

LOS DOCE VÍNCULOS

Tener un mayor dominio sobre nuestra mente

Es muy importante conocer la mente, pues puede ser una joya que concede todos los deseos. La felicidad y el bienestar que buscamos viene de la mente, si no la trabajamos puede ser un veneno que destruye la felicidad y nos causa daño, ese daño viene de la mente.

Tanto las acciones de nuestra palabra como las acciones físicas pueden ser positivas o negativas. La mente nos impulsa a cometer estas acciones (positivas o negativas), por eso, necesitamos conocer, controlar y cuidar de nuestra mente. Esto es para todos, budistas o no budistas.

Atisha daba este consejo *“cuando estés con personas presta mucha atención a lo que dices, observa tu palabra y cuando te encuentres solo presta mucha atención a tu mente, observa tu mente”*. Es un buen consejo para ayudarnos a entender que tanto nuestras acciones físicas como el uso de nuestra palabra son impulsadas por la mente y dependiendo del estado mental en el que nos encontremos va a calificar si esas acciones y palabras serán virtuosos o negativos.

Debemos observar la propia mente y asegurarnos de que vaya bien encaminada.

Con la meditación vamos a poder entrar a conocer y observar nuestra mente con el fin de crear una mente virtuosa enfocada en el beneficio de los demás. Esta mente, ha de impregnarse en buscar el bienestar de los demás. Ahí está la raíz de la felicidad y el bienestar que estamos buscando.

Por el contrario, cuando nuestra mente está dirigida en dañar o molestar a los demás, incluso aunque no lleguemos a ejecutarlo, cuando rumiamos pensamientos estamos creando en nuestra mente pensamientos dañinos que a la larga nos están haciendo daño y nos traen malestar y nos perjudican. Por tanto, debemos observar la propia mente y asegurarnos de que vaya bien encaminada.

La mente como joya que satisface los deseos

Seamos o no creyentes, nuestra mente puede ser una joya o un veneno. Todos queremos ser felices y no queremos sufrir. La clave está en nuestra propia mente, la felicidad que buscamos es creación de la mente. El malestar que no deseamos también es producto de la mente. Cuando logramos tener el control de nuestra mente analizando y reflexionando que es lo correcto y que es lo incorrecto, nos ayudará a encontrarnos mejor. Cuando logremos ver por nosotros mismos aquellas actitudes,

pensamientos y conductas que nos dañan o por el contrario las que nos van a ayudar, ahí es cuando tendremos claro que es lo que no queremos que vaya madurando en nuestra mente y que es lo que sí. Es cuando empezaremos a cuidar y proteger nuestra mente de esos pensamientos y actitudes negativas, y nos aseguraremos de que vayan en dirección a la virtud.

¿Qué significa controlar nuestra mente?

Necesitamos utilizar nuestra propia mente y ver por nosotros mismos que es lo correcto y lo que nos va a ayudar y que es lo incorrecto o lo que nos va a perjudicar. Debemos plantearnos que todo lo que vivimos, tanto bueno como malo, es consecuencia de causas y condiciones. Debemos preguntarnos porque hay personas que les va bien y viven una vida armoniosa y feliz, necesitamos el análisis para entender que han hecho para que tengan esa armonía y felicidad para que nos anime a hacerlo también. Cuando logramos entender las acciones y conductas, así como las causas que han podido crear para que se encuentren bien y tengan esa armonía nos anima a también a hacer lo mismo. Por el contrario, cuando vemos las dificultades y discusiones y las causas que provocan ese malestar, hay que investigar que causas llevan a ese malestar para evitarlas o detenerlas. De esta forma empezaremos a encauzar y tomar el control sobre nuestra mente. Específicamente sería ir metiéndonos en el mundo de las emociones aflictivas y empezaremos a pacificarlas y disminuirlas. Lo primero es identificar que acciones nos ayudan a estar mejor y que acciones nos perjudican para evitar unas y cultivar otras. De esta forma ya estamos poniendo nuestra energía y actuando directamente para crear ese bienestar que deseamos.

