

# El camino a la sabiduría

Khandrola

Traductora: Karen Molina

## **Motivación**

Para que este momento no se desperdicie, tenemos que prestar la atención adecuada y generar el pensamiento adecuado. Tanto si somos budistas o como no budistas, el hecho es que queremos ser felices y no queremos sufrir, por esa razón tratamos de prestar atención.

Sea cual sea la tradición o creencias que podamos seguir, estas tienen la finalidad de beneficiar a los seres. Y en este momento, de alguna manera estamos aquí porque tenemos interés en el budismo y podemos decir que estamos interesados en algo que está más allá de esta vida. Vemos la necesidad de generar un buen corazón, una mente buena y por eso estamos aquí y por eso debemos prestar atención.

Pensamos en todos los seres, tantos seres tan incontables como el espacio, todos quieren ser felices ninguno quiere sufrir y sin embargo sus acciones equivocadas les están creando las causas para encontrarse con más sufrimiento y por eso continuamente se encuentran con más y más sufrimiento.

Ver que nuestras acciones están contaminadas, darnos cuenta de la naturaleza del sufrimiento del samsara; ver que, aunque en algún momento nos podamos encontrar con una situación placentera, esta sigue siendo de la naturaleza del sufrimiento, suscita en nosotros miedo por tener que experimentar más y más sufrimiento y el deseo de querer salir de la existencia cíclica, a corto plazo para encontrarnos con un estado mejor, pero a largo plazo para alcanzar la Iluminación. Por eso ahora tratamos de generar una buena motivación. Si estamos aquí es porque queremos llevar a los seres más allá del sufrimiento, queremos liberarles del sufrimiento. Por eso estamos aquí y con esta motivación recitamos la oración del Refugio tres veces.

## **Refugio**

Ahora que vamos a tomar refugio, hay que pensar en el Buda, en el Dharma y en la Shanga, en todas sus cualidades. También pensamos en todos los seres supremos, bodhisattvas, budas, seres arya y todos aquellos cuyas mentes se están desarrollando o ya están desarrolladas. En

ellos buscamos protección. Ellos son nuestro objeto de refugio porque son ellos quienes nos pueden proteger. Desde lo más profundo de nuestro corazón tratamos de generar un auténtico refugio. El refugio caracteriza a los budistas pero también podemos tomar refugio en el sentido de buscar esa protección. Y la protección que estamos buscando es para el beneficio de todos los seres. De hecho, el refugio que estamos tomando es para poder servir a los seres. Lo acompañamos de la gran compasión al pensar en todos los seres que necesitan ser liberados del sufrimiento. Y nosotros, viendo que todos los seres tan vastos como el espacio necesitan liberarse de tanto sufrimiento, tratamos de generar esa gran compasión. Los miembros de la shanga son los que protegen del sufrimiento. Nos están acompañando en ese camino que nos protege del sufrimiento para cumplir con la meta que deseamos, liberar a todos los seres. Y con esta mente de la bodichita, nos comprometemos a actuar como los bodisatvas, eso significa eliminar todos los oscurecimientos a la sabiduría, todos los obstáculos, todo aquello que nos impide desarrollar nuestro potencial. Para ello necesitamos acumular méritos y pensando de esta forma los acumulamos y también sabiduría. Todo esto pensando en el vasto número de seres, que quieren ser felices y no quieren sufrir. Buscar la felicidad es parte de nuestra naturaleza. Por lo tanto, queremos alcanzar un estado libre del sufrimiento para liberar a todos los seres del sufrimiento. Esto acompañado de una mente bondadosa que a su vez está acompañada de un comportamiento supremo impregnado de amor y compasión.

Pero para que esta gran compasión pueda surgir es porque estamos pensando en ella, porque estamos reconociendo las ventajas de una mente compasiva y las desventajas de pensar solo en mí. Y también tenemos que desarrollar la visión correcta de la realidad. Pensar cuál es la verdadera naturaleza de lo que nos rodea, conocer la realidad, eso es lo que nos lleva a la visión correcta que es la vacuidad. Y así creamos causas para eliminar cualquier oscurecimiento y el resultado que obtenemos es muy puro.

