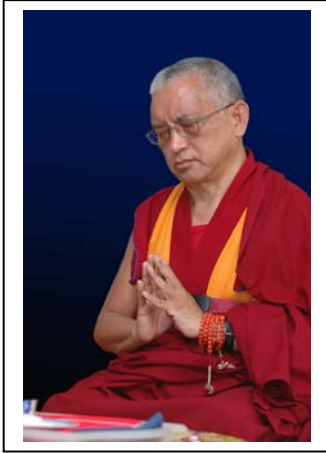


Cuando surgen los problemas

Por Lama Zopa Rimpoché



Generalmente lo que queremos es felicidad y lo que no queremos es sufrimiento pero los momentos de felicidad son muy cortos, y los de tener problemas mucho más largos. Aquello que queremos ocurre rara vez, y lo que no queremos muchas veces.

Nos preocupamos mucho del sufrimiento si hay un piojo o una pulga en nuestro cuarto del hotel, gritas y te cambias de hotel. No conozco el término exacto para eso pero en tibetano se dice *se-re* lo que significa que una persona se preocupa muchísimo con las pequeñas incomodidades. Discutes y montas un espectáculo delante de todos los del hotel o insultas a otros y te

enfadas mucho, incluso aunque tengas una cara bonita, esta se pone terrible. Si das algo a alguien y no te dicen “gracias”, (puede que le hayas dado una taza de té o de chocolate o de algo), se convierte en tan insoportable para tu mente un sufrimiento muy grande. Puede ser que incluso te pases semanas o meses criticando a esa persona sólo por eso. Le consideras tu enemigo porque no te dio las gracias, simplemente porque no dijo la palabra “gracias”- una palabra.

Si te preocupas tanto de las incomodidades y del sufrimiento, entonces las cosas pequeñas se convierten en enormes e insoportables. Todo lo que oyes, ves y sientes aparece como tu enemigo. Incluso si te quedas en casa no hay felicidad porque todo aparece ante ti como el enemigo, todo. Incluso si sales afuera y ni siquiera estás con otra gente, el viento es tu adversario, incluso los pájaros se convierten en enemigo.

Del mismo modo, si no estás tan preocupado de las pequeñas incomodidades y sufrimientos, también puedes desarrollar una mente así. Si paras de preocuparte tanto entonces gradualmente la mente también se desarrolla. Cuando surge problema enorme en la vida se convierte en tan pequeño, como el algodón, tan ligero, tan fácil. Incluso el problema enorme se hace pequeño. Eres feliz, no es tan importante

La práctica del Dharma es enormemente importante. Hasta ahora uno ha estado bajo el control de la mente, y la mente ha estado bajo el control de los pensamientos perturbadores. Esto es por lo que estamos experimentando los sufrimientos del samsara. Ahora, si queremos felicidad, si queremos cesar el sufrimiento del samsara, deberíamos controlar nuestra mente, entonces, en lugar de que la mente esté bajo el control de los pensamientos perturbadores, estos estarían bajo el control de la mente.

El modo de tener control sobre la mente de forma que esta controle los engaños es a través de la práctica del Dharma. No hay otra forma. Y una razón para hacerlo ahora es porque esta vez hemos alcanzado un perfecto renacimiento humano y encontrado al amigo virtuoso que da enseñanzas sobre el camino. Por lo tanto deberíamos practicar el Dharma mientras todavía tenemos la oportunidad.

El perfecto renacimiento humano es difícil de encontrar de nuevo, así que deberíamos practicar ahora. La muerte va a ocurrir definitivamente, aunque el tiempo de la muerte es incierto. Después de la muerte la conciencia no cesa, toma otro renacimiento en los reinos de sufrimiento por la fuerza del karma, o bien en un reino inferior o en un reino de los seres de trasmigración felices. Por lo tanto debemos practicar el Dharma ahora mismo.

