





# VIRTUD Y REALIDAD





LAMA ZOPA RIMPOCHÉ

VIRTUD Y REALIDAD

Edición:  
Nick Ribush

Traducción:  
Mercedes Pérez-Albert



EDICIONES DHARMA

©FPMT, 1998

Lama Yeshe Wisdom Archives  
PO BOX 636  
Lincoln MA 01773 USA

© de esta edición:  
Ediciones Dharma, 2022  
Eliás Abad, 3 bjos.  
03660 Novelda (Alicante)  
[www.edicionesdharma.com](http://www.edicionesdharma.com)  
E-mail: [dharma@edicionesdharma.com](mailto:dharma@edicionesdharma.com)

Maquetación y diseño de la portada: Xavi Alongina

ISBN: 978-84-945327-5-7

Depósito legal: A 1-2017

Impreso en España. Printed in Spain

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor o el propietario del Copyright.

# Índice

Introducción

9

Satisfacer el propósito de nuestra vida

11

Vivir la bodichita

21

La paciencia y el corazón compasivo

41

Meditación en la vacuidad

57

Practicar el buen corazón

75

Dedicación

87





## Introducción

La totalidad del darma, las enseñanzas del Buda, pueden dividirse en dos categorías: el método extenso y la sabiduría profunda. El linaje del método pasó del Buda Shakiamuni a Maitreya y se transmitió después a través de grandes *panditas* indios, como Asanga, Vasubandu, Haribadra y Suvarnadvipi, hasta llegar al gran Atisha, quien llevó las enseñanzas a Tíbet. Asimismo, el linaje de la sabiduría pasó del Buda a Manyusri y llegó de nuevo hasta Atisha, a través de panditas como Nagaryuna y Chandrakirti.

En Tíbet, Atisha organizó las enseñanzas del Buda en una secuencia gradual que, más tarde, fue conocida como *Las etapas del camino a la iluminación* (Lam-Rim) y cuya esencia es el método y la sabiduría. Explícitamente, este camino consta de tres aspectos principales: renuncia, bodichita y visión correcta. La tradición kadampa, fundada por Atisha, se convirtió en la base de la escuela guelug del budismo tibetano que, a su vez, fue fundada en el siglo XV por el erudito y yogui iluminado, el lama Yé Tsongkapa. Esta tradición vive hoy día en la mente y en las enseñanzas de grandes maestros, como Su Santidad el Dalái Lama y otros maravillosos maestros de la tradición guelug, de los cuales, el lama Zopa Rimpoché, el autor de este libro, es uno de los más conocidos. El lama Zopa es el director espiritual de la Fundación para Preservar la Tradición Mahayana (FPMT) y el guía, el refugio y el protector de miles de estudiantes de todo el mundo.

En el contexto de las enseñanzas que aquí se presentan, el método es la bodichita afectuosa y compasiva y la sabiduría es la comprensión profunda de la realidad última, la visión correcta de la vacuidad. Resultaría difícil encontrar una explicación más simple, más clara y más práctica de estos dos caminos fundamentales que la

que nos ofrece aquí el lama Zopa. Mediante la práctica del método obtenemos el cuerpo sagrado de un buda; mediante el desarrollo de la sabiduría alcanzamos la mente iluminada.

Las enseñanzas que en este libro se presentan fueron impartidas por el lama Zopa Rimpoché, en Agosto de 1997, durante un curso de cuatro días organizado por un centro americano de la FPMT, el Centro Tilopa, en Decatur, Illinois. Estas enseñanzas detallan métodos para desarrollar la compasión y la sabiduría en nuestras vidas de cada día. Reconociendo la realidad de este mundo pragmático en el que vivimos casi todos sus estudiantes, Rimpoché nos enseña cómo pensar y actuar de forma que cada momento de nuestras vidas sea de máximo beneficio para nosotros y para los demás. ¿Qué más podemos necesitar?

## Satisfacer el propósito de nuestra vida

¿Cómo sacar el mayor partido de este renacimiento humano perfecto, el precioso cuerpo humano que hemos recibido sólo esta vez? ¿Cómo hacer que sea de máximo beneficio, no sólo para nosotros, sino para los otros seres vivos, tanto más valiosos y extremadamente importantes? Cada uno de ellos es tan precioso como nosotros creemos serlo y, al igual que nosotros, busca sólo felicidad y siente aversión por cualquier tipo de sufrimiento. ¿Cómo hacer que nuestra vida sea provechosa para ellos? Ésta es la cuestión principal que debemos plantearnos.

Si cuidamos de los demás, si trabajamos para su felicidad, estamos cuidando automáticamente de nosotros. Tratar de hacer felices a los demás es la mejor manera de amarnos a nosotros mismos. De igual forma, si dañamos a otros seres, nos estamos perjudicando. Dañar a los demás no nos aporta ni paz ni felicidad, sino sólo desdicha y dolor, ahora y en el futuro. Hacer felices a los demás es la mejor manera de ser felices; nuestra felicidad vendrá dada por añadidura. Las acciones que realizamos para la dicha de los demás tienen un efecto benéfico en nuestras mentes.

Por otra parte, las acciones que están impulsadas por una mente nociva, y que dañan a los demás, dejan impresiones negativas en nuestro continuo mental. Dichas impresiones se manifiestan más tarde como apariencias indeseables y, cuando nuestros sentidos entran en contacto con ellas, experimentamos sensaciones desagradables. Ésta es la evolución de los problemas de nuestra vida; así es cómo empiezan. Su origen se encuentra en nuestra propia mente, con nuestros pensamientos negativos. El resultado final es el sufrimiento que experimentamos en esta vida o en las vidas futuras.

Las acciones benignas –las acciones positivas, las que benefician

a los demás, las efectuadas con compasión, con sinceridad, las acciones que traen felicidad a los demás—dejan huellas positivas en nuestro continuo mental. Éstas se manifiestan como apariencias deseables y, cuando nuestros sentidos entran en contacto con ellas, traen como resultado sensaciones agradables, bienestar, éxito: todas las experiencias placenteras que anhelamos. Ésta es la evolución de la felicidad hasta el logro final de la Iluminación. Las vidas dichosas del día tras día, los placeres y disfrutes—desde este momento hasta la Iluminación—son resultados del pensamiento positivo, de la intención positiva y de las acciones positivas.

Por eso mismo el Buda de la Compasión, Su Santidad el Dalai Lama, dice a menudo que amar y cuidar de los demás es el mejor modo de amarnos y de cuidar de nosotros mismos. Su Santidad lo llama “un egoísmo sabio o inteligente” pues, como ya he dicho, si amamos a los demás, si evitamos dañarles y les ofrecemos todo beneficio, nuestros deseos de felicidad se verán plenamente realizados, tanto ahora como en el futuro. La experiencia ha demostrado que el resultado de amar y de proteger a los demás no es sólo la felicidad temporal, sino también la Iluminación misma, el estado último de felicidad duradera, el logro más elevado y completo de paz y gozo. De hecho, cuanto más nos dediquemos a los demás, más rápidamente y más fácilmente brotará en nosotros la dicha. He aquí la evolución natural de la felicidad.

Esto significa vivir una vida de compasión. Por consiguiente, la respuesta a la pregunta de cómo hacer el mejor uso de nuestra vida es, viviendo en la compasión y en la sabiduría. La compasión por sí sola no es suficiente. Necesitamos desarrollar también la sabiduría. Pero, ¿cómo hacerlo? No incrementamos nuestra sabiduría ingiriendo pastillas ni siguiendo una dieta especial ni efectuando un trasplante de cerebro o de corazón. La sabiduría se desarrolla únicamente mediante el propio esfuerzo, mediante la práctica de la meditación. La sabiduría surge de escuchar las enseñanzas adecuadas y de reflexionar y meditar en ellas.

Por lo tanto, necesitamos recibir enseñanzas inequívocas, adquirir una comprensión inequívoca, efectuar prácticas inequívocas y alcanzar, de este modo, logros inequívocos. Es extremadamente im-

portante. Así no desperdiciamos nuestra vida, no andamos por un camino equivocado y somos capaces de comprender el potencial de nuestras vidas que es tan ilimitado como el espacio. Los seres vivos sólo desean ser felices y estar completamente libres del sufrimiento. El propósito de nuestras vidas es beneficiarlos a todos tanto como podamos.

