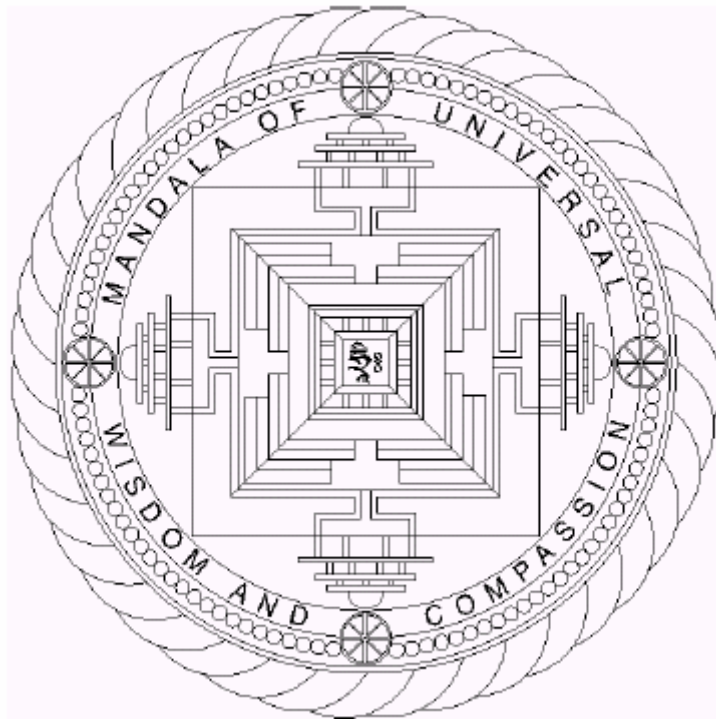


DESCUBRE EL BUDISMO



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

Despertar la bodichita
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

Bodichita: la perfección del Dharma.....	5
Generar la mente de la iluminación.....	11
La bondad de la madre.....	19
Las seis perfecciones.....	23
La práctica del corazón bondadoso.....	29
Vivir con bodichita	47

Lecturas complementarias recomendadas:

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

La liberación en la palma de tu mano (p. 389-417; 443-457), Pabonka Rimpoché

Texto de práctica:

Una meditación diaria en Chenresig de cuatro brazos, Lama Zopa Rimpoché

Bodichita: la perfección del Dharma

Lama Thubten Yeshe

No hay ninguna duda de que amar a los demás es absolutamente esencial. El amor es la esencia de la bodichita, la actitud del bodisatva. Es el camino que evita los extremos, el más cómodo y perfecto, la meditación más fácil; no puede haber desacuerdo filosófico, científico o psicológico con respecto a dicha afirmación. Con bodichita el conflicto entre Oriente y Occidente no existiría. Sin ella nada funciona, y peor aún, ni la meditación va bien ni se desarrollan logros.

La bodichita es necesaria para tener éxito en la meditación, porque sin ella nos aferramos a la más mínima experiencia de gozo y, al desear más, esa buena experiencia desaparece completamente. La mayor distracción para la concentración intensa en un punto es el aferramiento. Si meditamos porque nos aferramos a nuestra felicidad, no tendremos una buena meditación ni tampoco sus resultados de paz, gozo y satisfacción.

Asimismo, resulta muy difícil acumular méritos sin bodichita, ya que sin ella, los que has creado por la mañana pueden haber desaparecido por la tarde. Sería como limpiar una habitación para ensuciarla una hora después. Por lo tanto, si quieres hacer un negocio redondo y aumentar la cuenta de méritos, debes cultivar la bodichita; con ella te conviertes en algo precioso, lo más valioso del mundo, algo que no admite comparación con ningún otro objeto material.

Desde el punto de vista materialista occidental, podríamos pensar que sería fabuloso que una persona acaudalada mostrara su generosidad y ofreciera 100 euros a todos los habitantes del mundo. Sin embargo, aunque dicho ofrecimiento se hiciera con absoluta sinceridad, su mérito no sería comparable al que se acumularía con el mero pensamiento de desarrollar la bodichita por el bien de todos los seres y con el deseo de practicar las seis paramitas lo mejor posible. La bodichita es el más perfecto de los caminos, la mejor práctica de Dharma, la más sustancial.

Ahora bien, debemos empezar por transformar el apego y el egoísmo, pues si no lo hacemos, ninguna práctica funcionará. Incluso aunque quieras practicar la meditación tántrica, sin un cambio interno, no obtendrás resultados. La felicidad interior resulta de un cambio completo de actitud, eso constituye el verdadero Dharma y no las oraciones o las palabras que pronuncias. La bodichita no forma parte del ego, del apego ni del samsara; se trata de una transformación increíble y definitiva. A veces, la meditación no es sólida y os distraéis; sin embargo, la meditación en la bodichita implica la decisión tajante de querer cambiar la mente y las acciones, de pretender una transformación real de la vida.

Todos estamos involucrados en relaciones humanas en las cuales se producen altibajos, con las mismas ganas pronunciamos “te quiero” que “te odio”. Esta actitud surge de la mente egoísta, por la carencia total de bodichita. Lo que en realidad queremos manifestar es: “Te odio porque no me das la satisfacción que esperaba; en vez de proporcionarme placer, me hieres. Yo (mi ego, mi apego) no obtengo satisfacción, y por eso siento rencor hacia ti”. ¡Qué equivocados estamos! Todas las dificultades en las relaciones aparecen debido a la falta de bodichita, al hecho de no haber transformado la mente.

La raíz de todos los problemas de la humanidad es el pensamiento egoísta, ya que hace que la vida resulte difícil y deprimente. La mente diametralmente opuesta, el antídoto contra el egoísmo, es la bodichita porque, mientras que la mente egoísta sólo se preocupa por uno mismo, por el yo autoexistente, la bodichita sustituye ese “yo” por “los demás”.

De esta forma, creamos espacio en la mente. Por eso, cuando a tu más querido amigo se le olvida hacerte un regalo de Navidad, te da lo mismo; sencillamente piensas que se ha despistado y no le concedes mayor importancia. En realidad, no te relacionas con la gente para que te ofrezcan regalos o te proporcionen placeres sensoriales; de nuestra relación con la gente puede brotar algo mucho más profundo.

Pero, si se quiere ser verdaderamente feliz, con la meditación no basta. Muchas personas tras pasar años meditando en retiro solitario han acabado fatal porque, al integrarse de nuevo en la sociedad, han sido incapaces de conectar con la gente. Su entorno pacífico estaba creado sobre una base artificial, sobre un fenómeno relativo sin solidez alguna. En cambio, con bodichita no importa adonde vayáis, nunca perderéis los nervios, al contrario, puesto que cuanto más os relacionéis, más disfrutaréis. Vivís para la gente, por lo que si alguien pretende aprovecharse de vosotros, no os importará porque tendréis muy claro que en el pasado fuisteis vosotros los que abusasteis de los demás.

Así pues, la bodichita es el mejor camino para practicar el Dharma, en particular en la sociedad occidental moderna. Es algo que realmente vale la pena, puesto que con la base de la bodichita no existe la menor duda de que progresaréis.

Si observáis con detenimiento en vuestro corazón, os daréis cuenta de que una de las causas principales de la insatisfacción que sentís es el hecho de no estar ayudando a los demás tanto como podríais. Sin embargo, si mejorarais, podríais ayudar de forma definitiva y satisfactoria. Lo cual os impulsaría a mejorar más todavía, a meditar con mayor empeño, a mantener una moralidad pura y hacer cosas positivas. Por eso Lama Tsong Khapa afirmó que la bodichita constituye la base de todos los logros iluminados.

La energía de la bodichita también se puede considerar alquímica, puesto que transforma en entrega a los demás todas las acciones ordinarias de cuerpo, palabra y mente, toda la vida, las transforma en algo positivo; como el hierro transmutado en oro. Creo con sinceridad que es cierto. No hay más que observar los semblantes de la gente; algunos a pesar de tener problemas y de estar sufriendo intentan parecer contentos y positivos ante los demás. Sin embargo, hay quienes siempre se muestran enfadados o deprimidos. Seguro que lo habéis observado. Constituye un indicio de la diferencia fundamental en la manera de pensar de esos dos tipos de persona. En realidad, los seres humanos somos muy simples. Algunos son un desastre interior, lo refleja su rostro, y hacen sentirse mal a la gente de su entorno. Otros, sin embargo, a pesar de estar sufriendo lo indecible, siempre muestran un aspecto magnífico por consideración hacia los sentimientos ajenos.

¿Qué sentido tiene transmitir malas vibraciones? Querer que los demás se sientan mal porque tú estás deprimido carece de sentido. A veces, las personas que sufren se cierran a los demás, pero aún así se notan sus malas vibraciones. Debéis intentar controlar las emociones, dialogar tranquilamente, sin alteraciones. Con el fin de ayudar a las personas de vuestro alrededor, debéis emitir vibraciones de felicidad y paz; resulta tan práctico que merece la pena intentarlo. A veces hablamos acerca de la iluminación y de temas por el estilo cuando, en realidad, nos queda un largo trecho por recorrer antes de desarrollar logros semejantes. Así que es mejor olvidarse de la iluminación y ser prácticos: si no podéis ayudar a los demás, como mínimo no los perjudiquéis, permaneced neutrales.

La bodichita es como la energía atómica de transformación de la mente. No es algo en lo que debáis creer con fe ciega, sino que es absoluta y científicamente cierto. Hoy en día, todo el mundo tiene miedo de una guerra nuclear, pero si todos tuviéramos bodichita, gozaríamos de la mayor seguridad posible porque cualquier deseo de derrotar o eliminar a los demás estaría bajo control. Como explicó Lama Tsong Khapa: con bodichita, atraes como un imán todo lo bueno de la vida; buenos amigos, excelente comida, etcétera. Sin

embargo, de momento atraemos la desdicha, porque sólo acarreamos pensamientos egoístas.

Su santidad el Dalái Lama comentó recientemente que si se quiere ser egoísta es mejor serlo a gran escala; el egoísmo vasto es preferible al egoísmo estrecho de miras. Con ello quería decir que, en cierto modo, emplazar la mente en la bodichita es la mayor actitud egoísta que podemos adoptar, ya que cuando te entregas a los demás con amor, obtienes mucho más placer que si no lo haces. Hoy por hoy, la actitud egoísta usual nos resulta poco gratificante, y la ridícula satisfacción obtenida con ella se pierde con facilidad. Sin embargo, con un gran egoísmo ayudas a los demás y también a ti.

Atisha tuvo unos ciento cincuenta maestros y los respetaba a todos, pero cuando oía nombrar a Lama Dharmarakshita se le ponía la piel de gallina. Él lo explicaba así: “He contado con muchos grandes maestros, pero lama Dharmarakshita fue quien más me ayudó en la vida, porque de él recibí los votos del bodisatva, así como enseñanzas sobre el método y la sabiduría de la bodichita y las seis paramitas”. A veces, las técnicas de meditación en la deidad son muy complicadas, pero la meditación en la bodichita es a la vez que muy sencilla, increíblemente profunda y real. Por eso Atisha se estremecía al oír el nombre de su principal maestro de bodichita.

La cuestión principal es que, al conectar con el Dharma, deberíamos dominar al desbocado elefante de la mente egoísta: si os ayuda a disminuirla, aunque sea sólo un poquito, entonces ya habrá valido la pena. Pero si las enseñanzas no han surtido efecto alguno sobre el egoísmo, entonces, desde el punto de vista Mahayana, aunque seas capaz de recitar el *lam rim* completo, no te han servido para nada.

En este sentido, es bueno recordar la historia de Shantideva y cómo la gente solía meterse con él. Le llamaban *Du she sum pa*, que significa: “El que sólo sabe hacer tres cosas: comer, dormir y defecar”. Es bastante grotesco referirse a alguien de ese modo, en especial tratándose de un monje, pero eso era lo único que la gente le veía hacer. Sin embargo, como tenía bodichita, cualquier cosa que hiciese (cosas corrientes incluidas) era de un enorme beneficio para los demás. Cuando estaba tumbado y tranquilo, meditaba con un interés total por el bienestar de todos los seres y muchas veces brotaban lágrimas de la compasión que sentía por ellos. Este tipo de práctica es muy necesaria en Occidente. En general, bien sea por pereza o por cansancio, al concluir la jornada laboral, no os queda demasiada energía para según que prácticas, pero lo que sí podéis hacer al llegar a casa es tumbaros y meditar en la bodichita. Resulta mucho más útil que volver corriendo, prepararse un café, dejarse caer sobre el cojín de meditación e intentar meditar. De esta forma es difícil que funcione, porque el sistema nervioso necesita tiempo y espacio para adaptarse: no se puede estar en medio de un caos de tráfico y al cabo de cinco minutos reposar sentado para meditar con tranquilidad. Todas las cosas requieren su tiempo y su espacio, y además presionarse no es bueno. Es mucho mejor tomarse tiempo para disfrutar de una deliciosa taza de café.

Pero sed sensatos, no hace falta castigarse si el cansancio os impide meditar. Cuidad de vosotros y de vuestra mente con exquisita ternura. Si sois amables con vosotros mismos, también lo seréis con los demás. No os exijáis demasiado; a mí personalmente, no me funciona, por eso siempre insisto en este punto: no os forcéis, no os presionéis en exceso. Estamos tratando con la mente, no con piedras o cemento; y la mente es algo orgánico.

El entorno occidental ofrece multitud de condiciones para que el sufrimiento aflore, y a su vez, éstas actúan como causas para desarrollar la bodichita. Por ejemplo, es mucho mejor doblegar a un adversario con bodichita que con un cuchillo o una pistola; así que, cuando os ataquen, podéis practicar el amor. También solíamos hacerlo en los monasterios del Tíbet, algunos de cuyos monjes eran infames; no creáis que allí sólo había santos. Había

monjes desmedidamente violentos a los que ninguna autoridad podía contener, y en caso de intentar controlarles con ira, lo único que se conseguía era que su agresividad se intensificara. Sin embargo, los arya bodisatvas, monjes que se entregaban por completo a los demás, los trataban con amor, y su violencia remitía porque comprendían que esa persona lo había abandonado todo por los demás y no tenía nada que perder, creían que esa persona sentía amor y compasión hacia ellos. De esta manera era posible someter a los monjes agresivos, no con autoridad sino con bodichita. Existen muchas historias de este tipo, pero no hay tiempo para relatarlas todas. Quizás penséis que es extraño, pero es cierto: puedes dominar a tus enemigos, tanto los externos como los internos, con amor y bodichita. La bodichita es el camino más seguro para alcanzar la liberación y la iluminación.

En el texto *Lama Choepa*, el Panchen Lama dice: “El egoísmo es la causa de todo sufrimiento e insatisfacción, mientras que amar a los demás más que a uno mismo es la base de todos los logros y del conocimiento. Así pues, bendíceme para ser capaz de cambiar el egoísmo por amor hacia los demás”. Ésta no es una teoría filosófica profunda, sino más bien una sencilla afirmación. Las experiencias de la vida demuestran que el egoísmo es la causa de toda tu confusión y frustración, y para darte cuenta de ello no necesitas de ningún tratado tibetano. Además, esta evolución del sufrimiento forma parte también de la cultura occidental y no únicamente de la tibetana.

El Panchen Lama continúa diciendo que deberíamos observar lo que hizo Buda, ya que él, al abandonar el egoísmo, alcanzó todos los logros sublimes. Por el contrario, nosotros estamos tan ensimismados en nosotros mismos que lo único que conseguimos es un sufrimiento sin fin. Abandonar los falsos conceptos del egoísmo nos liberará de todo sufrimiento e insatisfacción; preocuparnos por todos los seres y desearles que obtengan los más elevados logros, como el de la bodichita, nos reportará felicidad y bienestar.

La bodichita

Tener más estima por los demás que por uno mismo es la tarea más difícil que uno pueda emprender. Pero, a la vez, es la que nos aporta la mayor satisfacción, la que más merece la pena. Puede ocurrir que os dediquéis a meditar acerca de la muerte y la impermanencia durante mucho tiempo pero que, transcurrido éste, empecéis a aburrirnos del tema. Sin embargo, la meditación en la bodichita es tan profunda y universal que nunca os cansaréis de meditar en ella. La finalidad de todas las meditaciones tántricas es el logro de una bodichita sólida, así pues, el hecho de que tu conciencia se manifieste como una deidad con mil brazos (o como cualquier otra de las numerosas deidades del tantra) no tiene otro propósito que el de tenderle una mano a cualquiera que lo necesite. En el caso de que os cueste visualizaros como deidad tántrica, podéis trasladar la meditación a vuestra propia cultura y utilizar la imagen de Jesús. Avalokiteshvara y Jesús representan lo mismo; ambos están entregados por entero a los demás con total desprendimiento.

Cuando por primera vez Avalokiteshvara tomó los votos del bodisatva se comprometió a guiar a todos los seres a la iluminación como un pastor, anteponiéndolos a su propia iluminación ellos. Y así lo expresó: “No quiero alcanzar la iluminación hasta no haber conducido allí antes a todos los seres”. Y, en efecto, trabajó durante años y años conduciendo a miles de seres a la iluminación. Pero cuando se detuvo a analizar cómo iba todo, se dio cuenta de que todavía quedaban infinitud de seres por liberar. Por lo tanto, continuó con su trabajo durante muchos años hasta que de nuevo se detuvo a examinar la situación y se percató de que seguían quedando muchos seres. Este ciclo se repitió una y otra vez hasta que se hartó: “Durante eones y eones me he esforzado en conducir a todos los seres a la iluminación, pero todavía quedan tantos que no creo que sea posible cumplir

mi voto”. Debido a la intensidad de la emoción con que pronunció estas palabras, la cabeza se le dividió en once pedazos, y entonces Buda Amitabha le ofreció su ayuda con el objeto de que pudiese cumplir su promesa.

No tengo ninguna duda de que algunos de vosotros podéis ser como Chenresig, lo principal es tener una fuerte motivación. Albergar ese pensamiento es algo tan excepcional que sólo vislumbrar un atisbo de bodichita por un minuto, o durante un día, es extremadamente poderoso, valiosísimo.

Colofón: publicado con la autorización del Lama Yeshe Wisdom Archive.

Generar la mente de la iluminación

Su santidad Kyabje Ling Rimpoché

Kyabje Ling Rimpoché, profesor tutor de su santidad el Dalái Lama, fue el sostenedor del trono de Ganden y por consiguiente el representante de la tradición guelug del budismo tibetano. Fue ordenado por el decimotercero Dalái Lama, de quien también había sido maestro su predecesor. La siguiente enseñanza la impartió en el centro de meditación Tushita, en Nueva Delhi, India, el 14 de noviembre de 1979.

Traducido por el lama Gelek Rimpoché.

Extraído de Teachings at Tushita, editado por Nicholas Ribush y Glenn H. Mullin, Publicaciones Mahayana, Nueva Delhi 1981. Se está preparando una nueva edición de este libro.