Cuando llega la muerte, en ese momento el más crítico, lo único que puede beneficiar es el Dharma, sólo el santo Dharma. Nada beneficia excepto es santo Dharma. Ahora, en lo que tenemos sufrimiento no podemos practicar dharma cuando tenemos problemas no podemos practicar dharma. Cuando somos felices, debido a que nos aferramos a esa felicidad y a la comodidad, tampoco podemos practicar Dharma. Nunca tenemos tiempo para practicar Dharma. No deberíamos dejar que esto ocurriera, el no poder practicar Dharma cuando estamos sufriendo y ser incapaces de practicar Dharma cuando somos felices. “La gente necia busca la felicidad fuera, la gente sabia busca la felicidad en la mente. La gente ignorante, los inexpertos y necios buscan fuera la felicidad: “No importa lo que suceda en la vida deberíamos estar felices, la mente debería mantenerse contenta. No debemos permitir que la felicidad o el sufrimiento perturben a nuestra práctica del dharma.

El bodhisatva Togme Zangpo, el autor de *Las 37 prácticas de los bodhisatvas*, era un gran practicante de la transformación del sufrimiento en felicidad, dio este consejo: si el cuerpo ilusorio, los agregados ya sean los propios o los de los demás, están enfermos entonces lo mejor para los agregados es estar enfermos y estar contentos de que estén enfermos. ¿Por qué es bueno que estén enfermos? ¿Por qué estar contentos de estar enfermos? Porque el karma negativo que uno ha acumulado en el pasado se extingue. Como hemos acumulado karma negativo en algún momento tendremos que experimentarlo, es imposible que otros lo experimenten, así ahora estamos acabando con ese karma negativo. En vez de estar enfermos en los reinos inferiores y sufrir en esos reinos durante muchos eones, tu acabas con ese karma negativo simplemente por experimentar enfermedad con este cuerpo.

La primera práctica de dharma, *Ngöndro*, incluye varias prácticas de dharma para purificar los dos oscurecimientos, ofrecimientos de mandala y postraciones, hacer la práctica del yoga del Guru, recitar el mantra de Vajrasatva, meditar en vacuidad y meditar en la bodhichita. Todas estas prácticas son para acabar con el karma negativo, para purificar el karma. Todas éstas se realizan con la intención de purificar el karma negativo. Estas prácticas purifican los dos oscurecimientos, pero el experimentar la enfermedad también finaliza el karma negativo, por tanto uno debería estar contento aunque este enfermo y experimente el sufrimiento de la enfermedad.

La práctica del dharma y la enfermedad ambas purifican el karma negativo así son la misma cosa.

Si no estás enfermo entonces eso es lo mejor. Estar feliz de no estar enfermo porque al tener el cuerpo y la mente feliz y cómodo puedes practicar el dharma. Si tu cuerpo y mente se sienten felices entonces tu virtud aumenta y tienes la oportunidad de practicar el dharma. La forma de hacer que el cuerpo humano sea significativo y beneficioso es transformar las acciones de cuerpo, palabra y mente en virtud. Por ello, si tu cuerpo y mente están bien tu virtud aumenta porque son lo que tu necesitas para hacer tu vida sea significativa.

Si no tienes posesiones y riquezas, entonces es mejor no tenerlas, sentirse satisfecho con lo que se tiene. Porque si no tienes posesiones no tienes que preocuparte por ella o protegerlas de los ladrones. No hay prisas, no hay necesidad de estar continuamente ocupados a causa de la riqueza. Si tienes mucha riqueza tu vida está muy atareada, tienes que cuidarla, aumentarla, asegurarte de que no la pierdes. Además hay muchas peleas y conflictos que vienen de las posesiones, mucha desarmonía que se deriva de tener riquezas.

Puedes ver muchos ejemplos de desarmonía y peleas en este país, incluso dentro de las familias.

Puedes ver diferentes grupos de personas peleando por su aferramiento a las posesiones. En Italia muchas veces ha pasado que la gente rica tiene sus vidas en peligro. Reciben llamadas

de teléfono: “Si no dejas tal cantidad de dinero en tal lugar y a esa hora, una gran cantidad de dinero, te mataré” Reciben muchas llamadas de teléfono, así están asustados de salir a la calle.

