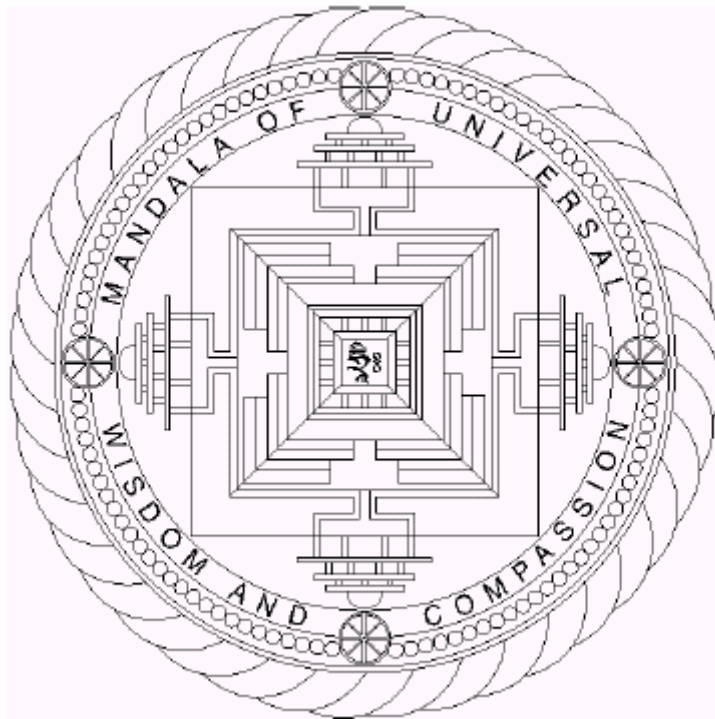


DESCUBRE EL BUDISMO



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

Transformar los problemas
Lectura requerida

Traducido al español por el equipo del Servicio de Traducciones de la FPMT Hispana.
Septiembre 2009.

© 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

Los ocho versos para la transformación del pensamiento.....	5
La transformación de la mente Mahayana.....	17
Cuando llegan los problemas	23

Lecturas complementarias recomendadas:

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

La liberación en la palma de tu mano (p. 417-443), Pabongka Rimpoché

Transformar problemas en felicidad, Lama Zopa Rimpoché

Transformar la mente, su santidad el Dalái Lama

Texto de práctica:

El néctar de la bodichita que siempre fluye, Lama Zopa Rimpoché

Los ocho versos para la transformación del pensamiento

Comentario de su santidad el XIV Dalái Lama

De la segunda celebración del Dharma (Second Dharma Celebration), 5-8 de noviembre, 1982, Nueva Delhi, India.

Traducido al inglés por Alex Berzin, revisado por Lama Zopa Rimpoché, editado por Nicholas Ribush.

Publicado por primera vez por Tushita Mahayana Meditation Centre, Nueva Delhi, 1982.

El texto Los ocho versos para la transformación del pensamiento, de Langri Tangpa, explica la práctica Paramitayana del método y la sabiduría: los primeros siete versos tratan del método (amor y bodichita), y el octavo, de la sabiduría.

(1) Con la determinación de obtener el mayor beneficio posible de todos los seres, que son más preciosos que una joya que concede los deseos, los consideraré siempre como lo más querido.

Tanto nosotros mismos como los demás seres queremos ser felices y estar completamente libres de sufrimiento, en esto somos todos exactamente iguales; pero si hablamos a nivel individual, cada persona es sólo una mientras que los demás seres son infinitos en número. Existen pues dos actitudes a considerar: la de querernos a nosotros de manera egoísta o la de querer a los demás. La primera de ellas nos hace ser muy rígidos, creernos extremadamente importantes, tener como deseo principal nuestra propia felicidad y que las cosas nos vayan bien, aunque, al contrario de lo que creemos, no sabemos cómo hacerlo, pues, en realidad, actuar de forma egoísta nunca podrá hacernos felices.

Los que aman a los demás consideran a todos los seres mucho más importantes que a ellos mismos, y valoran, por encima de todo, ayudar a los demás. Pues precisamente actuando así, ellos mismos son más felices. Hasta los políticos sinceramente preocupados por ayudar y servir a los demás son recordados con respeto, mientras que los que se aprovechan de su posición y causan perjuicio se convierten en ejemplos históricos de mal gobierno.

Sin tener en cuenta, por el momento, la religión, la próxima vida y el nirvana, tan sólo considerando esta vida, la gente que se mueve por egoísmo acarrea repercusiones negativas a raíz de sus acciones. Por otro lado, personas como la madre Teresa de Calcuta, que dedicó toda su vida y energía al servicio desinteresado de los pobres, los necesitados y los desamparados, serán siempre recordadas con respeto por su noble trabajo; nadie tendrá nunca nada negativo que decir acerca de ellas. Éste es, por tanto, el resultado de amar a los demás: tanto si uno quiere como si no, siempre caerá bien aun a los que no son familiares ni amigos, porque la gente se siente feliz en su compañía y corresponde con un sentimiento de calidez. Si uno es de la clase de persona que siempre se dirige a los demás con corrección, pero que, a sus espaldas, se dedica a difamarlos, por lógica, no caerá bien a nadie. De modo que, incluso en esta vida, si intentamos ayudar a los demás cuanto podamos y tenemos el mínimo de pensamientos egoístas posible, experimentaremos mucha felicidad. La vida no es muy larga: al fin y al cabo, son cien años como mucho. Si a lo largo de estos años intentáramos ser amables y afectuosos, preocuparnos por el bienestar ajeno, ser menos egoístas y enfadarnos menos, sería maravilloso ya que ésta es en verdad la causa de la felicidad. Si, por el contrario, actuamos con egoísmo y antepo-
nemos nuestros

intereses a los de los demás, el resultado real será que seremos los últimos en todo; pero, si en nuestra mente nos ponemos los últimos y a los demás primero, acabaremos ganando.

Así que no hace falta preocuparse por la próxima vida o por el nirvana: llegarán de manera gradual. Si en esta vida conseguís ser personas bondadosas, afectuosas y desinteresadas, seréis buenos ciudadanos del mundo. Que seáis budistas, cristianos o comunistas resulta irrelevante. Lo importante es que mientras tengáis un cuerpo humano, seáis buenos seres humanos. Ésta es la enseñanza del budismo; éste es el mensaje de todas las religiones del mundo. En efecto, las enseñanzas del budismo incluyen todas las técnicas para erradicar el egoísmo y desarrollar el amor hacia los demás. El maravilloso texto de Shantideva *El bodisatvacharyavatara*, por ejemplo, es de gran utilidad; yo mismo practico de acuerdo con él. La mente es astuta en extremo y muy difícil de controlar, pero si hacemos constantes esfuerzos, si trabajamos infatigablemente y aplicamos la lógica y el análisis con atención, seremos capaces de controlar la mente y mejorarla.

Una parte de los psicólogos occidentales afirma que no deberíamos reprimir el enfado sino expresarlo, ¡qué deberíamos practicar el enfado! Por lo tanto, tenemos que establecer una distinción importante entre los problemas mentales que deben expresarse y los que no. Por ejemplo, en las ocasiones en que alguien se puede haber portado mal con nosotros, puede ser correcto lamentarse en vez de dejar que la queja supure por dentro, pero siempre sin enfadarnos. Si albergáis pensamientos negativos y perturbadores, como el enfado, éstos terminarán siendo parte de vuestra personalidad: cada vez que os enfadéis, resultará más fácil hacerlo la próxima vez, y así os enfadaréis con más y más frecuencia hasta convertirlos en personas furiosas y descontroladas. De modo que, en cuanto a los problemas mentales, es cierto que hay algunos que se pueden expresar adecuadamente, pero otros, no. Al principio, cuando intentemos controlar nuestra mente negativa y perturbadora, resultará difícil. El primer día, la primera semana, el primer mes no conseguiremos controlarla bien, pero si el esfuerzo que se aplica es constante, poco a poco, las negatividades disminuirán. Al fin y al cabo, el progreso en el desarrollo mental no se logra tomando medicinas o sustancias químicas sino que depende del control de la mente.

Así que si queremos hacer realidad nuestros deseos, ya sean temporales o definitivos, debemos confiar en los demás seres mucho más que en la joya que concede los deseos, y amarlos siempre por encima de todo.

P: ¿El propósito de esta práctica es mejorar nuestra mente o hacer algo para ayudar a los demás? ¿Qué es más importante?

R: Ambas acciones son importantes. En primer lugar, si nuestra motivación no es pura, hagamos lo que hagamos, no resultará satisfactorio. De manera que lo primero que debemos hacer es cultivar una motivación pura. Pero tampoco tenemos que esperar hasta que esa motivación se haya desarrollado por completo antes de hacer algo para ayudar a los demás. En efecto, para ayudar a los demás de la manera más eficaz posible tenemos que ser budas completamente iluminados; para ayudar a los demás de manera amplia y extensa necesitamos haber alcanzado uno de los niveles de los bodisatvas, es decir, haber tenido la experiencia de una percepción directa o no conceptual de la realidad de la vacuidad y haber conseguido poderes de percepción extrasensorial. Sin embargo, hay muchos niveles de ayuda que podemos ofrecer a los demás sin ni siquiera haber desarrollado estas cualidades; podemos intentar actuar como bodisatvas a pesar de que nuestras acciones sean menos eficaces que las de ellos. De modo que, sin esperar a estar completamente cualificados, podemos generar una buena motivación con la cual intentar ayudar a los demás de la mejor manera posible. Este enfoque me parece más equilibrado y adecuado que aislarse en algún lugar a meditar y a recitar oraciones. No obstante, depende mucho de cada individuo: Si alguien está seguro de que, al permanecer en un lugar remoto, obtendrá logros definitivos

en un plazo determinado, la situación es diferente. Quizás lo mejor sería emplear la mitad del tiempo para realizar un trabajo activo y la otra mitad para practicar la meditación.