También necesitamos aprender a analizar y meditar. Del mismo modo que el mero hecho de leer una prescripción no puede curar una enfermedad —es necesario ingerir el medicamento—, una mera comprensión intelectual de las enseñanzas no es suficiente. Tenemos que practicar.

Para poner fin a todo nuestro sufrimiento, el ciclo de vejez, enfermedad, muerte y renacimiento y también a los problemas del estadio intermedio, necesitamos curar nuestras mentes enfermas, recuperarnos por completo de nuestra enfermedad mental —las emociones y los pensamientos perturbadores, los engaños— que produce todas estas experiencias indeseables. Para nuestra propia paz final, sin mencionar la de los demás, tenemos que hacer esto.

Hemos disfrutado de la felicidad temporal innumerables veces. No existe ninguna felicidad temporal nueva que todavía no hayamos experimentado. Lo que es nuevo es lo que nunca hemos experimentado: la paz inmensa que resulta de la cesación de todo el sufrimiento, de la muerte y del renacimiento; la felicidad última que surge mediante la cesación completa de la verdadera causa del sufrimiento —la ignorancia, los pensamientos emocionales perturbadores y las acciones motivadas por estas mentes nocivas—. Nunca hemos experimentado esto antes.

Desde el sin principio nos hemos visto obligados a vagar incesantemente por los reinos de la muerte y el renacimiento, experimentando una y otra vez todo el paquete samsárico de problemas de la vida, toda la colección, una vez tras otra. Nunca hemos experimentado el fin de todo esto, la felicidad última y duradera, la cesación total de todos los problemas y de su causa: nuestros propios pensamientos perturbadores y las acciones que éstos motivan, el karma.

Y alcanzar este gran resultado, que obtenemos al actualizar las

etapas del camino, es una tarea que se lleva a cabo una sola vez. Cuando hemos actualizado la felicidad definitiva, la cesación de todo sufrimiento, no podemos volver a sufrir, porque la semilla de los problemas de la vida que hemos plantado en nuestro continuo mental ha sido completamente erradicada, completamente purificada. Por consiguiente, es imposible volver a experimentar sufrimiento, no hay razón, no hay causa. Cuando hemos seguido el camino hasta el final, no tenemos que andarlo otra vez, no tenemos que seguir practicando. Cuando hemos alcanzado la meta, perdura eternamente. En consecuencia, dedicar nuestra vida a esto es extremadamente importante. Es lo más valioso que podemos hacer con ella.

Existe un texto tibetano: *Los tres aspectos principales del camino*, escrito por el gran lama Tsongkapa, que recoge los tres aspectos esenciales del camino a la Iluminación, tal como los enseñó el Buda –renuncia, bodichita y visión correcta–. Estos caminos conducen a la liberación, a la felicidad perdurable, a la libertad completa de los reinos de sufrimiento de la existencia cíclica: el samsara. Su práctica corta la raíz de todo sufrimiento, la ignorancia, la mente que desconoce, y proporciona el gozo incomparable de la Iluminación.

El lama Tsongkapa era un gran ser iluminado, una manifestación de Manyusri, el Buda de la Sabiduría, la encarnación de la sabiduría de todos los budas. Su océano de buenas cualidades era tan ilimitado como el espacio, su sagrada mente había alcanzado todos los logros –comprensión, compasión y poder perfectos– y ofreció beneficio infinito a todos los seres que sienten y a las enseñanzas del Buda.

## La transmisión oral

Es bueno recibir la transmisión oral de textos como *Los tres aspectos principales*, que contienen la quintaesencia de las enseñanzas del guru Buda Shakiamuni. Cuando lo haces, recibes las bendiciones de un linaje ininterrumpido de enseñanzas, que se remontan al propio lama Tsongkapa en persona, e impresionas tu mente con las etapas de la totalidad del camino a la Iluminación. Yo he recibido esta transmisión de muchos de mis gurus, como Su Santidad el Dalái

Lama y sus propios maestros, quienes a su vez son seres iluminados, eruditos realizados que, incluso, ante la visión ordinaria, aparecen como grandes yoguis. Debido a las bendiciones del linaje, las actividades de leer, estudiar y meditar en textos cuya transmisión oral has recibido, se vuelven mucho más eficaces, mucho más beneficiosas para tu mente. Y cuando enseñas dichos textos a otros, tus enseñanzas resultan más beneficiosas para sus mentes.

Por ejemplo, una vez, el guru Buda Shakiamuni impartió enseñanzas a quinientos cisnes que se hallaban reunidos en un campo. Todos ellos, por el simple hecho de escuchar sus palabras, obtuvieron el resultado de renacer como seres humanos en la siguiente vida, convirtiéndose en sanga completamente ordenada y alcanzando la condición superior de seres *arias*. Actualizaron el camino trascendental que comprende directamente la realidad última y, con ello, pusieron fin a todos los engaños, a todos los pensamientos emocionales, a todo el sufrimiento y su causa. Así pues, el mero hecho de escuchar enseñanzas de darma puede tener un efecto extremadamente beneficioso en el continuo mental, incluso en el de un animal, de forma que no sólo renace uno como un ser humano, sino que además es capaz de alcanzar elevados logros del camino, como los del camino de la visión correcta.

El gran pandita indio Vasubandu, autor del importante texto *Abidarmakosha*, recitaba a diario dicha obra en voz alta. Solía escucharle una paloma que había construido su nido en el tejado del pandita, y cuando murió la paloma, Vasubandu empleó su clarividencia para ver en dónde había renacido. Descubrió que la paloma se había reencarnado como un niño en una familia que vivía un poco más abajo de su casa, y la familia aceptó poner a su hijo bajo la tutela del pandita. El niño, más tarde conocido como Lobpön Loden (Acharia Sthiramati; Lodrö Denpa), recibió la ordenación del monje, se convirtió en un gran experto en el *Abidarmakosha*, que tantas veces había escuchado en su vida anterior como paloma, y escribió varios comentarios sobre el mismo. Éste es otro ejemplo de los grandes beneficios que puede aportar el simple hecho de escuchar enseñanzas de darma.

Uno de mis gurus me contó otra historia de Lobpön Loden. Así

como los cristianos rezan a la Virgen María, muchos budistas tienen gran fe en Tāra, una emanación femenina de la mente iluminada. Cuando Lobpön Loden era niño, intentaba hacer ofrecimientos de comida a una estatua de Tāra. La estatua se hallaba en una vitrina cuya parte frontal era de cristal, así que, cada vez que trataba de poner el ofrecimiento delante de la estatua, al chocar éste con el cristal, se caía al suelo y el niño lloraba. Impulsado por su gran compasión, Lobpön Loden siguió intentándolo, sin desanimarse, pero el ofrecimiento se caía siempre. Finalmente, Tāra, movida por la sinceridad del niño, hizo que sus ofrendas permanecieran suspendidas delante del cristal, desafiando a la gravedad.

### La responsabilidad universal

El propósito de nuestra vida no es sólo resolver nuestros problemas, obtener felicidad para nosotros mismos. El propósito de nuestra vida es ser de utilidad para los demás, beneficiar a los otros seres que sienten, tanto si se trata de uno como de muchos. No obstante, la verdadera razón de nuestra existencia es liberar a los innumerables seres que sienten el sufrimiento y conducirlos a la felicidad insuperable de la Iluminación completa. Éste es el sentido de nuestra vida. Cada uno de nosotros tiene la responsabilidad universal de llevar la máxima felicidad a todos los seres que sienten.

¿Por qué tenemos tal responsabilidad? Si generas compasión en tu mente no dañarás a los demás. La paz y la dicha son la ausencia de dolor. Al no causar perjuicio a nadie, estás ofreciendo paz y felicidad a todos los seres. Y no sólo eso, si tienes compasión, les beneficias además de un modo más activo. Cuanto mayor sea tu compasión, mayor será el beneficio que aportarás a otros seres que sienten. Así pues, toda esta paz y felicidad que los demás experimentan como resultado de tu compasión, viene de ti, depende de ti. Está en tus manos, porque generar o no compasión hacia los demás está en tus manos. Si no tienes compasión, nadie recibe la paz y la felicidad que tú puedes ofrecer; pero si la desarrollas, toda esta paz y felicidad que experimentan los seres, la reciben de ti. Por lo tanto, tienes la responsabilidad universal de llevar paz y felicidad a todos y cada uno de los seres que sienten.



