

# ¿Cómo ser un verdadero profesional? ¿Por qué necesitamos el Dharma?

Lama Zopa Rimpoché

## Viviendo desde el Dharma

Aún si no crees en la reencarnación y el karma, o aún si no eres budista y no crees en el poder del Buda, el Dharma y la Sangha, en la vida cotidiana puedes ver de forma muy clara y es muy lógico que si vives tu vida poniendo cuidado solo en ti mismo, ello no trae paz ni felicidad al propio corazón y a la propia vida: es algo que se puede entender muy claramente a través del análisis, a través de tus propias experiencias, es algo lógico. Al convertirnos en nuestro objeto de reflexión y cuidado siempre hay tensión en el corazón, y a mayor tensión uno más se preocupa solo por sí mismo, “¡Mi felicidad! ¿Cuándo podré ser feliz?”. Quedándose en pensamientos de ese estilo, nunca se logra obtener verdadera paz ni felicidad. Sin importar cuántos lugares recorras por el mundo, sin importar si vives en una ciudad o que pienses que es mejor irte a las montañas para vivir en ellas, en todas partes tienes el mismo problema. Tu corazón conserva el mismo problema, la misma tensión, el mismo cansancio. Nunca encuentras un verdadero descanso, aún si estás te vas de vacaciones.... ¡Quizás en Tahití!

Los tibetanos y los chinos hacen oraciones para renacer en la Tierra Pura de Amithaba, llamada *Dewachen*, o en la Tierra Pura de Vajrayogini ¡pero he escuchado que en occidente las personas rezan desde muy jóvenes para poder estar en Tahití! ¡Pienso que debo tener un cierto karma, pues ya he estado allí dos veces! Tenemos un pequeño Centro de Meditación en Tahití que se llama el Centro Naropa. Ha existido allí por un buen tiempo, por varios años, creo que ya son más de siete años. Hay muchas islas y montañas allí. La mayor parte del territorio está formado por el océano, un mar muy azul, del color de la turquesa. Cuando estuve allí por primera vez, le escribí a nuestra Sangha—a los monjes occidentales, tenemos monjes occidentales en el Monasterio de Francia, que se llama Nalanda, nuestro maestro Lama Yeshe lo llamó Nalanda—¡Les escribí a ellos que estaba en el infierno! No sé qué fue exactamente lo que dije ¡pero dije que era el infierno! Jajajajaja

Depende de cuál sea tu actitud, depende de con cuál motivación vives en Tahití. Si vives allí en medio de entretenimientos y gozos con una motivación sin ignorancia, sin rabia, sin apego y especialmente sin una mente autocentrada, es claro que no hay problema; si vives allí o si tienes experiencias placenteras con esa actitud de no tener rabia, de no apegarte, guardando una motivación pura, una actitud pura, no existe ningún riesgo, no hay ningún peligro. Con esta motivación, si estás teniendo experiencias placenteras, todas las cosas se vuelven Dharma, todo se vuelve una meditación. Estás viviendo en Tahití, un lugar que es llamado el mejor destino turístico de todos, y todas tus experiencias se vuelven Dharma, todo eso se vuelve una meditación. Estando

allí, solo creas las causas para alcanzar la felicidad, para tener felicidad en futuros renacimientos. Y claro, en particular si no estás contaminado por una actitud autocentrada, todas las experiencias agradables que tengas allí no solo se vuelven Dharma, sino que también se convierten en la causa de alcanzar la iluminación para los seres sintientes. Si no tienes una actitud autocentrada, si en vez de ella permaneces en la actitud de cuidar a los demás, de ser de beneficio para los demás, entonces cualquier cosa que hagas, cualquier placer temporal que obtengas, son cosas que disfrutas por mor de los demás, para la felicidad de los demás seres sintientes. Todas esas experiencias se convierten en la causa del éxito más alto de todos en tu vida, que es la cesación de todos los errores de tu mente, de los engaños burdos y de los sutiles, junto con la culminación del proceso de desarrollar todas las cualidades.

Pero si vas a Tahití y tu motivación no es más que preocuparte por ti mismo, buscar gozo solo con una mente autocentrada, con el único horizonte de “mi felicidad”—y ni siquiera la felicidad de las vidas futuras, ni la felicidad última o la liberación de todo el sufrimiento del samsara y de sus causas—si solo buscas la felicidad de esta vida y nada más, si solo tienes la actitud de buscar la felicidad de esta vida, aferrándote a ella, limitándote a una perspectiva de corto plazo, tú actitud no es más que apego, sencillamente nada más que apego. En ese caso, con esa actitud, todas las actividades que se lleven a cabo las veinticuatro horas del día, comer, caminar, sentarse, dormir, surfear en las olas, sentarse en la playa y todo lo demás—¡ustedes saben qué es ‘todo lo demás’! — todo eso se vuelve karma negativo.

Cada cosa que haces con el cuerpo, la palabra y la mente, estando en esa circunstancia, se convierte en karma negativo y su resultado no es otra cosa que sufrimiento: de allí no va a surgir felicidad, y mucho menos vas a poder encontrar satisfacción o una vida llena de sentido. No hay el menor viso de paz o felicidad cuando estás entregado a esta actitud que tiene una mente que se aferra y está llena de apego. Es imposible encontrar satisfacción en esa situación, no hay manera de que lo logres, corriendo detrás de tus deseos.

Solo se puede alcanzar la satisfacción en la vida cuando la mente deja de perseguir al deseo. Cuando eso sucede, sin importar dónde estés—y no tiene que ser un cojín de meditación, puede ser en cualquier lugar, en tu lugar de trabajo o en el baño, en cualquier lugar— en el instante en que te separas del deseo, cuando logras separar a tu mente del deseo, en el momento en que dejas de seguirlo, en el momento en que lo dejas ir, en ese momento tú encuentras la satisfacción ¡Eso es el Dharma! Eso es la meditación, eso es el verdadero Dharma, el Dharma puro. En el momento y en el lugar en que esto sucede, adentro o afuera, aún en una cárcel, en el instante en que ese Dharma se hace presente allí hay paz y felicidad en el propio corazón, verdadera paz interna, satisfacción en el corazón.

### **La vida profesional y el vacío interior**

Quiero resaltar una cosa. La profesión que hayamos escogido en la vida no es suficiente, sin importar cuál sea: administrador de empresas o ingeniero,

médico, terapeuta, un profesional que se ha graduado de una universidad y tiene un título que certifica que sabe hacer ciertas cosas en la vida; ya seas una secretaria o el director de una empresa, ya seas un contador o cualquier cosa, un cocinero, cualquier profesión que hayas aprendido en un instituto, cualquiera. Lo que aprendiste para ser un profesional es solo algo externo, solo entendiste cómo hacer cosas externas ¡Eso no basta! ¡Eso no es suficiente! Si de verdad quieres llegar a ser feliz, si de verdad buscas la paz y la felicidad, la felicidad interior, eso no es suficiente ¡Necesitas ser un profesional de tu mundo interior! Necesitas ser profesional mentalmente, necesitas un profesionalismo en tu interioridad.

Ya que esto es así, una persona puede tener todo lo que se llama 'educación profesional', habrá ido a la universidad, habrá aprendido a hacer esto y lo otro, sabrá cómo ser un hombre de negocios y todo eso, pero si no es *un profesional de su propia interioridad*, entonces le harán falta las herramientas mentales para saber cómo vivir o cómo hacer cualquier cosa. En ese caso, la verdadera profesión es algo que está faltando, y lo que quiero decir con 'verdadera profesión' es lo siguiente: tener una actitud positiva, vivir la vida con una mente sana, feliz y llena de paz, estar libre de la ignorancia, la rabia y el apego, y en particular tener la actitud de querer vivir la vida para ser de beneficio a los demás, querer desarrollar por entero el buen corazón, mantener la motivación de centrarse en los demás y no en uno mismo, sin contaminarse con ideas y pensamientos egoístas.

Sin este profesionalismo interior, sin estas cualidades interiores ¿qué resultados se obtienen? Aún si llegas a ser exitoso en las cuestiones mundanas, en los negocios o en cualquier cosa, sin importar que seas exitoso exteriormente, no logras que tu mente sea cada vez más feliz, no logras tener mayor paz, más satisfacción o una mayor sensación de haber alcanzado algo significativo: nada de eso sucede, solo te encuentras con problemas y más problemas, cada día tu infelicidad va creciendo.

Por ejemplo, has construido una reputación en el mundo, todas las personas saben quién eres, los jóvenes y los viejos, todos hablan de ti, luego de haber trabajado arduamente durante muchos años, al haber soportado muchas situaciones difíciles, luego de haberte sobrepuesto a muchas preocupaciones durante años y años. Luego de haber trabajado incansablemente durante mucho tiempo, aunque has alcanzado la meta de construir tu reputación en el mundo y toda la gente te conoce y habla de ti, en tu corazón sigue habiendo un lastre pesado y sigues lleno de miedos ¡Podrías perder tu reputación! En cualquier momento algo puede pasarte y pierdes tu reputación, te ganas una mala fama, o puede haber otra persona que ascienda por encima de lo que tú has logrado, puede que alguien más llegue a superar tu fama. Lo mismo sucede con la riqueza que acumules, alguien puede llegar a ser más rico que tú, o puede que tu riqueza y tu poder decrezcan.

Aún si alcanzaste el éxito mundano, sigues teniendo muchísimas preocupaciones, temes que tu poder y tu riqueza decrezcan y que dejes de ser

más importante que los demás. En esa situación te pasas los días lleno de miedo, tú mente y tu corazón van llenándose de esas sensaciones desagradables, con todo ese sufrimiento construido sobre la base de los intereses mundanos de esta vida, sus placeres y sus comodidades, el tener reputación, el obtener riqueza y más poder que los demás.

Tengo un amigo que es alguien muy famoso, y otros amigos en común me han hecho saber que así, como la acabo de pintar, es la vida de esa persona: aun cuando ha alcanzado muchísimo en el mundo exterior, a pesar de que en todas partes saben quién es. De este modo, puedes tener una profesión externa, puedes alcanzar esa meta, pero la mente y el corazón siguen estando vacíos. En esa situación, tu corazón está vacío y lleno de miseria, lleno de sufrimientos, de problemas, de un cerro de insatisfacción. El sufrimiento y la insatisfacción parecen no poder ser más grandes cuando pasas tu vida buscando que todas las cosas sean más y mejor: no hay un punto en que puedas llegar al final de ese pozo.

Poniendo tu mente y tu corazón en esa situación, aparecen los problemas en tus relaciones personales y muchos otros inconvenientes, puede que incluso otras personas lleguen y te arrebaten tus posesiones. Al haber acumulado riquezas, nace en ti la preocupación de que otros puedan venir y quitártelas de muchas maneras, a través de impuestos o de cualquier otro mecanismo. Así pues, es importantísimo el profesionalismo de tu mundo interior, la profesión interior de una mente sana, la mente pura que es el Dharma, el Dharma real: si no tienes eso no importa qué tan profesional seas en el mundo exterior, los problemas de la vida seguirán creciendo y se acumularán unos sobre otros.