P: Si estos valores que está usted describiendo son valores budistas y el Tíbet se consideraba un país budista, ¿por qué había tanta desigualdad en la sociedad tibetana?

R: Debilidad humana. En efecto, el Tíbet era un país budista, pero tenía su buena dosis de gente corrupta, incluso algunas de las instituciones religiosas y monasterios se pervirtieron y se transformaron en centros de explotación. De todas maneras, comparado con otras sociedades feudales, el Tíbet fue mucho más pacífico y armonioso y, en general, tuvo menos problemas que éstas.

(2) Cuando esté en compañía de otros, me consideraré siempre el más inferior de ellos , y desde lo más profundo de mi corazón consideraré a los demás como queridos y supremos.

Da igual en compañía de quién estemos, a menudo pensamos cosas como: "Soy más fuerte que él", "soy más guapa que ella", "soy más inteligente", "soy más rico", "estoy mucho mejor preparado", etc.; resumiendo, generamos mucho orgullo. Y no es bueno, deberíamos, más bien, mantenernos siempre humildes. Aun cuando ayudemos a los demás y nos impliquemos en trabajos caritativos, no debemos tener arrogancia y considerarnos benefactores y protectores de los débiles. Pues esto no es más que orgullo. Debemos involucrarnos en tales actividades más bien con humildad, y pensar que estamos ofreciendo servicio a los demás.

Cuando nos comparamos con los animales, por ejemplo, podemos tener inclinación a pensar que por tener un cuerpo humano y ser una persona religiosa, estamos por encima de ellos. O sea que, desde cierto punto de vista, consideramos que por poseer un cuerpo humano y estar practicando las enseñanzas de Buda somos mucho mejores que los insectos. Pero, desde otra perspectiva, podríamos argumentar que los insectos son muy inocentes y están libres de engaño, mientras que nosotros mentimos a menudo y utilizamos artimañas para conseguir nuestros fines o para parecer mejores de lo que somos. Desde este punto de vista, parecemos mucho peores que los insectos, que viven su propia vida sin pretender ser nada más. Éste es un método de adiestramiento en la humildad.

(3) Vigilante, en el momento en que aparezca un engaño en mi mente que pueda ponerme en peligro a mí y a los demás, me enfrentaré a él y lo evitaré sin demorarme.

Si analizamos nuestra mente cuando actuamos de manera egoísta y nos preocupamos sólo de nosotros mismos hasta el punto de excluir a los demás, descubriremos que la mente negativa y perturbadora es la raíz de tal comportamiento. Como en dichas situaciones la mente está muy perturbada, apenas nos demos cuenta de que nos estamos dejando influenciar por ella, deberíamos aplicar un antídoto en su contra. Para contrarrestar las actitudes mentales negativas y perturbadoras meditaremos en la vacuidad, también disponemos de antídotos más específicos para principiantes como nosotros: contra el apego, meditaremos en la fealdad; contra el enfado, en el amor; contra la ignorancia de la mente limitada, en el surgir dependiente; contra muchos pensamientos perturbadores, en la respiración y en los aires.

P: ¿Qué es la originación interdependiente?

R: *Los doce vínculos de la originación interdependiente* empiezan en la ignorancia, y van hasta el envejecimiento y la muerte. A un nivel más sutil, se puede utilizar la originación interdependiente como causa para establecer que las cosas están vacías de existencia verdadera, de existencia inherente.

P: ¿Por qué debemos meditar en la fealdad para superar el apego?

R: Como desarrollamos apego hacia las cosas porque las percibimos como si fueran atractivas en extremo, intentar verlas feas o poco seductoras, lo contrarresta. Por ejemplo, podemos desarrollar apego por el cuerpo de otra persona al percibir su figura como algo muy atractivo, pero, si se analiza este apego, descubriremos que se basa en la mera (contemplación superficial) ya que, en realidad, ese cuerpo que nos parece tan bonito está compuesto de carne, sangre, huesos y piel. Detengámonos, por ejemplo, en la piel humana: considera la tuya propia y piensa qué pasaría si dejaras un pedacito de ella en algún rincón durante unos días: se volvería repugnante. Ésta es su naturaleza. Algo parecido sucedería al reflexionar sobre las demás partes del cuerpo; no encontrarías belleza alguna en un pedazo de carne humana ni en la sangre; quizás, en lugar de apego, te provocaría repulsa. Incluso una cara guapa, no tiene nada de bonito; quítale la pintura y quedará en nada. Los huesos que conforman el esqueleto son también repulsivos, y las calaveras tienen connotaciones muy negativas. La fealdad es la naturaleza del cuerpo físico.

Siguiendo estas pautas, se puede analizar cualquier objeto por el que sintamos apego o amor (en el sentido negativo del apego cargado de deseo): enfatizad el lado desagradable del objeto y analizad su naturaleza desde este punto de vista. Y si ni siquiera esto permite controlar por completo el apego, al menos nos ayudará a dominarlo un poco. Éste es el propósito de adquirir la costumbre de mirar el aspecto menos agradable de las cosas, de meditar en la fealdad.

Existe otro tipo de amor o bondad que no está basado en que "tal persona sea guapa por lo que merece mi respeto y amabilidad". La base del amor puro sería pensar de la siguiente forma: "Éste es un ser vivo. Quiere felicidad y no quiere sufrimiento, además, tiene derecho a ser feliz. Por lo tanto, debo sentir amor y compasión hacia él". Este tipo de amor es completamente diferente del primero que, por estar basado en la ignorancia, resulta poco sólido. Las razones de la bondad amorosa son más sensatas. El amor que no es más que apego, a la más mínima variación, como un pequeño cambio de actitud, busca de inmediato otro objeto, debido a que la emoción está basada en algo muy superficial. Consideremos, por ejemplo, el caso de unos recién casados: al cabo de unas semanas, meses o años, pueden volverse enemigos y acabar divorciándose. Hemos de suponer que se casaron profundamente enamorados, pero que, pasado un tiempo, todo cambió. Y todo debido a la base superficial sobre la que se asentaba la relación; el mínimo cambio en uno de ellos provoca una transformación radical en la actitud del otro.

En cambio, deberíamos pensar: "La otra persona es un ser como yo. Yo, desde luego, quiero ser feliz; por lo tanto, también mi pareja debe querer ser feliz. Como ser humano, tengo derecho a la felicidad; así que, por la misma razón, ella también tiene derecho a la felicidad". Este tipo de razonamiento, que reviste sensatez, genera amor y compasión puros, ya que independientemente de cómo cambie nuestra percepción del otro, seguirá siendo básicamente el mismo ser. De modo que, como la razón principal para demostrar amor está siempre ahí, nuestros sentimientos hacia los demás serán estables.

El antídoto para el enfado es meditar en el amor, porque la mente del enfado es muy burda y áspera, y necesita suavizarse con amor.

Cuando disfrutamos de los objetos a los que estamos apegados, experimentamos un cierto placer, pero, como dijo Nagarjuna, este placer se parecería al que sentimos al

rascarnos cuando sufrimos picores; siempre sería mucho mejor no padecerlos. De manera similar, cuando conseguimos las cosas con las cuales estamos obsesionados, nos sentimos felices, pero lo mejor sería que estuviésemos libres del apego que nos hace obsesionarnos con ellas.

(4) Siempre que vea seres que sean de naturaleza malvada y estén abrumados por acciones negativas violentas y por el sufrimiento, los tendré en gran estima por su rareza, como si hubiera encontrado un tesoro precioso.

Si nos encontramos con alguien cruel, brusco, perverso o desagradable, la reacción habitual es evitarle, en tales situaciones nuestro amor por los demás tiende a disminuir. En vez de dejar que nuestro amor por los demás se debilite pensando en lo malvada que es esa persona, debemos verla como un objeto especial de amor y compasión, y quererla como si nos hubiésemos encontrado un tesoro preciado, difícil de encontrar.

(5) Cuando, debido a la envidia, otros me maltraten con abusos, insultos y desdén, aceptaré la derrota y les ofreceré la victoria.

Si alguien nos insulta, nos ofende o nos critica, proclamando que somos incompetentes y que no sabemos hacer nada, es probable que nos enfademos mucho y contradigamos sus palabras. Pero nuestra reacción debiera ser otra: con humildad y tolerancia, deberíamos aceptar lo que haya dicho.

En la parte que indica que debemos aceptar la derrota y ofrecer la victoria a los demás, tenemos que distinguir dos tipos de situación: si, por un lado, estamos obsesionados con nuestro bienestar y tenemos una motivación muy egoísta, debemos aceptar la derrota y ofrecer la victoria al otro aunque nuestra vida esté en juego; pero si, por otro lado, la situación es tal que el bienestar de los otros está en juego, tenemos que entregarnos a fondo y luchar por sus derechos, sin aceptar derrota alguna.

