

## CUESTIONA LA REALIDAD

### **Piensa en el bienestar de los demás y encontrarás tu propio bienestar**

Pensar en los demás, trabajar por su bienestar y ser servicial hace que tu vida sea beneficiosa para los seres. El objetivo último de la filosofía budista es poder convertirnos en un ser completo, perfectos, libre de faltas, con todas las cualidades desarrolladas, de esta forma sabremos como ayudar a los demás y como trabajar sin error y de manera extraordinaria para su beneficio. Esto es a lo que llamamos “estado perfecto de un buda”. Para lograrlo necesitamos estudiar y reflexionar para llegar al convencimiento de que es posible alcanzar ese estado ya que va de acuerdo con nuestra naturaleza humana.

### **Parámetros de la filosofía budista**

La ciencia y la filosofía budista van de la mano, ambas se apoyan en la lógica, el estudio y el análisis. La ciencia ha evolucionado mucho en el conocimiento del mundo físico y hay grandes avances tecnológicos. El budismo trabaja con la mente, lo que podemos llegar a alcanzar con nuestra mente es inimaginable.

La ciencia occidental estudia y analiza lo físico, la materia. La filosofía budista estudia y analiza tanto la materia como la mente y trata de entender la realidad de todos los fenómenos. La física cuántica va muy de la mano de la visión de la filosofía budista pero solo analizan el mundo físico mientras que la filosofía budista va más allá del ámbito físico.

La filosofía budista estudia en profundidad como surge la realidad. También nos habla de lo que hay que evitar y lo que hay que cultivar para lograr la felicidad que deseamos. Estos son los parámetros de la filosofía budista. Este conocimiento es gradual, de lo más burdo a lo más sutil y en la medida en que vamos comprendiendo estos aspectos seremos más felices, nos encontraremos mejor con nosotros mismos.

## **Conocer la realidad**

La filosofía budista nos ayuda a comprender la realidad exterior, es decir, el mundo que nos rodea. Su objetivo es entenderla.

En el mundo físico vemos que todo está formado de partes, por ejemplo, el ordenador está formado por partes, pero cuando busco en las partes el ordenador y quito esas partes ya no queda el conjunto de lo que llamamos “ordenador”. No hay algo independiente de estas partes que pueda llamar “ordenador”. Esto nos ayuda a entender otras muchas situaciones de nuestra realidad. En base a un conjunto de partes adjudicamos nombres.

### **¿Dónde está el “yo”?**

La filosofía budista también analiza los fenómenos internos, nuestra conciencia, con el fin de conocerse a uno mismo, conocer lo que realmente es “persona”. Cuando escuchamos nuestro nombre nos identificamos con ese nombre, existimos y respondemos, pero no existo como un “yo” independiente. Cuando analizamos y buscamos ese “yo” independiente de sus partes con el que me identifico no lo podemos encontrar. Aunque lo busquemos no lo encontramos. Si lo buscamos en la conciencia tampoco lo encontraremos porque “yo” es el nombre adjudicado al conjunto de agregados al que imputo “yo”. Por sí mismo no existe. Esto es conocer la realidad.

En la medida en que conocemos como existimos nos abrimos a otra manera de ver la realidad. Conocer la realidad es una experiencia personal, es difícil describirlo con palabras, es como querer describir el sabor de un chocolate muy sabroso, no hay palabras que describan la experiencia que sentimos.

Las palabras no son suficientes para explicar esa experiencia, debemos reflexionarlo. Sabemos cuándo nos encontramos contentos o tristes, pero si analizamos “estoy muy contento”, nos identificamos con algo independiente, con un “yo” que está o muy contento o muy triste, y surge la pregunta ¿dónde está ese yo? No lo encontramos, buscamos en los diferentes aspectos de la mente y tampoco lo encontramos. Con este análisis poco a poco iremos descubriendo la realidad.

## Comprender la vacuidad

La filosofía budista nos está llevando a comprender la realidad última, es lo que se llama la visión de la vacuidad. Nos está hablando del modo último en que existen los fenómenos. Hay que cuestionarnos la realidad, cuestionarnos el yo. Hacen falta muchas herramientas para comprender la realidad última. Entender el conocimiento correcto de la realidad directo o indirecto es en base a una lógica que nos ayuda a entender unos silogismos que establecen una idea basada en una razón correcta de acuerdo a un objeto. Hay personas que en vidas pasadas acumularon mucha virtud, con este apoyo solo con leer o escuchar sobre la vacuidad lo entienden fácilmente por ese camino recorrido.

Según vamos comprendiendo la vacuidad, el modo último de existencia de los fenómenos, lo que llamamos la realidad última, nos lleva a comprender la realidad convencional.

Son las dos alas del pájaro que nos van a permitir volar y alcanzar el estado perfecto de un buda. La comprensión de estos dos conocimientos, estas dos alas, nos van a permitir destruir y eliminar todos los defectos y faltas, y desarrollar todas las cualidades de manera perfecta, es el estado perfecto de un buda.

