

Abre tu mente, ábrete al mundo
Comentario sobre los 8 Versos del Adiestramiento mental
Guese Sonam

Transcripción de las enseñanzas impartidas. Es un borrador y no la copia definitiva.

1ª Sesión

Quiero dar la bienvenida a todos. Es la primera vez que doy enseñanzas en España. Normalmente tengo que llevar el manto azafrán pero hace mucho calor, discúlpenme, me lo voy a dejar sobre las piernas.

El texto que vamos a ver es sobre el Adiestramiento mental, estas enseñanzas son del vehículo mahayana, eso hace que sea un texto con un significado muy elevado. Hay personas que tal vez sean nuevas y de antemano les digo que va a haber partes que tal vez sean algo complicadas de comprender.

Para aquellos que ya son antiguos estudiantes, este tema puede entrar con más facilidad, pero para aquellos nuevos va a haber puntos difíciles de asimilar por lo que voy a tratar de dar la esencia del texto comenzando con una pequeña introducción. La introducción se debe a que este texto es cien por ciento mahayana, del adiestramiento superior. Para poder entenderlo correctamente, uno tiene que haberse adiestrado en los adiestramientos de capacidad inferior e intermedia.

Así que primero hay que ver qué es el camino compartido con la persona de capacidad inferior e intermedia. Primero hay que reconocer este precioso renacimiento humano, después reflexionar en la impermanencia y la muerte, la toma de refugio y reflexionar en la ley de causa y efecto.

Hablando del **Precioso renacimiento humano**, si uno lo analiza con profundidad se dará cuenta de que no es un tema fácil. Cuando se habla de precioso renacimiento humano se dice que es precioso porque, obtener este cuerpo humano es muy difícil de alcanzar, muy, muy difícil de encontrarse con el y hay personas que esta pequeña parte no les puede entrar por los oídos, les cuesta trabajo creerlo.

Hay una historia que cuenta que en una ocasión un gran lama tibetano estaba hablando de este tema del precioso renacimiento humano, y una de las personas que le estaba escuchando pensaba para sí: "se ve que este lama tibetano nunca ha ido a China porque China está llena de personas y yo no creo que realmente sea tan difícil encontrarse con un cuerpo humano si hay una gran población de humanos, por lo menos en China". Y seguro que estos pensamientos también pueden ocurrir en nosotros. Así que nosotros, también podemos llegar a pensar que hay una gran población de seres humanos: "en el mundo somos muchos ¿cómo que es tan difícil entonces llegar a tener un cuerpo humano?" Algunos van a decir: "si es muy fácil, no hay más que casarse, juntarse, chico chica hacen sus cosas, sale un niño, así que tan difícil no es". Es para que vean que este primer punto del precioso renacimiento humano ya cuesta trabajo aceptarlo o entenderlo. Por eso, cuando uno esté meditando en el precioso renacimiento humano no les recomiendo que empiecen a pensar en la gran población de seres humanos que hay en el mundo. Porque si uno se pone a pensar

y empieza a pensar en toda la gente que existe en el mundo, puede confundirse y no entender bien el tema.

¿Cómo hay que meditar entonces? Cuando uno tiene en la mente: “Hay una gran población de seres humanos”. Vale, somos muchos, pero ¿realmente sus deseos se cumplen de acuerdo a los deseos de su mente? Sabemos que eso es muy difícil que suceda.

Esto es como pensar que en el mundo hay muchos bancos y en los bancos hay mucho dinero pero pensar en todo ese dinero que existe en el banco y que nosotros no tenemos nada, eso no nos ayuda.

Hace pensar: bueno, hay muchos seres humanos, vale, pero compáralos con la cantidad de animales e insectos que existen en el mundo, te darás cuenta de que solo en número los seres humanos son inferiores. Y dentro del número inferior de seres humanos ¿cuántas personas están con enfermedades muy graves, incapacidad mental y otros diferentes tipos de incapacidades? Por eso podemos decir que ser humano no significa tener un precioso renacimiento humano. El hecho de tener un cuerpo humano, renacer como humano, se debe a la fuerza de la relación causa y efecto. Incluso lo podemos ver en los fenómenos externos: hay un resultado porque hubo una causa. Si no hay esa causa no va a haber ese resultado. Lo podemos ver claramente con los frutos. Por ejemplo, la naranja: si sale una naranja es porque la semilla, la causa, era de naranja y por eso da fruto de naranja. De igual forma, si la semilla hubiera sido de manzana, habría dado el fruto de manzana. Es decir, cada causa, trae su propio resultado.

Porque lo que llamamos precioso renacimiento humano es un renacimiento humano de libertades y dones. En tibetano se dice *Tel chor*. *Tel wa* significa *libertades*, se refiere a estar libre, relajado. Por ejemplo, una persona muy ocupada, sin tiempo, no tiene libertad para escuchar enseñanzas. Y cuando hablamos de los dones, *chorwa*, se refiere a tener las condiciones favorables para llevar a cabo de práctica del dharma. Y sabemos por experiencia que no todas las personas tienen las condiciones necesarias o favorables para practicar el dharma.

No me voy a entretener mucho porque no es parte del texto en sí, es la introducción, así que vamos a tomar un atajo. Es importante entender que no simplemente estamos hablando de renacer como humano y ya está. Algunos no piensan que haya vidas anteriores y entonces no se puede comprender en profundidad el budismo y lo que el budismo aporta.

Es básico el poder aceptar que existen vidas anteriores que son las que están dando lugar a esta vida y a las que están por venir. Es básico confiar en que existen vidas anteriores, pero esa confianza tiene que salir de nosotros mismos, de nuestro propio razonamiento y análisis, porque está basado en razones y si lo analizamos, confiaremos, crearemos en las vidas anteriores, confiaremos en que es así. Y esto es necesario para nuestra práctica, no simplemente creer porque lo ha dicho el maestro o alguien. Esa no es una creencia estable, en cualquier momento puede cambiar. Tiene que estar basada en el análisis propio del cual nacerá una confianza total, una creencia al cien por ciento en que existen vidas anteriores. Y eso es lo que va a potenciar nuestra práctica. Cualquier práctica del dharma está basada en las vidas anteriores, incluso una tan simple y básica como la de Refugio.

Hablemos ahora de los seres humanos. Los humanos están formados por cuerpo y mente. El cuerpo proviene de esa unión del padre y de la madre, esa unión del esperma por parte del padre y del óvulo por parte de la madre da lugar al cuerpo humano. Se dice que por

parte del padre sale elementos como los huesos, etc. la madre aporta la carne, la piel etc. Es decir, el cuerpo proviene de esa unión de padre y madre.

Respecto a la mente, nosotros creemos que existe una mente pero hay quienes no aceptan la existencia de la mente, sino que dicen que lo que hay es cerebro y lo que actúa es el cerebro, no aceptan la mente. Lo que sucede es que la mente no se ve con los ojos, por eso muchos pueden llegar a pensar que no existe. Y es que la mente no es forma y, al no ser forma, no se puede percibir con los ojos. La mente es consciencia, somos capaces de pensar, de analizar y eso es signo de que la mente existe. Si no existiera la mente, como en el caso de alguien que ha fallecido, ahí está el cerebro pero ya no piensa, ni siente ni reflexiona, habrá cerebro pero ya no hay mente.

Entonces hablamos de que el humano está formado por cuerpo y mente. El cuerpo proviene de la unión de nuestro padre y nuestra madre. Pero ¿de dónde proviene la mente? Algunos pensarán que la mente del hijo proviene del padre, o de la madre. O algunos dirán que la mente de la mamá y del papá se mezclan y han dado lugar a una nueva mente. Eso es imposible.

Y ¿cómo nos damos cuenta de que la mente no puede provenir de nuestros padres? Pues porque vemos casos en que los padres tienen una mente muy bondadosa y los hijos tienen una mente maliciosa. Si la mente de los hijos fuera una mezcla de la de los padres, los hijos tendrían que tener una mente muy bondadosa también. Sin embargo, vemos que eso no siempre sucede: hay padres muy buenos con hijos de mente maliciosa y negativa y también encontramos el caso contrario.

Si la mente proviniera de los padres, cuando se tienen tres, cuatro o cinco hijos ¿por qué cada hijo tiene una mente diferente? También vemos casos de niños que nacen con una inteligencia muy alta o a veces que tienen habilidades para el dibujo, por ejemplo, y que nadie les haya enseñado. O niños que no les gusta matar bichitos o a los que no les gusta la carne. También tenemos otros que no obedecen a los padres, a los que les gusta robar o pisar bichitos. Esto es un signo de que hubo una vida previa, y en esa vida previa, una consciencia. Esa consciencia, de acuerdo a como se va comportando, va dejando huellas y esas huellas, ahora en esta vida, se van manifestando como niños muy buenos o niños a los que les gusta robar sin que nadie les enseñe, etc. Así que también vemos cómo no todo lo que viven los hijos es producto de sus padres. Por ejemplo, padres con dos hijos: uno de ellos tiene muchos méritos y por eso en esta vida le va muy bien, tiene éxito en el trabajo; el otro hijo, con las mismas oportunidades, como no tiene los méritos, no tiene éxito, tiene problemas, está perdido, etc. Hay una gran diferencia. Los padres les dieron las mismas oportunidades pero cada hijo lleva lo que ha cultivado en sus vidas anteriores. Eso es signo de que existen vidas anteriores y que acumulan diferente tipo de acciones y ese tipo de acciones va a traer como consecuencia lo que estamos viviendo en esta vida: si nos va bien o si nos va mal. Así nos damos cuenta de que existen vidas anteriores y de que hay una consciencia que va creando acciones que va dejando huellas en esa misma consciencia y es la que continúa en esta vida.

No podemos pensar que algo físico se produzca una consciencia. Eso es imposible. Una consciencia es producto de algo que es similar a consciencia. Es como, por ejemplo, la semilla de cebada, va a dar cebada o la de arroz, va a dar arroz. Para que sea arroz la semilla tiene que ser de la misma naturaleza. Lo mismo sucede con la consciencia: para que sea consciencia su causa ha de ser consciencia también. De algo físico, como una piedra o el

agua, no se puede producir una consciencia. Una consciencia no es física, por lo que no puede ser producto de algo físico. Si fuera así, con las montañas, las piedras o con los elementos externos se crearían consciencias pero eso es imposible. Y eso lo ha dicho Darmakirti: *de algo que no es consciencia no se puede producir consciencia*.

Así que podemos decir que nuestro cuerpo proviene de esta vida, de nuestro padre y de nuestra madre, pero la consciencia no es producto de nuestro padre y de nuestra madre, viene de vidas anteriores, no puede ser producto de algo físico. La consciencia siempre es producto de consciencia.

Por ejemplo, el cuerpo. Con los avances científicos se pueden hacer transformaciones al cuerpo. Se puede cambiar de color la piel. Los científicos lo pueden hacer. Cambiar de negro a blanco, porque dentro del cuerpo existe esa sustancia que lo hace posible. Pero con la mente no funciona así. Los científicos no pueden hacer una mente bondadosa, si pudieran hacerlo utilizando sus instrumentos, entonces diríamos que el budismo es una mentira. Pero es que es imposible. Los científicos no pueden hacer una mente buena manipulando elementos externos

Porque la mente es consciencia y solo puede ser transformada por un trabajo de la propia consciencia. Cuando nos adiestramos, trabajamos en nuestra mente, como ahora que hablamos de adiestramiento mental, entonces sí podemos transformarla, pero desde algo externo tratar de manipular esa consciencia es imposible.

Lo que pueden hacer los científicos es ver la mente de una persona bondadosa, ver las partes de su cerebro que está más potenciada, pero cambiando el cerebro no se cambia la consciencia.

Hay una gran diferencia entre el cuerpo y la mente. Imaginemos que la mente es el líquido y la copa es el cerebro. Claro que hay una relación. Manipulando el cerebro, moviendo la copa, la mente, el agua puede verse algo alterada pero no son de la misma naturaleza. Claro que el cerebro crea ciertas condiciones externas, pero la mente no se puede purificar por estar manipulando el cerebro. La única forma de transformar la mente es a través de la reflexión, de la meditación, a través del adiestramiento mental. Este texto se llama *Lo Jong* que significa adiestrar la mente y cuyo título tiene un gran significado.

Como no tenemos mucho tiempo, no voy a explicar cada uno de los puntos del precioso renacimiento humano, pero hemos hablado de él de una forma abreviada. Hemos hablado de que este precioso renacimiento humano de libertades y dones es muy difícil de encontrar, de que existen vidas anteriores, también hemos hablado de la impermanencia y la muerte y les he dado las pautas para reflexionar sobre la ley de causa y efecto.

El tema de **la ley de causa y efecto** es muy importante. Si uno realmente quiere transformar su mente y ser una persona más bondadosa, tiene que confiar totalmente en la ley de causa y efecto. Y no es a través de la manipulación del cerebro que uno se vuelve bueno o malo, es a través de nuestro trabajo sobre nuestra propia mente. No es un tema que el buda inventó. Buda no fue el primero en hablar de la ley de causa y efecto. Muchísimo antes de que apareciera el buda ya se hablaba de esta ley. No es algo nuevo y único del budismo. Lo digo porque algunos piensan que el karma es cosa de budistas. Pues no, no lo inventó el buda. Lo que sucede es que el buda con una mente completamente clara, concedora de la realidad, lo vio con claridad y lo que hizo fue explicarlo claramente.

Únicamente un buda es capaz de ver la sutileza y la profundidad de la ley de causa y efecto. Ni siquiera un bodisatva de nivel superior es capaz de verlas.

Hablando de budismo, no es que el budismo haya inventado algo nuevo, ni que haya inventado otra realidad, de hecho, simplemente podemos decir que es lo más natural posible. Son las enseñanzas que nos enseñan las cosas tal como son. Es decir, que si nos habla de vidas anteriores no es que el budismo haya creado este concepto, sino que eso existe, esa es la realidad. Para poner un ejemplo, si metes la mano en el fuego te vas a quemar, eso es lo que dice el buda, no es el que el buda haya inventado que te vas a quemar la mano si la metes en el fuego, sino que el fuego quema, por su propia naturaleza. Así que el buda no ha inventado nada. Podemos decir que el budismo es una enseñanza que simplemente nos muestra la realidad. Nos dice que si actúas de una forma virtuosa los resultados van a ser muy buenos. Si actúas de forma negativa, los resultados van a ser desagradables. Simplemente nos muestra la realidad.