Uno de los cuarenta y seis votos de los bodisatvas hace referencia a una situación en la que, si alguien está haciendo algo muy perjudicial, hay que utilizar métodos enérgicos o lo que haga falta para detener de inmediato las acciones de esa persona; de no hacerlo así, se habrá transgredido ese compromiso. Podría parecer que este precepto y la quinta estrofa, que dice que uno debe aceptar la derrota y ofrecer la victoria a los demás, son contradictorios, pero no lo son. El precepto de los bodisatvas trata de una situación en la que la principal preocupación es el bienestar de los demás: si alguien está haciendo algo extremadamente perjudicial y peligroso, es un error no tomar medidas drásticas para detenerlo. Hoy en día, en sociedades tan competitivas como la nuestra, a menudo hace falta una acción defensiva contundente, pero la motivación nunca debería ser la preocupación egoísta, sino un amplio sentimiento de amor y compasión hacia los demás. Es por completo correcto actuar así con el fin de salvar a otros de crear karma negativo.

P: A veces podría resultar necesario tomar medidas radicales cuando vemos que algo erróneo está sucediendo. Pero para tomar tales decisiones ¿en el criterio de quién podemos confiar? ¿Podemos fiarnos de nuestra propia percepción del mundo?

R: Es complicado. Cuando consideras aceptar la derrota, tienes que ver si ofrecer la victoria a los demás les va a beneficiar en última instancia o sólo temporalmente. Además, tienes que considerar el efecto que el aceptar la derrota tendrá sobre tu poder o capacidad

para ayudar a los demás en el futuro. También cabe la posibilidad de que haciendo algo perjudicial para los demás ahora, puedas crear gran cantidad de mérito gracias al cual podrás hacer cosas ampliamente beneficiosas para los demás a largo plazo; éste es otro factor que hay que tener en cuenta.

Como se menciona en el *Bodhisatvacharyavatara*, tenemos que examinar superficial y profundamente si los beneficios de llevar a cabo una acción prohibida pesan más que los perjuicios. En las ocasiones en que sea difícil saberlo, debemos comprobar la motivación que nos guía. En el *Sikshasamuccaya*, Shantideva explica que los beneficios de una acción realizada con la motivación de la bodichita tienen más peso que las negatividades de realizarla sin dicha motivación. Debido a que a veces es muy difícil, a la vez que muy importante, ver la línea divisoria entre lo que hay que hacer y lo que no hay que hacer, debemos estudiar los textos que exponen estos temas. Los textos de grado inferior indicarán que ciertas acciones están prohibidas, mientras que los de grado superior explicarán que esas mismas acciones están permitidas. Cuanto más se sepa acerca de todo esto, más fácil será decidir qué hacer en cada situación.

(6) Cuando alguien a quien he beneficiado y en quien tengo grandes esperanzas me haga un daño terrible, lo consideraré como mi más apreciado maestro.

Normalmente, esperamos que la persona a la que hemos prestado nuestra ayuda nos esté agradecida. Si reacciona con ingratitud, es probable que nos sintamos molestos, pero sería mucho más conveniente que, en tales ocasiones, practicáramos la paciencia. Además, deberíamos ver a esa persona como el maestro que está poniendo a prueba nuestra paciencia y, por lo tanto, tratarla con todo respeto. Este verso contiene todas las enseñanzas del *Bodhisatvacharyavatara* sobre la paciencia.

(7) En resumen, tanto de forma directa como indirecta, ofrezco a todos los seres que han sido mis madres, toda la felicidad y beneficio. En secreto tomaré para mí todas sus acciones dañinas y su sufrimiento.

Este verso se refiere a la práctica de asumir los sufrimientos de los demás y darles nuestra felicidad, motivados por una compasión y un amor sólidos. Queremos ser felices y no queremos sufrir, y es fácil comprobar que todos los seres sienten lo mismo. Podemos ver también que todos los seres se sienten abrumados por el sufrimiento, pero no saben cómo librarse de él; por eso generamos la intención de asumir todo su sufrimiento y su karma negativo, por eso rezamos para que madure en nosotros de inmediato. Igualmente, es obvio que los demás seres carecen de la felicidad que buscan y que no saben cómo encontrarla, así que, sin rastro de tristeza, debemos ofrecer a los demás toda nuestra felicidad, nuestro cuerpo, nuestra riqueza y los méritos, y rezar para que maduren en ellos de inmediato.

Es poco probable que, de repente, seamos capaces de asumir los sufrimientos de los demás y darles nuestra felicidad. Cuando semejante transferencia sucede es el resultado de una conexión kármica muy fuerte e ininterrumpida desde el pasado. Sin embargo, esta meditación es una manera muy poderosa de acumular valor en la mente y es, por lo tanto, una práctica sumamente beneficiosa.

En los *Siete puntos para la transformación de la mente* se dice que debemos alternar las prácticas de dar y tomar, y realizarlas sobre la respiración. Langri Trangpa añade que debe

de hacerse en secreto. Según se explica en el *Bodhisatvacharyavatara*, esta práctica no es apta para la mente de los bodisatvas principiantes: está indicada solo para unos pocos practicantes selectos, y por ello se denomina secreta.

P: En el capítulo octavo del *Bodhisatvacharyavatara*, Shantideva afirma:

“... si por el bien de los demás me daño a mi mismo,
adquiriré todo lo que es magnífico”.

Por otro lado, Nagarjuna dice que uno no debe mortificarse. ¿Entonces en qué sentido dice Shantideva que uno debe dañarse a sí mismo?

R: Desde luego, esto no significa que uno deba golpearse la cabeza o algo parecido. Shantideva está explicando que cuando surgen pensamientos egoístas fuertes, tus argumentos deben estar bien cimentados con el fin de poder utilizar métodos enérgicos para controlar dichos pensamientos. En otras palabras, tienes que dañar tu mente egoísta. Pero hay que distinguir con claridad entre el yo que está completamente obsesionado con su propio bienestar y el yo que tiende a la iluminación, ya que existe una gran diferencia entre ambos. Además, tienes que contemplar el verso del *Bodhisatvacharyavatara* en el contexto de los versos que lo preceden y lo siguen. Hay muchas formas diferentes de hablar sobre el yo: el aferramiento a la verdadera identidad del yo, el yo egoísta, el yo al que nos conectamos para observar las cosas desde el punto de vista de los demás, etc. Tienes que considerar la discusión sobre la identidad según los diferentes contextos.

Si realmente beneficia a los demás, incluso si sólo beneficia a un ser vivo, es apropiado que asumamos el sufrimiento de los tres reinos de la existencia o que vayamos a uno de los infiernos, y se necesita valor para hacerlo. Para alcanzar la iluminación por el bien de los demás seres, debemos ser felices y también debemos estar dispuestos a pasar incontables eones en el infierno inferior, Avicí. A esto es a lo que se refiere *asumir el dolor que aflige a los demás*.

P: ¿Qué tendríamos que hacer para llegar al infierno inferior?

R: La cuestión es desarrollar el valor de estar dispuesto a ir a uno de los infiernos, pero ello no significa que tengas que ir allí en la realidad. Cuando el gueshe Kadampa Chekawa se estaba muriendo, llamó de repente a sus discípulos y les pidió que hicieran ofrendas, que realizaran ceremonias y recitaran oraciones especiales por él, porque su práctica había sido un fracaso. Los discípulos se apenaron mucho porque pensaban que algo terrible iba a suceder. Sin embargo, el gueshe les explicó que si bien había estado rezando durante toda su vida por renacer en los infiernos para el beneficio de los demás, estaba recibiendo en ese momento una visión de lo que le iba a pasar a continuación: iba a renacer en una tierra pura. De la misma manera, si desarrollamos un deseo sólido y sincero de renacer en los reinos inferiores para el beneficio de los demás, acumularemos una enorme cantidad de mérito que provocará el resultado contrario.

Por eso siempre digo que si vamos a ser egoístas, lo seamos con sabiduría. El egoísmo verdadero o limitado nos hace ir para abajo, mientras que el egoísmo sabio nos lleva a la budeidad. Pero, por desgracia, lo primero que solemos hacer es aferrarnos a la budeidad. Está escrito que para alcanzar la budeidad necesitamos la bodichita y que sin ella no se alcanza la iluminación. Nos preocupamos por la bodichita en tanto en cuanto es necesaria para la obtención de la budeidad, y se trata de una gran equivocación. Debemos hacer justamente lo contrario: olvidar la motivación egoísta y pensar en cómo ayudar realmente a los demás. Si vamos a los infiernos, no podremos ayudarnos ni ayudar a los demás. La cuestión es cómo ayudar a los demás. No sólo se trata de ofrecerles algo o de realizar algún milagro, la mejor manera de ayudarlos es enseñarles el Dharma. Para ello, primero tenemos que ser profesores cualificados. Ahora mismo no somos capaces de explicar el camino

completo, es decir, de instruir a alguien sobre todas las prácticas y experiencias por las que tiene que pasar, desde el primero hasta el último estadio, la iluminación. Quizás podamos explicar parte de los primeros estadios a través de nuestra propia experiencia, pero no mucho más. Para ser capaces de ayudar a los demás de la manera más amplia posible y guiarlos a lo largo de todo el camino a la iluminación, tenemos que alcanzarla nosotros primero. Por esta razón, debemos practicar la bodichita. Se trata de una manera completamente diferente de pensar, lejos de la habitual, en la que nos vemos obligados a pensar en los demás y dedicarles nuestro corazón gracias a la preocupación egoísta que tenemos por nuestra propia iluminación. Esta manera de hacer las cosas es falsa, una especie de mentira.

P: He leído en un libro que sólo con practicar el Dharma evitamos que nueve generaciones de nuestros familiares renazcan en el infierno. ¿Es verdad?

