?

**Estudiante:** ¿Cómo puedo saberlo? Contestaré cuando lo sepa.

**Rimpoché:** Ser consciente de que estás sentado en el cojín no basta. Eres consciente de que tus pies están sobre la alfombra; ¿es cálida o blanda?

**Estudiante:** Está ahí. Soy consciente de la alfombra.

**Rimpoché:** ¿Eres consciente de la alfombra? Debes serlo. Sientes el cojín y la alfombra, eres consciente de ellos. Eres consciente de que tus pies están sobre la alfombra, de que tu cuerpo está sobre el cojín. ¿Ves que el cojín está meramente etiquetado? ¿Lo sientes así?

**Estudiante:** Parece que estoy sentado sobre el cojín.

**Rimpoché:** Ésa no es la cuestión. ¿Sientes que estás sentado en el cojín que no está meramente etiquetado? ¿Lo sientes así?

**Estudiante:** Podría estar sentado sobre cualquier cosa.

**Rimpoché:** ¿Puedes sentarte sobre tu yo?

**Estudiante:** Entonces estaría meramente etiquetado.

**Rimpoché:** Te daré lo que quieras si logras sentarte en algo que no esté meramente etiquetado.

Cuando el palo te golpea en la cabeza, cuando entra en contacto con tu cuerpo, en tu mente existe por su propia parte, no aparece como algo meramente etiquetado. De forma parecida, la persona que te golpea, tu cabeza y tu dolor, incluso la razón por la que te golpea, todo aparece como si existiera intrínsecamente, como si existiera por su propia parte. Sin embargo, lo que se manifiesta en nuestra mente, aquello en lo que creemos, todo en realidad está completamente vacío de existencia independiente.

Cuando lo comprendes en lo más profundo de tu corazón, cuando no encuentras la persona verdaderamente existente que te golpea, el palo verdaderamente existente, el dolor verdaderamente existente y la razón verdaderamente existente, entiendes que, en realidad, están vacíos de existencia inherente. Al ver que están por completo vacíos de ese tipo de existencia, entiendes de forma simultánea que se encuentran todos bajo el control del nombre, y entonces es cuando has comprendido la naturaleza absoluta de la persona que te golpea, del palo, del dolor y de todo lo demás.

¿Cómo aparezco ante ti? ¿Cómo Lama Zopa real? ¿Cómo Lama Zopa verdaderamente existente, aquí sobre el trono, existente todo el tiempo? Y sostengo un vaso verdaderamente existente, en un plato, con zumo verdaderamente existente que me voy a beber. ¿Se te apareció así? Sobre estos agregados está Lama Zopa, ni dependiendo del pasado ni del futuro, existente por su propia parte y realizando el acto verdaderamente existente de beber. En realidad, todo esto son alucinaciones.

No hay un zumo verdaderamente existente. No hay un acto de beber verdaderamente existente. No hay un bebedor, Lama Zopa, verdaderamente existente. Pero si nos preguntamos si Lama Zopa está sobre el trono bebiendo zumo, la respuesta es que sí. El lama Zopa meramente etiquetado, que realiza la acción de beber zumo meramente etiquetado, existe. Aunque no tengas fe, existe. Todos los demás objetos de los sentidos son así, aparecen como si fueran verdaderamente existentes, y nos lo creemos.

**Estudiante:** Si usted fuera auto existente, ¿cómo se nos manifestaría?

**Rimpoché:** Cuando me miras, Thubten Zopa está ahí, pero no percibes a Thubten Zopa como meramente etiquetado, lo percibes como si no estuviera meramente etiquetado. Esta percepción cree intuitivamente en el lama Zopa verdaderamente existente.

Sería como cuando ves objetos en un sueño: son meras proyecciones de la mente, pero no los percibimos así. Nos cegamos con todo -sujeto, acción y objeto- como si fuera verdaderamente existente, y no sabemos que estamos alucinando; al ver los diferentes objetos, surge el enfado, el apego, la envidia, el orgullo, etc. Y con estas mentes descontroladas creamos acciones virtuosas y no virtuosas, creamos karma.

El karma deja una capacidad potencial en la consciencia, como cuando se planta una semilla en el campo. Respecto de los doce vínculos de existencia interdependiente de esta vida se puede explicar que, en el momento de la muerte de nuestra última vida, surgió apego y aferramiento, aferramiento al viejo cuerpo y a encontrar en el futuro un cuerpo humano. La capacidad potencial dejada en la consciencia, reforzada por la ignorancia que se aferra al yo como si fuera verdaderamente existente, se prepara para madurar con el apego y el aferramiento, lista para recibir el cuerpo de esta vida: eso es la existencia.

La ignorancia que mantiene el concepto del yo como verdaderamente existente, mientras que está en realidad vacío de verdadera existencia, junto con el apego y el aferramiento son engaños. El karma producido por la ignorancia y la existencia es acción. Los engaños y la acción son las causas que crearon estos agregados, de la misma manera que una semilla es la causa de una planta. La causa física del cuerpo físico es el óvulo y el espermatozoide de los padres. La causa principal -carente de forma, la causa que junta la consciencia con el cuerpo (los componentes)- es el karma y los engaños. Así que ya es posible entender la formación. Todas estas explicaciones de la verdadera existencia son sobre la formación. En las enseñanzas se explica siempre así y en tibetano es muy fácil de entender: *zag che nyer len gyi phung po*, “los agregados contaminados por el apego”. Entender el significado de estos términos resulta muy eficaz para la mente, con tan sólo sus primeras sílabas, *zag che* (contaminado), se transmite la idea completa de que posee la naturaleza del sufrimiento. Los agregados están contaminados por la semilla de la mente descontrolada.

Al tener la mente contaminada, si alguien, en un momento en el que nos encontramos sonrientes y relajados, nos dijera de repente algo desagradable, nos culpaba de algo o nos faltara al respeto, se encendería en nuestra mente la llama del enfado, y nuestra cara bonita parecería roja de ira. Puede también que en este momento no sintamos apego, pero podría surgir de pronto, muy fuerte, sin ningún esfuerzo.

El término *contaminado* significa que albergamos la semilla de la mente descontrolada. Como el fuego respecto de la madera, los agregados del apego y el aferramiento proceden de su causa principal, el apego. Así que la expresión agregados contaminados por el apego nos transmite la imagen completa, el entendimiento completo de que esto es el samsara, de que tiene la naturaleza del sufrimiento, esta única frase puede proporcionarnos una comprensión total. Sus causas son el karma y los engaños, el apego y el karma; tiene la naturaleza del sufrimiento y no es libre, sino que se encuentra bajo el control del engaño y el karma porque está contaminado por la semilla del engaño. Los engaños surgen constantemente y, sin libertad ni elección, la mente y el cuerpo experimentan diversos sufrimientos. La formación, los agregados formados por el engaño y el karma, es la base del sufrimiento del cambio y del sufrimiento del sufrimiento; éstos provienen de la formación, como burbujas de agua de un lago, así que los agregados abarcan los tres sufrimientos. Lama Tsong Khapa explicó de esta manera el significado del sufrimiento que todo lo abarca.

También se puede explicar de la siguiente manera: de la cabeza a los pies, todo tú estás bajo el control del engaño y el karma, impregnado por ellos. En cualquiera de los seis reinos que nazcas, todos tus agregados están completamente controlados por el engaño y el karma. Estos agregados (en los seis reinos) son el sufrimiento de lo compuesto que todo lo abarca y, cuando nos liberemos por completo de él, será el fin de nuestra experiencia del sufrimiento del cambio y del sufrimiento del sufrimiento. Mientras no estemos libres del sufrimiento fundamental que todo lo abarca, tarde o temprano experimentaremos los otros dos. Aunque tu

experiencia sea de placer, estás experimentando el sufrimiento del cambio (el placer temporal es el sufrimiento del cambio); y sentirse indiferente sigue siendo sufrimiento. El mero hecho de tener los agregados contaminados del apego es de por sí sufrimiento.

