

# SABIDURÍA ESENCIAL

5 abril 2022

## Toma la esencia

Como decía el gran Atisha “La vida es corta y mucho es lo que hay que practicar, seamos como el cisne que toma la leche y no el agua, así que, toma la esencia”. Hay muchas instrucciones a seguir, tomemos la esencia de la práctica.

Tomar la esencia significa reconocer lo que es útil y nos va a ayudar y distinguirlo de lo que no lo es.

Si queremos que nuestra vida sea beneficiosa es muy importante hacer una buena elección y no equivocarse, pues a veces sucede que lo beneficioso se ve como dañino y viceversa, y nos equivocamos al actuar.

Tenemos que **saber elegir la conducta** que nos ayuda a ser cada vez mejores personas y no equivocarnos. Si no sabemos elegir y nos equivocamos lejos de crecer en bondad, esta disminuirá. A veces queremos ser mejores personas, pero actuamos de forma opuesta, por eso, hay que identificar lo que nos ayuda a ser mejores personas y lo que nos perjudica.

## Conocer los resultados de las acciones

Cuando hablamos del **conocimiento de la realidad** en un contexto generalizado se refiere a conocer que acciones son correctas y que resultados producen y conocer las acciones incorrectas y sus resultados. Este conocimiento es muy importante, pues si entendemos como las acciones correctas traen felicidad y las incorrectas sufrimiento, nos esforzaremos en evitar las incorrectas para evitar el sufrimiento y cultivaremos las correctas para obtener el bienestar que buscamos.

## Aprovecha cualquier ocasión para practicar virtud

Es importantísimo conocer cuáles son las acciones correctas e incorrectas. Además, debemos identificarlas porque a veces solo nos preocupamos por las acciones incorrectas serias y nos olvidamos de las pequeñas. Por tanto, por pequeña que sea una acción si logras identificarla y consigues no realizar acciones incorrectas estarás ayudando a que el vaso se llene gota a gota.

Una vez las identifiques evítalas por pequeña que sean. Igualmente conoce las acciones correctas, identificarlas y cultívalas —incluso aunque parezcan triviales— estarás acumulando virtud gota a gota. Por eso, es importante realizar, aunque sea una pequeña ayuda, un servicio, etc., esfuérzate en realizarlo. Igualmente, la felicidad comienza desde lo más simple aprovecha cualquier ocasión para realizar acciones correctas, ayudar y servir a otros.

## **Conocer la realidad en el contexto budista**

En primer lugar, necesitamos conocer la realidad. En el contexto budista se habla de conocer las dos verdades. Se refiere al adiestramiento que se ha de seguir sobre la base de las dos verdades. Un yogui —practicante avanzado— tiene que conocer la verdad última y la verdad convencional. No hay otro conocimiento fuera de estas dos verdades.

## **Purificar y acumular méritos para ver la naturaleza de la realidad**

También es importante purificar y acumular méritos para ver la naturaleza de la realidad. Para conocer la realidad necesitamos acumular virtud y purificar negatividad. Estas son las herramientas para llegar a ese conocimiento que ahora no tenemos porque no vemos las cosas tal como son, ni percibimos la naturaleza de cómo existen las cosas realmente. Por supuesto, sí que percibimos los fenómenos y distinguimos sus características, pero, su naturaleza —el modo en el que realmente existen— no lo podemos percibir. Para llegar a ese conocimiento hay que eliminar la oscuridad, los velos que recubren y nos impiden ver la realidad.

La forma de eliminar esos oscurecimientos es diversa. Una manera es mediante la realización de postraciones o recitaciones del mantra de Vajrasatva. También mediante la meditación analítica que nos van a ayudar a desarrollar ese conocimiento y disminuir nuestra ignorancia. Cuando hablamos de meditación no nos referimos simplemente a pensar en una vela y no quitarle ojo, eso no es meditar. No es la meditación que nos va a ayudar a desarrollar la claridad de conocimiento. La meditación de la cual estamos hablando es la meditación analítica en donde se está analizando, desmenuzando un tema concreto, como los científicos y la ciencia que trabajan y van analizando una teoría y la van pensando hasta llevarla al campo de la experimentación. Igualmente sucede con la meditación analítica, es ese análisis intenso sobre un tema que nos está ayudando a desarrollar ese conocimiento para aclararlo hasta conseguir que nuestra ignorancia disminuya.