La actitud iluminada, o mente de la iluminación, que tiene como base el amor y la compasión, es la semilla esencial para lograr la budeidad. Por ello debemos tratar el tema con el siguiente pensamiento puro: “Que pueda obtener la iluminación para ser del mayor beneficio al mundo”.

Si carecemos de una cierta base espiritual, el efecto que producirá en nosotros escuchar enseñanzas acerca de la mente de la iluminación será mínimo. Por consiguiente, la mayoría de los maestros insisten en que antes de abordar un tema tan elevado, los discípulos deberían cultivar varias prácticas preliminares, de la misma manera que para realizar estudios universitarios, antes debemos aprender a leer y escribir con corrección. El mero hecho de escuchar enseñanzas sobre la mente de la iluminación, el amor y la compasión, imprime sin duda alguna una huella favorable en nuestra conciencia, pero para que produzcan una transformación interior definitiva, como principiantes, debemos meditar exhaustivamente en los preliminares: en la valiosa oportunidad de esta vida humana, en la muerte y su significado, en la naturaleza del karma y del samsara, en el refugio y en los entrenamientos superiores de la ética, la meditación y la sabiduría y demás.

Si queremos lograr la iluminación completa de la budeidad, contrapuesta a la iluminación inferior del estado de arhat, nuestra práctica más íntima debe ser la mente de la iluminación: la bodichita. Si nuestra práctica principal fuera la meditación en la vacuidad, cabría la posibilidad de caer en el nirvana del arhat en lugar de obtener la budeidad. Esta afirmación queda muy bien reflejada en el dicho tibetano: “Si el padre es la mente de la iluminación y la madre la sabiduría, el fruto de ambos formará parte de la casta de los budas”. En la antigua India, cuando había un matrimonio entre diferentes castas, los hijos concebidos en él pasaban a formar parte de la casta paterna, independientemente de que su madre perteneciera a una casta inferior o superior. Por eso se dice que la mente de la iluminación es como el padre; si uno la cultiva, se entra en la casta de los budas.

Aunque la mente de la iluminación es la fuerza básica para alcanzar la budeidad, como padre que representa, debe unirse a la sabiduría o meditación en la vacuidad, representada como madre, para fructificar en un niño capaz de lograr la budeidad. Por separado nunca podrán alcanzar la iluminación completa. La mente de la iluminación es la energía esencial para lograr la budeidad, pero en sus diferentes etapas de desarrollo se debe combinar con la meditación en la vacuidad. En el *Sutra de la perfección de la sabiduría*, en el cual Buda diserta de forma exhaustiva sobre la vacuidad, se nos recuerda constantemente que debemos enfocar la meditación en la vacuidad en el contexto de la mente de la iluminación.

La mente de la iluminación o bodichita es la mente caracterizada por la aspiración de alcanzar la iluminación completa por el bien de todos los seres. Puede resultar muy fácil repetir estas palabras de aspiración, pero la mente de la iluminación es algo mucho más profundo. Es una cualidad de la mente que se cultiva siguiendo de modo sistemático uno

de los varios métodos que existen, ya sea *Seis causas y un efecto* o bien *Intercambiarse uno mismo por los demás*.

Para obtener la mente de la iluminación, no es suficiente pensar “debo alcanzar la iluminación para el bien de todos los seres”, porque, para establecer el fundamento de este pensamiento, antes hay que cultivar sus causas, estadios y cimientos esenciales. Por esta razón, el venerable Atisha (s. XI) preguntó en una ocasión: “¿Conocéis a alguien cuya mente de la iluminación no haya nacido del amor y la compasión?”.

¿Cuáles son los beneficios de generar este tipo de mente? Cuando nos informamos de las cualidades de los alimentos saludables, intentaremos conseguirlos, cocinarlos e ingerirlos. De igual manera, si oímos hablar sobre la eficacia de la mente de la iluminación, queremos aprender los métodos y prácticas que nos permitan generarla.

El beneficio inmediato de incorporarla en nuestro continuo mental es que accedemos al Gran Vehículo que conduce a la iluminación y obtenemos el tratamiento de bodhisatva, que significa hijo de los budas. Independientemente de nuestro aspecto y las ropas que vestimos, de si somos ricos o poderosos, de si gozamos de clarividencia y poderes milagrosos o de los conocimientos acumulados, si hemos generado la mente de la iluminación, somos bodhisatvas. Pero también, independientemente de todas las otras cualidades que podamos atesorar, si no tenemos ese tipo de mente, no seremos bodhisatvas. Si un ser que posee la mente de la iluminación se encarna en animal, todos los budas lo respetarán por ser un bodhisatva.

Los grandes sabios del vehículo inferior poseen innumerables cualidades extraordinarias, pero quien haya desarrollado la mente de la iluminación, ni que sea en sus estadios iniciales, los supera. Su situación se puede comparar a la del hijo del monarca que, sin poseer conocimiento o poder alguno, tiene garantizado un estatus más elevado que cualquiera de los eruditos o ministros del reino.

En cuanto a los beneficios convencionales, toda felicidad y bondad que pueda existir, es producto de la mente de la iluminación. Los budas derivan de los bodhisatvas, y los bodhisatvas, de la mente de la iluminación. El nacimiento de budas y bodhisatvas genera grandes oleadas de energía iluminada que se expanden por todo el universo, lo que influye en los seres para que generen karma positivo. Este karma positivo, a su vez, les reporta mucho beneficio y felicidad. Por otra parte, la poderosa corriente de energía iluminada e iluminadora mana del cuerpo de sabiduría de los budas, pero como los budas provienen de los bodhisatvas y éstos, de la mente de la iluminación, resulta que la fuente primordial del yacimiento universal de bondad y felicidad es dicha mente en sí misma.

¿Cómo podemos desarrollar semejante mente? Como he mencionado antes, hay dos métodos principales. El conocido como *Seis causas y un efecto* utiliza seis meditaciones para obtener un resultado: la mente de la iluminación. Y éstas son:

1. Admitir que todos los seres han sido nuestra madre en alguna ocasión.
2. Reconocer la bondad de las madres.
3. Generar el deseo de corresponder a dicha bondad.
4. Desarrollar el amor.
5. Desarrollar la compasión.
6. Generar el pensamiento extraordinario de responsabilidad universal.

El otro método llamado *Intercambiarse uno mismo por los demás* consiste en una meditación en la que cambiamos el pensamiento egoísta por el de amor a los demás.

Para practicar cualquiera de estos métodos antes debemos haber desarrollado el sentimiento de ecuanimidad hacia todos los seres. Tenemos que trascender la idea de ver a algunos seres cercanos, a algunos otros como enemigos y a otros simplemente como desconocidos. La meditación para desarrollar la mente de la iluminación no será efectiva hasta que no sintamos ecuanimidad hacia todos los seres. Por ejemplo, si queremos pintar un fresco, antes deberemos eliminar cualquier mancha o grieta de la pared. De modo similar, no podemos dibujar la imagen de la bodichita en nuestro interior hasta no haber limpiado la visión mental distorsionada que nos hace percibir a unos como amigos, a otros como enemigos y a otros como desconocidos.

Esta discriminación con respecto a los demás la hacemos de manera prácticamente automática, de modo que cuando vemos a alguien al que hemos etiquetado como “amigo”, surge el apego en nuestro interior y le brindamos nuestro afecto. Y le hemos adjudicado esa etiqueta sólo porque nos ha beneficiado o ayudado. Pero, cuando nos encontramos con alguien a quien hemos etiquetado como “enemigo”, la aversión surge en nosotros y respondemos con frialdad, por la sencilla razón de que en alguna ocasión esa persona nos ha perjudicado o amenazado. Por último, cuando vemos a un desconocido, sencillamente no surge ningún sentimiento hacia él.

Si examinamos esta manera de discriminar, no tardaremos mucho en darnos cuenta de que se trata de un proceso poco estable. Al fin y al cabo, incluso en el transcurso de esta vida, personas que creíamos amigas se convierten en enemigas y viceversa. En las incontables vidas que hemos tenido desde tiempo sin principio, dando vueltas en la rueda de la vida, no existe un solo ser que haya sido constantemente nuestro amigo o enemigo.

Nuestro mejor amigo de hoy en día puede haber sido el peor enemigo en una encarnación previa o bien al contrario. Además, el amigo que se porta mal con nosotros deviene enemigo, mientras que el enemigo que nos ayuda se convierte enseguida en un nuevo amigo. Así pues, cabe cuestionarse quién es realmente amigo o enemigo. Basándonos en este razonamiento, en lugar de corresponder a las personas según nos aporten beneficio o perjuicio efímeros, deberíamos meditar en que todos ellos nos han proporcionado beneficio y daño en el curso de nuestras vidas pasadas, y así evitaríamos discriminar de manera tan superficial.

La causa fundamental de esta mente discriminadora es la actitud egoísta, el pensamiento que considera que uno mismo es más importante que los demás. El resultado del egoísmo hace que desarrollemos apego hacia los que nos ayudan y aversión hacia los que nos causan problemas. Al mismo tiempo, causamos incontable karma negativo al intentar vencer “a los que nos dañan” y apoyar “a los que nos ayudan”. Tales acciones generan un gran sufrimiento en nosotros y en los demás, tanto de inmediato como en próximas vidas, puesto que las semillas kármicas madurarán en experiencias de sufrimiento.

En una enseñanza se afirma: “Toda la felicidad del mundo surge de preocuparse por los demás; todo el sufrimiento del mundo brota del egoísmo”. El egoísmo proviene del deseo de auto favorecernos aun a expensas de los demás. Esta es la causa de la intolerancia, los asesinatos, robos y demás acciones negativas que se producen a nuestro alrededor. Además de destruir la felicidad en esta vida, estas actividades plantan semillas kármicas cuyo efecto será renacer en los reinos de existencia miserables; el reino de los infiernos, el de los espíritus hambrientos o el de los animales. El egoísmo también es el responsable de todas las disputas, desde un problema familiar hasta un conflicto bélico internacional, así como del karma negativo que dichas pugnas generan.

Pero, ¿cuál es el resultado de preocuparse por los demás? Si respetamos a los demás no les causaremos perjuicio alguno, lo que propicia que tengamos una larga vida. El respeto también nos producirá una apertura que nos ayudará a desarrollar empatía y generosidad.

Todas estas actitudes son causas kármicas para disfrutar de prosperidad en el futuro. Asimismo, si respetamos a los demás, cuando alguien nos dañe o nos cause algún problema, podremos permanecer en una actitud de amor y paciencia, que es una causa kármica para obtener un aspecto hermoso en vidas futuras. En definitiva, todas las condiciones favorables surgen de los karmas positivos generados por amar a los demás. Estas condiciones nos aportan alegría y felicidad por sí mismas al tiempo que actúan como causas y circunstancias para alcanzar el nirvana y la iluminación.

Con el fin de obtener el nirvana es necesario dominar los tres entrenamientos superiores: la disciplina moral, la meditación y la sabiduría. La disciplina moral es la más importante de las tres porque sirve de base al desarrollo de las otras dos, y consiste esencialmente en descartar cualquier acción que pueda dañar a alguien. Al que se preocupa más de los demás que de sí mismo no le resultará difícil, puesto que su mente estará tranquila y en paz, y ello favorecerá a su vez el dominio de los otros dos entrenamientos, es decir, la meditación y la sabiduría.

Si lo encaramos desde otra perspectiva, resulta que amar a los demás es lo más apropiado y noble que podemos hacer. En esta vida, todo aquello que tenemos proviene de manera directa o indirecta de la amabilidad de los demás; la comida que compramos, la ropa que vestimos, la casa en la que vivimos y las restantes cosas útiles, todo depende de la ayuda que nos proporcionan otras personas. Asimismo, para alcanzar los objetivos definitivos del nirvana y la budeidad dependemos completamente de otros, porque sin ellos no podríamos meditar en el amor, la compasión, la confianza, etcétera; por consiguiente, no podríamos generar la experiencia espiritual. Además, las enseñanzas que recibimos acerca de la meditación, provienen de Buda por medio de la amabilidad de los seres. Sus enseñanzas versaban únicamente sobre cómo beneficiar a los seres, por lo que, una vez más, de no existir los demás, Buda no habría impartido enseñanzas. Por eso, en el *Bodhisattvacharyavatara*, Shantideva comenta que, desde el punto de vista de la amabilidad, los seres se igualan a los budas. Algunas veces, de manera errónea, las personas sentimos respeto y devoción por los budas pero aversión por otros seres cuando, en realidad, deberíamos apreciar a todo el mundo de la misma forma que apreciamos a los budas.

El cariño universal es causa de felicidad y armonía, mientras que el egoísmo es causa de desdicha y discordia.

En algún momento, Buda fue una persona corriente como nosotros, pero al abandonar el egoísmo y generar el amor universal, comenzó el sendero hacia la budeidad. Nosotros, sin embargo, permanecemos en samsara porque todavía tenemos la mente egoísta que no nos ha aportado ningún beneficio a nosotros ni a los demás.

Uno de los relatos incluido en los *Cuentos Jataka* (descripciones de las vidas anteriores de Buda) narra que, en una encarnación anterior, Buda fue una tortuga que se apiadó de las víctimas de un naufragio y las condujo hasta la orilla cargándolas sobre su espalda. Una vez allí, la tortuga, exhausta, sufrió un desmayo y, mientras yacía, la atacaron miles de hormigas. Al notar los mordiscos, se despertó, pero cuando se percató de que si se movía mataría a cientos de criaturas, permaneció inmóvil y ofreció su cuerpo de alimento a los insectos. Este es el calibre del amor de Buda por los seres. Muchos de estos cuentos de Ashvagosha relatan sucesos similares de las vidas previas de Buda, en ellos se ejemplifica la importancia de amar a los demás. *El árbol que concede todos los deseos* compila 108 historias semejantes.

Fundamentalmente, el egoísmo es la causa de toda experiencia indeseable, y el amor universal la causa de toda felicidad. Las experiencias en los reinos inferiores de existencia, todo el sufrimiento de la humanidad y las interferencias en la práctica espiritual tienen su causa en el egoísmo; la felicidad que experimentamos en esta vida y las futuras proviene del

amor universal. Las limitaciones sutiles de la iluminación menor encuentran también su causa en el egoísmo.

Debemos contemplar los beneficios de querer a los demás y de desarrollar una actitud abierta y amorosa hacia ellos. Esta emoción no debe ser de indiferencia, sino que se debe caracterizar por una gran compasión producida por el deseo de separar a los demás del sufrimiento.

En presencia de alguien que experimenta dolor, nuestra reacción debe ser como la de una madre que ve como su único hijo se encuentra atrapado entre las llamas o ahogándose en un río. El pensamiento básico debe ser el de ayudar a los demás. Respecto a aquellos que se hallan inmersos en estados de sufrimiento deberíamos pensar: “Ojalá pueda ayudarlos a que se alejen del sufrimiento”. Respecto a los que se sienten felices nuestro pensamiento debería ser: “Ojalá pueda ayudarlos a conservar su felicidad”. Esta actitud debe ser impelida por la ecuanimidad. Algunas personas sienten una gran compasión por los amigos o familiares que atraviesan dificultades pero ni la más mínima por sus enemigos o por la gente que les desagrada. Esto no es compasión espiritual, sino que es un tipo de apego. La compasión auténtica no discrimina, sino que contempla a todos los seres con el mismo sentimiento.

De forma similar, el amor es el deseo imparcial de que todos los seres sean felices, tanto si nos gustan como si no nos gustan. Podríamos dividir el amor espiritual en dos tipos: el que es meramente ecuaníme y el que tiene el deseo activo de que los demás conserven su felicidad. Cuando con asiduidad meditamos en cómo todos los seres han sido nuestro padre, madre y amigo en vidas previas, podemos generar ecuanimidad hacia ellos con facilidad. Con el tiempo, desarrollaremos un deseo irresistible de que todos los seres posean la felicidad y sus causas. Este es el verdadero amor que no discrimina.

Al meditar adecuadamente en el amor y la compasión, obtenemos los llamados *ocho grandes beneficios*, que se condensan en dos: propiciar felicidad para esta vida y las próximas tanto para nosotros como para los demás, y desarrollar el sendero que conduce a la plena y perfecta iluminación. Esto hará que renazcamos como hombre o dios y fertilizará las semillas de la iluminación.

En resumen, debemos generar el deseo de ayudar a los demás a mantener su felicidad y separarlos del sufrimiento con independencia de si se han comportado como amigos o enemigos nuestros. Es más, tenemos que generar un sentido de responsabilidad personal con respecto a su felicidad. éste es *el pensamiento especial*, también llamado *el pensamiento más elevado*, caracterizado por un fuerte sentido de responsabilidad por el bienestar de los demás. Sería como comprometernos a acudir al mercado para conseguir lo que alguien precisa, en lugar de permanecer inactivos y pensando lo maravilloso que sería que esa persona tuviera lo que necesita. Es decir, tomamos la responsabilidad real de satisfacer las necesidades de los demás.

Si nos preguntáramos si disponemos de la habilidad de beneficiar a todos los seres, obviamente la respuesta sería que no; sólo un buda posee dicha habilidad porque carece de límites. Los que todavía permanecemos en samsara no podemos conducir a los demás al nirvana, ni siquiera un arhat sravaka o un bodisatva del décimo bhumi pueden beneficiar a los demás del todo, ya que incluso ellos poseen aún ciertas limitaciones. Sin embargo, un buda beneficia a todos los seres de forma espontánea y automática cada vez que respira. Metafóricamente hablando, su estado podría compararse al de Brahma, que hace resonar enseñanzas por doquier con su tambor, o a una nube que, de manera espontánea, allá donde está ofrece sombra fresca y agua de vida.

Por lo tanto, la única manera de satisfacer las necesidades ajenas es llevar a los seres a la paz y madurez total de la budeidad, para lo cual debemos conseguirla nosotros antes. El estado de buda es producto de la evolución de la mente de la iluminación, que nace del pensamiento especial de la responsabilidad universal de querer beneficiar a todos por nosotros mismos. Para beber agua, deben confluír dos circunstancias: tener sed y disponer de un recipiente donde verter el líquido. Análogamente, el deseo de beneficiar a los demás sería como estar sedientos, y el deseo de alcanzar la iluminación propia para poder beneficiar a los demás sería como disponer del recipiente adecuado; cuando contamos con ambas condiciones, nos beneficiamos todos: nosotros y los demás.

Si de verdad queremos generar la mente de la iluminación, si deseamos un auténtico progreso interior, primero tenemos que refinar la mente por medio de las prácticas preliminares. Por ejemplo, si meditamos en la compasión sin tener cierta experiencia en la meditación sobre las cuatro verdades nobles, o como mínimo acerca de la verdad del sufrimiento, sólo obtendremos una comprensión superficial. ¿Cómo podemos experimentar una compasión madura, la aspiración de liberar a todos los seres del sufrimiento, cuando no conocemos de forma profunda los significados y niveles de sufrimiento que impregnan la psique humana? ¿Cómo podemos identificarnos con el sufrimiento ajeno cuando ni siquiera conocemos los niveles sutiles de frustración y tensión que impregnan nuestro propio ser? Se necesita reconocer la naturaleza del sufrimiento a fin de saber cómo funciona la propia mente, porque sólo entonces estaremos en condiciones de sentir empatía hacia los corazones y las mentes de los demás. Es decir, debemos sentir compasión por nosotros mismos antes de poder sentirla por los demás.