Si tienes posesiones siéntete feliz de tenerlas. Si tienes muchos dolares siéntete feliz por tenerlos. Cualquiera cosa que pase en la vida, ya sea felicidad o sufrimiento, tengas o no riqueza, siéntete feliz, esto es lo que aquí se enfatiza. Si tienes riquezas y posesiones puedes aumentar tus méritos. Por ejemplo, muchos tibetanos en Suiza y otros países trabajan día y noche muy ocupados ganando dinero. Cuando hablé con Su Santidad Tsong Rimpoché no tenían ni siquiera tiempo de ir a visitar a Rimpoché cuando estaba allí, tenían que salir a trabajar ya fuera por la noche o por el día. Trabajaban muy duro para ganar dinero y a menudo para viajar a India y hacer ofrecimientos a los monasterios o para hacer lo que pensaban era mejor para acumular méritos para la felicidad de las vidas futuras. Ofrecían su dinero a los objetos sagrados o hacían cualquier cosa que pensaban era lo mejor para acumular méritos.

Así, tener riquezas puede ser valioso, si puedes utilizarlas para acumular méritos, ya sea para tu felicidad o para otros seres. Puedes hacer que merezca la pena el tener riquezas. Togme Zangpo dijo que eso era definitivo que eso maduraría en felicidad y beneficio tanto temporal como a nivel último. El resultado de todas estas buenas cosas es mérito. Así si tienes riquezas puedes usarlas para acumular méritos, si no tienes, no hay razón para deprimirse y preocuparse y cosas por el estilo. Puedes hacer que sea beneficioso y usar esas circunstancias para acumular méritos.

Si la muerte llega rápidamente, debes estar contento de morir, como el bodhisatva Togme Zangpo dijo, la muerte no es perturbada por malas condiciones y definitivamente conduce al camino infalible. En el pasado dejamos buenas impresiones en nuestra conciencia practicando virtud recitando oraciones, practicando el lam.rim, generando bodhichita, haciendo los métodos tántricos particulares, practicando la transferencia de conciencia, la práctica de purificación, auto-iniciaciones, la práctica del ofrecimiento del tsog, meditar en las deidades y las oraciones que realizas en tu vida diaria- Estas cosas dejaron una impresión en nuestra mente y con estas como soporte, uno es capaz de entrar en el camino infalible.

También la práctica del guru yoga, siguiendo los consejos del guru, cesando la herejía y cosas así, deja buenas impresiones. Todo esto actúa como causas para que uno sea capaz de meditar en el momento de la muerte para transformar la mente en virtud. Capacita a la persona para hacer el *Po-wa* (transferencia de conciencia) o del adiestramiento del pensamiento o lo que quiera que sea, así uno puede dirigir su mente hacia la virtud en el momento de la muerte.

La persona es capaz de reconocer la luz clara y transferir la conciencia a las tierras puras o encontrar un mejor renacimiento humano. También uno puede ser ayudado en el momento de la muerte por un buen practicante del dharma. Si estás enfermo y sobrecogido por el dolor, por una enfermedad muy intensa o por engaños muy fuertes en el momento de la muerte, a pesar de que sepas de que la muerte está teniendo lugar es difícil practicar estas cosas, hacer estas meditaciones. Si tu cuerpo está en malas condiciones y a tu alrededor también hay malas condiciones, es difícil hacer tu mente virtuosa en el momento de la muerte.

El que en el momento de la muerte tengamos éxito depende completamente de haber creado las causas correctas durante tu vida habiéndote preparado como ya he explicado: la práctica

de lam-rim, la práctica del adiestramiento mental y del guru yoga (de hecho lo principal es la práctica del guru).

Aunque conozcas muchas otras técnicas de meditación, métodos secretos y profundos, el que seas capaz de utilizarlos depende de esas otras prácticas.

Cuando tu mente está llena de enfado enfermas y aunque alguien intenta darte consejo, no te beneficia, se vuelve causa de más enfado. El guru yoga no es simplemente una meditación, no se trata solo de recitar una oración, visualizar una deidad y recitar el mantra, aunque como Lama Tsong Khapa explican en el *Comentario del Lam-rim* está en eso.