Mientras no estemos libres de ellos, da igual el estilo de vida que llevemos, ya sea en la ciudad o en el campo, acompañados o solos, seamos ricos o pobres, experimentaremos constantemente el sufrimiento de lo compuesto que todo lo abarca. Cuando esta idea se os haga insoportable, no encontraréis la más mínima atracción al samsara, ni siquiera por un segundo. Entonces, al pensar en los demás seres y en cómo experimentan el sufrimiento samsárico, sentiréis una gran compasión hacia ellos.

De esta manera, seréis capaces de generar bodichita. Y cuanto más practiquéis el buen corazón, amando a los demás y renunciando a vosotros mismos, más podréis proteger el karma.

**Estudiante:** ¿Podría explicar el orgullo divino? No sé lo que significa exactamente.

**Rimpoché:** Te generas como una deidad, y luego piensas: "Ésta es la deidad". No visualizas tu cuerpo físico, hecho de carne, hueso y sangre y cubierto de piel; no tienes que identificar a Buda Maitreya con estos elementos y pensar "soy Buda Maitreya".

Primero, has de crear la base pura a través de la meditación. El Kriya Tantra contiene una práctica de purificación antes de generarse como una deidad. Primero, meditas en suñata, en la vacuidad. Luego, el campo de méritos -Buda Maitreya, Chenrezig o la divinidad que practiques- se absorbe en tu corazón. La naturaleza absoluta de tu propia mente se vuelve una con la mente sagrada de Maitreya. Medita así. Al final, la base pura se manifiesta en un cuerpo sagrado de color dorado y de naturaleza luminosa, con una cara, dos brazos y sentado de manera característica sobre el trono. Sobre esta base pura se etiqueta Buda Maitreya. "Soy Buda Maitreya". Tras haber creado la base pura, sobre ella te etiquetas como Buda Maitreya.

Por ahora etiquetamos el yo sobre una base impura, sobre los agregados impuros. Cada vez que pensamos yo, etiquetamos sobre esta base. Sin embargo, cuando nos transformamos en Buda Maitreya, los dos oscurecimientos que nos habían impedido temporalmente percibir toda la existencia se eliminan por completo. Cuando la continuación de la actual consciencia se purifica de los dos oscurecimientos, no hay agregados impuros ni cuerpo impuro, todo se purifica. La mente pura se transforma en la mente sagrada de Buda Maitreya, el dharmakaya, y esa forma pura deviene su cuerpo puro, el rupakaya.

Si has meditado, ¿qué es lo que se manifiesta como Chenrezig, Tara o Buda Maitreya? Porque no son ni los agregados burdos, ni el cuerpo ni la mente burdos. El cuerpo sutil y la mente sutil son la materia principal, al igual que en el proceso de la muerte.

Al completar el camino hacia la mente omnisciente, el camino del remedio, la consciencia, así como los demás agregados, se purifica por completo. Alcanzar este estado es la unificación del cuerpo sagrado y la mente sagrada: la iluminación. Tienes que comprender los tres principios del camino además del camino del tantra, el camino del mantra secreto. Si quieres detalles sobre el proceso, si lo quieres demostrado científicamente, debes estudiar, tomar una iniciación de tantra Mahaanuttarayoga y escuchar los comentarios. A través de este tantra serás capaz de entender la mente y los cuerpos burdos y sutiles, e incluso los detalles de

la evolución básica o corriente de la mente. También encontrarás toda la información sobre cómo alcanzar la iluminación, cómo tu cuerpo, palabra y mente se transforman en el cuerpo, palabra y mente vajra de la deidad. Pero, en realidad, los detalles no se pueden explicar sin haber recibido primero una iniciación de Mahaanuttarayoga. Además, si un lama explica estas cosas sin examinar primero a fondo al que toma la iniciación, rompe el precepto de no revelar secretos.

Lo importante en el tantra, el grado de perfección de la meditación, depende de la claridad y del orgullo divino que tengamos. Etiquetas yo sobre esa base pura y ese yo es Buda Maitreya. No nos estamos refiriendo al orgullo de la mente descontrolada como el de, por ejemplo, ser más rico o estar mejor educado que los demás o sentirse superior a ellos. Eso no es tranquilidad. Pero cuando piensas: "Soy Buda Maitreya", la naturaleza de ese pensamiento es de una gran paz y tranquilidad. Pensar "soy Buda Maitreya" sobre una base pura se denomina mantener el orgullo divino.

En los resúmenes de *lam rim* se explica que la fe en el karma es la raíz de toda la felicidad y las perfecciones y, de hecho, de esta fe depende la capacidad de practicar el Dharma. Pero es muy difícil contar con este tipo de fe.

Buda relató en los sutras muchas historias respecto a los karmas de diferentes seres. Cuando estuvo en India sus discípulos le preguntaban: "¿Por qué ése ser sufre tanto?" Y Buda respondía: "Porque previamente creó tal y tal causa kármica". O también le planteaban: "¿Por qué esta persona tiene tan buena vida?" A lo que respondía: "Porque anteriormente, en un momento determinado, creó una acción virtuosa". Como es capaz de generar el camino, de crear mucho mérito y de realizar amplias actividades por los demás, Buda Shakyamuni es omnisciente, no tiene la más mínima ignorancia ni ninguna resistencia para comprender el karma, la acción y su resultado. Su mente omnisciente percibe a cada ser junto con su karma de los tres tiempos.

A pesar de que Buda dio muchas explicaciones sobre el karma, sigue siendo difícil tener una convicción firme. Quizá tengamos algo de fe, pero si lo examinamos con detenimiento, todavía nos planteamos algunas cuestiones sobre el tema y nos sobresaltamos cuando leemos acerca de las causas de las distintas vidas o de los resultados que determinados seres experimentan.

La razón por la cual es difícil tener fe en el karma es porque, en el pasado, no acumulamos méritos, que son la causa de la fe. La fe es esencial para practicar el Dharma, de forma que debemos recitar muchas oraciones al campo de méritos y a los objetos sagrados, a fin de comprender la fe en el karma y ser capaces de protegerlo adecuadamente.

Las diez acciones virtuosas no son los únicos karmas buenos que existen, y las diez acciones no virtuosas no son los únicos karmas negativos. Se trata tan solo de ejemplos básicos.

Ahora bien, el acto completo de matar consta de cuatro partes: la base, que es el objeto con el cual queremos acabar, el pensamiento, la acción en sí y el objetivo. El pensamiento no es otra cosa que la mente descontrolada, dominada por la ignorancia, el odio o el apego.

**Estudiante:** Si un soldado mata porque se lo ordenan, ¿qué pasa con su karma?

**Rimpoché:** Sigue creando karma negativo porque tiene el pensamiento de matar, aunque sea para ganarse la vida. El caso es que cumple órdenes pero, sin embargo, al realizar ese trabajo, a cambio obtiene un dinero que contribuye a su propia felicidad, así que está dominado por cierto apego. No se tiene por qué sentir odio para matar.

## Los resultados kármicos de las diez acciones no virtuosas

El acto completo de matar tiene cuatro resultados de sufrimiento: el aspecto de la maduración, experimentar el resultado similar a la causa, crear el resultado similar a la causa y el resultado poseído.