Meditar en el sufrimiento nos proporcionará un poco de renuncia o de estabilidad espiritual. Dicha estabilidad habrá que mantenerla y cultivarla mediante los diferentes métodos que se enseñan en las etapas inicial e intermedia de la instrucción, que conforman los dos pasos principales para una aproximación a la meditación en la mente de la iluminación. A medida que avanzamos en las meditaciones acerca de la naturaleza del sufrimiento y sus causas, empezamos a buscar el camino que nos ayude a trascender la imperfección. Así pues, meditamos en la existencia humana, en su naturaleza preciosa y en las oportunidades únicas que nos ofrece y esto nos hace apreciar la situación en la que estamos. También meditamos en la impermanencia y la muerte, lo que nos ayuda a trascender los aspectos insignificantes de la vida y a dirigir la mente hacia el conocimiento espiritual, el cual no se adquiere en los libros ni sin causa previa. Por consiguiente, resulta necesario cultivar sus causas mediante la instrucción apropiada de un maestro espiritual completamente cualificado para ello, y practicar de acuerdo a las enseñanzas que hemos recibido.

El mero hecho de escuchar enseñanzas sobre la bodichita es muy beneficioso, puesto que proporciona la semilla para desarrollarla. Sin embargo, cultivarla hasta su fructificación requiere de una práctica minuciosa. El progreso se lleva a cabo al experimentar realmente en nuestro interior las meditaciones antes mencionadas, y para conseguirlo necesitamos que un maestro de meditación supervise y guíe nuestra evolución.

Si queremos obtener el máximo beneficio del maestro, debemos aprender las actitudes y acciones apropiadas para que la relación entre ambos sea efectiva. De esta forma, las semillas para la iluminación que siembre en nosotros crecerán poco a poco hasta la plena maduración, y el loto de la iluminación que albergamos en nuestro interior se desplegará.

Este discurso no es más que una descripción sucinta del espíritu del bodisatva y de los métodos para desarrollarlo. Me sentiré muy feliz si ha despertado interés en alguno de vosotros. La base de la mente de la iluminación, el amor y la compasión, es una fuerza que proporciona todos los beneficios, tanto a vosotros mismos como a los demás, y si podéis

transformarla en la mismísima mente de la iluminación, entonces, cada acción que realicéis se convertirá en causa para la budeidad omnisciente. Si a raíz de estas explicaciones, lograrais tan solo debilitar ligeramente la actitud egoísta, me daría por satisfecho. No podemos ni plantearnos la iluminación si primero no generamos la mente de la iluminación, pero cuando ésta ya ha empezado a desarrollarse, la iluminación perfecta es sólo cuestión de tiempo. Debéis meditar con frecuencia en la impermanencia y la muerte para llegar a ser practicantes de capacidad inferior. Al meditar en la naturaleza insatisfactoria del samsara y los tres entrenamientos superiores, os convertís en practicantes de capacidad media. Finalmente, si acrecentáis el amor, la compasión, el sentido de responsabilidad universal y la mente de la iluminación, habréis accedido al sendero del practicante de gran capacidad, el Mahayana, cuyo objetivo es la iluminación. La confianza en la guía de un maestro es vital, así como también cultivar las semillas de la mente de la iluminación junto con la sabiduría de la vacuidad a fin de alcanzar la budeidad por el bien de todos los seres. Esta no es una tarea fácil, pero su fruto es la perfección última.

El paso definitivo para crecer en el sendero espiritual es tomar la decisión de descartar el mal y cultivar la bondad. Si asumimos como base esta disciplina fundamental, obtendremos todas las cualidades espirituales, incluida la perfección de la budeidad. Todos guardamos dicho potencial, lo único que tenemos que hacer es dirigir la energía a aprender y practicar las enseñanzas con entusiasmo. Puesto que la mente de la iluminación es la esencia básica de las enseñanzas de Buda, debemos aplicar todo nuestro empeño en lograrla.

Colofón: reimpresso para el programa *Descubre el budismo* con la autorización del Lama Yeshe Wisdom Archive.

La bondad de la madre

Lama Zopa Rimpoché

Consejos de Lama Zopa Rimpoché a los participantes del retiro efectuado en el Instituto Lama Tzong Khapa de Italia, en septiembre de 1983.

En el transcurso de este retiro, siempre que os sea posible, debéis pensar: “Estoy haciendo este retiro por la felicidad de todos los seres que han sido mis madres bondadosas, lo hago por cada ser humano que se encuentra en esta sala, en este centro; no lo estoy haciendo por mí, sino por su felicidad. Además, hago el retiro por todos los seres humanos de este país y del resto del mundo, para liberarlos del sufrimiento y de los oscurecimientos. Estoy haciendo esta práctica y me abstengo de cometer acciones no virtuosas de cuerpo, palabra y mente, por cada narak, por cada preta, por cada animal”.

“Los seres que han sido mis madres desde renacimientos sin principio hasta la actualidad, han sido increíblemente amables conmigo. Sin embargo, están atormentados por innumerables problemas y sumidos en la confusión, y experimentan sufrimientos de cuerpo y mente día y noche. Estos sufrimientos son tan intensos que, aun sin haber renacido en el infierno, ellos padecen como si estuviesen allí. Como desconocen la causa del sufrimiento, no saben cómo liberarse de él, y aunque la felicidad es lo que más desean, ignoran cómo alcanzarla.”

“Los seres del samsara están sufriendo constantemente, sin interrupción, sin un segundo, sin un minuto de descanso. Debido al sufrimiento de las acciones compuestas, los seres experimentan cientos de los tres diferentes tipos de sufrimiento sin intermisión hasta que logran liberarse del samsara.”

Debéis pensar tanto como os sea posible en la bondad de los demás y ser conscientes de su sufrimiento constante. Pensad que hacéis el retiro para que todos los seres puedan liberarse del sufrimiento y alcanzar la felicidad última, la felicidad sin igual, el estado de la mente omnisciente.

Con cada una de las postraciones que hacemos acumulamos mérito inimaginable que podemos dedicar a todos los seres de todo corazón.

Tanto en las pausas como durante las sesiones debéis pensar: “Esta práctica no la hago para mí, la hago solamente para los demás, para cada uno de los seres. Soy el responsable de ayudarlos lo máximo posible, de liberarlos del sufrimiento y de conducirlos al estado de la mente omnisciente”.

En particular debéis recordar a las personas que os desagradan, que dañan vuestro ego, y pensar que os están ayudando a daros cuenta del egoísmo y el enfado que hay en vosotros. También os muestran vuestra impaciencia.

Estas actitudes deben ser destruidas puesto que son el origen de los problemas. Así pues, también estáis haciendo este retiro por ellos, porque ellos crean karma negativo debido a vuestra existencia, y vosotros sois responsables de liberarlos de su sufrimiento y conducirlos a la felicidad.

Recordar la bondad de la madre

A continuación, daré unas pautas para adiestrar la mente en la bodichita utilizando la técnica Mahayana denominada las seis causas y un efecto.

En primer lugar, tomamos como ejemplo el amor de las madres. Puede que no hayáis conocido a vuestra madre de la vida actual, puede que muriese cuando erais niños y no la recordéis, o puede que no hayáis vivido nunca con ella. En estos casos, pensad en vuestro padre o en alguien que se haya ocupado de vosotros, en alguien que haya sido muy bondadoso con vosotros.

Comenzamos meditando en la bondad de la madre basándonos en esa persona. Tratamos de ver esa amabilidad más profundamente, no nos limitamos a esta vida, sino que intentamos ir más allá. Resulta fácil sentir la bondad si tomáis como ejemplo a alguien que se haya portado realmente bien con vosotros, por ejemplo, que os haya cuidado con mimo cuando erais pequeños o que os haya ofrecido educación o ayuda material.

El mero hecho de no recordar que los demás hayan sido nuestras madres no prueba que no lo hayan sido o que no se hayan portado con bondad. Al fin y al cabo, tampoco recordamos que el perro que está ahí afuera haya sido nuestra madre, pero eso no es prueba suficiente para negarlo. Sucede muchas veces que algunas personas han cuidado de niños que no eran sus hijos. Como estos niños no han visto a sus verdaderos padres durante muchos años, no pueden recordarlos, y si se reencontraran al cabo de los años, no se reconocerían. Aunque esas personas sean sus auténticos padres, su hijo no los reconocería.

Lo que hace que no nos reconozcamos unos a otros como madres, con la bondad que ello comporta, es la ignorancia y el hecho de que nuestra conciencia pase por las experiencias de la muerte y el renacimiento.

Por lo general, la mayoría de los niños se sienten más próximos a la madre que a ningún otro familiar. Por ello, al recordar su bondad, es más fácil ahondar en la comprensión de la bondad que otros seres nos han ofrecido en las vidas pasadas y así pasar a percibirlos con más cariño.

Cuando entre la multitud descubris a alguien que se ha portado muy bien con vosotros, automáticamente lo percibís de un modo diferente a los demás; aunque su físico no sea agraciado, os embarga un sentimiento cálido de belleza. Este sentimiento es el mismo que provocáis al meditar en la bondad de todos los seres que han sido vuestras madres. Primero podéis pensar en el ejemplo de la madre para después hacer extensivo ese sentimiento a todos los seres, incluso a los que os desagradan; los percibes a todos con un aspecto cálido, amoroso, bello. El amor brota en el mismo momento en que piensas en su bondad.

En esta meditación, se pueden distinguir cuatro pasos principales:

1. Darnos cuenta de la bondad de la madre.
2. Ver a todos los seres como madres.
3. Desear compensar su bondad.
4. Generar el gran pensamiento del amor.

En algunas ocasiones, al adiestrar la mente en la bodichita, puede ser que la técnica de meditación de igualarse e intercambiarse con los demás os resulte más poderosa que la de meditar en la bondad de los seres. Puede que ese método sea más eficaz que la técnica Mahayana de seis causas y un efecto, técnica basada en la ecuanimidad, el abandono del enfado y del apego, cuyo objetivo final es darse cuenta de que todos los seres han sido nuestras madres bondadosas. Dependiendo de cómo os encontréis podéis utilizar una u otra.

Nuestra madre ha sido muy generosa al ofrecernos este cuerpo. Si meditamos siguiendo los cuatro puntos principales, comprenderemos fácilmente su bondad. Podéis encontrar diferentes secciones que contienen todos los aspectos y matices acerca de la bondad de nuestras madres. Si las aprendéis, las podéis usar como base de la meditación y, a partir de esta base, hacerla extensiva.

Kunu Lama Tenzin Gyalsen, gran bodisatva y erudito, nos dio el siguiente consejo: “Disponer de este cuerpo, es decir, el cuerpo del transmigrado feliz, el renacimiento humano perfecto, depende de nuestros progenitores. De ellos lo recibimos. De ellos depende crear el karma que os proporciona este cuerpo”.

Colofón: extraído de How to Develop Loving Compassion, Wisdom intermediate Transcript. Reimpreso con la autorización de Wisdom Publications.

Las seis perfecciones

Gueshe Rabten

Para devenir Buda, un bodisatva tiene que practicar las seis perfecciones:

1. La perfección de la generosidad (*dana paramita*).
2. La perfección de la moralidad (*shila paramita*).
3. La perfección de la paciencia (*ksbanti paramita*).
4. La perfección de la energía entusiástica (*virya paramita*).
5. La perfección de la meditación (*dhyana paramita*).
6. La perfección de la sabiduría (*prajna paramita*).

La perfección de la generosidad

La perfección de la generosidad se divide en cuatro categorías:

1. Ofrecer bienes materiales: a la mayoría de nosotros nos resulta más fácil ofrecer bienes materiales, como comida o ropa, que otras cosas. Sin embargo, los bodisatvas son capaces de ofrecer sus ojos, sus órganos internos e incluso sus vidas. El objetivo perseguido no es el mero hecho de dar, sino la decisión firme de dar sin esperar nada a cambio, sin avaricia. De esta forma, aun en el caso de no poseer nada, podremos practicar la generosidad, ya que ésta depende del estado mental y no del objeto ofrecido.
2. Ofrecer el Dharma: implica ofrecer las enseñanzas con una mente pura. Este tipo de generosidad es más beneficioso que el anterior, porque si bien es cierto que los recursos materiales ayudan, lo hacen por un periodo de tiempo limitado, mientras que el Dharma es duradero y puede contribuir de forma más profunda. Cualquier persona, por muy rica que sea, sufre, pero el Dharma tiene la capacidad de eliminar ese sufrimiento.
3. Ofrecer refugio: implica trabajar a fin de proteger y salvar la vida de cualquier ser. Un ejemplo nos ayudará a clarificar a qué me estoy refiriendo: si nos encontráramos a un animal acuático atrapado en el barro y, tras rescatarlo, lo devolviéramos a su medio, estaríamos practicando este tipo de generosidad. Cuando una vida se encuentre en peligro, debemos intentar hacer todo cuanto esté en nuestras manos para ayudar. La práctica de ofrecer refugio produce inmediatamente buenos resultados.
4. Ofrecer amor de forma activa: esta práctica implica el deseo de ofrecer felicidad real a todos los seres. El solo hecho de albergar este deseo no ayuda a los seres de inmediato pero, si lo cultivamos, con el tiempo puede dar grandes resultados.

Estos cuatro tipos de generosidad, lo son por partida doble puesto que, al tiempo que ayudamos a los demás, también nos ayudamos a nosotros mismos.

Practicar únicamente para nuestro propio beneficio no es la auténtica generosidad.

La perfección de la moralidad

La perfección de la moralidad consta de tres aspectos:

1. Proteger el cuerpo, la palabra y la mente para no cometer acciones erróneas. Tenemos la tendencia a actuar de forma equivocada y debemos corregirla. Podemos comparar nuestro cuerpo, palabra y mente a tres niños traviesos cuyos padres (o sea, nosotros) intentan mantenerlos ocupados en una habitación. Imaginemos que tras el umbral de la puerta hay un peligroso precipicio (las cosas perjudiciales para los pequeños) que suscita en ellos una fascinante atracción. Cada vez que intentaran salir de la estancia, tendríamos que empujarlos de nuevo hacia el interior para ponerlos a salvo. Análogamente, si permitimos que nuestro cuerpo, palabra y mente vayan por donde quieran, experimentaremos un gran sufrimiento en el futuro.
2. Salvaguardar a los demás de la misma manera en que nos protegemos a nosotros mismos. Por ejemplo, si sacáramos de su error a alguien que estuviera a punto de matar a un animal, estaríamos protegiendo a esa persona de cometer una acción dañina.
3. Al actuar de manera adecuada, automáticamente nos protegemos de actuar incorrectamente.

La perfección de la paciencia

Existen tres tipos de paciencia:

1. Paciencia ante el daño: si nos lastiman física o mentalmente, nuestra reacción nunca será de enfado o venganza.
2. Paciencia ante el sufrimiento: cuando estamos sufriendo, solemos señalar a alguien o algo ajeno a nosotros como causa de dicho sufrimiento. La razón inmediata de nuestro sufrimiento puede ser algo exterior, pero la causa subyacente o profunda es nuestro propio karma, es decir, nuestras acciones. Es inevitable experimentar el fruto de nuestras acciones. Si alguien nos apuñalara sería porque teníamos que experimentar ese daño; no se puede señalar a nadie como culpable. Esta manera de pensar reduce el sufrimiento que experimentamos. Para empezar con la práctica de la paciencia, resulta conveniente comenzar con sufrimientos leves, de este modo, poco a poco nos será más fácil soportar los peores. Un bodisatva, debido a que ha cultivado la perfección de la paciencia, es capaz de aguantar cualquier tipo de sufrimiento por el bien de los seres. Como recuerda el refrán: “Al recorrer un camino pedregoso, nos resultará imposible retirar todas las piedras; pero con el calzado adecuado, evitaremos dañarnos los pies”.
3. Paciencia en mantener la concentración, ya sea en la meditación o en cualquier otro tipo de práctica relacionada con el Dharma, sin permitir que nada nos distraiga de lo que estamos haciendo.

La perfección de la energía entusiástica

Hay tres tipos de energía entusiástica a la hora de practicar el Dharma:

1. La energía de la mente que no se implica en cosas inútiles. La práctica del Dharma se ve perturbada por la fuerza de atracción que ejercen las cosas ordinarias, desprovistas de conexión con el Dharma, sobre nosotros. Si bien es verdad que tenemos que seguir la rutina diaria, si nos sentimos más orgullosos de esas acciones que del Dharma, estamos desplazando la atención de nuestro trabajo fundamental. Aunque una persona trabaje con entrega, si su objetivo es mundano, desde el punto de vista del Dharma se la considerará perezosa. La energía aplicada en las cosas mundanas es debilidad, mientras que la energía para practicar Dharma es el esfuerzo verdadero. Quienes quieren practicarlo de veras, se apresuran incluso al comer o ir al baño para no malgastar tiempo. Este aspecto de la perfección de la energía entusiástica nos impulsa decididamente hacia el objetivo definitivo. El auténtico propósito de la vida, aprovechar la energía para la práctica del Dharma, evita las distracciones causadas por asuntos mundanos y nos protege de todo tipo de adversidades.
2. La energía que nos protege del desfallecimiento: el meditador que adolezca de fatiga comenzará a amodorrarse con sólo ver el cojín de meditación, pero la energía entusiástica lo ayudará a sobreponerse. Una manera de acabar con esta debilidad consiste en pensar en el fruto de la meditación o la práctica del Dharma. Si así lo hacemos, la lasitud no hará mermar la energía, sino que nos insuflará un interés renovado por la práctica, al igual que la gente que trabaja mucho persevera al pensar en el dinero que obtendrá a cambio.
3. La energía de la confianza en nuestras posibilidades: confianza en que no somos ni tan pequeños, ni tan débiles, ni tan estúpidos como para no obtener frutos de la práctica del Dharma. La debilidad en este sentido se encuentra en la manera de lograr nuestro objetivo. Podemos superar dicha debilidad pensando que los más elevados budas y bodisatvas también tuvieron engaños, vivieron en samsara y fueron incluso peores que nosotros; y que, mediante la práctica del Dharma, alcanzaron los niveles más elevados de perfección. Nosotros también podemos hacerlo; nadie posee la virtud perfecta desde el principio. Cuando los niños comienzan la escuela no saben leer ni escribir, pero con el tiempo, no sólo aprenden a leer, escribir y muchas cosas más, sino que algunos de ellos pueden llegar a ser grandes eruditos. Buda afirmó que incluso los insectos que viven en los excrementos pueden convertirse en budas. Si pensamos en ello, no encontraremos ninguna razón por la que no podamos practicar el Dharma.