Un rey del dharma del Tibet, Song-tsen Gampo, tuvo dos discípulos los cuales tenían el karma de iluminarse en esa vida. Surgió herejía hacia el guru y no se confesaron, después fueron asesinados por un ladrón con piedras y robados. También surgió herejía en la mente de un discípulo de los geshe kadampas, el geshe kadampa se entristeció de que su discípulo no se hubiera confesado antes de morir, el geshe kadampa dijo, “Oh, podría haberse confesado”. Porque es diferente para el karma tras la muerte, lo vuelve más ligero. Si la mente en el momento de la muerte es no virtuoso, entonces no puedes reconocer la luz clara cuando se de la absorción, así entras en el camino incorrecto. Si uno ha cometido algo erróneo puede confesarlo como los geshe kadampas solían hacer. Cuando Lama Atisha estaba de camino a Tibet, cuando quiera que a la vista de los demás había roto o degenerado uno de esos votos tántricos sutiles, las ramas sutiles, inmediatamente paraba en el camino y se postraba a la estupa que contenía el cabello o las reliquias de su guru. Confesaba esos votos rotos haciendo postraciones.

Si vives mucho tiempo, debes estar contento de tener una larga vida. Si vives durante mucho tiempo no hay necesidad de que te preocupes o deprimas. No has de preocuparte pensando, “Oh, no voy a morir pronto y mis problemas no van a acabar. Si muero los problemas pararían. Tengo estos problemas en mis relaciones y ese problema, este y aquel, muchas cosas. Mi cuerpo es incapaz de hacer muchas cosas, lo mejor sería que muriera pronto pero soy incapaz de morir”, entonces tienes que coger las tijeras o el cuchillo para acabar con tu vida. Creo que la madre de uno de mis estudiantes tenía las tijeras de cortar el pelo o algo, pero no podía soportar vivir e intento quitarse la vida con las tijeras, no recuerdo si murió o no.

¿Por qué estar feliz de tener una larga vida?, porque para que crezcan las cosechas de la experiencia del camino, uno debe de practicar durante mucho tiempo antes de que desaparezca el cálido consejo fresco; entonces vienen las realizaciones. ¿Lo tenéis claro? Para generar realizaciones en el camino, deberíamos practicar las enseñanzas y los consejos dados por el guru, por Buda, durante mucho tiempo. Necesitamos una oportunidad para practicar en esta vida, antes de que suceda la muerte. Las realizaciones en el camino gradual a la iluminación pueden lograrse. Así deberías estar contento de tener una vida larga.

Lo que el bodhisatva Togme Zangpo está diciendo es que cualquier cosa que suceda, te sientas feliz, medita en la felicidad, piensa sobre estas cosas. “Si estoy sufriendo, es bueno por esto y por aquello y por esa otra razón. Si estoy feliz o cómodo, es bueno por esto, esto y aquello”. Esto es un breve consejo que nos da tal y como he explicado. Ya sea que estés solo o vivas con gente, cualquier cosa que suceda deberías estar feliz.

Una de las cosas más importantes es la práctica de la paciencia. Piensa: incluso las criaturas que viven en el océano y los bosques, esos pájaros que vuelan y están tan ocupados, lo que están buscando es felicidad. Todos los seres humanos, desde la niñez cuando aprenden el alfabeto, el abc, en adelante, gastan mucho dinero, tienen muchas preocupaciones y miedo,

trabajan muy duro para obtener riqueza, poder material y una posición social. Hacen todo esto, están tan ocupados intentando buscar felicidad.

Por tanto, la felicidad es increíblemente importante, muy importante. Es la cosa principal que buscamos. Pero si no practicamos paciencia, sin intentar controlar el enfado, no hay forma de ser felices. No importa lo elevado de tu posición o cuanto poder tengas, incluso aunque seas rey o presidente-la persona más importante de la tierra- con la mejor educación y habilidad para hablar miles de lenguas; incluso si logras todo esto, poder y todo lo demás, en tanto no cambies tu mente y controles tu enfado, no tendrás felicidad. No habrá felicidad en tu vida diaria.

Así puedes darte cuenta de lo increíblemente importante es la paciencia, es más importante que cualquier otra de las cosas mundanas que te mantienen tan ocupado día y noche intentando buscar la felicidad. La paciencia es increíblemente importante. Cuando practicas paciencia, el enfado se va. Hay relax y paz.