En una ocasión estaba viajando de India a los Estados Unidos y vi una película en el avión acerca de tipo muy rico que era dueño de un edificio enorme. Esta persona de la que trataba la historia comenzó su negocio vendiendo carros y luego se volvió muy rico y tenía muchas propiedades, pero su mente estaba muy insatisfecha y era muy infeliz. Su edificio tenía muchas habitaciones, así que una noche dormía en una y a la siguiente escogía una diferente. Él se puso a revisar de dónde venía su infelicidad ¡Pensaba que no era así de infeliz antes, y que todo comenzó con el negocio de carros, pensó que comenzó a ser infeliz justo allí!

Así que le pidió a un guardaespaldas que comprara muchos carros de juguete, y puso todos esos carros afuera de su casa, los roció con gasolina y los quemó, pues pensaba que el negocio de los carros era la raíz de sus problemas. Creía que su infelicidad venía de ese negocio: pienso que esa era su manera de detener el sufrimiento, o algo de ese estilo. Creo recordar que este tipo tampoco comía casi nada, y se bebía seis botellas de alcohol por causa de su infelicidad. Esto le sucedía a él porque tenía una profesión exterior, pero carecía del profesionalismo interior, que consiste en vivir la vida con una mente positiva, con una mente sana, aquello que justamente es la esencia del Dharma.

## Las mentes equivocadas y el antídoto de la muerte

La rabia y el apego no son mentes sanas. En el idioma tibetano a ellas se les llama '*nyon mongpa*', y yo traduzco ese término como *la actitud negativa, perturbadora y obscurecida*. Al decirlo así, se tiene una descripción bastante completa de lo que quiere decir el término '*nyon mongpa*'. El que la mente esté en un estado perturbado es el efecto de una concepción equivocada acerca de lo que existe, y yo agrego por esto la palabra 'obscurecida'. Ese término tibetano se refiere a una actitud negativa, perturbadora y obscurecida. Si una actitud es obscurecida y perturbadora, entonces es una actitud negativa. Su función es obscurecer la mente, obscurecer el continuo mental de las personas. En vez de llevarlas hacia la claridad, en vez de iluminar, en vez de despertar, son actitudes que obscurecen y perturban a la mente, y por lo tanto deben ser clasificadas como mentes negativas: algo que tiene esas características recibe el nombre 'mente negativa'. Ese tipo de mente no puede ser llamada 'positiva', pues lo positivo es aquello que trae paz y felicidad, aquello que hace que la mente despierte, no se obscurezca y tenga paz, en vez de perturbación: esa es una mente sana; eso es Dharma; eso no es más que Dharma.

Estas mentes negativas, como la rabia y el deseo, producen muchos problemas en la vida. Muchos de los problemas en nuestra vida son causados por el deseo; los problemas y el daño vienen a tú vida a partir de la rabia que te hace dañar a otros, y la rabia a su vez es algo que viene del deseo. Al meditar en la impermanencia y la muerte, y no solo que la muerte va a suceder en algún momento sino particularmente que no podemos saber cuándo, al familiarizar a la propia mente con esto se obtiene una conciencia constante de la impermanencia, de la muerte, de que el tiempo de nuestra vida es muy corto. Necesitas hacer eso en vez de pensar que "voy a vivir por mucho tiempo"; esa idea de que "voy a vivir por mucho tiempo" aparece en tú mente aún el día en que vas a morir, el mismo día en que vas a tener un accidente en la autopista, o en el que tu avión se va a estrellar o vas a tener un paro cardíaco o cualquiera que sea la situación en que vas a morir.

Aún en el día en que vas a morir, cuando te despiertas por la mañana piensas "voy a vivir por mucho tiempo". Aún cinco minutos antes de que te dé un ataque al corazón sigues teniendo esa idea. Cinco minutos antes del accidente en el que uno morirá, ese concepto de que "voy a vivir por mucho tiempo" sigue ahí. Así que es algo que no es verdad, es algo que nos engaña. Impide y evita que pienses en el Dharma. Tú mismo tienes que prepararte para una muerte libre, para una muerte feliz. El pensamiento de que te queda mucha vida por delante es un obstáculo para que te prepares para tener un buen renacimiento en la siguiente vida, de modo que justo en el momento en que se termine esta tengas un buen renacimiento, como nacer en la tierra pura de Buda donde alcances la iluminación, o te conviertas en un gran bodhisatva. Tienes que prepararte para tener un mejor renacimiento con mayores oportunidades de practicar el Dharma y de encontrarte con las enseñanzas de Buda.

La idea de que aún te queda mucha vida por delante te impide hasta prepararte mediante la práctica del Dharma para tener un simple renacimiento deseable en el que puedas ser feliz, y más allá de eso te impide practicar el Dharma para hacer realidad en ti mismo el camino, y así cesar la visión equivocada y el karma, y con ello poder liberarte de océanos de sufrimiento en el samsara: te incapacita para alcanzar la felicidad última. Esa idea bloquea todas estas cosas. Es un obstáculo para llegar a hacer realidad la bodhichita, no te permite tener realizaciones del camino Mahayana, es un impedimento para poder alcanzar la iluminación, se interpone entre ti y el acto de poder llevar a la iluminación a otros innumerables seres sintientes, liberarlos del samsara y llevarlos a la iluminación completa. Así que esa idea no es verdad. Ese concepto no es verdad, te confunde, te engaña, si crees en él. Y luego de repente te encuentras con el día en que llega la muerte.

Hoy mismo un estudiante murió en California: Roos Brooke, quien fue una de las personas que donó el terreno del Centro Vajrapani, el primero de nuestros centros de meditación en Estados Unidos, el Instituto Vajrapani en Santa Cruz. Así que uno de los benefactores que donó ese terreno murió hoy. No solo eso, sino que también la madre de una monja, de venerable Kim, murió hoy también. Y al igual que ellos dos hay muchas personas en el mundo que justo hoy murieron en sus casas, en el hospital, en sus carros. Hay una chica en Singapur, una estudiante, que tuvo una cirugía de nueve horas, creo que aún no se ha despertado: ha abierto sus ojos, pero no ha conseguido volver a la normalidad. Así que todo es así. Venerable Roger escuchó de un momento a otro, hace solo dos días, que Ross Brooke tuvo que ir al hospital y hoy fue el día de su muerte. Nosotros acabamos de enterarnos de eso.

Hasta este momento hemos estado escuchando lo que les sucede a los demás, que tal persona se murió y este otro también y el de más allá. Muchas personas mueren de cáncer y otras cosas. Y entonces llega el turno de uno mismo, y, tarde o temprano, habrá otros que escuchen tu nombre junto a la palabra 'muerto': verán la palabra 'murió' junto a tu nombre. Por ejemplo, digamos Zopa. Después del nombre 'Zopa', agreguen la palabra 'murió'. Hasta ahora hemos estado escuchando acerca de los demás, pero tarde o temprano habrá otros que escuchen tu nombre junto a la palabra 'murió'. Tarde o temprano eso definitivamente pasará. Tarde o temprano, un cierto día mueres: durante el día o en la noche, un día eso sucede.

Quieres ir a comprar comida esta semana, pero entonces llega la muerte y no puedes volver a tu hogar: así viene la muerte. O estás cocinando algo, y antes de que lo pongas en un plato para comerlo, llega la muerte. O comienzas a escribir un libro y, antes de que lo termines, llega la muerte. Te vas de viaje haciendo peregrinación, o te tomas unas vacaciones, y mueres antes de regresar. Aun cuando uno ha comenzado a comer, antes de terminar la comida en el plato, la sopa en la taza, antes de terminar llega la muerte. Así que es definitivo que llegará el día en que estés haciendo alguna cosa y suceda la muerte ¡Es totalmente seguro! Ese día llegará tarde o temprano.

Un día a tu cuerpo lo llamarán 'cadaver'. Ni siquiera los miembros de tu familia o tus amigos se acercarán o lo tocarán. Nuestro cuerpo estará cubierto con una manta. El propio cuerpo, este cuerpo, estará cubierto por las llamas. Verán la calavera, verán algunas partes de los huesos. O el cuerpo estará dentro de un ataúd que estará enterrado bajo el piso, en un cementerio, habrá algunas flores puestas alrededor y tus familiares estarán llorando, tus seres amados estarán sufriendo porque tu vida terminó. No hay nada que puedas hacer: sabes que vas a morir ahora. La muerte está sucediendo en este momento, y sabes que vas a partir, te vas a separar de esta vida, no tienes escapatoria, no hay nada que puedas hacer. No hay alternativas, tienes que separarte de tus seres queridos, de tu familia de tus amigos, tienes que separarte de todos ellos. Así mismo, tienes que dejar atrás tus posesiones, tu Mercedes o tu limosina. Cualquier cosa que tengas tú sabes que la tienes que abandonar.

En ese momento la única cosa que puede ayudarte es el Dharma, si has practicado el Dharma en tu vida. Eso ayuda, la virtud ayuda. El buen corazón que hayas practicado en la vida cotidiana ayuda en ese momento. La paciencia que hayas practicado en la vida diaria ayuda en ese punto, al igual que la bondad que hayas tenido con los demás. El Dharma es la única cosa que puede ayudarte en ese instante a no sufrir, a tener una mente feliz.

Los mejores practicantes de Dharma tienen la experiencia de una felicidad increíble, de dicha, en el momento de la muerte. Ellos pueden ir a una tierra pura, en donde uno puede alcanzar la iluminación: al nacer allí uno alcanza todas las realizaciones, y entonces está en capacidad de ofrecer un profundo beneficio a los demás seres sintientes, es capaz de renacer a voluntad y tiene total libertad de regresar al mundo solo para beneficiar a los seres sintientes, regresa a voluntad al mundo de sufrimientos para liberar a los seres. Como está dicho en *Liberación en la Palma de tu Mano*, en ese punto eres tan feliz como quien ha dejado de ver a sus padres por muchos años y tiene la dicha de poder hacerlo de nuevo. O puede decirse que es como la increíble felicidad de irse de vacaciones luego de haber trabajado arduamente sin descanso. Para los mejores practicantes de Dharma esa es la felicidad que se les presenta en el momento de la muerte.

Luego está la muerte de los practicantes de Dharma de capacidad media, para quienes su corazón está lleno de confianza en que tendrán un buen renacimiento. Ellos están llenos de confianza y tienen una mente feliz.