Estos tres tipos de energía pueden vencer las tres debilidades enumeradas a continuación:

- No permitir que la mente se acerque al Dharma,
- Experimentar fatiga al practicar,
- Dudar de nuestra capacidad para lograr los objetivos.

Si alguien quiere coronar la cima de una montaña, en primer lugar debe encaminarse hacia el sendero que le conducirá a ella, después debe perseverar y no dejarse llevar por la

pereza y, finalmente, no debe titubear ni dudar acerca de su fortaleza y capacidad para lograrlo.

Los textos nos enseñan que la energía genera todo tipo de virtud. Con energía, alguien no especialmente inteligente puede lograr el fruto del Dharma. En cambio, una persona inteligente pero perezosa nunca lo logrará, por lo que su talento resultará inútil. Sin embargo, con la combinación de ambas facultades, inteligencia y energía, el éxito está asegurado. Existe un símil en los textos que os puede servir para comprenderlo: si el viento arrecia cuando la hierba seca arde, el incendio devastará la montaña, pero si amaina, las llamas se extinguirán enseguida. La inteligencia es como el fuego y la energía como el viento. Si una persona es inteligente pero no tiene energía, no logrará nada. Por eso la perfección de la energía es esencial con el fin de lograr el objetivo.

La perfección de la concentración

- Tanto en la práctica del Dharma como en la vida corriente, la concentración siempre se aplica a un objeto. En tibetano, el término que denomina la concentración meditativa es *zhi gnas (shiné)*: *gnas* significa permanecer o morar; *zhi*, en paz. Por lo tanto, *zhi gnas* representa vivir en paz y sin preocupaciones, y se suele traducir como *calma mental*. La mente puede aparentar tranquilidad pero, si observáis detenidamente su interior, comprobaréis que no está calmada en absoluto; su estado es de agitación continua como el de una bandera al viento. Es incapaz de permanecer en el mismo objeto durante un segundo y, en cuanto logra concentrarse en una cosa, al momento se distrae con otra.
- Dondequiera que vivamos, ya sea en la cima de una montaña, en un lugar tranquilo o en una cueva, la mente siempre se encuentra agitada. Si contempláramos una ciudad bulliciosa desde lo alto de un rascacielos, observaríamos un gran trajín pero, si nos desplazáramos entre la muchedumbre, sólo advertiríamos una mínima parte del ajetreo. El movimiento ondeante de una bandera no lo causa la bandera, sino el viento. La mente se podría comparar a la bandera, y los factores mentales, al viento. Este movimiento constante de la mente impide que se concentre en un objeto durante mucho tiempo. De entre todos los factores mentales, los engaños son más fuertes que las buenas cualidades. Normalmente, no controlamos los engaños, y si lo hacemos, nos cuesta un gran esfuerzo debido a la costumbre de dejarnos llevar por ellos. La concentración o calma mental sucede al purificar los factores mentales, y así la mente puede permanecer imperturbable en el objeto.
- Al practicar calma mental, se puede usar una imagen de Buda como objeto de concentración. Es importante mantener la atención focalizada de forma más o menos clara en dicha imagen. Con la práctica, la claridad surgirá de manera espontánea. Al principio, resultará muy difícil concentrarse porque la mente divaga constantemente pero, al persistir en la práctica, comprobaremos que es posible mantener la mente en el objeto durante uno o dos minutos, después, durante tres o cuatro, y así sucesivamente. A medida que el meditador continúa practicando, experimenta un placer especial y esta sensación indica el logro del objetivo final de la calma mental. Si bien en el noveno estadio de la calma mental uno se siente muy feliz y tranquilo, todavía no ha alcanzado el auténtico objetivo, ya que la concentración firme en un objeto no constituye el logro completo.
- En este punto, el meditador puede combinar la concentración con el análisis de la verdadera naturaleza del objeto de meditación. A consecuencia de simultanear la práctica de ambos tipos de meditación, se llega a *ver* el objeto, y surge el placer especial

antes mencionado. *Ver el objeto* implica analizar si el objeto es sufrimiento, si es permanente o cambiante, y también descubrir la verdad más elevada de la verdadera naturaleza de dicho objeto. El término tibetano para esta meditación de comprensión profunda es *lhag thong*, donde *lhag* significa más o más elevada, y *thong*, comprender o lograr. Por medio de esta meditación, se obtiene mejor comprensión del objeto que a partir de la simple concentración. Cuando se ha logrado la perfección en esta práctica, la mente se puede dirigir a voluntad hacia cualquier objeto de meditación.

La perfección de la sabiduría

Podemos dirigir la mente hacia temas más profundos y elevados. Por una parte, la debemos usar con el fin de reducir el karma y los engaños y, por otra, con el de obtener las virtudes de un Buda. De hecho, todas las meditaciones contribuyen a preparar la mente para analizar el objeto último: la vacuidad o *suñata*. Se trata de utilizar la linterna extraordinaria que enfoca aquello que queremos, y dirigir su haz intenso hacia lo que es en verdad importante. Como la causa raíz de todos nuestros problemas es la ignorancia, tenemos que usar nuestro conocimiento de vacuidad para disiparla, debemos usar la mente purificada mediante la calma mental y la visión superior para cortar la raíz del árbol de la ignorancia. En lo que podría ser una representación gráfica, el practicante que está en este nivel se halla sujetando una espada, símbolo del logro de la vacuidad, con el objeto de partir dos líneas negras, símbolo de los dos tipos de oscurecimientos: los oscurecimientos de los engaños y los oscurecimientos al conocimiento. La única manera de eliminar la ignorancia es mediante el logro de la vacuidad.

Cuando alguien alcanza un entendimiento claro de la vacuidad, entra en el camino de la perfección de la sabiduría: la comprensión completa de la vacuidad. Cuando alguien la experimenta de forma directa, está en el camino de la visión y su mente se transforma: deja de ser un ser corriente para devenir *arhat* o *arya*, entra en los niveles o *bhumis* de los bodisatvas y experimenta la *bodichita* última, actitud que brota de forma natural cuando experimentamos la verdadera naturaleza de la realidad.

Colofón: extraído de *The Graduated Path to Liberation, A guide to developing the mind*, de Gueshe Rabten. Traducido por el venerable Gonsar Rimpoché. Publicado por Cambridge University Buddhist Society, Cambridge, Inglaterra, 1972. Editado por Nicholas Ribush y Beth Simon. Reeditado por Publicaciones Mahayana, Tushita Mahayana Meditation Center, Nueva Delhi, 1983,1984. ISBN 0861710185. Reimpreso con la autorización del Lama Yeshe Wisdom Archive.

La práctica del corazón bondadoso

Lama Thubten Zopa Rimpoché

Espero que obtengáis algún provecho de la conferencia que voy a pronunciar. Mi intención es hacer una introducción a la conducta y la perspectiva budistas. La primera, se basa en no dañar a los demás, y la segunda hace referencia a la originación dependiente.

El valor de un corazón bondadoso

La conducta budista implica sentir una gran compasión por todos los seres. Si la compasión anida en nuestro corazón y nuestras acciones surgen de esa compasión, es imposible dañar a nadie.

No existe ningún ser, ni siquiera uno, que quiera verse dañado. Buda Shakyamuni, fundador del budismo, así lo comprendió, y entrenó su mente en la compasión por todos los seres hasta completar su adiestramiento. Ésta fue su práctica principal y, con él mismo como ejemplo del desarrollo de la compasión, nos aconsejó mostrar compasión por todos los seres y no causarles daño alguno.

Es posible que no podamos beneficiar a los demás pero, al menos, podemos evitar dañarlos. Sobre la base de no causar perjuicio alguno, desarrollamos la capacidad de beneficiar al prójimo. Éste fue el consejo esencial dado por Buda, y él mismo lo llevó a la práctica. De las 84.000 enseñanzas de sutra y tantra, ésta es la práctica fundamental. Si no dejamos de dañar a los demás, nuestra vida carece de práctica espiritual.

Os podéis encontrar que muchas personas afirmen estar meditando o realizando prácticas secretas y profundas pero, si no pueden dejar de dañar a los demás, no están llevando a cabo la práctica budista fundamental. De hecho, la esencia de todas las religiones, sea la musulmana, cristiana, hindú o budista, consiste en no dañar a los demás y generar compasión hacia ellos.

Resulta de vital importancia desarrollar la generosidad y la compasión porque, desprovistos de estas dos actitudes, no obtendremos paz, aunque seamos las personas más ricas del mundo. Es más, al poseer riqueza, los problemas se vuelven incluso más complejos y la mente tiende a estar más insatisfecha, llena de preocupaciones y de miedo; también se engrosa el número de enemigos y la posibilidad de infligir daño a los demás.

No importa la educación que hayamos recibido. Por mucha formación académica que adquiramos en las universidades, por muchas licenciaturas que obtengamos, si carecemos de compasión en el corazón, nos encontraremos con el problema de siempre: nos faltará paz mental. La vida discurre y llega a su fin saturada de problemas, de desavenencias, preocupaciones y miedos.

Aunque nos consideremos budistas y sepamos al pie de la letra todas las enseñanzas de sutra y tantra impartidas por Buda, aunque conozcamos todos los comentarios escritos por los pandits y seamos capaces de explicarlos, si no tenemos compasión en el corazón, si carecemos de generosidad hacia los demás en la vida diaria, seguiremos sin tener paz mental. Ni siquiera el conocimiento intelectual exhaustivo del budismo nos garantiza la paz mental. Esta afirmación es aplicable a cualquier religión.

Aunque poseamos tantos diamantes o billetes como átomos hay en la tierra, si en nuestro corazón falta la compasión por los demás, la riqueza atesorada no nos servirá de

nada, pues nuestra vida será triste y vacía. Sin embargo, aunque carezcamos de fortuna, teniendo compasión por los demás es posible disfrutar de una gran paz y felicidad en nuestra vida.

Así pues, ni la riqueza, ni la educación, ni el conocimiento religioso nos proporcionan paz mental. Lo que genera paz mental y una vida feliz es un corazón compasivo y una mente generosa.

No hay nada más importante en la vida que el buen corazón. El valor de un corazón compasivo no se puede comparar ni siquiera con montañas de oro o diamantes, porque sin compasión no hay paz ni felicidad y toda riqueza es inútil. La compasión es increíblemente preciosa e importante para la felicidad propia y la de todos los seres; es de suma necesidad cada hora, cada minuto, cada segundo.

Nuestro máximo interés en la vida debe ser tener un corazón compasivo. De entre todas las actividades desarrolladas de la mañana a la noche, de entre todos los entretenimientos relacionados con la comida, el atuendo y demás futilidades, lo más importante es practicar el corazón bondadoso.

Con un corazón compasivo, experimentaremos felicidad y tranquilidad, no tendremos motivo alguno para sentir enfado ni envidia. Nuestras palabras serán amables y nuestro rostro aparecerá radiante y risueño; asimismo, dormiremos plácidamente, sin preocupaciones.

Por el contrario, si la mente carece de generosidad y vivimos con una actitud egoísta, enfrascados en nosotros mismos, en nuestra propia felicidad y nuestros propios problemas, lo único que conseguiremos será experimentar mucha insatisfacción y constantes altibajos. Al adoptar esta actitud, el enfado y la envidia surgen con facilidad y reiteración. Así que, durante el día, nuestro corazón permanecerá insensible y, por la noche, nos acostaremos con el corazón frío y la mente insatisfecha.

Por mucho que lo intente, la persona que adolezca de egoísmo encontrará difícil entablar amistades, y en el caso de que ya las tenga, no serán duraderas. Cualquiera que adopte esta actitud contará con pocos amigos y muchos enemigos; con el tiempo, el amigo se convertirá en enemigo, y dondequiera que vaya siempre tendrá problemas. Probablemente, lo único que quiera esa persona es ganar reputación, pero con su mente egoísta sólo consigue enturbiarla.

La gente no se alegra de ver a este tipo de personas; y suele suceder que, cuando pasan por un mal momento, no encuentran a nadie dispuesto a ayudarlos. Puede que haya personas que celebren que lo estén pasando mal, y puede que haya quien incluso les desee la muerte.

Sin embargo, las personas que tiene un corazón compasivo, que se preocupan más por los demás que de sí mismos, siempre se labran buena reputación, traban amistad dondequiera que van, la gente se alegra de encontrárselos y todo el mundo se presta a ayudarlos en lo que necesiten. Este tipo de personas gozan de felicidad en la vida; aunque no tengan más que agua para beber, son felices. Si por el contrario nuestro comportamiento es egoísta, impaciente y cruel, no disfrutaremos de nada; aunque dispongamos de los alimentos y bebidas más deliciosas o accedamos a los lugares más lujosos, no podremos deleitarnos porque nuestra mente estará repleta de problemas y preocupaciones.

Puede que seamos capaces de viajar a la luna o a cualquier otro planeta pero, si desde que nacemos hasta que morimos no mostramos un corazón compasivo con respecto a nuestros allegados, no seremos felices. Nuestra vida humana se convertirá en

algo vacío. Un corazón bondadoso no tiene precio, es más valioso que ninguna otra cosa del mundo.

La felicidad de los demás

La felicidad de todos los seres depende de nosotros: es nuestra responsabilidad eliminar sus problemas y hacerlos felices. Es muy importante que lo comprendamos y que así lo sintamos en nuestra vida diaria.

A menudo, para ilustrarlo, pongo el ejemplo de una pareja en la cual uno de los cónyuges adopta la actitud de querer más a su pareja que a sí mismo, mientras que el comportamiento del otro es egoísta. Debido a esto, cuando este otro causa algún problema, el primero intenta no tomar represalias y, al quitar hierro a la situación, no sólo éste es más feliz, sino que como evita crear dificultades a su pareja, el conflicto remite y se traduce en más paz.

Si padezco dolor de muelas pero de menor intensidad que ayer, podré decir que hoy me siento mejor, lo cual no significa que no me duela en absoluto pero sí, que estoy un poco más animado. Al experimentar menos malestar que ayer, pongo la etiqueta *mejor*.

Este ejemplo es similar al de la pareja. Como uno de los cónyuges practica el amor compasivo, el otro sufre menos problemas y, como resultado, es más feliz. La felicidad de cada uno de ellos depende del otro.

Igualmente, si en una familia de veinte miembros uno de ellos practica el amor compasivo, los diecinueve restantes tendrán un problema menos. Como la respuesta de esa persona ante cualquier problema no es vengativa, no daña al resto de familiares, por lo que éstos ganan felicidad, una felicidad que proviene del individuo que decidió actuar con compasión. La responsabilidad de esa persona con respecto a la felicidad de su parentela es determinante: la felicidad de la familia depende de ella.

Si bien se piensa, lo mismo sucede con todos los seres humanos y demás criaturas de la Tierra; todos desean felicidad y no quieren sufrimiento. Si un ser posee un corazón bondadoso y evita perjudicar al resto, el daño que padecen los demás disminuye, por lo que aumenta su grado de felicidad. Por consiguiente, podemos concluir que una sola persona es responsable de la felicidad de todos los seres.

También ocurre lo mismo con los que estamos aquí reunidos. Empezando por nuestra familia, y siguiendo por la gente de nuestro entorno con la que compartimos comida, trabajo, etcétera: toda su felicidad depende de nosotros. Si cambiamos la actitud egoísta por amor compasivo, no sólo conseguimos no dañar a los demás, sino que a la vez les aportamos felicidad. Por el contrario, si no somos capaces de cambiar la actitud egoísta, nuestras acciones no variarán ni tampoco el dolor que infligimos con ellas a los demás.

Si en la vida diaria prodigamos amor, compasión y respeto para con todo el mundo, desde la mañana hasta la noche, haremos felices a todos. A los demás les complace comprobar que sentimos amor y compasión por ellos, que les mostramos respeto con nuestro cuerpo y nuestras palabras. Incluso una sonrisa les hace sentir en paz. Por lo tanto, podemos estar seguros de que la felicidad de los demás depende de nosotros, de cómo nos comportemos con ellos. Si prestamos atención a nuestras experiencias cotidianas, nos daremos cuenta de que somos responsables de la felicidad de los demás.

En cambio, si nuestro comportamiento es el opuesto, si adoptamos actitudes egoístas, de impaciencia y de envidia, las personas que nos rodean no estarán a gusto.

Deberíamos preguntarnos a cuántos seres hemos dañado este año por no practicar el buen corazón, y aún más, ¿a cuántos hemos dañado desde que nacimos hasta el momento presente? Si no modificamos nuestra actitud, seguiremos perjudicando a los demás incluso después de morir.

La conciencia continúa

Considera punto por punto lo siguiente: La causa directa de la conciencia (que no tiene forma ni color) de esta vida, no es el óvulo fecundado, sino una conciencia preexistente y similar a esta, que se une al embrión. Existe la continuación de la conciencia: La conciencia actual es la continuación de la conciencia de una vida pasada que, a su vez, era la continuación de la conciencia de una vida anterior. Tanto en Oriente como en Occidente, muchas personas, jóvenes o mayores, pueden recordar vidas pasadas y ver las futuras, ya sean las suyas propias o las de otros. Esta cualidad corresponde al grado de desarrollo de sus mentes, a los logros del camino; o bien a la práctica de la meditación ordinaria o bien al karma. A medida que refinamos la mente, es posible adquirir esta facultad.

En efecto, hay quien recuerda su alumbramiento y hay incluso quien se acuerda de su etapa en el útero. Del mismo modo, hay quien recuerda las vidas pasadas. Los que no tienen memoria de sus vidas pasadas se encuentran en la misma situación que aquellos que no recuerdan lo que almorzaron ayer ni lo que han hablado a primera hora de la mañana ni los juegos de su infancia. Pero la incapacidad de recordar todas estas cosas no prueba que no hayan sucedido. Del mismo modo, el hecho de no recordar vidas pasadas ni ver las futuras no demuestra que éstas no existan. Pero la realidad es que las personas que han adiestrado la mente y cuentan con una percepción más refinada sí pueden verlas.

A medida que la mente progresa, nos damos cuenta de que la actitud egoísta de la vida actual es la continuación de la actitud egoísta de nuestra vida anterior la cual, a su vez, provenía de otra vida anterior y, así, sucesivamente. Así como la continuidad de la conciencia carece de un comienzo, la continuidad de la actitud egoísta tampoco lo tiene. De lo que se deduce que hemos estado dañando a otros seres desde tiempo sin principio hasta la actualidad. Si ahora que disponemos de este cuerpo humano precioso, no cambiamos, continuaremos lastimando a los demás en vidas futuras. El egoísmo resulta extraordinariamente perjudicial.

Es algo que a lo largo de la historia se hace evidente: millones y millones de personas han sido asesinadas por causa de que un único individuo no practicó el corazón bondadoso. El bienestar de todos aquellos seres dependía de aquel sujeto que, si hubiese practicado paciencia o se hubiera preocupado por los demás, no los hubiera masacrado.