El aspecto de la maduración sería renacer en uno de los reinos inferiores, dependiendo de la fuerza de la acción. Renacer en los reinos de los infiernos sería el resultado de una acción muy pesada. Cuando los seres han completado el resultado de maduración en cualquiera de esos reinos, entonces, aun después de renacer en un reino superior, experimentarían el resultado similar a la causa.

Experimentar el resultado similar a la causa de matar es tener una vida muy corta. Por ejemplo, tras ser concebido la consciencia podría abandonar el útero enseguida, o la madre podría sufrir un aborto, o morir siendo todavía un bebé, sin tiempo de crecer, o también podría pasar que otros lo asesinaran. La causa de todo ello sería haber acertado la vida de otros en el pasado.

Muchos budistas consultan con lamas y astrólogos la existencia o no de obstáculos que puedan poner en peligro sus vidas o abocarlos a una muerte prematura. Un método muy eficaz para evitar estos obstáculos es salvar la vida de otros: por ejemplo, se pueden comprar animales, ya sean ovejas, caracoles o peces, que se vayan a sacrificar, y cuidarlos. Quizás incluso puedas evitar la ejecución de algún ser humano. También podemos proteger vidas a diario; si acaso observáramos que la más pequeña criatura está siendo atacada, por ejemplo que una lombriz estuviera siendo devorada por hormigas o que una mosca quedara atrapada por una araña, deberíamos proteger su vida.

No es necesario generar la motivación consciente: "Quiero vivir mucho tiempo, así que voy a salvar la vida de este ser". Proteger espontáneamente a otros de sufrir daños se convierte en causa para una larga vida en esta y en vidas futuras.

Normalmente, cuando observamos a un gato abalanzándose sobre un ratón nos importa más el placer del gato que la vida del ratón. Se trata de tu gato y sientes un afecto especial por él. De manera similar, si tienes un perro, te importa más su felicidad que la de sus pulgas, a pesar de que el perro es uno y las pulgas son muchas. Pero todos los seres, el gato, el ratón, el perro o las pulgas, son iguales al desear felicidad y no desear sufrimiento. Así que no hay ninguna razón por la cual debas dar afecto y ayuda a un ser y dañar a otro. Además, desde un punto de vista lógico, los seres que son más numerosos son más importantes.

Un recurso que podemos utilizar es imaginar que somos ese ser, esa criatura insignificante e impotente. Luego podemos pensar en cómo nos sentiríamos si fuéramos atacados por un tigre, o por un gato cuyas largas e incisivas uñas nos atraviesan el cuerpo.

**Estudiante:** ¿Y si me ataca un perro? ¿Qué hago?

**Rimpoché:** Haces lo que puedas. Si no eres lo suficientemente valiente como para practicar la caridad, entregándote a otro ser, al menos hazle el menor daño posible.

**Estudiante:** ¿No está también la idea del camino medio? En Dharamsala, tenía picaduras de chinches por todo el cuerpo, sin embargo, no podíamos matarlas.

**Rimpoché:** ¿Y?

**Estudiante:** ¿No habría un camino medio?

**Rimpoché:** Si uno es capaz de practicar, eso no es problema. Cuantas más picaduras tengas, tanto más feliz estará tu mente porque te sentirás muy satisfecho de poder ser útil para las chinches, aunque sólo sea para satisfacer su placer temporal. El tener gran compasión o un pensamiento bondadoso se transforma de por sí en protección. Los meditadores de Tíbet que, como Milarepa, renunciaban a sí mismos, amaban a los demás y generaban la bodichita, practicaban la caridad con su propio cuerpo ofreciéndoselo a los insectos, y aún más, por más invadidos que estuvieran, tomaban las chinches de la ropa de otras personas y las depositaban sobre su propio cuerpo.

Gueshe Rabten, mi amable maestro raíz, la primera persona que me explicó el Dharma, tiene un discípulo, Gueshe Pemba, que es monje y cocinero, aunque no muy bueno, y que parece no comprender nada. Sin embargo, a cada momento está recitando el mantra de Chenrezig: OM MANI PADME HUM. De hecho es un gran bodisatva, un gran meditador. Durante todo el día no hace otra cosa que girar las ruedas de oraciones, escuchar enseñanzas y recitar mantras. Cuando tiene chinches en la ropa, las coloca en el mejor sitio de su cuerpo, porque estos insectos no soportan el frío. Si se puede practicar así, es estupendo, es una gran purificación y una acción de los bodisatvas equivalente a la perfección de la caridad, la causa de la mente omnisciente. Entregarse de esta manera, es muy eficaz y resulta beneficioso para la mente; te llegas a sentir muy feliz cuando las chinches te chupan la sangre.

Pero si no puedes realizar esta práctica de caridad, intenta hacer el menor daño posible a las chinches cuando te las quites de encima.

El tercer resultado de sufrimiento es crear el resultado similar a la causa. Incluso aunque nazcas como un ser humano, tendrás inclinación a dañar o matar a otros. Es verdad que se ven muchos niños con propensión a matar, por ejemplo cuando aparece algún pájaro, y no se trata de un comportamiento aprendido de los padres. En Occidente se denomina instinto, pero se trata de la acción similar a la causa previa.

El cuarto resultado, el resultado poseído de matar, está relacionado con el lugar dónde uno habita: desierto, sucio, muy desconcertante, polvoriento, lleno de peligros, peleas, enfermedad y criaturas dañinas.

El peor resultado es el tercero, porque el hecho de volver a matar a otros se transforma de nuevo en una acción no virtuosa, en la causa de cuatro resultados más de sufrimiento, de manera que aun cuando renaces en los reinos superiores, sientes esa tendencia a matar, una y otra vez.

Analicemos la acción contraria: evitar matar. De manera concisa, se puede decir que no matar no es lo mismo que evitar matar. En efecto, los árboles y las rocas no matan, pero no por eso acumulan la virtud de evitar matar. Evitar matar implica que, al conocer los resultados

de sufrimiento que conlleva el acto de matar y temerlos, nos abstenemos y renunciamos a la no virtud de matar.

La acción virtuosa completa de evitar matar tiene cuatro resultados: el aspecto de maduración es renacer en los reinos superiores; el resultado similar a la causa, tener una vida larga; el crear el resultado similar a la causa es la práctica de la moralidad y de evitar matar una vez que se vuelve a tener un cuerpo humano; y el resultado poseído conlleva habitar en un lugar magnífico en el que la vida transcurre sin peligros, donde no hay tantas enfermedades graves, etc.

La acción no virtuosa completa de robar también conlleva cuatro resultados de sufrimiento. El resultado de maduración se experimenta en los tres reinos inferiores; después de nacer como ser humano, se experimenta el resultado similar a la causa: pobreza o carencia de placeres. A veces observamos que hay personas que, aun aplicando un gran esfuerzo en su trabajo durante muchos años y día y noche, siguen teniendo las mismas dificultades y no les es posible salir de la penuria. O hay a quienes, aunque triunfen en los negocios y obtengan posesiones materiales, les roban enseguida. Esto es experimentar el resultado similar a la causa.

Crear el resultado similar a la causa es volver a robar en esta vida. ¿Cuántas veces se oye hablar de gente a la que se castiga o encarcela por robar y que después vuelve a hacerlo?