Ahora, deja de leer un momento y medita en el sentimiento de responsabilidad universal, tal como he explicado —que si tienes compasión por todos los seres vivos, cada uno de ellos recibe de ti una paz y una felicidad inmensas; cada uno de ellos está libre de todo mal proveniente de ti—. Piensa: “Toda esta paz y felicidad que los seres experimentan y disfrutan depende de mí”. Piensa en las razones que te han llevado a tal conclusión y mantenlas en la mente mientras tratas de sentirte responsable de la paz y la felicidad de los seres que sienten del universo entero.

Medita en el pensamiento siguiente: “Yo soy responsable de la paz y la felicidad de todos los seres”.

Sería estupendo si practicaras esta atención en tu vida. Y aunque no puedas efectuar otras prácticas —recitación de mantras, sadanas de deidades, otros preliminares, etc.— si eres capaz de tener presente que el propósito de la vida es llevar la felicidad a todos los seres y te sientes responsable de ello, si puedes mantener tal actitud, recordándola una y otra vez, darás a tu vida un gran significado y beneficiarás a los demás naturalmente, automáticamente.

Si eres capaz de permanecer atento a tu responsabilidad universal, todo cuanto hagas —caminar, sentarte, dormir, trabajar, conversar, comer, cualquiera acción que emprendas— se transformará en actitud positiva. Cada acción de tu cuerpo, palabra y mente se transforma inmediatamente en servicio para los otros seres que sienten. Cuando duermes, duermes por otros; cuando comes, comes por otros; cuando trabajas, trabajas por otros; cuando hablas, hablas para beneficiar a los demás, para llevarles felicidad. En el momento en que tu actitud cambia de este modo, todo lo que haces se convierte en una acción que beneficia a los demás.

Una hora, un minuto antes de cambiar de actitud, estabas actuando motivado por el ego y el egocentrismo y todo lo que hacías era impuro, no era causa de Iluminación. Porque estabas motivado por el ego, el apego gobernaba tu mente y tus acciones no se convirtieron en causa de felicidad duradera, en la liberación del samsara —los seis reinos de sufrimiento y su causa—. No se convirtieron siquiera en causa de un renacimiento favorable o de una felicidad que trascienda esta vida. Porque tus acciones estaban motivadas por el

ego y el apego, porque estabas aferrado a esta vida, se convirtieron únicamente en causa de sufrimiento.

Pero en el momento en que generas el pensamiento: “Soy responsable de la felicidad de todos los seres que sienten; éste es el propósito de mi vida”, y sientes en ti esta responsabilidad universal, de repente, todo lo que estás haciendo se transforma por completo. Se transforma en algo positivo para los demás. Se vuelve provechoso. Se convierte en una acción pura que no ha sido mancillada por el ego. Se convierte en darma. Tus acciones se convierten en darma. Ésta es la mejor meditación que puedes hacer. Mientras trabajas, estás meditando. Mientras estudias, estás meditando. No importa lo que estés haciendo, estás meditando. No hay separación alguna entre tu vida y tu meditación: Toda tu vida se convierte en meditación.

Si eres capaz de mantener tu mente concentrada en este pensamiento, aunque no puedas hacer otras muchas prácticas, esta actitud positiva, el pensamiento de beneficiar a los demás, convierte todo cuanto haces en la mejor clase de darma, en la mejor causa de felicidad. Todo lo que haces se convierte en causa de felicidad y de Iluminación. Toda tu vida cotidiana te acerca más y más a la libertad última del estado de buda.

Si no hay compasión en tu corazón, lo que queda es el ego, la mente egocéntrica. Esto significa que tu vida entera está dedicada a tu propia felicidad. ¿Y qué pasa con los demás? Ellos también quieren ser felices. Tú no eres el único que necesitas felicidad; los demás también la necesitan. Por eso es tan fácil chocar con los demás cuando te encuentras bajo la influencia del ego. La mente egocéntrica causa problemas, dificulta las buenas relaciones, crea desarmonía, etc.; es fácil de comprender. Cuanto más poderoso es tu ego, mayores son los problemas que experimentas en tu vida. A los demás les resulta difícil permanecer a tu lado. Y si alguna vez encuentras un amigo, tu ego y las otras emociones se encargarán, tarde o temprano, de transformar a tu amigo en enemigo, pues el ego genera apego y el apego provoca enfado.

Siempre que actúas bajo el estímulo del ego dañás a los demás, porque el propósito de tu ego es alcanzar felicidad para ti en detrimento de los demás. A causa del ego surgen otros pensamientos

discriminatorios, como el enfado y los celos, que producen acciones negativas y dañan a otros seres que sienten. Mientras vas de una vida a otra con el ego y con los otros pensamientos emocionales discriminatorios, estás dañando constantemente a los demás y todos los seres reciben perjuicio de una persona: tú.

No obstante, si generas compasión, todos los seres que sienten reciben paz y felicidad de esa misma persona: tú. Si todos los seres que sienten se enfadan contigo y te dañan o incluso te matan, tú sólo eres uno; pero si ese uno, tú, no practica la compasión, el buen corazón, innumerables seres están corriendo el riesgo de ser perjudicados por ti: hay peligro de que ese uno, tú, perjudique a innumerables otros. Así pues, tanto si los otros practican como si no practican la compasión, primero tienes que hacerlo tú. Desarrolla el buen corazón.



## Vivir la bodichita

Una vez más, haz una pausa en tu lectura y medita en el significado de la vida, en el propósito de estar vivo.

Piensa: “El propósito de mi vida no es sólo obtener felicidad para mí, no es sólo resolver mis propios problemas. El significado de mi vida es liberar a todos los seres que sienten del sufrimiento y conducirlos a la felicidad absoluta, porque de los innumerables y preciosos seres recibo toda mi felicidad del pasado, del presente y del futuro, temporal y última, desde el bienestar y el placer de cada día hasta la Iluminación más elevada”. Siente estas palabras en tu corazón.

Cuando medites en todos los seres que sienten, empieza por los preciosos seres que se encuentran a tu alrededor en este momento, esas personas con las que te encuentras cada día —las que comparten la habitación contigo, las que viven en tu edificio, tu familia, tus compañeros de trabajo— y extiende lentamente tu consciencia más allá de este círculo, abarcando gradualmente a todos los seres del espacio infinito. Genera el deseo de liberarles de todo sufrimiento y de su causa y de llevarles a todos a la felicidad, sin discriminación o excepción. Teniendo presente tal deseo, piensa: “Éste es el sentido de mi vida; ésta es la razón por la que estoy vivo”. Siéntelo.

Ahora piensa: “Yo, y sólo yo, soy el responsable de llevar la felicidad a todos los seres y de liberarles de todo sufrimiento y de su causa. Soy personalmente responsable de la felicidad de todos y cada uno de los seres que sienten”. Mantén tu mente en este estado de responsabilidad universal.

Recuerda también que esta responsabilidad se extiende bastante más allá del mundo de los seres humanos. Existen muchos tipos distintos de seres vivos. Hay innumerables animales que están sufrien-

do; innumerables seres infernales que están sufriendo; innumerables seres ávidos que están sufriendo. Hay innumerables dioses mundanos –suras y asuras– que están sufriendo. Hay innumerables seres sufriendo en el estado intermedio, experimentando gran temor entre la muerte y el renacimiento, debido a las apariencias aterradoras que crea su propio karma. Reposa tu mente en el conocimiento de que: “Soy responsable de llevar felicidad a todos estos innumerables seres tan preciosos, fuente de toda mi felicidad del pasado, del presente y del futuro”.

Ahora piensa: “Puesto que la felicidad de todos los seres que sienten –la felicidad temporal, la felicidad última y la felicidad sin igual de la Iluminación completa– depende de si yo tengo o no compasión, amor afectuoso y buen corazón, debo desarrollar en mí el método de la compasión, el buen corazón. Necesito desarrollar asimismo la sabiduría. Por ello voy a purificar mi mente, acumular mérito y plantar la semilla de la Iluminación meditando en el camino a la Iluminación, no para beneficio propio, sino con el único propósito de llevar toda la felicidad a los innumerables seres tan preciosos, cuyo valor excede ampliamente el de innumerables joyas que colman los deseos”.

Puedes utilizar esta meditación como ejemplo para establecer tu motivación antes de iniciar cualquier actividad virtuosa: leer darma, practicar la meditación, escuchar enseñanzas, etc.