R: ¡Esto es un poquito de publicidad! Es posible que algo así pueda ocurrir, pero por lo general no es tan sencillo. Consideremos, por ejemplo, la recitación del mantra OM MANI PADME HUM y la dedicación del mérito de recitarlo para nuestra rápida iluminación para el beneficio de todos los seres: no podemos decir que sólo con recitar mantras vayamos a alcanzar rápidamente la iluminación, pero sí que podemos decir que tales prácticas actúan como causas contributivas para la iluminación. De igual manera, mientras que la práctica del Dharma no va a evitar de por sí que nuestros familiares renazcan en los reinos inferiores, puede actuar como causa contributiva para ello. Si éste no fuera el caso, si nuestra práctica pudiera actuar como la causa principal del resultado experimentado por otros, contradiría la ley del karma, la relación entre causa y efecto, y entonces podríamos relajarnos y dejar que todos los budas y bodisatvas lo hicieran todo por nosotros; no tendríamos que asumir ninguna responsabilidad respecto a nuestro propio bienestar. Sin embargo, el Completamente Iluminado explicó que todo lo que podía hacer era enseñarnos el Dharma, el camino a la liberación del sufrimiento, y que dependía de nosotros ponerlo en práctica. Según enseña el budismo, no hay un creador, lo creamos todo nosotros mismos y somos, por lo tanto, nuestros propios amos y señores dentro de los límites de la ley de causa y efecto. Y la ley del karma enseña que si hacemos el bien, experimentaremos buenos resultados y que si, por el contrario, hacemos el mal, experimentaremos desdicha.

P: ¿Cómo se cultiva la paciencia?

R: Existen muchos métodos. El conocimiento y la fe en la ley del karma es uno de ellos. Uno se da cuenta de que el sufrimiento que está experimentando es por propia culpa, es el resultado de acciones que uno mismo ha creado en el pasado. Y como no puede escaparse de ello, tiene que aguantarse. Sin embargo, si se quiere evitar sufrir en el futuro puede lograrse cultivando virtudes como la paciencia. Irritarse o enfadarse por este sufrimiento sólo generará más karma negativo, que es la causa de futuras desgracias.

Otra cosa que se puede hacer es meditar en la naturaleza de sufrimiento del cuerpo: "Este cuerpo y esta mente son la base de todo tipo de sufrimiento; es natural y en absoluto inesperado que el sufrimiento surja de ellos". Este tipo de comprensión es muy útil para el desarrollo de la paciencia.

También se puede recordar el siguiente verso del *Bodhisatvacharyavatara*:

“¿Por qué estar triste por algo
si se puede remediar?
¿Y de qué sirve entristecerse por algo
si no se puede remediar?”

Si existe un método o hay alguna oportunidad para superar el sufrimiento, no hay necesidad de preocuparse y, si no hay nada que se pueda hacer, preocuparse no va a ayudarnos de ninguna manera. Es así de claro y sencillo.

Algo más que se puede hacer es contemplar las desventajas del enfado y las ventajas de practicar la paciencia. Como seres humanos, disponemos de las habilidades de pensar y juzgar, así que tenemos que utilizarlas. Si perdemos la paciencia y nos enfadamos, perdemos nuestra capacidad de juicio y perdemos así uno de los más poderosos instrumentos que tenemos para afrontar los problemas: nuestra sabiduría humana. Esto es algo de lo que los animales carecen. Si perdemos la paciencia y nos irritamos, estamos dañando nuestro instrumento más preciado. No lo olvidemos: es mucho mejor tener valor y determinación y hacer frente al sufrimiento con paciencia.

P: ¿Cómo podemos ser humildes y al mismo tiempo realistas respecto a las cualidades que poseemos?

R: Tienes que diferenciar entre la confianza en tus habilidades y el orgullo: debes tener confianza en tus buenas cualidades y habilidades y utilizarlas con valentía, pero no debes sentirte arrogantemente orgulloso de ellas. Ser humilde no significa sentirse incompetente e inútil; la humildad se cultiva como oponente del orgullo, pero debemos utilizar al máximo las buenas cualidades que tengamos.

Lo ideal sería tener mucha fuerza y valor, pero sin presumir ni vanagloriarse. Cuando haga falta, hay que saber ponerse a la altura de las circunstancias y luchar con valentía por lo que es justo. Cualquiera que no tenga ninguna de estas buenas cualidades y presuma de lo estupendo que es para, sin embargo, a la hora de la verdad replegarse por completo, es precisamente lo contrario. En el primero de los casos, la persona es muy valiente, pero carece de arrogancia; mientras que, en el segundo, es muy arrogante, pero carece de valentía.

(8) Sin dejarme corromper por las manchas de las supersticiones de las ocho preocupaciones mundanas, que pueda yo, al percibir todos los fenómenos como ilusorios, ser liberado de las ataduras del apego.

Esta estrofa trata de la sabiduría. Las prácticas precedentes no deberían estar contaminadas con las manchas de las supersticiones de los ocho dharmas mundanos. Estos ocho dharmas pueden denominarse blancos, negros o mezclados. Creo que estaría bien explicar este verso desde el punto de vista de las prácticas realizadas no contaminadas por la concepción errónea del apego a la verdadera existencia, la superstición de los ocho dharmas. La manera de evitar contaminar la práctica radica en reconocer toda la existencia como ilusoria, sin aferrarse a la existencia verdadera. Así nos liberamos de la esclavitud de este tipo de aferramiento.

El significado de *ilusorio* en este caso es que la existencia verdadera aparece en el aspecto de diversos objetos dondequiera que se manifiesten, pero en realidad ahí no hay existencia verdadera. Aparece pero no existe, es una ilusión. Aunque todo lo que existe aparece como si existiera verdaderamente, todo carece de existencia inherente. Para darnos cuenta de que los objetos están vacíos de existencia verdadera, de que, a pesar de que ésta se manifieste, no es real, es una ilusión, deberíamos tener una comprensión definitiva del significado de la vacuidad: la vacuidad de la apariencia manifiesta. Primero debemos determinar que todos los fenómenos están vacíos de existencia inherente. Después, más adelante, cuando aquello que tiene una naturaleza absoluta aparece como verdaderamente existente, refutamos su existencia inherente recordando la comprobación realizada respecto

a la ausencia total de verdadera existencia. Al unir estos dos conceptos, es decir, la apariencia de verdadera existencia y su vacuidad experimentada previamente, descubrimos el carácter ilusorio de todos los fenómenos.

No son necesarias más aclaraciones sobre la manera en que las cosas aparecen como ilusorias. La explicación de este texto llega hasta la meditación en la mera vacuidad. En las enseñanzas tántricas, como el tantra de Guhyasamaja, lo que se denomina ilusorio está separado por entero, pero en este verso no se muestra separado. De modo que la verdadera existencia de aquello que tiene naturaleza absoluta es el objeto de refutación y debe ser refutado. Cuando lo ha sido, el modo ilusorio de la apariencia de las cosas surge indirectamente: parece que sean verdaderamente existentes pero no lo son.

P: ¿Cómo puede funcionar algo que no se puede encontrar y que existe simplemente en función de la imputación?

R: Si consigues entender que sujeto y objeto existen porque surgen de modo dependiente, la vacuidad aparecerá en el surgir dependiente. Esto es lo más difícil de entender.

Si has comprendido bien la existencia no-inherente, la experiencia de los objetos existentes habla por sí misma. A través de la lógica, se refuta que tengan una existencia inherente, y la lógica puede convencerte de que las cosas no existen de ese modo, pues es imposible que puedan existir inherentemente. Sin embargo, existen, pues las experimentamos. Entonces, ¿cómo existen? Simplemente por el poder del nombre. Con esto no se está diciendo que no existan, nunca se dice que las cosas no existan, lo que se dice es que existen por el poder del nombre. Es un punto difícil; algo que se va entendiendo poco a poco, lentamente, a través de la experiencia.

Para empezar, hay que analizar si las cosas existen verdaderamente o no, si en realidad se pueden encontrar o no. Y descubrimos que no se pueden encontrar. Sin embargo, si decimos que no existen en absoluto, cometemos un error pues, de hecho, las experimentamos. No podemos demostrar a través de la lógica que las cosas existan por ser localizables, pero sí que sabemos por experiencia que existen. De modo que, en definitiva, podemos concluir que las cosas existen. Ahora bien, si las cosas existen, sólo tienen dos maneras de hacerlo: bien sea a partir de su propia base o bien por estar bajo el control de otros factores; es decir, ya sea de manera completamente independiente o dependiente. Como la lógica desmiente que las cosas existan independientemente, la única manera en que pueden existir es de manera dependiente.

¿De qué dependen las cosas para su existencia? Dependen de la base que se etiqueta y del pensamiento que pone la etiqueta. Si al buscarlas pudieran encontrarse, existirían por su propia naturaleza, y entonces las escrituras de la escuela Madhyamika que afirman que las cosas no existen por su propia naturaleza serían erróneas. Sin embargo, las cosas no pueden encontrarse cuando se buscan, lo que se encuentra es algo que existe bajo el control de otros factores, por tanto se dice que existen meramente como nombre. En este caso la palabra *meramente* indica que algo se corta: pero ese algo no es aquello que no es el nombre pero que tiene un significado, y que es el objeto de una mente válida. Con ello, no se quiere decir que las cosas no tengan más significado que sus nombres, o que el significado que no es el nombre no sea el objeto de una mente válida. Lo que se corta, lo que se niega, es que existan por otra razón que el poder del nombre. Las cosas existen meramente por el poder del nombre, pero tienen un significado y ese significado es el objeto de la mente válida. Sin embargo, la naturaleza de las cosas es que existen simplemente por el poder del nombre.

