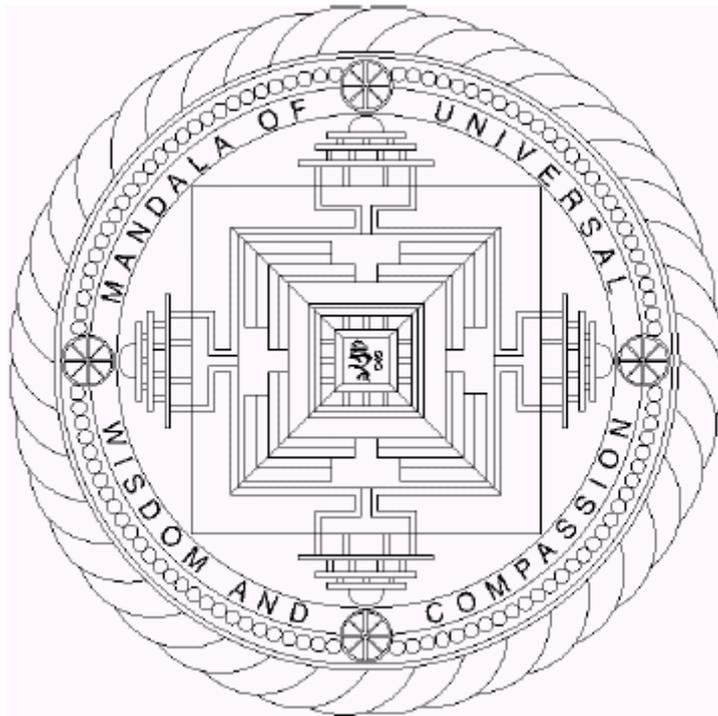


# DESCUBRE EL BUDISMO



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

**Samsara y nirvana**  
*Lectura requerida*

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

Las cuatro nobles verdades.....	5
La renuncia.....	11
La causa del sufrimiento .....	17
Samsara y nirvana.....	23
El enfado .....	43

## **Lecturas complementarias recomendadas:**

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

*La liberación en la palma de tu mano* (p. 335-385), Pabongka Rimpoché

*El sentido de la vida*, su santidad el Dalái Lama



# Las cuatro nobles verdades

*Su santidad el decimocuarto Dalái Lama*

*De la Segunda Celebración del Dharma, 5-8 noviembre 1982, Nueva Delhi, India.*

*Traducido por Alex Berzin, aclarado por Lama Zopa Rimpoché, editado por Nicholas Ribush.*

*Publicado por primera vez por el Centro de Meditación Mahayana Tushita, Nueva Delhi, 1982.*

Cuando el gran maestro universal, Buda Shakyamuni, habló por primera vez sobre el Dharma en la noble tierra de la India, enseñó Las cuatro nobles verdades, enumeradas a continuación: el sufrimiento verdadero, el origen verdadero del sufrimiento, la cesación verdadera del sufrimiento y el camino verdadero para salir del sufrimiento. Como son muchos los libros que contienen explicaciones sobre las cuatro nobles verdades, éstas (así como el camino de las ocho ramas) son bien conocidas. Se trata de una enseñanza que incluye a muchas.

Al hablar de las cuatro nobles verdades en general, y teniendo en cuenta el hecho de que todos queremos la felicidad y eliminar el sufrimiento, podemos emparejarlas según la relación causa y efecto y dependiendo de que lo que nos traigan sea algo que queramos o no. Así, el sufrimiento verdadero y el origen verdadero son el efecto y la causa de las cosas que no queremos; la cesación verdadera y el camino verdadero son el efecto y la causa de las cosas que deseamos.

## Los sufrimientos verdaderos

Experimentamos muchos y diferentes tipos de sufrimiento. Todos se incluyen en tres categorías: el sufrimiento del sufrimiento, el sufrimiento del cambio y el sufrimiento que todo lo abarca.

***El sufrimiento del sufrimiento.*** Se refiere a cosas tales como el dolor de cabeza, por ejemplo. Incluso los animales lo reconocen y, al igual que nosotros, quieren estar libres de él. Como todos los seres temen este tipo de sufrimiento y se sienten incómodos con él, se preocupan de eliminarlos de mil maneras diferentes.

***El sufrimiento del cambio.*** Se refiere a aquellas situaciones en las que, en un principio, todo está bien (como por ejemplo, estar sentados relajada y cómodamente), pero, al cabo de un rato, se pierde dicha sensación y empieza a invadirnos cierta inquietud.

En algunos países, como la India, se ve mucha pobreza y enfermedad; ambos son sufrimientos que pertenecen a la primera categoría. Todo el mundo se da cuenta de que se trata de condiciones de sufrimiento que hay que eliminar y tratar de mejorar. Por el contrario, en muchos países occidentales tal vez no exista semejante problema pero, sin embargo, y a pesar de haber conseguido un gran desarrollo material, se dan otros tipos de contrariedades. Puede que al principio se sienta más felicidad, pero tan pronto como se solucionan determinados problemas, surgen otros nuevos. Se dispone de gran cantidad de dinero, comida de sobra y vivienda para todos, pero al sobrestimar el valor de tales cosas, las infravaloramos. Este tipo de experiencia es el sufrimiento del cambio.

Alguien pobre y desvalido puede pensar que sería maravilloso tener coche o televisor, y en caso de conseguirlos, en un primer momento se sentirá feliz y satisfecho. Ahora bien, si semejante felicidad fuera algo permanente, entonces, una vez adquiridos ambos objetos, la felicidad de dicha persona debería de ser también permanente, pero resulta que no lo es, sino que más bien desaparece. Transcurrido un tiempo, deseará cambiar el modelo de

automóvil, y si dispone de dinero, se comprará el último televisor. Aquellos objetos que anteriormente le habían proporcionado tanta satisfacción, son ahora causa de insatisfacción. Esta es la naturaleza del cambio, este es el problema del sufrimiento del cambio.

***El sufrimiento que lo abarca todo.*** Como éste actúa como base de las dos primeras categorías de sufrimiento, se denomina en tibetano *kyab pa du ched kyi dug ngel* (literalmente: el sufrimiento de composición que todo lo abarca). Hay gente, incluso en países occidentales desarrollados, que quiere liberarse del segundo sufrimiento, el sufrimiento del cambio. Hastiados de las engañosas sensaciones de felicidad, buscan la sensación de ecuanimidad; de entre los tres reinos, este deseo puede llevar a renacer en el reino superior, en el que sólo se tiene la sensación de ecuanimidad. Ahora bien, desear la liberación de las dos primeras categorías de sufrimiento no es la motivación principal en la búsqueda de la liberación (de la existencia cíclica). El Buda Bhagavan enseñó que la raíz de los tres sufrimientos es el tercero: el sufrimiento que todo lo abarca. La gente que se suicida parece que piensen que el sufrimiento existe simplemente porque existe la vida humana y que al quitarse la vida todo desaparecerá. El tercero, el sufrimiento que todo lo abarca, se encuentra bajo el control del karma y de la mente perturbadora. Así, se puede comprobar, sin tener que pensar demasiado, que este sufrimiento está controlado por el karma y la mente negativa de vidas pasadas, de ahí que el enfado y el apego surjan simplemente porque tenemos los actuales agregados. El agregado de los factores de composición es como un asistente que nos ayuda a generar el karma y las mentes perturbadoras; es el denominado *ne ngen len* (literalmente: ocupar un mal lugar). Debido a que aquello que toma forma está relacionado con ocupar el mal lugar de las mentes perturbadoras, y debido a que se encuentra bajo el control de las mismas, nos hace generar más perturbación y alejarnos de la virtud. Así pues, el origen de todo nuestro sufrimiento puede determinarse indagando en los agregados del apego y del aferramiento.

Quizás al daros cuenta de que los agregados son la causa de todos vuestros sufrimientos, podáis pensar que el suicidio es la salida. Si no hubiera continuidad mental, si no hubiera vidas futuras, podría ser la solución, siempre y cuando tuvierais el valor necesario de quitaros la vida, pero, de acuerdo con el punto de vista budista, no es ese el caso: la consciencia continúa. Si alguien se quitara la vida, la cuestión sería que tendría que tomar otro cuerpo, que sería de nuevo la base del sufrimiento. Si realmente queréis eliminar todo sufrimiento, todas las dificultades que se experimentan en la vida, debéis deshaceros de la causa fundamental que origina los agregados, que son la base de todo sufrimiento. Matarse no es la solución al problema.

Como esta es la situación, debemos pasar a investigar la causa del sufrimiento: ¿existe una causa o no? Si la hay, ¿de qué tipo de causa se trata? ¿Una causa natural que no puede eliminarse? o ¿una causa que a su vez depende de otra y que, por tanto, es posible eliminar? ¿Es una causa que puede superarse? ¿Nos es posible superarla? Así llegamos a la segunda verdad noble: el origen verdadero del sufrimiento.

## **El origen verdadero del sufrimiento**

Estrictamente hablando, los budistas sostenemos que no existe un creador externo. Según el budismo, un buda es el ser supremo, pero ni siquiera él dispone de poder para crear nueva vida. Entonces, ¿cuál es la causa del sufrimiento?

Por lo general, la causa primordial es la mente; la mente influenciada por pensamientos negativos, como el enfado, el apego, la envidia y otros; es la principal causa del nacimiento y de todos los demás problemas. Pero no es posible cortar la mente, el flujo

mismo de la consciencia. Además, no hay nada intrínsecamente erróneo en el nivel más profundo de la mente, sino que está influenciada por malos pensamientos. De manera que la cuestión está en si podemos, o no, luchar contra el enfado, el apego y las demás mentes negativas perturbadoras y controlarlas. Si las podemos erradicar, nuestra mente será pura y estará libre de las causas del sufrimiento.

Esto nos lleva a hablar de las mentes negativas perturbadoras (los engaños) que constituyen los factores mentales. Hay muchas formas diferentes de presentar la discusión sobre la mente, pero, en general, se puede decir que la mente consiste en claridad y conocimiento. Cuando hablamos de actitudes negativas, como el enfado y el apego, tenemos que ver de qué manera son capaces de afectar y contaminar la mente; cuál es, de hecho, su naturaleza. Esta es, pues, la discusión sobre la causa del sufrimiento.

Si nos preguntamos: "¿Cómo surgen el enfado y el apego?"<sup>3</sup> La respuesta será que se ven, sin duda, asistidos por nuestro aferramiento a las cosas como si éstas fueran verdaderas e inherentemente reales. Cuando, por ejemplo, estamos enfadados por algo, creemos que el objeto está ahí, sólido, verdadero, no imputado, y que nosotros mismo somos también algo sólido y localizable. Antes de enfadarnos el objeto aparece normal, pero si la mente estuviera influenciada por el enfado, el objeto nos parecería desagradable, repulsivo, incluso nauseabundo. Nos querríamos deshacer de él de inmediato porque se nos aparecería como si existiera realmente de esa manera: sólido, independiente y sin atractivo. Esta apariencia de auténtica fealdad aviva el enfado. Sin embargo, si al día siguiente, cuando el enfado hubiera amainado, observáramos el mismo objeto, nos parecería mejor; se trata del mismo objeto pero no nos parecería tan horrible, lo cual demuestra cómo al enfado y el apego están influenciados por nuestro aferramiento a las cosas como si fueran verdaderas y no imputadas.

De esta forma, los textos de filosofía del Camino Medio (Madhyamika) afirman que la raíz de todas las mentes negativas perturbadoras es el aferramiento a la existencia verdadera; que esto las ayuda y las hace surgir; que la ignorancia de una mente limitada que se aferra a las cosas como si fueran inherente y verdaderamente reales es la fuente básica de todo sufrimiento. A partir del aferramiento a la verdadera existencia, desarrollamos todo tipo de mentes negativas perturbadoras y creamos una ingente cantidad de karma negativo.

Se explica en el *Madhyamokavatara (La entrada en el Camino Medio)*, del gran pandit indio Chandrakirti,<sup>4</sup> que primero existe el apego a la identidad, y después el aferramiento a las cosas y el desarrollo del apego hacia ellas señalándolas como "mías". Al principio hay un gran yo muy sólido e independiente, más grande que cualquier otra cosa. Esta es la base. A partir de ahí, y progresivamente, llega "esto es mío". Después "nosotros, nosotros, nosotros". Luego, por haber adoptado esta posición, viene "los otros, nuestros enemigos". En relación con el yo o lo mío, surge el apego; en relación con él, ella y ellos, surge un sentimiento de distanciamiento que actúa de promotor del enfado, la envidia y el resto de sensaciones competitivas. Así, en última instancia, el problema es la sensación yo, no el mero yo, sino el yo con el que nos obsesionamos.

Como reacción, se produce enfado y fastidio, además de palabras duras y todas las diferentes maneras en que se expresan la aversión y el odio. Tales acciones (de mente, palabra y cuerpo) nos hacen acumular karma negativo. Asimismo, matar, engañar y otras acciones negativas similares son también resultado de esta mala motivación. Queda claro que el primer estadio es exclusivamente mental: las mentes negativas perturbadoras. Ya en el segundo estadio, dichas mentes se expresan con acciones: el karma. De inmediato el ambiente se altera. Con el enfado, por ejemplo, la atmósfera se vuelve tensa, la gente se siente incómoda. Si alguien se pone furioso, las personas tranquilas tratan de evitarlo, pero también se alteran. Más tarde, la persona que se enfadó se siente avergonzada y no sabe

dónde meterse por haber dicho todo tipo de cosas absurdas, todo lo que le vino a la cabeza. Cuando alguien se enfada no deja espacio para la lógica o la razón, la locura se apodera de él. Pero, después, cuando la mente vuelve a su estado normal, se siente avergonzado. El enfado y el apego no tienen ningún punto positivo, nada bueno deriva de ellos. De hecho, aunque sea difícil controlarlos, todo el mundo puede darse cuenta de que no conllevan nada bueno. Esta es la segunda noble verdad. A continuación, la pregunta que se plantea es si es posible eliminar o no estos tipos de mente negativa.

## **La cesación verdadera**

La raíz de las mentes negativas perturbadoras es el aferramiento a las cosas como si existieran verdaderamente. Así que cabe investigar si la mente que se aferra es correcta, o si está distorsionada y ve las cosas de forma equivocada, para lo cual debemos averiguar de qué manera existen realmente las cosas que la mente percibe. Pero, como la mente en sí es incapaz de ver si comprende o no correctamente los objetos, tenemos que depender de otro tipo de mente. Si por medio del análisis descubrimos otras muchas formas válidas de observar las cosas y que todas ellas contradicen la forma en que percibe los objetos la mente que se aferra a la verdadera existencia, podemos concluir que dicha mente no percibe la realidad.

De modo que, a partir de la mente que es capaz de analizar lo fundamental, debemos intentar determinar si la mente que se aferra a las cosas como si fueran verdaderamente existentes es correcta o no. Si fuera correcta, la mente investigadora debería, en última instancia, ser capaz de encontrar las cosas a las que se aferra. Los grandes clásicos de la escuela Chittamatra, en especial la Madhyamika, cuentan con numerosas líneas de razonamiento para llevar a cabo esta investigación.<sup>6</sup> Siguiéndolas, cuando se analiza si la mente que se aferra a las cosas como si fueran inherentemente existentes es correcta o no, se descubre que no lo es, que está distorsionada, ya que, en realidad, no nos es posible encontrar los objetos a los que la mente se aferra. En conclusión, como esta mente está engañada por el objeto, hay que eliminarla.

Por medio de la investigación descubrimos que no hay soporte válido alguno para la mente que se aferra salvo el soporte del razonamiento lógico para la mente que se da cuenta de que la mente que se aferra es inválida. En esta lid, la mente apoyada por la lógica saldrá siempre victoriosa frente a la mente que no lo está. La comprensión de que no hay tal cosa como una existencia verdaderamente existente constituye la profunda naturaleza clara de la mente; la mente que se aferra a las cosas como si fueran verdaderamente existentes es superficial y efímera.

