

MAESTROS CONTEMPORANEOS.

Tsenshab Serkong Rinpoche: Renunciación.

Trad. UPASAKA LOSANG GYATSO.





Tsenshab Serkong Rinpoche: Renunciación.

El Dharma nos protege del sufrimiento.

La palabra sánscrita *Dharma* (tibetano: chö) significa mantener, o sostener. ¿Qué es lo que el Dharma sostiene, o mantiene? Es la eliminación del sufrimiento, y el logro de la felicidad. El Dharma hace eso no solo para con nosotros, sino para todos los demás seres sintientes.

Los sufrimientos que experimentamos son de dos tipos: aquellos que son vistos de forma inmediata por nosotros como humanos, y aquellos que no podemos ver salvo que poseamos poderes psíquicos. Los primeros incluyen el dolor que supone el proceso del nacimiento, el profundo desagrado que nos supone el enfermarse ocasionalmente, la miseria que se experimenta con el envejecimiento y la edad, y el terror a la muerte.

Los sufrimientos que vienen tras la muerte no son visibles para una persona normal y corriente. Podemos pensar que cuando muramos, probablemente renaceremos como un ser humano. Sin embargo, este no es forzosamente el caso. No hay una razón lógica para que nosotros asumamos que dicha evolución tendrá lugar. Ni tampoco se da el caso de que después de que muramos, no vayamos a renacer.

Es muy difícil predecir qué tipo particular de nacimiento tendremos; eso no está dentro de nuestra actual esfera de conocimiento. Si generamos karma positivo durante esta vida, a ello se seguirá de forma natural el que

en el futuro tengamos formas felices de renacimiento. Si al contrario, lo que hacemos es crear principalmente karma negativo, no solo no tendremos un renacimiento feliz, sino que experimentaremos grandes dificultades en los estados inferiores del ser. Esto es cierto. Así es como funciona el renacer. Si plantas una semilla de trigo, crece una planta de trigo; si plantas una semilla de arroz, lo que se produce es arroz. Similarmente, si creáis karma negativo, estáis plantando las semillas de un renacimiento en uno de los tres estados inferiores, como el de un ser infernal, un fantasma hambriento o un animal.

Aunque los sufrimientos de los seres infernales y de los fantasmas hambrientos pueden ser invisibles para nosotros, si que podemos ver los de los animales con nuestros propios ojos. Si nos preguntamos cómo sería si nosotros renaciéramos como animales, solo tenemos que mirar a nuestro alrededor, e imaginar cómo sería el estar en su condición. El Dharma es lo que nos impide caer, y lo que nos protege del sufrimiento de los tres reinos inferiores.

Sin embargo, toda la rueda del renacimiento, toda la existencia cíclica, tiene como su naturaleza al sufrimiento. El Dharma nos protege de todo ello. Además, el Dharma del Mahayana, las enseñanzas del Gran Vehículo, nos protegen no solo a nosotros, sino a todos los otros seres vivos.

En el Budismo, oímos hablar mucho de las Tres Joyas de Refugio-Buda, Dharma y Sangha. El primero de estos objetos incluye a todos los seres completamente iluminados, quienes enseñan el Dharma. Para nosotros, el Buda Sakyamuni, el cual giró por primera vez la rueda del Dharma en Sarnath, enseñando las cuatro nobles verdades, es el más significativo. La última de estas cuatro verdades-la verdad del sendero- es el Dharma que debemos de practicar para lograr la liberación. Este es el objeto de refugio llamado la Joya del Dharma.

La causa del sufrimiento.

La práctica del Dharma comprende dos cosas: reconocer y erradicar la raíz del sufrimiento samsárico. ¿Cuál es la raíz de la existencia cíclica? Es el aferramiento a un yo verdaderamente existente, y a unos fenómenos verdaderamente existentes. Por consiguiente, necesitamos generar un rechazo hacia ese aferramiento que nos trae todo nuestro sufrimiento, y también necesitamos desarrollar una comprensión del antídoto necesario para ello. El antídoto para el aferramiento a una verdadera existencia

inherente es la sabiduría que realiza la ausencia de ese yo inherente; una comprensión profunda de la ausencia de un yo inherentemente existente, nos liberará del sufrimiento.

Los sufrimientos que nosotros experimentamos en la existencia cíclica son causados por el karma creado por nuestra actuación bajo el poder de los engaños. Cuando comprendemos esto, aspiramos a obtener el antídoto para ese aferramiento al yo. ¿Por qué no hemos desarrollado aún este antídoto en nuestro continuo mental, por qué no entendemos la ausencia de un yo inherentemente existente? Una razón para ello es que aún no estamos lo suficientemente conscientes de la impermanencia y de la muerte.