Pero si hacemos las oraciones pensando solo en mí —para que me vaya bien, para que tenga una vida muy larga, para que tenga éxito...—, entonces no estamos actuando de manera correcta. Así no se hace. En cambio, si lo hacemos por los seres, pensando en la vasta cantidad de seres, en ese momento se están cumpliendo también nuestros objetivos. El hecho de pensar en ellos también satisface nuestros propios deseos.

### **Surgir dependiente y conocimiento de la realidad**

Hablando del tipo de comportamiento que debemos cultivar en la práctica, lo importante es que la fe esté basada en el conocimiento.

En todas las tradiciones religiosas existen seres santos. Y todos estos seres santos han cultivado la virtud y han creado en sus mentes la bondad. Son personas que se han determinado, que han practicado la generosidad, la disciplina ética, el esfuerzo gozoso, la concentración, la sabiduría, es decir, también ellos han llevado a cabo las seis perfecciones. Cada uno tiene sus propias creencias religiosas, tiene que seguir aquello en lo que está más convencido, en lo que tiene más fe. Es verdad que hay muchas otras condiciones que nos pueden diferenciar con otras religiones, como la naturaleza de la realidad, la vacuidad o las características de un buda...

En relación a lo que es la filosofía budista, hay algunas cuestiones que son más delicadas o únicas, como la relación de interdependencia entre los fenómenos, que dice que unas causas y condiciones dan lugar a los fenómenos, otras tradiciones hablan de que los fenómenos son permanentes o que hay un ser creador que lo crea todo.

Sin embargo, en la filosofía budista se habla de la interdependencia, de como todo surge dependiendo de algo, incluso el propio sufrimiento, por eso cuando conocemos de que está dependiendo podemos alcanzar la liberación. Así que, nosotros tratamos de adentrarnos en conocer cómo es esa relación dependiente que hay entre los fenómenos. A medida que estamos convencidos de esta relación de interdependencia, surge un compromiso de acercarnos a esa visión, para comprender cómo existen los fenómenos en realidad. Si no lo investigamos, no vemos esa relación de interdependencia. Y existe: cada fenómeno proviene de otro. Por lo tanto no surge inherentemente.

Cada uno tiene su propia visión pero si uno va adentrándose en la realidad, se va a dar cuenta de esta relación de interdependencia y conforme vamos familiarizándonos con ese pensamiento con la ayuda de un maestro espiritual, vamos creando el camino que nos lleva a liberarnos del sufrimiento. Incluso podemos ir más lejos, podemos alcanzar el estado último, la budeidad, el más sagrado.

Adentrándonos en esta visión, que es muy extensa, de acuerdo a nuestras posibilidades, a nuestro oscurecimientos, méritos, posible confusión que podamos tener, también según los deseos de la persona y a su conocimiento mayor o menor de la realidad, entonces se habla en

el budismo de diferentes escuelas o postulados: la escuela vaivashika, la escuela chittamatra, la madiamika, la svatantrica y la madiamika prasanguika. Todas estas escuelas nos ayudan a conocer la visión correcta de la realidad y abandonar las visiones erróneas y, de acuerdo a la capacidad de la persona, uno va a adentrándose en una u otra, hasta poder tener la visión correcta de la realidad.

Los postulados o escuelas no son de acuerdo a la realidad última, sino a la capacidad más burda o más sutil de la persona. La finalidad última es explicarnos la realidad tal cual es.

El hecho de que se presente tanta variedad es para que nos vayamos adentrando en conocer la realidad del samsara y vayamos esforzándonos en detener los engaños, el karma, los oscurecimientos, para salir del samsara e incluso todavía más, para poder alcanzar la mente omnisciente. Pero para lograrlo hay que considerar el nivel de la persona. De acuerdo a las capacidades de la persona se da una explicación más burda o más sutil de la realidad. No es que la realidad sea diferente para uno u otro, sino que, utilizando el análisis y la investigación, se da una explicación de acuerdo a las capacidades del estudiante para que poco a poco se vaya familiarizando con esta explicación y vaya avanzando.

Cuando hablamos de las escuelas filosóficas, nos referimos a sistemas filosóficos que han debatido durante muchos años. Son grandes eruditos y filósofos los que han dado estos postulados de acuerdo a diferentes tipos de personas pero, a la larga, todas nos llevan a eliminar la mente errónea, una mente que se aferra a una identidad. Para comprender la sabiduría que comprende la realidad, la que ya no se aferra a una identidad, hay que adiestrarse en ella. Para ello se da primero una explicación más burda de ese aferramiento a la identidad y poco a poco se va avanzando y vamos llegando a un conocimiento más sutil de lo que es la realidad y entendemos de manera más sutil la sabiduría que destruye el aferramiento al yo.