Al eliminar las mentes negativas perturbadoras, es decir, la causa de todo sufrimiento, suprimimos también los sufrimientos. Esto es la liberación o la cesación del sufrimiento: la tercera verdad noble. Y como constatamos que es posible lograrlo, tenemos que examinar el método, que constituye la cuarta verdad noble.

## **El camino verdadero para salir del sufrimiento**

Al hablar de los caminos comunes a los tres vehículos del budismo -Hinayana, Mahayana y Vajrayana- nos estamos refiriendo a las treinta y siete ramas que conducen a la iluminación. Cuando hablamos específicamente de los caminos del Vehículo Mahayana (el de los bodisatvas) nos estamos refiriendo a los diez niveles y las seis perfecciones transcendentales.<sup>7</sup>

La práctica del camino del Hinayana es más común en Tailandia, Birmania, Sri Lanka y en algún otro país. Se caracteriza porque los practicantes están motivados por el deseo de lograr la liberación de todos los sufrimientos personales. Preocupados sólo por ellos mismos, practican las treinta y siete ramas de la iluminación, relacionadas con los cinco caminos: los cuatro emplazamientos de la atención, las cuatro ramas de emanación milagrosa y los cuatro abandonos perfectos (relacionados con el camino de la acumulación); los cinco poderes y las cinco fuerzas (el camino de la aplicación); las siete ramas de la iluminación (el camino de la visión), y el camino de las ocho ramas (el camino de la meditación). Son capaces de manifestar la cesación de las mentes negativas perturbadoras y alcanzar el nirvana, la liberación individual. Este es el camino y el resultado del Hinayana.

La principal preocupación de los seguidores del Mahayana no es su propia liberación, sino la iluminación de todos los seres. Con la motivación de la bodichita (con el corazón dirigido al logro de la iluminación como el mejor medio para ayudar a los demás), estos practicantes se adiestran en las seis perfecciones transcendentales y progresan de forma gradual por los diez niveles de los bodisatvas hasta haber superado por completo ambos tipos de oscurecimientos y haber alcanzado la iluminación suprema de la budeidad. Este es el camino y el resultado del Mahayana.

La esencia de la práctica de las seis perfecciones transcendentales es la unificación del método y la sabiduría de forma que se logren los dos cuerpos iluminados: el rupakaya y el dharmakaya. Como sólo se pueden lograr de manera simultánea, sus causas deben ser cultivadas a la par. De modo que debemos acumular en paralelo una provisión de mérito como causa del rupakaya (el cuerpo de la forma) y una provisión de conocimiento, o visión, como causa del dharmakaya (el cuerpo de la sabiduría). En el Paramitayana se practica el método consolidado por la sabiduría y la sabiduría consolidada por el método; pero en el Vajrayana, se practican método y sabiduría considerándolos de naturaleza única.

Colofón: Reimpreso con el permiso de Lama Yeshe Wisdom Archive.



# La renuncia

*Tsenshab Serkong Rimpoché*

*Tsenshab Serkong Rimpoché, el único de los siete asistentes espirituales de su santidad el Dalái Lama que escapó de Tíbet después de la invasión china, es el más alto lama encarnado en el monasterio de Ganden Jangtse. Cuenta con un conocimiento completo de todos los sutras y tantras, e impartió la siguiente enseñanza en el centro Tushita, el 7 de diciembre de 1979. Falleció en 1983.*

*Extraído de Teachings at Tushita, editado por Nicholas Ribush y Glenn H. Mullin, Mahayana Publications, Nueva Delhi, 1981. Se está preparando una nueva edición de este libro. Tushita Mahayana Meditation Centre es el centro de la FPMT en Nueva Delhi, India. Editado originalmente a partir de una traducción oral realizada por Alex Berzin.*

El término sánscrito *dharma*, *chö* en tibetano, significa agarrar o sostener. Pero, ¿qué es lo que se sostiene o se mantiene? La extinción del sufrimiento y el logro de la felicidad. El Dharma hace esto no sólo por nosotros sino por todos los seres.

Los sufrimientos que experimentamos son de dos tipos: aquellos visibles para nosotros como humanos y aquellos que no podemos ver sin tener poderes psíquicos. El primero incluye el dolor que implica el proceso del nacimiento, la molestia que representa caer enfermo en ocasiones, el sufrimiento que se experimenta a medida que se envejece y el terror a la muerte.

Los sufrimientos que acontecen después de la muerte no son visibles para una persona común y corriente. Podemos creer que después de morir renaceremos como un ser humano, pero quizá no sea así: no se puede esgrimir ninguna razón lógica para asumir semejante evolución, como tampoco se puede afirmar de forma absoluta que tras morir no vayamos a renacer.

Resulta muy difícil saber el tipo particular de renacimiento que obtendremos, ya que ahora mismo carecemos de esa esfera de conocimiento. La consecuencia natural de generar karma positivo en esta vida es que en el futuro disfrutaremos de formas felices de renacimiento y, a la inversa, crear karma negativo, nos llevará a experimentar grandes dificultades en estados inferiores de existencia. Y en efecto, es seguro que así será. El renacimiento funciona así. Si plantamos una semilla de trigo lo que crece es una planta de trigo, si plantamos una semilla de arroz se produce una planta de arroz. De manera similar, al crear karma negativo plantamos las semillas del renacimiento en uno de los tres estados inferiores como una criatura del infierno, un espíritu hambriento o un animal.

Hay cuatro estados o reinos del infierno diferentes: los infiernos calientes, los fríos, los vecinales y los ocasionales. Cada uno de ellos cuenta con sus propias subdivisiones, así, por ejemplo, existen ocho infiernos calientes distintos. El primero de estos se conoce como el infierno del revivir, el cual, relativamente hablando, es el de menor sufrimiento. Una manera de entender el grado de sufrimiento que se experimenta en él es imaginar el dolor de una persona atrapada en un enorme fuego y pensar que su sufrimiento sería muy leve en comparación con el de los seres que se encuentran en el primer infierno caliente. En cada uno de los infiernos por debajo de éste se experimenta un grado de intenso sufrimiento cada vez mayor.

Aunque no seamos capaces de comprobar el sufrimiento de las criaturas del infierno y los espíritus hambrientos, sí que podemos sin embargo percibir el de los animales con nuestros propios ojos. Si uno se replantea lo que le ocurriría en caso de renacer como animal, basta con observar a los que tenemos alrededor y pensar cómo debe de ser estar en sus mismas condiciones. El Dharma es lo que nos impide experimentar el sufrimiento en los renacimientos inferiores, él nos protege.

Toda la rueda del renacimiento, la totalidad de la existencia cíclica, tiene la naturaleza del sufrimiento, pero el Dharma nos salvaguarda del sufrimiento samsárico. Además, el Dharma Mahayana, las enseñanzas del Gran Vehículo, nos aporta protección no sólo a nosotros sino a todos los seres vivos.

En el budismo se habla mucho acerca de las Tres Joyas de refugio, que son Buda, Dharma y Sangha. La primera de ellas incluye a todos los seres completamente iluminados que muestran el Dharma. Buda Shakyamuni, que giró la rueda del Dharma por primera vez en Benarés al enseñar las cuatro nobles verdades, es el más significativo para nosotros. La última de estas cuatro verdades (el camino verdadero) la constituye el Dharma que hay que practicar para alcanzar la liberación: el objeto de refugio denominado la joya del Dharma.

La práctica del Dharma implica dos cosas: reconocer la raíz del sufrimiento samsárico y erradicarla. La raíz de la existencia cíclica es aferrarse a una identidad verdaderamente existente y a la verdadera existencia de los fenómenos, por eso es necesario desarrollar repulsa hacia el aferramiento, pues acarrea todos los sufrimientos. Se tiene que desarrollar el conocimiento del antídoto contra el aferramiento a la verdadera existencia. Y éste no es más que la sabiduría de la ausencia de identidad o ausencia del yo; la comprensión de la ausencia de identidad nos lleva a la liberación del sufrimiento.

Los sufrimientos que se experimentan en la existencia cíclica no suceden sin una causa: los provocan los engaños y el karma que se crea debido a éstos. La raíz de todo engaño y karma es el aferramiento a la identidad. Cuando entendemos esto, aspiramos a obtener el antídoto contra el aferramiento al yo. La razón por la cual aún no hemos desarrollado el antídoto en el continuo mental ni tampoco hemos entendido la ausencia de identidad es que no somos lo suficientemente conscientes de la muerte y de la impermanencia.

El único resultado posible del nacimiento es la muerte. Vamos a morir inevitablemente. No existe ningún ser cuya vida no haya terminado con la muerte. La gente prueba muchos métodos para prevenirla, pero es imposible, ninguna medicina puede curarnos de la muerte.

Pensar "voy a morir", no es la manera correcta de contemplar la muerte, no se trata del método adecuado, así como tampoco lo es pensar sólo en el hecho de que uno se va a desintegrar y degenerar, que el cuerpo se va a descomponer. Resulta más conveniente intentar prevenir nuestra perdición.

Reflexionar sobre el miedo que se apodera de nosotros en el momento de la muerte y en cómo eliminarlo hace que la meditación acerca de la muerte sea eficaz. Aquellos que han acumulado gran cantidad de karma negativo durante la vida se asustan mucho en el momento de la muerte; las lágrimas les resbalan por las mejillas, la boca les babea, se hacen sus necesidades encima y se sienten abrumados. Todos ellos constituyen signos claros del sufrimiento que surge en el momento de la muerte debido al miedo que provoca haber cometido acciones negativas durante la vida. Por el contrario, si durante la vida nos guardamos de cometer acciones negativas, nos será más fácil afrontar la fase de la muerte. La experiencia es de alegría, comparable a la de un niño que regresa a casa de sus progenitores. Si hemos purificado, podemos morir con felicidad. Al abstenernos de las diez acciones negativas y cultivar sus opuestas, las diez virtudes, la muerte será fácil y, como resultado, no tendremos que experimentar renacer en condiciones de sufrimiento. Podremos asegurarnos de que renaceremos en estados más afortunados. Al sembrar semillas de plantas medicinales se obtienen árboles con poderes curativos; al plantar semillas de árboles venenosos sólo se producen frutos dañinos. Si plantamos las semillas de acciones virtuosas en la consciencia, experimentaremos felicidad en los renacimientos futuros, disfrutaremos de situaciones dichosas tanto física como mentalmente. Esta

enseñanza básica de Dharma -evitar los diez actos no virtuosos y cultivar las diez virtudes- es común a otras muchas religiones, incluido el cristianismo.

Por consiguiente, la forma correcta y conveniente de contemplar la muerte y la impermanencia sería pensar: "Si he creado alguna de las diez acciones no virtuosas, cuando muera me enfrentaré a un miedo y sufrimiento enormes y pasaré a tener un renacimiento muy desgraciado. Pero si durante la vida he practicado la virtud, cuando muera no experimentaré miedo ni sufrimiento y renaceré en un estado más afortunado."

La meditación no consiste en pensar de manera sombría y pesimista que no se puede hacer nada al respecto. Es mucho mejor plantearse qué pasará al morir, dónde me iré después de la muerte, qué tipo de causas he creado, cómo puedo hacer de mi muerte un acontecimiento feliz, cómo puedo hacer que mis renacimientos futuros sean felices y cuestiones similares.

Al contemplar los renacimientos futuros se debería recordar que no hay ningún sitio en la existencia cíclica que sea de fiar. Da igual el cuerpo que se obtenga, terminará por fallecer. En algunos textos se habla sobre personas que han vivido durante cien o incluso mil años, pero por muy fabulosos que sean estos relatos, no explican ningún caso sobre alguien que no terminara muriendo. Todo tipo de cuerpo samsárico, se obtenga el que se obtenga, está sujeto a la muerte.

Tampoco existe ningún lugar al que podamos dirigirnos para eludir la muerte. Da igual dónde estemos; cuando llegue la hora tendremos que morir y no habrá medicamentos, mantras ni práctica alguna que pueda ayudarnos. Las operaciones quirúrgicas curan ciertos tipos de enfermedades corporales, pero no hay operación que pueda prevenir la muerte.

Cualquiera que sea el tipo de renacimiento que se obtenga, éste estará sujeto a la muerte. El proceso es continuo. Contemplar los efectos a largo plazo de nuestras acciones y darnos cuenta de que el proceso del nacimiento, vida, muerte y renacimiento es continuo nos ayudará a generar mucho karma positivo.

Si bien es cierto que a veces planeamos practicar el Dharma, también lo es que solemos posponerlo. Sin embargo, resulta que nadie puede saber de antemano cuándo se morirá. Si tuviéramos la garantía de que nos quedan cien años de vida, dispondríamos de tiempo de sobra para organizar la práctica, pero como carecemos de la más mínima certeza sobre esto, aplazarla resulta muy insensato. Hay quien muere antes de nacer, en el útero materno; hay quien muere de bebé, antes de aprender a andar. No entra dentro de la lógica creerse que se va a disponer de una larga vida.

Por otro lado, el cuerpo es frágil en extremo. Estar hechos de piedra o hierro quizá nos proporcionaría una sensación de estabilidad, pero si se investiga cómo es el cuerpo humano y cómo trabaja, se puede comprobar que es débil y que, por lo tanto, resulta fácil que algo le deje de funcionar. Es como un delicado reloj de pulsera fabricado con incontables piezas diminutas y frágiles. No es de fiar. Son muchas las circunstancias que pueden desembocar en la muerte: alimentos que se han vuelto tóxicos, picaduras de insectos diminutos o incluso pincharse con una espina venenosa. Las condiciones más insignificantes pueden matarnos. La comida y los líquidos, tan necesarios para prolongar la vida, se pueden convertir en circunstancias de su fin. No hay certeza alguna sobre cuándo moriremos ni de cuáles serán las circunstancias que provocarán nuestra muerte.

Aun en el caso de que contáramos con la seguridad de vivir cien años, en este momento resultaría que ya ha transcurrido gran parte del tiempo asignado sin lograr gran cosa. Abordamos la muerte como un hombre dormido en un vagón de tren: aproximándose inexorablemente más y más a su destino pero inconsciente del proceso. No

podemos hacer gran cosa para detener el tren, simplemente nos acercamos cada vez más a la muerte.

Sea cual sea la cantidad de pertenencias (dinero, joyas, casas, ropa) que hayamos acumulado durante la vida, no cambiará absolutamente nada en el momento de la muerte. Tendremos que abandonar el cuerpo con las manos vacías. Ni siquiera el más diminuto objeto material nos acompañará, incluso hay que dejar el cuerpo. En dicho momento, el cuerpo y la mente se separan y el continuo mental continúa por sí mismo. Pero, ¿hay alguna cosa que acompañe a la consciencia hacia la vida futura?

En efecto, las huellas kármicas que hemos acumulado durante la vida acompañan la consciencia después de la muerte. Si hemos cometido cualquiera de las diez acciones kármicas negativas, una deuda kármica negra acompañará el continuo mental durante su evolución hacia el renacimiento futuro. Al matar a otros seres, robar las pertenencias ajenas o complacerse en conductas sexuales incorrectas, las deudas kármicas negras provenientes de dichas acciones negativas del cuerpo se sitúan en el continuo mental. Asimismo, al mentir, calumniar, provocar desunión entre personas, hablar sin sentido o denigrar a los demás, las deudas kármicas negras de semejantes acciones negativas del habla viajarán con nosotros a la hora de la muerte. Si tenemos muchos pensamientos codiciosos y deseamos con frecuencia las cosas de los demás; si sentimos malevolencia contra alguien y deseamos su perjuicio; o si mantenemos visiones distorsionadas, como sería por ejemplo afirmar que no hay vidas pasadas o futuras, que no son reales la causa y el efecto, o que el refugio es una patraña, estas acciones no virtuosas de la mente generarán deudas kármicas negras que acompañarán la mente y la dirigirán hacia renacimientos futuros. Y por supuesto, lo contrario también es verdad: si hemos realizado acciones virtuosas y hemos evitado crear negatividad, las semillas kármicas de esta energía positiva viajarán en el continuo mental y generarán circunstancias más favorables en vidas futuras.