Dar prioridad a la felicidad que va a venir después de esta vida

Pensando de esta forma vamos a ir encauzando nuestra conducta y daremos una mayor relevancia a nuestra vida. Esto es parte de darle el control a nuestra mente. Todas las religiones y creencias nos hablan de que vamos a un lugar después de esta vida. Necesitamos enfocar nuestra mente. Como humanos tenemos la oportunidad de planificar lo que va a venir después de esta vida y hacer todo lo posible para que lo que venga sea favorable.

Está en tus manos.

Sería una gran pena no utilizar el precioso renacimiento humano para lo que viene después de esta vida. Es como si vas a un lugar de vacaciones y en las tiendas venden joyas a muy buen precio y teniendo los medios para adquirirlo, te vuelves a casa sin haber comprado nada, sería como una gran pérdida.

Tenemos una oportunidad maravillosa con un perfecto renacimiento humano, si no lo vemos y no lo utilizamos es como volver de aquel lugar con las manos vacías.

Aprovecha esta preciosa vida humana.

No se trata de aprovecharte materialmente de otros, pues a fin de cuentas dejaremos esta vida sin nada material, lo que si nos llevaremos son las acciones que hayamos hecho. Aunque el cuerpo se queda en esta vida, la mente continúa. Necesitamos planificar las vidas futuras, es como un joven que planifica su jubilación para que este más tranquilo. Ahora que tenemos la oportunidad y todo nos es favorable tenemos que ir pensando que sea mejor lo que venga después de mi muerte y con mejores condiciones e ir ahorrando y creando virtud para ir a un lugar mejor, para tener un buen renacimiento. Este es el primer cambio de mentalidad, no pienses tanto en la felicidad de las cosas de esta vida, y empieza a planificar y preparar lo que va a venir después de esta vida, este es el primer cambio de actitud a adoptar. El objetivo del primer cambio de actitud y de planificar lo que va a venir después de esta vida es ir a un buen renacimiento cuando esta vida se acabe.

Enfocando mi mente en lo que va a venir después de esta vida actúo de una manera ética, hago oraciones para poder tener un buen renacimiento como humano. Pero he de crear las causas para renacer de nuevo como un ser humano, necesitamos que vaya acompañado de acciones virtuosas, por eso la importancia de mantener una ética pura y enfocarlo a un buen renacimiento humano y eso ya nos encamina a conseguirlo. Pero si además quiero un renacimiento humano con buenos recursos materiales, belleza y cosas favorables, he de crear las causas para lograrlo.

El segundo cambio de actitud a cultivar es el de ver los defectos del continuo renacer y así poder salir de él. Para lograrlo necesitamos desarrollar el conocimiento de las dos verdades y de las cuatro nobles verdades. Tenemos que ver los inconvenientes del samsara y ver que en esencia es verdad de sufrimiento. También tenemos que entender lo que origina que estemos encadenados al samsara y que estemos experimentando ese sufrimiento. Tenemos que cortar y salir de ahí, una manera de explicarlo es a través de los doce vínculos. Entender como estamos encadenados y desencantarnos del samsara nos hace ver cómo estamos atados dando vueltas continuamente dentro de él. Esto nos traerá beneficios inimaginables y nos ayudará a generar esa mente de renuncia que desea auténticamente salir definitivamente del samsara, esa cadena que nos está atando. La explicación de los doce vínculos se puede hacer de manera descendente o ascendente.

Los doce vínculos de originación dependiente

1. Ignorancia 2. Karma compuesto (Karma o formaciones kármicas) 3. Conciencia 4. Nombre y forma 5. Fuentes 6. Contacto 7. Sensación 8. Apego 9. Aferramiento 10. Devenir 11. Nacer 12. Envejecer y morir.

Ignorancia como principio “origen”.