Amar a los demás

La práctica del amor es lo más importante de nuestra vida y debemos tratar de sentir verdaderamente esta responsabilidad. Desde que nos despertamos, nada más abrir los ojos, debemos pensar en que la responsabilidad de la felicidad de todos los seres recae en nosotros, y en que debemos intentar eliminar sus problemas. Además, si tenemos perros, gatos, pájaros o cualquier otro animal doméstico, también debemos pensar en su felicidad. Este es el objetivo a conseguir en nuestra vida, es la razón por la que poseemos un cuerpo humano. El egoísmo es el peor enemigo, el mayor obstáculo para ser felices y cumplir nuestros deseos.

Seguramente, a veces os preguntáis qué hacer para que vuestra vida cobre sentido, para que valga la pena, para beneficiar a los demás. Y he aquí la respuesta: cuanto más reduzcáis la mente egoísta, menos daño causaréis a los demás y más beneficios, temporales y últimos, conseguiréis.

Desde que nos despertamos por la mañana debemos, con una determinación absoluta, adquirir el compromiso de que, hasta la iluminación, hasta que muramos, ya sea este año, este mes o esta semana, no nos vamos a apartar de la bodichita, del pensamiento de amar a todos los seres. Hasta que alcancemos la iluminación no vamos a permitir que la mente egoísta nos domine; la mejor manera de que los demás sean felices y vean cumplidos todos sus deseos es ofrecerles amor.

Cuando vayáis a trabajar no lo hagáis con la motivación de ganar un sueldo para vuestro propio confort y felicidad. En lugar de adoptar esta actitud egoísta, pensad en la amabilidad de las personas que os han contratado y que, gracias a su amabilidad, ahora podéis disfrutar de la vida, desarrollar el amor y beneficiar a los demás y a vosotros mismos. Es bueno recordar esta motivación de vez en cuando, tanto al dirigiros al trabajo como cuando estéis enfrascados en él.

Pensad también en cuánto tiempo pasamos al día comiendo y bebiendo. Todos los placeres de los que gozamos -comida, ropa, alojamiento- los hemos adquirido a costa del sufrimiento de un incontable número de seres. Para que nosotros disfrutemos, ellos han creado mucho karma negativo y han llevado a cabo acciones que han perjudicado a los demás, llegando incluso a matar. Puesto que muchos de los placeres experimentados provienen del sufrimiento de un gran número de seres, es muy importante utilizarlos con la motivación de beneficiar a los demás. Usarlos de manera egoísta, es decir, para nuestra propia felicidad, sólo revelaría la debilidad de una mente cruel e insensible .

Así pues, al saborear la comida y la bebida, recordad cuál es el propósito de la vida, sed conscientes de la responsabilidad que entraña la felicidad de los demás y la eliminación de sus problemas. Si disponéis de una vida larga y saludable, podréis servir mejor a los demás, por tanto, ingerid los alimentos como si fuesen medicina.

Si os pasáis el día pensando en beneficiar a los demás, cualquier actividad que realicéis -comer, trabajar, vestiros, maquillaros, etc.-, no se verá influenciada por la mente egoísta por lo que se convertirá en puro Dharma. De este modo, todas las acciones se convierten en virtud y en causa de toda felicidad. Éste sí es un buen negocio en el que se puede confiar sin reservas.

Si os ocupáis del cuidado de vuestros hijos o padres, recordad de nuevo la responsabilidad de aportarles felicidad y eliminar su sufrimiento. Aunque se supone que deberíais hacerlo por el bien de todos, pensad que, en ese momento, sois capaces de ser de ayuda para algún ser, que al menos vuestro cuerpo está beneficiando a uno de ellos. Pensad en lo maravilloso que es poder hacerlo y regocijaros.

Si trabajáis siempre con esta disposición, os sentiréis felices y no habrá lugar para depresiones. Da igual si el trabajo es arduo, da igual si tenéis muchos superiores, adoptad esta actitud, pensad que estáis al servicio de los demás. En lugar de utilizar a los de vuestro entorno en favor de vuestra felicidad, pensad que estáis a su servicio. Así se acaba con los problemas.

La autodestrucción

En el caso de tener problemas con el alcohol o las drogas, uno debe sentir la misma responsabilidad por la felicidad de todos los seres. Aun suponiendo que el hecho de consumir ciertas sustancias te aportase la felicidad última, eso no debería ser motivo de alegría, puesto que tú eres una única persona. Por la misma razón, tampoco deberías hundirte aunque todo el mundo se enfadara contigo, te criticara o te agrediera: tú sólo eres una persona. Pero si no practicas el corazón compasivo, tú, que eres un único individuo, puedes perjudicar a todos los demás seres, que son incontables. Sería lo mismo que añadir veneno al depósito del agua que abastece a una ciudad entera. En efecto, resulta de vital importancia que no hagas daño a nadie.

Si tomas drogas o bebes, piensa: “Es sumamente importante que pueda ofrecer un servicio a los demás, que son incontables en número. No hay nada más importante en mi vida. Sería cruel de mi parte abandonar al resto de los seres que esperan que les aporte felicidad, ayuda y compasión. Al igual que yo, ellos no quieren sufrir y quieren ser felices. En este sentido son por completo iguales a mí; lo que yo quiero es lo que ellos quieren. Así pues, ¿qué debo hacer respecto a mi vida?, ¿debo trabajar sólo para mí o para los demás? Si bien mi deseo es ayudarlos, en realidad, por mi falta de control sobre la adicción, me estoy destruyendo, mi estilo de vida es insano y solamente conseguiré acortar mi preciosa existencia humana. De hecho, me estoy autodestruyendo, estoy aniquilando este cuerpo humano precioso que goza del extraordinario potencial de beneficiar a los demás seres, aunque sea a uno solo. Hay incontables seres que dependen de mí y les puedo aportar mucha felicidad, ya sea temporal o última. Pero, al destrozar mi cuerpo humano precioso, estoy perdiendo la capacidad de servir a los demás y de cumplir sus deseos, por lo que los estoy perjudicando. El hecho de aspirar a mi sola felicidad, implica dejar de aportar felicidad a los demás”.

No hay nada más importante en la vida que trabajar para los demás. Ellos necesitan de vuestra ayuda para obtener un beneficio temporal y último. Pero, mientras los ignoréis y estéis enfrascados en vosotros mismos, ni siquiera vosotros conseguiréis un poco de felicidad temporal.

Las enseñanzas budistas exponen que la persecución del deseo no aporta satisfacción. Por más que lo intentemos una y otra vez, no conseguimos satisfacción, y éste es el peor de los sufrimientos. Sin embargo, lo intentamos hasta que el cuerpo y la vida entera se desmoronan. Bebéis alcohol hasta perder el sentido, vuestra vida se torna vacía, morís experimentando temor y ansiedad. Algunas enfermeras me han referido la inquietud que embarga a los alcohólicos al morir, este desasosiego es un signo de que tras la muerte continuarán padeciendo problemas similares o peores.

Sucede lo mismo con el tabaco. Aunque sepáis que fumar puede causar cáncer u otro tipo de enfermedades, os mostráis reacios a dejar los cigarrillos. En las enseñanzas budistas tibetanas, en concreto en las predicciones de Padmasambhava, se habla del tabaco como un alimento negro que creció mediante unas plegarias hechas con mala fe por parte de determinados seres malignos. Rezaron para que el tabaco perturbara y dañara a las personas que intentaran vivir una buena vida, para que interfiriera en el desarrollo de sus mentes y les impidiera practicar la virtud y la meditación.

En las enseñanzas se detallan las desventajas de fumar. Los cigarros, el opio y sus sucedáneos, contaminan los chakras y los aires, que son el vehículo de la mente, por lo que es fácil que surjan pensamientos perturbadores. Fumar también fomenta el enfado y

el apego. El tabaco daña la mente y dificulta su desarrollo, la vuelve insatisfecha e impaciente. Además interfiere especialmente la práctica del tantra.

El humo de los cigarrillos también afecta a las personas que os rodean, les causa perjuicio en el cuerpo y la mente. Aunque el fumador se halle a cierta distancia, el humo se colará por las ventanas o por cualquier resquicio e invadirá los pulmones ajenos. Cuando la humareda es abundante, la mente se enturbia y se aletarga, con lo que se demuestra que el humo de los cigarrillos contamina tanto la mente como el cuerpo. Todo esto me hace sentir dolor en el corazón.

Hasta aquí los problemas que se pueden experimentar en esta vida con respecto al tabaco pero, como los sutras afirman, lo que experimentaremos en la próxima vida será mucho peor.

Calcula el dinero que puedes llegar a malgastar en un solo día comprando tabaco, drogas o alcohol. Si eres budista, podrías dar este dinero a los demás o podrías acumular karma positivo ofreciéndolo a la Triple Joya. Puedes elegir entre usarlo para unos pocos minutos de placer o bien ofrecerlo para obras de caridad. Hay mucha gente en el mundo que muere de inanición, en África y otros muchos lugares se padecen hambrunas. Hay muchos mendigos necesitados, ancianos desahuciados, enfermos incurables, y todos ellos necesitan ayuda. En la India y otros lugares hay campos de refugiados tibetanos. Con todo el dinero ahorrado podrías ayudar a cientos de miles de personas. Pero si usas ese dinero para tu propia felicidad, no sólo destruyes tu vida sino que dejas de beneficiar a quienes de verdad lo necesitan. Puedes elegir entre beneficiar a los demás o destruir tu vida.

Buscar el deseo

Todos habéis oído hablar del famoso cantante Elvis Presley. En su último concierto cantó: “lo he intentado una y otra vez, pero no puedo conseguir satisfacción, lo he intentado, lo he intentado...” [sic], y así continúa. Recordad el estribillo y visualizad al cantante completamente sudado, con lágrimas resbalándole por las mejillas porque se daba cuenta de que su vida estaba vacía, sin encontrar satisfacción alguna. Esta es una enseñanza aleccionadora, una meditación sobre la necesidad de gobernar la mente, de controlar el deseo.

En realidad, en el preciso momento en el que dejamos de perseguir el deseo, encontramos la satisfacción. No importa donde estemos: en este cojín de meditación, en esta misma casa, en este preciso momento, hay satisfacción. Antes nos embargaba una gran insatisfacción; lo intentamos todo, pero nada nos dio la felicidad. Habíamos hecho muchos planes, estábamos muy ocupados adquiriendo cosas para deleite de nuestros sentidos, pero nunca nada era suficiente.

La persecución del deseo es la fuente de problemas insoportables tanto para esta vida como para las futuras, y la causa de todos los problemas se extingue en el preciso instante en que cesa esa persecución. Si reconocemos las desventajas del deseo y dejamos de buscarlo, inmediatamente encontramos satisfacción, felicidad y paz mental. Pero mientras seamos leales a la mente egoísta, continuaremos sufriendo montones de problemas. Tendremos la tendencia a percibir a todo el mundo como enemigo y experimentaremos problemas en las relaciones; no es necesario que tu pareja te haya abandonado por otro, puede que viváis juntos físicamente, pero que la convivencia se haya convertido en un nido de problemas.

Destruir la mente egoísta

Las abrumadoras adversidades que padecéis desaparecen en el preciso instante en que abandonáis la mente egoísta. La honda depresión en la que estabais sumidos, similar a un valle lúgubre y tenebroso, se disipa, desaparece. La depresión, la falta de armonía, los problemas, todo ello cesa en el momento en que nos apartamos de la mente egoísta.

Cuando la pareja te abandona para irse a vivir con alguna otra persona, el enfado y la preocupación pueden llegar a embargarte de tal modo que ni siquiera seas capaz de comer o dormir, también puede que precisas ingerir una gran cantidad de pastillas. Pero si te alejas del egocentrismo, todos estos problemas desaparecen. Cuando la mente egoísta y tú sois uno, aparecen los problemas; sin embargo, cuando te separas de ella, los suprimes.

Pero no basta con saberlo: hay que encontrar la solución. Al daros cuenta de que la raíz de los problemas se encuentra en el egoísmo, lo lógico sería intentar cortar esa raíz. Es la única manera de alejar los problemas de nosotros y encontrar paz, calma y satisfacción. Además, así os convertís en vuestro propio psicólogo, en vuestro médico.

Al apartaros de la mente egoísta, el viento -vehículo de la mente- deja de estar perturbado y en tensión y, en consecuencia, los cuatro elementos del cuerpo ya no se agitan, por lo que os encontráis mejor. Si vuestras acciones están marcadas por la impaciencia y la envidia, ese viento se altera y causa el desequilibrio de los cuatro elementos corporales que, a su vez, puede desembocar en enfermedades graves como el infarto y la úlcera o alguna otra serie de problemas cuya causa sea el miedo o la preocupación.

Identificar el problema no resulta suficiente para erradicarlo; para conseguirlo, debemos separarnos completamente de la mente egoísta. Sin adiestrar la mente en ello, por mucho que las condiciones externas cambian, incluso aunque persuadieras a tu pareja de que volviera contigo, el problema reaparecería, ya fuera al cabo de unos días, de unos meses o de unos años.

Además, las condiciones son siempre cambiantes, no hay nada definitivo, por lo tanto, si dependes de las condiciones externas, no tendrás libertad. Así pues, ante la adversidad, si no vislumbra una solución, si no encuentras la manera de cambiar las condiciones para que tu pareja regrese, puede que te deprimas de nuevo e incluso que valores el suicidio como una posibilidad; una vez ha surgido este pensamiento, sólo necesitas un minuto para quitarte la vida, en un solo minuto puedes acabar con esta vida humana preciosa.

Si os encontráis en una situación similar, recordad las palabras de Shantideva en *Una guía para el estilo de vida del bodisatva*: “No tiene ningún sentido preocuparse. Si algo tiene remedio, solúcialo. Si no se puede solucionar, con preocuparse no se gana nada, puesto que simplemente no puedes hacer nada”. Es absurdo preocuparse de hacer que el cielo sea la tierra; así pues, hay cosas por las que es inútil angustiarse.

Cuando os enfrentéis a situaciones ante las que no es posible hacer nada, es muy útil practicar el regocijo. Por ejemplo, en el caso de romper una relación, podéis regocijaros del tiempo compartido y pensar en lo maravilloso que resulta que esa persona haya encontrado ahora la felicidad que buscaba. De este modo, la situación se convierte en una causa para crear buen karma.

Si en vez de sentir envidia os regocijáis del éxito de los demás cuando las cosas les van bien, bien sean éstas importantes o insignificantes, el regocijo se convierte en causa de vuestro propio éxito.

Si vuestra pareja os abandona, pensad que eso es exactamente lo que necesitaba vuestra mente egoísta ya que, justamente a causa de vuestro egoísmo, no os habéis comportado como es debido. Como creasteis este karma en el pasado, ahora experimentáis discordia y separación.

En lugar de sufrir pensando en los problemas que padecéis, de esta manera, existe la posibilidad de que la adversidad revierta en vuestro favor y podáis desbancar a vuestra mente egoísta. Utilizadla como arma arrojadiza para destruir ese tipo de mente a fin de conseguir no experimentar emociones negativas ni tampoco crear karma negativo.

También podéis pensar en cómo las personas os ayudan a superar la mente egoísta. Su amabilidad es mucho mayor que la de aquel que te ofreciera una gran cantidad de dinero, pues están favoreciendo la destrucción de vuestro peor enemigo, la fuente de todos los problemas. Esas personas os ofrecen un regalo precioso para que podáis destruir el egoísmo, el mayor limitador de vuestra felicidad, de la de los demás y de la incomparable felicidad de la iluminación. Si os familiarizáis con este pensamiento, os convertiréis en vuestro guía en lugar de ser vuestro propio enemigo.

La cantidad de problemas que se puede experimentar es incalculable; en las relaciones personales, de salud, laborales, etcétera. Ante cualquier dificultad que afrontéis, estaría bien pensar: “Este problema me parece insoportable, pero no soy el único que lo está experimentando. Muchísimas personas sufren problemas similares o incluso peores. Sería maravilloso que yo pudiese liberarlos del sufrimiento y sus causas. Ojalá pudiera asumir todos sus problemas y ellos pudiesen experimentar toda la felicidad”. Rogad para que así ocurra y, cuando surjan dificultades, pensad en que habéis rezado para que así sucediera y que ahora experimentáis este sufrimiento por otras personas. De este modo, restamos argumentos a la depresión, y todas las adversidades valdrán la pena, ya que se convertirán en causa de virtud. Incluso si el problema perdura, os será de gran utilidad para desarrollar el buen corazón y la bodichita. Así cumpliréis los deseos de los demás y el logro de su felicidad. Entonces, resulta que tener problemas os beneficia más que no tenerlos. Esta es la transformación del pensamiento Mahayana.

La visión budista

Como he mencionado al principio, la conducta budista está basada en no dañar a los demás, y la visión budista consiste en el surgir dependiente. Tanto la felicidad como el sufrimiento surgen dependiendo de causas y condiciones. Etiquetamos felicidad a la sensación de tranquilidad que se manifiesta como satisfacción y sufrimiento a la de malestar o agitación que se manifiesta como insatisfacción. Ambas dependen de la mente que las etiqueta y de la base que son las características que distinguen dichas sensaciones. La felicidad existe como mero nombre en dependencia del pensamiento y la base, y lo mismo sucede con el sufrimiento, que existe dependiendo de esa sensación de malestar, opuesta a la de satisfacción, que la mente etiqueta sufrimiento.

Como el sufrimiento surge dependiendo de causas y condiciones, es lógico pensar que también pueda cesar dependiendo de causas y condiciones distintas. En caso contrario, si fuera independiente, no dispondríamos de la oportunidad de frenarlo. El sufrimiento proviene de la mente; del apego, el enfado y la ignorancia, los cuales también tienen un origen condicionado. Las acciones del pasado motivadas por el apego, el enfado y la ignorancia dejaron huellas en el continuo mental. Estas huellas, a su vez, hacen que estos tres engaños negativos surjan de nuevo al relacionarnos con los diferentes objetos, ya sean éstos deseables, indeseables o neutros.

Las huellas permanecen porque no han sido eliminadas aplicando los remedios necesarios. Sin embargo, a pesar de estar presentes en la mente, si practicamos las enseñanzas, si pensamos en aplicar la meditación adecuada cuando nos encontramos con el objeto de apego, enfado o ignorancia, podremos hacer que los engaños no surjan en relación a dichos objetos. Si meditamos, podremos gobernar la mente a fin de no padecer sufrimiento ni confusión. Pero si no practicamos las meditaciones pertinentes para controlar la mente cuando nos encontramos con alguno de esos objetos, los pensamientos perturbadores aparecerán y experimentaremos problemas.

Si en todo momento observamos la mente y aplicamos los diferentes métodos para controlarla, podemos hacer que los pensamientos perturbadores y los problemas se acaben, podemos incluso eliminar las huellas que hay en la mente. La causa del sufrimiento puede extinguirse porque tiene un origen condicionado, gracias a que depende de causas y condiciones.

Tanto los pensamientos virtuosos como los no virtuosos dependen de causas y condiciones. Si podemos acabar con las causas y condiciones que generan los pensamientos perturbadores y crear otras causas y condiciones, la mente se transformará en virtud, que es la causa de toda felicidad.