Para el último tipo, los practicantes de Dharma de capacidad inferior, no hay miedo ante la muerte, aun cuando no es claro dónde se va a reencarnar, pues al menos no hay temor de renacer en los reinos inferiores. Kyabje Choden Rimpoché, en las enseñanzas que dio en La Tierra del Buda de Medicina, uno de nuestros centros en California, explicó al hablar de estos temas que la muerte del practicante de capacidad inferior se da con una actitud de "bueno, yo no tengo que preocuparme por esto, no tengo que temer a la muerte, porque yo tengo al Buda, al Dharma y a la Sangha como apoyo, puedo confiar en las

tres joyas, de modo que no debo temer a la muerte”. Eso está muy bien, esa perspectiva, ese consejo, esa es la manera de morir de este practicante de Dharma.

Existen la actitud superior, la media y la inferior. Así que al momento de morir, aun cuando no hayas sido el mejor practicante de Dharma, ni uno de capacidad media, si ni siquiera eso pasa, al menos podemos ser el último. Recuerda al Buda, al Dharma y a la Sangha en el momento de la muerte y piensa: “Tengo un objeto de refugio en el que puedo confiar, el Buda, el Dharma y la Sangha”. En ese momento eso detiene el miedo a la muerte, detiene el miedo de renacer en los reinos inferiores.

¡Debo volver a lo que venía diciendo, mis pensamientos se descarrilaron, se salieron del camino, se fueron por fuera de la carretera! Iba a decir esto. Hay que meditar y recordar la impermanencia y la muerte; ni qué decir si uno tiene la realización de la impermanencia y la muerte, al lograr que de manera espontánea surja en el propio corazón la realidad de que no se va a vivir mucho tiempo, el pensamiento de “puedo morir este mes o esta semana, puedo morir mañana o aun hoy mismo”, ni qué decir si la vida parece algo muy corto y se piensa “no voy a vivir por mucho tiempo”.

No hay duda de que lo mejor es ser alguien que tiene la realización de la impermanencia y la muerte, quien día y noche tiene esos pensamientos presentes. Sin embargo, el solo acto de meditar en la impermanencia y la muerte corta con el deseo, con el aferramiento a los cuatro objetos deseables, con la comodidad de esta vida, de manera que no te aferras a nada de eso, y por lo tanto no te aferras a la felicidad de esta vida, a recibir cosas materiales. Tampoco hay aferramiento a la felicidad mundana de la buena reputación, de que muchas personas digan cosas buenas de ti. No hay aferramiento a eso. Y no hay apego ni aferramiento a la felicidad mundana de los elogios, de que una persona diga cosas bonitas de tus cualidades.

Al meditar en la impermanencia y la muerte no hay apego ni aferramiento a esas cuatro cosas deseables. Y como no hay apego hacia los cuatro dharmas mundanos, no te pasa que al no recibir esos cuatro objetos deseables haya desagrado ni rabia. Al meditar en la impermanencia y la muerte, al recordarlas, no ves que haya propósito en estar apegado a esas cosas, de modo que tu mente es libre, eres libre de esa mente confusa, esa mente dolorosa que es el deseo. No hay un aferramiento a estas cosas. Ya que esto es así, en ti no hay una sensación de desagrado cuando no obtienes esas cosas, no hay desagrado, ni rabia, ni una mente infeliz que surja en tu interior. Si alguien te molesta, si alguien no permite que sucedan las cosas agradables, la rabia no aparece en ti.

## La ecuanimidad frente a los ocho Dharmas mundanos

Como lo explicó Nagarjuna, para el practicante que medita en este cuerpo humano que es tan precioso, que tiene las ocho libertades y los diez dones, que interioriza el hecho de que con este cuerpo humano se puede alcanzar cualquier cosa de gran significado que desees, cualquier felicidad, y tienes claro que es difícil obtenerlo una vez más, y si este practicante también medita en la naturaleza de la vida, en la impermanencia y la muerte, al alcanzar realizaciones de estos temas del camino gradual, la mente de este practicante es ecuaníme al *tener los placeres y comodidades de esta vida y al no tenerlos, al recibir cosas materiales o no recibirlas, al tener buena reputación o carecer de ella, al obtener halagos o críticas*<sup>1</sup>. Si no tienes apego por los halagos, entonces estás en posición de que alguien te critique y eso no te molesta ni te hiera. Si tienes apego por los halagos, cuando alguien te critica te sientes herido y surge en ti una sensación de desagrado. Si hay apego, entonces hay situaciones que nos hieren.

Debemos abordar el tema del apego como lo explicó Nagarjuna, a través de la reflexión de que se debe afrontar con la misma ecuanimidad a los cuatro objetos deseables y los cuatro objetos indeseables. Esos ocho objetos deben ser iguales para tu mente, pues ninguno de ellos debe afectarla como un obscurecimiento: ninguno de esos objetos debe estar en capacidad de que tú estado de ánimo en la vida vaya hacia arriba y hacia abajo. Si logras hacer eso, hay estabilidad en tu mente, hay estabilidad en tu vida, ya no hay altibajos. Cualquier cosa que suceda en tu vida, los objetos deseables, los objetos indeseables, las cuatro cosas deseables, las cuatro cosas indeseables, cualquier cosa que se te presente, cualquier situación que suceda, no afecta a tu mente.

Si desarrollas una mente ecuaníme frente a los objetos externos, tu mente está continuamente en paz, tienes felicidad interna y paz. Tu mente de forma continua es Dharma. Tu mente tiene paz y felicidad continua ¿Por qué? Porque tu mente de forma continua está en el Dharma, Dharma que no está viciado por el apego o el aferramiento a esta vida. En tibetano la palabra sánscrita 'Dharma' se traduce como 'Cho'. A menudo Su Santidad el Dalai Lama dice que a través del 'Cho' se arregla la mente, la mente se vuelve mejor, más sana, más positiva, se convierte en una mente pura, eso es lo que quiere decir la palabra tibetana 'Cho'. Desarrollas un estado increíble de paz y felicidad, como lo que describen las biografías de Milarepa, que dicen que él tenía este increíble estado de paz y felicidad, pues su mente llegó a residir en el Dharma, a ser una mente ecuaníme. Esas cuatro cosas deseables de las que hablé, junto con las cuatro indeseables y tus sesgos tomadas desde una posición

---

<sup>1</sup> Con la idea de los cuatro objetos indeseables y los cuatro deseables, Lama Zopa se está refiriendo a lo que dentro de la tradición de Lama Tsongkhapa se conoce como los "ocho dharmas mundanos", cuatro experiencias que perseguimos o rechazamos incontroladamente y que nos atan al sufrimiento. Rimpoché explica este tema en detalles en su libro "Cómo practicar el Dharma", traducido al español y publicado por Ediciones Dharma.

ecuaníme por la mente que reside en el Dharma. Así pues, de esta manera uno se vuelve capaz de vivir su vida continuamente, día y noche, con ecuanimidad: la vida que reside en el Dharma es ecuaníme (*tse ten duwa nyampa*).

Este es el verdadero Dharma, el Dharma puro. Así que siempre que queramos practicar el Dharma, tiene que ser como lo acabo de explicar, ese es el significado de 'practicar el Dharma'. Especialmente para la Sangha, está debe ser la práctica principal en su vida, tanto como sea posible. Esto ayuda a que uno sea capaz de vivir una vida en los votos y continuar la vida siendo parte de la Sangha, continuar con la propia vida llevando la ordenación. Ya que esto es algo que ayuda a vivir con votos puros, esta práctica es algo fundamental, esencial, como el combustible o la gasolina para un carro, al hacer que tu mente sea libre, al hacer que tu mente sea realmente feliz y sana, libre del deseo y el aferramiento a esta vida, de lo cual vienen todos los problemas y toda la confusión que a su vez causan tantos problemas a otros seres sintientes, que generan tantos inconvenientes para los demás. Así como las raíces de un árbol se extienden por la tierra a partir de una semilla, a partir del deseo y del aferramiento a esta vida se extienden los problemas para ti y todos los seres sintientes.

## **La necesidad del Dharma**

¡Ahora tengo que regresar al punto por donde comencé! Ustedes tienen todas estas profesiones externas, que les enseñan cómo hacer esto y lo otro, el colegio, los institutos profesionales y las universidades, pero sin un profesionalismo interno, sin saber cómo vivir la vida, cómo abordar todas las cosas desde su mente, cómo hacer cualquier cosa, ya sean negocios o actividades profesionales, cualquier cosa que hagan, no tienen lo que se requiere para hacerlo con una actitud pura, con una mente positiva, sin ignorancia, sin rabia, sin apego, y especialmente sin una mente desbocada por la actitud autocentrada. Sin estas cosas, sin saber cómo vivir desde la interioridad, cómo hacer cualquier cosa desde la interioridad, sin el Dharma— si esa mente que hace todas aquellas actividades, todas las profesiones externas, carece de Dharma—entonces a partir de ese vacío surgen todos los problemas.

Pues si no hay Dharma ¿Qué es lo que aparece en la propia vida? La rabia, la ignorancia, el apego, la mente egoísta: por supuesto, sin Dharma aparecerán los problemas de la interioridad ¿Cómo podrías tener algún tipo de felicidad?, ¿cómo podrías tener la felicidad interior? Aun solo en esta vida—no estamos hablando aquí de las vidas futuras, de los renacimientos en los reinos inferiores, no estamos tomando en consideración eso— solo en tu vida cotidiana, en esta vida, ¿Cómo podrías tener gozo? ¿Cómo podrías alcanzar la satisfacción? Si no se tiene las habilidades de la interioridad, no hay modo posible de lograr la satisfacción y la felicidad.

Si tu actitud es solo buscar habilidades exteriores, si tu actitud se reduce a buscar el profesionalismo externo, muchos problemas vendrán a tu vida ¡Esto

es algo que trae tantos problemas a la vida! Esto es algo muy claro, esto es lo que estoy diciendo hoy. Aun si uno no es budista, ni cree en los renacimientos, el karma y todas esas cosas, aun así, esta discusión es un asunto psicológico. Tú necesitas una mente sana. Aunque no cantes mantras ni hagas postraciones, aunque no hagas esto y lo otro que hacemos los budistas, solo por el hecho de que desees ser feliz, desees paz interior, no quieres más problemas en tu vida, solo por eso toda esta discusión te corresponde de manera muy íntima.

¡Nadie desea tener solo problemas en la vida! Así que tú necesitas cuidar de tu mente, necesitas cuidar de tu propia mente. Tu mente debe llegar a ser Dharma, no hay alternativa, no hay peros. De forma psicológica tu mente debe ser Dharma, debe dejar de ser ignorante, debe dejar de tener rabia y apego. No hay peros. Y claro, todo eso a su vez corresponde a no tener una actitud autocentrada y egoísta, a tener la actitud y el pensamiento de ser de beneficio para otros, de cuidar de los demás.