Cuando hablamos de “Ignorancia” se refiere a un sentido que abarca muchas cosas. Los seres arias aunque tienen ignorancia no es la ignorancia de los doce vínculos, por eso, a esta ignorancia de los doce vínculos no la podemos llamar solo ignorancia en su sentido vasto, por eso necesitamos llamarla la “*Ignorancia Primera*” o la “*Ignorancia de Origen*”. Hablamos del primer vínculo de donde van a salir el resto de todos los vínculos para indicar que estamos hablando de una ignorancia en particular, que en el caso de los seres arias ya no la tienen, aunque tengan otro tipo de ignorancia.

Tanto las acciones correctas -que van a traer bienestar-, como las acciones incorrectas -que van a traer sufrimiento-, ambas provienen de un mismo origen, están movidas por una misma mentalidad, porque lo que nos motiva a actuar bien o mal es esta ignorancia. Por eso, se menciona a esta ignorancia como “*la fábrica*” de donde viene todo lo que experimentamos. De esa ignorancia como principio que nos motiva a actuar, aunque sea de manera correcta que nos llevan a renacimientos muy afortunados, también esa misma ignorancia, es la que nos mueve para crear acciones incorrectas que nos van a llevar a reinos desafortunados. Por tanto, las experiencias agradables como desagradables, provienen de una misma fábrica, de una misma mentalidad o motivación, es esa ignorancia como principio y como origen que fabrica tanto lo bueno como lo malo.

Las acciones correctas respaldadas por esta ignorancia traen bienestar, pero es un bienestar efímero, se acaba. Podemos renacer en reinos afortunados, pero se acaban y vuelves otra vez a caer porque esas acciones correctas estaban respaldadas o impulsadas por esta ignorancia de donde se originan.

Esta ignorancia primera que lo origina es como una ceguera, como si nuestra mente movida por esa ignorancia que fabrica estas acciones fuera el rey o la reina que controla, pero está ciega y no sabe hacia donde ir, a veces va por buen camino y otras no, en lo que sigamos ciegos seguimos moviéndonos en ese mismo círculo, a veces vamos bien y otras vamos mal. Este es el tipo de ignorancia de origen al que nos estamos refiriendo.

Karma compuesto

No podemos llamarlo sólo karma porque también abarca mucho, significa acción. Cuando hablamos de los doce vínculos hablamos del *karma compuesto*. Las huellas de las acciones compuestas o el karma compuesto se depositan en la conciencia.

Esta ignorancia primera es la que cree en la existencia de un “yo”, esa percepción del “yo” es lo que está originando el crear el karma compuesto, acciones que van a traer sufrimiento. Pero también desde esa ignorancia que percibe “yo” con el conocimiento de cuáles son las acciones correctas y cuáles son incorrectas que traen sufrimiento,

tratas de actuar de manera correcta pero sigue en nuestra mente esa concepción de un yo que no quiere sufrir ni experimentar situaciones desagradables y hace que te esfuerces en cultivar la ética y aplicarte a practicar la generosidad para crear causas de abundancia, de riqueza y bienestar pero todavía respaldado por esa concepción de un yo. Esa ignorancia primera, esas acciones tanto correctas como incorrectas es lo que llamamos karma compuesto.

Por esa concepción del yo y querer tener una sensación placentera cometemos negatividades, por ejemplo, infidelidad o si tienes mucho deseo hacia algo se puede cometer la acción de robar o por apego se puede llegar a matar. Esa concepción nos lleva a crear acciones incorrectas.

Conciencia

Algo nos impulsa a crear una acción correcta o incorrecta (karma compuesto) que está respaldada por una ignorancia que es el origen. Al siguiente instante de haber creado esa acción vamos a experimentar posteriormente sus consecuencias, una vez realizada deja una huella que se va a depositar en la conciencia. Es como si fuera un sello en una carta que según la acción será de diferente color. En este caso sería como dejar un sello en la conciencia.