Las acciones no virtuosas repercuten principalmente en el sufrimiento del sufrimiento, el cual es fácilmente reconocible como un problema incluso para aquellos no familiarizados con las enseñanzas budistas. En cambio, las acciones virtuosas siempre dan la felicidad como resultado.

Por consiguiente, podemos etiquetar las acciones como *virtuosas* o *no virtuosas*, según el resultado que obtengamos de ellas. Así es como la virtud y la no virtud surgen dependientemente, vacías de existir por su propia parte.

Este proceso es posible debido a la naturaleza fundamental de la mente, la cual es inmaterial, sin forma ni color. La mente es clara y conoedora, es decir, capaz de percibir objetos, y en función de estas características, hemos imputado meramente *mente* a este fenómeno. Debido a que la conciencia enlaza una vida con la siguiente, imputamos la etiqueta *continuación de la mente*. Dependiendo de cada función en particular asignamos un nombre diferente. Como la mente surge en dependencia del pensamiento que la etiqueta y de la base, la mente existe como mero nombre.

La mente que se nos aparece como real, en el sentido de que se nos aparece existiendo por su propia parte, en realidad es una ilusión total, algo completamente falso. Cuando pensamos en la evolución del proceso, queda muy claro que damos un nombre diferente a cada factor mental. La mente imputa: “esto es paciencia, esto es enfado, esto es amor, esto es compasión, esto es sentimiento, esto es identificación”. La mente que existe está meramente imputada sobre su base por el pensamiento. Lo que se nos aparece como una mente que existe por su propio lado está completamente vacío, es una alucinación total. Deberíamos darnos cuenta de que esta mente que existe por su propio lado está vacía. Si lo hacemos, descubriremos el secreto de la mente. Esta vacuidad es la naturaleza de luz clara de la mente, la naturaleza absoluta de la mente.

Sucede lo mismo con el yo. No habría ninguna razón para decir: “Yo estoy sentado aquí”, si no fuera porque los agregados, la asociación de tu cuerpo y de tu mente, están sentados sobre el cojín. Esa es la única razón. El pensamiento imputa *yo* sobre la base de los agregados. Cuando tus agregados realizan la acción de sentarse, dices: “Yo estoy sentado”. Si tus agregados realizan la acción de escuchar, pones la etiqueta: “Yo estoy escuchando”. Después, cuando los agregados cambien de acción y pases de estar sentado a levantarte o caminar, etiquetarás “yo estoy de pie”, o bien “yo estoy caminando”. Cada

vez, el yo está meramente imputado sobre su base por el pensamiento. No existe ningún otro yo salvo éste, ni siquiera existe el más ligero átomo de yo aparte de éste. Tanto si lo crees como si no, ésta es la realidad. El yo que experimenta toda esta felicidad y sufrimiento, que desempeña todas las actividades, el yo capaz de beneficiar a los demás o el que puede iluminarse es un yo meramente imputado, que existe como mero nombre sobre los agregados.

Sin embargo, el yo no se nos aparece así, sino que aparece sin etiquetar, como si existiera por su propia parte. Este yo que aparece sin etiquetar, como real, es el objeto a refutar. Comprender que el yo está vacío, es comprender la naturaleza absoluta del yo. Este es el camino medio. Al darnos cuenta de esto, podemos disipar la ignorancia que cree que el yo, que es meramente etiquetado, existe por su propio lado, sin etiquetar. Al desarrollar la sabiduría que comprende la naturaleza absoluta del yo, podemos eliminar la ignorancia, que es la raíz de todo problema. Al hacer esto, también nos libramos del samsara y obtenemos la liberación. Al desarrollar esta sabiduría y, en especial, la bodichita, podemos alcanzar la iluminación, el estado de la mente omnisciente, por el bien de todos los seres. Contando con la base del camino Paramitayana, desarrollamos el gran medio hábil del tantra, especialmente el yoga del tantra superior. Al entrar en los estadios de generación y completación del yoga de la deidad en el tantra superior, conseguimos el gran gozo y el cuerpo ilusorio. Con la práctica del yoga del tantra superior, se puede alcanzar rápidamente la incomparable felicidad del estado de omnisciencia. Después, al mostrar los diferentes métodos útiles según las distintas capacidades de los seres, podremos conducir a cada uno de ellos a la incomparable felicidad de la iluminación.

El consejo del corazón

Como afirmó Shantideva en Una guía para el estilo de vida del bodisatva : “ Sin apagar el fuego, no se extinguen las llamas”. O dicho en otras palabras, hacer caso al pensamiento egoísta es como sostener brasas en la mano: si no las sueltas, no dejarás de quemarte. De la misma forma, si no abandonas la mente egoísta, no es posible abandonar el sufrimiento. El consejo esencial del gran bodisatva Shantideva es que para pacificar tu propio sufrimiento y el de los demás, debes amarlos como a ti mismo. De todos los sutras y tantras, ésta es la más atinada recomendación dada por todos los budas de los tres tiempos, incluido el guru Buda Shakyamuni. Es el consejo del corazón.

Si haces caso de este consejo, tú y todos los seres encontrareis siempre la felicidad ahora y en el futuro. Creo firmemente que, si pones en práctica la transformación del pensamiento según la psicología budista, obtendrás un beneficio inmediato. Sólo es cuestión de que lo pongas en práctica cuando surja algún problema.

Lama Tsong Khapa en una enseñanza sobre lam rim explica lo siguiente: “Seguimos al deseo con el fin de obtener satisfacción, pero sólo obtenemos insatisfacción como resultado”. El resultado es que el problema o insatisfacción continúa y continúa. Se prolonga durante mucho tiempo en esta vida y también en las futuras, fundamentalmente en las futuras.

Y no sólo tienes que experimentar el problema durante un inconcebible periodo de tiempo, sino que éste es insoportable. Además, de este problema brotan muchos más, al igual que una diminuta semilla origina un frondoso árbol . Lo que afirma Lama Tsong Khapa está muy claro y además concuerda con nuestra experiencia. Pensad en ello detenidamente.

La naturaleza de la compasión

El adiestramiento en la compasión

Es muy importante que ejercitéis la mente en la compasión, puesto que, si la incorporáis en la vida diaria, experimentaréis más felicidad. Como la compasión no deja que afloren pensamientos de enfado ni envidia, revierte en beneficio de los demás.

La compasión se define como el deseo de que los seres que sufren se liberen del sufrimiento. Si la naturaleza de vuestra mente es compasiva, buscaréis la manera de beneficiar a los demás en todo momento, de liberarlos de sus sufrimientos. Cualquier persona de este calibre aportará felicidad y armonía a sus relaciones; debido a la calidad de su mente, con tan sólo su presencia contribuye a la felicidad de los demás, hace que éstos deseen hallarse próximos a ella y la ayuden en lo que necesite. Aunque no busque alabanzas ni buena reputación, en los demás emergerá de manera espontánea la admiración y el respeto hacia ella.

Es muy importante comprender el sufrimiento de los seres y meditar en él, ser constantemente conscientes de su sufrimiento. Cuando se piensa en alguien que tiene un mayor número de problemas y de mayor gravedad, parece que los vuestros desaparecen. Estamos acostumbrados a pensar sólo en nuestros problemas, e ignoramos los de los demás. Como si recitáramos un mantra o una oración, repetimos una y otra vez: “Tengo este problema, tengo aquel problema”. Vamos adjudicándole una importancia que no tiene y lo exageramos hasta el punto de creer que somos la única persona de la tierra que está sufriendo. Como consecuencia, nos deprimimos y somos incapaces hasta de trabajar: aun viviendo en una fastuosa vivienda con todo tipo de comodidades, no lo apreciaremos; aunque degustemos un delicioso y carísimo manjar, no lo disfrutaremos.

Pero, si con tesón adiestramos la mente para que sea consciente del sufrimiento y bondad de los demás, nuestros problemas nos parecerán fruslerías. El mero hecho de pensar en los problemas ajenos hace que no concedamos tanta importancia a los nuestros. Así pues, si reflexionas acerca de los cientos de millones de seres que sufren, tus problemas, en comparación, son absolutamente ridículos. Por consiguiente, en tu mente deja de haber espacio y tiempo para pensar únicamente en ti, puesto que eres una sola persona. Aunque sufras, sólo se trata del sufrimiento de una persona. Pensar en el sufrimiento de los demás es tan abrumador que no hay tiempo que perder pensando sólo en ti, debes dedicarlo a los demás.

Como los demás son muchísimos y su sufrimiento es insoportable, debes darles prioridad en tu mente. Día y noche, toda tu vida, debes ocuparte de ellos. No hay nada más importante.

El cuerpo que sufre

Al observar un mosquito es fácil darse cuenta de su fragilidad, carece de fuerza o poder. Poneos en su lugar e imaginad que tomáis el cuerpo de un insecto cuya simple presencia irrita tanto a los demás que lo único que quieren es acabar con él. Estamos acostumbrados a calificar a los mosquitos de molestos: no soportamos el sonido que emiten al volar, por no hablar de su aspecto, sin embargo, si comparáis vuestro cuerpo con el suyo, seguro que os despierta compasión. Lo mismo al observar una babosa, seguro que no queréis un cuerpo semejante, el mero hecho de contemplarlo os resulta insoportable; es tan débil, tan poca cosa, y además al acabar la estación de los monzones, irremediabilmente mueren.

Pensad en cualquier animal, un búfalo, una vaca, una oveja, una cabra, un perro o un mono; al mirar su cuerpo, nos despiertan lástima. Por ejemplo, cuando un mico encuentra algo de alimento no puede comérselo con tranquilidad; tiene que estar vigilando a su alrededor permanentemente por si algún otro mono más poderoso que él le ataca para quitárselo.

Las arañas, serpientes, escorpiones y demás animales no han planeado tomar esos cuerpos, no han tomado esa forma a propósito, sino que, debido a la ignorancia, han creado el karma y, sin posibilidad de elección, su conciencia ha migrado a ese cuerpo.

Sucede lo mismo con los seres humanos, también sufrimos cuando recibimos críticas o nos tratan mal. Pensar en la naturaleza de sufrimiento de este cuerpo, sin necesidad de entrar en el sufrimiento de la mente, hace que surja la compasión espontáneamente.

Por mucho que una persona se enfade, por mucho que alguien se crea superior, en definitiva, en su interior no hay más que un esqueleto, recubierto de piel sí, pero huesos al fin y al cabo. En realidad, el cuerpo está constituido por pedazos de carne, con sangre, pus y malos olores, y un poco de pelo en la superficie. Si observas un cuerpo con detenimiento te darás cuenta de cuán susceptible de sufrir es. Ni se te ocurriría lastimar un cuerpo semejante.

La mente que sufre

Pasa algo parecido con la mente. Cuando alguien se encuentra abrumado por el enfado, el cuerpo, la palabra y la mente se dejan llevar por dicha emoción. La persona que etiquetamos en base a esa asociación de cuerpo y mente no tiene libertad alguna, se encuentra bajo el control del enfado y, por eso, es incapaz de experimentar felicidad. Cuando te das cuenta de que la persona carece por completo de libertad, la compasión surge de forma natural.

Las enseñanzas señalan la falta de sentido que supone enfadarse con el palo con que alguien os golpea. Ese alguien lo empuña con el fin de asestar un golpe y causaros daño, pero el bastón en sí mismo carece de libertad. De un modo similar, el cuerpo y la mente de la persona que os ataca carecen de libertad, ya que están gobernados por el enfado. Por eso las enseñanzas explican que no tiene sentido enfadarse con quien os hiere; por el contrario, esa persona debería ser objeto de vuestra compasión.

De la misma forma se puede meditar en la compasión con respecto al apego, el orgullo y la envidia. Es especialmente útil recordarlo cuando aparecen problemas en la vida.

Meramente etiquetado por la mente

Hoy por hoy, cuando el cuerpo se levanta de la cama, uno pone la etiqueta “me estoy levantando”; cuando sus agregados realizan la acción de desayunar, etiqueta “estoy desayunando”; cuando su cuerpo realiza la acción de lavarse, etiqueta “me estoy lavando”, y lo mismo si está hablando, pensando, o realizando cualquier otra acción. Cuando uno está meditando, bien sea observando la respiración o bien intentando entrenar su mente en la renuncia al samsara, en la bodichita o en la sabiduría que percibe la vacuidad, suele etiquetar “estoy meditando”. Así, de la mañana a la noche, según lo que están haciendo nuestro cuerpo, palabra y mente, etiquetamos “estoy haciendo esto; estoy haciendo lo otro”.

Otra manera de explicar cómo etiquetamos podría ser la siguiente: antes de que se le diga a alguien que una persona con una forma determinada de vestir y que cumple ciertas

funciones se llama policía, ese alguien no tiene la percepción de un policía. Tras explicarle en qué consiste ser policía y después de que se lo haya creído, entonces, aplicará la etiqueta policía a cualquier persona que lleve ese uniforme. Solamente después de etiquetarlo percibirá un policía.

La apariencia de un policía surge de la persona que etiqueta. En realidad, si lo analizamos (quizás no nos lo parezca en un primer momento, pero sí inmediatamente después), la apariencia de policía parece ser no etiquetada. Esta apariencia no etiquetada es contraria a la realidad. La apariencia de un policía independiente, no etiquetado y que existe por su propia parte es completamente falsa.

La secuencia exacta es que tu aplicas la etiqueta policía sobre los agregados que efectúan el trabajo de hacer preguntas, revisar papeles y demás. Si tu mente no etiquetara policía, aunque el cuerpo con uniforme de policía estuviera delante de ti, no existiría policía alguno. Sin el pensamiento que etiquete policía, en ese momento no existe un policía. Incluso aunque hubiera el pensamiento que etiquetara policía, si no existiera la base, o sea, si no estuvieran los agregados que visten ese uniforme en particular, seguiría sin existir un policía. Pero, si existe la base, es decir, un cuerpo vestido de una manera concreta y efectuando actividades de policía, tu mente pone la etiqueta policía sobre esa base.

Así pues, comprobamos que el policía existe a partir de esos agregados pero como mero nombre: siendo meramente etiquetado por el pensamiento. El policía existe bajo el control de la mente de la persona que pone la etiqueta. No existe en absoluto por su propia parte. Este policía meramente etiquetado es el que existe y efectúa todas las actividades de un policía. Esta es la realidad.

Sin embargo, el policía se te aparece como no etiquetado. Nunca aparece como meramente etiquetado por tu propio pensamiento, sino como si existiera totalmente por su propio lado. Esta apariencia es contraria a la realidad, falsa del todo, una alucinación: como un policía que apareciera en sueños, completamente no existente. En realidad, el policía es meramente etiquetado, existe como mero nombre.

Se puede analizar el yo del mismo modo: Si no etiquetamos yo sobre los agregados, no hay apariencia de yo. Es obvio que todas las apariencias que manan de las seis conciencias surgen de aplicar una etiqueta, de la propia mente.

Aunque el yo está meramente etiquetado sobre los agregados por nuestro propio pensamiento, siempre se nos aparece como si fuera independiente y como si existiera por su propia parte; además, confiamos por entero en que esta percepción es verdadera. Cuando, en realidad, es el yo meramente etiquetado el que se levanta, come, bebe, habla, medita, viaja, hace negocios y experimenta felicidad y sufrimiento. Este yo meramente etiquetado es el que alcanza la iluminación al practicar el camino o el que experimenta el sufrimiento del samsara al crear las causas para ello, es decir, los pensamientos perturbadores y el karma.

Sin embargo, lo que se nos aparece constantemente es este yo independiente, que existe verdaderamente, que existe por su propio lado, sin depender de nada. Parece que es este yo el que come, trabaja, medita y experimenta felicidad y sufrimiento. Este yo que creemos que existe verdaderamente no existe, está completamente vacío. No existe tal yo verdaderamente existente que realice toda esa lista de actividades. Esta apariencia es completamente opuesta a la realidad, falsa por completo. Si somos capaces de reconocer esta apariencia como falsa, nos será fácil comprender la vacuidad del yo. En el instante en que la comprendamos, dispondremos de la oportunidad de cortar la raíz del samsara, que

es la verdadera causa del sufrimiento. Al cortar dicha raíz, nos liberaremos del sufrimiento verdadero y disfrutaremos de la oportunidad de alcanzar la liberación.

Como estamos bajo el control de la ignorancia, pues no comprendemos la vacuidad y tenemos una visión completamente alucinada de la realidad, nada se nos aparece como meramente etiquetado. Confiamos por entero en la apariencia del yo no etiquetado y que existe por su propio lado; y lo mismo hacemos con los objetos de los sentidos, que son meramente etiquetados y, sin embargo, no se nos aparecen como tales. Así pues, cuando nos encontramos con objetos indeseables, emerge el enfado y, por el contrario, cuando se nos aparecen objetos deseables, surge el apego. Lo mismo sucede con la envidia y demás pensamientos perturbadores. En consecuencia, acumulamos karma, que es la causa del samsara, y debido al él, tenemos que vagar y renacer una y otra vez en los seis reinos de existencia.

De la misma manera, infinidad de seres también dan vueltas en el samsara y experimentan los sufrimientos de cada reino. Medita en cómo se engañan todas las personas, en su ignorancia acerca de la realidad de sí mismos y de los fenómenos: no admiten lo que existe, pero creen en lo que no existe. Si lo pensamos bien, no hay elección posible: la compasión es una obligación.

Responsabilizarnos de los demás

Lama Tsong Khapa –maestro merecedor de la misma consideración que Buda Shakyamuni-, que completó el camino a la iluminación y llevó a cabo grandes tareas que beneficiaron a muchos seres y al Dharma de Buda, explicó el sufrimiento de los seres así:

“Los cuatro ríos de la ignorancia, el anhelo, el aferramiento y las visiones erróneas arrollan a los seres maternas constantemente. Como sus extremidades están atadas por las cadenas del karma, muy difíciles de romper, se encuentran atrapados en la férrea jaula de la ignorancia que se aferra al yo. Sus mentes, ofuscadas por la oscuridad de la ignorancia, nacen una y otra vez en el samsara, experimentando continuamente los tres tipos de sufrimiento.”

Todas estas madres, que han sido tan bondadosas contigo, están aprisionadas por cadenas y son arrastradas con violencia por el agua. Y no sólo esto, sino que la jaula de hierro en la que están, se encuentra en la más completa oscuridad, sin posibilidad de vislumbrar luz alguna. Si tu madre, que ha sido tan cariñosa contigo, estuviera sufriendo así, te resultaría insoportable. Pero todavía es más insoportable que todos los seres estén totalmente atrapados en la ignorancia que se aferra al yo, naciendo y sufriendo en los seis reinos, debido a los cuatro engaños: la ignorancia, el deseo, el apego y la visión incorrecta.