El resultado poseído es vivir en un lugar donde hay mucha sequía, o donde las cosechas son exiguas o se malogran o acaban arrasadas bien por el granizo, bien por las plagas. Lo mismo pasa con la ropa: los insectos o los ratones la destruyen. También hay muchos ladrones en las proximidades. En consecuencia, no se tiene oportunidad de disfrutar de la vida. Está claro que hay muchos lugares del mundo donde se sufre sequía. Recuerdo que hubo una en Gran Bretaña hace algunos años que afectó principalmente al sur de Gales, y que tenían que transportar el agua en camiones desde otros países. Los hoteles no permitían ducharse a los huéspedes, y tan solo les dejaban utilizar el agua para beber. Así que puede ocurrir en cualquier sitio.

Examinemos ahora la virtud de no robar. Al igual que en el caso anterior, hay cuatro resultados. El resultado del buen karma de haber evitado robar en el pasado es vivir en un lugar donde se goza de grandes placeres, donde la lluvia cae a su tiempo y las cosechas son abundantes, sin riesgo de plagas ni de tormentas, o donde se puede disfrutar y tener posesiones.

Analicemos también la conducta sexual incorrecta. El resultado de la maduración se padece en los reinos inferiores. El resultado similar a la causa se experimenta en el reino humano, reina la discordia; incluso siendo sólo dos las personas que conviven en una misma casa, siempre se estarán peleando, día y noche, como si se tratara de su práctica diaria, la práctica diaria para conseguir ir a un reino inferior; de la misma manera que otros hacen prácticas diarias para lograr la iluminación, ellos se dedican a lo contrario. La mujer no puede controlar a su marido, y él no puede controlarla a ella; o ella no consigue que él no la abandone o viceversa. Siempre se pierde a la pareja. Éste es el resultado similar a la causa.

También está la creación del resultado similar a la causa. Como ser humano, vuelves a caer en la conducta sexual incorrecta y se te hace sumamente difícil evitarlo, lo cual es debido

al karma previo. El resultado poseído es nacer en un lugar donde reina la suciedad, donde se soporta mucho dolor. Piensa en las ventajas de evitar la conducta sexual incorrecta, lo contrario de los cuatro resultados de sufrimiento.

Revisemos la acción negativa de mentir. Una vez concluido el resultado de la maduración en los reinos inferiores, el resultado similar a la causa es que, como ser humano, los demás siempre te engañan, te mienten y, por eso, se vive infeliz y en confusión. En esa vida, vuelves a tener el hábito de mentir, resulta difícil pararlo, y hay quienes se vuelven mentirosos compulsivos. Además, se nace en un lugar en el que la mayoría de gente engaña a los demás y donde hay mucho dolor. Tenemos que pensar en las ventajas de evitar el karma de mentir imaginando lo contrario de los cuatro resultados de sufrimiento.

En cuanto a la acción no virtuosa de la calumnia, el resultado de la maduración es nacer en un reino inferior; en el reino humano, otras personas te calumniarán, generarán discordia entre tú y tus padres, etc. También puede que les carcoma la envidia y que, debido a ello, provoquen rupturas en tus relaciones. El resultado poseído es que habitas en un lugar inhóspito, lleno de inconvenientes y carente de interés; el terreno es accidentado y siempre tienes que estar arriba y abajo.

Para reflexionar en las ventajas que conlleva evitar la calumnia, medita justamente en lo opuesto a los resultados de sufrimiento.

Respecto a hablar sin sentido, después de pasar por los reinos inferiores, en el reino humano, tu palabra no tiene autoridad, es decir, cuando hablas los demás no te escuchan ni se fían de lo que dices. Y vuelves a hacer lo mismo: conversas sobre cosas innecesarias a causa de la mente envenenada. Además, el lugar donde vives es desagradable y sin ningún interés.

También está la acción que consiste en utilizar palabras duras, resulta fácil de entender ya que es similar a la anterior. El resultado poseído es vivir en un lugar lleno de espinas y rocas, donde no hay nada bonito.

Examinemos las tres acciones no virtuosas de la mente:

La codicia es apego, y conlleva también los cuatro resultados de sufrimiento. Experimentar el resultado similar a la causa implica que no consigues nunca lo que quieres. Por ejemplo, quieres adquirir un material determinado pero cuando vas a la tienda las existencias están agotadas; o lo compras y se estropea al poco tiempo. Las cosas no te van bien. El resultado poseído es que vives en un sitio donde todo degenera: el agua escasea o la comida pierde su valor nutritivo, así que hay menos placer.

El deseo de dañar (o malicia) tiene cuatro resultados de sufrimiento. Es fácil de entender.

Las visiones erróneas: El resultado similar a la causa es experimentar la ignorancia: resulta muy complicado entender el Dharma; por muchas veces que te lo expliquen con todas las razones lógicas posibles, te es difícil entender las palabras del Dharma o tener fe en las Tres Joyas. Es también muy difícil comprender suñata, la vacuidad. Y de nuevo en esta vida vuelves a hacer lo mismo, atacas la noción del karma y a las Tres Joyas. En el lugar en el que resides no hay riqueza, ni oro ni producción, aunque solía haberla; o tú no consigues nada, pero la gente

que vive allí después de ti encuentra muchos tesoros. Esto tiene que ver con el karma individual.

Estas diez acciones no virtuosas son ejemplos básicos del karma. El karma es definitivo y lo que hayamos creado, virtud o no virtud, grandes o pequeñas acciones, conlleva definitivamente su resultado. La no virtud genera su propio resultado a menos que sea purificada, al igual que la virtud genera el suyo a menos que sea destruida por el enfado o la maldad.

Cualquier acción, por pequeña que sea, tiene un resultado exponencial, en comparación, mucho más que los granos de arroz que resultan de un único grano. Siembras una semilla minúscula y se convierte en un gran árbol frondoso y con abundantes frutos.

El resultado de la acción interna, del karma, es mucho más que eso.

Nadie experimenta el karma sin haber creado él mismo la causa y, una vez creada, el karma no desaparece. Por ejemplo, conozco la historia de una ciudadana de Washington que quería suicidarse arrojándose desde lo alto de un rascacielos, tan grande era su desesperación. Y el caso es que saltó, pero nada sucedió como lo había planeado: ni cayó ni murió. Resulta que, cuando se tiró, un golpe de viento la empujó y sus piernas impactaron contra la ventana del piso de abajo, el cristal se rompió y su cuerpo atravesó la ventana, así que lo que se suponía que tenía que ocurrir, no sucedió. Como todo depende del karma, en esa ocasión no cayó ni murió porque no tenía el karma de morir sino de sobrevivir, y por eso el viento la arrastró a la habitación. Ése fue sin duda el resultado de una acción del pasado.

Lo mismo sucede en los negocios: se puede ser muy listo y tener fondos pero, sin embargo, no conseguir beneficios sino fracasos. Este hecho se debe también a que no se ha creado la causa, la virtud para generar beneficios. Al haber creado el karma para perder, experimentas el resultado: pérdidas. Así funciona. Toda nuestra vida tiene que ver con el karma.

### **Los cuatro poderes oponentes**

Existe una manera de detener el karma negativo antes de experimentarlo, de interrumpir los cuatro resultados de sufrimiento, y ésta es la confesión. La confesión se puede perfeccionar mediante los cuatro poderes: el poder del objeto, el del arrepentimiento, el del remedio y el de la promesa de no volver a hacerlo.

El primero, el poder del objeto, es el refugio y la bodichita. Creamos karma negativo con relación a otros seres o a objetos sagrados (por ejemplo, las Tres Joyas) de modo que tenemos que purificar el karma en dependencia de ellos, al igual que alguien que se cae se levanta del suelo dependiendo de él. Éste es el poder del objeto, que detiene esencialmente el primer resultado de sufrimiento: el resultado de la maduración.