No hay otra alternativa, sólo el poder del nombre. Eso no significa que aparte del nombre no haya nada más: hay el objeto, hay un significado, hay un nombre. ¿Cuál es el significado? El significado también existe meramente en el nombre.

P: ¿La mente es algo que existe realmente o es también una ilusión?

R: De acuerdo con la escuela Madhyamika Prasangika, la visión más elevada y precisa, es lo mismo tanto si se trata de un objeto externo o de la consciencia interna que lo capta: ambos existen por el poder del nombre; ninguno de los dos existe verdaderamente. El pensamiento mismo existe sólo como nombre, igual que la vacuidad, buda, bueno, malo e indiferente. Todo existe únicamente por el poder del nombre.

Al hablar de *sólo nombre* no hay otra forma de entender lo que significa más que eliminando los significados que no son sólo nombre. Si consideramos una persona real y un fantasma, por ejemplo, ambos son lo mismo en el sentido de que existen meramente como nombre, pero hay una diferencia entre ellos. Todo lo que existe y lo que no existe está meramente etiquetado, pero como nombre, y algunas cosas existen y otras no.

Según la escuela Sólo Mente, los fenómenos externos aparecen como existentes inherentemente pero están, de hecho, vacíos de existencia externa inherente, mientras que la mente existe verdaderamente. Creo que por ahora ya hemos hablado suficiente sobre los principios budistas.

P: ¿Los términos *mente* y *consciencia* son equivalentes?

R: En el tibetano existe alguna distinción, pero es difícil saber si se puede traducir esa diferencia a otro idioma. Cuando *mente* se refiere a la consciencia principal probablemente sea lo mismo que *consciencia*. En tibetano, *consciencia* es el término más general que abarca a la consciencia principal y a los factores mentales (secundarios), pero ambos conceptos cuentan, a su vez, con más subdivisiones. Además, en cuanto a la consciencia (principal), también se subdivide en la consciencia mental y la consciencia sensorial, y la primera consta de muchas subdivisiones según los diversos grados burdos y sutiles. Como comentaba al principio, es muy difícil saber si en otro idioma las palabras tienen las mismas connotaciones.

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

La transformación de la mente Mahayana

Lama Zopa Rimpoché

La transformación Mahayana de la mente, resumida en ocho versos redactados por el gran meditador secreto Langri Trangpa Dorje Sengye, es un método para transformar todas las condiciones indeseables en condiciones útiles. Las cosas que causan desdicha, depresión e ira en quienes no han encontrado el Dharma de Buda y que hacen desdichados incluso a los que lo han encontrado e intentan practicarlo, se pueden transformar en condiciones útiles. De esta forma, todas las condiciones indeseables se vuelven beneficiosas. Para los practicantes del Dharma, y también para aquellos que no lo practican o no meditan, los fracasos y las experiencias indeseables tales como la enfermedad, las críticas y la mala reputación, pueden transformarse en condiciones necesarias y deseables: cualquier perjuicio puede transformarse en beneficio.

Al practicante de la transformación Mahayana de la mente que pone en práctica *Los ocho versos* en su vida cotidiana, nada le distrae de su práctica del Dharma. Este practicante ruega siempre para que los demás reciban las cosas buenas, las posesiones, la felicidad y los méritos que él posee; dedica y entrega cada una de las cosas buenas a los demás y reza para recibir él mismo los sufrimientos y condiciones indeseables de otros seres. La oración que más a menudo recita al campo de méritos es: "Pueda experimentar todos esos sufrimientos en mí". Éste es el deseo que suele generar a diario.

Cuando algo malo le sucede, en caso de recibir críticas, sufrir un fracaso o un desastre, al rezar por intercambiarse por los demás, por renunciar a sí mismo y amar a los demás, el practicante reconoce la situación y no se siente abrumado por ella. Como desea entregar todo lo bueno a los demás y experimentar en sí mismo todos los sufrimientos indeseables, cuando surge algún obstáculo, como que otra gente le trate mal, o que se presente alguna distracción en su práctica del Dharma, no se altera. El practicante ha entrenado su mente para transformar el sufrimiento en felicidad, así que reza de esta manera: "Pueda recibir todos los sufrimientos de los seres y experimentarlos en mí. Puedan los demás recibir y experimentar todos mis méritos y mi felicidad". Sería contradictorio recitar esta oración y sentirse abrumado al experimentar algún problema.

Tampoco se trata de recitar las oraciones frente al campo de méritos a viva voz, para asegurarnos de que todo el mundo nos oiga: "Quiero asumir todos los sufrimientos de los demás y dedicar toda mi felicidad a los otros". De nada sirve si luego nos sobresaltamos cuando surge algún obstáculo. Si rezáis así, pero os asustáis cuando de pronto tenéis un problema (sufrís una apoplejía, un ataque epiléptico, un dolor de cabeza o alguien os critica), lo que vuestra palabra expresa no es lo mismo que lo que sentís en el corazón. Si os sobresaltáis cuando surge algún obstáculo indeseable en la vida, el deseo de vuestro corazón y la oración que recitáis se contradicen.

Puede que ni siquiera os sintáis cómodos al recitar esta oración: "Lo entregaré todo, mi felicidad y mis méritos, a los demás. Pueda recibir y experimentar en mí todos los sufrimientos y desdichas." Puede que incluso al pronunciar estas palabras sintáis un poco de miedo en el corazón. Este miedo lo provoca el pensamiento egoísta que se impone sobre el de amar a los demás. Cuanto más améis a los demás, menos miedo tendréis. Cuanto más capaces seáis de dedicar y entregar vuestros propios méritos, felicidad, posesiones y cuerpo a los demás, en lugar del miedo, una mayor felicidad y calma mental os embargará. Al dedicarse más a los demás, se obtiene más alegría.

Cuanto más capaces seáis de asumir los problemas y sufrimientos ajenos, más tranquilidad y felicidad habrá en vuestra vida, y menos obstáculos aparecerán. Esto es

cierto incluso para alguien que no se considere una persona religiosa, que no haya encontrado el Dharma y que no tenga fe en la reencarnación, en las vidas pasadas ni en las futuras. Si esta persona tiene una mente sincera, un corazón generoso y pocos pensamientos egoístas, cuanto más capaz sea de dedicarse a los demás y aguantar en su vida diaria situaciones duras por el bien de los demás, mayor será su tranquilidad y menores los obstáculos para la realización de sus deseos.

En vez de reaccionar con agresividad o desolación cuando encuentra obstáculos en su vida, el practicante de la transformación Mahayana que ha adiestrado su mente poniendo en práctica *Los ocho versos* se siente feliz. "Ahora lo he logrado. Cuando recito el *Lama Chöpa* y otras oraciones, rezo para recibir los sufrimientos de los demás y experimentarlos yo mismo. Ahora he conseguido hacer realidad mi oración; he tomado los problemas y sufrimientos de los demás y soy capaz de experimentarlos." De este modo, se siente más feliz.

Este practicante ofrece tormas como regalo a los espíritus y a los protectores mundanos. Les pide que lo ayuden a eliminar el pensamiento egoísta y a ser capaz de recibir y experimentar los sufrimientos ajenos. En otras palabras, en vez de pedirles que cesen las distracciones, ofrece regalos a los espíritus y les pide que le molesten. Sin embargo, incluso al hacer oraciones como ésta, el principal objetivo del practicante de la transformación de la mente es beneficiar a otros seres. Reza constantemente a los espíritus y a los protectores mundanos, los cuales pueden ayudarle o molestarle: "Si es más beneficioso para otros seres que esté enfermo, dejadme estar enfermo y, si estar sano es más beneficioso, dejadme estar sano. Si es más beneficioso que muera, dejadme morir, pero si es más beneficioso que viva, dejadme vivir. Dejad que suceda lo que sea mejor para los demás seres".

Este practicante lleva en su corazón a los amables seres madre, de quienes ha recibido toda la felicidad temporal y definitiva y las perfecciones de los tres tiempos. Todas las cosas buenas que tenemos, incluidas la buena reputación, los elogios, la educación e incluso los pequeños placeres, las hemos recibido por la amabilidad de los demás seres, todas proceden de los demás.

Al llevar a todos los seres en lo más profundo de su corazón, el practicante de la transformación Mahayana de la mente vive realizando lo que resulta de mayor beneficio para los demás. Ésta es su práctica. Emplea su tiempo en pedir al guru, al Buda, al Dharma y a la Sangha: "Dejad que suceda lo que sea mejor para los demás seres. Si es más beneficioso que yo muera, dejad que suceda de inmediato. Si es más beneficioso para ellos que yo viva, dejad que así sea." Se olvida de sí mismo y dedica por completo su vida a los amables seres; por eso reza al guru, al Buda, al Dharma y a la Sangha, porque él mismo no sabe lo que es mejor, no sabe lo que es más beneficioso para los demás. Como carece de semejante conocimiento, confía en quienes poseen las tres cualidades: la mente omnisciente, el poder perfecto para guiarle y la compasión por todos los seres, y ruega para que ocurra lo que sea más beneficioso para los demás.