Entonces, cuando pensemos acerca de la situación real en la que nos encontramos, decidiremos intentar por todos los medios generar karma positivo y eliminar el opuesto. Debemos intentar limpiarnos de tanta negatividad como sea posible, sin dejar siquiera la más mínima deuda kármica por liquidar en las vidas futuras.

Es necesario analizar qué tipo de reacciones pueden acontecer según la ley de causa y efecto. En referencia a ello, se cuenta la historia de una persona que disponía de muchas buenas cualidades, pero cuyas palabras solían ser duras. Un día se dirigió a alguien insultándole: "Hablas como los perros". Como resultado de esta acción, él mismo renació quinientas veces como un perro. Así pues, una acción aparentemente insignificante puede conllevar un resultado enorme. De igual modo, una acción positiva muy pequeña puede generar un resultado enorme. Para ilustrarlo, se narra la historia de un niño que hizo una modesta ofrenda a Buda y, como consecuencia, renació en el gran reino de Ashoka, construyó miles de monumentos budistas y realizó incontables actividades sublimes.

Contemplar los diversos tipos de no virtud que hemos cometido y sus resultados es una manera muy eficaz de asegurarnos bienestar y felicidad. Si tomamos conciencia del sufrimiento que experimentaremos como resultado de nuestras acciones negativas y engendramos un potente deseo de no tener que experimentar semejante sufrimiento, estaremos desarrollando lo que se denomina *renuncia*.

Sólo darse cuenta ya es una forma de meditación. Primero, debemos desarrollar conciencia del propio sufrimiento; después, debemos ampliar esta conciencia a todos los seres vivos, es decir, considerar que todos ellos no desean ningún tipo de sufrimiento aunque se hallan presos de él. Este tipo de pensamiento nos conduce a la compasión. Si no desarrollamos el deseo de estar libres de nuestro propio sufrimiento, ¿cómo podemos desarrollar el deseo de que otros seres se vean libres del suyo? Así que nos es posible

acabar con nuestro sufrimiento, pero en última instancia, esto solo no es beneficioso; debemos extender este deseo a todos los seres vivos, que también desean felicidad. Es posible adiestrar la mente y desarrollar el deseo de que todo el mundo pueda separarse por completo del sufrimiento, lo cual es una manera de pensar mucho más amplia y beneficiosa.

La razón por la cual debemos preocuparnos por los demás es porque de ellos recibimos mucho. Pensad por ejemplo en que la leche que consumimos procede de la amabilidad de las vacas y las cabras; la ropa caliente que nos protege del frío y el viento procede de la lana de las ovejas, y así sucesivamente. Estos son sólo varias muestras de por qué tenemos que intentar encontrar un método que pueda eliminar el sufrimiento ajeno.

Sea cual sea el tipo de práctica que realicemos (recitación de mantras o cualquier tipo de meditación), debemos tener siempre presente el siguiente pensamiento: "Pueda esto beneficiar a todos los seres vivos", actitud que, a su vez, nos aportará de forma natural beneficio a nosotros mismos. Las situaciones de la vida cotidiana pueden ayudarnos a entenderlo. Por ejemplo, cuando alguien demuestra un comportamiento muy egoísta y siempre trabaja para su propio beneficio, no encaja en su entorno, mientras que aquel que se comporta correctamente y siempre acude a ayudar a los demás, suele caer bien a todo el mundo.

El pensamiento que hay que mantener en el continuo mental es: "Que todo el mundo pueda ser feliz y que nadie sufra". Debemos intentar incorporarlo recordándolo una y otra vez. Es algo que puede ser beneficioso en extremo. Los seres que en el pasado desarrollaron este tipo de pensamiento son ahora grandes budas, bodisatvas o santos; todos los verdaderos grandes hombres del mundo se basaron en esto. Sería maravilloso que nosotros mismos pudiéramos intentar generarlo.

**P:** ¿Se nos aconseja no defendernos cuando alguien intenta hacernos daño?

**R:** Esta pregunta abre un tema muy amplio. Si alguien te pegara en la cabeza con una porra o un palo, la mejor reacción sería meditar en que esa experiencia se debe a tus acciones negativas pasadas. Piensa en que esa persona permite que una deuda kármica concreta madure en ti en ese momento más que en el futuro. Se debería sentir gratitud hacia ella por que ha eliminado una deuda kármica negra de tu continuo mental.

**P:** Si alguien atacara a mi esposa o a mi hijo, que están bajo mi responsabilidad. ¿No debo defenderlos? ¿Sería una acción negativa hacerlo?

**R:** Como es tu deber proteger a tu esposa e hijo, debes intentar hacerlo de la manera más hábil posible, aplicar la inteligencia. Lo mejor es protegerlos sin dañar al atacante, es decir, necesitas encontrar un método para protegerlos, a través del cual no ocasionas ningún daño.

**P:** ¿Él puede dañar a mis hijos pero yo no puedo infligirle daño a él? ¿No es nuestro deber defender a los hijos de actos bárbaros y crueles? ¿Debemos simplemente dar nuestra vida?

**R:** Para tratar la situación con habilidad se necesita mucho valor. Queda patente en una historia que versa sobre una de las vidas pasadas de Buda: En ella se explica que, siendo él navegante, partió junto con un grupo de quinientas personas en búsqueda de un tesoro enterrado. Uno de ellos, víctima de la codicia, estaba tramando asesinar al resto para quedarse con todo. El bodisatva (Buda Shakyamuni en una vida pasada) se dio cuenta de lo que pasaba y se negó a dejar que la situación continuase, ya que aquella persona iba a matar a muchas. De modo que desarrolló el valeroso pensamiento de salvar a los hombres y acabar con aquel otro: estaba dispuesto a cargar con la responsabilidad que el acto de matar

acarrea. Si se está dispuesto a aceptar tener que renacer en un infierno para proteger a otros, con semejante pensamiento de gran valor, entonces, se puede uno implicar en actos de tamaño calibre tal y como lo hizo el propio Buda.

**P:** Bajo tales circunstancias, ¿matar sigue considerándose un acto negativo?

**R:** Nagarjuna, en su *Carta amistosa*, afirma que si uno comete negatividades en nombre de la protección de sus padres o hijos, del budismo o las Tres Joyas de refugio, tendrá que experimentar las consecuencias. La diferencia estriba en si se es consciente o no de las consecuencias y de si se está dispuesto a acarrear con ellas para proteger desinteresadamente a la esposa e hijo. Si dañas al enemigo vas a experimentar un renacimiento de sufrimiento. Sin embargo, uno debería de estar dispuesto a afrontarlo pensando: "Acarrearé con ese sufrimiento y así mi mujer y mi hijo no sufrirán".

**P:** Según el budismo ¿seguiría siendo un acto no virtuoso?

**R:** Proteger a tu esposa e hijo es una acción virtuosa, pero dañar al enemigo es una acción no virtuosa. Tienes que estar dispuesto a aceptar las consecuencias de ambos actos.

**P:** En su explicación ha mencionado que si se crea karma negativo, el futuro deparará sufrimiento, pero que si se hace el bien, se alcanzará la felicidad. ¿Las buenas acciones pueden conducirnos a la salvación completa, en el sentido de no tener que experimentar un renacimiento?

**R:** Si deseas la salvación, tienes que seguir las enseñanzas de manera completa y precisa. Por ejemplo, en caso de seguir el camino cristiano, se deben seguir a la perfección las enseñanzas de Cristo. Entonces, la salvación cristiana es posible. Jesús por sí sólo carece de la capacidad de salvarnos de los pecados; es una labor propia de cada uno. De lo contrario, ¿por qué nos habría aconsejado Jesús abstenernos de pecar? De igual modo, si seguimos correctamente las enseñanzas de Buda, la salvación budista es posible.

Colofón: Reimpreso con el permiso de Lama Yeshe Wisdom Archive

# La causa del sufrimiento

*Gueshe Rabten*

Todo sufrimiento tiene una causa. Si la causa no se elimina, es imposible escapar del sufrimiento. Cuando la lluvia se cuela por un agujero del techo de la casa, no sirve de nada recoger el agua vertida si no arreglamos también el desperfecto. Si cuando estamos enfermos, sólo tomamos medicinas para paliar los síntomas, es posible que éstos desaparezcan por un tiempo, pero la cuestión es que no tendremos la certeza de que no se presenten de nuevo. Sin embargo, si erradicamos la causa del sufrimiento, podemos guardarnos de él para siempre.

Aunque no haya nada que hacer respecto al sufrimiento del pasado, debemos cerrar la puerta al sufrimiento del futuro. Si tuviéramos un árbol con espinas en el exterior de nuestra casa con el cual nos pincháramos cada vez que pasáramos cerca, la solución real no estaría en cortar algunas de sus ramas sino en arrancarlo de cuajo. Necesitamos encontrar la causa verdadera del sufrimiento, no una engañosa; si nos equivocamos en este punto, resultará imposible que se produzca un progreso real. Por tanto, es necesario conocer la segunda verdad noble, los orígenes verdaderos.

Los orígenes verdaderos se dividen en dos: karma (acción) y klesha (impurezas mentales).

En estos momentos experimentamos mucho sufrimiento, cuya causa creamos nosotros mismos en existencias pasadas. Somos, pues, nosotros mismos los que tenemos que realizar el trabajo para escapar de él. Pero una enseñanza acerca de la causa del sufrimiento y de cómo escapar de él es inútil si no la ponemos en práctica. De la misma manera que si estuviéramos enfermos y acudiéramos al médico para que nos tratara, deberíamos seguir sus indicaciones a fin de poder curarnos. Asimismo, en la escuela, los estudiantes necesitan las instrucciones del profesor, pero lo más importante es el propio trabajo de cada uno. Como hasta ahora nunca hemos practicado el camino, seguimos en el samsara.

El hecho de escapar del samsara depende sólo de uno mismo; si sólo dependiera de Buda, nadie se hallaría en él, porque éste es su gran deseo. Igual que una buena madre quiere a sus hijos, él tiene idéntico amor hacia todos los seres. Pero su sabiduría no puede alcanzar a los seres si éstos no practican, como queda patente en un sutra que afirma: "Yo soy mi propio señor y mi propio enemigo". Donde *señor* significa que al practicar el Dharma nos cuidamos y éste nos aporta mucha felicidad; y *enemigo*, que si no practicamos de forma adecuada acumularemos más y más sufrimiento para nosotros. Es decir, Buda enseña el camino, pero nosotros lo debemos practicar. Esta combinación aporta felicidad.

## **Karma**

El karma determina nuestro próximo renacimiento, en cuál de los seis reinos naceremos. La palabra *karma* quiere decir acción. Significa que tras realizar una acción, experimentaremos los resultados de la misma. La ley del karma se conoce también como la ley de causa y efecto. En pocas palabras, consiste en que cuando hacemos el bien, cuando realizamos acciones virtuosas, experimentamos resultados buenos o felices, y cuando hacemos el mal o acciones no virtuosas, experimentamos resultados malos o infelices.

Pero a diferencia de las leyes de un país, la ley del karma no ha sido inventada por Buda ni por nadie. Se trata de una ley natural, como la de la gravedad, que Buda llegó a

comprender y que luego nos explicó. Cuando "quebrantamos" la ley del karma cometiendo un acto no virtuoso, los problemas y sufrimientos que experimentamos como resultado de dicha acción suceden de manera natural. Nadie nos castiga. Es más, la ley del karma funciona para todo el mundo, tanto si cree en ella como si no.

La ley del karma tiene cuatro características generales:

El karma es definitivo: las buenas acciones producen buenos resultados y las malas acciones producen malos resultados, de la misma manera que las semillas de arroz producen arroz y las de pimiento, pimientos.

El karma se multiplica: una acción kármica produce muchos resultados, igual que una semilla de manzana causa cuantiosos resultados; hojas, flores, frutos, etcétera.

No experimentaremos nunca resultados cuya causa no hayamos creado: no experimentaremos dificultades si no hacemos nada malo y no experimentaremos felicidad si no hacemos nada virtuoso.

El karma no desaparece, ni siquiera después de muchas vidas: llevamos el karma de una vida a la siguiente, hasta reunir las condiciones adecuadas para que madure y produzca sus resultados. Sin embargo, es posible purificar el karma no virtuoso mediante prácticas de purificación, pero también destruir el karma virtuoso con el enfado.

De ahí la importancia de conocer cuáles son las acciones convenientes y cuáles las malas. Las buenas acciones son aquellas que producen felicidad para uno mismo y los demás, y las malas son aquellas que producen desdicha para uno mismo o los demás. De lo que se deduce que una acción es buena o mala según sea su resultado futuro. Como la gran mayoría de nosotros no somos capaces de ver el futuro con el objeto de conocer los resultados de nuestras acciones, Buda nos explicó qué acciones son buenas y cuáles, malas.

## **El karma y las diez no virtudes como causas de sufrimiento**

Hay muchos tipos de karma, pero todos ellos están incluidos en las categorías del karma del cuerpo, karma de la palabra y karma de la mente. Cada categoría incluye acciones de su facultad particular correspondiente. Por lo general, el karma se divide en hábil e inhábil, pero aquí sólo nos concierne el karma inhábil, es decir, aquel cuyo resultado es el sufrimiento. Dicho karma se produce al practicar las diez no virtudes.

### ***Las diez no virtudes***

#### ***Karma inhábil del cuerpo***

##### 1) Matar

La acción de matar significa destruir la vida de cualquier ser y constituye el peor de los abusos. Nadie quiere sufrimiento pero, al luchar por evitarlo, la gente lo crea, así que la acción de matar nos trae el efecto opuesto al deseado. Además, no es preciso llevarla a cabo mediante un ataque físico (como sería con una pistola o cuchillo); también la persona que da órdenes (sea el presidente o el general del ejército) recoge el fruto del karma. Cuando alguien da la orden de arrojar una bomba y como resultado mil personas mueren, dicha persona se considera la causa inmediata, y obtendrá peor fruto del karma que aquellos que de hecho lanzaron la bomba. Si cien soldados matan a cien personas, cada soldado recibirá el fruto del karma de una muerte, pero el dirigente que lo ordenó recibirá el fruto de las cien muertes. A nivel social es posible que se le considere genial, pero no comprende el sufrimiento que acarrearán en el futuro debido a ello.

Cuando en el mundo impera la paz, se producen beneficios profundos e inmediatos. Pero para estar verdaderamente en paz tenemos que decidir ser pacíficos mediante la práctica del Dharma, pues aun cuando alguien no mate ni ordene matar a nadie, sólo por pensar en que matar es algo bueno o regocijase de la acción, adquiere también el fruto del karma.

## 2) Robar

Se considera robar a tomar algo que pertenece a otra persona, algo que no nos han dado. La acción puede llevarse a cabo en secreto, a la fuerza, mediante argucias, engaños y muchas otras maneras. En ella también se incluye reclamar para sí algo que no le pertenece realmente, como cuando un país reclama algo de otro. Aunque el robo se realice indirectamente por medio de otra persona, el fruto del karma es el mismo. El objeto puede ser una propiedad, una persona, o cualquier otra cosa de la que uno se apropia por cualquier medio. En cambio, si por error tomamos algo que pertenece a otra persona, eso no se considera robar, ya que el robo exige no sólo la acción, sino también la intención de tomar algo que no es nuestro, es decir, la mente ha de ser consciente de que estamos robando.