El segundo es el poder del arrepentimiento, el más importante a la hora de confesarse. Aunque hayas matado chinches, si después te sientes disgustado o con un gran arrepentimiento de corazón, tu karma negativo se debilitará. El arrepentimiento debilita el poder del karma negativo y evita principalmente que experimentemos el resultado similar a la causa.

El tercero es el poder del remedio. Hay cerca de seis prácticas diferentes que se pueden llevar a cabo como remedio: recitar mantras de Vajrasattva, Buda Shakyamuni, Maitreya, Chenrezig, etc.; pintar budas o esculpir estatuas; leer escrituras como el Prajnaparamita; meditar en suñata; meditar en la bodichita, etc. El poder del remedio detiene principalmente el resultado del aspecto poseído.

El cuarto poder, el de la promesa de no volver a cometer la falta, detiene específicamente la creación del resultado similar a la causa.

Al conocer estos poderes, aprendemos cómo confesarnos y comprendemos lo importante que es practicar cada uno de ellos. La práctica de estos métodos hace que todos los karmas negativos o bien se purifiquen, y entonces el resultado no se experimenta, o bien que el fuerte resultado que tendríamos que experimentar durante muchas vidas, se experimente de forma rápida en esta ya sea sufriendo una enfermedad o incluso teniendo simplemente una pesadilla.

La conclusión que se extrae es de suma importancia. Incluso un pequeño gesto virtuoso, como hacer una ofrenda a las Tres Joyas, es una causa que nos aportará mucho beneficio. Como deseamos hasta la más mínima felicidad, deberíamos intentar practicar los pequeños gestos virtuosos, aunque no seamos capaces de realizar los grandes. Si se nos presenta la oportunidad de beneficiar a otros seres, de ayudar a otras criaturas, debemos aprovecharla. Así que haced ofrendas a las Tres Joyas y gestos beneficiosos a favor de los demás por mínimos que sean. Practicad así, sin descuido.

Hoy hemos acumulado mucho mérito al meditar y generar la motivación de la bodichita, al escuchar enseñanzas y recitar mantras y oraciones. Este mérito es causa de la mente omnisciente y causa de felicidad en muchas vidas futuras. Tenéis la oportunidad de escuchar las enseñanzas de Lama Yeshe y las mías.

Todo esto se debe a la gran compasión de S.S. el Dalái Lama. Sin él, nosotros no gozaríamos de la oportunidad de venir a Occidente y vosotros no tendríais la oportunidad de comprender el Dharma, de crear mérito, de entender lo que está bien y lo que está mal, la virtud y la no virtud. Toda la comprensión que tenemos, todo el mérito que hemos creado es debido a las acciones sagradas de S.S. el Dalái Lama y también a la bondad de Lama Yeshe. Por lo tanto, deberíamos dedicar nuestros méritos a la larga vida de ambos y a sus deseos sagrados de trabajar sin obstáculos por los seres.

La felicidad de los seres depende de las enseñanzas. Así que, por favor, dediquemos los méritos también para que las enseñanzas existan durante mucho tiempo, para que las enseñanzas puras y no adulteradas de Buda, el sutra y el tantra, se extiendan por todo el país.

Dediquemos todo el trabajo realizado para que los centros puedan ser de gran beneficio, que a través de ellos puedan extenderse las enseñanzas puras del sutra y el tantra en las mentes de todos los seres; que todo aquel que acuda a un centro pacifique de inmediato todas sus visiones erróneas y su mente descontrolada y que la compasión y el pensamiento bondadoso de la bodichita surja de manera natural; que todos los que trabajan en los centros

puedan tener una larga vida, que todas sus actividades se transformen en Dharma y que todos sus deseos relacionados con el Dharma se lleven a cabo.

La motivación de las personas que trabajan en los centros es de vital importancia, como también lo es la de aquellos que trabajan fuera de él. Tened buen corazón, tanto como sea posible. Mantened a todos los seres en vuestro corazón, así como a las enseñanzas de las cuales reciben la felicidad, mantenedlos en vuestro corazón y trabajad por ellos. Si hacéis eso día y noche, todo lo que hagáis se transformará en Dharma. La labor que realicéis se transformará en trabajo por S.S. el Dalái Lama, que está únicamente preocupado por la felicidad de los demás. Trabajar para Lama Yeshe es trabajar para Su Santidad, es estar al servicio de todos los budas de los tres tiempos. Al mantener al maestro en vuestro corazón, satisfacéis sus deseos y los vuestros, es el mejor método para alcanzar la iluminación con rapidez.

En las enseñanzas de Kalachakra se afirma: "No se alcanza la iluminación aunque se salve la vida de billones de seres o se hagan ofrendas a las Tres Joyas durante todos los eones de los tres tiempos. Pero si con devoción se satisface al maestro, que es un océano de cualidades, se conseguirán logros generales y sublimes en esta vida". Hay que mantener en la mente estas indicaciones.

*Colofón: Transcripción de una enseñanza impartida por Lama Zopa Rimpoché en Maitreya Instituut, Holanda, septiembre de 1981. Reimpreso para el programa Descubre el budismo con el permiso del Lama Yeshe Wisdom Archive.*

# Karma y vacuidad

Lama Thubten Yeshe

Todos estáis interesados en el Dharma y la meditación, pero deberíais preguntaros qué es el Dharma y cómo se medita. De manera resumida, Dharma es todo aquello que hace disminuir los engaños, los pensamientos perturbadores, es todo aquello que nos aporta tranquilidad y nos libera de la confusión y el sufrimiento.

El Dharma de Buda enseña métodos para purificar las negatividades de la mente y para desarrollar al máximo el potencial humano. Algunos de estos métodos, como no hacer daño a los demás, generar compasión y practicar la generosidad, son comunes a otras tradiciones filosóficas y religiosas, pero hay otros que son exclusivamente budistas. Dos de estos, el karma y la vacuidad, constituyen el corazón del Dharma. El karma es la ley de causa y efecto, y la vacuidad es la naturaleza fundamental de la realidad desprovista de ideas equívocas.

Empecemos con el karma. Toda acción realizada con el cuerpo, la palabra o la mente produce, en un momento dado, una reacción específica. Por ejemplo, una actitud desagradable acabará trayendo problemas y sufrimiento, mientras que una mente agradable, limpia y clara siempre genera felicidad.

Todos hemos comprobado alguna vez que cuando tenemos la mente confusa todo lo que decimos surge de manera confusa, lo cual ilustra el enlace que existe entre todas las acciones y sus consecuencias. Aunque, cuando se analiza, este enlace parezca obvio, no siempre resulta evidente.

Cuando advertimos que decimos algo desagradable o sin sentido, somos propensos a excusar nuestra actitud alegando que no sabemos por qué hemos actuado así, que simplemente reaccionamos sin intención de hacerlo. Es un error creer que no hay ninguna razón en particular para justificar nuestras acciones descontroladas.

Ni una sola palabra ha sido jamás pronunciada sin una motivación procedente de una actitud positiva o negativa.

Entender la conexión kármica entre causa y efecto nos proporciona la energía para cambiar. Sin embargo, es esencial abordar nuestra práctica con paciencia y sabiduría, ya que modificar nuestro comportamiento habitual no es tan sencillo como hacer un café soluble; lleva su tiempo. El cambio se produce poco a poco, porque las diferentes actitudes negativas y los engaños tienen diversos grados de intensidad. Por lo tanto, cada problema mental debe tratarse de acuerdo con su naturaleza particular, bien sea muy sutil y profundamente arraigada en nuestra consciencia, bien sea bastante evidente y fácil de trabajar. Ahora bien, el enfoque lógico es concentrarse primero en purificar las negatividades burdas para luego intentar arrancar de raíz las más sutiles y profundas.