En el Tíbet, la gente enferma suele dar pequeñas ofrendas de dinero a los monasterios, lamas o meditadores, solicitándoles que recen por su recuperación. También en caso de fallecimiento, la familia del difunto suele entregar un donativo para que obtenga un buen renacimiento, reciba un cuerpo humano perfecto y nazca en un lugar donde haya ocasión de practicar el sagrado Dharma. Sin embargo, un lama en Kham acostumbraba ofrecer dinero a otros lamas pidiéndoles que rezaran para que muriese pronto y renaciese en los infiernos. Justo lo contrario de lo que la gente suele pedir.

Pero alguien que haya realizado la bodichita se siente dichoso de renacer en el reino de los infiernos de mayor sufrimiento, allá donde el sufrimiento es insoportable y la vida se prolonga durante un largo eón. Siente una felicidad semejante a la de un cisne bañándose

en las aguas de un lago, o a la de una persona acalorada zambulléndose en el mar. Los practicantes de la transformación Mahayana de la mente que están bien preparados en la práctica de la gran compasión y que, además, han generado la bodichita son felices al nacer en el estado de sufrimiento insoportable de los infiernos por el bien de los otros seres, como el cisne que nada en un lago.

El practicante de la transformación Mahayana de la mente es más feliz cuando encuentra obstáculos; cuando sucede un desastre, su mente es sumamente feliz. En este mismo sentido, S. S. el Dalái Lama a menudo comenta que encuentra muy beneficioso para su mente que el trabajo que él realiza por los tibetanos se esté haciendo más duro, que surjan más problemas, porque de esta manera se acostumbra a aguantar más dificultades por los demás. A causa de los muchos problemas que afronta por el Tíbet, Su Santidad suele decir que se habría vuelto loco de no contar con el sagrado Dharma. Y esto mismo demuestra que su mente sagrada está bien adiestrada en la transformación Mahayana de la mente. No importa cuantas personas acudan a él con sus problemas, su santa mente no se perturba; los problemas no pueden disturbarlo ni deprimirlo.

Relacionad lo que dice Su Santidad con vuestra vida diaria. Aunque, a diferencia de él, no tengáis la abrumadora responsabilidad de ocuparos de muchos millones de personas, aplicad a vuestra vida lo que dice Su Santidad. Él se está ocupando no sólo de seis millones de tibetanos, sino de todos los seres; vosotros sólo tenéis que ocuparos de vosotros mismos y ni siquiera podéis hacerlo bien, ni siquiera podéis guiar hábilmente a un único ser, a vosotros mismos.

El Dharma que estáis practicando, especialmente si habéis tomado los votos de bodisatva, implica dedicar cada día de vuestra vida a los demás. Habéis tomado votos para vivir día y noche para los demás, no para vosotros mismos. Habéis tomado votos para comer, vestiros, dormir, llevar ropa, etc., por los demás seres. Por eso, al comenzar cada sesión de retiro, se genera refugio y bodichita: "Voy a realizar esta práctica para el bien de todos los seres, para conducirlos a la felicidad sublime de la iluminación."

Relacionad lo que dice Su Santidad con vuestra vida diaria, en especial con la valerosa acción del bodisatva que consiste en llevar a cabo tareas difíciles por otros seres con la mente plena de felicidad. No importa lo difícil que sea trabajar por otros seres, ni cuántos eones se tarde, el bodisatva es extremadamente feliz de tener la oportunidad de aguantar semejantes dificultades. Relacionad esto con vuestra vida diaria, con los retiros o con cualquier otra práctica de Dharma. Al levantaros por la mañana, generad la motivación de practicar el Dharma por el bien de los seres, sin importar lo difícil que pueda llegar a ser. Al principio de vuestra práctica de Dharma, intentad generar la motivación de la bodichita, de modo que la práctica se realice por el bien de los demás.

A veces da igual el tiempo que se dedique a la meditación, nos da la impresión de que en la mente no sucede nada. Por ejemplo, a lo mejor habéis intentado entender la vacuidad leyendo enseñanzas y meditando, pero no ocurre nada en la mente. Después de años de meditación, no ha sucedido nada. Sin embargo, no debéis desanimaros ni deprimiros. Quizás encontréis muy difícil entender el Dharma cuando lo estudiáis, entonces, recordad que lo hacéis por el bien de los demás seres, de modo que no debéis sentirnos desanimados. Al recordar la valerosa actitud del bodisatva que realiza voluntariamente el trabajo más difícil con una mente plena de felicidad, no debéis sentirnos desanimados, sino todo lo contrario. Por muy duro que resulte estudiar y entender el Dharma, debéis seguir intentándolo.

Lo mismo sucede en los retiros. Antes de empezarlos no hay distracciones, pero así que los comenzamos, aparecen: todo resulta complicado y nada sucede exactamente como deseábamos. Encontramos miles de obstáculos: enfermedades, pulgas que pican, etc., y

encima el resto de participantes os fastidia: tanto durante los descansos como durante las sesiones de meditación la gente os molesta. Y en el caso de que no fuera la gente, pues serían los perros ladrando. En estas situaciones, en lugar de generar el pensamiento de acabar con los perros, debéis generar paciencia.

Acabo de recordar una historia que sucedió en Solu Khumbu. Era verano, yo estaba en Lawudo construyendo la primera escuela en la montaña para monjes jóvenes. Un estudiante occidental me preguntó si podía colocar su tienda encima de la cueva del Lama de Lawudo (N.T. el propio Lama Zopa) y yo le contesté que estaba de acuerdo con su demanda (creo que a mi madre y a algunos otros no les gustó la idea de que acampara allí). La tienda era en realidad mucho más confortable que cualquiera de las habitaciones de la parte de arriba del monasterio principal o incluso que la cueva donde yo dormía. Tenía electricidad, cuando nadie más en la montaña disponía de ella, recargaba las baterías al sol (según él mismo explicó, se trataban de las que utilizaban en los cohetes espaciales) y contaba con una gran mesa. El joven estudiante entendía mucho de mecánica (creo recordar que estando en Dharamsala arregló la televisión que pertenecía a la madre de S. S. el Dalái Lama), era muy alto y muy inteligente.

El caso es que su almohada estaba confeccionada con un tipo de nilón similar al que se usa en la confección de los sacos de dormir y, al rozarla, hacía mucho ruido. Así que, como estaba encima de mi cueva, cada vez que por la noche movía la cabeza, se escuchaba el ruido producido por el roce con la almohada. Y justo debajo de la cueva, había un gran perro que ladraba cada vez que el estudiante se movía. Tras su primera noche, me dijo que se había enfadado tanto que le hubiera gustado matar al perro.

Así que al día siguiente, llevó al perro junto con su caseta a una zona más baja de la montaña. Mi hermana quería retornarlo a su sitio original ya que darle de comer abajo significaba bajar por una pendiente pronunciada, cosa que le resultaba un engorro. Pensando que quizás mi hermana trasladaría al perro de vuelta arriba, el joven ensució los tabloncillos de la caseta con heces del perro para evitar que ella se atreviera a tocarla. Puedo entenderlo, los ladridos eran muy molestos y él dormía tan a gusto sin ellos.

Un día, este mismo estudiante ingirió datura, que es una planta abundante en la zona. Las cabras suelen devorarla y parece que la encuentran deliciosa, pero creo que la gente local no la toma. Así que, un día cocinó la datura en un cazo, se la comió y se indispuso, pero nadie se enteró de que estaba enfermo. Después de haberse recuperado, vino a visitarme y me explicó lo terriblemente mal que se había encontrado durante ese tiempo. Sobre todo el día en que se pasó las veinticuatro horas escuchando voces y alucinando lombrices moviéndose por todas partes.

En todo caso, volviendo al tema, debido al karma, es natural tener muchas distracciones cuando intentamos hacer algo bueno. Es normal encontrarse con muchos obstáculos la única vez que, en esta vida, este año, este mes, estos pocos días, intentáis practicar el sagrado Dharma haciendo un retiro, siguiendo el camino gradual a la iluminación. Como explicó Su Santidad por experiencia propia, es sumamente importante tener una mente valiente. Recordad a los valerosos bodisatvas y sed valientes en vuestra práctica, para que, de esta manera, en especial en la transformación Mahayana de la mente, los problemas y las distracciones no puedan surgir. Es más, que ni siquiera en el caso de que hubiese distracciones para la mente o el cuerpo, producidas por el lugar, la gente o los animales que hay a vuestro alrededor, se pueda ver perturbada vuestra mente. La mente es capaz de superar cualquier problema.

Es solo cuestión de practicar. Mientras practiquéis, es imposible que la transformación Mahayana de la mente no funcione. Si practicáis, es imposible que la mente no se beneficie eliminando los problemas. Tenéis que activar la transformación Mahayana de la mente ya

que los problemas no se eliminan con el solo hecho de conocer, hablar o transcribir estas enseñanzas.

Colofón: Impreso por primera vez como parte de Wisdom Intermediate Transcrip, Perfect Freedom: The Great Value of Being Human. Reimpreso para el programa Descubre el budismo con el permiso de Wisdom Publications.

Cuando llegan los problemas

Lama Zopa Rimpoché

Por lo general, queremos ser felices y no queremos sufrir. Pero los instantes de felicidad son escasos y breves y, en cambio, las situaciones problemáticas suelen prolongarse mucho más. Aquello que queremos sucede muy raramente; lo que no queremos, mucho más a menudo.