## 3) Conducta sexual incorrecta

Esta acción sucede cuando por ejemplo una persona casada intenta conseguir otra pareja para mantener relaciones sexuales. Mientras que en el caso de matar o robar el fruto del karma es el mismo incluso cuando se realiza de manera indirecta, no es así en la práctica de la conducta sexual incorrecta. Las primeras dos acciones dañan a otros seres inocentes; la conducta sexual incorrecta sólo concierne a las personas implicadas. Pero para los *bhiksus* y las *bhiksunis* (monjes y monjas budistas) está prohibido todo tipo de relación sexual. Además de estos casos, se considera karma inhábil de cuerpo el hecho de maltratar a otras personas, intentar robar sin lograrlo, meter a gente en la cárcel por razones equívocas, tener un comportamiento inapropiado en días de festividad religiosa y cualquier otro acto corporal que sea perjudicial o susceptible de provocar impurezas mentales.

### ***Karma inhábil de la palabra***

## 4) Mentir

Mentir incluye todo lo que se dice con la aviesa intención de engañar a los demás por una motivación egoísta.

## 5) Calumniar

El habla que genera enemistad entre amigos, a raíz de algún motivo como la envidia respecto a su mutua relación, constituye una calumnia. Es posible que las palabras sean verdad o mentira, pero para que se consideren calumnia, en la mente del que las emite tiene que estar presente el deseo de crear desacuerdo. Si alguien dice algo falso para romper una amistad, esto constituye una mentira y una calumnia. Esta acción puede darse entre países o entre individuos.

## 6) Palabras duras

Esta acción consiste tanto en verter palabras furibundas contra otros, o vituperar contra alguien o algo sagrado con fines indignos como la consolidación de una mentira, como en utilizarlas con el objeto de causar tristeza o enfado. El término tibetano para describir este comportamiento es *zig tsup*, que significa palabra áspera. Y se califica así porque el efecto dañino que producen las palabras duras en la mente se puede comparar al de restregar una piedra áspera contra el cuerpo.

## 7) Conversación irresponsable

Cualquier tipo de conversación que provoque engaño -conversaciones de violencia, pornografía y demás- se considera irresponsable o cotilleo.

### ***Karma inhábil de la mente***

#### 8) Codicia

Este término no se refiere a desear cosas beneficiosas como conocimiento o sabiduría, sino al insaciable deseo de posesiones engañosas y experiencias sensoriales. La codicia se observa tanto en el pobre que al ver automóviles lujosos o posesiones costosas se deja deslumbrar y va detrás de ellas, como en el rico que, rodeado de pertenencias, aún quiere más. La codicia nace del deseo. Otras acciones inhábiles del cuerpo y de la mente (robar, engañar, etcétera) derivan de la acción mental de la codicia.

#### 9) Malicia

El deseo de dañar a los demás incluye el hecho de complacerse en sus desgracias. Esta actitud se puede ejercer desde cualquier nivel, ya se trate de naciones o de pequeños insectos. A simple vista, nos puede parecer que la malicia es más perjudicial que la codicia pero, en realidad, ésta es peor porque no se aplica sólo a una única situación; la codicia es tenaz y genera insatisfacción.

#### 10) Visiones erróneas

Todos los pensamientos que nieguen como verdadero al Buda, el Dharma, la Sangha, el renacimiento, la ley del karma, el nirvana u otros, son visiones erróneas.

El karma inhábil de la mente es el peor tipo de karma porque las acciones del cuerpo y del habla también surgen de ella. Por ejemplo, para matar a un animal, tiene que surgir primero en la mente el deseo de hacerlo. Después de desearlo, la acción la podemos realizar nosotros solos (cuerpo) o pedirle a alguien que la lleve a cabo (habla). Es decir, todas las acciones del cuerpo y del habla están precedidas por el deseo de la mente. Como la mente instiga al cuerpo y el habla a seguirla, si la llegamos a controlar, adquiriremos la capacidad de evitar otros tipos de acciones negativas. La mente es muy difícil de gobernar, pues sus acciones son muy rápidas, muchas de ellas suelen suceder en un minuto. Por ejemplo, si nuestra intención fuera perjudicar a alguien, se nos podrían ocurrir un montón de maneras distintas en un breve instante. Las acciones inhábiles de la mente suceden tan rápidamente que no se pueden contar; las acciones inhábiles del habla y del cuerpo son más lentas. En primer lugar, es esencial practicar el control de la mente. Si no la controlamos y seguimos nuestros deseos e instintos, no llevaremos una buena vida.

Todos los sufrimientos de todos los seres en el samsara están producidos por la mente. Los seres que están fuera de él, en el estado de gozo permanente, lo están debido a que desarrollaron sus mentes. El cuerpo y el habla son sólo sirvientes de la mente.

### **Klesha (impureza mental)**

El karma resulta del klesha, la impureza mental. Tanto uno como otro se consideran *avarana*, que significa literalmente obstrucción. Un *avarana* obstruye la mente, oscurece el logro del nirvana. Karma y klesha juntos constituyen *kleshavarana*. También hay otro tipo de *avarana*, que sigue presente incluso en el estadio de arhat después de que el karma y klesha hayan desaparecido, se denomina *jneyavarana*, que significa "obstrucción de lo que se puede conocer", u oscurecimiento a la omnisciencia.

El klesha es la causa inmediata del karma, y éste a su vez es la causa del sufrimiento, así que al eliminar el klesha, es posible detener el flujo del karma, evitar que surja el sufrimiento y alcanzar el nirvana, aunque no se trate del nirvana definitivo. La jneyavarana sigue presente en grados diversos tanto en los arhats como en los bodisatvas y desaparece por completo sólo cuando se alcanza el estadio de buda.

En las escrituras se dice que el kleshavarana tiene ochenta y cuatro mil formas diferentes, pero pueden reducirse a tres categorías principales, a partir de las cuales surgen las demás o en las que se pueden incluir, y son: deseo, aversión e ignorancia.

## **Deseo**

El deseo se distingue fácilmente de la aversión. Debe tener un objeto y hace que éste parezca más bonito y más atractivo de lo que en realidad es. El deseo causa karma inhábil en cualquiera de las siguientes maneras: si deseamos comer carne, matamos animales; si deseamos pertenencias, adquirimos la tendencia a robar; si deseamos relaciones sexuales, se puede caer en una conducta sexual incorrecta; si deseamos crear una falsa impresión, mentiremos; para obtener un objeto u objetivo deseado, calumniaremos a otros. Aunque la aversión suela ser la causa principal, el deseo también puede hacernos pronunciar palabras duras; presos de la atracción por cosas insensatas, también derrochamos energía en conversaciones irresponsables. Además, el deseo es la causa directa de la codicia; desear pertenencias ajenas puede generar pensamientos perjudiciales.

En resumen, si cualquier ser, desde un humano hasta el insecto más minúsculo, desea algo, y este deseo genera una acción inhábil, la acción surge a partir del klesha del deseo.

## **Aversión**

La aversión es lo opuesto al deseo: hace que el objeto parezca peor de lo que es. Este estado mental puede con suma facilidad desencadenar crímenes y también, por despecho o por deseo de privar a alguien de algo, puede provocar robos o conductas sexuales incorrectas. La mentira, la calumnia y la malicia suelen ser impulsadas por la aversión, y, en general, las palabras duras también surgen de ella, asimismo, las conversaciones irresponsables, como cuando una persona habla de otra de manera despectiva. Pero no es el caso de la codicia, ya que ésta no la origina la aversión.

El deseo no es tan doloroso como la aversión, ya que puede aportar felicidad temporal porque nos induce a estar muy cerca del objeto; pero la aversión siempre produce dolor porque lo que queremos es alejarnos de su objeto. En las escrituras, siempre se compara al deseo con una flor, hermosa en un primer momento, pero que de inmediato cambia y deviene fea; mientras que la aversión se compara a una avispa, cuya única característica es que pica. De hecho, el rostro de alguien embargado por el deseo es radiante y luminoso; en cambio, el de una persona llena de aversión es sombrío y oscuro.

## **Ignorancia**

Cualquiera de las acciones inhábiles, excepto las visiones erróneas, que son siempre producidas por la ignorancia, pueden estar provocadas por el deseo y la aversión. Aunque es posible ser engañados debido a la ignorancia de los profesores, las visiones erróneas son, fundamentalmente, resultado de nuestra propia ignorancia. El deseo y la aversión son activos, hacen que las cosas parezcan mejores o peores de lo que son; la ignorancia es el

fracaso en la comprensión de la naturaleza de las cosas. Por ejemplo, en el caso de matar, no por aversión o deseo, sino porque no se considera un acto erróneo o incluso se acepta como correcto, la acción en sí es resultado directo de la ignorancia. Cualquier acto inhábil que surge por desconocer qué es inhábil está en parte enraizado en la ignorancia. Un ejemplo serían aquellos que sacrifican animales pero que piensan que hacen algo bueno, no sienten deseo hacia ellos ni los odian, sencillamente creen que matándolos complacen a su dios.

La sensación de miedo puede ser buena, mala o indiferente. Si cometemos un acto negativo y nos arrepentimos por miedo del fruto del karma, entonces, el miedo es razonable y sus efectos, sanos. Dicha sensación puede conducirnos a practicar el Dharma y así a la iluminación. Sin embargo, si tenemos miedo de practicar el Dharma porque creemos que su práctica nos puede resultar perjudicial, se trata de una impresión fruto de la ignorancia. Cuando los niños sufren desasosiego a causa de la oscuridad, los fantasmas o cosas similares, este miedo no es ni bueno ni malo. Del mismo modo no se puede considerar ni bueno ni malo el miedo a la muerte producido por el deseo de aferrarnos a la vida.

Tanto el deseo como la aversión están producidos por la ignorancia. Es decir, los experimentamos porque desconocemos la verdadera naturaleza de las cosas.

La razón por la cual practicamos la meditación es para superar el sufrimiento, y para ello debemos superar el karma; para superar el karma debemos superar el deseo y la aversión, y para ello debemos superar la ignorancia. Por lo que resulta que la meditación permite superar la ignorancia.

No hay ningún ser que quiera sufrir, es más, todos desean acabar con el sufrimiento, pero la gran mayoría no sabe cómo hacerlo, e incluso algunos, en su esfuerzo por eliminarlo, crean más. Los medicamentos curan temporalmente las enfermedades, pero no tienen la capacidad de eliminarlas para siempre. Para extinguir el sufrimiento de manera permanente debemos primero encontrar su causa, que no es otra que el karma; debemos eliminar las causas de la causa, que son el deseo y la aversión; debemos eliminar la causa de éstos, que es la ignorancia. En efecto, ésta última es la raíz más profunda de todo sufrimiento. Si se elimina la ignorancia, todo lo que proviene de ella desaparecerá de forma automática. De otro modo, si meditamos sin comprender la verdadera razón para hacerlo, sólo conseguiremos resultados limitados.

Pero si de verdad queremos eliminar la ignorancia, debemos primero descubrir su naturaleza y la de su opuesto, el sunyata (vacuidad). Será mediante la meditación en la vacuidad como conseguiremos eliminar la ignorancia.

Colofón: De *The Graduated Path to Liberation, A guide to developing the mind*, de Gueshe Rabten. Traducido por V. Gonsar Rimpoché. Publicado por primera vez por Cambridge University Buddhist Society, Cambridge, Inglaterra, 1972. Editado por Nicholas Ribush y Beth Simon y publicado de nuevo por Mahayana Publications, [Tushita Mahayana Meditation Centre](#), Nueva Delhi, 1983, 1984. ISBN 0 86171 018 5. Reimpreso aquí con el permiso de Lama Yeshe Wisdom Archive.

# Samsara y nirvana

*Lama Zopa Rimpoché*

*Extracto de una enseñanza impartida por Lama Zopa Rimpoché en el Instituto Lama Tzong Khapa, Italia, septiembre 1983.*

## La evolución del samsara

Cuando meditamos en sunyata y llevamos a cabo el análisis de las cuatro ramas siguiendo diferentes razonamientos para percibir el objeto de la ignorancia —el yo que existente verdaderamente— como vacío; si después de aplicar la lógica sigue quedando todavía algo, si en algún rincón de nuestro fuero interno queda un yo —el observador, el analizador, el buscador—; si el yo queda muy adentro y aparece como si en verdad existiera, entonces eso no es meditar en sunyata. Aunque no se vea nada substancial, no se estará meditando en sunyata, será como mirar al espacio, como mirar por la ventana al vacío.

En ese tipo de meditación uno se sigue aferrado al yo como si verdaderamente existiera. Se está meditando en el yo como ilusión pero se sigue pensando que es real. Sin embargo, tras utilizar la lógica, cuando uno sitúa la mente en la vacuidad, debe parecer como si el yo no existiera; el buscador, la identidad, no existe.

Por eso el gran yogui Changya Dorje aconsejó: "No necesitas buscar el yo. Lo que tienes que hacer es buscarte a ti mismo". Estas palabras significan que no hace falta buscar el yo como un objeto —tú, el sujeto, buscando al yo, el objeto—. Eso es lo que dicen. No se necesita buscar el yo como un objeto externo, lo que hay que buscar es al buscador, es decir, al objeto refutable, el yo, el yo existente verdaderamente. Lo buscas para comprender su vacuidad.

Normalmente, el yo que está meramente etiquetado sobre los agregados aparece como si no estuviera meramente etiquetado por su propio lado, y os aferráis a esta apariencia. Algo similar sucede con los agregados: se nos presentan como si existieran verdaderamente y por eso pasa lo mismo con los cinco objetos de los sentidos. Los objetos sin forma y los objetos tangibles, todos aparecen como si existiera verdaderamente y nos aferramos a eso.

Así que de acuerdo a cómo las cosas aparecen y creemos en ellas, ¡toda nuestra vida es ilusoria! Toda nuestra vida, feliz o miserable, es una completa alucinación. Recordad que ayer hay muchos ejemplos de cómo las cosas están meramente etiquetadas, de cómo existen simplemente al etiquetarlas. En realidad, así es como existen las cosas, como existe todo.

Con esta ignorancia que mantiene al yo como si existiera verdaderamente, según uno se va encontrando con diferentes objetos, surgen otros engaños. Cuando nos encontramos con objetos deseables surge el apego, con objetos no deseables surge el enfado y con objetos indiferentes, la ignorancia.

Con respecto a la ley del karma, ninguna acción realizada con enfado e ignorancia de la existencia verdadera puede ser virtuosa. No puede ser una acción de composición virtuosa, sino una acción de composición no virtuosa. Sin embargo, el karma de las acciones realizadas con apego e ignorancia de la verdadera existencia puede ser virtuoso y no virtuoso.

Todo ello se puede relacionar con la evolución del samsara, de donde provienen tantos problemas. En nuestro caso, por ejemplo, en el momento de la muerte previo a

nuestra vida actual, se manifestó el resultado positivo virtuoso y por eso nacimos como humanos. La acción de componente virtuoso proviene de la práctica de la conducta moral, y ésta se puede llevar a cabo bien por ignorancia o bien por apego. Desde el mismo instante en que se realiza, dicha acción deja una semilla en la consciencia.

Hay una gran cantidad de detalles relacionados con el karma, pero no voy a entrar en ellos.

Las acciones virtuosas se distinguen en varios tipos: acciones virtuosas engañosas y no engañosas. También están las acciones inamovibles, a su vez virtuosas. El karma inamovible hace renacer en el estado de las cuatro concentraciones estables, y el movable, puede ser virtuoso o no virtuoso.

Un ejemplo de karma movable sería el de una persona que aun habiendo creado mucho karma negativo en esta vida, por medio del poder de un lama poseedor de grandes logros, logros tántricos y también, por supuesto, por el poder de su karma, estando en el proceso de la muerte o incluso encontrándose ya en el de renacer en el reino de los transmigradores sufrientes (estando en el bardo), su consciencia se transfiriera. Aunque tuviera el cuerpo de ser del estado intermedio propio del renacimiento como animal o espíritu hambriento, aún así, la consciencia se podría transferir a los reinos superiores o incluso a un reino puro.