El objetivo es explicar la naturaleza de la realidad para que podamos verla de manera directa y así podamos salir del samsara. Necesitamos una mente que conozca. Ese conocimiento requiere de esfuerzo y familiarización y a través del esfuerzo uno va teniendo bodichita, visión de la vacuidad y a nivel último la budeidad, resultado de esa bodichita y de esa vacuidad.

Si nosotros comprendiéramos esa mente que comprende la realidad, nos sorprenderíamos. Es algo muy grande, muy vasto. Se parece a la descripción que los científicos están dando del universo. El estudio del dharma también es así, cuando ponemos en práctica las enseñanzas

los resultados son inimaginables, supremos. Pero los científicos llegan a ese conocimiento tan increíble gracias al razonamiento. También nosotros podemos llegar a él gracias al razonamiento. Por ejemplo, se habla de vidas futuras. Los científicos, a través del razonamiento lógico, tratan de demostrar si existe o no. Pero todavía no pueden ni afirmarla ni negarla. Porque se basan en sus sentidos burdos, en un conocimiento burdo y conocer la conciencia sutil a través de elementos burdos, es difícil. Pero nosotros, desarrollando el conocimiento a través del análisis vamos a obtener grandes resultados, como la budeidad.

Así que nuestro análisis acerca de la realidad para destruir esta ignorancia que se aferra al yo, tiene que ser igual que el de los científicos. Y es muy importante que comencemos ya a trabajar con esa ignorancia que se aferra a la identidad.

### **El objeto a abandonar es el aferramiento al yo**

La única manera de destruir la mente que se aferra a una identidad es con la sabiduría, con nuestra inteligencia. No existe otra manera. Y eso es una realidad. Por ejemplo, nosotros empezamos teniendo una percepción de la realidad, el problema no es lo que aparece sino cómo nos aferramos a lo que aparece. Nos aferramos de una manera última, lo que nos lleva a generar apego. Es la propia mente la que genera ese aferramiento por eso es a través de la mente como podemos deshacernos de ese aferramiento.

Ese modo último como nos aferramos es el objeto a abandonar. Es muy sutil. Por eso la única manera de destruirlo es identificarlo, utilizando nuestra capacidad intelectual. No existe otro método para destruir el aferramiento a la identidad. Cada uno tiene que ir cultivándolo siempre, porque si nos olvidamos de ello nunca nos desharemos del aferramiento a la identidad. No es trabajo fácil.

Dentro de la filosofía budista, se habla en todo momento de la ausencia de identidad, pero no quiere decir que todo es un espacio vacío, no se refiere a esto. Porque si negamos por completo todo fenómeno, creamos una contradicción. Si negamos la existencia total, ¿dónde queda la ley de causa y efecto y la interdependencia entre los fenómenos? No podemos afirmar que nada existe.

Por lo tanto, no es que no exista nada, se afirma la existencia. Lo que decimos es que lo que aparece ante nosotros lo vemos como si existiera por sí mismo, incluso el yo, creemos que es algo sólido y concreto, y de la misma manera vemos a los demás: independientes, sólidos. El problema es que lo creemos y nos aferramos a esa creencia, creemos que así es la realidad.

Pero si esa fuera la realidad, cuando empezamos a investigar el yo, seríamos capaces de encontrarlo. La sorpresa es que no lo encontramos, no está. Entonces nos preguntamos ¿dónde está?, ¿dónde está ese yo que existe de manera sólida y concreta? Empiezas a buscarlo en todas las partes de tu cuerpo y no está. Buscas en la mente, y no está. Porque ese yo sólido y concreto es el que no existe.

Por ejemplo, cuando vemos los fenómenos pasa igual. Investigas el fenómeno y no lo encuentras. Por ejemplo, un coche, lo identificas y crees que sólido y concreto pero si empiezas a buscar dónde está el coche, lo vas desmenuzando y ves un conjunto de partes que dan lugar a lo que llamamos coche. Igual es el yo, no existe por sí mismo, sino dependiente de elementos que dan lugar a ese yo, es un conjunto de partes interdependientes. También decimos que existe "meramente imputado", solo un nombre. Esa es la realidad.