Al igual que cuando en el budismo se habla de las diez acciones negativas: no matar, no robar, no mentir, etc., estas acciones no es que el buda las haya inventado. De hecho, antes de que el buda apareciera en el mundo ya se decía que matar, robar o mentir eran acciones negativas.

Es como, por ejemplo, si alguien roba o mata la policía lo captura, o la infidelidad también es considerada algo negativo. En el mundo se sabe que eso no es algo bueno.

Así que antes de entrar en el texto de adiestramiento mental, hay que conocer los puntos preliminares: el precioso renacimiento humano, del cual ya se habló, la ley de causa y efecto, la impermanencia y muerte, que de esto no hay mucho que hablar, creo que todos estamos conscientes de que en algún momento nos vamos a morir.

Una vez conocidos estos puntos preliminares, ya se puede entrar al tema del vehículo superior, al mahayana, porque, para ser capaces de comprenderlo, uno tiene que tener una mente muy estable, cien por ciento segura en la ley de causa y efecto, cien por ciento convencida de las vidas anteriores, de que en realidad esa es nuestra naturaleza, no es que el buda nos está explicando cosas nuevas fuera de la realidad sino que el buda nos las expone de una manera más clara. Y también nos explica cómo podemos ser felices, cómo podemos hacer para que nuestra mente se convierta en una mente bondadosa y así conseguir felicidad.

Antes de hablar del *vehículo mahayana*, tenemos que tener en cuenta que también existe el *vehículo hinayana*.

El *Hinayana* tienen una regla básica que es, no hacer daño a los demás, si puedes ayudarles, ayúdales, pero si no puedes, al menos no les dañes, sé una buena persona.

El *mahayana* va más allá, piensa en todos los seres y se determina a trabajar por el beneficio de los seres. Debemos de tener muy clara la diferencia entre *hinayana* y *mahayana*

En el *hinayana* se trabaja pensando en uno mismo, buscando el propio beneficio. En el *mahayana* la visión es considerar a los demás mucho más importantes que a ti mismo.

Aunque no quiere decir que los *hinayana* no practican dharma, lo hacen, pero se enfocan en ser buena persona, llevar a cabo acciones virtuosas y practican el dharma, la virtud, pensando en uno mismo.

En el *mahayana* el pensamiento va totalmente enfocado hacia la felicidad de los demás. Aunque recibamos muchas enseñanzas mahayanas, al menos en mi caso, mi mente todavía están enfocada en mí mismo.

Tener clara esta diferencia es importante porque puede dar lugar a confusión. En el Tíbet se dan enseñanzas *mahayana*, se hablaba mucho de *mahayana*. Aquí en occidente también. Y algunos pueden llegar a pensar que como no se habla del *hinayana*, este no es dharma. Y esto no es verdad.

Si no puedes trabajar por los demás, al menos trabaja para ti: practica acciones virtuosas, etc. Eso también es dharma. Si no puedes ayudar, por lo menos no hagas daños a los seres, eso ya es dharma.

Lo mejor es generar la mente de la bodichita, la mente que quiere beneficiar a todos los seres, pero si no podemos todavía, por lo menos pensando en nuestro propio bien, podemos practicar la ética y no dañar a los demás. Eso es dharma.

Por otro lado, no debemos negar las enseñanzas pensando que es imposible llegar a alcanzar esa mente que trabaja por los demás. Hay que tener mucho cuidado con esto, porque si niegas las enseñanzas estás creando una negatividad.

Por ejemplo, tenemos a tres personas que ofrecen un euro a un mendigo. La primera ofrece el euro y piensa: "ojalá con este acto de generosidad pueda yo crear las causas para renacer como un dios fuerte y poderoso". La segunda piensa: "ojalá que con este acto de generosidad me libere del samsara". La tercera persona piensa: "ojalá que con este acto de generosidad pueda ser capaz de liberar a todos los seres, mis madres, de todo el sufrimiento".

Las tres han dado un euro pero con un pensamiento diferente. El último es el dharma supremo, la mejor de las prácticas pero no quiere decir que los dos primeros no estén practicando dharma, a un nivel más pequeño pero sigue siendo dharma.

Así, cuando la primera persona muere y renace como humano, tal como ha sido su propósito con este acto de generosidad, este acaba en el renacimiento humano. En el segundo caso, el acto se completa cuando esta persona logra por fin el estado de un *arhat* porque ha conseguido su propósito: liberarse del samsara.

Sin embargo, en el tercer caso, las virtudes continúan hasta que logra alcanzar la iluminación, el estado de un buda. Ese acto, esa virtud nos acompaña hasta el final. De manera que el resultado viene de acuerdo a la motivación con la que se hizo la acción, siempre y cuando no te enfades porque el enfado destruye la virtud.

Cuento esto porque llevo mucho tiempo en occidente y a veces alguien hace un regalito a alguien y piensa que lo da para que le vaya bien a él, pero a veces puede pensar que regala para que esa persona tenga un buen renacimiento y alguien que lo escucha le dice: "no lo hagas así, has de pensar en todos los seres". Entonces el que ha sido reprendido se siente mal, piensa que no está practicando el dharma. Diciéndole que lo está haciendo mal quizás estamos empeorando las cosas, porque si se arrepiente de hacer algo virtuoso por nuestras palabras, estamos incurriendo en una negatividad

Por otro lado, decir "por el beneficio de todos los seres" solo con la palabra, es muy fácil, pero que salga de lo más profundo del corazón es lo más difícil. No debemos menospreciar los actos de generosidad.

Esto no lo digo para convencer a nadie de que se adhiera al mahayana. No es ese el objetivo, que por otro lado sería una negatividad. No, claro que a lo que debemos de tratar de aspirar es al *mahayana* pero no menosprecies al *hinayana* pensando que no es dharma. De hecho es una negatividad pensar de este modo.

2ª Sesión

Antes de entrar en el texto hay que hablar de los puntos preliminares, lo que antecede a este adiestramiento del vehículo superior. Por eso hay que hablar del precioso renacimiento humano, de sus libertades y dones, de lo difícil que es obtenerlo.

También es necesario hablar de la ley de causa y efecto, impermanencia y muerte, etc. Porque si no se da esta pequeña introducción, sonará complejo porque este adiestramiento mental es para desarrollar la mente de la bodichita. Es decir, el adiestramiento se basa en intercambiarse uno por los demás para desarrollar esta mente de la bodichita.

De hecho, todo lo que ha dado el buda es entrenamiento mental porque es tratar de que esta mente negativa se convierta en virtuosa. Pero concretamente este texto mahayana significa transformar la mente en la mente de la bodichita a través del método de intercambiarse uno mismo por demás, dado por Shantideva.

En este mundo hay muchos tipos de religiones, dentro del budismo, Su Santidad el Dalai Lama, la joya de la sabiduría exaltada, nos dice que el budismo es un adiestramiento. Nos muestra cómo adiestrar nuestras acciones físicas, el uso de nuestra palabra y nuestra mente. Principalmente nuestra mente pero también utilizando cuerpo y palabra.

¿Por qué la mente es más importante? Porque la palabra y las acciones físicas no pueden adiestrar a la mente, mientras que, una vez que la mente está adiestrada, esta afecta a las acciones físicas y también a la palabra. Y es fácil darnos cuenta, por ejemplo, si a nuestra mente le apetece salir a pasear, movemos nuestro cuerpo para salir a pasear, si en nuestra mente surge el deseo de escribir, cogemos lápiz y papel y comenzamos a escribir, si quiere decir una palabrota, entonces la saca a través de la palabra y la dice. Es la mente la que va controlando las acciones del cuerpo y las de la palabra. Por eso es tan importante trabajar con nuestra mente. Como a través de la meditación, con pensamientos virtuosos y familiarizarnos con ellos. No es un trabajo fácil, no por meditar durante una semana un mes o un año vamos a cambiar por completo. No es así. No es fácil crear esa bondad. Por una razón: porque desde tiempos sin principio nuestra mente ha hecho muy buenas migas con los engaños. Quitarnos de estas amistades es muy difícil. Y nuestra mente que está afectada por el apego, el enfado y todas las demás emociones aflictivas no se las puede quitar de un día para otro como cuando lavamos la ropa. No es así de fácil quitar estas impurezas de la mente.

¿Por qué es tan importante practicar el vehículo mahayana? Si sólo seguimos el adiestramiento de la persona de capacidad inferior seguiremos en el samsara, si seguimos el adiestramiento de la persona de capacidad superior, nos liberaremos del samsara y seremos muy felices pero seremos incapaces de liberar a los demás. Y eso es porque en nuestra mente desde tiempos sin principio y muy bien arraigada está la actitud egocéntrica, una actitud que nos hace estimarnos a nosotros mismos más que a los demás. Creemos que somos más importante que todos los demás, esa actitud es la que subyace a esa continua preocupación por la propia felicidad y la preocupación por vernos libres del sufrimiento. Continuamos tenemos pensamientos de YO quiero ser feliz, YO tengo que ser feliz, YO no quiero sufrir, YO no quiero problemas. TODO es en relación a ese YO al que consideramos como lo más sagrado. YO: lo más sagrado. Este YO es como el jefe que dirige nuestras manos y nuestra mente. Nuestra manos y mente son criados de este YO tan fuerte que está dentro

de nosotros. Por eso creamos más acciones negativas que lo único que traen como consecuencia es sufrimiento. Esta actitud egocéntrica es la que nos trae tantos problemas, tanto a nivel colectivo como personal. Precisamente por esta actitud decimos: "mi país es el mejor, tiene que ser el país más poderosos e importante y quien lo contradiga, guerra". Así es como se crean los conflictos, por una actitud egocéntrica. A nivel individual están las parejas. El hombre dice YO. La mujer dice YO. Y cuando no coinciden, vienen los problemas y conflictos. En realidad, todos los problemas, tanto a gran como a pequeña escala, son producto del egoísmo. Si hubiera un pensamiento altruista, no habría problemas.

Pensemos en los humanos. Todos los seres humanos quieren ser felices. Todos desean la felicidad y ninguno quiere sufrir. En ese deseo todos coincidimos. Pero cada uno está pensando en su propia felicidad. YO quiero ser feliz y como quiero ser feliz YO hago lo que sea para ser feliz, sin considerar la felicidad de los demás. Y por eso se cometen muchas faltas. Porque YO quiero ser feliz robo, miento. Como quiero experimentar placeres, como carne sin importar matar a otro animal, como YO quiero beber leche le quito la leche a la vaca. No pensamos en la felicidad de los demás, solo en la nuestra.

Por ejemplo, olvidándonos de los animales, quedándonos con los que estamos aquí reunidos. Cada uno se dice a sí mismo: "MI felicidad es lo más importante. Me da igual lo que hagan o dejen de hacer los demás". Trabajamos cada uno para su propia felicidad. ¿De verdad es este un pensamiento honesto, bueno?

Le preguntas a uno y a otro y todos dicen lo mismo: YO soy lo más importante. Entonces ¿quién tiene la verdad?

En realidad, todos los seres son importantes, y en comparación, uno sólo, yo, no soy tan importante. Es así como trabajan los bodisatva, así es como piensan. Consideran a los demás como lo más sagrado y así mismos no. Es un pensamiento completamente opuesto al nuestro, por eso el que surja no es cosa fácil. Por eso a veces tenemos que engañarnos a nosotros mismos, trabajar desde lo más básico y decir: "los demás son muy importantes pero yo también soy un poco importante".

Y, poco a poco, vas trabajando hasta que llega un momento en que digas yo no soy importante, lo importante son los seres.

Para los bodisatva los demás seres son lo más importante y ellos no se consideran lo más sagrado, entonces todo su trabajo va dirigido hacia los demás y si ellos tienen que irse a los infiernos para beneficiar a los demás, lo van a hacer, y lo van a hacer contentos. Yo todavía no puedo hacerlo, si soy honesto, porque todavía tengo la idea de que YO, soy muy importante.

Lo cierto es que los bodisatvas son muy listos y tienen este tipo de pensamiento por porque han analizado y han llegado a una conclusión a partir de un análisis correcto. Solo hay que ponerse a contar: los demás y yo. Yo soy solo uno, los demás seres ¿cuántos son? Si lo pusiéramos en una balanza ¿cuántos kilos pesa una persona y cuánto los demás seres? Los demás seres tienen más peso.

Si de verdad hay alguien que estima más a los demás que a uno mismo, que considera a los demás seres más importantes, más valiosos, más sagrados que a uno mismo, con mis manos juntas en el corazón me regocijo muchísimo, ojalá que así sea. Por mi parte puedo hablar solo de mí y para aquellos que están en mi mismo nivel que todavía me considero YO más importante que todos, podemos dar un pequeño pasito: si no puedo dejar de pensar en

mí como lo más importante entonces piensa que yo soy importante pero también los demás son importantes. Hasta ahora solamente estábamos pensando en nosotros mismos y el hecho de pensar también en los demás, ya es como ir dando esos pasitos para que nos lleven algún día a generar el pensamiento de decir: "los demás son más importantes que yo". Pero hay que comenzar desde algo. Tal vez dando esos pequeños pasos poco a poco vamos a ir avanzando. Y por otro lado, todos estos conflictos y problemas que experimentamos si realmente pensamos ahora en los demás como lo más importante, muchos de estos problemas desaparecerán.

El buda dijo que el mismo daño que no quieres para ti, no se lo hagas a los demás. Es decir, si alguien te insulta te vas a sentir muy mal, no te va a gustar si alguien te difama y dice que eres un ladrón, es desagradable. Pues lo mismo les sucede a los demás cuando les insultas, les difamas, les haces daño, ellos también sufren. Entonces, si no lo quieres para ti, no se lo hagas a los demás.

Como dicen en el budismo, desde tiempos sin principio estamos pensando en YO y lo importante que soy YO y a considerar únicamente lo que YO necesito, quiero etc. Mientras que los budas alcanzaron su estado porque dejaron de pensar en sí mismos, y pensaron más en los demás, estimaron más a los demás, consideraron a los demás más importantes que a ellos mismos y por eso lograron el estado perfecto de un buda. Nosotros, desde tiempos sin principio, estamos únicamente enfocados en YO, YO, YO y estimamos más a este YO que a nadie y eso nos ha llevado a estar bien atados al samsara porque esa actitud nunca nos va a llevar a la liberación, nunca.