Debes decidir cómo quieres vivir tu vida. Por mucho que sufras, has de darte cuenta de que tú eres sólo uno. Aun si alcanzaras la liberación, no dispondrías de motivos para entusiasmarte; tú eres un único ser. Aunque padezcas problemas abrumadores, sigues sin contar con motivos suficientes para deprimirte; eres una sola persona. Por ejemplo, si te imaginas otras dos personas que, dominadas por los pensamientos perturbadores y el karma, están sufriendo de un modo similar a ti, resulta que, como ellos son dos, su sufrimiento es más insoportable. Así pues, es de vital importancia sacrificarse y dedicar la vida a trabajar por esos dos seres, con el fin de liberarlos del sufrimiento del samsara y conducirlos a la felicidad última. Aun refiriéndonos únicamente a la felicidad temporal, como ellos te superan en número, son más importantes que tú.

Tan sólo eres uno y, sin embargo, piensas: “Soy muy importante; es preponderante obtener mi felicidad, resolver mis problemas y eliminar mi sufrimiento”. Pero lo que

debes saber es que ambos individuos son más importantes que tú, puesto que te superan en número. Ahora bien, resulta que no se trata solamente de dar prioridad a dos personas, ni siquiera a cien billones más; son incontables los seres que al igual que tú desean la felicidad y no quieren sufrir. Son incontables los seres que sufren desprovistos de toda felicidad temporal y última. Al pensar en ellos, te vuelves insignificante. Si no los tienes en cuenta, ni que sea por un minuto o por un segundo, y te preocupas únicamente de ti mismo, es que estás loco de remate.

Si fueras una roca o un árbol, si carecieras de mente, sería diferente. Pero como posees una mente (clara y con capacidad de conocer) que comprende que los demás están sufriendo, no puedes relajarte, debes hacer algo, la compasión tiene que brotar en ti.

Si vieras a tu madre ahogándose en un río, aunque te faltaran los brazos y fueses incapaz de ayudarla, no podrías ignorar los hechos ni estar tranquilo, te preocuparías por salvarle la vida.

Del mismo modo, en el día a día y en la medida posible, debes utilizar tus capacidades para pacificar el sufrimiento físico y mental de los demás. Si cuentas con la oportunidad, debes intentar, por un lado, evitar que tengan problemas y, por el otro, conseguir la felicidad para ellos, aunque sea la felicidad temporal. Tú has obtenido un renacimiento humano perfecto, con dieciocho cualidades muy excepcionales, y has hallado el Dharma, las enseñanzas de Buda; también has encontrado un maestro virtuoso perfecto que te puede revelar el sendero completo a la iluminación. Al practicar el camino completo a la omnisciencia, puedes convertirte en un guía perfecto, con comprensión y poder perfectos y compasión infinita. Puedes trabajar mucho para todos los seres.

Al adiestrar la mente en el camino Mahayana completo, disfrutas de la oportunidad de ofrecer a los demás no sólo la felicidad temporal, librarlos de sus problemas cotidianos, sino también de liberarlos por entero de sus causas, que son el karma y los pensamientos perturbadores, y así conducirlos a la felicidad más elevada, al estado de la mente omnisciente.

Si tú, que gozas de la inigualable ocasión de favorecer a los demás para que encuentren la felicidad temporal y última, no les ayudas, ¿quién lo hará? Si tú, que disfrutas de una serie de posibilidades para desarrollar la mente y guiar a los demás de forma perfecta, no lo haces, ¿quién lo hará? Si alguien se fractura una pierna y tú no lo acompañas al hospital, ¿quién lo hará? En definitiva, puesto que tienes la posibilidad de hacerlo, asume la responsabilidad de ayudar.

La práctica de la conducta moral

Para ser capaz de ofrecer el beneficio último a los demás, es decir, guiarlos de forma perfecta a la liberación y a la iluminación, necesitas alcanzar tú mismo la budeidad, el estado de omnisciencia. No hay otra manera de hacerlo. Alcanzar este estado depende de que desarrolles en tu mente el camino, cuyo fundamento básico es la conducta moral. En esta vida no hay nada que sea más importante o significativo que beneficiar a los demás. Pero, en la práctica, ¿qué se puede hacer para beneficiarlos?

Lo primero, sería dejar de dañarlos con el cuerpo, la palabra y la mente. La esencia básica del camino del Dharma consiste en no perjudicar a los demás sino beneficiarlos. La conducta moral, que comporta la protección del karma, es una práctica de vital importancia porque lleva implícito el no dañar. Por ejemplo, se puede tomar el voto de

no matar. Aunque sólo seas uno, guardas el potencial de perjudicar a innumerables personas y animales. Aunque no les ofrezcas comida, ropa o protección, por el simple hecho de mantener el voto de no matar, evitas el daño potencial de matar a un sinnúmero de seres.

Si un individuo toma el voto de no matar, infinidad de seres se benefician; si lo toman dos, todavía son más los seres que se benefician. Cuantas más personas vivan de acuerdo a este voto, un sinnúmero de seres, que quieren felicidad y que no quieren sufrir, se beneficiarán al no recibir daño. Por ejemplo, conjurar el peligro de ser asesinado ya es en sí mismo un beneficio. Puede que no dones gran cantidad de comida o ropa para paliar desastres naturales, pero vivir con el voto de no matar, reporta beneficios inmensos. Desde el mismo instante en que tomas el voto, infinidad de seres se benefician de semejante decisión.

Si además tomas el voto de no robar, todavía los beneficias más y sus vidas devienen más tranquilas. Cuantos más votos tomas -cinco preceptos, ocho preceptos, etc-, más felicidad obtienen los demás al recibir menos perjuicio por tu parte. Vivir según la conducta moral, protegiendo el karma, es muy práctico. Aunque ofrecieras dinero y comida nunca habría el suficiente para cubrir las necesidades de todos los seres. Ahora bien, si no encuentran el Dharma ni comprenden el karma, aunque por esta vez se libren de las enfermedades y la hambruna debido a las donaciones de medicinas y alimentos, volverán a crear de nuevo las causas para experimentar problemas similares. Si no abandonan las causas del sufrimiento ni practican las de la felicidad, dichos problemas aparecerán de nuevo. Mientras los ojos de sabiduría del Dharma permanezcan ciegos, seguirán creando las causas una y otra vez, y su sufrimiento será interminable.

Sobre la base de la conducta moral, puedes escuchar las enseñanzas del camino completo a la iluminación, reflexionar sobre su significado y meditar en el camino. Con el tiempo puedes revelar el Dharma a los demás, contribuir a abrir sus ojos a la sabiduría del Dharma y a que eviten crear la causa del sufrimiento. Así es cómo se puede acabar con su sufrimiento: ésta es la conducta moral auténtica.

Existe una gran diferencia entre tomar votos y no tomarlos: si eliges no tomarlos, el resto de seres no se beneficia y, además, dejas de acumular el mérito correspondiente a vivir con dichos compromisos. No creas karma negativo, pero tampoco obtienes el beneficio del mérito de vivir de acuerdo con ellos. Por ejemplo, si has hecho voto de no matar, constantemente creas mérito y buen karma. La diferencia es notable. Deberías tomar algún voto, uno, dos o hasta cinco, según tu capacidad.

Refugiarse en el Dharma significa no dañar a los demás. Resulta esencial, ya que es la causa principal para desarrollar la mente y extraer el máximo beneficio en esta vida. Al mismo tiempo, reduce la confusión, porque infligir daño crea caos y problemas en general. Refugiarse en el Dharma conlleva el resultado de conseguir paz, tanto para ti como para los demás.

Vivir según los votos prometidos, evitando dañar a los demás y, a ser posible, beneficiándolos es la esencia del Dharma, es la causa para desarrollar la mente y la felicidad en esta vida y en las futuras, desde este momento hasta la iluminación. Entonces, se trata de la actitud más práctica a adoptar desde ahora mismo con el objeto de beneficiar a todos. Si os preocupa la paz en el mundo, lo mejor que podéis hacer es vivir conforme a la conducta moral.

Pero, para lograr el éxito en la práctica del Dharma y adquirir la suficiente habilidad para vivir de acuerdo con la conducta moral es necesario disponer de un corazón bondadoso, o lo que es lo mismo, reducir el pensamiento egoísta. Cuanto menos egoísta

seas, más rápidamente alcanzarás logros en la meditación y más fácil te resultará mantener un comportamiento ético, pues habrás creado las causas necesarias. Cuanto más egoísta sea tu mente, más obstáculos experimentarás, en especial en la práctica del Dharma que es lo más importante. Que no aparezcan obstáculos en la vida depende de no dejarse arrastrar por los pensamientos egoístas y también de amar a todos los seres. Toda felicidad proviene de querer a los demás; todo sufrimiento proviene de la mente egoísta.

Fundamentalmente, todos los problemas y fracasos provienen de uno mismo, mientras que toda la felicidad y placer la aportan los demás. Por eso, la práctica esencial del Dharma es querer a los demás. Ahora bien, esta afirmación es también aplicable a todos aquellos que, aunque no practican el Dharma ni buscan la liberación, la iluminación o la felicidad de las vidas futuras, desean la felicidad diaria en esta vida. Las 84.000 enseñanzas de Buda Shakyamuni, todas las enseñanzas contenidas en el sutra y el tantra, sin importar lo extensas o secretas que sean, todas ellas conducen al mismo punto de partida: la renuncia al egoísmo. Es el método esencial a practicar.

Cómo hacer que la vida cobre significado

Lo más provechoso sería practicar el buen corazón, pues reporta felicidad temporal y última, tanto ahora mismo como en el futuro, para ti y para todos. Esta práctica, junto con el abandono del egoísmo, es el método fundamental para obtener éxito sin el menor obstáculo.

Si disponéis de tiempo suficiente, puedes combinar esta práctica con la meditación en el *lam rim*, pues se apoyan mutuamente. De esta forma, la vida se torna beneficiosa y adquiere significado, os sentiréis felices por estar haciendo lo correcto, algo en lo que poder confiar. Como la vida cobra sentido, no os sentiréis deprimidos.

Deberíais estar muy contentos de este hallazgo. Hace un año, o unos meses, la vida carecía de significado, ni siquiera conocíais la posibilidad de experimentar felicidad después de esta vida, de renacer y ser felices en las vidas siguientes. Ignorabais que se puede desarrollar la mente y ayudar a los demás en vidas venideras. Antes desconocíais que con este cuerpo humano precioso es posible alcanzar los tres grandes propósitos: la felicidad después de esta vida, la liberación del samsara y la inigualable felicidad de la iluminación. Incluso en una hora es posible crear las causas para cualquiera de ellos. Ahora ya sabéis que gozáis de la oportunidad de alcanzar la felicidad que deseáis en la próxima vida y, todavía más, la oportunidad de alcanzar la liberación del samsara y, aún mejor, la oportunidad de obtener el estado de la mente omnisciente que conlleva la habilidad de guiar a los seres de forma perfecta.

Haber encontrado el Dharma os permite comprender que es posible alcanzar dichos logros mediante la práctica de las diez acciones virtuosas, los tres entrenamientos superiores, la bodichita, las seis perfecciones y, en especial, el tantra. Percatarse de que disponéis de estas oportunidades debería haceros sentir realmente afortunados.

Colofón: extraído de Practicing the Good Heart. Publicado con el permiso de Wisdom Publications.

Vivir con bodichita

Lama Zopa Rimpoché

Las estatuas de la stupa de Bodhgaya aconsejaron a Lama Atisha la práctica de la bodichita como el camino más rápido para obtener la iluminación. Adiestrar la mente en la bondad última (la bodichita) es también el mejor método de purificar totalmente los karmas negativos y acumular gran cantidad de méritos a fin de alcanzar la iluminación. Aunque sepáis de memoria todas las enseñanzas profundas y secretas de los dos estadios del tantra, aunque seáis capaces de explicarlas o incluso las practiquéis, si todo ello no es secundado por la bodichita, no se convierte en causa de iluminación. Tal vez sí seáis capaces de generar el calor interno y de hacer descender la gota, pero son logros generales que también los hindúes obtienen aunque no hayan generado refugio. Ahora bien, desprovista de bodichita, no hay práctica de tantra que se convierta en causa de iluminación.

Por ejemplo, se conocen numerosos relatos acerca de yoguis que se pasaron la vida meditando en el tantra y generándose en deidades como Yamantaka y que, sin embargo, renacieron como pretas con un aspecto similar al de la deidad que visualizaban. Y esto es debido a que no practicaron de forma correcta. Centraron su atención sólo en la práctica del tantra y se olvidaron de prácticas del lam rim tales como la renuncia, la bodichita y la vacuidad. Practicaron la meditación en la deidad, pero como carecían de los logros del lam rim, renacieron como pretas muy poderosos. Lama Atisha solía contar la historia de un meditador que practicaba el estadio de generación del tantra de Hevajra, que se supone que es un camino muy rápido para alcanzar la iluminación, y que, sin embargo, en su vida posterior cayó en el camino Hinayana.

Adiestrar la mente en la bodichita es la manera más significativa de utilizar este cuerpo humano precioso, dotado de las ocho libertades y los diez dones, con el cual es posible conseguir los tres grandes propósitos. Ejercita tu mente en la bodichita para que este cuerpo humano precioso cobre el más alto sentido. Es erróneo pensar que con prácticas distintas de la bodichita se pueda lograr la iluminación más rápidamente y completar la labor para uno mismo y los demás.

Después de meditar en los tres grandes propósitos que se pueden lograr con este perfecto renacimiento humano, sigue reflexionando: “Cada día desde mi nacimiento hasta ahora, todas las acciones de cuerpo, palabra y mente que he realizado han surgido de una motivación egoísta siguiendo a las preocupaciones mundanas. Por ello ninguna de estas acciones será causa de iluminación, así que he malgastado el tiempo. He desaprovechado este precioso renacimiento humano perfecto tan significativo”.

Siente que esta pérdida es mucho mayor que la de dilapidar tantos diamantes como átomos contiene la Tierra. Trata de sentir esa gran pérdida. “Hasta ahora, todas las acciones de mi cuerpo, palabra y mente ni siquiera han servido como causa para la liberación, porque han surgido del apego y la mente insatisfecha. He malgastado gran parte de este renacimiento humano precioso tan significativo. Hasta ahora, ninguna de mis acciones cotidianas se ha convertido en el sagrado Dharma, causa de felicidad en las vidas próximas, no se han convertido en causa de felicidad. He derrochado gran parte de mi valioso renacimiento humano perfecto.”

Si bien intentamos practicar, es harto difícil que acciones habituales como comer, dormir, descansar o caminar, se conviertan en Dharma. Medita en ello, en cómo hemos pasado la vida sin que dichas actividades se hayan convertido en Dharma. “Si hubiese practicado correcta y continuamente, desde la primera vez que encontré al amigo

virtuoso y recibí enseñanzas de lam rim hasta ahora, después de tantos años ya habría generado la bodichita o, por lo menos, la renuncia al samsara. A estas alturas, ya debería de haber alcanzado el primero o segundo estadio del tantra”.

Ahora bien, haber desperdiciado el tiempo y no haber hecho ningún progreso nos hace más conscientes de cómo vivimos. Deberíamos asegurarnos de dar sentido a nuestra existencia mediante la práctica del Dharma y, por consiguiente, obtener logros en esta vida. Como explica Lama Kunu en *Elogio a la bodichita*:

“Cuando comas, come con bodichita. Cuando estés de pie, hazlo con bodichita. Cuando te sientes, siéntate con bodichita. Cuando duermas, duerme con bodichita. Cuando mires, mira con bodichita. Cuando hables, habla con bodichita.”

Durante las veinticuatro horas del día, todas y cada una de las acciones que emprendáis deben surgir de la bodichita, no para beneficio propio sino por los demás. Intentad que todas ellas, en la medida de lo posible, resulten un remedio contra el egoísmo. Si la conducta cotidiana se opone al pensamiento egoísta, ésta se convierte en causa de un buen renacimiento y de la felicidad que deseáis para la próxima vida; en causa para la liberación del samsara y en causa de iluminación, que es el beneficio máximo. Como todas las acciones devienen Dharma, son, por consiguiente, el método para lograr cualquier éxito. Pero si vuestras acciones no se oponen al pensamiento egoísta, aunque vuestra finalidad no sea mundana y se conviertan en el sagrado Dharma, reportarán un beneficio y una felicidad muy limitados.

Deberíais centrar vuestra vida en este punto, es decir, planear la vida con esta actitud para así alcanzar cualquier objetivo temporal y último. La práctica más importante y eficaz consiste en aplicar la bodichita, la actitud opuesta al egoísmo, en todas las acciones que acometáis. Os ayudará a desarrollar rápidamente los logros del camino, a obtener paz mental y a reducir el número de problemas en vuestra vida cotidiana y en la de los demás.

Dar sentido a la vida

Para que la vida adquiera el máximo sentido y sea beneficiosa, vividla con bodichita, la bondad última. Intentad que cada acción realizada a lo largo del día esté motivada por esta actitud. Aunque no seáis capaces de practicar la bodichita, la mente altruista que desea alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los seres, intentad vivir, en función de vuestras posibilidades, con bondad y generosidad. La suprema bondad última es el pensamiento que desea obtener la iluminación para beneficiar a los demás. Por ejemplo, respecto del trabajo es importante no pensar sólo en que os aporta el sueldo necesario para manteneros, porque esta actitud demuestra que no pensáis más que en vosotros mismos, que carecéis de interés por los demás. De entre todos los seres que existen, solamente os preocupa uno: vosotros mismos.

Si la actitud es sólo la de trabajar con el fin de sobrevivir, la mente no está feliz ni relajada, es una actitud dolorosa y triste. Es más, la causa principal de la depresión es pensar solamente en uno mismo, hacer las cosas por conseguir la propia felicidad. Todos los problemas de depresión y agresividad que acaban en la consulta de psicólogos o psiquiatras con el –consiguiente y cuantioso gasto– provienen de la actitud egoísta.

Ahora tenéis un cuerpo humano, no el de un animal. Habéis tomado un renacimiento superior, con la capacidad de pensar y realizar acciones superiores de la cual están privados los animales y seres inferiores. Disponéis de un gran potencial para pensar de un modo positivo y de la oportunidad de beneficiar a todos los seres. En realidad, a

diferencia de los cuerpos de otros seres, un cuerpo humano precioso puede beneficiar a todos, por lo que si vuestra actitud no es superior a la de un animal, resulta muy triste; con una actitud semejante no se puede ser feliz. Si sólo pensáis en vosotros, en las cosas que os gustaría tener y no tenéis, lo único que hacéis es alimentar la depresión y generar agresividad. El hecho de sufrir constantes problemas e infelicidad, bien sea un día, dos o tres, una semana o bien un mes, todo ello depende de la manera de pensar que cultivéis, de la actitud que adoptéis.

Por la mañana, en el momento en que os levantáis, os vestís y aseáis para emprender la jornada, al menos pensad: “Hoy voy a ganarme el salario gracias a que ciertas personas me han contratado. Gracias a ellas gozo de todas las comodidades y placeres. La posibilidad de sobrevivir como ser humano y de beneficiar a los demás surge de su bondad. Aunque hubiera recibido educación y formación, si no fuera por ellas que me dan trabajo, ahora estaría en una situación difícil: son realmente bondadosas”.