Muchas personas tienen riqueza, reputación, amigos, todo, así que ¿por qué esas mismas personas llegan al suicidio? ¿por qué hay tantos que se matan con su propia mano? ¡Hay tanta gente, tantas personas famosas que están en una situación así, entre aquellos que llevan una existencia mundana! No es cuestión de que ellos no tengan qué comer, no es eso. Tantas personas se suicidan por una mente insatisfecha, por los problemas que tienen debido a una mente insatisfecha.

La ignorancia, la rabia, el apego: debido a que sus mentes tienen esas cosas surgen los problemas, debido a que no hay una mente que sea Dharma. Los problemas vienen y ellos no saben qué hacer, cómo manejar esas situaciones. Así que llegan al punto en que en un instante se suicidan. Van hasta un puente alto, como el puente grande que hay en San Francisco, el *Golden Gate Bridge*, o el puente que hay en Sídney en Australia. En cada país hay ciertos lugares desde los que saltan estas personas, hay lugares en los que se suicidan.

En tanto que la mente no sea Dharma, en tanto que la mente que vive la vida cotidiana y hace todas esas actividades no es Dharma, entonces vienen los problemas. Vienen muchos problemas, cosas que no sabes cómo manejar, problemas en las relaciones y cosas de ese estilo. Entonces, ya que uno no sabe cómo manejar estas cosas, uno llega a estar abrumado por los problemas, al punto de que llega el momento en que los pensamientos suicidas comienzan a surgir: esto sucede solo en un segundo. Nadie te mata, no hay nadie en el mundo que intente matarte, tú mismo eres quien se mata.

De este modo, puedes ver que hay dos cosas que son necesarias para vivir la vida: el profesionalismo externo y otra herramienta para vivir la vida, la más importante de todas, el Dharma; vivir la vida con Dharma, hacer que la mente llega a ser el Dharma.

Su Santidad explicó en una enseñanza que aun si los sentidos del ojo, el oído y la nariz encuentran los mejores objetos o los más deseables, si la sexta

conciencia no está feliz, si la conciencia mental no está feliz, entonces la realidad es que no puedes disfrutar la vida. Por ejemplo, aunque una persona coma alimentos que cuestan miles de dólares, aunque se hospede o en un hotel de cinco o seis estrellas, o hasta uno de siete, se puede decir que los sentidos corporales se han encontrado con sus objetos deseados, pero en la mente hay problemas, en las relaciones hay problemas, muchas cosas, hay insatisfacción en la mente. De modo que, aunque esa persona coma almuerzos de mil dólares no los puede disfrutar, y algo equivalente puede mostrarse para todas las situaciones de la vida. La única manera de hacer feliz a la sexta conciencia, de hacer feliz a la conciencia mental, es a través de la práctica del Dharma.

## **Las trampas del deseo**

Como mencioné antes, cuando el deseo está presente hay problemas, muchos problemas surgen del deseo incontrolado. De modo que hay que entrenar a la mente en el Dharma, hay que reflexionar y meditar acerca de la impermanencia y de la muerte, y acerca de los inconvenientes del deseo: los problemas que surgen del deseo, cómo el deseo es algo que nos hiera a nosotros mismos y a todos los seres sintientes, cómo el deseo es engañoso, cómo te tima todo el tiempo, cómo engaña a otros seres, el daño que causa en la vida cotidiana y el daño a largo plazo en las vidas futuras, el daño que ha causado desde renacimientos sin principio a ti y a otros seres.

Cada vez que permitimos que surja el deseo, cada vez que eso sucede, deja una huella negativa en el continuo mental. Y, en tanto que tengamos más y más huellas negativas allí, más difícil será el futuro. Ya que plantamos tantas semillas de deseo en nuestro continuo mental, se vuelve muy difícil liberarse de eso en el futuro. En vez de ser conscientes de este problema, creemos que nos hará felices involucrarnos con las acciones del deseo, con las múltiples posibilidades del deseo. Tú eres tan feliz de involucrarte con esas cosas, pero hacen que tu futuro sea muy difícil.

Puede que estés en búsqueda de la liberación, buscando la liberación del samsara o la liberación última, el estado más allá de toda pena, y aunque uno esté buscando eso, aunque uno desee involucrarse con la práctica, no puede hacerlo. Quieres practicar, quieres tener realizaciones, pero no puedes. Te encuentras con que eres incapaz de practicar, incapaz de meditar, porque estás abrumado por el deseo, estás controlado por el deseo: es como una cascada, como un tsunami; como los tsunamis en Indonesia, e India, en los Estados Unidos, en Nueva Orleans. El deseo es exactamente así, como el tsunami de Nueva Orleans, que la dejó cubierta por agua.

Pero podemos usar la experiencia de nuestra vida, de cómo el deseo hace tan difícil practicar el Dharma. Ese es un excelente ejemplo, tus propias experiencias, tus propias dificultades y aquellas de los demás: cómo si no se practica el Dharma, si no te proteges contra los engaños, si por el contrario en cada ocasión permites que el deseo plante semillas, huellas de deseo: eso

lleva a que repitamos la misma actitud y la misma conducta una y otra vez. Esto hace que el futuro sea muy difícil, trayendo mucho sufrimiento.

Hay muchas otras meditaciones que están explicadas en los textos, por ejemplo, mirar a un objeto que creemos deseable como algo feo, hay muchos métodos. Sin embargo, pienso que esté que he explicado de cómo el deseo deja huellas negativas en la mente, cómo se planta la semilla de futuros deseos es que el más terror produce. Esa situación es peor que el infierno: las huellas que deja en el continuo mental este engaño, y la generación de hábitos en tu conducta que hacen que repitas esa acción una y otra vez, y que sigas dejando huellas negativas en tu mente.

Pienso que el ciclo interminable del deseo es peor que el infierno. El infierno, desde la descripción budista, es algo que experimentamos pero que tiene un principio y un final: cuando se agota el karma de permanecer en el infierno ya no sigues allí. Pero si dejas que surja el deseo, si dejas que el deseo te controle, si permites que aparezca sin practicar el Dharma, sin aplicar la psicología budista, sin meditar en el Lamrim o la transformación de los pensamientos, sin proteger la propia mente, el deseo volverá a surgir: con ello te involucrarás de nuevo en acciones negativas, y esto es causa de que renazcas en los reinos inferiores, y de nuevo el deseo trae todos los problemas de esta vida. Y no solo eso, esta dinámica no se detiene allí: tú renaces en los reinos inferiores y tienes las experiencias de estos sufrimientos una y otra vez.

Además, si debido al buen karma vuelves a renacer como humano, vuelven a presentarse problemas, de nuevo tienes la experiencia de muchos problemas. A través del deseo te involucras en acciones como matar, robar, causar daño con tu conducta sexual, decir mentiras y calumniar. Aunque tengas una semilla de buen karma que te haga renacer como humano en el futuro, en esa vida experimentas muchos problemas que son el resultado de tu karma, el resultado de esas acciones negativas que cometiste movido por el deseo. De este modo, en ese renacimiento humano futuro, de nuevo tienes la semilla del deseo, esa huella que te lleva a las conductas negativas, que son el resultado de los hábitos que has construido en el pasado, y entonces tú haces las mismas cosas otra vez, de nuevo te arrastran las cadenas de tu karma negativo.

Esas acciones negativas, esos karmas negativos completos, tienen cuatro resultados de sufrimiento. En primer lugar, el resultado que tiene el aspecto de madurar, que corresponde a un renacimiento en los reinos inferiores. Por otra parte, los demás sufrimientos que experimentas cuando otro karma bueno hace que renazcas como ser humano: en esa vida de nuevo experimentas los sufrimientos que son resultado de ese karma negativo, ya sea el haber hecho daño con la conducta sexual, o haber dicho mentiras o haber matado, ese karma negativo que creaste tiene cuatro resultados de sufrimiento.

El primero es el resultado de que renaces en los reinos inferiores. Luego está el resultado que tiene relación con el entorno en el que vives, por haber hecho daño tendrás la experiencia de un entorno hostil, poco placentero, donde

hay enfermedades contagiosas o temor de guerras, terremotos, hambrunas, tsunamis y tornados. Tantos problemas se presentan en el entorno debido a tu karma negativo. En tercer lugar, surge tanto daño de parte de los demás seres: las cosas que hiciste en el pasado, ahora las recibes de los otros de modo semejante. Por último, está el resultado de que una vez más en las vidas futuras sigues cometiendo las mismas acciones, te involucras con las mismas conductas, vuelves a crear el mismo karma negativo.

Así pues, a partir del deseo, a partir de los engaños, un solo karma negativo que has plantado de forma completa tiene esos cuatro resultados de sufrimiento, y a partir de allí se genera una dinámica que perdura de forma indefinida. Uno de esos cuatro resultados es lo que en términos técnicos se llama 'crear el resultado similar a la causa', y que corresponde a hacer la misma cosa en la próxima vida como resultado de la habituación, debido a una huella negativa. De esta manera, esa dinámica es interminable, de un solo karma negativo plantado por causa del deseo tu recibes como resultado sufrimientos sin fin.

Por lo tanto, piensa en los inconvenientes del deseo de esta manera, piensa cómo el deseo es peor que nacer en un infierno, piensa en los resultados de largo plazo, considera cómo si no haces algo, si no practicas el Dharma, si no meditas, y no solo lo que en occidente se llama meditar, si no te familiarizas con el Camino Gradual, la bodhichita, la renuncia, la visión correcta, la transformación del pensamiento, la vacuidad, practicar el buen corazón la paciencia.... Sin estas cosas y sin hacer realidad el camino de la liberación y el de la iluminación, que elimina todos los engaños, incluidas las semillas de los engaños y del deseo, a través de la sabiduría que percibe directamente la vacuidad, si no nos familiarizamos con estas cosas, no es posible hacer realidad el camino que lleva hacia el fin de nuestro sufrimiento del samsara. Esta es la manera en que podemos terminar nuestros sufrimientos, al cesar las causas del sufrimiento, que son el karma y los engaños, incluyendo las semillas de los engaños.

## **Escuchar, meditar y practicar**

De este modo, necesitamos aprender para poder practicar. Necesitamos comenzar a escuchar, reflexionar y meditar, pues debemos entender y aprender tanto como sea posible el Dharma de Buda, que trae beneficios increíbles. Solo el hecho de escuchar las enseñanzas del Buda ya es causa de un renacimiento superior. Aunque no las entiendas, solo escucharlas es causa de un buen renacimiento en la próxima vida.