Contemplar la impermanencia y la muerte.

El único final posible de la vida es la muerte. Nosotros vamos a morir inevitablemente. Nunca ha habido un ser sintiente cuya vida no haya acabado en muerte. La gente intenta muchas formas de prevención para impedir que venga la muerte, pero es imposible. Ninguna medicina puede curarnos del mal de la muerte.

Pero la verdadera forma correcta de contemplar la muerte no es solo el pensar: "Voy a morir". Por supuesto que todo el mundo va a morir, pero el mero hecho de recordar esto no es muy eficaz. No es el método apropiado. Similarmente, el mero hecho de pensar que nuestro cuerpo está deteriorándose y desintegrándose constantemente, y que eventualmente decaerá, tampoco es suficiente. En lo que tenemos que pensar es en cómo evitar el que suceda todo esto.

Si pensamos en el miedo que experimentaremos a la hora de la muerte, y en cómo eliminarlo, nuestra meditación sobre la muerte será efectiva. La gente que ha acumulado mucho karma negativo durante sus vidas, llega a sentirse muy aterrorizada a la hora de la muerte. Lloran, babean, se cagan en sus ropas, y están completamente abrumados, lo que son los claros signos del miedo y del sufrimiento que ocurren en el momento de la muerte, debido a las acciones negativas creadas durante la vida.

En cambio, si durante nuestra vida, evitamos el cometer acciones negativas, la muerte será fácil de afrontar. La muerte puede ser una experiencia gozosa, parecida a la vuelta de un niño a su hogar. Si nos hemos purificado, podemos morir felizmente. Absteniéndonos de crear las

diez no virtudes, y cultivando sus contrarios, esto es, las diez virtudes nuestra muerte será fácil y, como resultado, no tendremos que experimentar el renacimiento en condiciones de sufrimiento. Estaremos seguros de renacer en estados más afortunados.

Si plantamos las semillas de plantas medicinales, tendremos árboles con cualidades medicinales; si plantamos semillas de árboles venenosos, tendremos frutas venenosas. Similarmente, si plantamos las semillas de los actos virtuosos en nuestra consciencia, nosotros experimentaremos la felicidad en los renacimientos futuros; tendremos buena fortuna, tanto mentalmente como físicamente. Esta enseñanza básica del Dharma de evitar las diez acciones no virtuosas, y de cultivar las diez acciones virtuosas, se da no solo en el Budismo, sino también en otras muchas religiones.

Si simplemente pensar: "Voy a morir" no es muy beneficioso, ¿cómo deberíamos de contemplar entonces la muerte y la impermanencia? Deberíamos de pensar: "Si yo he creado cualquiera de las diez acciones no virtuosas, cuando muera tendré que afrontar un gran miedo y sufrimiento, y renaceré en una inimaginable miseria. Si, al contrario, yo he creado virtud, cuando muera no tendré mucho miedo o sufrimiento, y renaceré en un estado afortunado". Esta es la forma correcta de pensar acerca de la muerte.

Esta meditación no es el pensar de forma pesimista y triste: "Voy a morir, y no hay nada que yo pueda hacer", sino que es el contemplar la muerte de forma inteligente pensando: "¿Dónde iré tras la muerte? ¿Qué tipo de causas he creado? ¿Puedo hacer de mi muerte una circunstancia feliz? ¿Cómo? ¿Puedo hacer que mis futuros renacimientos sean felices? ¿Cómo?".

Cuando contemplamos los renacimientos futuros, deberíamos de recordar que no hay ningún lugar en la existencia cíclica que sea satisfactorio. No importa qué tipo de cuerpo hayamos obtenido, también el morirá eventualmente. Hemos leído relatos de gente que ha vivido cien, o incluso mil años, pero no importa cuán fantásticas puedan ser sus historias, todos ellos han tenido que morir. En el samsara todos los cuerpos están sujetos a la muerte.

Además, no hay ningún lugar al que podamos correr para escapar de la muerte. No importa dónde estemos, cuando el tiempo llega, tenemos que morir. En ese momento, no hay medicina, ni mantra o práctica que nos pueda ayudar (a no morir). La cirugía puede curar ciertas enfermedades, pero no puede evitar la muerte.