Este caso se explicaría de la siguiente manera: en la vida pasada la persona realizó acciones morales virtuosas (como por ejemplo practicar la conducta moral), rezó por recibir un cuerpo humano y las semillas correspondientes (el potencial) se implantaron en su consciencia. Entonces, independientemente del renacimiento anterior a este, tanto si fue humano como transmigrador sufriente, en el momento de su muerte, las semillas maduraron.

Pero resulta que hay una gran cantidad de karma acumulado por experimentar, tanto virtuoso como no virtuoso, por tanto, en el momento de la muerte, ¿cómo se decide el próximo renacimiento?

Para ilustrarlo, se puede utilizar la imagen de un jardín en el que se sembraran varias semillas: la primera en desarrollarse sería la que dispusiera de las mejores condiciones. Y lo mismo pasa con el karma: el más fuerte, el de mayor peso, madurará primero y llevará al renacimiento posterior; si todos los karmas tienen el mismo peso, el primero en experimentarse será el que esté más a punto de dar fruto; si todos son idénticos en referencia a su maduración, generalmente, será el más habitual el que producirá resultados en primer lugar; si los karmas habituales son idénticos, el que se creó en primer lugar se experimentará primero (donde *primero* no quiere decir únicamente en esta vida), de la misma forma que en el jardín crecería antes la semilla plantada en primer lugar. Es decir, de entre estos karmas, aquel que se acumuló primero producirá resultados en primer lugar.

De modo que, en nuestro caso, cualquiera que haya sido el renacimiento anterior a la vida actual, en el momento de la muerte, el karma virtuoso para renacer como ser humano fue el que tuvo más peso y estaba presto a experimentarse.

El potencial del karma virtuoso se experimenta como consecuencia de los dos pensamientos perturbadores: el deseo y el aferramiento. Dichos pensamientos actúan de manera análoga a cuando uno se va de compras: en un principio aparece la intención de adquirir algo, el deseo de comprarlo, y luego, siempre que el artículo sea de su agrado y se lo pueda permitir, echa mano del bolsillo y toma la decisión de conseguirlo. Cuando el deseo de obtener el objeto es mayor, se considera aferramiento. Estas dos actitudes —querer y desear un renacimiento humano— son las que hacen madurar el potencial de conseguir el karma humano.

Cuando el karma está maduro para experimentarse, igual que un niño listo para salir de útero materno, se renace en el estado intermedio con el cuerpo de un ser humano. Una vez finalizado el tiempo de permanencia en el estado intermedio, se encuentra el sitio donde renacer y la consciencia se transfiere al óvulo fertilizado.

No obstante, se tienen que completar los siguientes siete resultados. *Renacimiento*: la consciencia que se instala en el óvulo fertilizado es un resultado. Después están el *nombre y la forma*: se denomina *nombre* a los agregados que carecen de forma pero sin incluir la consciencia, es decir, los agregados de la sensación, de la composición y la discriminación; por el contrario, *forma* es la parte física, visible mediante los ojos. Luego se hacen realidad las *seis bases de los sentidos*. Después está el *contacto*, y, como resultado de éste, se produce la *sensación*.

El *renacimiento* sucede cuando la consciencia ocupa el óvulo fertilizado, no cuando se produce el alumbramiento. Todos estos resultados ya los habéis experimentado, pues incluso el *envejecimiento* se está experimentando. Así, de los siete resultados, el único que os queda por experimentar es la *muerte*.

La conclusión es que resulta que somos nosotros los que hemos creado esta condición humana. El hecho de sentir hambre, sed, frío o calor, de sufrir preocupaciones, de mantener el cuerpo tan ocupado, de tener que estudiar durante tantos años para saber cuidar el cuerpo y, en fin, de tener que estar ocupados día y noche, todos estos variados problemas proceden de tener este renacimiento samsárico, renacimiento que cada cual ha creado por sí mismo.

Toda esta explicación tiene relación con las enseñanzas acerca de la ignorancia de la existencia verdadera y del yo existente verdaderamente, ya que la razón por la cual hemos creado este samsara, reino de sufrimiento, es porque hemos estado siguiendo la ignorancia de la existencia verdadera, aferrándonos al yo, que está vacío de existencia verdadera, como si fuera realmente existente. Este es todo el error.

Así que ahora podéis ver lo perjudicial que es la ignorancia que se aferra al yo como si existiera verdaderamente: es nuestro mayor error, es la raíz misma de todos los problemas.

De esta forma, podéis daros cuenta de lo increíblemente importante que es trabajar día y noche, este año, este mes, esta semana, incluso hoy, durante esta hora, en este segundo, con la finalidad de erradicar dicha ignorancia, para entender que el objeto de la ignorancia está vacío.

Todas las demás cosas por las que normalmente nos preocupamos no son nada, desaparecen en comparación con esto. Así que, por favor, medita en sunyata.

(Sábado 10 de septiembre)

Cuando hablaba del karma me olvidé de explicar uno: hay karma virtuoso, no virtuoso y también karma indiferente. El karma indiferente se da porque existe la mente indiferente. La sensación indiferente también es posible; hay sensaciones de sufrimiento, de felicidad y de indiferencia, y ésta última es el resultado del karma indiferente.

En párrafos anteriores se han mencionado los vínculos de originación dependiente, las doce ramas de los actuales agregados samsáricos, para que os hagáis una idea de cómo los agregados, o sea este reino del sufrimiento, proviene de la ignorancia, de no entender la naturaleza absoluta del yo, el yo alucinado. La ignorancia se aferra al yo como si fuera verdaderamente existente y de ahí deriva la evolución de los doce vínculos: el deseo y el aferramiento, luego las acciones de composición y el devenir cuando el potencial que ha quedado en la consciencia madura con el deseo y el aferramiento en el momento de la muerte. Hay dos karmas, dos acciones y tres engaños. Os expliqué cómo los siete

resultados se hacen realidad a partir de esto, de modo que los agregados (el samsara) se generan a partir de los pensamientos perturbadores y el karma.

Se trata de una forma de entender cómo los agregados se encuentran bajo el control de los pensamientos perturbadores y el karma, no son libres, y el resultado es sufrimiento. Los agregados son impuros y su origen también es impuro. Lo que quiere decir que no sólo se producen por medio de los pensamientos perturbadores y el karma, sino también que están contaminados con la semilla de los pensamientos perturbadores.

Como los agregados están contaminados con la semilla de los pensamientos perturbadores, aunque en este mismo instante no estáis enojados, se podría generar enfado en vosotros si de repente yo dijera algo que hiriera la actitud egoísta. Aunque ahora no estéis enfadados, si alguien apareciera después de la sesión y os agraviara, podría surgir el enfado en vosotros.

De manera similar, aunque ahora, en este momento, no surja el apego, de pronto, cuando uno se encuentra con el objeto, lo sentimos; y lo mismo cuando aparece un objeto indiferente: la ignorancia se manifiesta. Lo cual demuestra de nuevo que los agregados se encuentran bajo el control de los pensamientos perturbadores y el karma.

No sé la manera en que los científicos occidentales explican cómo surgen los pensamientos perturbadores en el momento en que uno entra en contacto con los diversos objetos. No sé si parten de la idea de que tiene que ver con los átomos, es decir, que ambas actitudes impregnan los átomos que se obtienen a la vez que el cuerpo o, si por el contrario, provienen del comportamiento previo de los progenitores, es decir, porque ya ellos tienden al enfado y el apego. Como a nivel científico no se baraja la posibilidad del renacimiento, la única manera de formular una explicación es echar la culpa a los padres. ¿Alguno de vosotros sabe qué dice la ciencia?

**George:** En parte provienen del entorno, en parte son genéticos. Algunos dicen que es principalmente genético y otros explican que provienen principalmente del entorno.

**Rimpoché:** ¿No aceptan que un ser existe aparte de su estructura genética? ¿Obtienes tu cuerpo a partir de tu padre y de tu madre junto con los átomos del enfado y el apego?

**Neil:** Se cree que algunas células pueden proceder hasta de un abuelo de los abuelos. Incluso aunque provengan de miles de generaciones precedentes, existe la posibilidad de que surjan.

**Rimpoché:** Ya veo. ¡Alguien lo empezó!

**George:** También puede suceder porque algunos cromosomas o genes se modifiquen debido al calor, a los rayos cósmicos o a una mutación. Creo que dicen que la mayoría de los factores proceden, por un lado, del entorno (cómo crecimos y las experiencias de esta vida) y, por otro, de la estructura genética que heredamos.

**Neil:** Creo que la disfunción genética es también otra explicación para algunas enfermedades: al carecer de esto o de aquello en los cromosomas, ciertos factores faltan, lo que provoca determinados problemas y enfermedades mentales.

**Rimpoché:** Todas estas explicaciones parecen indicar que la mejor solución es morir. ¿Dan los científicos alguna explicación sobre cómo vivir la vida sin estar desconcertado por el apego, el enfado y la ignorancia?

**Sylvie:** Hace algunos años vi un programa de televisión en el que se explicaba el caso de una mujer cuyo enfado era mayúsculo: solía ir por ahí rompiendo los escaparates de las tiendas, etcétera. Por eso los médicos decidieron realizarle una lobotomía y operarle justo en el punto del cerebro donde se hallara localizado el enfado. La tuvieron en observación

durante mucho tiempo con el objeto de encontrarle dicho punto en concreto, y luego la intervinieron. Tras la operación, dejó de cometer acciones violentas, pero el programa terminaba señalando que, si bien ella no podía manifestar de manera física su enfado, en realidad, seguía teniendo sensaciones emocionales muy fuertes. No podía tener reacciones airadas, pero algo le seguía sucediendo.

**Rimpoché:** Eso es como intentar acabar con la apariencia física. Pero como no se produce ningún cambio en la mente, el problema sigue en la persona: le llega una fuerza que no es felicidad, que no es tranquilidad.

Aunque los científicos se refieran sólo a la genética y otras muchas cosas, parece que hay algo contenido en la estructura genética que está siempre ahí, aunque mucha gente no lo experimente.

**George:** Explican que cuando el óvulo de la madre y el espermatozoides del padre se unen, reaccionan de tal manera que generan combinaciones ligeramente diferentes, de modo que el niño tiene un cuerpo diferente y una mente diferente.

**Rimpoché:** Pero no estás hablando del enfado y esas cosas. ¿Hay un gen particular que los provoca?

**George:** No sé si dicen realmente eso.

**Neil:** Yo dije que se pueden heredar de los abuelos aunque no se dieran en generaciones intermedias.

**George:** Explican que si alguien genera mucho enfado puede ser debido a que el cerebro tenga una forma determinada, a que los vasos sanguíneos estén de cierta manera o a que haya alguna malformación. Estas cosas pueden ser las semillas, el potencial para el enfado, proveniente de muy atrás. También puede que el enfado modifique el cerebro y que entonces la persona tenga el potencial, la personalidad, para enfadarse. A parte de ésta, creo que hay otras explicaciones. A los occidentales les parece bastante factible la existencia de una semilla situada en los cromosomas responsable del cambio físico y que, a la vez, sea un factor que contribuya a la manera de funcionar de la mente.

**Rimpoché:** Entonces, ¿es posible tener una reacción física sin necesidad de que surja el enfado?

**George:** Ellos dirían que sí.

**Rimpoché:** O sea, ¿a veces hay enfado y otras no, y aún así se producen los cambios físicos?

**George:** Además, apuntan al entorno: lo que vemos, lo que hemos aprendido, la alimentación que llevamos, las sustancias químicas (LSD, aspirina, etcétera) que ingerimos; todo produce efecto en el sistema nervioso.

**Connie:** También dicen que la experiencia de nacer es muy traumática, en especial en los hospitales, y que debido al trauma, se genera en la persona mucha energía negativa que más tarde será la responsable del enfado y otros problemas mentales.

**Rimpoché:** Entonces, ¿todo el mundo tiene enfado o su semilla?

**George:** Creo que no utilizarían este término, pero dirían que todo el mundo tiene la capacidad de enfadarse. Es más, probablemente la gente piensa que es sano, que se trata de una respuesta natural.

**Rimpoché:** ¿Aceptan la cesación del enfado? ¿Aceptan que se pueda evitar que el enfado, el apego y la ignorancia surjan?

(Sin respuesta)

## La naturaleza del sufrimiento de la vida samsárica

Estamos bajo el control de los pensamientos perturbadores —apego, ignorancia y enfado— porque existe la semilla de los pensamientos perturbadores. Aunque el enfado no se manifieste ahora, aunque no se manifieste el apego ni ninguno de los pensamientos negativos, cuando los objetos perturbadores se presenten, de pronto surgirá el orgullo, de repente surgirá la mente envidiosa, de repente surgirá el apego.

A pesar de desearlo, al meditar no tienes la libertad de utilizar la mente y el cuerpo para crear virtud. No eres capaz de conseguir cinco minutos de tranquilidad, de comprensión sin distracción alguna en tu mente, ni de lograr la meditación de la concentración en un punto; tampoco al recitar Chenrezig o meditar en él, o al observar la mente, es posible conseguirlo. Aunque quieras estar cinco minutos sin ningún pensamiento de desazón, apego, dispersión o algún otro impedimento, no logras concentrarte de manera continua, te alteras. Incluso si te centras en el lam rim, en la meditación analítica, apenas consigas algún minuto de concentración, la mente se te alterará. Uno es incapaz de continuar, incapaz de mantener la mente centrada en la virtud.

Lo mismo sucede con el cuerpo. Aunque se quiera permanecer sentado un buen rato o llevar a cabo prácticas de purificación con las postraciones, tarde o temprano, aparece el dolor. Uno no soporta las acciones físicas virtuosas.

Esto demuestra que estamos bajo el control de los pensamientos perturbadores y el karma. La propia experiencia prueba que estamos bajo el control de ambos; son señales de que todavía no nos hemos librado de ellos, de su esclavitud. Por eso, en las enseñanzas, estos agregados se denominan engañosos: los agregados engañosos del deseo y el aferramiento. Se denominan así porque están contaminados con la semilla de los pensamientos perturbadores del deseo y el aferramiento; provienen de ellos.

De los tres tipos de sufrimiento en el samsara, los agregados engañosos del deseo y el aferramiento constituyen el sufrimiento fundamental, el sufrimiento de acción de composición que lo abarca todo, normalmente llamado "sufrimiento que lo abarca todo".

Como contamos con estos agregados, cuando nos encontramos con diferentes objetos experimentamos los tres tipos de sensación: sufrimiento, indiferencia y felicidad.

Aunque no se haya estudiado Dharma, ni se practique meditación ni se entienda el Dharma de Buda, de todas formas, es posible comprender o reconocer la sensación de sufrimiento. Hasta los animales quieren verse libres de ella, del dolor. La sensación de sufrimiento conforma el *sufrimiento del sufrimiento*.

En cuanto a la sensación de felicidad, resulta que la mayor parte de la felicidad que experimentamos en el samsara tiene la naturaleza del sufrimiento, la mayoría de los placeres samsáricos tienen la naturaleza del sufrimiento. En efecto, Buda Shakyamuni inculcó a su hermano menor que había que comprender que las acciones de comer, caminar, sentarse y dormir, cada una de ellas por separado, contienen la naturaleza del sufrimiento.

Pongamos por caso el meditador que sólo realiza la acción de comer, sin llevar a cabo ninguna otra. Su experiencia de dicha acción le hace sufrir, experimentar un gran dolor, un gran malestar. Resulta una tarea difícil, complicada, sin ningún componente agradable; genera un dolor incesante. En un principio, al tomar el primer bocado, se produce una experiencia de placer; cuando se tiene sensación de apetito parece que sea un placer, y es así

porque el sufrimiento del hambre comienza a disminuir tan pronto como tomamos algo de comida. Y es entonces cuando empieza, apenas perceptible, otra molestia.

Justo después de ingerir la primera porción, empieza la incomodidad provocada por haber comido. Según se sigue comiendo, la molestia aumenta progresivamente de menor a mayor, hasta que al cabo de un rato, uno no soporta seguir tragando. De modo que, mientras que el sufrimiento del hambre se mitiga, el sufrimiento de tener comida en el estómago se acrecienta.

