

Renuncia

[Lama Yeshe en el Instituto Nagarjuna, Ibiza, España, 1978]

¿Por qué nosotros, seres humanos, sufrimos y estamos confundidos? Porque nuestras mentes se aferran a la felicidad y al placer. Fracasar en la comprensión de la cualidad transitoria de los placeres temporales es la causa de que nos apeguemos a ellos. Pero si hubiéramos desarrollado la sabiduría penetrante veríamos que esta actitud de aferramiento solamente da origen a problemas. Comprenderíamos también que venciendo nuestro apego a los placeres ordinarios abrimos el camino a la alegría de la liberación interior, la liberación del sufrimiento. Por lo tanto tenemos que aprender como experimentar placer mientras permanecemos desapegados. En otras palabras, debemos aprender acerca de la renuncia, la práctica básica en el camino hacia la liberación.

La mayoría de nosotros no sabe lo que significa la renuncia. Nos perturbamos cuando escuchamos acerca de abandonar el apego a los placeres sensuales, lo cual tomamos como que tenemos que sufrir con el fin de alcanzar la liberación interna. "Este lama me esta forzando a sufrir en lugar de hacerme feliz". Pero la renuncia *no* significa que debemos abandonar la felicidad o que tengamos que sufrir. Antes al contrario, nuestro objetivo es alcanzar un estado mas allá del sufrimiento.

La raíz de todos los problemas: las dificultades en la comunicación y en las relaciones, fantasías neuróticas, expectativas, frustraciones, dudas, etc., es la mente que se apega al placer. Esta mente que se aferra es el resultado de nuestra básica concepción errónea sobre la realidad, y es este apego lo que causa sufrimiento a los seres humanos. Con esta aproximación errónea incluso hacer un curso de meditación puede causar sufrimiento. Si al principio esperabais que al final del curso estaríais gozosamente iluminados, tan solo estaréis tristemente decepcionados.

El objetivo de nuestra vida diaria es satisfacer cada deseo físico en cuanto este surge – día tras día, mes tras mes, año tras año. Intentamos lograr la felicidad por la perpetuación de algo que es esencialmente transitorio. Esta expectación, producto de una concepción errónea, nunca puede ser satisfecha, y es por lo tanto totalmente irracional. Es imposible lograr la felicidad última hasta que desarrollemos una verdadera aversión a este aferramiento instintivo al placer. A menos que esta mente del apego sea subyugada, es ridículo decir 'estoy buscando la liberación interior'. Los métodos para subyugar la mente pueden parecer simples, pero son casi completamente inaccesibles a la mayoría de personas; los encuentran demasiado difíciles de practicar.

Una manera de comprender como funciona el impulso del apego es observando como reaccionamos cuando escuchamos los nombres de nuestro pueblo, y de amigos y familiares, o el sonido de nuestro propio nombre. Automáticamente surge en nuestra mente una poderosa atención e interés. Cuando los grandes yoguis y santos del Tíbet descubrieron esta reacción

descontrolada en ellos mismos abandonaron sus casas y familias en busca de la tranquilidad última. El problema de permanecer cerca de nuestro hogar, la fuente de nuestro apego, es que poseemos asociaciones intensamente placenteras con el lugar donde aprendimos a fumar, a beber y a tener maravillosas fiestas con nuestros amigos. Es nuestro símbolo de gratificaciones sensoriales y nuestras mentes se aferran a esas memorias. Incluso si nosotros mismos no estamos particularmente apegados a nuestros amigos y familiares, *ellos* están generalmente apegados a *nosotros*. La solución es renunciar. Renunciar no es meramente el partir físicamente sino, mucho mas concretamente, el desapego interior al placer e implicación del hogar. Esto es la renuncia.