Dirige ahora tu atención a la realidad de la vida, que es transitoria en su naturaleza y que se aproxima rauda a la muerte. Después piensa en la naturaleza de los fenómenos, que aparecen como si existieran por su propio lado pero que están, en realidad, completamente vacíos de existir por su propio lado. Ni siquiera un átomo existe por su propio lado. Todo está vacío –el yo, las acciones, los objetos–, nada existe por su propio lado. Los fenómenos existen, pero no por su propio lado. Todo lo que existe es meramente etiquetado por el pensamiento. Todo lo que funciona lo hace meramente en nombre. Concéntrate en la naturaleza vacía de los fenómenos.

Si puedes practicar a diario la atención sobre la realidad de la vida –la transitoriedad, la proximidad de la muerte, la vacuidad, etc.–, si puedes mantener una atención constante sobre la naturaleza bá-

sica de los fenómenos, serás capaz de evitar que se manifiesten los pensamientos emocionales perturbadores. Normalmente, los pensamientos perturbadores controlan nuestra vida, nos torturan a diario, nos crean problemas sin cesar e impiden que nuestra mente experimente la más mínima paz. En lugar de paz, felicidad y satisfacción, todo cuanto obtenemos de ellos es insatisfacción, desdicha y problemas, no sólo en esta vida, sino en muchas vidas futuras por venir, debido al karma que nos obligan a crear.

Así pues, practicando la atención sobre la transitoriedad, sobre la muerte y sobre la vacuidad –la naturaleza fundamental de los fenómenos que corta la raíz del sufrimiento, la ignorancia, la mente que desconoce– todo lo que hacemos en la vida se vuelve la causa de que nos liberemos de todos los sufrimientos y de sus causas. De este modo, podemos ayudar a los demás de una manera más profunda, liberándolos también del ciclo de muerte y renacimiento y de su causa: los pensamientos perturbadores y las acciones que éstos motivan, el karma.

En el capítulo anterior mencioné algunos de los méritos que conlleva el recibir la transmisión oral de los textos del Lam-Rim, o estadios del camino, en donde se graba en la mente la totalidad del camino a la Iluminación. Otro texto muy importante es *El Sutra del Corazón o Esencia de Sabiduría*, que es el corazón o la esencia de todas las enseñanzas del sutra y del tantra impartidas por el Buda. Dicha obra explica la sabiduría trascendental, la sabiduría que ha ido más allá. El tema es la vacuidad, la naturaleza última del yo, de los agregados y de todos los demás fenómenos. Es la enseñanza esencial o la práctica de meditación para cortar la raíz del samsara y alcanzar la liberación del sufrimiento. Al recibir las bendiciones de la transmisión oral de este texto, se plantan en el continuo mental del practicante las semillas para comprender y obtener los logros espirituales de este tema crucial, la vacuidad, único remedio directo a la causa de todo sufrimiento: los engaños y el karma.

Cuando recibes una transmisión oral, debes pensar lo siguiente: “Que pueda yo ser inmediatamente capaz de actualizar en mi continuo mental el significado de cada palabra que escuche; que cada palabra que escuche beneficie a todos los seres que sienten; y que el

camino que encierra cada una de ellas se actualice inmediatamente en la mente de todos los seres que me oigan pronunciarlas”. Generando este tipo de motivación y escuchando atentamente la transmisión, cada una de las palabras que oigas serán portadoras de gran beneficio para ti y para todos los demás seres.

### *Los tres aspectos principales del camino*

Ahora, con el fin de plantar las semillas de la totalidad del camino a la Iluminación en el continuo mental de todos los presentes, voy a leer una traducción al español de *Los tres aspectos principales del camino*, de Lama Tsongkapa. Son muy importantes los textos breves del Lam-Rim como éste. Leerlos no lleva mucho tiempo, pero dejan en nuestra mente una impresión de todo el camino, que se convierte en el fundamento para desarrollar nuestra mente hasta su potencial último. Cuando lees con atención estos textos o escuchas con interés su lectura, se convierten en lo que se llama una meditación directa en el camino a la Iluminación.

Me postro ante los venerables Gurus. Explicaré,  
 en la medida de mis posibilidades,  
 la esencia de todas las enseñanzas del Conquistador,  
 el camino ensalzado por los santos hijos del Conquistador,  
 la puerta de acceso para los afortunados que desean la liberación.

Escucha con mente clara, tú, el afortunado,  
 que confías en el camino que complace al Conquistador,  
 que te esfuerzas por hacer significativos tus libertades y dones,  
 que no tienes apego alguno a los placeres de la existencia cíclica.  
 Los seres encarnados están atados por su ansia de existencia.  
 Sin renuncia pura, no hay forma de apaciguar  
 la aspiración de obtener resultados agradables  
 en el océano de la existencia.  
 Al principio, pues, busca la renuncia.



Contrarresta el aferramiento a esta vida familiarizando  
tu mente con la dificultad de hallar las libertades y los dones  
y con la naturaleza fugaz de esta vida.  
Contrarresta el aferramiento a las vidas futuras meditando  
repetidamente

En la infalibilidad de la acción y el resultado y en  
los sufrimientos de la existencia cíclica.  
Familiarizándote de este modo,  
en el momento en que no desees, ni siquiera por un instante,  
las perfecciones del samsara  
y aspire constantemente, día y noche, a la liberación,  
habrás desarrollado la renuncia.

No obstante, la renuncia sin bodichita pura no puede  
resultar en la felicidad perfecta  
de la insuperable Iluminación.  
Por lo tanto, los sabios generan la mente suprema  
de la Iluminación.

Arrastrados por los cuatro ríos torrenciales,  
atados por las apretadas cadenas de las acciones,  
tan difíciles de evitar,  
atrapados en la red de hierro del aferramiento al yo,  
completamente envueltos por la espesa oscuridad  
de la ignorancia,  
nacen y renacen en existencias sin límite.

Atormentados incesantemente por los tres sufrimientos,  
reflexionando en esta situación en la que se encuentran  
todos los seres, tus madres,  
genera la suprema mente de la Iluminación.

Aunque te familiarices con la renuncia y con la mente  
de la Iluminación,  
no puedes cortar la raíz de la existencia.  
Sin la sabiduría que comprende la vacuidad.  
Por lo tanto, esfuérzate por comprender la originación  
dependiente.

Quien comprende la infalibilidad de causa y resultado de todos  
los fenómenos de samsara y nirvana  
y destruye todos los modos de aprehensión, entra en el camino  
que complace al Buda.

Las apariencias son originaciones dependientes infalibles;  
la vacuidad está libre de aserciones;  
mientras percibas estas dos verdades como separadas,  
no habrás comprendido el pensamiento del Conquistador.

Cuando ambas aparecen de un modo simultáneo y no  
alternante, la mera visión de la infalible originación  
dependiente  
te aporta la evidencia que destruye todos los modos  
de aprehender objetos.  
Entonces, tu análisis de la visión profunda ha concluido.

Las apariencias, además, eliminan el extremo de la existencia y  
la vacuidad suprime el extremo de la no existencia.  
Cuando entiendes el modo en que la vacuidad aparece  
como causa y efecto,  
no te ves arrastrado por visiones extremas.

Una vez comprendidos los puntos esenciales de  
los tres aspectos principales del camino,  
confía en la soledad y en el esfuerzo tenaz y alcanza pronto tu  
meta eterna, hijo mío.

## La importancia de la compasión

Existen muchas prácticas de darma distintas –cientos de mantras distintos que recitar y una infinidad de meditaciones diversas–, pero la más importante de todas ellas es la práctica de la compasión. Y puesto que cada uno de nosotros se ha responsabilizado personalmente de la felicidad de todos y cada uno de los seres que sienten, nuestro desarrollo de la compasión se vuelve todavía más crucial.

Si la práctica de la compasión, el buen corazón, está excluida de tu vida, entonces, no importa cuáles sean las prácticas que hagas –incluso esas profundas y esotéricas que pertenecen a la división del tantra del yoga supremo del mantra mahayana secreto, que se practican con el propósito expreso de alcanzar el estado de buda lo más rápidamente posible para el bien de todos los seres– no se convierten en el camino veloz a la Iluminación para el que están destinadas. Sin compasión, ninguna práctica puede conducir a la Iluminación y lo que practiques sin compasión no sólo puede convertirse en una causa de samsara en general, sino también en causa de un renacimiento en los reinos inferiores: los reinos infernales, de los espíritus hambrientos y de los animales. Por consiguiente, no importa lo profunda o avanzada que se considere una práctica –*dsog chen*, la gran perfección natural, o *dsog rim*, el estadio de consumación del tantra del yoga supremo–, si se efectúa sin el buen corazón, sin la intención de beneficiar a otros, puede resultar dañina en lugar de beneficiosa. Y no será culpa de la práctica, sino del practicante que la realiza con una motivación inapropiada, con una actitud errónea.