Esta sensación la etiquetamos como placer, o sea que el placer lo etiquetamos sobre una base que es sufrimiento. Si la base sobre la que se etiqueta "placer" no fuera sufrimiento, si fuera pura felicidad, la felicidad absoluta, sucedería que cuando el primer sufrimiento fuerte cesara, cuando empezara a disminuir, no comenzaría el otro. Si esa sensación fuese realmente pura felicidad, resultaría que después de veinticuatro horas comiendo, día y noche, se experimentaría un placer increíble. Y cuánto más si la experiencia se prolongara durante un año.

Es decir, al principio, la molestia de comer es tan pequeña que no somos conscientes de ella, pero al continuar haciéndolo, el malestar va en aumento y según va creciendo, nos percatamos de la molestia. O sea, que mientras no somos conscientes de ella como molestia, la denominamos placer.

Igualmente nos sucede después de haber estado sentados un buen rato, nos cansamos y nos levantamos. Pero una vez estamos de pie pasa lo mismo: la incomodidad empieza siendo apenas perceptible, y el cansancio de estar sentados disminuye de mayor a menor grado. Y de nuevo lo etiquetamos como placer.

Lo mismo ocurre cuando padecemos calor y entramos en un sitio frío: al principio el sufrimiento de tener calor disminuye y la molestia de tener frío empieza siendo muy pequeña. Y por eso lo denominamos placer.

Si eso fuera pura felicidad, si no estuviera etiquetada sobre una base que es sufrimiento, entonces si uno permaneciera desnudo dentro del agua durante un año sería feliz, su gozo sería enorme. Sin embargo esto no es así. La realidad es que se siente cada vez más malestar. Cuanto más estamos de pie, cuanto más estamos sentados, cuanto más comemos, cuanto más caminamos, cuanto más permanecemos dentro del agua, mayor es el malestar. Toda esta experiencia demuestra que lo que etiquetamos placer no es pura felicidad.

Todos los placeres samsáricos se denominan *sufrimiento del cambio*. El sufrimiento del cambio no significa que la felicidad sea algo etiquetado sobre una base de sufrimiento, que al cabo de cierto tiempo cese y que por eso produce sufrimiento. Es más, mientras se experimenta placer, si se analiza, la situación cambia, si se piensa acerca de la base sobre la cual se etiqueta el placer y se examina con detalle, se comprueba que disminuye. Es decir que el placer en sí es sufrimiento, todos los placeres samsáricos son sufrimiento. No es que las sensaciones agradables sean sensaciones de sufrimiento.

A saber, existen tres sensaciones: la sensación de sufrimiento, la de felicidad y la indiferente. Los placeres samsáricos no son sensaciones de sufrimiento, pero son sufrimiento.

**Rimpoché:** ¿Tú qué dices, George? ¿Los placeres samsáricos son sufrimiento?

**George:** Tienen la naturaleza del sufrimiento.

**Rimpoché:** Tienen la naturaleza del sufrimiento, pero ¿son sufrimiento? ¿No son sufrimiento? Cuando experimentas el sufrimiento del cambio, cuando experimentas placeres samsáricos, ¿no estás experimentando sufrimiento?

Si algo tiene la naturaleza del fuego ¿deberá ser fuego o no?

**George:** Una resistencia eléctrica tiene la naturaleza del fuego pero no es fuego.

**Rimpoché:** De acuerdo, la electricidad no tiene la naturaleza del fuego, pero ¿tiene la naturaleza de la combustión?

**George:** Si fuera fuego entonces habría humo.

**Rimpoché:** Si la electricidad tiene la naturaleza de la combustión ¿no es fuego? ¿No es esa la definición del fuego?

**George:** Calor y combustión. Las resistencias eléctricas se calientan pero no son combustibles.

**Rimpoché:** No queman.

**George:** No se queman. Chamuscan la mano pero no se queman. Para quemar una mano no tienen necesariamente que estar quemándose ellas mismas.

**Rimpoché:** Ya veo, entonces el fuego tampoco es fuego, ya que el fuego no quema al fuego.

**George:** Tiene la naturaleza de quemar.

**Rimpoché:** Volvamos atrás. Dijiste que el sufrimiento del cambio tiene la naturaleza del sufrimiento y que la naturaleza del sufrimiento no es sufrimiento.

**George:** No es una sensación de sufrimiento.

**Rimpoché:** ¿No es una sensación de sufrimiento? ¿No es sufrimiento?

**George:** Tiene la naturaleza del sufrimiento.

**Rimpoché:** Tiene la naturaleza del sufrimiento, pero ¿eso no es sufrimiento?

**George:** No es una sensación de sufrimiento.

**Rimpoché:** Vale, eso no es sufrimiento. Entonces, ¿es felicidad? ¿Has dicho que no es sufrimiento? ¿No es eso sufrimiento samsárico? El sufrimiento del cambio, ¿no es un sufrimiento samsárico?

**George:** Se llama felicidad samsárica, pero tiene la naturaleza del sufrimiento.

**Rimpoché:** No es sufrimiento samsárico, no tiene la naturaleza del sufrimiento. ¿Tiene la naturaleza de la felicidad?

**George:** Jeffrey Hopkins denomina a la verdad relativa "verdad para necios", porque para las personas samsáricas aparece y se experimenta como felicidad.

En realidad se trata de un sufrimiento constante; sólo se le llama felicidad porque un sufrimiento disminuye y no es tan grande como el otro.

**Rimpoché:** Entonces, ¿es sufrimiento samsárico o no? ¿Es sufrimiento samsárico y felicidad samsárica?

**George:** No se denomina sufrimiento samsárico.

**Rimpoché:** ¿Es sufrimiento samsárico pero no es sufrimiento samsárico? Depende de la etiqueta, de cómo se etiquete.

Buda Shakyamuni afirmó que cuando un sufrimiento cesa, otro sufrimiento surge, y que a eso se etiqueta "placer". Cuando cesamos una acción e iniciamos otra, en ese momento, aunque parezca que haya placer, en realidad se etiqueta sobre la base de sufrimiento. De hecho, según un sufrimiento cesa, otro sufrimiento empieza. Surge en la naturaleza de composición y cesa en la naturaleza de composición (acción de composición).

Cuando os sentáis después de haber estado mucho rato de pie, la acción de estar de pie que compone el sufrimiento cesa. Ahora bien, cuando permanecéis sentados, la acción de estar sentado se compone y acumula sufrimiento. Cuando la acción cesa, cesa la acción de composición, y cuando empieza, surge en la naturaleza de una acción de composición. Nos referimos a que compone el sufrimiento. Así, todas estas acciones (comer, trabajar, estar sentado, etcétera) son sufrimiento de composición.

Todo lo que hacemos es sufrimiento. Si comemos, es sufrimiento; si estamos sentados, es sufrimiento; si estamos de pie, es sufrimiento; si caminamos, es sufrimiento; si dormimos, es sufrimiento. Todo lo que hacemos, hasta que nos liberemos del samsara, es sufrimiento.

Tener consciencia del sufrimiento del cambio es muy conveniente a fin de controlar el apego, sin querer decir con ello que no se deba experimentar placer. El problema es que nos aferramos a ese placer, ese es el problema.

Es muy bueno ser consciente de que los placeres samsáricos tienen la naturaleza del sufrimiento; es muy útil para controlar la mente insatisfecha, el apego que nos ata al samsara y que nos impulsa a nacer y morir, a experimentar todos estos problemas.

En conclusión, si es sufrimiento no tiene por qué ser una sensación de sufrimiento pues la connotación de sensación de sufrimiento es diferente de la sensación de placer.

## **Qué hace que las acciones sean Dharma**

(Domingo 11 de septiembre)

Según he explicado durante los últimos días, la felicidad que deseamos y el sufrimiento que no deseamos no los crean los demás sino únicamente la propia mente.

A menudo utilizo el ejemplo sugerido por Pabongkha Rimpoché, gran yogui que completó la experiencia de todo el camino gradual a la iluminación y fue el maestro raíz de su santidad Trijang Rimpoché, a su vez uno de los maestros raíz de su santidad el Dalái Lama. Dicho ejemplo sirve para ilustrar qué acciones se vuelven causa de felicidad y cuáles no; qué actitud hace que la acción se convierta en causa de felicidad y qué actitud hace que la acción se convierta en causa de sufrimiento.

En él, encontramos a cuatro personas que recitan la oración de Tara. La primera de ellas la recita con una preocupación mundana: lo único que le inquieta es esta vida, cuya duración puede ser de unos meses o unos años. Quiere disfrutar de una vida larga, obtener poderes o algo parecido. Sólo le preocupa la comodidad de esta vida y se aferra a ella. La segunda persona recita la oración con una actitud que desea no la comodidad de esta vida sino la felicidad de vidas futuras. La tercera recita la oración no sólo para tener felicidad en vidas futuras, sino para lograr la felicidad absoluta, la felicidad duradera, la liberación de la esclavitud del karma y de los pensamientos perturbadores que nos atan a los agregados, al samsara. Quiere liberarse de los agregados engañosos del deseo y el aferramiento. La cuarta persona recita la oración con la actitud de desear lograr el estado de la mente omnisciente para liberar a todos los seres del sufrimiento y conducirlos a la felicidad incomparable.

La acción de la cuarta persona al recitar la oración se convierte en la causa para conseguir una felicidad incomparable, la mente omnisciente, porque la acción está dotada de la más pura actitud: el pensamiento de la bodichita, la mente altruista de la iluminación.

La acción de la tercera persona al recitar la oración no está dotada de la más pura actitud, del pensamiento de beneficiar a todos los seres. Su intención es únicamente liberarse del karma y de los pensamientos perturbadores que le atan al samsara. De modo que la acción de recitar la oración sólo se convierte en la causa para alcanzar la liberación del samsara.

La intención de la segunda persona a la hora de recitar la oración no está dotada de la mente altruista de la iluminación, por lo que no se convierte en causa de la iluminación. La acción tampoco estaba dotada del pensamiento de renunciar al samsara, así que no se convierte en causa de liberación. Como la acción sólo está dotada de la actitud que desea la felicidad en vidas futuras, se convierte sólo en la causa para lograr la felicidad en vidas futuras.

En cuanto a la primera persona, su acción de recitar la oración no está dotada de la mente altruista de la mente omnisciente, así que no se convierte en causa felicidad incomparable, la mente omnisciente. No está dotada del pensamiento de renunciar al samsara, así que no se convierte en causa para lograr la liberación del samsara, la felicidad duradera. Ni tan siquiera está dotada de la actitud del Dharma, de la actitud virtuosa que busca al menos la felicidad en vidas futuras, así que no se convierte en causa para conseguir la felicidad en vidas futuras. La actitud de esa persona no se transforma en Dharma.

Debido a sus respectivas actitudes, las acciones de las tres otras personas se transforman en Dharma, pero la acción de la primera persona no; si bien la oración que recita es Dharma, sólo por recitarla, su acción no se convierte en Dharma. Su actitud es no virtuosa, por lo que la acción se vuelve no virtuosa, ni tan solo es causa de felicidad en vidas futuras.

Recitar mantras y oraciones es como tomar medicinas; cuando las ingieres, te recuperas de la enfermedad. Esto es lo que se supone que sucede porque los mantras y textos, como las enseñanzas profundas del Prajnaparamita sobre el sunyata o las enseñanzas del tantra, tienen mucho poder. Así, aunque las acciones no se conviertan en Dharma, por el poder de los mantras y las escrituras se evitan obstáculos en la vida, como por ejemplo, una muerte prematura, enfermedades que parecen no tener cura, etcétera.

La gente suele pensar que el ayuno prolongado es una práctica de Dharma estupenda, especial. Pero, en realidad, pasa lo mismo que con el ejemplo de la oración, todo depende; que sea una práctica espiritual, que se transforme en Dharma o no, depende de la actitud.

Retomando el primer ejemplo de las cuatro personas, la primera ayunaría únicamente para mantener la salud, para tener una larga vida, sólo por su propia felicidad, no por la felicidad de sus vidas futuras. Carece de la actitud hábil y desinteresada de querer practicar el Dharma para estar libre del samsara, del karma y de los pensamientos perturbadores. Sólo tiene una actitud egoísta que ni siquiera permite que la acción se transforme en virtud y conduzca a la felicidad más allá de esta vida hasta la iluminación. Quiere disfrutar de una vida longeva y de una felicidad poco duradera, de varios meses o años, de un tiempo muy breve. Esta manera de ayunar no se vuelve Dharma, no se convierte en una práctica espiritual sino que es una práctica mundana. Cuando la actitud es de preocupación mundana la práctica se vuelve mundana, de Dharma mundano.

Lama Atisha, *pandit* de elevados logros que restableció el Dharma de Buda en Tíbet, tenía como discípulo más cercano a Dromtonpa, personificación de Chenrezig, y una vez, éste le preguntó: "¿Qué resultado obtendrá una acción realizada con preocupación

mundana?". A lo que Lama Atisha le respondió: "El resultado será renacer en el reino de los pretas, en el de los naraks o en el de los animales." Afirmación de la cual se infiere que las acciones fundamentales cuya intención no sea alguna preocupación mundana darán por resultado la felicidad en los reinos superiores.

Que una acción mundana sea espiritual, que sea Dharma, que sea causa de felicidad o no, depende no tanto de la apariencia externa de la acción sino simplemente de la actitud.

Desde por la mañana cuando nos levantamos hasta por la noche cuando nos acostamos, ya estemos cocinando, limpiando el baño, yendo a algún sitio, sentados; cualquier actividad que hagamos, si la realizamos con el pensamiento de la bodichita —la mente altruista— se convertirá entonces en causa de iluminación. Todas las acciones que ejecutemos esas veinticuatro horas, incluido dormir, sean las que sean, tanto en la ciudad como en casa, si se realizan con el pensamiento de la bodichita se transformarán en causa para lograr la felicidad inigualable, la mente omnisciente, por el bien de los seres.

Si las acciones se llevan a cabo con la actitud de liberarse del samsara, entonces se vuelven causa para alcanzar la liberación, para la extinción de los pensamientos perturbadores y del karma, verdaderas causas de sufrimiento, de todos los sufrimientos verdaderos.

Si las acciones se realizan con una actitud que busca la felicidad en vidas futuras, entonces todas esas actividades del cuerpo, la palabra y la mente se convertirán en causa de felicidad en vidas futuras. Se transforman en Dharma, desde primera hora de la mañana hasta la última de la noche, todas se vuelven causa de felicidad.

En cambio, si las acciones se llevan a cabo sin el pensamiento de beneficiar a otros seres, no se crea buen karma. Como se realizan sólo con una actitud no virtuosa, se vuelven no virtud y generan únicamente sufrimiento.

Que la persona lleve una vida espiritual o no, no depende de su apariencia externa —guardar silencio, recitar muchas oraciones, vivir siempre en una cueva, sin ver a nadie—, las acciones no definen la práctica del Dharma ni la vida espiritual, sino que proviene de la actitud.

## **La importancia de la actitud**

La mente guarda un gran potencial: la mente no puede identificarse con el enfado, no es una con él, ni es una con el apego ni es una con la ignorancia. De la misma manera que una tela blanca no es una con la suciedad, sino que puede lavarse y separarse de ella. En cuanto a la persona, igual que al lavar la tela, si se intenta practicar el Dharma, si se intenta desarrollar una mente pura y protegerla de los pensamientos perturbadores que provocan tristeza y problemas en la vida diaria, definitivamente se desarrollará. Si no enjabonamos la ropa, ésta permanecerá sucia, sólo si intentamos lavarla se volverá limpia. Es algo semejante.

Las personas creen que la buena suerte, al igual que el éxito o la fortuna, es algo independiente a ellas. Pero, en realidad, si de verdad fuera independiente, no se experimentaría. Es precisamente porque es dependiente que lo experimentamos.