No importa qué tipo de renacimiento obtengamos, también estará sujeto a la muerte. El proceso es continuo. El contemplar los efectos a largo plazo de nuestras acciones, y la continuidad del proceso de nacimiento, vida, muerte, y renacimiento, nos ayudará a generar mucho karma positivo.

Aunque a veces pensamos en practicar el Dharma, normalmente pensamos hacerlo mañana o pasado mañana. Sin embargo, no podemos decir cuando vamos a morir. Si se nos garantizase el que fuéramos a vivir durante cien años, entonces podríamos planear nuestra práctica a largo plazo, pero no tenemos la menor idea de cuándo vamos a morir. Por lo tanto, es una soberana tontería el no practicar. Algunas personas mueren en el vientre de su madre, incluso antes de nacer; otros mueren cuando aún son niños pequeños, antes incluso de que hayan aprendido a andar. No es lógico el pensar que vamos a vivir mucho tiempo.

Además, nuestro cuerpo es muy frágil. Si estuviéramos hechos de piedra o de hierro, podríamos tener la excusa para pensar que nuestro cuerpo es estable, pero podemos ver fácilmente que es muy débil, y puede ir mal en cualquier momento. Es como un delicado reloj de pulsera hecho de incontables partes diminutas y frágiles. Nuestro cuerpo no es algo que pueda merecer confianza. Y hay muchas circunstancias que pueden ser causa de nuestra muerte: comida que puede llegar a ser tóxica, la picadura de un pequeño insecto, o el pinchazo de una pequeña espina. Condiciones como estas, que parecen insignificantes, pueden matarnos. Incluso la comida y la bebida que ingerimos para mantenernos vivos pueden llegar a ser las circunstancias que acaben con nuestra vida. No existe ninguna certeza en cuanto a cuando moriremos, o a cuál será la causa de nuestra muerte.

Incluso aunque tengamos la seguridad de que viviremos cien años, muchos de estos años ya han pasado, y no hemos logrado mucho. Nos aproximamos a la muerte como alguien dormido en un tren, que constantemente se va acercando más y más a su destino sin ser consciente de ello. Por supuesto, no hay nada que podamos hacer para pararlo. Solo podemos estar cada vez más cerca de la muerte.

No importa cuánto dinero, joyas, casas, o vestidos hayamos acumulado en esta vida, esto no supone ninguna diferencia a la hora de la muerte. Cuando morimos, vamos a la siguiente vida con las manos vacías, no podemos llevar con nosotros ni el más pequeño objeto material. Incluso nuestro cuerpo tiene que ser abandonado; nuestra mente y nuestro cuerpo se separan, y nuestra mente se va sola.

Si en el momento de la muerte tenemos que abandonar nuestro cuerpo, nuestros amigos, y todas nuestras posesiones, ¿Qué acompaña entonces a nuestra consciencia en ese momento? ¿Hay algo que pueda ir con ella a la siguiente vida? Si, lo hay. Cuando morimos, las huellas kármicas que hemos acumulado durante nuestra vida acompañan a nuestra consciencia.

Creando karma positivo y negativo.

Si hemos creado cualquiera de las diez acciones no virtuosas, un debito de karma negativo acompaña a nuestro continuo mental que se manifiesta en nuestro siguiente renacimiento. Matando a otros seres, robando las posesiones de los demás, o con una conducta sexual incorrecta, dejamos las huellas kármicas de estas acciones físicas negativas en nuestra consciencia. Mintiendo, hablando mal de otra gente y causando desunión entre ellos, chismorreando o empleando palabras desagradables, hiriendo a los demás con nuestras palabras, dejamos unas huellas kármicas de estas acciones verbales negativas en nuestra consciencia. Albergando pensamientos codiciosos y deseando tener las posesiones de los demás; generando malos deseos hacia otros, desando que sufran daño; o manteniendo puntos de vista equivocados como son: “No hay vidas anteriores ni futuras”, “No hay tal ley de causa y efecto” o “no existe ningún refugio” dejamos huellas kármicas de estas acciones mentales negativas en nuestra consciencia. Todos estos débitos kármicos negativos viajan con nosotros y dirigen nuestra mente hacia los renacimientos futuros.

Lo contrario también es cierto. Si abandonamos las negatividades, y creamos acciones virtuosas con el cuerpo, habla y mente, las semillas kármicas de estas acciones positivas también viajarán con nuestro continuo mental, y producirán mejores circunstancias en nuestras vidas futuras.

Si realmente pensamos en la situación en la que estamos, decidiremos intentar generar karma positivo y eliminar el negativo en cuantas formas

podamos. En otras palabras, intentaríamos crear cuantas menos negatividades nos sea posible, y purificar las semillas de las acciones negativas del pasado, de forma que no nos quede ni la menor deuda kármica que pagar en nuestras vidas futuras.