Cuando tus prácticas –oraciones, recitaciones de mantras, meditaciones– están motivadas por la compasión hacia todos los seres, se vuelven un medio increíblemente hábil de acumular vastas cantidades de mérito y de purificar tu mente de eones de oscurecimientos y de karma negativo.

Esto no sólo se aplica a la práctica formal. Si todas tus actividades en las veinticuatro horas del día –caminar, estar sentado, dormir, trabajar, hablar, comer, etc.– las haces con un buen corazón, con una actitud de compasión hacia todos los seres, entonces, a pesar de que quizá no dispongas de mucho tiempo para sentarte a meditar o para

hacer otras prácticas formales, todas estas actividades que realizas diariamente se transforman en servicio para los seres que sienten. Y aunque tu vida esté totalmente acaparada por el trabajo y por las obligaciones familiares, si incluyes en tus actividades la práctica esencial –la compasión, el pensamiento de beneficiar a los demás– cualquier cosa que hagas se convertirá en la mejor clase de darma, en la causa de felicidad y de éxito para ti y, lo que es más importante, para todos los innumerables seres que sienten.

Poco importa, pues, lo que hagas en tu vida, –retiro, estudiar el darma, recitar sadanas y mantras o trabajar largas horas en la oficina– si no dejas que la compasión se separe de tu mente un solo momento, si recuerdas constantemente el pensamiento de beneficiar a los demás, todo cuanto haces se convierte en labor para el bienestar de los demás. Antes, cuando tus acciones estaban motivadas por el ego y el apego, trabajabas sólo para tu felicidad. Por lo tanto, todo lo que hacías era no virtuoso y sólo acumulabas karma negativo, la causa del sufrimiento. Pero ahora, como el hierro transformado en oro, la alquimia de la compasión transforma tus acciones samsáricas previas en causa de felicidad. No sólo felicidad, paz e Iluminación para ti, sino también para todos y cada uno de los seres sin excepción. Tu vida misma es como el oro: rica, pura, extremadamente significativa y sumamente beneficiosa. Tu mente se vuelve una fortuna de mérito y de buen karma, la causa de toda felicidad.

Si tienes siempre presente la intención de beneficiar a los demás, si en tu corazón hay compasión por todos los seres que sienten, la simple acción de ir al trabajo –cada paso que das, cada instante que pasas en el coche– genera mérito infinito en tu continuo mental. Cada paso que das es muy importante, extremadamente precioso, porque tu meta principal es la felicidad de todos los seres. Cada uno de tus pasos crea mérito tan infinito como el espacio.

Si estás impartiendo una charla con la motivación de la bodichita, la compasión, el pensamiento de beneficiar a otros seres que sienten, cada palabra, cada frase, genera gran cantidad de karma positivo, la causa de la felicidad. ¿Por qué? Porque tu palabra está motivada por el deseo de que todos los seres tengan felicidad y beneficio.

Del mismo modo, si bebes y comes motivado por la compasión

hacia todos los seres, cada bocado que ingieres crea un mérito tan vasto como el espacio. Acumulas infinito karma positivo, la causa de la felicidad. Si está presente en tu corazón el deseo de felicidad y bienestar para todos los seres, cada segundo, cada minuto, cada hora que pasas en el trabajo genera en tu mente un mérito infinito, un karma positivo ilimitado, la causa de la felicidad. Cada acción que efectúas con la motivación de la bodichita, la compasión, el pensamiento de beneficiar a los demás, se convierte en causa de felicidad para todos los seres.

### La bodichita transforma tu vida

Por eso Kedrup Rimpoché, uno de los dos discípulos principales del lama Tsongkapa, sabiendo que su maestro había realizado la bodichita –renunciando a sí mismo y estimando sólo a los demás–, escribió lo siguiente en sus alabanzas a las buenas cualidades del lama Tsongkapa: “Cada una de tus respiraciones proporciona beneficio a todos los seres que sienten”. Si has generado la bodichita, la mente altruista resuelta a alcanzar la Iluminación para beneficio de todos los seres, el pensamiento de trabajar sólo para el bienestar de los demás, cada una de las acciones de tu cuerpo, palabra y mente está dirigida al bienestar de los seres. Tu vida entera está completamente consagrada al bienestar de los demás. Ni un solo segundo de tus pensamientos está dedicado a ti, a tu propia felicidad. Todo cuanto haces es sólo para la felicidad de otros seres. Si recitas un rosario de mantras, lo haces sólo para beneficio de los demás; si comes un plato de comida, es sólo para beneficio de los demás; si bebes una taza de té, es sólo por los demás. Todas y cada una de tus acciones las haces sólo para beneficio de los demás. Nada hay en tu vida que no hagas por los demás, para su beneficio.

La actualización de la bodichita, la compasión, el amor afectuoso, transforma por completo tu mente. Con la mente de antes, pensabas sólo en tu propia felicidad y trabajabas sólo para tu yo, tu antiguo yo. La continuidad de dicha mente no tiene principio. Por culpa de ella estás todavía enfangado en el sufrimiento, atrapado en el samsara, y eres de beneficio extremadamente limitado para los

demás. Puesto que no has desarrollado tu mente, tu habilidad para beneficiar a los otros seres de manera perfecta, para llevarles toda la felicidad, incluida la Iluminación, está muy limitada. El logro de la bodichita le da la vuelta a todo esto. Te aporta una nueva actitud, una nueva mente, el tipo de mente de la que hablaba Kedrup Rimpoché cuando decía, refiriéndose al lama Tsongkapa: “Cada una de tus respiraciones aporta felicidad a todos los seres”.

Voy a contar ahora una historia que está relacionada con este tema. Pabongka Rimpoché (1871-1941) era un gran lama, erudito y yogui, un gran ser iluminado que había alcanzado los logros de todo el camino a la Iluminación. Pabongka no sólo escribió textos de Lam-Rim, como *La liberación en la palma de la mano*, sino también otros muchos relacionados con los sutras, y, especialmente, varios comentarios tántricos excelentes y de extremada lucidez: explicaciones verdaderamente claras sobre prácticas de deidades basadas en sus propias experiencias. Evidentemente, sus escritos estaban fundamentados en las enseñanzas del Buda Shakiamuni y en los comentarios de los panditas y yoguis indios y tibetanos pero, practicando éstas enseñanzas, Pabongka obtuvo sus propias experiencias y actualizó la totalidad del camino. De este modo, pudo escribir con gran claridad sobre el tantra y aportar beneficio al darma y a todos los seres en general. Pabongka tuvo miles de discípulos, muchos de los cuales, basándose en las enseñanzas de su maestro y bajo su guía espiritual, alcanzaron los logros de los tres aspectos principales del camino a la Iluminación y, en particular, del camino del mantra secreto, el vajrayana.

El lama Togten Rimpoché era discípulo de Pabongka Dechen Níngpo. Anteriormente había sido un practicante de la tradición níngma –una de las cuatro escuelas budistas principales: níngma, kagui, sakia y guelug–, pero un día discutió sobre vacuidad con un eminente lama guelugpa, llamado Denma Locho Rimpoché, cuya encarnación actual es uno de mis gurus, quien le dijo lo siguiente: “Si quieres comprender la vacuidad debes ir a Lhasa y visitar a Pabongka Rimpoché”. Togten Rimpoché partió a Lhasa, en donde recibió numerosas enseñanzas de Pabongka Dechen Níngpo y practicó la meditación bajo su guía. El monasterio de Pabongka

Rimpoché no está lejos del Monasterio de Sera y, en lo más alto del risco se halla la cueva de ermitaño de Pabongka en donde Togten Rimpoché hizo su retiro.