Ahora, esta felicidad, ¿de donde viene? de el enemigo. ¿quién nos da esta felicidad? ¿quién nos da la oportunidad de tener esta felicidad y paz en la mente, sin tener enfado? Viene del enemigo. Nos la da el enemigo. La persona que te trata mal te da la oportunidad de practicar la paciencia y gradualmente el enfado es menor y menor. Cuanto más practiques la paciencia, menos y menos enfado, más y más débil. Así con el tiempo ya no hay enfado. No importa lo mal que te traten, incluso si alguien té asesina, no importa lo que suceda, no aparecerá el enfado. El enfado no surge ni siquiera por un segundo, en vez de ello solo aparece el pensamiento de bondad insoportable.

Así ya puedes ver lo increíblemente bondadoso que es el enemigo. ¿De donde viene tu felicidad y paz?, te las da el enemigo. No importa cuanto dinero gastas para estar más cómodo o cuanto esfuerzo pones para lograrlo, no consigues la misma paz mental que consigues gracias al enemigo. Así es tan precioso, tan valioso, el beneficio que consigues a través del enemigo practicando el adiestramiento mental, practicando paciencia, la paz mental que logras, el mérito que acumulas es muy grande. Los engaños y el pensamiento egocéntrico disminuye y el enfado se debilita y eres más capaz de adiestrar la mente en el camino gradual a la iluminación, todo esto con la ayuda del enemigo.

Incluso aunque le des al enemigo un billón de dólares, aunque le des una montaña de oro, no sería nada. No bastaría para devolver su bondad por la paz mental que tu has recibido. El enfado disminuye más y más, la paramita de la paciencia se completa. El enemigo te ayuda a completa la paramita de la paciencia. El enfado decrece cada vez más, completas la paramita de la paciencia y a través de eso logras la mente omnisciente. Así el enemigo es el que verdaderamente te pone la iluminación en tus manos.

Incluso el haber recibido tantas enseñanzas sobre el adiestramiento mental una y otra vez o sobre el Lam.rim una y otra vez, si no pones estas enseñanzas en práctica, no hoy, ni la semana que viene o este mes o el próximo, no este año ni el siguiente, tarde o temprano llegará la muerte y nunca habrás llegado a poner en práctica la paciencia.

Si no hay enemigo, no hay oportunidad de practicar paciencia, si no practicas paciencia en lo que tienes un enemigo, en lo que alguien te trata mal, entonces en otras ocasiones no tienes oportunidad de practicar paciencia. Además una persona no permanece todo el tiempo como tu enemigo, a veces se vuelve amigo y entonces ya no tendrás oportunidad de practicar paciencia. Debes practicar mientras esa persona sea tu enemigo, mientras te moleste.

Cualquier problema que aparezca, si practicas el *tong-lem*, el adiestramiento mental y la paciencia, entonces como dice el bodhisatva Togme Zangpo tu mente se adiestra. Así la

mente siempre está suave, siempre hay realizaciones y felicidad. No importa a quien acompañes, no importa con quien estes habrá felicidad. Ya sea que estés solo o acompañado estarás feliz. La mente se sentirá muy valiente tu práctica de dharma no tendrá obstáculos. Todas las condiciones adversas te parecerán buenas y auspiciosas, te ayudaran a seguir con tu práctica de dharma. Abra satisfacción y felicidad en tu mente.

No importa cuan degenerada sea esta época, no importa como se degeneren las cosas, que haya muchos y muchos problemas o muchas condiciones adversas, solo serán causas para lograr más rápidamente la iluminación porque habrá más purificación y acumulación de mérito. Ahora acaba este curso, espero que haya algo que os sirva para desarrollar paz mental. Esto es todo.

Colofón: Se imprimió por vez primera como una Transcripción Intermedio de Wisdom Archive, How to Develop Loving Compassión (Como desarrollar el amor compasivo). Reimpreso aquí para el programa “Descubriendo el Budismo” con el permiso de Lama Yeshe Wisdom Archive.

Este artículo se ha tomado del programa Descubriendo el Budismo con el permiso del Departamento de Educación de la Oficina Internacional de la FPMT.