También necesitamos observar los tipos de resultado que pueden ocurrir de acuerdo a la ley de causa y efecto. Por ejemplo, hay una historia de una persona que tenía muchas cualidades buenas, pero que se empleaba con dureza en su conversación. Una vez abusó de una persona a la que le dijo: “Hablas como un perro”. Como resultado, el renació como un perro durante quinientas veces. De forma similar, las pequeñas acciones negativas pueden tener efectos devastadores.

Similarmente, también las pequeñas acciones positivas pueden producir grandes resultados. Por ejemplo, está la historia de un niño que hizo una humilde ofrenda al Buda, y que como resultado nació como el gran rey Ashoka, que construyó miles de estupas y realizó incontables actividades sublimes diferentes.

Desarrollando la renunciación.

El contemplar las distintas “no virtudes” que hemos cometido y sus efectos, es una forma muy efectiva de asegurar nuestro bienestar y felicidad. Cuando pensamos en el sufrimiento que nosotros mismos tendremos que soportar, como resultado de nuestras negatividades, daremos nacimiento a un fuerte, a un indestructible deseo de no experimentar toda esa miseria, y habremos desarrollado eso que se llama renunciación.

El conocernos a nosotros mismos con este tipo de pensamiento, es en sí mismo una forma de meditación- meditación analítica. Primero desarrollamos una atención plena hacia nuestro propio sufrimiento; y posteriormente extendemos esta atención al sufrimiento de todos los demás seres sintientes. El considerar en profundidad cómo todos los seres sintientes quieren estar completamente libres de todo sufrimiento, y ver que están atrapados en la red del sufrimiento de la que ellos no pueden escapar, lleva a la compasión.

Si no desarrollamos el deseo de liberarnos de nuestro propio sufrimiento, ¿Cómo podemos desarrollar el deseo de liberar a los demás del suyo? Nosotros podemos poner final a nuestro propio sufrimiento, pero esto, en

sí mismo no es ultimadamente beneficioso. Necesitamos extender este deseo hacia todos los seres sintientes, que también desean la felicidad. Podemos entrenar a nuestra mente para desarrollar el deseo de que todos los seres sintientes se vean apartados de sus sufrimientos. Esta es una forma de pensar mucho más amplia y beneficiosa.

¿Por qué deberíamos de ocuparnos nosotros del sufrimiento de los demás seres vivos? Porque nosotros recibimos mucho de los demás: la leche que bebemos viene de la amabilidad de otros, la cálida ropa que nos protege del viento y del frío, la casa en la que vivimos, el dinero que recibimos, nuestro precioso cuerpo humano, todas estas cosas vienen de la amabilidad de otros; la lista es interminable. Sin embargo, estos pocos ejemplos deberían de bastar para mostrarnos por qué deberíamos de intentar encontrar un método que pueda eliminar el sufrimiento de todas las amables madres, los seres sintientes.

No importa qué tipo de práctica hagamos- el recitar mantras, cualquier otro tipo de meditación, sea el que sea- siempre deberíamos de hacerlo con el pensamiento: "Que pueda beneficiar a todos los seres vivos". Esto no solo ayudará a los demás, también nos beneficiará a nosotros de forma natural (sin esfuerzo). Las situaciones de la vida diaria pueden hacernos apreciar esto: alguien que es muy egoísta y siempre trabaja para su propio beneficio, nunca es verdaderamente querido por los demás; mientras que alguien que es muy amable y siempre ayuda a los otros, es normalmente muy popular.

El pensamiento que debemos de desarrollar en nuestro continuo mental es: "Que puedan todos los seres ser felices, y que puedan verse libres del sufrimiento". Deberíamos de intentar incorporar este pensamiento a nuestra forma de pensar, recordándolo una y otra vez. Esto sería extremadamente beneficioso. Aquellos que en el pasado desarrollaron este pensamiento son ahora grandes Budas, bodhisattvas, o santos; toda la gente verdaderamente grande en este mundo, basó sus vidas en esto. ¡Qué maravilloso sería si pudiéramos intentar generar este pensamiento en nosotros mismos!

Pregunta: ¿Estamos advertidos para que no nos defendamos si alguien intenta dañarnos?