Togten Rimpoché meditaba en su cueva, y cada vez que obtenía un logro, bajaba de la montaña para ofrecérselo a su guru, Pabongka Dechen Níngpo. Un día alcanzó el noveno nivel de estabilización meditativa, la última etapa del proceso de desarrollo de la calma mental. Éste es un logro espiritual muy elevado en el que se han superado las principales interferencias a la concentración unidireccional perfecta: la dispersión y el sopor burdos y sutiles. Aunque todavía no se ha alcanzado la auténtica calma mental, este nivel de concentración conduce directamente a ella. Togten Rimpoché tuvo que sentirse muy excitado al obtener semejante logro, así que descendió de la montaña para explicárselo todo a su guru. Ahora, antes de entrar en el meollo de la historia, debo explicar lo que Togten Rimpoché había conseguido exactamente.

### Los cinco caminos

Cuando alcanzas el logro de la calma mental, puedes concentrarte unidireccionalmente en cualquier objeto que elijas, por tantos meses, años, incluso eones, como lo desees, según haya determinado tu motivación. No importa cuántas sean las distracciones que te rodeen: la sirena de la policía, el silbato del tren, un grupo de personas que toca el tambor en tus oídos, nada puede perturbar tu mente o interferir en tu concentración. Eres capaz de mantener tu mente sobre un objeto todo el tiempo que decidas, inmutable como una montaña. No sólo eso, si no que experimentas también arrebatos extáticos de cuerpo y mente. Tu cuerpo se siente ligero como el algodón, como si pudiera flotar en el aire, y extremadamente sano. Puedes utilizar tu cuerpo para cualquier acción o práctica virtuosa sin problemas ni dificultad alguna. Tu mente está tan controlada que, como he mencionado, puedes concentrarte sobre cualquier objeto el tiempo que desees y, si la dejas libre, tu mente gravita automáticamente hacia los objetos virtuosos. No hay pues peligro de crear karma negativo. La gran

ventaja de haber alcanzado la calma mental, no obstante, es que ahora te resulta muy fácil alcanzar otros logros. En particular, puedes tomar la vacuidad como tu objeto de concentración y desarrollar la visión superior y la sabiduría, que es el auténtico antídoto para el sufrimiento del samsara.

He aquí las Cuatro Verdades Nobles, el fundamento de las enseñanzas del Buda Shakiamuni: el sufrimiento verdadero, la causa verdadera del sufrimiento, la verdadera cesación del sufrimiento y el camino verdadero. El camino verdadero se refiere a la sabiduría que percibe directamente la vacuidad, la verdadera naturaleza de los fenómenos, la naturaleza última. Ella es la que pone realmente fin a los engaños: la causa de todo sufrimiento; la causa del ciclo de renacimiento, vejez, enfermedad y muerte; la causa de los reinos infernales, de los reinos de los espíritus hambrientos, de los reinos de los animales y de todo el sufrimiento que implican tales renacimientos; y también la causa de los reinos de los humanos, de los asuras y de los suras, así como de todo su sufrimiento.

Cuando desarrollas la sabiduría que percibe directamente la vacuidad, alcanzas lo que se llama el camino de la visión correcta. Es aquí en donde comienza la verdadera cesación de los engaños, de los oscurecimientos, de las mentes corrompidas. Hay, en total, cinco caminos de liberación del sufrimiento y de su causa: los caminos de mérito, de preparación (o conjunción), de la visión correcta, de meditación y de fin del aprendizaje. Desarrollando la sabiduría que comprende la vacuidad motivado por el método de la renuncia al samsara –la determinación de liberarse personalmente del samsara– puedes alcanzar tu propia liberación. Con el logro del camino de la visión correcta eliminas 112 oscurecimientos perturbadores del pensamiento y, en el camino de meditación, 16 oscurecimientos perturbadores del pensamiento.

Sin embargo, no sólo destruyes los engaños, sino también su semilla, impidiendo, de este modo, que vuelvan a surgir. Lo que significa que nunca más crearás karma ni tendrás que experimentar sufrimiento. Te conviertes en un arhat, tu mente sagrada se ha liberado de los oscurecimientos perturbadores del pensamiento. Al-



canzas el nirvana, el estado que se encuentra más allá del dolor, y te liberas de la totalidad del círculo de sufrimiento samsárico.

Para alcanzar la Iluminación en beneficio de otros innumerables seres, necesitas alcanzar los logros de los cinco caminos mahayanas a los que también se les denominan: mérito, preparación, visión correcta, meditación y fin del aprendizaje. Aquí, fin del aprendizaje quiere decir “mente omnisciente”, la consumación de toda comprensión; no existe ni un sólo objeto de conocimiento que no haya sido descubierto por dicha mente. Una vez más, es en el camino mahayana de la visión correcta donde la sabiduría que percibe directamente la vacuidad empieza a poner fin a los engaños. De cualquier modo, hay muchos detalles acerca de estos caminos y existen muchos textos que los describen, de los cuales, el *Abhisamayalamkara* es el más conocido. Los monjes de los grandes monasterios tibetanos, como Sera, Ganden y Drepung, estudian, memorizan, debaten y meditan durante treinta o cuarenta años muchos textos raíces y comentarios que detallan los cinco caminos, etc. Es un poco como la persona que intenta conocer cada una de las piezas de un avión y su funcionamiento con el fin de que el aparato vuele con seguridad.

En todo caso, para alcanzar la liberación del samsara es necesario comprender los detalles de los cinco caminos. El camino de la visión correcta elimina los conceptos erróneos intelectuales, los adquiridos a través de enseñanzas incorrectas; mientras que el camino de la meditación erradica los conceptos erróneos innatos, esos con los que naciste y que han permanecido en tu continuo mental desde tiempo sin principio. Después llegas al quinto camino, el camino del fin del aprendizaje, y alcanzas el nirvana, el estado libre de aflicción.

Para alcanzar la Iluminación en beneficio de todos los seres tienes que seguir los cinco caminos mahayanas. Cuando obtienes el logro de la visión correcta del camino mahayana, erradicas también los oscurecimientos burdos (*nyön-drib* en tibetano), que te impiden alcanzar tu propia liberación del samsara, pero además de eso, erradicas los oscurecimientos sutiles (*she-drib*, en tibetano), las impresiones negativas que los engaños burdos han dejado en tu continuo mental y que te impiden alcanzar la Iluminación.

## Meramente etiquetado

Tú crees en la existencia de un yo, de un verdadero yo en tu cuerpo. Pero si lo buscas, si analizas la apariencia para ver si realmente el yo existe o no en tu cuerpo o en tus agregados, no puedes encontrarlo. Si no lo analizas, parece como si estuviera ahí, pero si lo buscas, descubres que no existe. Esto es lo que descubre tu sabiduría. Cuando no investigas, cuando no meditas, cuando no has comprendido la naturaleza última –la vacuidad del yo, la naturaleza última de la persona– el yo aparece como si existiera ahí, en tu cuerpo o en tus cinco agregados de cuerpo y mente. Cuando buscas con sabiduría, descubres que el verdadero yo que parece existir desde ahí, es totalmente inexistente. No existe en ninguna parte. Esta ausencia del yo verdadero es lo que llamamos vacuidad o shuñata, la verdadera naturaleza del yo. Ésta es la realidad del yo. Esto es el yo. Está vacío –vacío del verdadero yo que aparece desde ahí– y existe meramente como un nombre. La única razón por la que el yo existe, es porque existe una base válida: los agregados. Los cinco agregados forma, sensación, cognición, agregados compuestos y consciencia son una base válida para etiquetar “yo”, por consiguiente el yo existe.

Por ejemplo, cuando nace un niño sus padres le dan un nombre, una etiqueta. Primero aparece el niño, una asociación de cuerpo y mente, y después se le atribuye un nombre. Supongamos que los padres llaman al niño Ricardo. Primero aparece la base, después se aplica la etiqueta sobre la base. La base no es una con la etiqueta “Ricardo”. Si lo fuera, en el momento en que apareció la base, habría aparecido también la etiqueta “Ricardo”. Pero ambos son distintos. El niño –la asociación de cuerpo y mente, los agregados– y la etiqueta –el nombre “Ricardo”– no están separados, pero son distintos. Del mismo modo, nuestra base –la asociación de nuestro cuerpo y mente, nuestros agregados– no es una con la etiqueta “yo”. La base y la etiqueta no existen separadamente, pero existen diferentemente. La definición de la razón por la que Ricardo existe es porque existe la asociación de cuerpo y mente: la base que puede recibir la etiqueta “Ricardo”. Ricardo existe porque existe su base. Ésta es la razón principal. Del mismo modo, la única razón por la

que existe el yo es porque existe la base, la asociación de cuerpo y mente: la base válida que puede recibir la etiqueta “yo”. Debido a esta base, existe el yo.