Nos preocupamos mucho por el sufrimiento: si encontrarais algún piojo o pulga saltando en la habitación del hotel, os pondríais nerviosos y cambiaríais de lugar. El término tibetano que describe esta actitud es *se re*, que viene a significar la exagerada preocupación por las pequeñas incomodidades. Por ejemplo, en el caso antes mencionado, al descubrir las pulgas seríais capaces de discutir y montar un espectáculo delante de todo el mundo; podríais llegar a insultar y demostrar mucho enojo, de tal manera, que aun siendo guapos, vuestro rostro podría aparecer horrible. Si ofrecéis alguna cosa (una taza de té o de chocolate) y no os dan las gracias, esto puede ser tan insoportable para vuestra mente, puede suponer un sufrimiento tan enorme que, sólo por eso, criticaríais a la persona durante semanas o meses; la consideraríais vuestro enemigo por su falta de agradecimiento, por la sencilla razón de que no pronunció la palabra *gracias*.

Si os preocupáis mucho por la incomodidad y el sufrimiento, entonces exageráis las cosas pequeñas hasta que se vuelven insoportables. Todo lo que oís, veis y sentís os parece vuestro enemigo; si permanecéis en casa, no sois felices porque todo parece el enemigo, todo. Incluso, si salís afuera, aunque no estéis con gente, el viento se convierte en vuestro adversario, incluso los pájaros son enemigos.

De la misma manera, si no os preocuparan tanto las pequeñas incomodidades y sufrimientos, podríais desarrollar la mente. Si dejáis de preocuparos tanto, poco a poco, la mente también se desarrolla y los grandes problemas se vuelven pequeños, sin importancia. Como resultado, sois felices.

Por eso el adiestramiento de la mente, la transformación de los sufrimientos en felicidad, es tan importante; la práctica del Dharma es sumamente importante. Hasta ahora, hemos estado bajo el control de la mente, y la mente ha estado bajo el control de los pensamientos perturbadores, por eso experimentamos los sufrimientos del samsara. Ahora bien, si queremos ser felices, si queremos abandonar los sufrimientos del samsara, tenemos que conseguir controlar la mente y, entonces, en vez de que la mente esté bajo el control de los pensamientos perturbadores, serán los pensamientos perturbadores los que estén bajo el control de la mente.

Practicar el Dharma es la manera de ganar control sobre la mente de forma que ésta domine los engaños. No hay otra forma. Una de las razones para hacerlo es que ahora hemos conseguido un renacimiento humano perfecto y hemos encontrado al amigo virtuoso que nos da enseñanzas sobre el camino. Por lo tanto, debemos practicar el Dharma mientras tengamos esta oportunidad. Es difícil volver a encontrar un renacimiento humano perfecto, así que tenemos que practicar ahora. Es una certeza el hecho de que la muerte nos llegará, aunque el momento sea indefinido. Después de la muerte, la consciencia no cesa, toma otro renacimiento en los reinos de sufrimiento debido a la fuerza del karma, ya sea en el reino inferior o en el reino de los seres de emigración feliz. Por tanto, debemos practicar el Dharma ya.

Cuando llega la muerte, en ese momento tan crítico, la única cosa que puede beneficiarnos es el Dharma, ninguna otra cosa beneficia salvo el sagrado Dharma, pero

mientras experimentamos ese sufrimiento no podemos practicarlo. Cuando tenemos problemas, no podemos practicar el Dharma. Cuando somos felices, al aferrarnos a esa felicidad y comodidad, tampoco podemos practicar el Dharma. Nunca disponemos del tiempo para practicar; somos incapaces de practicar cuando sufrimos y también somos incapaces de practicar cuando somos felices. No permitamos que esto ocurra.

"Los insensatos buscan la felicidad en el exterior, los ilustrados buscan la felicidad en la mente." La gente desinformada, aquellos que carecen de habilidad o sensatez buscan la felicidad en el exterior. "Suceda lo que suceda en la vida, debemos ser felices, la mente debe ser feliz. No debemos dejar que la felicidad o el sufrimiento perturben nuestra práctica del Dharma."

El bodisatva Togme Zangpo, conocido como un gran practicante de la transformación del sufrimiento en felicidad y autor de las *Treinta y siete prácticas de los bodisatvas*, dio el siguiente consejo:

Si el cuerpo ilusorio, nuestros agregados o los de los demás están enfermos, entonces, es mejor estar enfermos, y nos debemos alegrar por ello. Pero, ¿por qué nos debe alegrar sufrir una enfermedad? Pues porque el karma negativo que hemos acumulado en el pasado se consume. Cuando hemos acumulado un determinado karma, tenemos que experimentarlo en un momento u otro, es imposible que otros lo experimenten por nosotros. De modo que, en vez de estar enfermos en los reinos inferiores y sufrir en ellos durante muchos eones, la persona consume todo ese karma negativo al sufrir esa enfermedad.

Las primeras prácticas del Dharma, *Ngöndro* en tibetano, incluyen las siguientes para purificar los dos oscurecimientos: hacer ofrendas de mandalas, hacer postraciones, realizar la práctica del guru-yoga, recitar el mantra de Vajrasattva, meditar en suñata y en la bodichita. Todas ellas están dirigidas a consumir el karma negativo, a purificarlo. De la misma manera que estas prácticas purifican los dos oscurecimientos, al experimentar una enfermedad también se consume el karma negativo, de modo que uno debe sentirse feliz al experimentarla. Las prácticas del Dharma y la enfermedad purifican el karma negativo; el resultado de ambas acciones es el mismo.

Pero si no estáis enfermos, entonces, es mejor no estarlo. Sentiros felices de no estar enfermos, porque si el cuerpo y la mente se sienten a gusto y felices, somos capaces de practicar el Dharma. Si el cuerpo y la mente se sienten a gusto, entonces la virtud aumenta y tenemos la oportunidad de practicar el Dharma. La manera de hacer que el cuerpo humano sea significativo y beneficioso es transformar las acciones del cuerpo, el habla y la mente, en virtud. Por tanto, si el cuerpo y la mente se sienten bien, la virtud aumenta; se bastan para hacer que vuestra vida sea significativa.

Si no poseéis bienes y riqueza, es mejor no tenerlas, sed felices por ello, porque al no tener posesiones, no tenéis que preocuparos de ellas ni protegerlas de los ladrones. Tampoco se genera la necesidad de mantener la vida constantemente ocupada por conseguir riquezas. Cuando se tienen muchas posesiones, la vida se vuelve muy ajetreada: hay que cuidar el capital, incrementarlo, asegurarse de no perderlo. Además, hay tantas batallas, tantas discusiones que proceden de las posesiones; la discordia proviene de la posesión de bienes.

Se pueden encontrar muchos ejemplos, incluso en los círculos familiares; es fácil descubrir gente peleándose por su aferramiento a las posesiones. Por no hablar de otros problemas que acarrea el tener muchas posesiones como chantajes o secuestros, y la consecuente sensación de inseguridad y miedo que todo esto genera.

Si tenéis bienes, sentiros felices de tenerlos. Si tenéis mucho dinero, sed felices por ello. Con lo que os suceda en la vida, ya sea alegre o triste, tanto si poseéis riqueza como si no, sed felices. Si tenéis riquezas y posesiones, podéis incrementar vuestro mérito. Por ejemplo, muchos tibetanos en el exilio trabajan día y noche, se mantienen muy ocupados con el fin de ganar dinero. Según me explicaba su santidad Tsong Rimpoché, los tibetanos instalados en Suiza ni siquiera disponían del tiempo suficiente para estar con él cuando Rimpoché estaba allí; tenían que salir tanto de noche como de día, tenían que trabajar a todas horas. Trabajan muy duro, ganan dinero y, luego, muchos de ellos van a la India y lo ofrecen a los monasterios o hacen lo que creen más conveniente para acumular mérito para la felicidad de vidas futuras. Ofrecen su dinero a algún objeto sagrado o hacen lo que creen más conveniente para acumular mérito.

Así que tener riqueza puede merecer la pena; puede utilizarse con el fin de acumular mérito, ya sea para uno mismo, para la propia felicidad, o para otros seres. Puede ser valioso tener posesiones. Togme Zangpo decía que era seguro que este hecho redundaría en felicidad y beneficio temporal, y en felicidad y beneficio futuro. El resultado de todas estas cosas buenas es el mérito. Así que, podéis hacer que tener riqueza sea beneficioso y utilizarla para acumular mérito, no tenéis que sentiros mal, estar embargados por la preocupación ni cosas por el estilo.

Si la muerte os llega pronto, debéis sentiros felices de morir porque, como dijo el bodisatva Togme Zangpo “a la muerte no se la perturba con malas condiciones y ella os conducirá definitivamente al camino infalible”. Son muchas las maneras en que podemos practicar virtud y, así, acumular impresiones positivas: recitar oraciones, practicar el *Lam rim*, generar la bodichita, practicar técnicas tántricas específicas, practicar la transferencia de la consciencia, poner en práctica métodos de purificación, auto iniciaciones, la práctica de la ofrenda del *tsog*, meditar en deidades y rezar a diario. Todas estas cosas dejan una impresión en la mente y, con ellas como soporte, podemos acceder al camino infalible.

Además, la práctica del guru yoga (seguir los consejos del maestro, frenar la insensatez, etc.) deja también buenas impresiones. Todas estas prácticas actúan como causas para que podamos meditar en el momento de la muerte, con el fin de transformar la mente en virtud. Permiten que la persona practique *powa* (la transferencia de la consciencia) o el adiestramiento de la mente o alguna otra práctica, de modo que pueda dirigir su mente hacia la virtud. La persona es capaz de reconocer la luz clara y transferir la consciencia a los reinos puros o encontrar un renacimiento humano mejor. También tener a nuestro lado, a la hora de la muerte, a una buena persona que practique el Dharma puede servir de ayuda.