## **El yo al que te aferras, cuando lo buscas no lo encuentras**

Percibimos de forma equivocada, percibimos como si los fenómenos existieran verdaderamente por su propio lado y así nos percibimos a nosotros mismos. Nos identificamos con una entidad, nos aferramos a ello —a la colección de la visión transitoria— creemos que existe de forma sólida y concreta pero cuando buscas ese yo, esa entidad, ese análisis minucioso de encontrar ese yo que se ha ofendido, no lo encuentras y nos damos cuenta de que no es algo fijo y permanente como pensábamos. Al contrario, esa percepción que tenías del yo es completamente falsa, un conocimiento totalmente erróneo de la realidad. Ese análisis es lo que nos va a llevar a conocer la realidad, nos aferramos a un yo, pero cuando analizas y lo buscas no lo encuentras porque no existe de esa forma y tienes una sensación de

que algo has perdido, no encuentras lo que siempre creías que existía. Este conocimiento lo descubrirás por medio de la meditación analítica.

¿Dónde está eso que llamas con ese nombre? Lo que encuentras es un cuerpo, pero si buscas su esencia no lo encuentras. De hecho, si buscas tu cuerpo, su esencia, lo que analizamos son partes del cuerpo, pero no soy yo. Lo que identifico como yo y lo busco desde la punta del cabello a los pies, veras que no existe como creías que existía, pues identificaras piel, huesos, carne, etc... pero eso no soy yo, el conjunto de esas partes al que yo etiqueto con ese nombre, lo que yo creía que existía no lo encuentro.

Nos identificamos con el cuerpo, cuando nos pincha algo nos duele, o cuando nos insultan nos duele. Pero ¿dónde está ese yo que se ofende? Todo lo que vemos son solo partes de un cuerpo físico. Pero ¿dónde está realmente eso a lo que me aferro e identifiqué como “yo”? Poniendo el ejemplo de un ordenador ¿qué es un ordenador? ¿cuál es su identidad? ¿El teclado, la pantalla? ¿dónde está el ordenador verdaderamente existente? Desmenuzamos las partes del ordenador buscando el ordenador y no lo encontramos. Podemos pensar que el ordenador es el conjunto de esas partes, pero si separas esas partes y las amontonas eso tampoco es un ordenador pues no funciona, lo que llamamos ordenador es algo más que todo eso. Esta es una reflexión que tenemos que hacer. La filosofía budista nos incita a conocer la realidad tal como es y la herramienta principal es el análisis.

#### **Las 4 Nobles verdades**

En segundo lugar, es el camino gradual que hay que seguir. El camino se refiere a practicar lo que hay que cultivar y abandonar lo que hay que evitar.

En el camino budista se enuncian las 4 Nobles verdades: Noble Verdad del sufrimiento, Noble Verdad del origen, Noble Verdad de la cesación y Noble Verdad del camino.

En el contexto de la palabra de Buda distinguimos dos verdades a cultivar y dos verdades a eliminar. Hemos de cultivar la verdad de la cesación y la verdad del camino y hay que eliminar la verdad del sufrimiento y la verdad del origen. Buda lo expuso en este orden con la finalidad de meditar en ellas. Meditar en el sufrimiento te lleva a meditar en el origen y cuando meditas en la verdad del camino logras la verdad de la cesación.

#### **Verdad del sufrimiento**

Asanga se refiere a la verdad del sufrimiento como el lugar y los que están en ese lugar. Todos los lugares y todo lo que contienen esos lugares, es decir, todo lo que nosotros vemos, tanto las casas, las habitaciones, y todo lo que contienen esas habitaciones, todas las personas, todo lo que comemos, lo que vestimos, lo que disfrutamos, todo es verdad del sufrimiento. Conoce el sufrimiento, medita y

contempla el sufrimiento ¿cómo? y ahí el buda indica los 4 aspectos de la verdad del sufrimiento: es impermanente, es sufrimiento, está vacío y tiene ausencia de identidad. Si uno llega a meditar en lo que realmente es la verdad del sufrimiento y su naturaleza no caemos en la angustia, la amargura ni el miedo. Meditar en el sufrimiento es algo que en occidente no gusta porque entristece y da miedo. Esto es un signo de que no meditamos correctamente en las características del sufrimiento. Es muy importante meditar en la impermanencia para que nuestras acciones se convierten en dharma.

### **Verdad del origen**

La verdad del origen se refiere al karma y engaños. La verdad de sufrimiento y la verdad del origen es lo que hay que eliminar. Primero Buda hablo de la verdad del sufrimiento pues es lo que experimentas y cuando lo identificas te cuestionas de donde viene. El karma y los engaños es su origen. Buda nos dice “Conoce el sufrimiento”, esto significa “medita en el sufrimiento”, pero se refiere a meditar de forma efectiva y no rumiando el sufrimiento. No es agarrarte y aferrarte al problema sin soltarlo. No nos referimos a ese tipo de meditación. Conocer la realidad significa que es efímera, que es sufrimiento, etc... y esa meditación en el sufrimiento es la única manera de entrar en ese camino gradual.

*Colofón: extracto de las enseñanzas impartidas por el Ven. Gueshe Lamsang en las clases de “Consejos de corazón” en el Centro Nagarjuna de Valencia.*