Pero nuestra mente confundida no lo ve así. El yo aparece ante nosotros como si existiera por parte de los agregados, como si ahí existiera un verdadero yo. Pero si analizas esta apariencia y tu propia creencia en ella, descubrirás que lo que ves y en lo que crees es una alucinación. El verdadero yo que parece existir ahí, en la base, es completamente inexistente. Ahí no hay ni un sólo átomo de yo verdadero. En realidad, el yo verdadero no existe, pero el hecho de no comprenderlo, de creer que la ilusión es real, de estar cien por cien convencido de que el yo que aparece desde ahí es la realidad, te impide ver la naturaleza vacía y última del yo.

El yo que existe, que experimenta felicidad y sufrimiento, que camina, habla, come, se sienta y duerme, no es otra cosa más que lo que ha sido meramente etiquetado por la mente. Pero aunque exista este yo meramente etiquetado, si lo buscas en los agregados, en la base, desde la punta de tus cabellos hasta las puntas de tus pies, no puedes encontrarlo en ninguna parte. El yo meramente etiquetado existe, evidentemente, lo que ocurre es que no puedes encontrarlo en la base, en los agregados.

El yo que no existe es el que aparece en tu cuerpo o en tus agregados como si no fuera una mera denominación del pensamiento, como si no tuviera nada que ver con tu mente, como si hubiera ahí un yo verdadero que no ha surgido de la mente, que existe por su propio lado. Este yo no existe en ninguna parte, ni en tu cuerpo ni en tus agregados ni en ningún otro lugar. Ésta es la realidad. La ausencia de dicho yo, su vacuidad, es la naturaleza última del yo.

La raíz de todos los engaños, del karma y del sufrimiento es la mente que alucina: el concepto erróneo que se aferra al yo como si no fuera una mera etiqueta fabricada por el pensamiento, como si existiera por su propio lado; la mente que cree con convencimiento que algo verdadero está apareciendo desde ahí. Esta mente que desconoce, esta ignorancia, es nuestro sufrimiento principal. Esta mente que alucina, este concepto erróneo que cree equivocadamente que el yo es algo distinto de lo que es realmente, es nuestra mayor

aflicción. Ésta es la ignorancia básica que debes erradicar para escapar de todo sufrimiento y de su causa.

El único modo de eliminar dicha ignorancia es comprender la vacuidad. La sabiduría que comprende la vacuidad del yo es la única solución, el único remedio directo para este concepto erróneo. Desarrollando dicha sabiduría podemos eliminar de nuestra mente todos los engaños, podemos liberarnos del sufrimiento; y revelando la verdad a otros, podemos liberar asimismo a innumerables otros seres.

### Más sobre los cinco caminos

Antes de tomar esta tangente de la vacuidad, estaba explicando los cinco caminos. Hay cinco caminos que conducen al nirvana –la liberación individual del samsara– y cinco caminos mahayana que conducen a la Iluminación. Para completar tales caminos, primero tienes que desarrollar la calma mental (*shamata*), progresando a través de los nueve niveles de estabilización meditativa. Después, necesitas adquirir la visión superior (*vipasana*) y, finalmente, desarrollar la sabiduría que comprende la vacuidad, la gran concentración: la sabiduría que comprende la vacuidad unificada con la calma mental.

Si tu motivación no es la bodichita, sino simplemente la renuncia al samsara, al llegar a este punto alcanzas el camino de preparación, que es la base para el logro del camino de la visión correcta, el verdadero camino de las cuatro verdades nobles. Como he dicho anteriormente, en este nivel se eliminan los conceptos erróneos intelectuales y, en el cuarto camino, el camino de meditación, se erradicán las máculas innatas a medida que se desarrolla la sabiduría que percibe directamente la vacuidad.

Si sigues el mahayana, sobre la base de la bodichita –el pensamiento de amor compasivo, la mente altruista dispuesta a alcanzar la Iluminación para todos los seres, renunciando a ti mismo y estimando a los demás– y de la sabiduría que comprende la vacuidad unificada con la calma mental, alcanzas el camino mahayana de la preparación. Ésta es la base para lograr el camino mahayana de la visión correcta, la sabiduría que percibe directamente la vacuidad.

Existen dos modos de acceder al camino mahayana. Puedes hacerlo directamente, desarrollando primero la bodichita, o puedes avanzar primero por los cinco caminos hinayana, como un realizador solitario o como un oyente, convirtiéndote en un arhat y entrar, después, en el mahayana con el fin de alcanzar la Iluminación. En el camino mahayana de la visión correcta eliminas 112 oscurecimientos burdos y 108 oscurecimientos sutiles y en el camino de meditación, 16 oscurecimientos burdos y 108 sutiles. Entonces alcanzas el camino mahayana del fin del aprendizaje, la Iluminación completa.

### La incomparable bodichita

He explicado todo esto para que comprendas cuán grande es el logro de haber progresado a lo largo de los nueve niveles de estabilización meditativa y alcanzar la calma mental. Volvamos ahora a nuestra historia. Togten Rimpoché, extremadamente complacido por haber logrado el noveno nivel de estabilización meditativa, llegó ante la presencia de Pabonga Dechen Ningpo cuando éste estaba comiendo *pak* –una densa bola de tsampa, el plato básico tibetano que consiste en harina de cebada tostada mezclada con té y mantequilla–. Pero Togten Rimpoché no pudo esperar a que acabara de comer y le informó inmediatamente de sus experiencias. Cuando hubo terminado, Pabongka le respondió: “Comparado con los beneficios que yo genero al comer este pak, ¡tu logro no es nada!”.

Aunque el logro de la calma mental sea increíble y proporcione inconcebibles beneficios –inspiraciones extáticas, claridad mental insuperable, concentración unidireccional inmutable, libertad de la enfermedad debido al refinamiento del cuerpo y de la mente– no tiene bodichita: compasión, amor afectuoso, renunciar a uno mismo y estimar a los demás. Pabongka, no obstante, había desarrollado plenamente la bodichita. Por lo tanto, cada bocado de pak que ingería era una labor para todos los seres sin excepción alguna. Con cada bocado de comida creaba, de un modo natural y sin esfuerzo, un mérito tan infinito como el espacio. Esta historia ilustra los beneficios de la bodichita y muestra el modo en

que la práctica del buen corazón puede hacer nuestras vidas más prácticas y beneficiosas.

Lama Yeshe era más bondadoso que los budas de los tres tiempos y cuidó de mí como un padre cuida de su único hijo. No sólo me ofreció una educación, sino que me proporcionó asimismo ropa, comida y todo cuanto pudiera necesitar. En cierta ocasión, cuando Lama Yeshe se encontraba en Delhi, de camino hacia América para un tratamiento, se habló de un estudiante que había cometido un error y se le preguntó a Lama si estaba enfadado con él. “¿Cómo podría enfadarme con él?”, respondió Lama. “Es un ser que siente”. Esto demuestra que Lama había generado la bodichita. Si no has obtenido este logro, el mero hecho de saber que alguien es un ser que siente con sufrimiento no es suficiente para evitar el enfado.

### La consciencia y el yo

Estudiante: ¿Puedo hacer una pregunta, por favor? Usted ha hablado antes de la naturaleza ilusoria del yo. ¿Cuál es la diferencia entre ese yo ilusorio y la consciencia del mismo?

Rimpoché: La consciencia que reconoce las cosas es mente. Esa consciencia no es el yo, la persona. La mente forma parte de la base. En esta vida tienes un cuerpo y una mente. Tal asociación de cuerpo y mente es la base que etiquetas “yo”. El cuerpo y la mente son la base, el “yo” es la etiqueta. La base y la etiqueta son dos fenómenos distintos. Y no sólo eso. El yo es el poseedor, la mente es lo que se posee. Cuando dices: “Mi mente”, el yo es el poseedor y la mente es lo poseído. Son sujeto y objeto; dos cosas distintas, no son una. Por lo tanto, la consciencia que reconoce los fenómenos no es el yo. No es ni el yo verdadero —el yo que aparece ante nosotros como si no fuera una mera designación de la mente— ni es siquiera el yo meramente etiquetado. Pero el hecho de que no puedas encontrar el yo en tus agregados cuando lo buscas desde la punta de tu cabeza hasta la punta de los pies —el cuerpo no es el yo; la mente no es el yo; no es siquiera la asociación de ambos; el yo no puede hallarse en lugar alguno— no quiere decir que no exista. El yo existe. El yo, la persona, no puede ser hallada en los agregados, la asociación de

cuerpo y mente. El yo verdadero que existe desde ahí no puede ser hallado. Ni siquiera el yo meramente etiquetado puede ser hallado ahí. Pero eso no quiere decir que el yo no exista en esta habitación. Existe en esta habitación; existe en América; pero no existe en tu asociación de cuerpo y mente.