Ojalá pudiéramos llegar a este pensamiento en el cual estimas más a los demás que a ti mismo. Si todavía no llegamos, por lo menos pensemos: "igual que yo soy importante, también los seres son importantes". Por lo menos llegar a esa igualdad de importancia entre los demás y uno mismo.

Porque, aunque sea un pensamiento básico (este de igualarnos a los demás), ya nos va a beneficiar muchísimo. Por ejemplo, en el trabajo, simplemente ponernos al mismo nivel de importancia, ya con esta actitud puedes practicar paciencia. De lo contrario, si sigues pensando únicamente en ti, entonces vienen los problemas. No puedes practicar paciencia porque estás pensando: "él se equivocó, él me hizo esto o lo otro". Y así lo único que haces es alimentar el enfado.

Por ejemplo, en una oficina, si salen bien las cosas, dices: "YO lo hice, fue gracias a mí que salió bien el trabajo". Si salió mal empiezas a señalar: "fue fulanito, fue menganito", y lo tienes muy claro: fueron los demás los que se equivocaron, YO no, YO lo hice muy bien.

Cuando hablamos de adiestramiento mental es para observar nuestra propia mente y fijarnos únicamente en nuestra propia mente, en nuestros errores, faltas y en lo que podemos mejorar. Repito, para observamos a nosotros mismos, no para observar a los demás. Tenemos esta tendencia a fijarnos en los errores de los demás, no en los nuestros. De hecho, actuamos como si fuéramos perfectos. YO no me equivoco, YO lo estoy haciendo muy bien. Los demás son los que se equivocan, y tienes los ojos muy abiertos para ver los defectos de los demás, buscando sus faltas y errores, no puedes ver los tuyos. No solo eso sino que puedes llegar a pensar que eres perfecto, que haces las cosas muy bien, perfecto solo es un buda y aquí, a no ser que haya un bodisatva, el resto somos seres ordinarios, muy ordinarios. Lo cual quiere decir que cometemos muchos errores, muchas faltas. Sin embargo, nos vemos perfectos y creemos que los demás son los que se equivocan.

Hay una historia del buda anterior al Sakyamuni que cuenta la historia de un rey que tenía muchos sueños. Un día soñó que había dos monos, uno completamente sucio, como si se hubiera caído en las alcantarillas, el otro mono estaba blanco inmaculado excepto un trozo de un dedo. El mono sucio empezó a señalar el dedo sucio del mono limpio.

El rey fue al buda a pedirle que le ayudara a interpretar este sueño de los monos pero el buda le dijo: "no te preocupes, estos sueños los vas a ver con más claridad cuando llegue el próximo buda".

Nosotros somos como el mono sucio, que no ve que está lleno de porquería pero sí ve la poca que puedan tener los demás.

Así que aquel que es un buen practicante es el que conoce a la perfección sus faltas y hace todo lo posible por enmendarlas y no permite así que surjan más emociones aflitivas como el enfado, etc. Nos gusta apuntar hacia afuera, señalar hacia afuera los defectos, pero donde hay que apuntar es hacia adentro y ver qué faltas tenemos. Eso es meditar, reflexionar. Eso es meditación. Ver cómo se encuentra nuestra mente. Meditar no es simplemente ponerse con las piernas cruzadas. Eso no es meditación. Meditar es reflexionar, pensar, analizar. Incluso puedes meditar tomando un té o un café y preguntarte: "¿cómo está mi mente?, ¿qué tipo de pensamientos surgen?, ¿qué tipo de pensamientos debo cultivar?" Es un tiempo para analizar, para ver hacia adentro. Eso es meditación. La que se hace encima de un cojín con los ojos cerrados, puede llevarte nada más que a un dolor de espalda. Para mí meditar es estar relajado, con mi mano aquí en el regazo pensando, reflexionando. Esa meditación analítica es la que nos está llevando a hacer algo dentro de nosotros mismos.

La meditación analítica es muy importante. Es verdad que también se habla de la meditación unidireccional enfocada en un solo punto y ahí había mucha confusión. Algunos decían que si se hace meditación analítica se altera más la mente, que la meditación tiene que ser enfocada en un objeto y ya está. Pero Lama Tsong Khapa en el *Lamrin Chemo, los estadios del camino*, explica que lo más importante es la meditación analítica. Claro que si quieres desarrollar calma mental tienes que enfocarte en un solo objeto pero todo el camino de *lam rim*, desde la devoción correcta al maestro hasta el camino de la iluminación, todo es meditación analítica. Así que la meditación analítica es muy importante. Porque si vas meditar en negro, mejor vete a dormir.

En la actualidad vemos muchos avances, como ordenadores, coches, motos. Todos estos avances tecnológicos son resultado del análisis. Si nosotros cultivamos la meditación en negro es como irse a dormir, no te va a traer ningún fruto. Porque todos los avances tecnológicos no se crearon de una mente que no estaba pensando en nada. Al contrario, los científicos empiezan a analizar a investigar, piensan mucho, le dan muchas vueltas a la cabeza y así es como crean cosas. Si se quedan en una mente que no están pensando en nada, son incapaces de crear nada. Por ejemplo, algo como el aire acondicionado, quienes lo crearon es porque lo estuvieron pensando. De ese pensamiento, de ese análisis surge este aparato. De un pensamiento en blanco, no va a surgir nada.

Por ejemplo, en Holanda que hace frío, lo que viene muy bien es la calefacción central. Antes tenían fuego en las casas y se calentaban con carbón pero eso producía mucho dolor de cabeza. Ahora con la calefacción, se calienta el hogar y no produce dolores de cabeza. Pero el hecho de que surgiera este tipo de calefacción es porque hubo personas que pensaron cómo podemos hacerlo, qué vamos a hacer para crear calor y que no produzca

dolores de cabeza. Así es como surge, la meditación es igual. A través del análisis y la reflexión, meditamos en todos los temas. Todos los temas necesitan una meditación analítica, bodichita, vacuidad. Si no hay una mente analítica que está investigando, la vacuidad es imposible.

Ahora, volviendo a nuestra propia mente, la meditación analítica es para observarnos a nosotros mismos, para ver el estado de nuestra mente, para ver nuestros defectos, nuestras faltas. Hay un verso de Atisha que dice: "cuando estés solo, observa tu mente, cuando estés en medio de otras personas, observa tu palabra".

Y eso es verdad. Cuando estás con otras personas si observas su mente, te van a ver raro y van a decir: "esa persona está en otro mundo". Cuando estás con personas tienes que hablar pero tienes que estar atento a lo que dices y a cómo lo dices. Cuando estás con otros tienes que comunicarte, pero estate atento a lo que dices, observa tu palabra. Cuando estés solo entonces observa tu mente. Y este es un consejo muy importante: cuando estés con personas observa tus palabras, cuando estés solo observa tu mente.

Esa meditación analítica nos ayuda a observar nuestra mente, a investigarlas. La meditación analítica es para saber cómo está nuestra mente, qué errores hemos cometido para tratar de mejorar. Por ejemplo, estás analizando y dices: "he cometido estas faltas". Las reconoces y entonces evocas el campo de méritos o a tu maestro raíz, les haces peticiones para que te ayuden a purificar estas faltas negatividades y visualizas rayos de luz que te purifican. Eso es una meditación y es una meditación analítica y es la que nos va a traer resultados.

Imaginamos que salen rayos de luz completamente blancos puros que entran en nosotros y, como hemos reconocido nuestras faltas negatividades y defectos, ahora se purifican. Todas las negatividades salen y se limpian. Una vez completamente purificado, de nuevo imaginas a tu maestro delante de ti y le haces súplicas para que te conceda sus bendiciones y visualizas que salen rayos de luz que iluminan todo tu cuerpo, recibiendo sus bendiciones. Esa es una muy buena meditación.

3ª Sesión

Hemos hablado del adiestramiento de *Lam rim*, de la necesidad de desarrollar esa mente de la bodichita, de cómo tenemos que practicar para generar esa mente, basándonos en la ecuanimidad, esto es, no distinguir entre amigos y enemigos sino ver a todos los seres como seres queridos. Hay que llevar a cabo este adiestramiento comenzando con aquellos que son más cercanos, con la familia, con nuestro entorno más cercano, con la pareja y poco a poco vamos aumentando el número de seres. Cuando estamos haciendo nuestra práctica hemos de dirigirla primero a aquellos cercanos y luego poco a poco ir ampliando el número de seres. Porque, por ejemplo, si dentro de nuestra casa no comenzamos con nuestros hijos o con nuestra pareja a desarrollar esta mente bondadosa, aunque estemos haciendo las oraciones pensando que son para el beneficio de todos los seres, realmente son palabras vacías si no estamos comenzando con aquellos más allegados. Cuando comenzamos con nuestra familia entonces poco a poco vamos a ir mejorando.

Tenemos que llevar a cabo lo que dicen las enseñanzas, aplicarlas en nuestras vidas y eso va a marcar la diferencia. Porque, si logramos aplicarlas, por supuesto que estamos creando felicidad para vidas futuras, pero también seremos felices en esta vida.

Y si hablamos del dharma, de aplicarlo en nuestra vida diaria, actuando de forma correcta en nuestra sociedad, generando respeto hacia los padres o hacia las personas que son mayores o que tienen mayor conocimiento, tratar de llevar las enseñanzas a nuestra vida. Porque, si no las aplicamos en el día a día, si no somos respetuosos, si, al contrario, discutimos todo el tiempo, si solo pensamos en nosotros mismos queriendo sacar beneficio económico en todo lo que hacemos, entonces no se están aplicando las enseñanzas.

Al principio comentaba que el texto del Adiestramiento mental son unas enseñanzas que se basan en estimar a los demás más que a uno mismo, para eso es. Pero también decía que si esto es muy difícil por lo menos intentemos ver a los demás tan importantes como a mí mismo y cuando empezamos a considerar a los demás igual de importantes que yo, entonces tienes que comenzar con aquellos cercanos a ti: familiares, seres queridos, aquellos con los que compartes el día a día. Si no puedes dejar de considerarte importante, por lo menos también considera a los demás tan importantes como tú. Y si logramos hacerlo con las personas cercanas, será una base. Porque vemos en las parejas, ya sea que la mujer que se crea que es la que manda, o al revés, ya sea el hombre que piense que la mujer está para cumplir sus deseos, ahí no hay amor, no hay felicidad. Una vez que en esa relación uno se considere igual de importante que el otro, ya va a ver una gran diferencia, va a haber felicidad.

Es muy importante que nuestros pensamientos primero vayan a aquellas personas más cercanas. Eso realmente va a marcar una diferencia. No es que yo tenga la bodichita pero como monje que comenzó desde pequeño a estudiar los textos, he tenido tiempo para reflexionar y pensar en ellos y por esa reflexión sé que si comencemos a considerar importantes a nuestros más allegados, va a marcar una diferencia en nuestras vidas y vamos a ir mejorando y ampliando esa consideración hacia los demás. Es importante considerarlos, si no más importantes, por lo menos igual de importantes. Porque si no lo hacemos pasaremos por alto muchas cosas que pueden dañar a otros y además no estamos construyendo la felicidad ni mucho menos la felicidad de los demás. Por eso hay que comenzar con la familia.

El buda nos ha dicho que la naturaleza de nuestra mente es limpia, clara. Es como el cielo que es azul, tiene esa claridad. Sin embargo, las condiciones ambientales crean nubes y esas nubes obstaculizan esa claridad, ese azul del cielo. Pero en realidad no es que el cielo deje de ser azul y claro simplemente hay unas nubes que lo tapan. Así es nuestra mente. Es clara, limpia, pero ahora está invadida por esas nubes que la opacan esas nubes son el apego, el enfado, todas esas emociones aflictivas.

El budismo dice que nuestra mente tiene esa claridad, es transparente, es luz. Pero ahora está contaminada por esas nubes de los engaños, el apego, el enfado, etc. Pero esa no es la naturaleza de nuestra mente, las nubes no son la naturaleza de nuestra mente, simplemente la están opacando. Por eso podemos eliminarlas. En el momento en que aplicamos las enseñanzas, adiestramos nuestra mente, nos liberamos de estas nubes, alcanzamos el estado perfecto de un buda.

Nuestra mente no es como el carbón. El carbón es negro, su naturaleza es de color negro, por mucho que lo laves sigue siendo negro. Nuestra mente no es así.

Pongamos como ejemplo el enfado. Nuestra mente no es de la misma naturaleza del enfado. Si fuera enfado no podríamos quitarnos el enfado. Lo sabemos porque si fuera enfado, sería como el carbón, pero nuestra mente no siempre está enfadada lo cual quiere decir que nuestra mente es diferente al enfado. Y si nos encontramos con una persona enfadada y nos dice cosas o palabras desagradables si nosotros pensamos: pobre, ahora su mente está invadida por el enfado, pero en realidad su mente no es enfado, en este momento ha surgido enfado. Si pensamos así no le damos importancia al enfado, incluso podría generar compasión: pobre, se está dejando llevar por el enfado. Si por el contrario contestamos con enfado, esa es la circunstancia perfecta para la discusión y la pelea.

Es como por ejemplo una persona que ha bebido alcohol, está borracha y empieza a decir todo tipo de cosas. Lo que pensarías sería: "pobre, está borracha, no sabe lo que dice, no tiene control porque está bajo la influencia del alcohol". Lo mismo debemos pensar cuando alguien nos dice palabras desagradables, pensemos que está bajo la influencia del apego o del enfado.

Por ejemplo, nos enfadados y empezamos a decir cosas sin control o a romper cosas incluso cosas muy importantes, con un valor. Después de una hora que estamos más tranquilos, nos damos cuenta de que nos hemos dejado llevar por el enfado y nos arrepentimos, incluso de haber roto ese objeto valioso. Ese arrepentimiento es signo de que el enfado no es de la naturaleza de nuestra mente.