Pensar que es independiente —que no depende de una causa o un creador— es como pensar que nada depende de los demás. Si la suerte y la fortuna no dependieran en absoluto de otros, ¿cómo podríamos entonces experimentarlas? Resultaría imposible. Se podría comparar este hecho (la suerte que no depende de otros) con una persona sin dinero, sin un céntimo, con un millón de dólares. ¿Es entendible?

Una flor depende del tallo y el brote; el brote, de la semilla; la semilla, de los minerales y las condiciones adecuadas de germinación; crece dependiendo de otros, existe en dependencia de otros. Una casa existe en dependencia de otros: de causas y condiciones, la gente que la construyó, por ejemplo. Todo depende de otros, y al depender de otros, existe.

Entonces, todo existe en dependencia de la base, del pensamiento que etiqueta y de la etiqueta. Depende de otras cosas, así que es dependiente, no es independiente. Si fuera independiente, si no dependiera en absoluto de nadie, entonces la experiencia de la buena suerte sería como una persona sin dinero, sin un céntimo, con un millón de dólares. Y sabemos que eso no es posible, es algo imposible de experimentar. Si la suerte y la fortuna fueran independientes, sería imposible que las pudiéramos experimentar.

El éxito, la suerte y la buena fortuna dependen de la actitud que se asuma, de la mente. La buena suerte, la fortuna, el éxito y la felicidad de que dispongamos dependen de la actitud en la vida diaria. Lo que hayamos tenido, ya se terminó. Lo que vamos a obtener, tiene un surgir dependiente: depende de la actitud cotidiana, de nuestra actitud durante las veinticuatro horas del día. Depende de los diversos maneras de pensar. Algunas maneras de pensar perturban la felicidad y otras se convierten en causa de felicidad.

Por consiguiente, se trata de conocer todo esto, observar constantemente la mente, intentar corregir el pensamiento erróneo que perturba la felicidad, que genera sufrimiento y confusión y de encauzar el pensamiento correcto.

Si la suerte y la fortuna fueran independientes, como se suele creer, y ocurrieran sin causa alguna, entonces no habría elección posible, ni libertad. En realidad, es mantener un concepto erróneo que sólo provoca disgustos por lo que supone la carencia de libertad. Sin embargo, como dependen de la actitud cotidiana, se dispone de una mayor libertad a la hora de prepararnos para la felicidad, de crear buen karma y buena fortuna. Este hecho supone dar paso a la alegría.

## Entender la naturaleza del sufrimiento

Retomando el tema de los placeres samsáricos, creo que es mejor considerar los placeres samsáricos como el sufrimiento del cambio. Resulta de gran utilidad para controlar la mente insatisfecha.

El sufrimiento samsárico es sufrimiento, pero no es necesariamente el sufrimiento del sufrimiento. El placer samsárico es sufrimiento samsárico porque es el sufrimiento del cambio. El sufrimiento del sufrimiento y el sufrimiento del placer son contradictorios, pero ambos son sufrimiento samsárico.

¿Qué pensáis sobre todo esto? ¿El placer samsárico contradice al sufrimiento del sufrimiento pero no contradice al sufrimiento samsárico?

**George:** Según eso, el placer samsárico es sufrimiento samsárico. No es razonable.

**Rimpoché:** ¿No es sufrimiento samsárico? ¿Entonces qué es? ¿No es sufrimiento? ¿No es el sufrimiento del cambio? ¿Cortas el sufrimiento y cambia?

**George:** Usted dijo que el placer samsárico es sufrimiento samsárico.

**Rimpoché:** Si no lo es, ¿es entonces el objeto de la renuncia? ¿No es el placer samsárico el objeto de la renuncia?

De todas maneras, tal como he mencionado anteriormente cuando explicaba el sufrimiento del cambio, mientras no estemos libres del samsara, hagamos lo que hagamos —ya sea sentarnos, caminar o comer— es sufrimiento. Incluso dormir es sufrimiento. De

forma similar, vivir en la ciudad es sufrimiento; vivir en el campo es sufrimiento; vivir en la alta montaña es sufrimiento; permanecer en casa es sufrimiento; ir a la playa es sufrimiento; dedicarse a los negocios es sufrimiento; vivir como granjeros, es sufrimiento. Cualquiera que sea el estilo de vida que adoptemos: ser presidente es sufrimiento; ser mendigo es sufrimiento; aceptar un alto cargo es sufrimiento; ser un mandado es sufrimiento. Todo es sufrimiento.

Al ver la televisión, es lo mismo: la gente que juega a fútbol sufre, la gente que ve la televisión sufre. A los que cuentan chistes en la pantalla les preocupa que la gente no se ría, no tener éxito.

Adonde sea que miremos, cualquiera que sea el estilo de vida, ya sea el de aquel que vive en la alta sociedad o como hippie, es sufrimiento. A uno se le ocurre ser piloto y piensa que si consigue serlo será feliz, pero al final se encuentra de nuevo con el mismo problema. Quizá se le ocurra entonces participar en un circo, pero volverá a ser lo mismo, será de nuevo sufrimiento.

Una burbuja de agua proviene del agua, sin agua no habría burbuja. De manera similar, sin la serie de componentes que os he descrito —la evolución del samsara, los agregados engañosos del deseo y el aferramiento, el sufrimiento de composición que lo abarca todo— no sería posible experimentar sufrimiento.

A veces "sufrimiento de acción de composición que lo abarca todo" se traduce también como "sufrimiento que lo abarca todo de composición". La primera expresión es más fiel al tibetano, tiene más sentido, ya que demuestra que el sufrimiento hace algo, compone algo.

Sin este sufrimiento de composición que lo abarca todo (los agregados engañosos del deseo y el aferramiento, el samsara), no habría manera de experimentar el sufrimiento del sufrimiento, el sufrimiento de la muerte, el renacimiento, el sufrimiento de la depresión, la agresión y todos los demás problemas. No existiría el problema de encontrarse con el objeto no deseado, de no encontrar el objeto deseado, ni tampoco el de todos los miedos, preocupaciones o insatisfacciones. No habría forma de experimentar todas estas cosas. El sufrimiento de composición que lo abarca todo se vuelve la base para el sufrimiento del sufrimiento.

Y lo mismo con el sufrimiento del cambio. Sin el sufrimiento de acción de composición (los agregados engañosos del deseo y el aferramiento) no habría manera de experimentar el sufrimiento del cambio.

Tal y como he explicado, la sensación de sufrimiento es el sufrimiento que conocemos y la sensación de placer es el sufrimiento del cambio. El tercero y último sufrimiento proviene de la sensación de indiferencia. Esta sensación es la que tenemos cuando no existe ni sensación de sufrimiento ni de placer y también se considera sufrimiento. Mientras la semilla de los pensamientos perturbadores exista, mientras tengamos los agregados bajo el control de los pensamientos perturbadores y el karma, estará la contaminación de la semilla de los pensamientos perturbadores.

Ahora se entiende mejor por qué se dice que el sufrimiento lo abarca todo: los agregados engañosos del deseo y el aferramiento son la base para los otros sufrimientos —el sufrimiento del sufrimiento y el del cambio— y por eso se denomina "que lo abarca todo".

Y se llama acción de composición porque proviene de la ignorancia, que mantiene el yo como si existiera verdaderamente; la acción de composición es la que crea la semilla del samsara, la que deja la semilla en la consciencia. Y eso es composición, la causa del samsara: el sufrimiento de composición que lo abarca todo. El samsara procede de dicha acción de

composición al igual que el fuego proviene de la paja. El sufrimiento de composición que lo abarca todo es el sufrimiento fundamental del samsara, y debemos aplicar todo nuestro empeño en liberarnos de él.

## **Generar renuncia**

(Lunes 12 de septiembre)

Podemos utilizar todo este tema como motivación. Mientras uno no se vea libre del samsara, los agregados engañosos del deseo y el aferramiento, tiene que experimentar continuamente los sufrimientos del mismo: la insatisfacción, el hecho de que nada sea definitivo y tomar una y otra vez los agregados engañosos. Como la continuidad de dichos agregados carece de principio, se está atrapado en el samsara desde una serie sin principio de vidas.

El gran bodisatva Shantideva afirma en el Bodhicaryavatara: "Carne y hueso, aunque nacieron juntos, se separan. Cuando se nace, se nace solo. Cuando se muere, se muere solo. ¿De qué sirve el amigo perturbador? Incluso este cuerpo se ha de abandonar. No es definitivo que siempre vayamos a disponer de un cuerpo como éste, habrá que dejarlo. Cuando se nace en los reinos inferiores, los amigos no nos acompañan para compartir el sufrimiento del karma negativo acumulado. Cuando uno se muere, no puede compartir este sufrimiento con otros."

Nada es definitivo, ni el entorno ni los amigos: dos individuos que en un principio pudieran parecer inseparables, tarde o temprano se pueden distanciar y convertirse en enemigos. Aunque al principio no soportaran ni siquiera la idea de separarse, a medida que pasen más tiempo juntos, el sentimiento de antipatía mutua aumentará. A pesar de que al principio se temiera perder al otro y no se soportara la idea de estar separado de él ni por un segundo, a medida que se prolonga la relación, tarde o temprano se descubren defectos, todos los malos hábitos. Entonces, su apariencia cambia, el amigo te parece menos atractivo, sientes una reacción de rechazo hacia él y hasta puede convertirse en objeto de aversión total. No le encuentras ninguna gracia y llega a parecerte horrible. En consecuencia, al final lo percibes de manera completamente opuesta a como lo veías al principio.

Y es que uno de los defectos del samsara es que nada es definitivo. Incluso en un mismo día, en una misma hora, el amigo puede cambiar y convertirse en enemigo. Asimismo, las pertenencias tampoco son definitivas ni seguras, no van a durar para siempre.

Como Buda Shakyamuni explicó en unas enseñanzas de sutra: el final de un encuentro es la separación; el fin de tener una posición elevada es caer; el fin de acumular es terminar de acumular; tras la vida, su fin es la muerte.

Para ilustrarlo, explica la historia de un grupo en el cual cada uno de sus miembros albergaba diferente afán: había uno cuyo principal interés era encontrar amigos, el de otro era acumular tantos objetos materiales como le fuera posible, el de otro acceder a un cargo acreditado y el del último era disfrutar de una vida longeva ya fuese por medio de determinadas prácticas, ya fuese tomando algún medicamento.

El caso es que aquel que se había dedicado a atesorar posesiones materiales, de manera gradual, se vio separado de todas sus pertenencias, se empobreció, su riqueza se agotó; el que disfrutaba con las relaciones, se encontró al final separado por completo de sus amigos; al que tanto le gustaba ocupar una posición elevada, le relegaron a una inferior

y aquel cuyo interés principal era tener una vida larga, murió. Todo esto sucedió poco a poco en un lugar llamado Nye yü.

Por lo tanto, no hay ninguna ventaja en aferrarse al cuerpo, ninguna ventaja en aferrarse al entorno y a las pertenencias. Nuestra mayor enfermedad es la insatisfacción.

Lama Tsong Khapa revela en el gran *Comentario del lam rim*: "El propósito de disfrutar de la felicidad es obtener satisfacción, pero cuanto más seguimos al deseo, al placer samsárico, en vez de recibir más satisfacción, se experimenta sufrimiento durante mucho más tiempo. Ese es el resultado."

El propósito de seguir al deseo, de experimentar los placeres de los sentidos, es obtener satisfacción, pero lo que sucede en realidad es que cuanto más seguimos al deseo, cuanto más buscamos el placer de los sentidos, mayor es el anhelo. No se puede comparar el placer que se obtiene con el sufrimiento que produce.

No hay comparación entre el placer y el sufrimiento que se obtiene al seguir al deseo: el sufrimiento es mucho mayor, muy diverso y prolongado, mientras que el placer es extremadamente breve, no dura. El placer se experimenta para obtener satisfacción, pero lo que ocurre es que el deseo aumenta. Después, durante largos periodos de tiempo, se experimentan sufrimientos diversos.

Las enseñanzas del sutra afirman que al tener deseo y seguirlo continuamente en la vida diaria, se acumulan muchos anhelos, y no existe mayor enfermedad que la de no llegar a sentirse nunca satisfecho.

Buda también explicó en las enseñanzas que al haber nacido en los infiernos, hemos tragado hierro fundido una y otra vez, muchísimo, mucho más de un océano como el Atlántico. Al haber nacido como cerdo o como perro, hemos comido muchas porquerías: si se acumularan todas juntas la pila sería mucho mayor que el monte Meru, mucho mayor que la Tierra. El número de lágrimas derramadas al separarnos de los amigos, son tantas, que si se acumularan no cabrían ni siquiera en el espacio ocupado por el océano Atlántico. Si se apilaran todas las cabezas rebanadas por nosotros en peleas, la pila sería mucha más alta que el mundo de Brahma, mucho mayor que toda la Tierra. Y al haber nacido como lombrices, en el caso que se amontonaran todas las cosas ingeridas —en el baño, en la fosa séptica, en la basura, en los excrementos—, ocuparían mucho más espacio que el volumen de la Tierra.

Pero no tenemos la capacidad de ver nuestras vidas pasadas, no las recordamos. Si lo hiciéramos, si recordáramos todo el sufrimiento del pasado, no soportaríamos siquiera un segundo no estar liberados del samsara, seríamos incapaces de comer o dormir, no soportaríamos estar en el samsara ni un instante más.

Tal y como Buda dijo con otras palabras en un sutra: "Recordad la serie sin principio de cuerpos: tomamos un cuerpo que dejamos, luego otro cuerpo y lo dejamos... Recordad la serie sin comienzo de los cuerpos anteriores. La continuidad del samsara carece de principio. Recordad la serie sin principio de cuerpos anteriores desperdiciados por culpa del ingente deseo. Hoy, para intentar alcanzar la iluminación, practicad buenas acciones y renunciad a las malas acciones."

Buda quiere decirnos que hemos tenido muchos cuerpos, un incontable número de cuerpos durante una serie sin principio de vidas. Ni Buda ni la mente iluminada pueden siquiera contar cuántos cuerpos hemos tenido. En todas esas ocasiones, se han malgastado a causa de haber seguido el gran deseo.

De modo que, sabiéndolo, siendo conscientes de eso, hoy, para lograr la iluminación por el bien de otros seres, renunciad a las acciones negativas y practicad buenas acciones.

Con el poder mental y la perseverancia de que dispongáis, utilizadlo todo para destruir el deseo. La renuncia es la práctica de la bondad, es renunciar a la maldad. De esta forma, destruimos el deseo. Practicar la virtud y renunciar a las cosas no virtuosas destruyen el deseo.

Recordad toda la serie sin principio de cuerpos que hemos poseído, desaprovechados por seguir al gran deseo. Aun habiendo descendido muchos budas, ninguno de estos cuerpos les complació, ninguno de ellos ha escuchado enseñanzas directas de alguno de estos budas.

Sin embargo, Gurú Buda Shakyamuni, al tomar la ordenación Mahayana, entró en el camino, se iluminó, indujo a la iluminación a innumerables seres, y lo sigue haciendo. Incluso ahora, Gurú Buda Shakyamuni nos guía, nos conduce gradualmente de felicidad en felicidad al revelarnos las enseñanzas, al inducirnos a practicar la virtud, la causa de la felicidad.

## **La generación de la renuncia en el practicante Mahayana**

Pensad: "Dispongo del mismo potencial que Gurú Buda Shakyamuni. Preocuparme sólo por mi propia felicidad, mostrar una actitud egoísta, no es una actitud mejor que la de una simple mula.

No hay un solo ser que no haya sido mi madre, una madre tan amable como la de esta vida (o padre, o la persona que os haya cuidado y haya sido cariñosa con vosotros). Pues del mismo modo, todos los seres han sido amables conmigo.

Sin depender de la bondad de los seres no podemos empezar a practicar el Dharma, no podemos continuar practicando y no podemos completarlo. Toda la felicidad y perfecciones se logran por la amabilidad de los seres. Incluso la iluminación, la felicidad inigualable, se alcanza gracias a su amabilidad.