Serkong Rinpoche: Esa pregunta nos lleva a una materia muy amplia. Si alguien te golpea sobre tu cabeza con un palo, la mejor respuesta es

meditar que tú has experimentado esto debido a tus acciones negativas del pasado. Piensa que esta persona está posibilitando el que madure ese karma particular ahora, en vez de que lo haga en el futuro. Deberías de sentir gratitud hacia esa persona que ha eliminado esa deuda kármica de tu continuo mental.

Pregunta: Si alguien ataca a mi mujer o a mi hijo, que están bajo mi protección, ¿Debería no defenderlos? ¿Sería negativo si lo hiciera?

Serkong Rinpoche: Como es tu deber el proteger a tu mujer y a tu hijo, debes de intentar hacerlo tan hábilmente como te sea posible. Tienes que ser listo. El mejor medio de protegerlos es sin causarle daño al atacante. En otras palabras, tienes que encontrar el método de protegerles sin infligir ningún daño.

Pregunta: ¿El puede hacerle daño a mi niño, y yo no puedo hacerle daño a él? ¿No es nuestro deber el defender a nuestros niños contra los actos bárbaros y crueles? ¿Tan solo podríamos sacrificar nuestras vidas?

Serkong Rinpoche: Para manejar una situación como esa hábilmente, necesitas mucho coraje. Hay una historia acerca de una vida previa del Buda en la que él era un navegante que iba por el mar con un grupo de quinientas personas en busca de un tesoro escondido. Una de aquellas personas tenía pensamientos muy codiciosos, y pensaba asesinar a todos los demás y así robar todas las joyas que los otros tenían. El bodhisattva navegante llegó a ser consciente de las intenciones del hombre, y pensó que no era correcto dejar que un hombre matara a quinientas personas. Por lo tanto, desarrolló el valeroso pensamiento de salvar a los quinientos, matando a este único hombre, deseando aceptar para él mismo la completa responsabilidad de matarlo. Si tú estás deseando renacer en el infierno por salvar a los demás, tienes un pensamiento muy valeroso, y por tanto puedes realizar esa acción, tal y como el propio Buda hizo.

Pregunta: ¿Bajo qué circunstancias el matar es aún considerado una acción negativa?

Serkong Rinpoche: Nagarjuna dijo en su *Carta a un Amigo* que si uno comete una negatividad en el nombre de la protección a sus padres, hijos, el Budismo, o las Tres Joyas del Refugio, uno tendría que sufrir las consecuencias. La diferencia es si eres consciente o no de esas consecuencias, y si estás deseando tomar sobre ti dichas consecuencias,

para sin ningún egoísmo proteger a tu esposa e hijo. Si tú dañas al enemigo, vas a experimentar un nacimiento de sufrimiento. Sin embargo, podrías desear afrontarlo con este pensamiento: "Tomaré todo el sufrimiento para mí, con tal de que mi esposa y mi hijo no sufran"

Pregunta: Entonces de acuerdo al Budismo, ¿aun sería una acción no virtuosa?

Serkong Rinpoche: El proteger a tu esposa y a tu hijo es una acción virtuosa, pero el dañar a tu enemigo, no. Tienes que desear aceptar las consecuencias de ambas acciones.

Pregunta: Usted dijo que aquellos que crean karma negativo sufrirán en el futuro, pero que aquellos que hacen bien experimentarán felicidad. ¿Pueden estas buenas acciones llevar a una completa liberación, en el sentido de no tener que experimentar el renacer?

Serkong Rinpoche: Si quieres obtener la completa liberación de la existencia cíclica, tienes que seguir las enseñanzas del Buda completamente y de forma precisa. Si haces eso correctamente, la liberación de la existencia cíclica es definitivamente posible.

Tsenshab Serkong Rinpoche (1914-1983) nació en el Sur de Tibet. Su padre fue uno de los más notables maestros de Tibet, Serkong Dorje Chang, y se decía de él que era la encarnación de Marpa, el traductor; de su madre se decía que era la encarnación de la esposa de Marpa, Dagmema; y se decía que Rinpoche era la encarnación de Darma Dode, el hijo de Marpa. En 1959 él era el más alto lama encarnado del Monasterio de Ganden Yangtsé, y fue el único de los siete asistentes espirituales de Su Santidad el Dalai Lama que pudo escapar de Tibet. Famoso como un maestro tanto en Sutra como en Tantra, Rinpoche dio esta enseñanza en el Tushita Mahayana Meditación Centre, el 7 de Diciembre de 1979. Fue traducido por el Dr. Alexander Berzin. Publicado en LYWA.

Trad. al castellano por el ignorante y falto de devoción upasaka Losang Gyatso.