Hay personas que dicen que saques el enfado porque si no te enfermas. Ese es un error muy grande. La única solución para el enfado es la paciencia. Es lo único que va a bajar el nivel del enfado. Si creemos que el enfado hay que sacarlo es un error muy grande. Porque lo sacas diciendo palabras hirientes, golpeando, y así empeoras mucho más la situación. Y no solo eso sino que el enfado se te pasa hoy pero mañana volverá porque no tiene límites. Si permites que salga, le estás dando más fuerza. La única manera que uno puede controlar el enfado es aplicando paciencia.

Si dejamos salir el enfado como dicen, empezamos a romper cosas, luego se nos pasa, nos arrepentimos, otra vez y otra vez, no va a acabar. Y además si seguimos rompiendo cosas, nuestra economía también se va a ver afectada. Hay que practicar paciencia, es la solución para el enfado. No es verdad que uno se enferme por guardar el enfado porque si uno aplica

paciencia no va a enfermarse. La paciencia no te va a hacer enfermar. Si fuera así, tendríamos a todos los bodisatva enfermos.

Con seguridad les digo que si uno aplica paciencia no enferma.

El enfado podemos disolverlo con la paciencia, podemos hacerlo desaparecer aplicando paciencia. Utilizando nuestro razonamiento y pensar: "pobre persona, no sabe cómo está actuando" o "si me dejo llevar por el enfado voy a hacer infelices a los demás". Y, poco a poco, utilizando tu mente vas disolviendo este enfado hasta hacerlo desaparecer. Si por otro lado, te enfadas y lo guardas en tu mente, la solución no es sacarlo, sino trabajar el enfado dentro de ti, trabajarlo en tu mente. Si guardamos los pensamientos de enfado eso sí nos hace daño, por eso has de trabajar para disolver estos pensamientos.

Como Nagarjuna decía, el enfado, el apego y los demás engaños que nos llevan a actuar de forma negativa, trátalos como un dibujo en el agua porque en el momento en que comienzas a dibujar, desaparece. Las enseñanzas del dharma las tienes que grabar como si fuera en piedra, para que no puedan disolverse y desaparecer. Eso decía Nagarjuna. Pero nosotros hacemos lo contrario: los engaños los grabamos en piedra y las enseñanzas como dibujos en el agua que se van, se nos olvidan. Y ese grabar en piedra el enfado y el apego, eso sí nos hace enfermar.

Hace muchos años cuando todavía estaba en el monasterio, conocí a una estudiante alemana y ella me dijo: "cuando usted vaya a dar enseñanzas a occidente no hable de las mamás, no vaya a decir que las mamás son lo más bondadoso porque no le van a creer. Esos temas en occidente no se tratan". Yo me quedé sorprendido y pensé: "cómo va a ser esto posible. Si nuestros padres han sido extremadamente bondadosos con nosotros debemos recordar su bondad y el sacrificio que han hecho por nosotros". Y ella decía: "No, no, no, en occidente no se ve así. Nadie le va a escuchar si dice esto".

Yo pensé que no se llevaba bien con sus padres y por eso me decía estas cosas. Le comenté que hay que agradecerles todo lo que han hecho por nosotros, nos han cuidado cuando no podíamos hacer nada por nosotros mismos. Pero ella decía que no pidió que le dieran la vida, ellos se juntaron y ya está, no hay por qué agradecerles nada.

Después fui a Holanda y allí me di cuenta de que era verdad lo que me decía la chica alemana. Algunas personas cuando les hablas de la bondad de los padres no lo aceptan con facilidad, no hay una buena relación con los padres.

Lo sé porque lo vi. Vi a muchas personas que no querían tener una relación con sus padres. Empecé a cuestionar por qué sería esa ruptura con sus padres. Es importantísimo reconocer la bondad de nuestros padres. Me puse a reflexionar. Nuestros padres han sido muy bondadosos con nosotros, nos han cuidado, nos han llevado a la escuela, han hecho muchos sacrificios. Pero luego nos olvidamos de eso y pensamos, por ejemplo, en cuando eras joven y querías salir con tu novio y tus padres te lo prohibieron. Y solo te quedas con eso. Meditas solo en eso. En esa única cosa en la que no hicieron lo que tú querías. Se te olvida lo bueno que hicieron por ti y solo piensas en lo malo, y con esa meditación alimentas el enfado y va creciendo hasta que sientes un profundo enfado hacia ellos. Y si uno se pone a pensar, toda tu vida te estuvieron cuidando y alimentando y solo porque no te dejaron salir con el novio, se te olvida todo lo bueno que hicieron por ti. Así es como los engaños se fortalecen. Si por el contrario fortalecemos el amor, entonces te familiarizas con el amor, entonces va creciendo y te olvidas de lo negativo.

En estos ejemplos se ven muy claros los beneficios de la meditación, el estar pensando continuamente y reflexionando. Si te familiarizas mucho con los engaños y estás pensando en el apego y alimentas el enfado, lo único que haces es fortalecerlos, incrementar los engaños. Si, por el contrario, tratas de familiarizarte con el amor y la compasión, entonces fortaleces el amor y la compasión, van tomando más solidez. Estos son los beneficios de meditar.

Todo esto seguro que ya lo sabéis. Como dicen los textos de Lam Rim, debemos fijarnos más en las cualidades que en los defectos, en relación a los demás. Por ejemplo, cuando hablan del maestro, lo que dicen los textos es que nos fijemos en sus cualidades, observa y presta atención a sus cualidades y no a sus defectos. Puede darse el caso de que un maestro tenga un montón de defectos pero todas sus cualidades hacen diez kilos. Si tú solo ves defectos y más defectos, lo que va a pasar es que no vas a ver las cualidades, y entonces dirás que tu maestro no es muy bueno, tiene faltas, etc., solo verás los errores. Y si, por ejemplo, el maestro tuviera cinco kilos de defectos y solo un kilito de cualidades, una persona que se adiestra en ver las cualidades de los demás, llega un momento en que los cinco kilos de defectos desaparecen y ese kilo de cualidades toma más fuerza en su mente. Y al final ese tipo de actitud a quien nos beneficia es a nosotros mismos. Por eso, fíjate en las cualidades de los demás y olvídate de sus defectos.

Esto mismo de adiestrarnos en ver cualidades y no defectos en el maestro tiene que ser hacia todos: los maestros, los padres, la pareja...

En la pareja, por ejemplo, puede que tenga diez kilos de cualidades y un kilo de defectos. Pero si solo te concentras en los defectos de esa persona ¿qué va a pasar?, que no vas a ver esos diez kilos de cualidades y por esos dices: “esta persona no me conviene”, y se rompe la relación. Si la persona tiene cinco kilos de defectos y medio de cualidades pero tú te enfocas en sus cualidades, sus defectos van a desaparecer para ti y esa pareja durará más tiempo.

Cuando nos enfocamos más en las cualidades es mejor para nosotros, podemos tener mejor relación con los demás. Muchas veces no hay defectos pero es nuestra propia mente la que quiere ver defectos, crea ideas y ve defectos realmente. Así que si uno deja de fijarse tanto en los defectos y trata de fijarse más y más en las cualidades, va a ser más feliz, sus pensamientos serán más felices. Ahí es cuando nos damos cuenta de que la mente es la que crea la felicidad.

Si no he empezado todavía con el texto es porque necesito de una introducción, ver los puntos preliminares para que podamos comprender las palabras del texto. Por eso es importante lo que hemos hablado sobre cómo aplicar las enseñanzas en nuestro día a día, qué actitudes tomar. Es normal que nos cueste trabajo porque tenemos muchas huellas de vidas anteriores que nos impiden enfocarnos totalmente en la práctica o desarrollarla tal cual la explican en los textos.

Lo que quiero que quede claro es que, por supuesto que tenemos que pensar en trabajar para el beneficio de los seres, comenzando con los que tenemos cerca, con aquellos más allegados. Si lo hacemos así, lograremos extender ese campo y abarcar a todos los seres, desarrollar ese amor y compasión hacia todos los seres, porque primero hemos comenzado con los más cercanos. Si, por el contrario, nos ponemos a pensar en todos los seres, luego ves a una persona que no te cae bien y algo ya te molesta. Entonces, ¿dónde está esa compasión hacia todos los seres? Se ha quedado vacía. Para que sea real tienes que comenzar con los seres más cercanos a ti.

Por ejemplo, estamos meditando en el amor y la compasión, para que todos los seres sean felices, etc., entonces salimos de la meditación y vemos a un conocido que acaba de comprarse un coche y la envidia empieza a corroernos por dentro. Entonces ¿dónde está el amor? De nuestra boca sale muy fácilmente “ojalá que todos los seres sean felices”, pero cuando ves a alguien con coche nuevo, no te sientes contento, tienes envidia. ¿Dónde quedó ese deseo? Se te ha perdido. Eso es porque no sabemos meditar. En el Lam Rim se explica que primero hay que pensar en las personas allegadas, amigos y enemigos, y poco a poco ir ampliando el campo hasta realmente abarcar a todos los seres.

Este texto es para personas que ya se han adiestrado en el camino común o compartido con las personas de adiestramiento mediano. Yo no sé si ya estamos en ese nivel, pero vamos ya a lo que es el texto.

Hemos empezado a las 11 horas, son las 17 horas y lo que hemos visto hasta ahora ha sido el adiestramiento de la persona de capacidad media.

Todo lo que hasta ahora he comentado es muy importante. Ojalá podamos guardarlo bien en nuestra mente, recordar que ese amor y compasión del cual hablamos tiene que comenzar con aquellos con los que convivimos día a día. Ahí es donde comienza nuestra práctica. Y también que si no podemos ver a los demás más importantes que a nosotros, por lo menos considéralos iguales, deja de verte tú el más importante, intenta ver a los demás tan importantes como a ti mismo. Esto realmente te va a ayudar. Porque realmente es muy difícil lograr esa mente que ve a los demás más importantes, pero si por lo menos nos igualamos en importancia, estamos dando el primer paso para conseguir esa mente de estimar más a los demás que a uno mismo.

Si estos consejos os han servido, ojalá podáis guardarlos en vuestra mente y no olvidarlos.

Probablemente esto ya lo sabéis, pero de todos modos se lo recuerdo.

Para generar la mente de la bodichita tenemos, por un lado, el método que sale de Maitreya-Asanga que es el de siete puntos, causa y resultado. Por otro lado, tenemos el que sale de Nagarjuna y Shantideva que es intercambiarse uno por los demás. El texto que estamos viendo de adiestramiento mental utiliza el segundo método: intercambiarse uno por los demás. Es para aquellos de capacidad superior. Porque hay diferentes niveles de acuerdo a nuestra capacidad. Para aquellos con una capacidad más alta es este método de intercambiarse por los demás. El método de siete puntos es más fácil y por eso es para aquellos de capacidad inferior.

En cuanto a la mente de la bodichita. ¿Cómo podemos meditar en relación a lo que estamos viendo? Siguiendo unos versos de Lama Tsong Khapa, primero medita en el sufrimiento del samsara, incluso dejando a un lado los sufrimientos de los reinos inferiores, solo enfocándonos en los sufrimientos humanos, entonces surge el deseo de salir de él, necesitas salir del samsara porque únicamente es de la naturaleza del sufrimiento. Luego piensas que todos los seres han sido bondadosos contigo, “¿cómo voy a dejarles aquí? Todos los seres han sido mis madres y me han cuidado con bondad. Si únicamente trabajo para liberarme yo, sería un desagradecido buscar mi felicidad y olvidarme de los demás, por eso tengo que trabajar para liberar a todos los seres de este océano de samsara”.

Todos los seres han sido muy bondadosos con nosotros y somos en cierto modo como una familia aunque no nos conozcamos.

En el adiestramiento de siete puntos de causa y efecto para generar la mente de la bodichita, el primer punto es reconocer que todos los seres han sido nuestra madre. Es decir, no hay ningún ser que no haya sido nuestra madre. Todos han sido nuestra madre. El segundo punto es reconocer la bondad de la madre, es decir, nuestras madres nos llevaron nueve meses en su vientre y gracias a eso hemos nacido, nos tuvo que dar de comer, nos tuvo que enseñar a caminar porque no sabíamos caminar. Si lo pensamos bien, cuando nace un ser humano está en peores condiciones que un animal. Depende por completo de la atención y bondad de los padres. Así que hay que reconocer esa gran bondad que han tenido los padres por cuidarnos y alimentarnos.

Esto es en cuanto al adiestramiento en siete puntos, pero cuando pasamos al método de intercambiarse uno por los demás, nos dicen que los seres han sido bondadosos aunque no hayan sido nuestros padres. Necesitamos de los demás, requerimos de la ayuda de los demás. Los seres han sido realmente muy bondadosos con nosotros, no únicamente cuando han sido nuestros padres, por eso podemos llegar a desarrollar ese pensamiento de estimar a los demás más que a uno mismo.

Volviendo hacia los padres, para los tibetanos el padre y la madre son muy importantes y siempre está el respeto y el amor hacia ellos. Como tibetanos no es que recibieran muchas cosas de los padres como ahora en occidente que los padres preparan una habitación especial para el niño y le compran juguetes y luego cuando el niño crece le compran una bicicleta porque le hace falta una bicicleta y luego un ordenador... y luego encima los hijos no piensan en la bondad de los padres, después de todo el gasto económico que han hecho por ellos, incluso al final los odian. No es que esté menospreciando a los occidentales sino que es mi propia manera de ver las cosas. Uno en el Tíbet vivía con muy poco y a veces tenía que dormir con la gente mayor, nada de una habitación propia, nada de juguetes y aún así estás todo el tiempo tratando de reconocer lo bondadosos que han sido tus padres, y luego llegas a occidente y ves toda la preocupación de los padres por los hijos y estos son incapaces de ver esa bondad y es un poco triste ver que no se dan cuenta de todo lo que han sacrificado los padres. Es algo que comento porque lo he visto.

Esto lo digo para que se den cuenta de que los padres son muy importantes. Tanto es así que matar a una madre es una acción negativa que se llama un crimen atroz y eso te lleva directo a los infiernos. Es más grave matar a la madre que a otra persona y esto es porque hemos recibido más bondad de nuestra madre que de otra persona.