El gran erudito Chandrakirti en el texto llamado *“Entrada al camino medio”* menciona que en el desarrollo de la comprensión última de la realidad podemos comprender la realidad convencional, Son las dos alas del pájaro que nos van a permitir volar al estado perfecto y completo de un buda. Por eso la ciencia y el budismo van de la mano, ambos analizan la realidad basándose en hechos lógicos y razonamientos, es un conocimiento a través de un análisis.

Conocer la realidad nos ayuda a comprender que lo que aparece ante nosotros no existe como lo percibimos, no es la realidad tal cual porque estamos añadiendo características que no poseen, por eso se dice que las cosas no existen. Por la ignorancia percibimos de forma equivocada, añadimos características, exageramos cualidades en los objetos y nos aferramos a ellos. Cuando vemos la realidad tal cual es desprovista de lo que la ignorancia añade, ya no hay nada a lo que aferrarse, es como quitarse un peso. Lo que estamos negando no es la realidad sino cómo la percibimos.

Nuestra percepción equivocada de la realidad es lo que nos lleva a experiencias desagradables, por la ignorancia y la confusión de la mente percibo de manera equivocada la realidad.

La percepción que tenemos de la realidad es equivocada, confusa, no decimos que es errónea, pues decir que es errónea sería negarlo todo. Lo que percibimos es similar a una ilusión, las cosas no son tal y como las percibimos. La comprensión de la vacuidad es un tema complejo.

Chandrakirti nos dice “cuando uno se acerca a la comprensión de la realidad de la vacuidad, hablar de ello pone el vello de punta” se está refiriendo a un nivel de comprensión más allá de lo conceptual.

El objetivo de estar aquí es para desarrollar cualidades en nuestra mente, si negamos lo que escuchamos estamos cerrándonos puertas, aunque sea difícil de entenderlo. La duda de que la realidad esté vacía de existencia independiente ya es un paso, pero no debemos negar la vacuidad.

### **Puntos claves para ser mejor persona**

El budismo nos habla por un lado de la visión que hay que desarrollar. Por otro lado, nos habla de lo que hay que cultivar y lo que hay que abandonar con el objetivo de encontrarnos mejor. Un punto clave es ofrecer la victoria y el aceptar la derrota. Otra herramienta a desarrollar es cultivar la paciencia. Esto tiene que ir apoyado de principios básicos de conducta como mantener una buena ética. La combinación de ambas es lo que nos va a llevar a ser mejores personas.

Otro punto importante es la motivación que hay detrás de una acción. Si la motivación antes de a ver cualquier acción es buscar los placeres de esta vida, o buscar la fama, riqueza, etc. no estaremos andando por un camino espiritual, no hay una acción de dharma. Para que la acción se convierta en dharma la motivación tiene que trascender más allá de esta vida, de esta manera habrá mayor bienestar, traerá felicidad en esta vida y en las siguientes. El gran maestro Shantideva solía decir “la alabanza es solo un eco, son solo sonidos”.

También es importante desarrollar una convicción real en la ley de causa y efecto, esto nos ayudará a esforzarnos en cultivar virtud y evitar negatividad. Cuanto mayor

sea esta convicción más fuerte será la determinación. La ley del karma no es fácil de entender, pero si miramos a nuestro alrededor veremos que hay familias con gran armonía y otras en que discuten continuamente.

Las acciones que hacemos traen resultados que tarde o temprano experimentaremos, esta comprensión nos ayudará. Creamos las causas para experimentar experiencias de felicidad o de sufrimiento. Está en nuestras manos.

Hay muchas acciones negativas que debemos evitar y otras positivas que debemos cultivar. Son diez los tipos de acciones que debemos conocer. La idea principal es que al igual que en un trozo de tierra si plantamos una semilla brotará cuando las condiciones propicias se den.

Nagarjuna en el texto *Carta a un amigo* dice:

Entender la ley de causa y efecto nos conduce a tener una vida mejor, de la claridad de luz pasaremos a tener más luz, iremos hacia la claridad. Pero si no lo entendemos y no empezamos a crear causas de felicidad es como ir de la oscuridad a más oscuridad y no saldremos de ahí.

Un dicho tibetano: “si quieres saber lo que hiciste en las vidas pasadas observa tu vida presente y si quieres saber sobre tus vidas futuras observa tu mente”.

Uno elige que vida quiere tener, ahora es cuando hay que decidir qué tipo de experiencias queremos tener en el futuro. Uno elige que vida y experiencias quiere tener. Tenemos que crear las causas para ello.

Las experiencias desagradables que vivimos no vienen de fuera, si no hemos creado las causas, si no hemos plantado las semillas no experimentamos el resultado. Lo que experimentamos es la maduración de lo creado en el pasado, esta comprensión aporta mucha paz interior. Por el contrario, cuando culpamos y responsabilizamos a los demás nos irrita y nos hace muy infelices.

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