La cuestión importante aquí, reside en que ahora mismo podemos eliminar las faltas más obvias. Es mucho más juicioso trabajar en un área en la que es posible tener éxito que intentar alcanzar lo imposible.

Por ejemplo, es imposible eliminar de inmediato las manchas y los olores de un trapo muy sucio. El lavado inicial quitará la primera capa de suciedad, pero sólo después de haberlo lavado y escurrido dos o tres veces quedará el trapo limpio. Las raíces de los engaños -el apego, el odio y la ignorancia- constituyen las manchas de la mente contaminada; de éstas, la ignorancia de la realidad es el engaño más profundamente arraigado y el más difícil de eliminar. Limpiar la mente es un proceso evolutivo y la única forma de garantizar un cambio positivo es trabajar con los engaños burdos ahora y abordar los más sutiles más adelante.

Mientras practicas el Dharma, nunca debes presionarte; más bien al contrario, debes intentar estar a gusto y hacer sólo lo que te sea posible en ese momento. Si te fuerzas más allá de tu capacidad, podrías alterar tu sistema nervioso, produciendo así una reacción sumamente negativa; podrías llegar a abandonar por completo el intento de afrontar tus engaños.

Si bien somos adultos, nuestra mente es como la de un niño: requiere un cuidado especialmente cariñoso. Necesitamos mucha habilidad y paciencia para tratar con ella porque no aguanta que la expriman o que la fuercen más allá de sus límites. Sin embargo, muchos buscadores espirituales son perfeccionistas cuyos egos les empujan a intentar avanzar demasiado rápido. Se comportan con severidad y sin piedad alguna por ellos mismos, y acaban trastornados, frustrados y enfadados consigo mismos y con todos los de su entorno. Por supuesto que es conveniente esforzarse en lograr la perfección, pero tenemos que ser prácticos: es mejor ir por etapas, paso a paso, de lo contrario es probable que al correr demasiado rápido, os rompáis una pierna. Para que la práctica del Dharma vaya bien, lo mejor es estar a gusto, relajado y con los pies en la tierra, y ajustar la intensidad de la práctica día a día en función de la situación particular.

Ser práctico incluye estar abierto para poder adaptar la práctica a las condiciones externas. Por ejemplo, esta sala de meditación en la que estamos sentados todos juntos, con las piernas cruzadas, encima de alfombras orientales, rodeados de preciosas estatuas y pinturas de los budas; el humo del incienso llena el aire y las velas están encendidas sobre el altar. Resulta fácil meditar en una atmósfera tan positiva.

Sin embargo, el hecho de encontrarse en otro entorno, como en un tren o en un avión, no es excusa para abandonar la práctica. Al no haber imágenes visibles de los budas, creéis que Buda no está allí, todo el lugar parece estar desprovisto de espiritualidad y os sentís como si os estuvierais ahogando en el samsara. O quizás, en vuestra casa, la familia no os permita tener un altar ni imágenes de los seres iluminados a la vista. Y, como sabéis cuánto les disgustaría, os contenéis de recitar oraciones en alto. Entonces, al pensar con nostalgia en aquella sala de meditación, pensáis: "Ahora parece que esté en otro mundo, sin pinturas de los maestros espirituales ni de los budas, sin velas ni incienso, y sin poder recitar mis oraciones. ¿Cómo voy a practicar el Dharma así?".

Estos pensamientos de descontento son ejemplos del funcionamiento de la mente dualista. Se ha conseguido racionalizar la excusa para no meditar sin caer en la cuenta de que la belleza del camino gradual a la iluminación radica en la explicación de cómo meditar en cualquier entorno, ya sea comiendo, bebiendo, hablando o cualquiera que sea la actividad. La parafernalia religiosa es útil, por supuesto, pero no absolutamente esencial para la práctica. Por cierto, yo, en particular, encuentro que el baño es un lugar excelente para meditar sin ser molestado, lejos del ruido y la confusión. Es un buen lugar para tomar refugio.

En realidad es posible hallar enseñanzas de Dharma en todo lo que vemos: la televisión, las películas, los periódicos, el viento, los movimientos del mar o el cambio de las estaciones. Si observamos el mundo bajo el punto de vista del Dharma, podemos obtener una profunda comprensión de la realidad, incluidas la impermanencia y la ley de causa y efecto; "al igual que yo, todo cambia". Normalmente, pasamos por la vida como en un sueño, o inconscientes de los cambios y movimientos que nos rodean, o dándolos por sentado. Resulta fácil descartar como mera fantasía lo que la televisión y las películas nos intentan mostrar. Tales prejuicios sólo incrementan nuestra ignorancia y cierran la puerta a la sabiduría. Si, en cambio, optamos por abrir el ojo de la sabiduría y dejamos que el universo revele su realidad, nuestra sabiduría puede aumentar para así practicar el Dharma en cualquier momento y en cualquier lugar.

Al permitir que cada cosa que observamos se convierta en un recordatorio de que la ley de causa y efecto gobierna todo cambio, que cada transformación tiene una razón determinada, comprenderemos de manera gradual el karma y dejaremos de pensar que nuestras experiencias son como el café instantáneo. Nuestra sensibilidad al constante estado de flujo del sistema nervioso se volverá más aguda a medida que observemos cómo nuestra mente y cuerpo cambian una y otra vez.

Una vez que ha germinado en nosotros la profunda comprensión de la ley de causa y efecto y comprobamos que todas y cada una de las acciones acarrea una consecuencia definitiva, comprenderemos la importancia de ser concienzudos en todas nuestras acciones. De modo espontáneo, el conocimiento del karma supone ser conscientes de nuestro comportamiento. Al entender que las acciones positivas conducen inevitablemente a la felicidad y las negativas al sufrimiento, nos volvemos más conscientes de la naturaleza de nuestra propia actividad. Sin embargo, si la ley de causa y efecto no guía nuestra vida, no hay práctica del Dharma y, sin ella, sólo queda ignorancia y sufrimiento.

Mantener la atención consciente en nuestras acciones físicas, verbales y mentales desde el momento en que nos levantamos hasta que nos acostamos es mucho más profundo y penetrante que una hora de meditación cada mañana, porque una hora de meditación no es nada en comparación con un día entero de práctica. Y, si consideramos las enormes ventajas que supone un solo día de atención en el karma, podremos protegernos de la apatía y de la depresión que a menudo afectan a la práctica.

Una razón por la que se acentúa el valor de observar el karma es que los occidentales estáis sólo interesados en la meditación. Os encanta la meditación y, cuando se ofrecen enseñanzas sobre el karma, os quejáis porque lo encontráis un tema demasiado pesado. Pero no debemos ceder ante la ansiedad. Nuestro cuerpo, palabra y mente son ya de por sí pesados, no hacen falta las enseñanzas para recalcarlo: somos pesados.

No quiero dar a entender que la meditación no sea importante pero, aunque tengamos problemas para meditar formalmente, podemos practicar el Dharma a la perfección. En este sentido, meditar significaría ser un observador constante de nuestras acciones y cultivar en nosotros una actitud de bondad más que de abuso respecto a los demás. Esto es meditación. De hecho, en vista del nivel actual de desarrollo espiritual, este tipo de enfoque en nuestra práctica puede ser incluso más realista y efectivo que meditar en temas tántricos profundos.