Esto también se aplica a reconocer al maestro, reconocer su bondad, respetarlo, que es la raíz del camino. Si no generamos respeto hacia nuestros padres, generarlo hacia el maestro va a ser más difícil. Además, la devoción es esencial, y no es porque lo diga yo, sino que está escrito en el Lam Rim: la devoción correcta al maestro es lo que te lleva a la iluminación. Lo que decía de ponerlo en una balanza: a lo mejor tiene un kilo de defectos pero seguro que tienes muchos kilos de cualidades y fijarte solo en sus defectos va a afectarte a ti. Igual que los padres: fíjate más en sus cualidades que en sus defectos. Y cuanto más te fijes en sus cualidades, más te vas a olvidar de los defectos que puedan tener. Y si lo enfocan de esta manera, si de verdad uno genera ese respeto y esa devoción hacia los padres y hacia el maestro, eso va a traer fruto, con seguridad.

A lo mejor a nadie le gusta lo que estoy diciendo, pero igual a alguna persona le hace un click y comienza a cambiar su perspectiva de la vida, pues a esa persona le aseguro que eso le traerá un fruto en el futuro.

Si quieren fijarse en los animales cuando tienen a sus crías, cuánto esfuerzo, cuánto trabajo para mantenerlas vivas, para poderlas alimentarlas y que estén a salvo. Simplemente hay que ver cuánto esfuerzo. Y, en relación a los padres, tantas preocupaciones que han pasado. Como dice Aryadeva, el amor hacia un hijo es tan grande pero el de los hijos a los padres no es tan grande, porque los padres están en todo momento preocupados por los hijos: que si estará bien, que si va a enfermar. Esta preocupación incluso está antes de nacer: nacerá bien, con algún defecto, con algún problema en el cerebro, hacen oraciones para que nazca bien y luego cuando comienza a andar y le cuesta andar, ellos se preocupan por si tendrá algún problema en sus piernitas, están todo el rato preocupados. Yo creo que las mujeres que han sido madres son las que mejor sabrán de ese amor tan grande hacia sus hijos, por propia experiencia. Es un amor tan grande. Les sale de forma natural. Hay una relación muy estrecha entre padres e hijos y eso alimenta ese amor. Y cuando nace el niño los padres toman la responsabilidad de criar y cuidar a ese niño, es una responsabilidad importante en sus vidas. Ahora bien, cuando los padres se hacen viejos y necesitan la ayuda de sus hijos, yo creo que los hijos ahora deberían tomar la responsabilidad de cuidar a sus padres. Pero luego esto se nos olvida. Se nos olvida lo que han hecho por nosotros, se nos olvida esa responsabilidad.

En resumen, siempre tenemos que recordar la bondad de nuestras madres. Es lo que siempre trato de inculcar, que nos fijemos más en su bondad, en lo bueno que han hecho por nosotros, que en los errores o cosas que no nos han gustado. Os lo recuerdo porque las acciones negativas que dirigimos hacia nuestros padres son más graves que otra acción negativa. Si no tienes una buena relación con tus padres, mejor quédate calladito, olvídate de ello, no les hagas daño, no pienses mal de ellos, olvídate, porque si generas enfado estás cometiendo una acción negativa y, como está dirigida hacia los padres, es más grave.

En el budismo sabemos que el punto más importante son nuestros maestros y el papel del maestro es dirigir a los alumnos, indicándoles cómo es el camino, qué tienen que cultivar, cómo tienen que actuar. Y yo ahora estoy en ese papel, tengo la responsabilidad de decirles cómo tienen que comportarse, qué tipo de actitudes tienen que dejar a un lado. Cada uno es libre de aceptarlo o no, pero mi responsabilidad es decirles lo que es correcto y lo que no es correcto.

Desde tiempos sin principio nosotros estamos con una actitud egocéntrica, ahora hay que cambiarla y estimar más a los demás que a uno mismo. Hay dos razones principales por las cuales se asegura que pensar más en los demás es mejor que pensar únicamente en nosotros mismos. Y esto lo dice el Dalai Lama. Pensar en los demás es más importante y ahí incluso encontramos nuestro propio beneficio también. A corto plazo, date cuenta de que estás en completa dependencia de los demás, gracias a los demás continuas con vida, sigues trabajando. A largo plazo, gracias a los demás puedes alcanzar el estado de un buda porque para alcanzar el estado de un buda necesitas del amor y la compasión que surgen observando a los demás, no pensando en ti mismo, no. Pensando y observando a los demás es como surgen el amor y la compasión. Entonces son los demás los que te llevan a alcanzar el estado de un buda. Por eso pensar en los demás te beneficia tanto a corto como a largo plazo.

4ª Sesión

A corto plazo nos estamos beneficiando, gracias a que existen seres, podemos ir a comprar, poseemos dinero. Además, si no hubiera seres y tuviéramos dinero, ¿dónde iríamos a comprar? Así que dependemos de los seres. Cualquier comida que te apetezca sabes que hay una tienda donde la puedes comprar.

Algunos van a pensar ¿eso qué tiene de bondadoso si yo estoy pagando por esa comida?

Eso es cierto, pero también necesitamos alimentos, ropa, bebida y los seres nos los proveen y ellos necesitan que paguemos por ello. De manera que hay una interrelación, una necesidad mutua. Solo hay que ver que si estamos vivos y viviendo bien en gran medida es gracias a los animales. Qué tristeza tener que matar a un animal para comer carne, pero es así. Si necesitamos ropa, cogemos su lana, su seda, o su piel para hacernos bolsos y zapatos. En realidad es gracias a los animales, a otros seres, que estamos viviendo.

Claro que todavía no surge de manera natural reconocer la bondad de los seres, teneos que seguir adiestrándonos. Esto es la bondad a corto plazo.

A largo plazo, si somos capaces de practicar generosidad, ética, paciencia, etc. es gracias a que existen otros seres. Por ejemplo, la generosidad. La mayor parte de los actos de generosidad es hacia los seres. En cuanto a la ética, si practicamos ética significa refrenar nuestras acciones en el sentido de evitar hacer daño a otros. Si hablamos de la paciencia, también es gracias a los seres que nos permiten practicar paciencia.

Comentario de los 8 Versos del Adiestramiento mental

Ahora sí, vamos con el texto.

El primer verso:

1. *Con la determinación de obtener el mayor beneficio posible para todos los seres que son más preciosos que una joya que concede los deseos, los consideraré en todo momento como lo máspreciado.*

Aquí nos habla de una joya que concede los deseos. Yo sé que es difícil de creer en las joyas que conceden todos los deseos. En el reino de los dioses existen estas joyas que conceden alimentos, ropas, bebida. En el reino de los humanos no se ven estas joyas. Tal vez cuando aparecen los reyes que hacen girar la rueda del dharma pueden aparecer estas joyas.

El caso es que es una joya que es capaz de conceder todos tus deseos. Pues los seres son más importantes que esa joya. Porque esa joya no te puede llevar a la liberación, al estado de un buda, sin embargo, los seres sí pueden llevarte a la liberación. Por eso los seres son máspreciados que una joya que concede los deseos.

En el texto del *Bodisatvacharyavatara* hay un verso que dice que cuando tú generas esas muestras de respeto hacia los budas y hacia las tres joyas es porque los consideras algo muy sagrado, pero también tienen que ser hacia todos los seres.

Y es que como consideramos a los budas y a las tres joyas como algo sagrado pues les hacemos muestras de homenaje y de respeto y nos podemos olvidar de los seres diciendo que ellos son bondadosos pero yo también soy bondadoso con ellos. Ese tipo de actitud no te va a ayudar a avanzar en el camino. En cambio, haz muestra de respeto y homenaje a todos los seres igual que la haces hacia los budas y las tres joyas.

Nosotros cometemos acciones negativas hacia los budas y hacia las tres joyas y aún así podemos purificarlas. Estas acciones negativas las purificamos cuando tomamos refugio: “tomo refugio en el buda, en el dharma, en la sanga, desde ahora hasta que alcance la iluminación” Porque si tu caída es hacia las tres joyas, la forma de levantarme también es en dependencia con las tres joyas. Pero también cometemos acciones negativas hacia los seres: matar, robar, etc. La forma de purificarlas es generando amor, compasión, bodichita, los cuatro pensamientos inconmensurables. Y así purificamos. En realidad las purificamos tanto hacia los budas como hacia los seres, en eso hay igualdad.

El verso del *Bodisatvacharyavatara* dice que alcanzamos el estado de un buda gracias a las tres joyas, gracias a las enseñanzas que ha dado buda podemos alcanzar el estado de un buda. Por eso generamos respeto hacia las tres joyas. Pero también alcanzamos el estado de un buda gracias a los seres porque hacia los seres generamos amor y compasión y por eso logramos alcanzar el estado de un buda. Así que del mismo modo que generamos respeto hacia las tres joyas, de igual modo los seres requieren ser respetados.

La forma de meditar sería, primero establecer el campo de méritos frente a ti. Luego hacer la toma de refugio y la generación de la mente de la bodichita. Después reconocer tu actitud egocéntrica y todas las acciones negativas que cometes debido a este egocentrismo y entonces te arrepientes de dejarte llevar por tu mente egoísta. Y entonces, desde el campo de méritos donde se encuentra tu maestro raíz sale néctar, ese néctar desciende y entra dentro de ti y purifica todas tus negatividades. Todo tu egocentrismo está limpiándose y va saliendo esas negatividades dejándote limpio, puro, libre de las negatividades

De nuevo vuelven a salir rayos de luz de tu maestro y ahora piensas que estás recibiendo todas sus bendiciones. Todas las cualidades de la mente del maestro vienen hacia ti, entran en ti. Esas cualidades son tener ese amor hacia los demás, piensas que ese estimar a los demás más que a ti mismo entra en tu mente, se queda dentro y bendice tu propia mente para lograr desarrollar esa mente que estima más a los demás que a uno mismo.

¿Cómo tenemos que practicar? Como ya dije al principio, la práctica consiste en observar nuestra propia mente. Una forma de hacerlo es, antes de irnos a dormir, pensar sobre el día, ¿qué hemos durante el día? Así es como lo hacían los gheses kadampas. Se cuestionaban: “¿qué tal me porté el día de hoy? ¿Trabajé para el beneficio de los seres? ¿Realmente trabajé para ayudar a los seres?” Si al revisar tu día te das cuentas de que sí hiciste acciones que ayudaron a los demás, entonces regocíjate, alégrate: “qué bien, he hecho algo muy bueno y me alegro por lo que he hecho, ojalá mañana pueda seguir trabajando para el beneficio de los seres”. Si te das cuenta de que cometiste errores, de que hiciste algo que pudo ofender a alguien, piensa: “bueno, me equivoqué, lo hice mal”. Arrepiéntete. Puedes recitar el mantra de Vajrasatva para purificar negatividades, pero es muy importante arrepentirse de corazón. Piensa: “mañana lo voy a hacer mejor, prometo no volver a cometer los mismos errores”. Y con esa pequeña práctica uno va a ir avanzando, va mejorando, va dejando de cometer acciones negativas.

Lama Tsong Khapa dice que en todo momento hemos de tratar de desarrollar una mente bondadosa. Este deseo para generar esa bondad en nuestra mente es tanto para laicos como para monjes. Es decir, para ser un practicante budista, para trabajar en desarrollar una mente bondadosa, no hace falta ser monje o monja. Es verdad que los monjes tienen más oportunidades para trabajar porque los laicos están más ocupados, tienen menos tiempo. Pero aún así, cuando se levantan para ir a trabajar y se proponen hacer el bien, ayudar a los

demás, tratan de generar una buena motivación y con esa motivación de servir y ayudar a los demás se van a su trabajo y tratan de hacer su trabajo con mucho amor y compasión, con una mente altruista, con una mente de servir a los demás, eso es dharma. O, por ejemplo, un profesor que enseña pensando en ayudar y en beneficiar a sus alumnos, eso es dharma, eso es aplicar las enseñanzas. No debemos pensar que practicar dharma es solo leer los textos, practicar también está en el día a día.

Si con una actitud de estimar más a los demás que a uno mismo, nos vamos a trabajar con esta actitud de servir a los demás, es una actitud de los bodhisatva y con esa actitud nos vamos al hospital o a la oficina. Si te vas al hospital trata de ir con una mente que quiere servir a los demás y si el paciente te pone de los nervios, dices: “bueno, voy a generar una mente bondadosa hacia esa persona”. Si no lo hacemos así, nos vamos a enfadar con el enfermo o con el compañero, y eso nos perjudica a nosotros. Es mejor generar la motivación de no crear daño a los demás, si no podemos ayudarles, por lo menos no hacerles daño. Esa es la mejor manera de trabajar en nuestro día a día.

Yo he trabajado como profesor en la universidad de La Haya, tengo la experiencia de esa vida laboral, y me di cuenta de que algunos de los profesores contaban los días para terminar las clases o los días que faltaban para cobrar. Si uno realmente hace su trabajo totalmente pensando en los demás, en enseñar algo que les pueda beneficiar, los días se pasan volando y, sin darte cuenta, ya llegaste a fin de mes y ya te pagaron. Porque lo haces con buena motivación. Cuando alguien trabaja solo por conseguir un salario, es muy fácil hacer las cosas mal. Por el otro lado, cuando hay una buena motivación, realmente pensando en beneficiar en los demás, quien más se beneficia es uno mismo porque hace su trabajo bien, con entusiasmo y encima le están pagando y está acumulando muchísima virtud. Así que es la mejor actitud que podemos aplicar en nuestro día a día.

Así que si de verdad alguien actúa en su día a día con una mente bondadosa, de servir y beneficiar a otros, las otras personas se sienten contentas, a gusto, porque lo estás haciendo de todo corazón y lo van a notar. No solo eso, sino que por la motivación ese acto se vuelve acción virtuosa y además recibes tu salario. Si por el contrario, haces las cosas de mala gana, es muy fácil cometer acciones negativas y es fácil que el jefe esté descontento y en algún momento te diga adiós.

Esto es para que nos demos cuenta de los grandes beneficios de actuar con una mente bondadosa, pensando en los demás. Creo que esto no es únicamente una cosa religiosa, es algo de sentido común: actuar pensando en los demás nos va a beneficiar. Y claro que tiene que ver con el camino espiritual y claro que si tenemos tiempo tenemos que utilizarlo para realizar alguna práctica especial, pero no te olvides de que tu práctica no solo está en esos momentos dedicados a las oraciones sino que también está en tu vida diaria, en el día a día.