Después, para agradecer esta bondad, pensad: “Al igual que yo mismo, mis jefes quieren la felicidad y no quieren sufrir. Somos iguales. Así como ellos desean mi ayuda, yo también quiero la suya; del mismo modo en que dependo de su ayuda, ellos dependen de la mía. ¿Por qué no debería ofrecérsela? Ellos trabajan para mí, por lo tanto, ¿por qué no debería yo trabajar para ellos? Voy al trabajo porque tengo que alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los seres, porque necesito las condiciones óptimas para practicar el Dharma. Desempeño este trabajo para obtener la felicidad de estos seres en concreto, que quieren felicidad y no quieren sufrir, exactamente como yo. Voy a trabajar con el objeto de ofrecerles felicidad”.

Sed conscientes de todo esto, constantemente, al levantaros, mientras os encamináis a la oficina y cuando estéis atareados. Si trabajáis para mucha gente todavía tenéis más motivos de felicidad, puesto que beneficiáis a un mayor número de personas.

Pero incluso si trabajáis para una sola persona, debéis alegraros pues estáis beneficiando a un ser y le estáis ayudando a ser feliz. Resulta estupendo.

Pensar en la bondad de los demás hace que os sintáis felices y relajados, a la vez que ahuyenta la depresión. Al mismo tiempo, si estáis contentos en casa y en el trabajo, estáis ayudando a crear una atmósfera de felicidad en vuestro entorno. Pero si cuando los demás están deprimidos, vosotros también lo estáis, no vais a ser capaces de prestarles ayuda, más bien contribuiréis a que su dolencia vaya en aumento.

Aunque cueste lo mismo, una manera incorrecta de pensar produce muchísimos problemas y convierte tu vida en un infierno, en cambio, la forma correcta te lleva a muchos niveles distintos de felicidad. Es posible crear esta felicidad basándonos en la sabiduría que entiende el Dharma. Si la actitud hacia los demás es de amor compasivo, entonces el enfado, la envidia y los demás problemas disminuyen por el solo hecho de dejar de lado la preocupación por uno mismo y pensar más en los demás.

Os contaré una anécdota referida a Gen Jampa Wangdu y la bodichita. Él es un discípulo muy próximo a Su Santidad el Dalái Lama y también uno de mis maestros. Un día vino a Tushita para visitarnos a Lama Yeshe y a mí, y nos comentó que en una ocasión se le ocurrió calcular los años que hacía que no pedía nada para sí mismo, contó unos diez años. Durante todo ese tiempo, siempre que se acercaba a pedir algo a alguien era para otra persona, nunca para él. Me parece asombroso.

Siempre que Lama Yeshe se encontraba con Gen Jampa Wangdu, solía bromear acerca de la vida austera que llevaban él y sus amigos, también ascetas. Le decía: “Vosotros vivís en una cueva sin nada, ¿cómo puede ser que a eso se le llame vida

ascética? Sin embargo, todo el mundo viene a mí y tengo y disfruto de todo”. Lama Yeshe siempre bromeaba sobre los meditadores ascéticos.

Desde la perspectiva del Dharma en general, y del tantra en particular, tanto por los textos que Lama Yeshe estudiaba como por los consejos que impartía, por sus acciones, por las prácticas que realizaba y nadie conocía, queda patente que los logros que alcanzó Lama Yeshe no eran inferiores a los de aquellos meditadores que vivían durante muchos años en cuevas y desprovistos de posesión alguna. Puede que incluso fueran superiores. Aparentemente, a un nivel externo, podía dar la impresión de que Lama Yeshe no llevaba una vida ascética o que no practicaba el Dharma. Quizá quienes no lo conocieran bien o no hubieran estado a su lado a diario, pensarán así. Sin embargo, los estudiantes avanzados que habían recibido enseñanzas de tantra impartidas por él, sabían bien de sus elevados logros del segundo estadio de tantra; se lo podían imaginar sólo por la efectividad de sus enseñanzas.

Cuando Gen Jampa Wangdu habló sobre trabajar solamente para los demás, Lama Yeshe contestó que eso estaba muy bien, como sin darle mucha importancia. El caso es que Lama Yeshe apreciaba de verdad a Gen Jampa Wangdu y éste a su vez sentía respeto y admiración por él; estas actitudes se acentuaron en los últimos años de vida de Lama Yeshe. Gen Jampa Wangdu era un gran practicante de tantra y contaba con la base perfecta de las experiencias que permiten etiquetarlo como yogui del Vajrayana. Había alcanzado un nivel muy elevado en el camino tántrico.

Lo que decía Gen Jampa Wangdu es muy inspirador; deberíais usarlo como ejemplo en vuestra vida. Si los meditadores ascéticos como él son capaces de generar la bodichita, cambiar la actitud egoísta por la de amor hacia los demás y generar los dos logros tántricos, ¿por qué no va a ser posible para vosotros? Al igual que ellos, sois seres humanos, contáis con los mismos maestros y habéis recibido las mismas enseñanzas. La diferencia reside en la práctica, eso es todo.

Aunque no sepáis mucho de lam rim o no meditéis en él, aunque no entrenéis la mente en la bodichita con la renuncia preliminar al samsara, podéis desarrollar las actividades de cada día con amor bondadoso. Aunque residáis en alguna ciudad, como muchas otras personas, cuidad de vuestra familia y realizar vuestro trabajo con el pensamiento del amor bondadoso. Vuestros parientes, al igual que vosotros, sólo desean ser felices y no sufrir. El propósito fundamental de la vida es eliminar el sufrimiento de los demás y proporcionarles felicidad; el hecho de vivir como un ser humano no es para vuestro único beneficio sino también para el de los demás.

Deberías purificar los oscurecimientos y acumular mérito durante tres grandes eones como hizo Buda Shakyamuni. En sus vidas como bodisatva, ofreció su cuerpo, sus ojos y sus miembros sagrados a los seres en innumerables ocasiones y en muchos lugares diferentes.

Je Drubkhangpa, lama del linaje del lam rim cuya cueva estaba situada por encima del monasterio de Sera en el Tíbet, tuvo varios maestros, pero de uno en particular recibió muchas enseñanzas sobre la bodichita. Parece ser que dicho maestro no era monje; llevaba el cabello muy largo recogido en un moño y vivía en el bosque. Su aspecto dejaba mucho que desear, no iba bien vestido ni poseía una casa en condiciones.

Un día, Je Drubkhangpa lo descubrió sollozando en el bosque. Leía un texto y lloraba desconsoladamente y, aunque se encontraba solo, hacía signos evidentes de aprobación.

Más tarde, el discípulo le preguntó a su maestro: “Antes, cuando te vi llorando y gesticulando, ¿qué estabas haciendo?, ¿qué te hacía llorar?”, a lo que el lama contestó:

“La razón por la cual estaba llorando es que estaba leyendo las historias de las vidas de Guru Buda Shakyamuni como bodisatva”.

Existen unos treinta y cuatro relatos de Buda como bodisatva compilados bajo el título *Los cuentos Jataka*, en ellos se explica cómo Buda guió y benefició a otros seres de las formas más diversas. Por ejemplo, en una ocasión en que había quinientos mercaderes en un barco que estaba a punto de naufragar, una tortuga inmensa mantuvo el navío a flote e impidió así que los tripulantes perecieran ahogados. Y el enorme galápago era Buda Shakyamuni ejerciendo de bodisatva.

En otra ocasión, miles de peces estaban a punto de morir varados en una playa y Buda les recitó el nombre del Buda de la *Ushnisha* Enjoyada (*Chom dän dä de zhin shog pa rin chen tsug tor chän*). Es sabido que si se susurra este nombre al oído de animales o seres humanos en trance de morir, se les evitará renacer en el reino de los seres migradores que sufren y se les brinda la oportunidad de obtener el cuerpo de un transmigrador feliz. Se cuenta que cuando el Buda de la Ushnisha Enjoyada era bodisatva estuvo rezando a fin de que la simple recitación de su nombre pudiera beneficiar a los seres y guiarlos para evitar su sufrimiento. Por consiguiente, al recitar dicho nombre a los miles de peces, Guru Buda Shakyamuni como bodisatva los salvó de los reinos inferiores.

Otra narración explica cómo Buda entregó todos sus miembros por lo que su cuerpo sagrado quedó reducido al tronco. La gente del lugar pensaba que así no serviría de nada y arrojaron el resto del cuerpo a un vertedero. Pero incluso allí, ofreció sus restos para el beneficio de gusanos, hormigas y otras criaturas. Existen muchas semblanzas semejantes acerca de cómo Buda Shakyamuni ayudó a infinidad de seres de un modo increíble cuando era un bodisatva.

Por eso, al leer estos relatos el maestro de Je Drubkhangpa pensó: “Guru Shakyamuni nació de una madre y yo también, pero hay una gran diferencia entre nosotros porque él se sacrificó por todos los seres que han sido mi madre, mientras que yo no he hecho nada comparable. Los dos somos iguales en el hecho de ser hijos de una madre, pero Guru Shakyamuni ha sido mucho más valioso; ha evitado el sufrimiento de incontables seres, ha sido muy generoso y ha soportado muchas penurias por los demás, mientras que yo no he hecho nada meritorio”.

Por eso también durante la lectura el maestro de Je Drubkhangpa hacía signos de aprobación y decía: “Muy bien, muy bien, hijo valeroso”. Y por eso derramaba lágrimas, pues se daba cuenta de la gran dedicación de Buda hacia todos los seres y de su práctica de la bodichita.

Je Drubkhangpa había pasado bastantes años en un monasterio estudiando hasta conseguir el grado de gueshe, y en un momento dado uno de sus maestros le aconsejó hacer un retiro para ganar experiencia en el camino. Así que cuando estaba a punto de partir y separarse de él, éste le insistió: “No te olvides de practicar la bodichita. Si no la cultivas, las demás vías no te llevarán a ninguna parte, aunque se trate del camino secreto o del veloz camino a la iluminación, no cumplirán tus deseos completamente”. Lo que le estaba indicando era que sin bodichita no es posible alcanzar la inigualable y sublime felicidad de la iluminación.

Al contestarle Je Drubkhangpa le mostró a su maestro un poco de la práctica y experiencia que tenía de la bodichita: “La bodichita es un fenómeno causado, yo también lo soy”. Por ejemplo de una masa obtenida al mezclar harina y agua se pueden elaborar diferentes tipos de alimentos, como fideos, pan, pasteles y otros muchos. Debido a que se trata de un fenómeno causado, a que surge de modo dependiente, la masa se puede transformar en distintas comidas. A eso es a lo que se refería Je Dubkhangpa: existe la

posibilidad de transformar la mente de una manera similar. Al crear la causa, se puede generar el resultado de la bodichita en el corazón, del mismo modo que lo hizo Buda Shakyamuni cuando era bodisatva. Durante tres grandes e incontables eones acumuló mucho mérito, entonces alcanzó la iluminación y reveló el camino para liberar a los seres de los oscurecimientos y conducirlos a la iluminación.

Y esto es exactamente lo que deberíamos hacer. El propósito de nuestra vida es el beneficiar a todos los seres. Piensa: “Aunque no pueda sacrificarme por cada ser como lo hizo Buda Shakyamuni, qué maravilloso sería que al menos pudiera utilizar mi cuerpo, palabra y mente para beneficiar a mi familia y hacerles felices. ¡Qué afortunado soy! Debería ofrecer mi cuerpo a otros seres, pero por lo menos estoy sirviendo a unos pocos y les estoy proporcionando felicidad”. Siente una gran alegría en el corazón. Estés trabajando en la familia, en un centro de Dharma, en un hospital o en una comunidad, deberías ofrecer tu servicio a los demás con una actitud sincera y buen corazón, recordando su bondad. De este modo, tu mente estará siempre feliz. Al hacer todas tus actividades con bondad amorosa y queriendo a los demás, no surgirá la depresión.

Aunque vuestra familia únicamente conste de tres miembros, o de uno solo, si trabajáis con esa actitud, se convierte en virtud de forma natural. Incluso en el caso de una persona que nunca hubiera oído hablar del lam rim, si llevara a cabo las acciones cotidianas con una actitud sincera, sin sombra de egoísmo, sus actos se convertirían en puro Dharma.

Dharma significa protegerse del sufrimiento, del samsara. Así como con una cuerda es posible rescatar a alguien de un precipicio, el Dharma es la cuerda que impide caer a los seres en el sufrimiento de los reinos inferiores. vuestras acciones virtuosas, el Dharma, os protegen del verdadero sufrimiento y de la verdadera causa del sufrimiento.

Quizá hay personas que nunca han escuchado enseñanzas de *lam rim* o Dharma y que, sin embargo, viven con el pensamiento de beneficiar a los demás. Esta actitud se convierte en el más puro y sagrado Dharma, es la mejor protección y la principal causa de felicidad para esta vida y las próximas. Pero si, por el contrario, vuestras acciones surgen de una motivación no virtuosa, del egoísmo y la preocupación mundana, entonces se convertirán en causa de sufrimiento, ya que la no virtud deriva en sufrimiento y confusión tanto en esta vida como en las siguientes.

A veces me da la sensación de que toda la formación que habéis adquirido sólo os sirve para crear karma negativo. Por ejemplo, supongamos que alguien, tras mucho estudiar, se pasara cuarenta años trabajando en una oficina con una actitud mundana: únicamente conseguiría acumular karma negativo a causa de su aferramiento a la propia felicidad y a esta vida. De no existir la actitud egoísta, en su mente no habría lugar ni para la preocupación mundana ni para otros pensamientos perturbadores como el enfado.

Las mentes confusas no tendrían opción alguna si reemplazarais la actitud egoísta por el amor bondadoso y la bodichita, por el pensamiento de beneficiar a los demás.

De este modo, reinarían la paz y la felicidad en la vida de cada uno, en la de su familia y la gente de su entorno. El resultado del buen corazón es la paz mental y la felicidad tanto en esta como en las próximas vidas.

En definitiva, si las acciones cotidianas se realizan con bodichita, practicando el tomar el sufrimiento ajeno y ofreciendo a los demás el cuerpo, las posesiones y los méritos, acumularéis todo el tiempo una gran cantidad de mérito. Cada vez que generarís la motivación de la bodichita o meditáis en ella, atesoráis tanto mérito como el cielo infinito. En el instante en que generarís dicha motivación, aunque todavía no hayáis logrado la bodichita auténtica, acumuláis una cantidad de mérito ilimitada.

Comprender la vacuidad rápidamente

La práctica de la bodichita también es el método más rápido para comprender la vacuidad. Para lograr el conocimiento de la vacuidad, poder entender la filosofía Madhyamica, experimentar las enseñanzas de Nagarjuna y comprender el significado del *Sutra del corazón*, que es la esencia del Dharma de Buda, el mejor método es la práctica de la bodichita. Para comprender la vacuidad, la naturaleza absoluta del yo, no es suficiente con ser muy inteligente o dominar la técnica de debate. Uno puede estudiar las enseñanzas, refugiarse en las explicaciones de Lama Tsong Khapa, Nagarjuna o Buda Shakyamuni y repetir como un loro lo que se expone en los textos, pero eso no basta.

Para conocer la vacuidad se deben crear las causas, lo que significa mucha purificación y acumulación de mérito. Al hacer una poderosa purificación, ya sea la práctica de Vajrasattva, las postraciones o la meditación, desarrolláis la facultad de percibir al maestro como un buda; además, os consagráis a él con la devoción adecuada tanto de pensamiento como de acción, tal como Buda enseñó. Cuando la devoción al maestro sea firme y profunda, seréis capaces de usar métodos muy efectivos para la purificación de los oscurecimientos y los engaños mentales y, a medida que éstos sean más tenues, cualquier meditación del camino gradual, ya sea la del individuo de capacidad pequeña, mediana o superior, la renuncia al samsara, la vacuidad o la bodichita, cobrará mucho más sentido. De esta forma, la mente se vuelve maleable y flexible en vez de ser dura como una roca. Al ir meditando, ganaréis confianza en que si lo intentáis con empeño durante un periodo de semanas o meses, seréis capaces de obtener definitivamente el logro de esa meditación. Es algo que se siente de corazón con cada meditación realizada; lo que en un principio eran ideas y meras palabras se convierte en convencimiento pleno de corazón.

En ese momento el mero hecho de escuchar la afirmación “en la jarra hay una jarra que existe por su parte” tiene un efecto increíble, como si os despertaran de un sueño. Ahora el problema radica en que no reconocéis el objeto a refutar. Sin embargo, si purificáis los oscurecimientos, acumuláis mucho mérito y desarrolláis la devoción al maestro, aunque no hayáis estudiado todas las escrituras de Nagarjuna y Chandrakirti ni las comprendáis totalmente, con sólo dos o tres páginas de enseñanzas sobre vacuidad o con apenas oír “en la jarra hay jarra que existe por su parte”, vuestra reacción será como si os despertaran de un sueño. De repente, seréis capaces de reconocer el objeto a refutar; al leer dos o tres palabras y observar los objetos externos, reconoceréis claramente el objeto a refutar. Y cuando observéis el yo también reconoceréis inmediatamente el objeto a refutar: que en el yo hay un yo que parece que existe por su propia parte.

De esta manera no se tardará mucho en comprender la vacuidad; una vez reconocéis el yo que existe por su parte, es como apretar el botón del ascensor: todo se ilumina y funciona. Cuando identificáis el objeto a refutar, el yo que no existe, no tenéis necesidad de aplicar los cuatro análisis y toda la lógica de la filosofía Madhyamica, sólo tenéis que valeros de la concentración en un punto aplicada al yo. Percibís un yo que existe por su propio lado, pero a la vez sois conscientes de que en realidad está vacío. El objeto a refutar, el yo que existe por su parte, no se sostiene. Concéntrate justo en ese yo que existe por su parte y reconócelo como el objeto a refutar, tal y como se explica en las enseñanzas.

Sólo recordad que el yo surge de modo dependiente. Mientras estéis concentrados en el yo verdaderamente existente, que parece existir por su parte, sed conscientes de que está vacío. Aunque la ignorancia se aferre al objeto de refutación, si sois capaces de ver

que ni siquiera un átomo de éste existe por sí mismo, experimentaréis que el yo está completamente vacío. Por lo que por propia experiencia sabréis cómo existe el yo; al daros cuenta de manera inequívoca de que el yo verdaderamente existente en el que creáis no existe, sin necesidad forzar experimentaréis cómo existe el yo en realidad.

Entonces será posible conocer el surgir dependiente sutil del yo, que el yo existe bajo el control del nombre, es meramente etiquetado en los agregados por el pensamiento y el nombre. Eso se convierte en vuestra propia experiencia, ya no son sólo palabras. Antes imitabais las enseñanzas, pero cuando se conoce el surgir dependiente del yo, entonces se está hablando de la propia experiencia.

Colofón: extraído de Perfect Freedom, The Great Value of Being Human. Reimpreso con la autorización de Wisdom Publications.