Si podemos estar atentos al momento inmediato, habremos conseguido algo importante. Consideremos el momento presente: estamos todos aquí, reunidos de manera física en esta sala, pero nuestra mente está en otra parte, probablemente pensando en el futuro: "Después de este curso de meditación haré...". Soñamos con otra cosa mientras se nos escurre el momento presente. Si mientras os voy hablando, mi mente está pensando en el Tíbet, en realidad, no estoy con vosotros.

Hay un método de Dharma que es muy eficaz para traer la mente al presente: cada mañana, tan pronto como te despiertes piensa: "Qué afortunado soy de seguir vivo y como un ser humano, en vez de ser un perro o un ave. Con este cuerpo y mente tengo el poder de comprender mi mente y practicar el Dharma, algo que los animales no pueden hacer; así que dedico el día de hoy al logro de la iluminación. Con el fin de alcanzar este objetivo debo evitar las acciones impuras y emitir vibraciones positivas hacia los demás". El poder de esta dedicación te ayudará a mantener una atención y un control máximo a lo largo de todo el día.

Mucha gente se pasa el tiempo pensando sobre lo que quiere hacer mañana, dentro de veinticinco años o durante el resto de su vida, lo cual no deja de ser una insensatez. Los acontecimientos que sucedan dentro de veinticinco años no serán otra cosa que el resultado de un proceso de transformación que se desarrolla de un momento a otro, incluso ahora. El momento presente desemboca en el siguiente, que a su vez se transforma en el siguiente. El día de hoy se convierte en mañana, mañana en la próxima semana, y ésta en el año que viene, así sucesivamente. Si el proceso de evolución no dependiera de los acontecimientos que suceden en este mismo momento, nada ocurriría dentro de veinticinco años.

Aun sabiendo que el futuro depende del presente, la naturaleza del ego humano es preocuparse por el futuro en vez de por la manera de actuar ahora. Cuando medites, medita. Cuando comas, come. Cuando cocines, cocina. Intenta sustituir tus fantasías sobre el futuro estando atento al momento presente; sólo entonces serás realista. Es ridículo preocuparse más de la cuenta por lo que va a suceder en el futuro, ya que las proyecciones respecto al futuro son simplemente el producto de vuestra propia mente alucinada. En cambio, por desgracia, hacer planes concretos para el futuro es un pasatiempo corriente. "Tengo que asegurarme de tener suficiente de esto y de sobra de lo otro para los próximos años". Sin embargo, quizás te mueras antes del fin de semana. Preocuparse por el futuro es una pérdida de tiempo y energía.

A la gente que no cree en la iluminación porque nunca ha conocido o ha visto a un ser iluminado, yo le preguntaría si son capaces de ver el día de mañana. La respuesta sería obviamente negativa, entonces ¿de dónde vienen todos esos conceptos concretos que forman la base de todos sus planes futuros? Se preocupan por lo que va a ocurrir en un futuro que no pueden ver, pero no aceptan la iluminación argumentando que no la pueden percibir.

Desde el punto de vista del karma, deberíamos preocuparnos por el futuro, pero nuestra preocupación actual está relacionada con él de manera equivocada. La confusión general con respecto al futuro aparece en el tipo de preguntas que se plantean a menudo a lamas y sacerdotes: "Cuando muera, ¿iré al cielo o al infierno?" "¿Cree que el año que viene seré feliz?"

Ahora bien, como la sabiduría del Dharma enseña la ley de causa y efecto, es fácil predecir lo que deparará el futuro. Tener una actitud positiva y sana hoy es un buen presagio para mañana; si el flujo mental está limpio y claro hoy, seguro que estará limpio y claro mañana. De modo que sí que tenemos la habilidad para predecir el futuro utilizando nuestra sabiduría. Podemos ver que vivir y morir felices o sufriendo depende de si mantenemos una actitud positiva o negativa de ahora en adelante, no hace falta acudir a nuestros maestros espirituales para preguntarles qué es lo que va a pasar. Podemos elegir entre experimentar la muerte dolorosa de una vaca o la muerte gozosa de un meditador; depende de nuestro karma. De la misma manera que, si se reúnen las causas y condiciones necesarias (leche, temperatura, etc.), el resultado a la mañana siguiente es un tazón lleno de yogur.

Es una tontería preguntar a seres eminentes o clarividentes si se va a producir un desastre mundial durante los años venideros pues ocurren continuamente. Cuando se entiende el karma, podemos comprobar que este sistema solar es producto del engaño y que está atacado de manera natural por guerras y catástrofes, así que agobiarse y preocuparse por él es una pérdida de energía. Pero sí deberíamos preocuparnos por mantenernos lo más tranquilos, positivos y atentos posible. Eso es cuanto podemos hacer.

Otro aspecto esencial del Dharma es llevar a cabo el análisis del ego. El ego es la mente que malinterpreta la naturaleza del yo, de la identidad.

Por lo general, sentimos, de una manera vaga, que el yo existe en alguna parte del cuerpo, pero nuestra mente, corriente y superficial, nunca se toma la molestia de localizarlo con precisión. Para obtener una imagen correcta de la realidad es necesario investigar a fondo e intentar encontrar dónde reside exactamente ese yo, de lo contrario, seguiremos engañados por una visión que, aunque superficial en cierta manera, sigue aferrándose a un sentido profundo y sólido de la identidad. Cuando llevamos a cabo una búsqueda minuciosa de nuestra identidad, por todo nuestro cuerpo y sistema nervioso, no conseguimos encontrarla. A veces podemos pensar que la hemos localizado, pero un examen más detenido nos demostrará que nos hemos engañado.

Hay una técnica específica para intentar localizar el yo, aunque cada uno de nosotros debe investigarlo con referencia a la forma sumamente individualista e instintiva con que solemos describirnos a nosotros mismos. Hay gente que, aunque vagamente, siente el yo en el pecho; hay quienes sienten que está en la cabeza o en el estómago. Si alguien que tiene problemas se lleva las manos a la cabeza, o se da una palmada en la frente, o se oprime el corazón, es señal inequívoca de dónde siente con más fuerza su yo en ese momento. Cada uno de estos gestos es síntoma de que el ego de la persona proyecta un sentido específico de la identidad. Mi síntoma, por ejemplo, es esconderme detrás de los hábitos. El hecho de que cada uno de nosotros tengamos nuestra colección particular de síntomas es prueba de que la sensación intuitiva del yo es meramente una interpretación del ego, porque si el yo fuera algo sustancial estaríamos de acuerdo respecto a lo que es y dónde se encuentra.

La entidad imaginada por el ego es de naturaleza misteriosa e inaccesible, lo cual se debe a que no hay un acuerdo generalizado sobre sus cualidades y localización; cada uno de nosotros alberga nuestros propios sentimientos al respecto. Justamente por eso, cada persona tiene que buscar por sí misma su yo imaginado, nadie puede hacerlo por ella. Sin embargo, ni siquiera al utilizar la sabiduría introspectiva más exacta y buscar el yo en cada célula del cuerpo, es posible localizarlo. Sería comparable al encuentro con un ladrón que, con sumo sigilo, se

nos acercara cuando no estamos mirando y que se escondiera cuando nos volvemos. Cuando estamos relajados y bajamos la guardia, avanza de puntillas como un demonio listo para atacar, y si lo perseguimos, desaparece de repente como si se lo hubiera tragado la tierra. Es exactamente así cómo nuestra mente enrevesada nos engaña. La alucinación por parte del ego de un yo sólido y auto existente es como el ladrón: estamos seguros de que está ahí, pero, si lo buscamos, desaparece.