El segundo verso:

- 2. En compañía de otros me veré siempre inferior a ellos y desde lo más profundo de mi corazón, los consideraré lo más querido y supremo.*

Este segundo verso está enfocado a uno mismo, en cómo uno tiene que pensar y actuar. Es decir, claro que tienes que estar en compañía de otras personas, no te puedes aislar del mundo. Pues cuando estés en compañía de otros, no generes orgullo, no te sientas superior, porque esa actitud te lleva a humillar, a menospreciar a otras personas, y eso te va a traer

más problemas. Mientras que la actitud de ver a los demás superiores a ti es lo que te va a beneficiar más.

Desde tiempos sin principio tenemos esta actitud egocéntrica de considerarnos lo más importante, de pensar solo en uno mismo y trabajar únicamente para nosotros mismos, olvidándonos de los demás. Por eso todavía seguimos donde estamos. En el momento en que trabajamos para los demás, ya estamos dirigiéndonos al estado de un buda que nos libera de todo sufrimiento. En realidad, cuando dejamos de pensar en nosotros mismos y trabajamos por los demás, estamos actuando en dirección hacia la budeidad y eso a quién beneficia en primer lugar es a nosotros mismos.

El orgullo es algo que nos hace daño. La actitud de sentirnos superiores a los demás y verlos inferiores. Por eso lo que nos dice este verso es *me veré siempre inferior a ellos y desde lo más profundo de mi corazón, los consideraré lo más querido y supremo*. Es decir, lo opuesto a como nosotros actuamos. Como nos consideramos lo más importante, generamos orgullo. Se puede generar por distintas cosas: porque tenemos una formación muy alta, o porque eres muy guapo o guapa o porque tienes una voz muy bonita y agradable... El orgullo puede salir por cualquier cosa. No es solo para aquellos de familias elevadas, también se puede dar entre las familias más humildes.

Estoy enfocando las enseñanzas de forma muy práctica para que podamos empezar a aplicarlas en nuestra vida ahora mismo. Lo que estoy diciendo es "no generes orgullo". Pero el verso va más allá y dice: mírate a ti mismo como inferior, mira a los demás como lo más supremo y genera respeto hacia ellos. Pero estamos todavía muy lejos de esa actitud, de ese nivel de práctica. Tenemos que comenzar con algo que ya esté en nuestras manos y eso es tener cuidado con el orgullo y de reconocer cualidades también en los demás. Eso es algo que ya está en nuestras manos hacer.

Yo nunca me habría imaginado que alguien pudiera sentir demasiado apego hacia su pelo, como siempre me lo he rapado, nunca se me había pasado por la cabeza. Pero en una ocasión hablé con una chica alemana y le dije bromeando: "hazte monja, ¿por qué no te haces monja?", y ella dijo: "Sí, sí me gustaría. La verdad es que me atrae mucho pero es que no me quiero rapar el pelo, lo tengo tan bonito que no me lo quiero cortar". En ese momento me di cuenta de que incluso se puede tener apego hacia el pelo. Di gracias al buda por aquella idea tan buena de que los monjes se raparan el pelo porque nos ha quitado a los monjes una cosa más por la que tener apego, por la que sentirnos orgullosos y mucho trabajo también. Además de todo el dinero que uno se gasta en cuidados para el pelo. Nos ha ahorrado mucho dinero y trabajo. Y eso que en occidente la gente se lava mucho el pelo pero en Tíbet la gente que tiene el pelo largo no se lo lava tanto y eso trae piojos y matar piojos es una negatividad. Así que de nuevo me di cuenta de que el buda no da las cosas por darlas, sino que hay una razón muy profunda: nos ha quitado trabajo, ahorrado un dinero, nos ha librado de sentir orgullo y apego hacia algo y crear así más acciones negativas. La verdad es que se lo agradezco mucho. Lo más importante es que raparnos el pelo era para librarnos del apego y del orgullo.

Este punto es para darnos cuenta de que el orgullo no nos va a beneficiar y es mejor ver a los demás más importantes. Todo esto se trata también más adelante.

El tercer verso:

3. *Vigilante, en el momento en que surja un engaño en mi mente, que me ponga en peligro a mí o a los demás, le haré frente y lo evitaré sin demora.*

Esto es muy, muy importante. Sin embargo, muchas veces lo decimos de palabra pero no de corazón, no desde la profundidad de nuestra mente, como debería ser. En el verso dos donde dice *los consideraré lo más querido y supremo*, lo podemos decir de palabra pero tiene que ser algo que salga del corazón. En el verso tercero *Vigilante, en el momento en que surja un engaño en mi mente, que me ponga en peligro a mí o a los demás, le haré frente y lo evitaré sin demora*, eso también es importante porque significa que estamos vigilando nuestra mente en todo momento, ya sea comiendo, andando, en cualquier actividad y en el momento que note la presencia de un engaño, en ese mismo momento tengo que hacer algo para contrarrestar ese engaño.

Cuando tenía diez años empecé los estudios, me hice monje a los seis años y a los diez años ya estaba con los estudios de filosofía, y mi maestro nos decía: “cuando comas el gofio piensen en el texto, no simplemente coman”. La verdad es que todavía era muy pequeño y no tenía la oportunidad de jugar, entonces cuando estaba comiendo cerraba los ojitos para hacer ver que estaba pensando en el texto, pero qué va, no estaba pensando en nada. Así lo hacíamos. Pero cuando uno es pequeño no se pone a pensar en esas cosas. Ahora que soy mayor me doy cuenta de que es maravilloso pensar en los textos mientras estás comiendo. También nos decía que antes de quedarnos dormidos pensáramos en los textos. Y eso es verdad porque, si antes de quedarte dormido, piensas en cosas virtuosas, el sueño se vuelve algo virtuoso. Sin embargo, si nos vamos a dormir con pensamientos negativos, durante todo el tiempo que estamos durmiendo creamos acciones negativas. Y eso sí que está en nuestras manos decidir si del sueño hacemos algo virtuoso o algo negativo. Depende de con qué mente te vas a dormir. Y eso es lo que nos está diciendo el verso tercero.

El consejo que les doy es que piensen en las enseñanzas en cualquier momento. Es verdad que a veces es difícil hacerlo mientras comemos porque comemos con otros y hablamos. Pero si tenemos la oportunidad, piensen en las enseñanzas. Dormir es muy importante. Cuando vayan a dormir, piensen en la bodichita y entonces todo el tiempo que estás dormido se convierte en una acción virtuosa. Pero si te vas a la cama pensando en irte de pesca y matar peces, o pensando en otro engaño, todo ese tiempo es acción negativa y te haces daño a ti mismo.

Lo que nos está diciendo el verso es que tenemos que estar muy pendientes de cómo está nuestra mente, observar nuestra mente, ver si está surgiendo un engaño o si no hay engaño. Porque, si estamos realmente observando nuestra mente, nos daremos cuenta cuándo comienza a surgir el engaño. En el momento en que notamos que está apareciendo un engaño, tenemos que detenerlo. Porque si permitimos que termine de florecer, de crecer, nos hace daño a mí y a los demás. A los engaños no hay que darles la menor oportunidad de que crezcan.

Simplemente hay que pensarlo observándonos a nosotros mismos. Cuando surge el enfado ¿somos felices? ¿nos hace felices o nos hacemos daño y hacemos daño también a los demás? Al igual que cuando surge un apego muy fuerte. Nuestra mente no está feliz cuando hay un apego muy fuerte. Por eso hay que estar muy pendiente y en el momento en que notamos que surge, en ese momento, hay que detenerlo. Si le damos la oportunidad

hacemos daño a los otros. No hay que darle ninguna oportunidad al engaño porque del engaño nunca sale algo bueno.

Y es que el enemigo de verdad no son las personas, el enemigo son los engaños. Nuestro enemigo principal es la ignorancia, el egoísmo, el apego, el enfado. Todos los engaños son nuestro verdadero enemigo porque a fin de cuentas son los engaños los que nos llevan a experimentar mucho sufrimiento. Cuando nos dejamos llevar por los engaños creamos las causas para renacer en reinos desafortunados, en los infiernos, cometemos muchas negatividades, nos peleamos etc. El enemigo no es la persona, el enemigo de verdad está dentro de nosotros, son los engaños.

A nivel mundano podemos decir *amigo* o *enemigo* pero en realidad enemigo externo no existe. No existe. Porque a lo mejor ahora es nuestro enemigo pero luego nos dice algo agradable, nos invita a cenar, etc. y al final se convierte en amigo. De enemigo ha pasado a amigo Pero también el amigo me deja de hablar y pasa a enemigo. Eso nos indica que *amigo* y *enemigo* por sí mismos no existe porque están variando. Sin embargo, cuando hablamos de los engaños, del apego, del enfado, estos siempre, siempre son nuestros enemigos porque siempre están para hacernos daño. De ellos nada bueno sale. Por eso llegamos a la conclusión de que enemigo externo no existe, el enemigo de verdad son los engaños.

Y hay un verso que nos dice: así como una serpiente venenosa que se te sube por las piernas la espantas inmediatamente, la quieres alejar de ti, así has de hacer con los engaños. No te quedas ahí con ese animal venenoso cerca de ti, tratas de alejarlo. Pues así son los engaños, como una serpiente muy, muy venenosa que te va a hacer mucho daño. Entonces no vale la pena cuidarla, darle la oportunidad de que te pique. En el momento en que veas que aparece el engaño, aléjalo de ti como si fuera una serpiente venenosa. Así es como tenemos que tratar con los engaños, de manera inmediata.

5ª Sesión

Es muy importante que tratemos de detener los engaños. Darnos cuenta de que existen los engaños en nuestro continuo mental y de que destruirlos todavía es muy difícil pero sí podemos trabajar para detenerlos.

Muchos estudiantes se acercan para preguntarme cómo combatir los engaños, cómo destruirlos de forma directa porque se dan cuenta de que están presentes en su mente. Es una pregunta muy común. Destruirlos por completo es muy difícil todavía pero lo que podemos hacer es, antes de que surjan por completo, ir deteniéndolos. Por ejemplo, para combatir el enfado hay que trabajar antes de enfadarse. Piensa en todas las desventajas del enfado. El primer paso para combatir el enfado es reflexionar sobre todas las desventajas del enfado. Esto también se puede aplicar a cualquier otro engaño. Si de antemano nos familiarizamos con las desventajas, con todo lo negativo que produce en nosotros si nos dejamos llevar por el engaño, en el momento en que aparece, sabemos que debemos detenerlo.

Chandrakirti dice unos versos en los que nos habla de todas las desventajas del enfado. Una desventaja secundaria del enfado es que la cara toma un aspecto desagradable cuando se enfada. Puede que sea una persona atractiva pero cuando se enfada no te apetece ver esa cara. El enfado destruye la belleza y, por otro lado, también en el momento en que está enfadada la persona se olvida de sus buenas intenciones, pierde el control sobre sus acciones. Por ejemplo, tenemos las deidades airadas como Yamantaka con colmillos y algunos occidentales no les gusta mucho, les gusta más Chenrezig que es más pacífico. Pues cuando uno se enfada nos pasa igual, no nos crecen los colmillos pero nos ponemos feos. Hagan el experimento y mírense al espejo cuando estén enfadados, cómo cambia la expresión, cómo se vuelve uno poco atractivo.

Esa es una desventaja mínima del enfado. Cuando uno se enfada está creando una acción negativa y va a ser muy difícil volver a renacer como humano y aún si nace como humano va a tener un aspecto muy desagradable, muy feo, que a nadie le apetece ver, toma un aspecto que genera cierta repulsión, consecuencia del enfado.

En el verso también menciona otras desventajas del enfado y es que cuando uno está enfadado no escucha. A lo mejor le están diciendo cosas bonitas pero está tan enfrascado en su enfado que no puede escucharlo. Porque uno ha perdido su capacidad de razonamiento.

Lo que hemos hablado hasta ahora son desventajas del enfado que podemos ver. Pero hay otras que no podemos ver. El enfado es una acción negativa que te puede llevar a reinos inferiores. Y eso es algo que no podemos ver.

En cuanto a los reinos inferiores sabemos que hay tres: el de los infiernos, el de los espíritus hambrientos y el de los animales. Los dos primeros no los podemos ver con nuestros ojos pero el de los animales sí. Como los perros, que hay perros que son muy bonitos y todos quieren acariciarles y darles regalos. El que haya nacido como perro es consecuencia de un karma negativo pero el que haya renacido como perro bonito es consecuencia de la paciencia. Porque muchas veces acciones virtuosas como la paciencia maduran en renacimientos inferiores, como el ejemplo de este perro bonito. El caso de un perro feo al que nadie quiere, aparte del renacimiento inferior tiene que estar combinado con la consecuencia de haber generado enfado.

Se puede practicar paciencia, generosidad, etc., pero si no se protege bien la ética no se renace como humano. Es decir, hay personas que practican la paciencia o son muy generosas pero no cuidan de la ética entonces cuando mueren renacen en reinos inferiores. Y en esos reinos maduran la generosidad y la paciencia. Por ejemplo, los perros que son muy felices, que, comparados con algunos seres humanos, estos perros están en mejores condiciones, se les trata como a personas. Y el hecho de que un perro pueda tener esas buenas condiciones de vida es porque practicó la generosidad. Y si además es muy bonito es consecuencia de que practicó paciencia. Entonces, si uno quiere renacer como humano, no olviden practicar bien la ética.

Volviendo al enfado, a las desventajas del enfado: te pones feo, no escuchas, nadie quiere estar contigo, generas el rechazo de los demás. Todo esto es para que nos demos cuenta de que el enfado no nos beneficia en nada. Y si pensamos en ello, cuando surja la situación, en ese momento vienen a tu cabeza estas reflexiones acerca de las desventajas de enfadarse y puedes detener el enfado.

Esto es como cualquier otra cosa, si realmente queremos abandonar el enfado hay que pensar en todas las desventajas, en todo lo malo del enfado y así vamos a evitar seguir enfadándonos. Es como aquel que quiere dejar el alcohol, ha de pensar en todo el daño que le hace beber. Y esto tiene que partir del deseo. Porque si no se quiere dejar de beber va a ver solo cualidades. Es lo mismo en el caso de los engaños. Les aseguro que si alguien quiere dejar algo y se enfoca en las desventajas, logrará dejarlo.