A pesar de que mucha gente deja sus propios países por un lugar, digamos, como Ibiza, esto no es un signo de renuncia. Son sus sentimentales e inestables mentes las que les hacen abandonar el hogar. De alguna manera esperan sufrir un cambio interno visitando un nuevo país, pero en realidad no existe una diferencia real. Sus viejas maneras de pensar y actuar son las mismas, no importa donde ellos estén.

Un gran ejemplo de verdadera renuncia es Buda Shakyamuni. Como ser iluminado, él vino a esta tierra para mostrar a otros el camino a la iluminación. Él nació en una familia de la realeza en India y vivía una vida fácil, rodeado por el lujo, una familia cariñosa, siervos devotos y ciudadanos leales. Pero en el transcurso del tiempo, Él llegó a examinar la naturaleza de esta existencia muy de cerca y vio solo confusión e insatisfacción en las vidas de todos aquellos a su alrededor. Entonces abandonó su reino para seguir la vida de un asceta.

Si miramos mas allá de los hechos meramente históricos de esta historia, podemos comprender su significado simbólico. Buda renunció a su vida de confort y auto indulgencia como resultado de descubrir el dolor escondido, inherente en todo placer. Él realizó que aferrarse a los placeres sensoriales es un impedimento para la paz interior, la cual es verdadera felicidad.

No es sorprendente que encontremos poderosos impedimentos cuando intentamos controlar nuestros apegos por las realizaciones sensuales; considerad tan solo hasta que punto nuestra vida está orientada a perseguir un placer tras otro. El apego es el resultado de una creencia innata de que la constante auto-indulgencia puede satisfacer el siempre-presente anhelo por la felicidad. Pero si retrocedemos por un momento y examinamos con sabiduría penetrante la naturaleza real del placer transitorio, descubriremos una cualidad de dolor, inherente a ese placer.

La naturaleza dolorosa del apego es llevada a la luz en la meditación sobre lo que es conocido como los ocho fenómenos mundanos, una doctrina expuesta exhaustivamente en el texto de lama Tsong-ka-pa, *El Camino Gradual a la Iluminación*. En esa meditación observamos los efectos desestabilizadores de los ocho estados inter-relacionados de mente. Investigamos cuan excitados nos volvemos al encontrar los cuatro principales objetos de apego: (1) los placeres de los seis sentidos (los cinco sentidos corporales mas la mente), (2)

las posesiones, (3) elogios, (4) palabras y sonidos agradables; y cuan miserables somos cuando somos desprovistos de estos.

De acuerdo a esas condiciones externas de ganancia o pérdida decidimos, 'Ahora soy feliz' o '¡Soy tan miserable!'. Una profunda reflexión en nuestras experiencias diarias con los ocho fenómenos mundanos nos lleva a la conclusión de que estos ocho apegos son incompatibles con la búsqueda de la paz interior. Incluso si hemos estado meditando durante largo tiempo, no podemos llamarnos verdaderamente espirituales o decir que estamos verdaderamente en el camino a la liberación, si todavía nos aferramos a esos ocho fenómenos mundanos.

Es una locura creer que uno mismo está motivado espiritualmente si permite que su mente sea conducida de aquí para allá por el apego. Esto es como el comportamiento de un mono que se pasa todo el día saltando de aquí para allá. Cuando observáis a ese mono pensáis cuan ridículo es fracasar en la realización de que vosotros mismos estáis haciendo exactamente la misma cosa. Vuestra propia mente distraída no puede permanecer en reposo por un momento, sino que salta de un objeto deseable a otro. Si os examináis a vosotros mismos realizareis que esta es una descripción exacta de vuestra propia vida, y no tan solo un concepto filosófico más. Es un relato objetivo de cómo funciona vuestra mente.

La ausencia de control es común a todos los seres sintientes, desde el más pequeño insecto hasta los seres humanos, y es causado por la ignorancia. Esto no es decir que nuestra propia naturaleza es esencialmente negativa, sino simplemente que nuestra mente se aferra ignorantemente a los placeres ilusorios que inevitablemente nos decepcionan causándonos sufrimiento. De este modo, para nuestra propia protección, es esencial investigar y comprender totalmente la naturaleza real de nuestra existencia, y cortar a través de la oscuridad de la ignorancia con la espada de la sabiduría.