Esa es la naturaleza de la realidad, vacía, en este sentido. Vacía de existir por su propia naturaleza. Esta visión es la que tratamos de cultivar.

Cuando utilizamos la lógica, nos damos cuenta de que los fenómenos son interdependientes y están vacíos de existir por su propia naturaleza.

Es precisamente porque no conocemos la auténtica realidad del yo y de los fenómenos que se da lugar al apego, el enfado, y todas las emociones negativas, porque vemos los fenómenos como si existieran por sí mismos.

Está claro que nuestra mente es completamente errónea, confundida. Los cuatro sellos nos dicen que todos los fenómenos son de la naturaleza del sufrimiento, que todos los fenómenos son impermanentes, que todo está vacío de identidad y que existe la liberación. Sin embargo, nuestra mente percibe cosas totalmente contrarias.

### **La práctica errónea del dharma**

Aunque esta visión es muy sagrada, podemos empezar a ponerlo en práctica y no olvidarlo. Porque cuando decimos que practicamos el dharma nos olvidamos de esta visión de la realidad. Lo que hacemos es buscar iniciaciones cuando ni siquiera te preocupas por cultivar la visión correcta de la realidad.

Muchas veces me encuentro con personas que dicen que la meditación en la vacuidad les viene muy bien para sus vidas ajetreadas. Pero qué están haciendo, ¿qué es esa vacuidad de la que hablan? No pensar en nada, no pensar en sus preocupaciones, dejar la mente en blanco, pero eso no es la sabiduría que comprende la vacuidad.

También hay quien dice "ahora que tengo tiempo, voy a meditar", pero realmente se están durmiendo, les entra el sopor. O se van de retiro, con su cojín, se ponen en la postura, pero no se va de compras o de paseo. Y después, cuando vuelven del paseo, les entra el sueño otra vez. Este tipo de práctica, ¿en qué daña al aferramiento al yo? En nada.

Si practicamos así el dharma, para obtener fama, reconocimiento o dinero... es decir, si practicamos basándonos en las ocho preocupaciones mundanas, no estás practicando dharma, no estás haciendo realmente nada, no has dado espacio a tu mente para pensar en la bodichita ni para pensar en la vacuidad, sino que estás pensando únicamente en las ocho preocupaciones mundanas. Por supuesto que este tipo de práctica no le hace nada al aferramiento al yo y, por otra parte, estamos desperdiciando nuestro tiempo. Las preocupaciones mundanas no nos traen ningún beneficio.

También sucede que hay personas que se encuentran con dificultades en su trabajo o en su vida y se meten en el budismo pensando que les va a solucionar sus problemas y rápido además. Y se ponen a recitar mantras muy rápidamente porque piensan que cuanto más rápido recitan el mantra, más rápido se les van a solucionar los problemas en su vida. Pero cuando no se soluciona piensan que ese no es su camino y generan visión incorrecta hacia su maestro. Y entonces se arrepienten y lloran porque han perdido la confianza en el maestro, porque no están realizando sus compromisos y van a ir a los infiernos, etc. Es un tiempo que se desperdicia en agobios y arrepentimientos. Así no funciona. Si practicamos el dharma de esta manera, no vamos a conseguir ningún logro.

### **La importancia de un maestro cualificado**

En cuanto al maestro, hay que ir investigando. Porque así como hay una gran variedad de personas, hay una gran variedad de maestros. Si el maestro nos da iniciaciones sin explicarnos nada, qué nos está enseñando. Hay maestros que utilizan el dharma únicamente para su propio beneficio, para tener gente a su servicio, para tener fama y reconocimiento. Y aunque de su boca salen palabras de dharma, no es auténtico dharma porque está "vendiendo" dharma. Así que hay que tener mucho cuidado. Porque un maestro nos tiene que servir para eliminar el apego, el enfado, etc. Por eso necesitamos un maestro cualificado. Porque si el propio maestro solo está preocupado en obtener dinero, fama y sirvientes, ¿cómo nos puede ayudar para eliminar nuestras emociones aflitivas? El maestro tiene que estar realmente preocupado por los demás. Ha de ser un maestro que busque que los seres prosperen, que enseñe el camino correcto que lleve a la persona a crecer, a desarrollarse y a obtener logros en

el camino. Es decir, un maestro que esté enfocado en los demás. Si no es así, dudo mucho que nos pueda servir. Eso es el demonio. El demonio no es alguien con cuernos, sino alguien que nos está engatusando, engañando. Si identificamos a un maestro que nos engaña, mejor olvidarnos de él, alejarnos de él va a ser nuestra mejor opción.