También podemos aplicarlo de forma personal, cada uno a su propia vida. Por ejemplo, si tienes pareja y solo ves su lado negativo, todos sus defectos, errores y faltas llega un momento que solo ves faltas y ya no la quieres. Sin embargo, si nos enfocamos en sus cualidades, fortalecemos el gusto por estar con esa persona. ¿Que tiene defectos? Claro, todo el mundo tenemos defectos, pero tratas de enfocarte más en sus cualidades y entonces llega un momento en que fortaleces la relación y el gusto por estar con esa persona.

Esto lo digo por propia experiencia. Como monje viviendo en monasterios donde hay miles de monjes, pues si un monje está solo viendo los defectos de los demás, sin mirar los suyos propios, lo único que hace es fortalecer los defectos y llega un momento en que ya no quiere estar en el monasterio, surge el rechazo hacia sus compañeros y hacia el monasterio. No se siente a gusto porque lo único que está viendo son defectos y faltas. Cuando en realidad la práctica ha de ser hacia adentro. De hecho, lo que hemos de buscar son nuestros defectos. Fíjate más en las cualidades de los demás y piensa que si tienen faltas, yo también las tengo. Y cuando un monje deja de ver defectos y realmente hace un trabajo interior, entonces es una persona feliz, genera fe y confianza en los demás.

También podemos ver esta actitud, por ejemplo en una persona de Holanda que solo ve defectos en las personas de su país y dice "me voy a España que allí son más alegres" y viene a España y como está acostumbrada a ver defectos, también empieza a verlos entre las personas de España y se va a otro país y así puede recorrerse el mundo entero y nunca va a encontrar un lugar donde se sienta feliz. Es ahí donde nos damos cuenta de que la felicidad está en nuestra mente, no viene de fuera sino del trabajo interno.

Si uno familiariza mucho su mente con ver faltas, errores y defectos los va a ver en todo incluso en algo tan perfecto como el buda. Hay quienes ven defectos incluso en el buda que es el ser perfecto, sin faltas. Pero aún así, si hay una mente familiarizada con ver defectos, solo va a ver defectos.

Eliminar de raíz el apego, el enfado solo puede hacerlo un ser *arya* que percibe de manera directa la vacuidad. Pero todavía nos falta mucho para eso. Mientras nuestra mente todavía está invadida por los engaños, lo que podemos hacer es pensar en todas las desventajas de los engaños. Porque si continuamos viendo cualidades en los engaños, no vamos a poder dejarlos. Podemos hacer que los engaños pierdan fuerza enfocándonos en sus desventajas.

Esto es lo que nos dicen desde los Gueses kadampa, nuestros maestros espirituales, hasta Vajradhara nuestro maestro raíz: que en los engaños solo hay que ver desventajas, no cualidades. Y es que hay algunas personas que ven en el enfado algo bueno, piensan que van a ser escuchados, que van a ser respetados y puede que en principio sí, porque vas a tener a todos a tu disposición y van a hacer lo que tú quieras. Pero a largo plazo esto te está perjudicando mucho porque ya no tienes control sobre el enfado. Además, como has dañado a las personas, estas van a querer vengarse, quieren hacerte pagar y al final tienes las de perder tanto en esta vida como en las futuras. Así que no hay ninguna ventaja ni cualidad en el enfado.

Enfatizo este tema porque no es fácil eliminar por completo los engaños. No es fácil. Piensen que desde tiempos sin principio nuestra mente está familiarizada con los engaños. Los engaños no son de la naturaleza de la mente por eso se pueden eliminar. Sin embargo algunos científicos afirman que son nuestra mente, que están mezclados con ella. Como expliqué ayer, esto no es verdad. Nuestra mente es clara y limpia como el cielo y los engaños son como nubes. Pero también es verdad que, en este momento, los engaños están tan mezclados en nuestra mente, que los científicos afirman que son parte de ella.

En India, hay practicantes que se van a las montañas, a las cuevas para practicar allí completamente aislados. Lo que hacen es salir de ese círculo de los engaños. Porque en una sociedad y su bullicio es muy fácil entrar en los engaños, generar enfado y apego. Por eso lo que hacen es apartarse, para poder trabajar con su mente y vencer a los engaños. Voy a poner un ejemplo: una persona mayor fuerte y un niño de cinco años. El mayor coge al pequeño y se lo lleva adonde quiere. El niño no puede hacer nada por escapar de ese hombre fuerte. Nuestra mente es como ese niño y los engaños como esa persona fuerte y poderosa. El niño no tiene la madurez para enfrentarse. En este caso, esas personas que se apartan a las montañas están madurando su mente, están esperando a crecer, a tener ya veinticinco años y volver para enfrentarse a esa persona fuerte, que sigue siendo más fuerte, cuando maduras, ya tienes más experiencia y puedes darle puñetazos, puedes defenderte. Y eso es lo que hacen en las montañas, esa meditación analítica acerca de las desventajas de los engaños.

No se trata solamente de alejarse de la ciudad o de la sociedad para vencer a tus engaños. Porque puede que uno esté en cuevas, alejado, aislado, pero no se está enfrentando realmente a los engaños. Es un trabajo interno. No solamente alejándose de la sociedad uno vence a los engaños, lo que pasa es que en una ciudad hay muchas más situaciones que pueden generarte enfado. Por eso muchos dicen: “pues me voy al pueblo, al haber menos personas me enfadaré con menos gente”. Y puede ser verdad, pero así no se vence al enfado porque puede que haya poca gente pero tú por cualquier cosa te vas a enfadar. No es solamente alejarse, esto nos ayuda a tener condiciones favorables para llevar a cabo el trabajo interno, pero no es la única solución. El trabajo es interno.

En Holanda una persona me pidió consejo sobre qué hacer respecto a un vecino que hacía mucho ruido. Yo le aconsejé practicar paciencia ante la situación y si veía que no podía,

entonces que se mudara de casa. Pero lo primero es paciencia, porque igual te mudas y te encuentras con un vecino peor. Si de buenas a primeras aplicas paciencia, no te hace falta mudarte de ningún lugar.

Además ustedes ya lo saben, mudarse de casa no es nada fácil. Así que nuestra mejor opción siempre es generar paciencia en nuestra mente. Aplicar el antídoto al enfado practicando paciencia. Esto viene de las enseñanzas de Shantideva en el *Bodisatvacharyavatara*, si tú quieres andar por todo el mundo sin que se lastimen las plantas de tus pies con las piedras del camino, no pretendas cubrir toda la tierra con cuero, es imposible, lo mejor es ponerte unos buenos zapatos, con una buena suela, para no hacerte daño en los pies. Esto de ir cambiando de casa porque te molestan los vecinos es como querer poner cuero en toda la superficie terrestre. De este verso es de donde viene la explicación anterior.

En cuanto al enfado, parece que siempre está ahí latente, a punto de explotar. Y tenemos que darnos cuenta de que nos hace mucho daño. Por otro lado, el enfado destruye todas nuestras acciones virtuosas. Todo nuestro esfuerzo por acumular virtud se elimina en un momento. Esto se dice en el *Bodisatvacharyavatara*: Un instante de enfado puede destruir mil eones de acciones virtuosas.

Tanta virtud que hemos acumulado, la ética, la generosidad... y en un instante de enfado se destruye. Y qué tristeza que tanto trabajo se elimine por un instante de enfado.

6ª Sesión

Por esto es importante conocer cómo trabajan los engaños, cómo estamos bajo el poder de los engaños, para que estemos muy atentos porque, como dice en el verso, cuando surgen, me hacen daño a mí y también a los que me rodean.

Recordando lo que nos estaba comentando, hay en este mundo personas que han matado a su padre, a su madre, a su pareja y el hecho de haber cometido estas acciones es por la fuerza de los engaños. Por el engaño que invade sus mentes hacen estas acciones. Podemos llamarle enfado, apego o lo que sea pero hay un engaño muy fuerte que los lleva a matar. Si lo que hubiera en sus mentes fuera amor y compasión serían incapaces de matar, de hacer daño, aunque les rogaran máteme, máteme, por la fuerza del amor y la compasión no podrían hacerlo. Así que son los engaños que están en nuestra mente los que nos llevan a querer matar a nuestros padres o a nuestra pareja. Por ejemplo, cuando vemos solo faltas y errores en nuestros padres o en la pareja, y solo queremos ver los errores, lo único que hacemos es fortalecer el enfado y el enfado empieza a ser tan fuerte que llega el momento de quererlos matar o golpear. Pero esto es por la fuerza del engaño. No nos trae nada bueno.

Con el adiestramiento mental comenzamos a entrenar nuestra mente, reconociendo que desde tiempos sin principio está invadida por los engaños y que aún así puede liberarse de estos engaños y que trabajando por los seres, haciendo oraciones para liberarnos de los engaños, poco a poco seremos capaces de hacerlo.

Como dice Atisha, el camino de los gueshes kadampa, hay que entrenar nuestra mente, hay que ver qué nos está haciendo daño, cómo los engaños nos hacen daño, cómo se producen y también darnos cuenta de qué engaño es más fuerte en nuestra mente. Hay quienes tienen el apego, otros el enfado, otros el orgullo. Hay una gran variedad de engaños los cuales podemos conocer investigando nuestra mente para saber cuál está más fuerte y trabajar con ese. Lo primero que tenemos que hacer es bajar la intensidad de los engaños.

El apego también es algo muy, muy malo. Algunos piensan que hablar del apego es hablar de la atracción hacia el sexo opuesto, de tener relaciones, pero el apego lo podemos tener a cualquier objeto. Y es que el apego es peor incluso que el enfado porque el enfado se ve muy claramente, sabes por qué estás enfadado, pero en el caso del apego no se puede reconocer como tanta facilidad. Está ahí sonriéndote, muy agradable, lo ves como algo bueno en lugar de reconocerlo como un engaño que te hace daño. Para empezar, es muy difícil de identificar, nos hace daño por detrás, sin darnos cuenta. Así es como trabaja el apego.

Para entender lo que es el apego hay que poner un ejemplo. Primero saber que este quererse a uno mismo, la actitud egocéntrica proviene de nuestra conciencia que se quiere a sí misma. Eso va a darle fuerza al apego porque, por ejemplo, nuestros padres, la familia, la pareja, les tenemos cariño, amor, pero cuando lo investigamos bien, vemos que no es un cariño puro ni completamente limpio, está contaminado por el apego.

Voy a poner un ejemplo. Imaginen un chico que tiene una novia joven, atractiva y el chico siente un amor muy grande hacia ella. La chica se enferma y el chico está preocupadísimo por su salud, eso es amor y cariño, no vamos a decir que no. Pero luego se casan y la chica se hace mayor, mayor, mayor, ya le salen arrugas, engorda y el amor también va disminuyendo con la edad. Ese amor no es puro, está mezclado con el apego.

Pero si pasara lo contrario, que el amor fuera más y más grande a medida que avanza el tiempo, entonces eso sí que es amor y cariño de verdad. Pero si cuando más años tiene, menos amor, entonces era apego. Si no hubiera apego, cuanto más tiempo estás con una persona, más amor se genera. Reconocer ese apego nos cuesta mucho trabajo y debemos tratar de identificarlo para ser capaces de generar un amor y un cariño puros, libres de apego.

Hay que tratar de generar un amor de verdad. Por el momento cuando hablas de tus padres y del cariño que les tienes dices que son MIS padres, MI familia, MIS hijos, tu cariño parte de ese YO y los quieres porque están relacionados contigo. Sin embargo, si lo miras desde otra perspectiva y dices: "así como yo no quiero sufrir, esa persona tampoco quiere sufrir, entonces no voy a crear sufrimiento a los demás", piensas de manera más amplia, no solo les quieres porque son tus parientes sino porque en realidad hay una relación con todos los seres por los cuales tenemos que sentir ese cariño y ese amor puro.

Cuando hablamos de la compasión, la gran compasión está dirigida a todos los seres, desear liberar a todos los seres, y el amor también está dirigido a todos los seres, llevar a todos los seres a la felicidad. Sin embargo, por experiencia sabemos que nuestro amor no está realmente enfocado hacia todos, es para aquellos allegados, porque son NUESTROS familiares, porque son NUESTRA pareja etc. Generar amor hacia nuestro enemigo nos cuesta mucho trabajo, incluso hacia aquella persona que es neutra, porque la sentimos alejada. Mientras que el amor y compasión que sentimos hacia los allegados surge con facilidad, pero ese amor está mezclado con el apego, no es verdaderamente amor, el amor tiene que ir dirigido hacia todos los seres: amigo, enemigo y extraño. No podemos decir que lo que sentimos por nuestros allegados no sea amor, sí que lo es y sigue siendo algo virtuoso, pero es verdad que no es puro, no es perfecto.

En cuanto a los engaños, hay que pensar en las consecuencias de actuar bajo los engaños y por eso viene el siguiente verso.

El cuarto verso:

4. Cuando vea a seres malvados por naturaleza y abrumados por acciones negativas violentas y por el sufrimiento, los consideraré como algo querido y difícil de hallar como si hubiera encontrado un tesoro precioso.

Cuando vea a seres que por naturaleza son malos significa personas cuyo comportamiento es malo, tú quieres ayudarles, pero parece que así empeoras la cosa. La verdad que es muy difícil llevar a cabo este verso porque hablamos de una persona negativa y nosotros tratando de ayudar, diciéndole cosas bonitas o haciéndole un regalo, lo que recibimos es peor. Así que cuando nos encontremos con alguien así, piensa que es resultado de tus acciones negativas y que lo único que puedes hacer es generar mucha compasión. Incluso todavía más, considerarlo como si fuera algo muy querido, como si fuera un tesoro escondido, así tienes que apreciar a esta persona.

Debemos entrenarnos para pensar así porque si alimentamos lo mal que lo hace, el daño que hace y pensamos: "que se aleje, ojalá se enferme", etc. hay que tener cuidado porque si has tomado los votos del bodisatva, con este tipo de pensamientos estás degenerando los votos y aquellos que no los han tomado tampoco tienen permiso para pensar así porque cuando uno desea el mal de otro, eso es una acción negativa.