La libertad de todo dolor físico y mental de los seres iluminados no puede ser alcanzada sin renunciar al apego a los placeres sensoriales. Y aún así tenemos apetitos insaciables por la buena comida, beber y charlar con buenos amigos, tumbarnos en la playa o hacer excursionismo por las montañas. Dedicamos la mayoría de nuestra vida al placer. Está claro que aún no hemos seguido el consejo de Buda de echar por la borda nuestra absurdamente errónea creencia de que los placeres transitorios son la fuente de la verdadera felicidad. Estos placeres no poseen una cualidad sólida o perdurable, y no existe absolutamente ningún sentido en perseguirlos tan febrilmente.

No se espera que nadie acepte estas doctrinas en confianza. Sin embargo, es bueno ser de mente abierta y escuchar lo que ellas tienen que decir. Ellas muestran que el sufrimiento es un proceso interno, y que es causado por nuestras propias actitudes mentales. Es nuestra responsabilidad investigar la posible verdad de esto. De esta manera podemos descubrir por nosotros mismos la verdadera naturaleza de la felicidad y el sufrimiento. '¿Me hace

realmente feliz lo que estoy haciendo o hará que me desmorone?'. Este método de contemplación esta basado en el razonamiento objetivo.

Otra manera de investigar y comprender la realidad del apego es utilizar vuestras enfermedades y dolores pasados como ejemplo. Intentad recordar que acontecimientos os condujeron a cada uno de ellos. Descubriréis indudablemente que a pesar de que mirabais hacia delante para encontraros bien, el placer anticipado era a la larga transformado en dolor. Quizás fuisteis de excursión y se os hicieron ampollas en los pies, o escalando os rompisteis una pierna, o yendo a la playa y tumbados bajo el sol os quemasteis y toda vuestra piel se pelo. Observando esas situaciones como medio para comprender la evolución del dolor es una manera simple y objetiva de observar la naturaleza del placer transitorio.

Podemos ver que cualquier cosa que hagamos, la hacemos por que queremos ser felices. Desde el momento que nacimos hasta ahora hemos mirado hacia delante de manera expectante a cada placer sucesivo y hemos pensado, '¡Esto realmente va a ser maravilloso!'. Pero confirmad esto por vosotros mismos. Meditad. Si utilizáis vuestra sabiduría podéis ver que habéis estado viviendo como una mariposa aleteando en la oscuridad.

Algunas veces discutimos incluso sobre unas pocas palabras, o nuestras posesiones, porque las creemos la fuente de nuestra verdadera felicidad. Es fácil ver cuan enfermiza es esta actitud. Una vez mas, ella es producto de una concepción errónea, una actitud de mente que da gran importancia a tales insignificantes cosas triviales. Pero la cosa realmente importante es que debemos hacer un esfuerzo deliberado para comprender cuan equivocado y traicionero es nuestro punto de vista, conduciéndonos como hace a nada mas que la desilusión y a la miseria.

A pesar de que podamos pensar en nosotros mismos como buscadores de la verdad, muy pocos de entre nosotros están enteramente convencidos de la necesidad de destruir las concepciones erróneas. Es como si nuestras mentes fueran partidas en dos mitades, una mitad determinada a subyugar el apego, mientras que la otra mitad vacila. El resultado es una mente como un yoyo, constantemente meneándose arriba y abajo. La mitad de la mente quiere disfrutar de la playa, mientras la otra mitad intenta meditar. Carecemos de la mente firme e indestructible.