Por ejemplo, creo que fue en Tíbet, pero no estoy seguro, hubo tres monjes que tenían un perro. Estos monjes recitaban oraciones y el perro permanecía junto a ellos ¡el perro escuchaba las recitaciones! No había forma en que el perro entendiera el significado de las enseñanzas o lo que los monjes recitaban. Sin embargo, solo por escuchar eso, cuando el perro murió renació en el reino de los devas. El solo acto de escuchar el Dharma del Buda hace que obtengas un renacimiento superior. El Buda dio enseñanzas cuando había

500 cisnes en una pradera, y solo por haber escuchado el Dharma, luego de morir esos 500 cisnes renacieron como seres humanos; y no solo tuvieron un cuerpo humano, sino que además todos ellos se volvieron parte de la Sangha, tomaron ordenación. Y no solo tomaron ordenación, sino que además alcanzaron el camino de los seres arya, el camino exaltado. Hay cinco caminos subsiguientes que llevan a la liberación. Solo con una vida más todos esos 500 cisnes nacieron como seres humanos, todos ellos se convirtieron en monjes, alcanzaron el camino que da frutos, el camino de la meditación y el camino resultante en su siguiente vida.

Por lo tanto, lo que concierne al Dharma del Buda es así: solo por escucharlo, aunque no lo entiendas en absoluto, como sucede con las enseñanzas filosóficas, que incluyen cosas difíciles de entender como el tema de la vacuidad, solo por escuchar esto recibes cielos enteros de beneficios. Cada palabra que escuchas deja una huella en el continuo mental, de modo que más tarde en esta vida o en la siguiente las huellas se vuelven realidad, se manifiestan, de modo que en la próxima vida te encuentras con el Dharma y es mucho más fácil, cien mil veces más fácil entender las palabras y su significado: a partir de esto eres capaz de obtener realizaciones. Y entonces las realizaciones del camino cesan aquellas cosas contaminadas de tu mente, los obscurecimientos burdos y los sutiles. Entonces eres capaz de alcanzar no solo la liberación, sino que además puedes lograr la plena iluminación.

Me gustaría resaltar que la oficina internacional de la FPMT comenzó aquí en Portland. Yangsi Rimpoché ha comenzado a enseñar aquí y está en proceso de crear una universidad para estudiar la filosofía budista, en donde se integre el estudio con la meditación. Este proyecto es especial, pues la intención de Yangsi Rimpoché es que sus estudiantes no sean solo académicos, gente que solo aprende las palabras, sino que ellos además integren lo que aprenden mediante la meditación: esto es un caso único. En los monasterios y en las universidades los estudiantes aprenden las palabras, estudian la filosofía, pero aquí eso se combina con la meditación, se integra con la meditación, se integra con la propia vida y la propia mente el Lamrim, de modo que es como llegar a tener una tarta de manzana ¡Es como una tarta de manzana caliente cubierta con crema! ¡Estoy bromeando!

Estaba diciendo antes que el Dharma es algo necesario, no solo para los budistas, sino para cualquier persona que desee la felicidad y que no quiera problemas. Solo al dejar ir a la rabia y practicar la paciencia uno encuentra paz y felicidad: hay más éxito en la vida al practicar la paciencia que al practicar la rabia. La rabia hace que te vuelvas enemigo de los demás, te vuelves un enemigo hasta de tus propios amigos y de tus seres queridos: tú te conviertes en un enemigo para ellos, y ellos para ti. Una vez tu rabia se expresa contra ellos, aunque antes eran tus amigos, ahora se vuelven tus enemigos. Tener rabia quiere decir que muchos otros seres sintientes, muchas otras personas, se vuelven tus enemigos.

Así pues, para dejar de tener problemas en la vida, para no crear más problemas en tu vida, necesitas dejar ir al deseo: eso es Dharma. Practicar la

paciencia es practicar el Dharma, dejar que la rabia se vaya es el Dharma. Todas las mentes positivas, como generar compasión y amor bondadoso, todo eso es Dharma. Es el mejor Dharma.

Nadie quiere tener problemas en sus relaciones: lograr eso depende de mantener una mente contenta, de dejar ir al deseo, de renunciar al deseo. Cuando dejas ir al deseo, hay Dharma en tu mente. El Dharma es algo que necesitan tanto los viejos como los jóvenes. Si no eres budista, igual necesitas el Dharma. No hay forma de tener felicidad en esta vida sin el Dharma. Si no has conocido el Budismo, puede parecer que es algo que puedes rechazar, pero cuando conoces el Dharma, cuando comienzas a entender qué dice el Budismo, si uno entiende el significado de Buda, Dharma y Sangha, si uno entiende qué es el karma, es un punto de vista universal, es algo que les corresponde a todos los seres.

Cuando conoces el Dharma, cuando conoces el Budismo, puedes ver que es un asunto universal: no solo para los seres humanos, también para los animales; cualquiera que necesite ser feliz necesita practicar el Dharma, necesita desarrollar actitudes y acciones positivas, eso es el Dharma. La felicidad solo puede venir de una mente pura, de mentes y acciones positivas. Nagarjuna explicó que, de la ignorancia, la rabia y el apego, solo surgen acciones no virtuosas, que tienen como consecuencia estar girando en el samsara, renacer en los reinos inferiores con todos los sufrimientos que ello implica. Las acciones que nacen desde la ausencia de ignorancia, la ausencia de rabia y la ausencia de apego son virtud, y partir de ellas surge toda la felicidad de los seres del samsara: por medio de la virtud obtienes renacimientos superiores y toda la felicidad.

## **El papel de la motivación**

Si las actividades cotidianas, como caminar, sentarse, dormir o dedicar horas a un trabajo se hacen con bodhichita, ya lo dije antes, si se hacen con el pensamiento de alcanzar la iluminación para beneficio de todos los seres sintientes, entonces todas esas actividades se convierten en causa de alcanzar la iluminación para ellos. Esto quiere decir que todas esas actividades se convierten en causa de felicidad para todos los seres sintientes. Comer, caminar, sentarse, dormir, hacer tu trabajo, todas las horas que pasas en tu trabajo y todo lo demás, si todo eso no se hace con la motivación de alcanzar la iluminación para beneficiar a todos los seres sino solo buscando la liberación del samsara para uno mismo, entonces esas actividades solo son causa de eso, de alcanzar la propia liberación. Y si esas actividades se llevan a cabo con la motivación de recibir felicidad en las vidas futuras, y no para alcanzar la iluminación o liberarse del samsara, si solo se hace pensando alcanzar felicidad en vidas futuras, entonces ellas son causa solo de la felicidad en vidas futuras.

Ahora bien, si todas las actividades cotidianas se hacen solo con apego y aferramiento a la felicidad de esta vida, entonces eso no es virtud, y todas ellas se convierten en karma negativo. Si todas las actividades de las veinticuatro horas del día, las muchas horas que pasas en tu trabajo, las muchas horas que

duermes, si todo eso se hace con apego y aferramiento a la felicidad de esta vida, todo eso no es virtuoso y esas acciones se convierten en lo opuesto a la virtud. El resultado de actuar así solo es sufrimiento, renacimientos en los reinos inferiores, renacimientos en los infiernos, en el reino de los espíritus hambrientos, en el reino de los animales, dependiendo de qué tan pesadas sean tus acciones.

Así pues, como mencioné antes, necesitas una mente profesional, una mente sana, una mente de Dharma, además de tu profesionalismo externo. Hasta aquí he hablado de los problemas de una vida sin Dharma. Pero además de los problemas que ya he descrito, hay que tener presente que uno renace en los reinos inferiores, y tiene la experiencia de todos los sufrimientos de los reinos inferiores. Además, si uno llega a recibir en algún punto un renacimiento humano, uno tendrá muchos problemas en esa vida: este es el efecto en la siguiente vida de las acciones que haces ahora. Hasta en el caso de meditar y rezar sucede esto: si lo haces con una motivación virtuosa, esa acción se convierte en la causa de la felicidad, una felicidad correspondiente al nivel de tu motivación. Pero si meditas o rezas solo con apego o aferramiento a esta vida, entonces esas acciones se convierten en no virtuosas, y no hay un resultado feliz a partir de ellas. Así que depende de la motivación. Si las acciones se convierten en virtud o en lo opuesto a la virtud depende de si la motivación es virtuosa o no.

Aunque recitar mantras y oraciones ayude a curar enfermedades o a tener una larga vida gracias al poder de las palabras, aunque ello ayude a tener una vida exitosa y riqueza, ello no quiere decir que el hecho de que una persona medite y haga oraciones sea una virtud en sí misma. Por ejemplo, cuando estás enfermo y tomas una medicina ella te ayuda a curarte, pero eso no conlleva que la acción de tomar medicina sea una virtud. De modo semejante, aunque recites un texto que sea Dharma, eso no quiere decir que esa acción sea Dharma. Aunque uno haga meditaciones tántricas con deidades, eso no quiere decir que solo por meditar con una deidad esa acción se convierta en virtud o en Dharma ¡Depende de la motivación! Si no hay bodhichita en tu motivación, si tu motivación no incluye la renuncia al samsara, o al menos la renuncia a esta vida, si no tienes visión correcta o por mínimo la renuncia a esta vida, entonces hasta el mismo acto de visualizar a una deidad se convierte en no virtud.

Esto es lo que muestra el ejemplo de los dos monjes que hicieron un retiro de tres años de Yamantaka en la región de Pembo de Tibet. Uno de ellos dos murió primero, y entonces una noche el que seguía vivo estaba haciendo la práctica de Sur, donde se ofrecen los olores de la comida a los seres del estado intermedio: en ese momento un preta con un aspecto muy terrorífico se le presentó, un preta con muchos brazos, cabezas, manos y piernas. El monje le preguntó: “Quién eres tú”. Y el preta respondió: “Soy tu amigo, con quien antes hiciste el retiro”. Los dos monjes hicieron el retiro de Yamantaka, pero el que murió primero lo hizo sin contar con una visión correcta, sin bodhichita, sin renuncia.... Ni siquiera tenía la renuncia a esta vida. Ese monje hizo esas prácticas con apego y aferramiento a esta vida: por esa razón fue que renació

como espíritu. Aunque él hizo un retiro largo, cantó los mantras y todo eso, aun así, nació como espíritu, como preta, en su siguiente vida. Tenemos que entender esto: aunque las oraciones que recitó eran las más altas de las prácticas tántricas, ya que su motivación no tenía un componente de Lamrim, ni siquiera la renuncia a esta vida, sino que actuó con apego y aferramiento a esta vida, y ya que eso es un pensamiento no-virtuoso, el resultado de las prácticas fue que renació como preta, con muchos brazos, cabezas y manos.