Si se han tomado los votos del bodisatva, ¿por qué los hemos tomado? ¿Cómo se toman los votos? Pues has recibido estos votos con la intención de poder beneficiar a todos los seres y así alcanzar el estado de un buda y ser capaz de beneficiar por completo a todos los seres. Te has comprometido para trabajar por los seres, a liberarlos del sufrimiento y a darles la felicidad. Ese fue tu compromiso. Entonces cuando te encuentres con una persona mala, que te hace daño, si generas pensamientos de “me ha hecho mucho daño, ojala se le devuelva este daño”, en ese momento estás deteriorando los votos. Porque ¿dónde ha quedado esa promesa? Esa promesa de beneficiar a los seres incluye a todos los seres, en el momento en que sacas a uno estás rompiendo esa promesa. Es peligroso porque puede llevarte a una caída de los votos y si no purificas te puedes ir a los infiernos y si purificas los votos puede que no vayas a los infiernos pero por haber roto los votos te va a costar mucho generar la bodichita, van a pasar muchas vidas.

Esta es una situación muy común. Por eso muchos estudiantes se acercan a preguntar: “¿qué vamos a hacer si es muy difícil? Generar pensamientos positivos en este caso es muy difícil”.

Pero lo que podemos hacer es pensar: “Por el momento no le puedo ayudar. Ojalá en el futuro pueda ser capaz de ayudar por completo a esa persona pero ahora he de dejarlo ahí. Ojalá tenga lo que necesita y le vaya bien en su vida”. Hacer esto es correcto, uno es honesto al reconocer que no puede con esta persona pero haces oraciones deseándole el bien y así no tienes caídas con respecto a tus votos. Es una forma en la cual nos adiestramos porque generar la bodichita, hay momentos en que nos cuesta trabajo y forzar una situación no es bueno. Por eso teneos que darnos nuestro espacio y nuestro tiempo y decir: “Ahora no puedo, seguro que puedo hacerlo en el futuro” y hacemos oraciones para que le vaya bien a esa persona.

Es verdad que es difícil porque a lo mejor nos portamos bien con esa persona, somos amables con ella y lo único que recibimos es un trato desagradable y pensar que es una joya que concede los deseos, quererla como dice el verso, es difícil. Pero este verso puede convertirse en una oración: “Ojalá yo pueda querer a este ser muchísimo y percibirlo como un tesoro difícil de encontrar”. Y también puedes decir: “En esta vida no puedo pero voy a esforzarme, a hacer muchas oraciones para que ojalá en la próxima pueda ser capaz de beneficiarla completamente y desearle todo el bien”. Y haces súplicas al maestro para que te ayude a poner en práctica esta enseñanza para hacer el bien a todos los seres.

Por otra parte, cometemos este pequeño error: si una práctica es fácil de hacer la dejamos para otro día. Pero las que son difíciles también las abandonamos por parecerse imposible y sentirte incapaz. Y al final se pasa la vida sin haber practicado. Mañana nunca acaba, hasta que nos llega la muerte y ahí sí que no hay mañana. Y si seguimos posponiendo la práctica, ese mañana nunca llega y a lo mejor llega antes la muerte que el mañana.

Os voy a contar una pequeña historia. Había un maestro que trabajaba muchísimo. Nunca se tomaba vacaciones. Sus estudiantes le decían: tómese vacaciones, y él decía: no, cuando termine este trabajo tomaré vacaciones. Y un día que salió a pasear con sus alumnos se encontraron con un grupo de gente que trasportaba un cadáver. El maestro les preguntó a los alumnos: ¿qué es lo que están cargando esas personas? Y uno de los estudiantes respondió: ese es uno que ya se ha tomado vacaciones, ya ha terminado su trabajo y se ha tomado vacaciones.

Y así estamos nosotros. Cuando termine este trabajo seguro que haré la práctica. Ahora estoy muy ocupado y no puedo hacer la práctica y así pasan los días y nunca hay tiempo para practicar.

Hago esta broma a mis estudiantes de Holanda donde también pasan los muertos en coches fúnebres. Les digo: ese es otro que ya por fin terminó su trabajo, lo peor es que nunca tuvo tiempo para meditar.

El trabajo nunca termina. Siempre vamos a encontrar otra cosa de hacer. Así que si estamos esperando a que termine para hacer la práctica, vamos a seguir esperando. Esto es como la barba, que te la rasuras y te vuelve a crecer. Es un sin fin.

Todo esto ya lo saben, solo es un recordatorio para que presten atención a la necesidad de practicar en esta vida.

El siguiente verso nos habla de estimar más a los demás que a uno mismo.

El quinto verso:

5. Cuando por envidia, otros me maltraten con injurias, insultos y demás, aceptaré la derrota y ofreceré la victoria a los demás.

Este es el modo en que los bodisatva actúan. Y seamos honestos, para nosotros todavía es difícil hacerlo así. Es decir, cuando otras personas, por la envidia hablen mal de nosotros, hablen de nuestros defectos, hablen a nuestras espaldas, debemos desearles el bien sea como sea. Hacer oraciones para que les vaya bien, que sigan hablando sin problema, ofrecerles realmente la victoria.

A nadie nos gusta que hablen mal de uno, que nos critiquen. Por ejemplo, a mí no me gusta cuando dicen: “está diciendo esto o lo otro”, no me gusta escucharlo ni que se le dé fuerza a esto. Al final el problema es de quien está hablando. No es nuestro problema, no tiene por qué afectarnos. Date cuenta de que es algo de nuestro mundo. Siempre va a haber quienes hablen mal de nosotros. Nunca vamos a parar esas palabras. Dicen un montón de tonterías pero todo eso que dicen y que escuchas piensa que es como si escucharas el viento, no le des importancia. Lo que importa es cómo está tu mente, si lo estás haciendo bien o mal. Si realmente por dentro tienes un pensamiento negativo pero por fuera sonríes eso no te va a servir en el momento de la muerte. Lo que cuenta es lo que has hecho en tu vida. Por eso, si te estás comportando de una manera correcta, honesta, por más que digan los demás no te va a afectar. En el momento de la muerte no importa lo que estén diciendo los demás, lo que cuenta es el tipo de mente que hayas tenido en esta vida.

Pero también hay que saber cómo vamos aplicando estas enseñanzas en cada situación. En general, como debemos actuar es que si alguien habla mal de mí, no darle importancia, tomarlo como palabras en el viento, pero también hay situaciones en las cuales tenemos que defendernos. Por ejemplo, si alguien nos acusa de ser ladrones y si corremos el peligro de que se forme un problema más grande como que nos lleve la policía o que nos despidan del trabajo, en ese momento tenemos que defendernos. Eso sí, de buenas maneras.

Hay algunas personas en la comunidad tibetana que piensan que el dharma es muy difícil de aplicarlo en la vida. “Lo malo para mí y lo bueno para los demás”. Dicen: “Eso es imposible, ¿adónde nos va a llevar?” Lo cierto es que la práctica de los bodisatva no es fácil, pero de alguna manera tenemos que comenzar a hacerlo. Me gustaría explicar con más detalle, pero simplemente decir que cuando estamos hablando de cargar con los defectos en

nosotros, es a nivel personal no social. Es un trabajo personal, reconocer cualidades en los demás. Nadie ha dicho que sea un trabajo fácil pero por algún lado tenemos que comenzar. Y, de nuevo, si están hablando mal de ti y corres el riesgo de perder el trabajo y es necesario aclarar lo que está sucediendo, claro que tienes que hablar. Pero si son palabras vacías y sabes que no hay fundamento, entonces déjales que sigan hablando, ofréceles la victoria.

El siguiente verso no solamente habla de aquellos que tienen una conducta mala sino de aquellos a los que hemos ayudado muchísimo y recibimos daños.

El sexto verso:

6. Cuando alguien a quien he beneficiado y en quien he depositado grandes esperanzas, me cause un daño terrible, la consideraré mi sagrado maestro.

Es decir, una persona a la que has ayudado mucho o incluso has hablado bien para que consiga lo que necesita y tienes la esperanza de que ella te pueda ayudar cuando la necesitas y en lugar de ayudarte, hace lo opuesto y te daña, lo más común es enfadarse. Pero aquí el verso dice que no hay por qué enfadarse, que pienses en esa persona como una oportunidad para aplicar la paciencia.

Cuando alguien nos está haciendo daño, en especial alguien en quien hemos depositado nuestras esperanzas, tienes que aplicar la paciencia. ¿Cómo hacer esto? Pensando que es como tu maestro espiritual. Cuando lo ves así tienes más herramientas para aplicar la paciencia. Es muy difícil pero, como dice en el texto del camino medio, así como para poder practicar la generosidad necesitas a alguien a quien dar, alguien que necesite cosas, para practicar la paciencia necesitas a alguien que te esté haciendo daño, alguien que te moleste.

El séptimo verso:

7. En resumen, tanto directa como indirectamente, ofrezco todo beneficio y felicidad a todas mis madres. Tomaré en secreto y sobre mí todas sus acciones dañinas y su sufrimiento.

Este verso os habla de la práctica del *tonglen*, la práctica del dar y tomar.

Directamente quiere decir que cuando una persona necesita de tu ayuda y le das algo, le estás ayudando de manera directa. Pero si ves que no puedes y haces oraciones y ofreces todas tus acciones virtuosas, esto es beneficiarlo, con el *tonglen*, de manera indirecta. Es decir, directamente no le estás dando pero estás haciendo oraciones para darle todas tus virtudes y para que esa persona pueda beneficiarse. Al igual que cuando alguien está en problemas y tú estás ahí para ayudarles, estás haciéndolo de forma directa. Si no puedes ayudarle, pero haces oraciones para que se eliminen los problemas, o haces *tonglen* tomando sus problemas y dándole a cambio todas tus virtudes, ahí de forma indirecta estás tratando de ayudar.

Supongo que saben cómo es la práctica de *tonglen*, cómo hacer la visualización, pues este verso nos está hablando de ello.

En cuanto a la práctica del *tonglen*, es una meditación que nos va a ayudar muchísimo porque estamos tomando el sufrimiento de los demás y les devolvemos felicidad. Pero no podemos decir que es únicamente una forma indirecta porque tenemos el caso de un lama, un gran yogui, que en una ocasión mientras daba enseñanzas había un perro fuera de la sala

al que estaban lanzando piedras. Entonces el lama se quejó como si hubiera recibido él mismo la pedrada. Los estudiantes dijeron: "no es posible que le duela a él, ya está inventando el lama". Pero el lama se levantó y les dijo: "¿no me creen?, pues vean, vean". Y tenía, efectivamente, una herida del tamaño de la piedra. Esto es para practicantes muy avanzados que realmente, directamente, pueden tomar el sufrimiento de otros. Nosotros no estamos ahí, pero el hecho de estar convencidos de que estamos tomando el sufrimiento y dando a cambio toda la felicidad, es una meditación que nos va a beneficiar muchísimo.

Así que podemos meditar con el método, con la mente de la bodichita, con nuestra compasión por la que deseamos tomar el sufrimiento y por la fuerza del amor, damos la felicidad a los seres. Cuando hacemos esto estamos utilizando el método.

Pero si además piensas "los seres de los que quienes estoy tomando su sufrimiento, al igual que yo, están vacíos de naturaleza inherente", entonces estás combinando el método con la sabiduría. Y esto es mucho más beneficioso.

Y con esto estamos utilizando el método, la mente pura de la bodichita, sin que se vea contaminada por los dharmas mundanos. Los dharmas mundanos se refiere a cuando hacemos la práctica buscando reconocimiento o fama. Si hacemos la práctica libres de cualquier motivación o intención mundana, acompañada de la vacuidad pensando que todos los fenómenos están vacíos, esa práctica es excelente. Y, si la dedicamos a los seres, nos va a ayudar a alcanzar el estado de la budeidad.

El octavo verso:

8. Sin verme afectado por los oscurecimiento de las supersticiones de las ocho preocupaciones mundanas, que me vea liberado de las ataduras del apego al percibir todos los fenómenos como ilusorios.

Esto es de lo que hemos hablado hace un momento. Y con ello terminamos lo que son las enseñanzas. Y como dice buda y también los gueshes kadampas, cuando uno lleva a cabo una acción tiene que tener muy claro el principio y también el final. El principio, establecer una buena motivación y el final hacer una buena dedicación. Dedicar los méritos que hemos acumulado por algo que sea realmente grande. Porque puede que recibamos unas grandes enseñanzas pero si las dedicamos a algo pequeño, por ejemplo, tener yo una larga vida, que me vaya bien, hacerme rico, etc., entonces estamos reduciendo algo muy grande a algo muy pequeño, se pierde mucha grandeza al dedicarlo a algo tan efímero como hacerse rico. Mientras que si las dedicas para alcanzar el estado de un buda, esa virtud acumulada no se va a agotar sino que te va a llevar a alcanzar el estado de un buda.

Es decir, estamos haciendo con la dedicación que esta acción virtuosa sea todavía más suprema y que los méritos no se agoten tan fácilmente. Porque así continúan hasta que se alcance ese estado. Hay un verso que dice que es como poner una gota de agua en el océano, una vez allí, se vuelve una con el océano. Así es dedicar una pequeña acción virtuosa para la budeidad, esta pequeña acción se vuelve inmensa, como una gota que entra en el océano.

Dedicación

Estas enseñanzas son mahayana por eso debemos dedicarlas. Para que continúen mucho tiempo con nosotros. Y para que los eruditos que las exponen tengan una larga vida. En especial para la larga vida de Su Santidad el Dalai Lama, sostenedor de estas enseñanzas.

Y también como este centro pertenece a la FPMT y su director espiritual es Lama Zopa Rimpoché, dedicamos a la larga vida de Lama Zopa Rimpoché. La vida de un ser como él es muy importante porque beneficia a muchísimos seres. Por eso pedimos larga vida para ellos. También dedicamos por este centro para que pueda seguir existiendo y sus proyectos se lleven a cabo con éxito y vaya a mejor.

Estas enseñanzas son como una pequeña semilla que se han plantado en su continuo mental, dedicamos también para que la semilla madure, para que esta semilla de estimar más a los demás que a uno mismo, madure y florezca.

También por Gueshe Lamsang al que conozco desde hace mucho tiempo y tiene discípulos en la India también, conocido en otros monasterios como gran conocedor de sutra y de tantra. Debemos sentirnos muy afortunados de tenerle como maestro aquí en este centro y por eso debemos aprovechar cualquier ocasión para escuchar sus enseñanzas. Pedimos para que pueda tener una larga vida y estable.