Después de toda esta charla sobre concepciones erróneas y actitudes equivocadas, sobre ignorancia y sufrimiento, podemos llegar a pensar que nuestra misma esencia es impura. Pero no lo es. Una esencia pura, la naturaleza búdica, mora en cada ser sintiente y es simplemente oscurecida por un velo de ignorancia. Algunas personas creen que los niños son naturalmente puros hasta que sus mentes se vuelven corruptas con las actitudes sociales. En realidad existe una consciencia clara y tranquila tanto en los niños como en los adultos, pero es oscurecida por las concepciones erróneas las cuales dan origen al apego y al sufrimiento en lugar de la consciencia alegre de la pureza básica de la mente.

En todos los niveles sociales y culturales, cada uno lucha en un laberinto de ilusiones. El pobre piensa que el rico es feliz, mientras que el rico desprecia profundamente al pobre, pensando en ellos como siendo los seres mas miserables. En realidad, ambas visiones son erróneas, ya que están basadas en la conclusión superficial de que la satisfacción es enteramente dependiente de las comodidades físicas. El caso es que de hecho es lo opuesto. Para todos los seres la felicidad se encuentra en la mente que no persigue la comodidad física.

¿Qué podemos hacer cuando nuestros instintos profundamente arraigados nos animan a actuar de manera completamente opuesta a nuestro beneficio ultimo? Con infinita sabiduría y compasión, los seres iluminados nos han mostrado la manera de librarnos de esta confusión. La manera es meditar sobre la impermanencia de los fenómenos, y en la meditación en la muerte como se expone en *El Camino Gradual a la Iluminación*. Por medio de esta meditación podemos ver como la impermanencia y la muerte están con nosotros desde que nacimos. Con una meditación sostenida debemos gradualmente desarrollar una penetración intuitiva de esta verdad. Al tiempo que nos volvemos incrementalmente conscientes de la aproximación de la muerte y de su inevitabilidad, nuestro apego compulsivo a los placeres ilusorios simultáneamente se desvanece. Lentamente descende sobre nosotros el hecho de que toda nuestra vida hemos estado trabajando duro con la expectativa de alcanzar comodidad y paz en algún momento en el futuro. Y recordamos los incontables seres que han vivido, atrapados en un laberinto de esperanzas y expectativas no satisfechas, tan solo para morir desilusionados y amargados.

Incluso si no sois grandes yoguis con poderes meditacionales indestructibles, deberíais al menos desarrollar la sencilla pero clara comprensión de que no habéis nacido en esta tierra para el único propósito de satisfacer vuestros deseos sensoriales. Esta comprensión puede generar un poder de determinación para abandonar el apego. Esta sola determinación se convierte en la causa de vuestra futura liberación del sufrimiento. Cuando alcancéis este estado liberado de consciencia incluso una catástrofe no os afectará. Desastres inevitables ocurren todo el tiempo en este turbulento mundo. Cada uno de nosotros por lo tanto tiene la responsabilidad de lograr para sí mismo un nivel de consciencia que confiera inmunidad ante todas las dificultades.

El Budismo puede parecer excesivamente duro al proponer una vida de tal extrema renuncia hasta el punto de que a duras penas valga la pena vivir. Pero un estrecho examen revela una filosofía compasiva cuyo objetivo es llevar a todos los seres a un contacto directo con su propia naturaleza verdadera. Cuando los seres humanos siguen realmente estas enseñanzas, su potencial innato para vivir en un plano mas alto es realizado. Trabajar simplemente para comodidades y necesidades mundanas es la tarea de las hormigas y las gallinas que pasan la mayoría de su tiempo buscando y consumiendo comida y agua. Nuestra inteligencia humana debería ver mas allá de una vida dedicada a

la gratificación de los sentidos. Al menos deberíamos tener una comprensión mas profunda que las gallinas.