De modo similar, si estás con la actitud de querer matar a alguien y cantas el mantra de una deidad airada, como Yamantaka, que es un ser iluminado, si cantas el mantra para hacerle daño a alguien y con la intención de hacerle daño a alguien ¿Cómo puede ser una virtud eso? Tú decides con qué actitud abordas tus acciones ¿Cómo puede ser virtud algo que haces con la intención de dañar a otros, con mala leche? ¿Cómo puede ser virtud eso? Esto son ejemplos de lo que intento explicar. No me refiero a acciones en que lo blanco y lo negro están mezclados, no me refiero a eso. Lo mismo sucede cuando hacemos actos caritativos para otros seres sintientes. Si al hacer un acto caritativo tu motivación es ganar poder, recibir elogios, tener una buena reputación ante otros o conseguir riquezas en esta vida, entonces de manera similar hacer actos caritativos no es virtud, aunque con ello detengas el sufrimiento, el hambre o la sed de otra persona. La acción caritativa no se vuelve virtuosa si se hace con una motivación que no es virtuosa: esa acción nace de algo no virtuoso y por lo tanto se convierte en algo no virtuoso.

Sin embargo, las acciones con relación a los objetos sagrados, las estatuas, las escrituras, las estupas, y ni qué decir del Buda, el Dharma y la Sangha, como postrarse y hacerles ofrecimientos, aunque se hagan con ignorancia, rabia o apego y aferramiento a esta vida, con pensamientos no virtuosos, estas acciones aun esas circunstancias son virtuosas. No son Dharma puro, son Dharma, pero no Dharma puro. Las acciones con relación a los objetos sagrados se convierten inmediatamente en causa de la iluminación, en causa de alcanzar la liberación del samsara, en semillas para la felicidad de otras vidas. Esas acciones pueden no llegar a ser Dharma de parte de tu motivación, pero el poder del objeto sagrado las convierte en Dharma. Estas acciones pueden llegar a ser Dharma debido al poder del objeto sagrado. Sin embargo, si actúas frente a esos objetos con una motivación no virtuosa, el resultado puede estar teñido y tener aspectos negativos.

## **La actitud autocentrada como raíz de los problemas**

El gran maestro Shantideva explicó en el *Bodhicharyavatara*, *La Guía al modo de vida del Bodhisattva*, que, si uno no se intercambia por los demás, uno no puede alcanzar la iluminación, ni tampoco tendrá felicidad en el samsara, ni mucho menos en las vidas futuras. Si uno no se intercambia por los demás, ni siquiera puede tener éxito en esta vida. Hay una cita específica al respecto junto con los comentarios de los exégetas al respecto, y si analizamos esto en nuestra propia vida podemos encontrar muchos ejemplos. Buscas la

felicidad en esta vida, buscas muchos éxitos, buenas relaciones, un trabajo que dure mucho tiempo y muchas otras cosas, pero haces algo mal, tienes una mente egoísta, una mente que tiene apegos y rabias: entonces, en caso de que hayas encontrado un buen trabajo lo pierdes, o pasa mucho tiempo sin que puedas encontrar trabajo.

No eres capaz de tener éxito en esta vida, y ese es el resultado del karma que has creado en otras vidas y de tu codicia. La codicia a su vez viene de la actitud autocentrada: la mente egoísta quiere esto y lo de más allá, tantas cosas.... ¡El egoísmo hace que la vida sea muy costosa! La mente egoísta está relacionada con la actitud autocentrada, con cuidar solo de uno mismo, y ella genera apegos al desear muchos millones de cosas distintas, al querer esto y lo demás allá, y entonces el vivir con esa actitud hace que te endeudes. El apego es el que crea las deudas. La actitud autocentrada acumula deudas, tantas que ni siquiera te alcanzaría esta vida para pagarlas.

Los problemas en las relaciones también son el resultado del karma que uno ha creado en el pasado al hacer daño con la conducta sexual. Esto crea situaciones como el hecho de que los miembros de tu familia o la gente que te rodea tenga deseos que se oponen a los tuyos, y esto a su vez crea una ausencia de armonía en tu familia o en tu trabajo. Los deseos de los demás van en contra de los tuyos, y entonces surgen muchos conflictos y peleas: si sucede eso, ello corresponde a experimentar un resultado similar a la causa del karma creado en el pasado, al haber dañado a otros mediante la propia conducta sexual.

Lo mismo sucede cuando otros abusan de ti ¿Por qué esa persona es abusiva contigo? Hay una razón para que esta persona actúe así, hay una razón para que esto suceda: tú has creado la causa para esto en el pasado. En la televisión siempre están hablando de esto, es un tema enorme hoy en día. Para todo lo que existe hay una razón: otras personas abusan de uno, un es tratado en el presente de acuerdo a cómo trató a otros en el pasado; como resultado de la manera en que uno trató otro en el pasado, como resultado de haber hecho daño con nuestra propia conducta sexual, esa persona ahora nos maltrata. Todo ello viene del karma negativo que ha sido creado en el pasado a través de la actitud autocentrada.

También puede suceder que otra persona quiera dejarte, que quiera divorciarse o separarse: este es el del karma negativo creado al haber calumniado; en vez de haber actuado para crear unidad entre los demás, tú fuiste la causa de la ausencia de unidad, de separaciones, al haber calumniado en el pasado, al haber hecho eso con una actitud autocentrada. Ese karma negativo fue creado sobre la base de una actitud autocentrada, de una mente egoísta.

Todos estos fracasos, todas las dificultades, cualquier cosa desagradable que te suceda en la vida siempre puedes ponerla en relación con tu ego, con tu actitud autocentrada, con algo que hiciste ante en esta vida o en vidas

pasadas. Y también hay que tener en cuenta las condiciones. Debido a la actitud autocentrada en ti surge la rabia, o por tener una mente insatisfecha haces algo que hace a otra persona infeliz. Al hacer una y otra vez aquellas cosas que hacen infelices a los demás, puedes ver cómo opera la actitud autocentrada: no piensas en las necesidades de los demás ni en su felicidad, solo piensas en qué necesitas tú, y entonces haces que las otras personas sean desdichadas. Por esto, Shantideva dice en el *Bodhicharyavatara* que, si uno no se intercambia por los demás, ni siquiera puede tener éxito en las cuestiones de esta vida: tienes el karma del pasado y además creas las condiciones para ello en esta vida, al hacer cosas equivocadas. Así pues, uno tiene que cambiar su actitud, uno tiene que cuidar de los demás: hay que dejar ir al “yo” y cuidar de los demás.

## **La actitud infantil**

Shantideva también habla en el *Bodhicharyavatara* de la necesidad de cuidar a los demás. Toda la felicidad del mundo viene de cuidar a los demás, mientras que todo el sufrimiento del mundo, ya sea global, ya sea un problema de una sola persona o los problemas de una nación entera, todo eso viene de cuidar solo al “yo” y centrarse solo en uno mismo. Shantideva habla de los niños, pero con ello se refiere a aquellos que piensan y se comportan de una manera que carece de sentido, nosotros usamos el término ‘infantil’: “esta persona o la otra es infantil”, decimos eso de aquellos que piensan o hacen cosas que no tienen sentido alguno. Así que en el texto de Shantideva “niño” es la etiqueta que se usa para aquel que solo busca su propia felicidad, cuidando solo a su “yo”, a aquel se le llama “niño”. Actuar de esa manera no tiene utilidad alguna, es un sinsentido. A aquellos que solo cuidan al “yo” y trabajan solo para sí mismos se les llama “niños”, debido a que la manera en que piensan y se comportan es infantil ¿entiendes?

Podemos considerar este asunto desde esta perspectiva ¿Qué es ese “yo” al que la propia mente intenta cuidar? ¿Qué es ese “yo” al que quiero cuidar, pensando que es tan importante y tan valioso? ¿Qué es eso? Normalmente se trata del “yo” por el que tu mente se preocupa, ese es el “yo” que piensas que está en tu cuerpo, piensas que hay un “yo” en tu cuerpo. Cuando no analizas de qué se trata, aparece ante ti y piensas que está allí dentro de tu cuerpo, no en las piernas ni en la cabeza, pero en algún lugar debajo del cuello y encima de la barriga, en algún lugar del pecho. Cuando no examinas de qué se trata, parece que estuviera allí, crees que realmente está allí, pero cuando lo buscas no puedes encontrarlo: no puedes encontrar ese “yo” ni dentro de tu cuerpo, ni en los agregados, ni en el conjunto de los cinco agregados de cuerpo, habla y mente.

No puedes encontrar a ese “yo” en ninguna parte entre la punta tus cabellos y los dedos de tus pies, no puedes encontrarlo en ningún lugar, no está en el cuerpo o en otra parte. Si lo buscas, no lo encuentras por ningún lado. Así que está probado: no hay algo como el “yo” que piensas que existe, es un

sinsentido, no existe en ningún lugar. Solo cuando no examinas, cuando no meditas en él, tu mente alucinante cree que está allí, como si fuera algo que puedes sacar a la luz en cualquier momento. Sin embargo, si lo buscas, no puedes encontrarlo: lo que descubres es que eso que crees que existe carece de toda existencia, que justo cuando te parece que ese “yo” existe, ese algo de ninguna manera existe. Esto es lo que descubres a través del análisis. Así que ¿qué es eso a lo que pretender cuidar? ¿Qué es ese “yo”? ¿Qué estás cuidando? Ese “yo” no existe.

Entonces ¿qué estás cuidando? Lo que cuidas no es el “yo” que existe realmente: todo lo que existe es un “yo’ meramente etiquetado”, meramente imputado por tu mente en tanto que hay una base, en este caso el conjunto mente-cuerpo: esa base existe. La mente simplemente inventó la etiqueta “yo” y después empezó a creer en ella. De este modo, cuando cuidamos al “yo”, no estamos cuidando al “yo’ meramente etiquetado”. Tienes que entender que cuando cuidamos al “yo” no estamos cuidando al “yo’ meramente etiquetado”.... No, no estamos cuidando al “yo’ meramente etiquetado”. El “yo” que existe solo puede ser ese “yo’ meramente etiquetado”, meramente establecido por tu mente. Eso es lo que existe, ese es el yo que tiene las experiencias de felicidad y de sufrimiento, que puede alcanzar la liberación, que puede alcanzar la iluminación, el “yo’ meramente etiquetado”. Ese es el que hace todas las actividades, el “yo” meramente etiquetado.

Sin embargo, cuando cuido a mi “yo”, no pienso: “Oh, estoy cuidando a este “yo’ meramente etiquetado”. No, no pienso eso. Así que cuando cuidamos del “yo”, no estamos cuidando del “yo’ meramente etiquetado”. El “yo” que pretendemos cuidar es algo que no existe en ningún lugar. Este falso “yo” parece estar ´por encima del conjunto de los agregados, de esa base a la que me refería. De modo burdo, también se puede decir que lo que pensamos normalmente es que el “yo” está dentro del cuerpo. No pensamos “mi “yo” está por fuera del cuerpo”; pensamos “mi “yo” está dentro de este cuerpo, en algún lugar dentro del pecho, debajo del cuello y encima de la barriga”.