Todas las escuelas filosóficas desde Esvatántrica hacia abajo afirman que la huella de esa acción creada se queda grabada en la conciencia de los doce vínculos. Sin embargo, en exposición de la escuela Prasanguica no lo ve así, porque exponen que dejar las huellas solo en la conciencia después de haber hecho una acción traerá unas consecuencias determinadas, pero antes de que experimentemos sus consecuencias la conciencia esta continuamente cambiando. Por lo tanto, afirman que esos sellos no se pueden quedar en algo que esta continuamente cambiando. Se explica de la siguiente manera; tiene que haber un lugar donde se deja esa huella o sello en la conciencia de los doce vínculos, pero en ese mismo momento se traspasan al “mero nombre” que es algo más estable. El “*mero nombre*” es persona y ahí es donde se quedan esas huellas. Es como nuestro almacén. La exposición Prasanguica acepta el vínculo de la conciencia y que ahí se quedan las huellas, pero no se quedan todo el tiempo porque tienen que traspasarse al mero nombre, que para ellos serían como nuestro almacén de huellas de acciones dejadas que luego irán saliendo.

Nombre y forma

Se refiere al momento en que el ovulo es fecundado por el esperma y se produce la concepción, en ese momento entra la conciencia y es lo que se llama nombre y forma. Hablamos de forma para distinguirlo de los reinos sin forma. Cuando el ser empieza a formarse y se forman las fuentes de los sentidos, sería el quinto vínculo **fuentes**.

Fuentes

Aquí ya se empieza a formar ese embrión y se empiezan a formar los cinco sentidos. Hablamos en el sentido de una concepción de un vientre materno refiriéndonos a un nacimiento humano.

Contacto

Cuando ya se establece un contacto con la piel de ese ser y se pueden experimentar **sensaciones** agradables, desagradables y neutras. Cuando la madre toma bebidas calientas o frías él bebe experimenta sensaciones, también está padeciendo sufrimiento, no necesariamente todo es agradable cuando está en el vientre materno. O cuando se nos mete algo en el ojo y sentimos una sensación desagradable también siente el feto algo que le molesta. “*Es como si se metiera una flecha en el ojo*” para decir que hay sensación, pero no solo agradable. Es el vínculo de la sensación.

Apego

Cuando vamos a morir se puede dar una sensación de un apego muy fuerte a esta vida a no soltar esta vida, a no querernos morir. Es el apego a esta vida que va escalando en intensidad. Esto fuerza a que surja el siguiente vínculo que es el **aferrarse** a coger otra vida rápidamente.

Devenir

Imaginaros que en un trocito de tierra plantas una semilla, por ejemplo, alubias esa semillita plantada serían las huellas que se han dejado de ese karma compuesto por la acción que se hizo y dejó una huella. Plantas la semilla y tiene la capacidad de brotar y salir, en este caso alubias. Del mismo modo al hacer una acción marcas tu terreno, has metido la semillita y aunque tiene el potencial para brotar, pero necesita agua, sol, abono, esas condiciones que le impulsen su potencial para empezar a brotar. Esto es lo que hacen estos tres vínculos, el apego, el aferramiento y el devenir son las condiciones que permiten que esa semillita brote y salga.

Cuando se juntan estas tres, -apego, aferramiento y devenir- después de que la semillita este plantada y metida en la tierra, creando las condiciones propicias brota, y en el momento que está brotando es el nacer. Ese nacer, ese brote se da desde la concepción, desde el vinculo de nombre y forma, y eso va a dar al nacer que es el vínculo número once. Cuando se da la fecundación de ese óvulo y ese esperma, concepción, ahí se mete una conciencia y eso es nombre y forma, pero también es nacer. Sería el primer momento de la concepción. Estos dos vínculos están relacionados en ese momento de la concepción.

El segundo momento de la concepción es **envejecer y morir**.

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