¿Cómo fue posible para el gran yogui Milarepa vivir felizmente solo, en su cueva de los Himalayas, sin ninguna posesión, y solamente con ortigas para comer?. Ello fue posible porque no tenía ningún deseo. ¿Veis?, el sufrimiento no se encuentra en los objetos externos, en una cueva o en nuestro cuerpo. Es nuestra mente ignorante la que es miserable. Podemos emular a Milarepa renunciando a la mente del apego, como él hizo, mientras que al mismo tiempo continuamos llevando una vida libre de excesivas dificultades. Tenemos la oportunidad de hacer nuestro trabajo interno para la liberación sin tener que luchar bajo duras condiciones en las montañas. El único requerimiento para obtener la tranquilidad y la satisfacción de Milarepa es una mente libre del apego.

Cuando decimos que la liberación depende de una mente no aferrada, ello no significa que debéis tirar todas vuestras posesiones al océano después de esta charla. Sin embargo, existen diferentes niveles de practica de acuerdo con las capacidades individuales. Hay ciertos momentos, como cuando permanecemos en contacto con los objetos de apego, que pueden dar lugar a un gran conflicto. En tales casos deberéis separaros físicamente de esos objetos, Generalmente, sin embargo, una transformación de vuestra relación interna con los objetos deseables es suficiente. Pensar que el samsara consiste en los objetos externos – el mundo, vuestro propio cuerpo, u otra persona o personas – y entonces lanzarlos lejos, es completamente erróneo. El samsara esta dentro de vosotros. Si no transformáis vuestras actitudes podéis ir a meditar a una cueva, pero el samsara estará todavía allí con vosotros.

Debemos evitar ser excesivamente ambiciosos cuando escuchamos por primera vez las enseñanzas budistas sobre la sabiduría, la compasión y la renuncia: decidiendo en un estallido de energía el abandonar todos nuestros apegos y dedicar nuestra vida entera a los demás. Es imposible transformar instantáneamente la mente en la de un gran asceta. No es tan sencillo como ir al pueblo, comprar algunas pinturas y rápidamente repintar el garaje. Toma tiempo cambiar el comportamiento habitual de la mente. Es tan solo después de un largo y gradual proceso de meditación, con una confirmación frecuente por medio de una sabiduría analítica, que el crecimiento y finalmente la perfección ocurrirán.

¿Qué podemos hacer para deshacernos del apego?. Una práctica excelente para adiestrar la mente es remplazar el interés en uno mismo por el interés por los demás. Generalmente nos aferramos a nuestro propio bienestar, preocupándome tan solo de mí, yo, yo. No dejamos espacio en nuestras mentes para los demás, a pesar de que pronunciamos palabras vacías de interés para con ellos. Esta actitud puede cambiarse observando primero como tal mente, centrada en si misma, conlleva tan solo daño, y practicar después un método de transformación del pensamiento en el que cambiamos los objetos de nuestro interés: querer a los demás en lugar de a nosotros mismos.

Otro método poderoso de transformación del pensamiento es la meditación en la ecuanimidad, en la que se cultiva un sentimiento igual para con todos los seres. Esto se consigue por la eliminación del sentimiento normal de apego por los amigos y de odio por los enemigos, a través de un razonamiento lógico. Por tales medios podemos ver como los amigos y enemigos son igualmente amables y útiles, y con ello aprender a sentir solamente compasión y amor por ellos, y por todos los demás (que no son amigos ni enemigos).

Un tercer método es el llamado 'dar y tomar'. En esta meditación dedicamos todas nuestras posesiones materiales, buenas cualidades y méritos a los demás, y tomamos sobre nosotros todos sus problemas, dolores y enfermedades. Estos sufrimientos son atraídos hacia nuestros corazones en la forma de humo negro. Esta técnica causa que el ego tiemble de miedo debido a que él siempre quiere lo mejor para sí mismo e intenta por todos los medios evitar la más mínima incomodidad.

La práctica constante de estas meditaciones ayudaran a destruir este ego centrado en sí mismo. Estos y muchos otros adiestramientos mentales se encuentran en *El Camino Gradual a la Iluminación*.