No pensamos que el “yo” esté por fuera del cuerpo; creemos que el “yo” está en algún lugar del pecho, debajo del cuello, más arriba de la barriga. No pensamos que el “yo” esté en la barriga, a excepción de cuando practicamos de los Seis Yogas de Naropa y meditamos en los canales de energía: en ese caso se medita en los chakras y mueves tu energía hacia arriba y hacia abajo. Cuando haces esa práctica crees que hay un “yo” real en el chakra del ombligo, que hay un “yo” real en chakra del corazón, que hay un “yo” real en un lugar particular. Ese es un buen ejemplo de cómo percibir el ‘*gak cha*’ el objeto que debes refutar al entender la ausencia de existencia inherente. Cuando haces esas meditaciones no piensas en el “yo’ meramente etiquetado”; al contrario, crees que hay un “yo” real allí. Así que aquí se encuentra un ejemplo del objeto que debe ser refutado.

Puedes ver qué tan infantil es esa forma de pensar. No hay tal cosa como un “yo” allí, y sin embargo eso es a lo que cuidas como si fuera el ser sintiente

más importante de todos. Este “yo” es para ti el más importante de todos los seres sintientes, es más importante que los Budas, más importante que cualquier ser sintiente, incluidos los bodhisattvas. Es por entero una alucinación. No hay tal cosa como un “yo” al que puedas cuidar, es algo que es totalmente inexistente. Aquello que cuidamos es totalmente inexistente, ese “yo” que creemos que está en el cuerpo o en los agregados.

No hay algo que cuidar, es absurdo: el “yo” emocional, ese objeto psicológico, el “yo” realmente existente es un objeto que no está allí. Así que ahora puedes entender por qué Shantideva dijo que es infantil. Alguien que tiene una actitud autocentrada es llamado niño, pues hace todo por un “yo” que no está allí: todo lo hacemos por ese “yo”, todos los temores y las preocupaciones, como cuando temes morir y enfermarte; todas las actividades las hacemos por ese “yo”, todas las horas de trabajo. No por el “yo” meramente etiquetado”, que existe, sino por ese “yo” que no existe. Todas las cosas las hacemos por ese “yo”: matar, engañar a otros, decir mentiras, todo para hacer feliz a ese “yo”. Al cuidar y centrarse en ese “yo”, al pensar que es lo más importante, hacemos todo por mor de algo que no está allí. De hecho, al pensar esto podemos ver aún con más claridad que etiquetar a esa actitud de infantil es algo muy acertado. Reflexionar en nuestra vida cotidiana sobre la actitud autocentrada y cuál es su objeto es una meditación muy importante: ese objeto es completamente falso y por lo tanto vivir la vida con una actitud autocentrada de cuidar solo del “yo” es una falsedad.

## **La felicidad de los demás seres: la fuente de nuestras cualidades**

El otro punto, como señalo a menudo, es que no hay una sola razón que pueda probar que yo soy más importante que cualquier animal, que yo soy más importante que esa otra persona. Y para decir eso no hay que tener en consideración a los innumerables animales, a los innumerables seres sintientes. Solo basta con que analicemos la idea de “soy más importante que esa persona” o la de “soy más importante que los demás seres sintientes”. No hay un solo camino lógico que pueda probar que soy más importante que esa otra persona o que este animal, ni tampoco que mis necesidades son más importantes que las de este animal o aquella persona. Eso solo es una actitud autoritaria. La mente egoísta piensa “soy más importante, mis necesidades son más importantes”, pero no hay una sola razón lógica que pueda probar eso, solo es algo autoritario.

De modo que es bueno entender la esencia de cómo transformar los pensamientos, la esencia del *lojong* ¡Hubiera querido dar un comentario de los Ocho Versos, pero no lo hice por estar hablando en modo blah, blah blah! Quería explicar esos versos, pero esto tomaría mucho tiempo, así que solo voy a hablar de su esencia. Usaré un ejemplo, aunque puede haber muchos ejemplos. Normalmente uso ejemplos de nuestra vida cotidiana, como el hecho de que alguien quiera poner esta jarra allí, pero tú la quieres poner aquí. Ya

que tú cuidas a tu “yo” que no existe, a ese “yo” emocional”, a eso “yo” que piensas que existe de forma real, entonces quieres “tu” felicidad, y no quieres que la jarra esté allí sino aquí. O podemos decir que eso sucede debido al apego. El caso es que tú quieres que la jarra esté aquí, pero la otra persona quiere que esté allí ¡Y entonces se ponen a pelear! La otra persona no te escuchó y entonces tú te pones bravo, y en ese punto olvidas mantener la armonía con la otra persona. Esta dinámica crea toda la situación: la otra persona se pone brava, tú te pones bravo, y entonces dejan de hablarse por meses o incluso años. A veces puede suceder así.

Deberías pensar que al poner la jarra allí, como la otra persona quería, la otra persona será feliz. Si aceptas lo que la otra persona quiere, si tomas en consideración su felicidad, entonces pones la jarra allí, y eso le da felicidad a la otra persona, eso la hace feliz. Al ver que la otra persona es feliz y está feliz contigo, eso a su vez te hace feliz a ti: te hace feliz que la otra persona esté feliz contigo. Este es un ejemplo sencillo: pensar en la felicidad de la otra persona, conceder que ponga la jarra allí, te trae éxito, crea la felicidad de la otra persona y la tuya propia: tienes dos éxitos, y esto a su vez crea armonía. Al actuar así, tienes una vida familiar feliz, y no solo en la familia sino también con los vecinos, con la sociedad, o para ir al contexto más grande, vives felizmente con tu país, con el mundo, vives feliz con todos.

Si peleas, sigues a la actitud autocentrada y dejas de lado la felicidad de las demás personas: esto a su vez hace que tu mente sea infeliz. Esto crea las condiciones para que las otras personas sean infelices, y entonces tu tampoco eres feliz, ya que hay personas que no son felices contigo o están molestas contigo ¿Cómo podrías ser feliz en una situación así? Eso es algo que perturba a tu mente. Seguir a la actitud autocentrada trae desdicha a los demás, y no te hace feliz. Los otros se quejan, se ponen bravos, y eso te afecta, te hace infeliz: esto es el resultado de la actitud autocentrada, de cuidar solo de uno mismo.

Nuestra vida está llena de ejemplos de este estilo. En la Puya al Gurú, en el *Lama Chöpa*, hay una oración que me parece muy muy efectiva, en la sección en la que se habla acerca de la madre. Creo que ese verso es de mucho beneficio, pienso que es una enseñanza extraordinaria y dice: “por favor bendíceme para ver que todos estos tristes seres transmigrantes son mi madre, y para reflexionar una y otra vez que han sido mi madre y en la bondad que me han dado, en cómo han sido madres bondadosas como la madre que adora a su amado hijo, para que así yo pueda tener compasión y amar de ese modo a todos los seres sintientes; que como una madre tiene compasión por su hijo más amado, que así pueda yo generar compasión por todos los seres: que sea una compasión genuina y no forzada, es decir, que tenga la verdadera realización de la compasión para todos los seres sintientes. Por favor bendíceme para que no vea diferencia entre mí mismo y los demás, para ver que entre otros y yo no hay diferencia alguna: todos aborrecemos por igual hasta el más mínimo sufrimiento, y ninguno posee satisfacción o felicidad. Por lo tanto, bendíceme para generar dicha en mí cuando otros sean felices.

Pedimos recibir las bendiciones para que seamos capaces de ser dichosos al ver a otros felices”.

Esta es una práctica muy importante para tu vida: cuando veas que otros han encontrado felicidad o están teniendo una experiencia de gozo, cualquier tipo de felicidad que sea, en vez de sentirte infeliz por causa de ellos, o tener celos, o cualquier cosa así, genera dicha. Está tipo de perspectiva se puede aplicar a los problemas en las relaciones con los demás: si eres capaz de practicar sentir dicha cuando otros encuentran felicidad o disfrutan ciertas cosas, dejas de tener problemas en tu vida.

Ahora quiero compartir con ustedes una cita de la Puya al Gurú, del *Lama Chöpa*, que habla acerca de las desventajas de la actitud autocentrada y del beneficio que trae cuidar a otros. Dice así: “por favor bendíceme para cuidar a mis madres, a los seres sintientes que han sido mi madre, que son mis madres. Bendíceme para cuidar de ellos y pensar en traerles felicidad, para ser capaz de ver que la intención de darles felicidad es la puerta a toda felicidad, de la que surgen las infinitas e ilimitadas cualidades. Pido que me bendigas para ver que la intención de llevar a mis madres a la felicidad es la puerta a todas las cualidades infinitas”.

Aunque los seres sintientes se conviertan en tus enemigos—y no solo las personas de tu familia, no solo las personas de tu país, no solo los seres de este mundo, sino que todos los seres de los infiernos, los espíritus hambrientos, los animales, todos los suras y asuras, todos los seres se vuelven tus enemigos— pides bendiciones para que aunque cada uno de ellos se ponga en contra de ti, tú seas capaz de preocuparte por cada uno y cuidar de ellos: “que pueda yo cuidar de todos los innumerables seres sintientes que se oponen a mí, que pueda yo ver a cada uno de ellos como algo más importante que mi propia vida”. Cuídalos, siente que son más importantes que tu propia vida.

Lo pondré de esta forma: tu amor bondadoso, tú bodhichita hacia aun un solo ser sintiente, tu deseo de alcanzar la iluminación por ese ser sintiente, la bodhichita, esa es la fuente de toda la felicidad y la puerta para que logres hacer realidad todas las infinitas cualidades. Eso se convierte en la puerta para que alcances todas las infinitas cualidades, toda la felicidad, tanto la temporal como la última, la liberación, la iluminación, todas las realizaciones. A partir del amor bondadoso, a partir de la bodhichita, tu alcanzas toda la felicidad, todas las realizaciones del camino que lleva a la iluminación, la liberación: tú alcanzas todo, la cesación de todos los oscurecimientos y la realización de todas las cualidades. A partir de tu amor bondadoso, tu bodhichita, eres capaz de liberar a innumerables seres de los océanos de sufrimiento del infierno, de todos los sufrimientos del samsara, y puedes traerlos a la iluminación.

A partir de tu bodhichita, tu amor bondadoso, eres capaz de liberar a innumerables hormigas, que, aunque es una sola especie tiene innumerables

individuos: eres capaz de liberarlas de los océanos de sufrimiento samsárico y llevarlas a la iluminación. A partir de tu bodhichita, a partir de la bodhichita de una sola persona, a partir del acto de desarrollar el amor bondadoso, eres capaz de sacar del océano de sufrimientos del samsara a los innumerables peces que viven en el océano y llevarlos a la iluminación.