Los seres quieren felicidad y no quieren sufrir. Conseguir la mente omnisciente es el único método para liberar a todos los seres de sus sufrimientos y conducirlos a la felicidad incomparable. Por lo tanto, debemos conseguir el estado de la mente omnisciente.

Esto depende de la generación del camino, y la causa para generar el camino es la conducta moral que hay que practicar a fin de acumular méritos. Por tanto, para alcanzar la iluminación por el bien de todos los seres, voy a tomar esta ordenación Mahayana."

Generad la actitud de la bodichita.

## **La renuncia que conduce a la liberación y la iluminación**

(Martes 13 de septiembre)

Tener aversión únicamente por el sufrimiento del sufrimiento no es el pensamiento perfecto para renunciar al samsara. Pero tener aversión por el sufrimiento del cambio al comprender cómo los placeres samsáricos poseen la naturaleza del sufrimiento sigue sin ser el pensamiento perfecto para renunciar al samsara.

Incluso los hindúes, que no tienen el Dharma de Buda como refugio, aburridos de los placeres de los sentidos, analizan los defectos del placer externo y buscan el interno que se deriva de la concentración, del samatha, la meditación en la tranquilidad mental.

Mediante la meditación en la tranquilidad mental abordan el primer estadio de concentración estable; a partir de ahí, buscan el placer interno del segundo estadio, y así hasta el cuarto. En el cuarto estadio, incluso el placer interno derivado de la concentración les produce tedio y buscan la ecuanimidad interna. Abordan las cuatro categorías del reino sin forma: el espacio infinito, la nada, la consciencia infinita y la cima del samsara.

Cuando alcanzan estos estadios, los pensamientos perturbadores visibles —el enfado y la mente insatisfecha— dejan de surgir, así que creen que han alcanzado la liberación, que han detenido los pensamientos perturbadores y el karma. Pero a la hora de transferir la consciencia desde ese reino, cuando el karma de permanencia en él se ha agotado, comprueban que tienen que nacer otra vez en un reino inferior y entonces surge en ellos el pensamiento insensato de que no existe la verdadera cesación del sufrimiento, de que es una mentira, de que no es verdad. Y dicha insensatez les impulsa a renacer en el reino de los naraks.

De aquí se deduce que aunque sienten aversión al sufrimiento del cambio, siguen sin tenerla por el sufrimiento de composición que lo abarca todo provocado por los agregados engañosos del deseo y el aferramiento, y que tampoco han comprendido sunyata, que es el remedio directo que elimina la semilla de los pensamientos perturbadores. Por eso no han obtenido la liberación.

El pensamiento de renuncia al samsara es el pensamiento de renuncia a todos los agregados engañosos creados por el deseo y el aferramiento: el reino del deseo, el reino de la forma, el reino sin forma, los estadios de la concentración estabilizadora y las cuatro categorías que acabo de mencionar, desde el espacio infinito hasta la cima del samsara. Uno percibe todos estos reinos, provocados por los agregados engañosos del deseo y el aferramiento, como permanecer en una casa en llamas, en medio del fuego, como algo insoportable. Estar en el samsara siquiera una hora, incluso un minuto es insoportable en extremo. Entonces el deseo de alcanzar la liberación surge sin esfuerzo día y noche. Si se consigue esto, se logra el pensamiento de renuncia al samsara.

Cuando, al utilizar este método y desarrollar la sabiduría que comprende la vacuidad, la semilla de los pensamientos perturbadores (la ignorancia que mantiene las cosas como si fueran verdaderamente existentes) cesa, aunque se haya alcanzado el nirvana (la separación de la verdadera causa del sufrimiento y la eliminación completa de la semilla de la ignorancia de la verdadera existencia), el trabajo aún no se ha concluido: queda el oscurecimiento al conocimiento total —el oscurecimiento sutil (*she dril*)—. No se ha alcanzado todavía la mente omnisciente porque no se ha obtenido su causa: el logro de la bodichita; de modo que el trabajo por los demás no ha tocado a su fin.

No se ha eliminado el oscurecimiento sutil, que perturba la mente perfectamente conocedora, que es causa de los cuatro desconocimientos, como el desconocimiento de los karmas sutiles (karma leve acumulado hace mucho tiempo, como por ejemplo, las causas de los diferentes colores de un pavo real o de una mariposa). Hay karmas tan sutiles, como las inconcebibles acciones secretas de los budas, que ni siquiera los arhats que han alcanzado el nirvana pueden ver.

La iluminación sólo acontece cuando se ha completado el trabajo propio y el trabajo por los demás, y la causa principal de ello es la bodichita.

## Generar la bodichita

Para generar el logro de la bodichita, primero hay que generar el logro de la ecuanimidad adiestrando la mente en los siete puntos de causa y efecto. Si antes de plantar no se abona bien el terreno, si las semillas se esparcen por cualquier parte, sin preparación previa, no germinarán.

Para generar la bodichita, aspiración derivada del pensamiento de amor y compasión, se ha de considerar a todos los seres como preciosos, con un sentimiento de calidez. Por tanto, se debe cultivar el pensamiento de la ecuanimidad y eliminar el enfado y el apego.

Existen dos maneras de eliminar el enfado: la absoluta y la relativa. Sobre los agregados de alguien que nos perjudica, ponemos la etiqueta "enemigo" y luego surge el enfado. En vez de esto, el pensamiento adecuado sería: "También los animales salvajes se enfadan. Si me enoja, resultará que yo no soy muy diferente de ellos (de serpientes, tigres y demás alimañas); acostumbran atacar a otros por motivos nimios; registran a los demás como enemigos indeseables y se abalanzan sobre ellos. De modo que si me enfado, no soy diferente de los animales feroces, no soy mejor que ellos. Así pues, no debo enfadarme en absoluto."

Pensad: "La razón por la que me aferro a alguien es porque ese alguien me ha brindado un pequeño beneficio, alguna ayuda, de modo que sobre esos agregados pongo la etiqueta "amigo" y, como consecuencia, surge el apego. No soy distinto de animales como el cerdo, éste también se apega al individuo que lo alimenta (porque le brinda su ayuda) y se aferra a él."

Además, pensad en las personas a las que os aferráis como si fueran caníbales traicioneros: en un principio sonríen, pero al final se os comen; en un principio se muestran agradables, pero a la que se ganan vuestra confianza, se os comen. Su santidad Trijang Rimpoché, maestro raíz de su santidad el Dalái Lama, y los maestros de linaje suelen utilizar este mismo ejemplo del caníbal cuya naturaleza es la traición. Pensar de esta forma elimina el apego. Deja de tener sentido que surja.

Su santidad Song Rimpoché utilizaba otro ejemplo para ayudar a desarrollar el pensamiento de la ecuanimidad: Alguien que ayer te abofeteó, hoy, en cambio, te ofrece cien euros; alguien que ayer te ofreció cien euros, hoy te da una bofetada. Normalmente, el enfado surgirá hacia aquel que os da una bofetada hoy, y se etiquetará como amigo al que ofrece dinero. La razón por la cual etiquetamos de enemigo al primero es porque nos hace daño, pero resulta que la persona que hoy nos perjudica también nos ayudó ayer, así que también debería ser reconocido como amigo. Por el contrario, si pensamos que es nuestro enemigo porque nos abofeteó, entonces la otra persona es también nuestro enemigo ya que ayer nos dio una bofetada. Vista la situación, no hay razón alguna por la que aferrarse ni razón alguna por la que enfadarse, porque ambos nos han ayudado en un momento dado.

De la misma manera, todos los seres os han brindado bienestar. No sólo eso, todos los seres han sido vuestra propia madre.

La continuidad de la consciencia no tiene principio: no siempre se ha nacido de la madre de la vida actual. En otras ocasiones, hemos nacido del cuerpo de otros seres, bien de uno animal o bien de uno humano. De modo que todos los seres han sido nuestra madre, no hay ni un ser que no lo haya sido. Al igual que la madre de la vida actual ha mostrado su amabilidad al darnos un cuerpo, al proteger del peligro nuestra vida, al ofrecernos educación, al servirnos de guía por los caminos del mundo y al soportar numerosas dificultades por nuestro bienestar, de la misma manera, cada ser ha sido amable un número incontable de veces.

Pensad: "Los seres no quieren sufrimiento, así que para devolverles su amabilidad debo alcanzar la mente omnisciente."

Colofón: De How to Develop Loving Compassion, a Wisdom Intermediate Transcript (agotado), extracto reimpreso con el permiso de Wisdom Publication.



# El enfado

*Lama Zopa Rimpoché*

*Durante una enseñanza en Vajrapani Institute, en Boulder Creek, California, el 23 de mayo, Lama Zopa explicó diversas maneras de tratar con el enfado, tanto el propio como el que de los demás se dirige a nosotros. Esta enseñanza aparece en el ejemplar de jul.-ago. de 1997 del Mandala, revista de la FMPT.*

La vacuidad es el remedio que acaba con la base de todos los engaños —la ignorancia—, hace que todos los otros engaños desaparezcan. A partir del momento en que uno medita sobre la vacuidad, el enfado cesa. El enfado surge cuando se cree en el falso yo, el falso objeto, en todo lo que no existe, de manera que cuando uno medita en la vacuidad de la identidad y otros objetos, no hay base para el enfado. Este es el antídoto más poderoso. Si el enfado volviera a surgir sería por la falta de continuidad en la meditación, en el cultivo de la atención. El problema reside en recordar la existencia de la técnica. Porque una vez que se recuerda, funciona siempre; pero cuando uno no se acuerda y se aplica más tarde de la cuenta, el engaño, el enfado y sensaciones similares surgen y se apoderan de uno.

Suelo recalcar a menudo a la gente que piensen siempre en el karma. Su Santidad señala siempre que los budistas no creen en Dios y esta filosofía básica ayuda a recordar que no existe una mente fuera de la vuestra que esté creando la vida, que esté creando vuestro karma. Lo que pase en la vida propia procede de la mente propia. Estos agregados, todas las visiones de los sentidos, las sensaciones, la felicidad, la tristeza y otras, vuestro mundo entero, proviene de vuestra consciencia. Las huellas del karma positivo y negativo pasado dejadas en la consciencia se manifiestan, se realizan. Las huellas para disponer de un cuerpo humano, de sentidos, de visiones y de agregados: todo se logra en este momento y todo ello proviene de la consciencia, del karma.

Para los seres corrientes que carecen de una meditación sobre la vacuidad efectiva, la enseñanza acerca del karma es muy poderosa. A partir del momento en que se medita en el karma, no queda espacio en la mente para el enfado porque no hay nada a lo que echarle la culpa. Pensar en el karma es practicar la doctrina básica budista que indica que no hay más creador que la propia mente, y no se trata tan sólo de una filosofía, sino de una técnica muy poderosa. En efecto, el enfado está basado en la creencia de un creador: alguien creó este problema, esto sucedió debido a tal persona. En la vida diaria, cuando surgen dificultades, en vez de practicar la filosofía de la ausencia de creador, actuamos como si lo hubiera, como si los problemas los hubiera creado alguien. Aunque no utilicemos el término *Dios*, pensamos que alguien creó el problema. A partir del momento en que se piensa en función del karma y se comprende que no hay un creador, la base del enfado desaparece.

Tenéis que pensar: "En el pasado hice tanto daño a los seres, que merezco recibir este daño por parte de otro ser". Cuando alguien se enfada, en realidad, lo que está expresando es que él puede perjudicar a los demás pero que cree que los demás no deberían dañarlo a él, lo cual no deja de ser muy ilógico. Así que en esta práctica repetid: "Merezco este daño".

Otra práctica consiste en utilizar la situación para desarrollar compasión: "Me han hecho daño a causa de mi karma. El comienzo de todo no se debe a la otra persona, sino a mis propias acciones". En el pasado tratasteis a otros seres de esta manera, por eso ahora os perjudican; vuestro karma persuadió a la persona para haceros daño ahora. En este momento ella cuenta con un nacimiento humano y os inflige daño debido a algo que le inspirasteis en el pasado. Al haceros daño ahora, está creando más karma negativo para perder su renacimiento humano y renacer en los reinos inferiores. Entonces, ¿no soy yo el responsable de que dicha persona se pierda en los reinos inferiores?

De esta manera utilizáis el problema para generar la bodichita, lo cual significa que se es capaz de desarrollar el camino mahayana completo a la iluminación, incluyendo los seis paramitas, ya sea éste el camino del sutra o el del tantra. Se pueden eliminar todos los errores de la mente y alcanzar la iluminación total. Gracias a la amabilidad de las personas, uno es capaz de generar compasión, liberar a los seres de sus sufrimientos, aportar iluminación y generar felicidad perfecta para todos los seres.

También se puede pensar de la siguiente forma: "Al practicar la compasión con esa persona uno es capaz de generar compasión hacia todos los seres. Ella, que es tan amable, tan preciada, os está ayudando a dejar de dañar a todos los seres y, encima, a que los ayudéis. Al no recibir daño de vuestra parte, surge paz y felicidad y, además, al recibir vuestra ayuda, incontables seres obtienen paz y felicidad. Toda esta paz y felicidad que ofrecéis a todos los seres procede de dicha persona.

Igualmente, uno puede practicar la paciencia de esta manera y ser capaz de detener el enfado. Entre los consejos de los kadampas se incluyen seis técnicas para practicar la paciencia que sería bueno memorizar y escribir en un cuaderno a fin de utilizarlas.

Otro consejo muy bueno es el que Pabongka Rimpoché explica en *Liberación en la palma de tu mano*. En términos generales, uno no se enfada con el palo que la persona utilizó para golpearte. El palo fue la herramienta utilizada por el agresor, así pues, carece de sentido enfadarse con él. Igualmente, el cuerpo, la palabra y la mente del agresor son los utensilios usados por el enfado, por el engaño. El cuerpo, la palabra y la mente de la persona se convierten en los esclavos del enfado. La persona en sí carece de la más mínima libertad, y por eso debería transformarse en objeto de compasión. Y aún más: uno debe hacerse responsable de pacificar el enfado de dicha persona; de la manera que sea posible, hay que ayudar a pacificar el enfado de su mente. Incluso si no hay nada que podáis hacer, rezad al Buda, al Dharma y a la Sangha para pacificar la mente de esa persona.

Su Santidad enseña a meditar en que esa persona es amable, que es preciosa como el Dharma, preciosa como Buda, preciosa como el Gurú. La conclusión que se extrae es que si nadie se enfada con nosotros, no podremos nunca desarrollar la paciencia. Si todo el mundo nos apreciara, entonces nunca podríamos generar la cualidad preciosa de la paciencia. Por eso tenemos la increíble necesidad en nuestra vida diaria de que alguien se enfade con nosotros. Es muy valioso, de vital importancia que alguien se enfade con nosotros. No lo es para la persona, pero sí para nosotros. Para ella es una tortura, como vivir en los reinos inferiores, pero para nosotros, que esa persona se enfade con nosotros es muy valioso.

Es importante que alguien os ame, pero más importante todavía es que alguien se enfade con vosotros. Porque que alguien os ame no os ayuda a beneficiar a innumerables seres ni a hacer realidad el camino completo a la iluminación. En cambio, es de una inestimable ayuda que alguien se enfade con vosotros, el enfado de esa persona es como una joya que concede deseos.

Además, el enfado destruye el mérito, destruye la felicidad, a corto y a largo plazo. Según se menciona en el *Bodhicaryavatara*, un momento de enfado retrasa los logros durante mil eones. El enfado es un gran obstáculo, especialmente para los logros de la bodichita. Por tanto, gracias al enfado que dirigen hacia mí, soy capaz de desarrollar la paciencia, superar mi propio enfado y completar el camino completo a la iluminación. Gracias a esa persona podré completar los dos tipos de méritos, detener todos los oscurecimientos, lograr la iluminación, liberar a todos los seres y conducirlos a la iluminación.

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