Si estáis enfermos, si os sentís abrumados por un gran dolor, por una grave dolencia o por engaños muy fuertes, en el momento de la muerte, aunque sepáis que os estáis muriendo, os será difícil realizar estas prácticas o llevar a cabo las meditaciones adecuadas, porque, si el cuerpo y el entorno se encuentran en malas condiciones, es difícil mantener la mente virtuosa en dicho momento.

Llevar bien el momento de nuestra muerte depende de si durante la vida se han creado las condiciones adecuadas mediante las técnicas preparatorias que he mencionado: la práctica del *Lam rim*, la práctica del adiestramiento mental y la práctica del guru (en realidad, ésta es la principal). Aun si se conocen otras técnicas de meditación, como los métodos profundos secretos, tener la capacidad de utilizarlos o no depende de las otras tres prácticas.

Cuando estamos enfadados o enfermos y alguien intenta aconsejarnos, normalmente no nos resulta beneficioso, es más, la acción puede convertirse en causa de mayor enfado. El guru yoga no es sólo meditación, no es sólo recitar una oración, no es sólo visualizar una

deidad y recitar mantras, aunque según explica Lama Tsong Khapa en su comentario del *Lam rim*, se haga hincapié en todo ello.

Explican que Song-tsen Gampo, un rey del Dharma del Tíbet, tenía dos discípulos con el karma de alcanzar la iluminación en esa vida. Sin embargo, sostuvieron algún tipo de herejía contra el maestro y no la confesaron. Más tarde, un ladrón les robó y los asesinó a pedradas.

También se relata que uno de los discípulos de un gueshe Kadampa mantuvo una herejía y que éste se entristeció al saber que su discípulo no la había confesado antes de morir. Porque la confesión mejora el karma después de la muerte, lo hace más ligero.

Si en el momento de la muerte, la mente se vuelve no virtuosa, no seremos capaces de reconocer la luz clara durante el proceso de las absorciones, de modo que seguiremos el camino erróneo. Si hemos cometido alguna equivocación, podemos confesarla, tal y como los gushes Kadampa solían hacer.

Cuando Lama Atisha se dirigía al Tíbet, al romper o degenerar alguno de los votos tántricos sutiles, las ramas sutiles, paraba de inmediato en el camino, se postraba ante la estupa que contenía reliquias de su maestro y confesaba los votos rotos.

Si vivís mucho tiempo, sentiros felices de vivir mucho tiempo. Si os mantenéis vivos durante mucho tiempo, no hace falta que sea un tema de preocupación, no hay necesidad de deprimirse. No tenéis que pensar: "no voy a morir pronto así que mis problemas no se van a terminar. Si muriera, mis problemas cesarían. Tengo este problema sentimental y aquel otro problema, esto y lo otro, muchas cosas. Mi cuerpo es incapaz de hacer muchas cosas. Lo mejor sería que muriera pronto, ¡pero soy incapaz de morir!" Y, entonces, sentís la necesidad de tomar unas tijeras o un cuchillo para acabar con vuestra vida. De hecho, creo que la madre de uno de mis estudiantes, al no soportar seguir viviendo, agarró unas tijeras de cortar pelo y se las clavó. No recuerdo si murió o no.

La razón por la cual debemos sentirnos felices de tener una larga vida es porque para que la cosecha de la experiencia en el camino crezca, debemos practicar durante mucho tiempo, antes de que los cálidos consejos desaparezcan; será entonces cuando llegaran los logros. ¿Lo habéis entendido claramente? Para generar los logros del camino debemos practicar las enseñanzas y los consejos dados por el maestro, por Buda, durante mucho tiempo. Necesitamos una oportunidad para practicar de manera que en esta vida, antes de que llegue la muerte, puedan hacerse realidad los logros del camino gradual a la iluminación. Así que debemos sentirnos felices de poder vivir mucho tiempo.

Lo que el bodisatva Togme Zangpo os está proponiendo es que, suceda lo que suceda, seáis felices, que meditéis en la felicidad, que penséis "Si sufro, es bueno por esto, eso y lo otro; si soy feliz o estoy a gusto, es bueno por esto, eso y aquello". Éste es el tipo de consejo que nos está dando. Tanto si vivís solos como acompañados, ocurra lo que ocurra, debéis ser felices.

Una de las prácticas más importantes es la de la paciencia. Pensad que incluso las criaturas que viven en el mar o en los bosques, lo que están intentando conseguir es felicidad. Todos los seres humanos, desde la infancia en adelante, gastan mucho dinero, tienen numerosas preocupaciones y miedos, trabajan muy duramente para conseguir riqueza, poder material y una buena posición, aun a costa de mantener sus vidas muy ocupadas. Y todo lo hacen con el propósito de encontrar felicidad.

Por lo tanto, la felicidad es un tema de vital importancia, inconcebiblemente importante. Es lo fundamental que estamos buscando. Pero sin practicar la paciencia, sin intentar controlar el enfado, es imposible ser felices. No importa lo elevada que sea vuestra

posición o de cuánto poder dispongáis; no importa si llegáis a ser rey o presidente, o a tener la posición más elevada del planeta, con riquezas, educación y la habilidad de hablar muchas lenguas; por mucho que hayáis conseguido, si no habéis modificado vuestra mente y controlado vuestro enfado, no tendréis felicidad, no habrá felicidad en vuestra vida cotidiana.

Ahora podéis daros cuenta de lo importante que es la paciencia, mucho más importante que cualquiera de las cosas mundanas que os mantienen ocupados día y noche en vuestro intento de encontrar la felicidad. Cuando practicáis la paciencia, el enfado desaparece, surge la relajación, surge la paz.

Ahora bien, nos podemos preguntar de dónde procede esta felicidad. Y la respuesta es que surge del enemigo. ¿Quién os proporciona felicidad? ¿Quién os brinda la oportunidad de tener paz y felicidad mental, de no tener enfado? El enemigo. La persona que os trata mal os brinda la oportunidad de practicar la paciencia y, gradualmente, el enfado tiende a disminuir cada vez más, a debilitarse. Más adelante, pasado un tiempo, el enfado desaparece. Por muy mal que os traten, aun en el caso de que alguien intentara mataros, da igual lo que os suceda, no hay que enfadarse. El enfado no debe surgir ni siquiera por un segundo y, en su lugar, sólo hemos de manifestar un irresistible pensamiento de bondad.

Así que podéis daros cuenta de lo increíblemente amable que es el enemigo. De él proceden vuestra paz y felicidad. Da igual cuánto dinero os gastéis en comodidades, o cuánto tiempo y esfuerzo invirtáis en ganarlo, nada es comparable a la tranquilidad que os brinda el enemigo. Es muy, muy valioso. El beneficio que obtenéis del enemigo al practicar el adiestramiento mental, al practicar la paciencia, la tranquilidad que se obtiene, el mérito que acumuláis es enorme. Los engaños y el pensamiento egoísta disminuyen, y, con ello, tenemos mayor capacidad de adiestrar la mente en la camino gradual a la iluminación. Todo ello gracias al enemigo.

Ni siquiera entregarle un billón de dólares u ofrecerle una montaña de oro bastaría para devolverle su amabilidad por la tranquilidad que habéis recibido de él. El enfado tiende a disminuir cada vez más; el enemigo os ayuda a completar la paramita de la paciencia y, así, podemos llegar a alcanzar la mente omnisciente. Por consiguiente, el enemigo es el que realmente deposita la iluminación en vuestra mano.

Aunque hayáis recibido muchas enseñanzas sobre el adiestramiento de la mente o sobre el *Lam rim*, si no las ponéis en práctica (hoy no, la semana que viene tampoco, este mes no, el mes que viene tampoco, este año no, el año que viene tampoco), tarde o temprano llegará la muerte y no habréis logrado realizar ninguna práctica de la paciencia.

Sin enemigos no hay oportunidad de practicar la paciencia, así que si no practicáis la paciencia mientras haya un enemigo, mientras alguien os trate mal, no habrá oportunidad de practicar la paciencia en otras ocasiones. Además, el enemigo no lo es siempre, a veces, se puede convertir en amigo, y entonces desaparece la oportunidad de practicar la paciencia; de modo que debéis practicarla mientras se mantenga como enemigo, mientras os esté molestando.

Cualquiera que sea el problema que surja, al practicar *tong len*, el adiestramiento mental y la paciencia, como así indica el bodisatva Togme Zangpo, la mente se entrena. De esta forma, la mente es siempre suave, se obtienen logros y se es feliz. Da igual a quién acompañéis, da igual con quién estéis viviendo, sois felices. Tanto si estáis con gente como si estáis solos, siempre hay felicidad. La mente es siempre muy valiente. No tenéis obstáculos en vuestra práctica del Dharma. Todas las malas condiciones aparecen como buenas y favorables, os ayudan a continuar la práctica del Dharma. Así hay siempre contentamiento y satisfacción en la mente.

En consecuencia, da igual lo degenerados que sean los tiempos, da igual lo que degeneren las cosas (cada vez más problemas, cada vez peores condiciones), todo se convierte en causa para lograr la iluminación, porque nos purificamos y acumulamos más méritos.

Espero que podáis practicar algunos de los consejos aquí mencionados para lograr la tranquilidad del espíritu.

Colofón: Impreso por primera vez en inglés por Wisdom Intermediate Transcript, con el título How to Develop Loving Compassion. Reimpreso aquí para el programa Descubre el budismo con el permiso de Lama Yeshe Wisdom Archive.