### **El camino del tantra**

El camino del tantra secreto atrae mucho porque se dice que es un camino muy rápido hacia la budeidad y la gente se interesa mucho en él. Pero para que funcione, antes tiene que haber pasos preliminares. El primero es tomar refugio, el refugio es la base. Un refugio tanto externo como interno. Pero muchas veces no se conoce qué son las Tres Joyas en las que se toma refugio. El buda se identifica con una imagen, el dharma con los textos y la shanga con los monjes y monjas. Pero ¿qué protección nos pueden dar esos objetos de refugio? Refugio es algo más que la figurita, el texto o las personas que vistes de color azafrán. La auténtica protección son las enseñanzas, el Dharma. La persona que nos da las enseñanzas también nos protege guiándonos de manera correcta hacia la virtud, así como los compañeros que ya lo han conseguido, los seres *arya* son la preciosa joya de la shanga, ellos también nos ofrecen refugio.

Para que la toma de refugio sea auténtica, tiene que ir precedida de un razonamiento. Entonces es cuando el refugio se vuelve auténtico porque lo hacemos con total confianza en sus cualidades. Entonces, cuando surge algún problema o alguien cuestiona nuestra práctica, nuestra mente no duda, permanece estable en el objeto de su refugio. Si cultivamos un auténtico refugio, entonces surgen los logros que buscamos. Un auténtico refugio, basado en la convicción, realmente cierra la puerta de los infiernos.

Si ni siquiera estamos contemplando la vacuidad y la bodichita, ¿cómo se puede esperar que el tantra traiga resultados? La mente de la bodichita es necesaria para generar el camino del tantra, acompañada de la visión correcta de la realidad.

### **Un camino gradual**

Muchas veces se habla que para generar la mente de la bodichita uno tiene que pasar por el adiestramiento de la persona de capacidad pequeña y mediana. Pero entonces la gente dice "yo quiero un adiestramiento de capacidad superior". Y esto es un error, porque cuando se está hablando de los tres tipos de adiestramientos de personas con diferente capacidad son

como escalones por los que uno va avanzando. Uno tiene primero que dejar de pensar únicamente en esta vida.

Tenemos que empezar a trabajar desde los primeros escalones, es un camino gradual, un adiestramiento paso a paso. Es como construir una casa, primero ponemos los cimientos. Si no queremos lo básico, si decimos, "yo quiero lo grande, lo importante", es como querer construir una casa por el tejado, lo cual es imposible. Así, cuando se habla de los tres tipos de persona no es para ver cuál va más contigo, se trata de un proceso. Si no se sigue, no estamos llegando a nada. ¿Cómo podemos desarrollar esa mente suprema de la bodichita, si no seguimos los adiestramientos anteriores? Hay que empezar por el adiestramiento inferior, contemplar el sufrimiento y crear las causas para tener un buen renacimiento y evitar el sufrimiento. Luego el siguiente: ver que el samsara es de la naturaleza del sufrimiento y no basta con conseguir un buen renacimiento, sino buscar la salida del samsara o existencia cíclica. De hecho no hay búsqueda de la liberación si antes no se ha seguido el adiestramiento de la persona de capacidad inferior. Y entonces ya sí puede dar el paso al entrenamiento que contempla el sufrimiento en todos los seres, tan vastos como el espacio. Es así como se da lugar a la mente de la bodichita, necesaria para practicar el tantra. Porque si no ¿qué resultado te va a dar el tantra si no va acompañado de la bodichita? Y no solo eso, si no va acompañado de la visión correcta de la realidad ¿cómo estás practicando el tantra? Si no hay vacuidad, ¿de dónde surge la deidad? Como dice en el Sutra del Corazón: *La forma es vacuidad, la vacuidad es forma. La vacuidad no es más que forma, la forma no es más que vacuidad.* Esos son puntos esenciales que tenemos que cultivar a la hora de generarnos como la deidad.