Nuestra mente seguirá engañándonos hasta que consigamos cazarla en el acto. Mientras, seguiremos teniendo una fuerte sensación intuitiva del yo, o una vaga noción de que existe en algún lado, probablemente en el cuerpo. La única forma de frenar semejante fantasía es observar el objeto de nuestra alucinación, en este caso nuestra propia identidad. Examinadla cuidadosamente y daos cuenta de lo que es en realidad. El yo imaginado es como un ladrón-serpiente, por lo tanto, es necesario utilizar una trampa especial para capturarlo.

No obstante, debemos percibir con claridad el objeto en cuestión para realizar una inspección minuciosa. Como el yo imaginado surge con más fuerza en estados emocionales intensos, aprovechemos dichas situaciones para observar la acusada sensación que surge de un yo, e intentemos localizarlo e identificarlo. Otra técnica eficaz para hacer que emerja esta sensación de un yo consiste en evocar durante la meditación alguna crisis emocional que hayamos vivido. En cualquier caso, el meditador tiene que estar sumamente alerta si quiere captar esa imagen antes de que desaparezca. A través de esta práctica, descubrirá en un momento dado que la identidad que siempre había creído existente carece de base; no era más que una fantasía, y no es más que eso.

Todos nuestros miedos y sufrimientos sólo existen porque aceptamos con pasividad la identidad ilusoria proyectada por el ego. Como esta identidad se manifiesta como si existiera de manera sólida, parece estar profundamente involucrada en las experiencias de ganancia y pérdida y sus respectivos sentimientos de euforia y depresión. Aquí se halla, de hecho, la base de todo nuestro sufrimiento.

En un momento dado, durante sus contemplaciones, el practicante comprende con claridad que todo su sufrimiento surge de una imagen proyectada por su propia mente distorsionada, una imagen que en realidad carece de base. En dicho momento ha alcanzado el estado mental indestructible que está más allá del miedo.

Cuando los meditadores tibetanos alcanzaban este nivel de comprensión, ponían a prueba su experiencia mediante una hábil técnica: se imaginaban a sí mismos involucrados en una situación emocional aterradora y, entonces, observaban sus reacciones, y si en su mente no surgía el fuerte sentimiento de un yo que teme la pérdida o el dolor, podían estar seguros de que sus logros internos eran definitivos. Este sistema de experimentación es parecido al método que se utiliza para poner a prueba las ideas en los estudios científicos. Aquí, sin embargo, el experimento es interior y muy personal.

Según la filosofía del gran maestro indio Nagarjuna, la identidad que aparece por intuición en nuestra mente no existe en ningún sitio de la estructura atómica del cuerpo. Esta visión no debe confundirse con el nihilismo, que afirma que nada existe en absoluto. ¿Qué es entonces lo que existe? La respuesta está en la filosofía del camino medio de Nagarjuna, que

niega la existencia de una identidad fantaseada por el ego pero afirma la de la identidad relativa que surge dependientemente.

No se trata tan sólo de un concepto filosófico, sino de un método práctico para descubrir lo que es real y lo que no lo es. Y, si lo examináis, comprobaréis como vuestro propio ego imagina la existencia de algo que no existe en absoluto.

Cuando nace un bebé, los padres, arbitrariamente, eligen un nombre para esa pequeña burbuja. No existen razones lógicas para escoger ese nombre específico para esa burbuja específica. Tras consultarse mutuamente, los progenitores escogen un nombre. No es que el padre y la madre puedan ver que la entidad recóndita del bebé, su consciencia, pertenezca por propia naturaleza a una categoría que siempre se denomina Cristina; ni que algo en el bebé esté esperando que le llamen por su nombre verdadero. Bajo la perspectiva de la filosofía de Nagarjuna, se trata simplemente de una burbuja que aparece y a la que luego se le aplica un nombre.

La combinación de palabra y burbuja es Cristina. Pero el ego no se contenta con que sea sólo una burbuja con nombre y confunde la cuestión imaginando que existe algo más. "Yo soy más que una simple burbuja, también tengo mi propia existencia".

La naturaleza del ego es la insatisfacción y, sin duda, mejora y embellece de modo inteligente su identidad modelándola con formas y colores de su propia imaginación. Igual que nunca está satisfecho con ninguna cantidad de riqueza o belleza, tampoco es feliz siendo meramente un nombre y una burbuja. No puede aceptar la simple realidad, la manera en que las cosas son en realidad. Sería como si por ejemplo, en el momento en que me encontrara en España, ya me disgustara ser tibetano y prefiriera ser un apuesto español con un hermoso bigote. Dondequiera que vaya, quiero ser algo diferente, no puedo admitir o aceptar quién soy. ¡Es increíble lo irrealista que es el ego! Su mundo es como el del plástico: pura imitación.

En referencia al mundo fantasioso del ego, Buda dijo: "Todo es ilusión". Para entender el verdadero significado de esta afirmación, reparemos primero en lo que significa el mundo del ego. Tu mundo es todo lo que ves, oyes, hueles, gustas, sientes y piensas; es decir, está hecho de todas las percepciones de tus sentidos. El ego de cada persona crea su propio mundo individual; vosotros no vivís en mi mundo, cada uno vive en el mundo ilusorio de su ego. Sin embargo, hay gente que, cuando escucha que todo es ilusión, lo malinterpreta y piensa que significa que nada importa. "¡Fantástico! Puedo robar, beber, tomar LSD y alucinar todo lo que quiera. ¿A quién le importa? De todas formas es sólo una ilusión".

Se utilizan diversos términos para referirse a la naturaleza fundamental de la realidad. A veces se denomina vacuidad porque la naturaleza de todos los fenómenos está vacía, al contrario de la imaginación del ego, que está llena. Llena de conceptos, expectativas, ansiedades y proyectos que no tienen nada que ver con la realidad. En última instancia, todas las cosas están vacías de existencia inherente. La realidad también se denomina vacuidad, donde el término vacuidad se refiere a lo opuesto al mundo sólido y concreto imaginado por el ego. Todos los fenómenos, tanto samsáricos como espirituales, están por naturaleza vacíos de existencia inherente.

Resulta vital eliminar la idea básica equivocada del ego acerca de la realidad, porque ésta es la raíz de todo el sufrimiento. La visión del ego está degradada, es irreal, y hace que uno tenga una opinión pobre de sí mismo y de los demás. Subestima nuestras verdaderas potencialidades y cualidades, y crea así una sensación de inseguridad, de estar a la defensiva. Además, con este tipo de actitud negativa, nos involucramos fácilmente en disputas y peleas. El ego es político por naturaleza. Al fin y al cabo, si no hubiera ego, no habría razón para pelearnos.

Las ideas equivocadas del ego respecto a la realidad también nos encadenan, ya sea a la dura esclavitud de la existencia mundana o a la dorada esclavitud del camino espiritual. La primera se refiere a nuestro continuo sufrimiento mental y físico en el ciclo de existencia insatisfecha conocido como samsara, mientras que la segunda se refiere al hecho de ser esclavos de ideas equivocadas y falsas doctrinas.

Muchas doctrinas son atrayentes, presentan una atractiva fachada dorada. Pero por muy respetables que parezcan, estas visiones incorrectas nos mantienen atados a la ignorancia y al sufrimiento. El máximo objetivo es estar libre de toda esclavitud, pero no en el sentido revolucionario de la expresión. Aunque, de hecho, estoy intentando provocar una revolución en vuestra mente.

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