Para cada especie animal hay innumerables seres, y de ese modo, por ejemplo, tu liberas a las innumerables moscas del océano del samsara y las llevas a la iluminación. Todos esos insectos diminutos en el suelo y en los árboles, dondequiera que estés, tú, el amor bondadoso de un solo individuo, esa bodhichita, es capaz de liberarlos de los sufrimientos del samsara, y llevarlos a la iluminación. De modo que, si piensas de esta perspectiva, considerando la tarea que hay que hacer para cada especie ¡es sorprendente! Tú, el amor bondadoso de una sola persona, una bodhichita, es capaz de liberar a los innumerables espíritus hambrientos, a los innumerables seres humanos, a los suras y asuras del océano de sufrimientos del samsara y llevarlos a la iluminación. Puedes ver que tú, una sola persona eres capaz de ser causa de todas las realizaciones del camino a la iluminación, todas esas cualidades, toda la felicidad, tú, una sola persona que genera amor bondadoso y bodhichita. Por lo tanto, en esta cita de la Puya al Gurú pedimos bendiciones para ver que la intención de llevar a todos los seres sintientes a la iluminación es la puerta a las infinitas cualidades. ¡Piensa así!

En el ejemplo que estaba dando, no hay duda de la importancia del solo pensamiento de ser causa de felicidad en esta vida para un ser ¡Qué no hay para decir entonces acerca del valor de darle a un solo ser la felicidad en vidas futuras o llevarlo la liberación y a la iluminación! Así sea una sola pequeña comodidad momentánea, solo eso es muy importante en el contexto del ejemplo que di. Por ejemplo, alguien no tiene dinero ni comida, y tu compartes la comida que tienes; o durante un viaje una persona vieja o una madre con sus hijos necesita ayuda, y tú piensas en su felicidad y les das una mano. Tú quieres causar algún confort temporal, algún placer, pero el pensamiento de querer crear esa causa se convierte en la puerta para recibir infinitas cualidades y toda la felicidad, y para que además puedas ser la causa de la felicidad para innumerables seres sintientes, desde lo más inmediato hasta la iluminación misma.

## **Un elogio de los seres**

El pensamiento de causar felicidad a otros seres sintientes es valiosísimo: de este vienen beneficios tan amplios como el cielo para ti, y eso a su vez se lo puedes ofrecer a innumerables seres sintientes. Por lo tanto, esta persona que está al frente tuyo se vuelve valiosísima para ti, increíblemente valiosa, pues generando amor bondadoso por ella y dándole felicidad, generando compasión por esa persona, tu recibes todas las cualidades hasta la iluminación misma, todas las cualidades de los bodhisatvas, todas las de los Budas: el cuerpo sagrado, la sagrada palabra, la sagrada mente, las ilimitadas cualidades del

cuerpo de Buda, uno recibe todo eso. Todas las cualidades de Dharma y Sangha, todo eso tú lo recibes al generar compasión o amor bondadoso por esa persona. Esta persona te da todos esos logros, toda la felicidad que hay desde aquí hasta la iluminación. Por ello todos los seres son valiosísimos. Por esto, cada ser sintiente es valiosísimo, cada uno de ellos es causa de tu felicidad, de todos tus logros.

Si no cuidas de esa persona, de ese ser sintiente, de ese animal, no puedes alcanzar la iluminación. Si dejas de lado a tu enemigo, a la persona que no te gusta, a quien odias, o a la persona que te odia, que te critica, que es mala contigo—si renuncias a esa persona, si no la cuidas—entonces no hay iluminación para ti mismo. En esa circunstancia no eres capaz de hacer realidad el amor bondadoso, el pensamiento compasivo, la bodhichita. Si renuncias a un solo ser sintiente no puede alcanzar el camino Mahayana, ni todas las cualidades de los bodhisatvas, ni todas las cualidades de los Budas, no puedes alcanzar el estado en que puedes dar un beneficio perfecto a todos los seres. Pero si cuidas a un solo ser sintiente, ya sea un animal o ya sea un ser humano, si cuidas de esa persona, ahí tienes la causa de la iluminación. A través de ella puedes hacer realidad todo el camino Mahayana a la iluminación, si cuidas de este ser sintiente. Si no cuidas de los seres, no puedes hacer eso: no hay iluminación, eso es definitivo.

Ahora bien, ¿quién es más importante entonces? Esa otra persona es más importante que tú ¿Lo ves? Aquí el asunto es que cuidar del “yo” y centrarnos en él solo conlleva abrir la puerta al sufrimiento, como lo dice la cita que mencioné hace un momento. Pero si cuidas de esa otra persona, de ese otro ser sintiente, entonces tienes la posibilidad de la iluminación, puedes alcanzar la iluminación, abrir la puerta a todas las cualidades, puedes alcanzar toda la felicidad. Puedes alcanzar eso y puede ser causa de lo mismo para los seres sintientes. Por lo tanto, esta persona, este otro ser sintiente es valiosísimo, lo más valioso que uno tiene en su vida. De este modo, eso que es llamado el “yo” debe ser dejado de lado para siempre, y aquello que es llamado “otro”, aunque sea un solo ser sintiente, eso debemos cuidarlo para siempre. De esta manera, los demás seres sintientes se vuelven valiosísimos, lo más bondadoso que uno tiene en su vida.

Por ejemplo, Asanga intentó conocer a Buda Maitreya durante doce años, pero no lo logró. Entonces, cuando se encontró a un perro herido generó una compasión increíble por él: la barriga del perro estaba cubierta con gusanos, y entonces cortó un trozo de la carne de su muslo y quitó a los gusanos con la punta de su lengua para no matarlos, y los puso allí. Asanga generó una compasión increíble al ver a ese perro malherido. Con esa acción purificó los obscurecimientos que no le permitían ver al Buda Maitreya. El perro era en realidad Buda Maitreya, pero tú solo verías a un perro malherido. Al generar una compasión increíble, al dejarse de lado a sí mismo para cuidar de ese perro, Asanga purificó todo el karma negativo y los obscurecimientos que le impedían ver al Buda Maitreya: esos obscurecimientos proyectaban la imagen de un ser ordinario, de un perro malherido. Una vez Asanga purificó todo eso, pudo ver al Buda Maitreya, y entonces recibió enseñanzas directas.

A partir de esa experiencia Asanga escribió comentarios, los cinco tratados de Maitreya, que han sido estudiados, practicados y meditados desde esa época hasta nuestros días, haciendo que muchos, innumerables, seres sintientes alcancen la iluminación al generar la bodhichita. Puedes ver el increíble beneficio que Asanga creó para todos los seres sintientes más allá de sí mismo, más allá de que él se iluminó, al generar una increíble compasión por un ser sintiente, al cuidar de este perro maltrecho.

De modo semejante, podemos hablar de la historia de Getsul Tsimbuwa, que se menciona en el comentario de Vajrayogini. Su gurú, Nagpachowa, quien creo que no era monje, estaba de camino a Odi, donde haría la última práctica del tantra, la conducta. En el camino había un gran río y al lado del río había una mujer que estaba cubierta por la lepra, tenía pus y sangraba, algo totalmente horrible. Esta mujer le pidió al gran yogui Nangpachowa “por favor, llévame al otro lado del río” ¡Nangpachowa no la llevó! La dejó allí. Luego de un rato pasó el discípulo que era monje, Getsul Tsimbawa; en ese momento la mujer le hizo la misma petición que a su maestro. Getsul Tsimbawa sintió una compasión abrumadora por ella. Entonces, sin dudarlo, sin pensar que “esa es una mujer” o que “eso es lepra, y es una enfermedad contagiosa”, sin dudarlo, con una compasión abrumadora, se sacrificó a sí mismo para llevarla al otro lado del río.

Esa mujer era de hecho una deidad, un ser iluminado, Dorje Palmo. Sin embargo, Getsul Tsimbawa no podía ver que ella era un ser iluminado antes: él solo vio a una mujer ordinaria que tenía lepra, que estaba enferma y era completamente horrible. Ya que generó una compasión abrumadora, tanta compasión que se sacrificó a sí mismo para cuidar de ella y la cargó en su espalda, entonces el karma negativo y la mente impura que proyectaba la imagen de ese ser ordinario sobre la base de un ser iluminado fue purificada en ese momento, aun antes de llegar a la otra orilla, cuando estaban en mitad del río: en ese instante él pudo ver que ella era una deidad, y entonces ella lo llevó a Tharpa Kachoe, la tierra pura.

Si renaces en la tierra pura de Tharpa Kachoe de modo definitivo alcanzas la iluminación en esa vida. Con ese mismo cuerpo Dorje Palmo llevó a Getsul Tsimbawa a esa tierra pura, y de forma inmediata él alcanzó la iluminación allí. La razón por la que cuento esta historia es porque quiero que entiendan que cuando se genera compasión por un ser sintiente se puede obtener un beneficio increíble, hasta una iluminación rápida como le sucedió a Getsul Tsimbawa. Como dice la cita de la que hablé hace un momento, el pensamiento de llevar a los seres sintientes a la felicidad es la puerta que abre infinitas cualidades. De este modo, la conclusión es que cada ser sintiente individual es lo más valioso y lo más bondadoso. Esa es la conclusión: cualquier amigo, enemigo o extraño, cada uno de los seres sintientes lo es.

La idea es que tratemos de vivir nuestra vida cotidiana con esta comprensión con esta consciencia. Si logramos eso, de modo natural surge el respeto cuando pensamos de esa forma. El respeto surge en nosotros aún por los animales, aún por las moscas, ni qué decir de los seres humanos. Al

entender que todos ellos son valiosísimos, el respeto surge en nosotros: ellos son valiosísimos, ellos son lo más bondadoso en esta vida. Desde esa perspectiva, lo único que puedes hacer es no dañarlos, no hay forma en que puedas dañarlos, solo puedes beneficiarlos y servirles.

Solo puedes servirles y esa es la mejor vida de todas ¿Por qué? Porque los seres sintientes son los máspreciado de tu vida; por lo tanto, servirles a ellos, así sea solo dándoles un pequeño placer, un pequeño confort o una pequeña ayuda, cualquier cosa que les puedas ofrecer es increíblemente satisfactoria, le da a tu mente una satisfacción increíble. Debes tener la vida más gozosa de todas, la vida más feliz, aun ofreciendo un pequeño servicio o un pequeño confort. Por esta razón debemos alcanzar la iluminación, y para ello necesitamos hacer realidad el camino; para lograr eso, a su vez, necesitamos escuchar las enseñanzas, reflexionar sobre ellas, meditar y además servir a otros. Finalmente, para todo eso necesitamos una vida larga, de modo que para eso voy a tomar la iniciación de Tara Blanca.

*Charla dada por Lama Zopa Rimpoché en el Instituto Maitripa en Portland, Oregon, Estados Unidos, el 6 de mayo de 2006. Transcrita por Ven. Gyalten Mindrol y editada por Claire Issit en julio de 2006. Traducida al español por Felipe Ángel, SPC del Centro Yamantaka en Bogotá, Colombia, en octubre de 2017 (en la traducción se incluyen algunas divisiones en el texto para ayudar a hacerlo más legible).*