El tantra no es simplemente vernos como la deidad. ¿El resultado de la iluminación de la deidad lo vamos a conseguir por vernos como la deidad? Evidentemente no. Tiene que venir de la base de la vacuidad y de la bodichita. De no ser así no obtendremos el resultado que queremos. Necesitamos las dos alas para poder volar. Bodichita y vacuidad totalmente unidas.

Para que la preciosa mente de la bodichita que quiere beneficiar a incontable número de seres, no se quede solo en palabras, necesitamos acumular muchísimos méritos. Entonces creamos las condiciones para la bodichita y también para la vacuidad. Y de esa unión ya sí puede surgir la deidad.

Porque si, por una parte, estamos pensando que todo existe inherentemente y seguimos considerando al yo como algo concreto; y si, por otro lado, seguimos con la idea de estimar

más a los demás que a uno, seguimos con nuestro egocentrismo, queriéndonos más a nosotros que a los demás.

Por eso hemos de ir rompiendo ya con esa actitud egocéntrica, con la visión incorrecta de la realidad, porque es lo que nos está impidiendo alcanzar la Iluminación. Necesitamos la vacuidad que destruye ese aferramiento a la identidad y la bodichita que destruye la actitud egocéntrica.

Entonces sí surge la deidad porque si no lo hacemos así, si no trabajamos así con nuestra mente, se vuelve simple visualización.

Por eso nosotros necesitamos destruir estas dos raíces: por una parte con el aferramiento al yo y por otra con la actitud egocéntrica.

### **Consejos últimos**

En resumen, darnos cuenta de que esta mente completamente errónea es la que nos lleva a tener un comportamiento equivocado. Por esta mente errónea, no estamos haciendo nuestras prácticas de manera correcta. Id cultivando amor, compasión, bodichita, la visión correcta de la realidad. El *yidam*, la deidad auténtica son estos dos aspectos: la bodichita y la vacuidad.

Por lo tanto, no estamos hablando de algo externo a nosotros, es nuestra propia mente la que nos engaña, la que está creando este samsara, esta existencia cíclica. Por eso, cuando logramos transformar nuestra mente, quitamos los oscurecimientos y hacemos que sea correcta, ahí se consigue el nirvana. El samsara o el nirvana no son lugares físicos, son producto de nuestra propia mente. Por eso debemos adiestrarnos en bodichita y vacuidad. Para ello necesitamos acumular méritos del método y méritos de la sabiduría y así acumulamos acciones virtuosas. No desperdiciéis la oportunidad de crear acciones virtuosas y regocijaos por haberlas hecho. También contemplad la ley de causa y efecto. Reflexionad en ella. Cuanto más reflexionemos, más vemos la necesidad de cultivar más virtud y de evitar acciones negativas.

El enfado es una mente descontrolada. Paciencia es ser personas honestas. No quiere decir no escuchar o pasar de largo. Por ejemplo, si una persona viene hacia ti airada y tú contestas con palabras hirientes, solo empeoras la situación. Así que en esos momentos es mejor quedarnos callados, no decir nada. Hay una razón: si nos quedamos callados, a esa persona se le va a pasar el enfado. Entonces, en ese momento, ya tenemos la oportunidad de hablar y

razonar. Por eso se aconseja no contestar de inmediato. Luego, de manera honesta, ya puedes hablar de lo que pasa.

El enfado es muy negativo porque destruye nuestros méritos.

### **Despedida**

El tiempo se ha agotado. He dado una mezcla de enseñanzas. No sé realmente mucho pero traté de hacerlo de todo corazón, con la única intención de que estos consejos os puedan servir y tengan sentido en vuestras vidas. Si habéis encontrado algo de utilidad, llevadlo con vosotros, si no dejadlos aquí.

En resumen, tratad de ser buenas personas, generad bondad en el corazón, no aferraros más al yo. Esta es la esencia de todos los textos de *kangyur* y *tengyur*.

### **Dedicación**

**Steve:** Petición de que vuelva pronto a Valencia a darnos enseñanzas.

Deseo de larga vida y cumplimiento de todos sus deseos.

*En un día tan caluroso como hoy, tus enseñanzas han sido como lluvia fresca para nuestras mentes oscuras.*

Aplausos.