Cuando tu cuerpo y tu mente están en esta habitación, no podemos encontrar el yo en esa base, sin embargo existe en esta habitación. Pero la única razón para decir que el yo existe en esta habitación y que no está ahora mismo en tu casa, es que tu asociación de cuerpo y mente se encuentra en esta habitación. Ésta es la única razón. Aunque no puedas hallar el yo en ninguno de los dos. En el instante en que tu cuerpo y mente salen de la habitación, sale también el yo. Ya no está presente en esta habitación. Así pues, ¿qué es este yo? No es otra cosa que lo que ha sido meramente imputado por el pensamiento debido a la existencia de la base, la asociación de cuerpo y mente.

Si analizas el yo de este modo, puedes llegar a ver que es totalmente distinto, completamente distinto de lo que tú habías creído desde siempre, desde renacimientos sin principio hasta el presente. Todo este tiempo has estado etiquetando meramente el yo sobre la asociación de cuerpo y mente y es así como existe. Pero cada vez que tu pensamiento ha etiquetado meramente el yo, éste no ha aparecido ante tu mente como si fuera meramente etiquetado. He aquí el problema. Si el yo siempre apareciera ante ti como meramente etiquetado por el pensamiento, sería imposible que generaras enfado, celos, aferramiento, apego y todas las otras mentes emocionales dolorosas. Si fueras capaz de percibir el yo como una mera designación de la mente, no habría base para que surgieran los engaños. Entonces no crearías karma motivante, sufrimiento o el samsara mismo.

Lo que ocurre es que, después de que tu pensamiento haya etiquetado meramente el yo, éste no reaparece ante ti como si fuera una mera designación de la mente. Reaparece de un modo completamente opuesto, como si no hubiera sido meramente etiquetado por el pensamiento. Ésta es la alucinación.

Por consiguiente, la realidad del yo que es meramente etiqueta-

do por el pensamiento es que está completamente vacío. Existe, pero está totalmente vacío. Existe, pero está totalmente vacío de existir por su propio lado. Mientras que está vacío de existir por su propio lado, el yo existe. ¿Cómo? Como un simple nombre. Cuando comprendes esto, has adquirido el logro inequívoco de la vacuidad. Eres capaz de unificar la originación dependiente y la vacuidad en un mismo objeto: el yo. El yo en sí mismo es a la vez vacío y existente. Existe, pero está vacío. Cuando comprendes estos dos aspectos, sin división, has alcanzado el logro inequívoco de la vacuidad. Si no puedes unificar estos dos aspectos o consideras que la vacuidad se encuentra en contradicción con la existencia, entonces, tu supuesta comprensión de la vacuidad está equivocada. Si, llegado a este punto, no puedes definir cómo existe el yo, si no puedes comprender cómo existe el yo, tu comprensión de la vacuidad no es la comprensión genuina de la vacuidad, sino simplemente una vacuidad común y corriente.

Cuando analizas el yo, éste se vuelve extremadamente sutil, tan sutil que, aunque exista, es como si fuera inexistente. No es inexistente, pero aparece como si lo fuera. Aparece como si no existiera; se vuelve un fenómeno increíblemente sutil. La línea de demarcación entre la existencia y la inexistencia del yo es extremadamente fina, extremadamente sutil. Tan fina que lo que es existente parece casi inexistente. Lo que es, no obstante, está meramente etiquetado por el pensamiento.



## La paciencia y el corazón compasivo

El guru Buda Shakiamuni dijo lo siguiente:

*No te impliqués en acciones dañinas;  
realiza sólo las que sean benignas;  
subyuga tu mente:  
Ésta es la enseñanza del Buda.*

¿Qué quería decir el Buda con esto? La estrofa arriba mencionada encierra toda la enseñanza del Buda bondadoso y compasivo. En ella nos está diciendo a nosotros, seres que deseamos sólo felicidad y rechazamos el sufrimiento, el modo de alcanzar nuestros propósitos.

¿De dónde surgen la felicidad y el sufrimiento?

La felicidad y el sufrimiento no vienen del exterior, sino de las acciones motivadas por nuestra propia mente, por nuestros propios pensamientos. La felicidad viene de las acciones positivas. Los problemas vienen de las acciones equivocadas o poco hábiles. Las acciones positivas, las acciones puras, están motivadas por una actitud virtuosa y positiva, la mente pura, la mente sana, la mente apacible.

Toda felicidad –la felicidad transitoria de nuestra vida cotidiana y la felicidad última de la liberación y de la Iluminación– viene de la actitud positiva y de las acciones positivas de cada ser; de la mente pura. La liberación es la cesación completa de todo sufrimiento, incluyendo el renacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte y su causa. La Iluminación, la gran liberación, que es todavía superior a la anterior, es la cesación de todas las manchas

de la mente, incluidas las más sutiles, y la consumación de todos los logros. Cada uno de los seres tiene el potencial de experimentar todo esto. Surge de la motivación positiva y del buen karma. Todo el sufrimiento viene de la actitud negativa y de las acciones no virtuosas de cada ser.

En la vida, antes de que tu mente etiquete algo como un problema, antes de tener el concepto de que algo es un problema, no tienes ningún problema. Antes de que tu mente fabrique la etiqueta “problema”, no ves problemas en tu vida. ¿Qué quiero decir aquí con el término “concepto”? Es cuando tu pensamiento interpreta cierta situación como un problema. En otras palabras, tu mente crea la designación “problema” para una situación específica. Antes de que ocurra esto, no ves ningún problema en esa situación, pero cuando tu mente fabrica la etiqueta “problema” y cree en ella, en ese momento has creado el concepto problema. Tú has creado el concepto del problema de la vida.

Éste es sólo un simple ejemplo del modo en que los problemas vienen de tu propia mente, de cómo dependen de tus propios conceptos, de cómo dependen del concepto mismo de problema. Los problemas de tu vida dependen de que tú tengas el concepto de problema —que tengas el pensamiento, que fabriques la etiqueta y que creas en ella—. Éste es un ejemplo muy simple del modo en que tus problemas dependen de tu propia mente. Muestra cómo tus problemas dependen del pensamiento o del concepto que tienes en ese momento: en esa hora, en ese minuto, en ese segundo. Muestra cómo el problema de esa hora, el problema de ese minuto, surge y está relacionado con el modo en que estás pensando en ese momento. El problema del momento presente viene del pensamiento o concepto del momento presente, que fabrica la etiqueta y cree en ella.

El enfado es otro ejemplo. Si no creas el factor mental o el pensamiento del enfado, no hay enemigos en tu vida; no puedes encontrar ningún enemigo. Si no formas el pensamiento del enfado, dondequiera que vayas, dondequiera que viajes por el mundo, dondequiera que vivas, con quienquiera que estés, tú nunca

ves un solo enemigo. Si no creas enfado en tu interior, no tienes enemigos en el exterior.

## No seas tú

Si no practicas la compasión, el amor afectuoso y la paciencia con los demás, si no cultivas estas mentes saludables, estos pensamientos positivos y beneficiosos por tu propio bien y para bien de todos los demás seres, si no te esfuerzas por desarrollar estas actitudes positivas, estás simplemente siendo tú mismo; te estás permitiendo ser tu antiguo yo. Tu antiguo yo sigue a tu ego y a tu mente egocéntrica; piensa sólo en tu propia felicidad y en nada más. Desde el tiempo sin principio, en cada renacimiento, tu antiguo yo ha estado bajo la influencia del ego y del egocentrismo, la mente insana, tensa e inquieta. El corazón de tu antiguo yo está cerrado, no está abierto. Tu antiguo yo trabaja sólo para tu propia felicidad y no presta atención a las necesidades de los demás; no piensa que eres responsable de la felicidad de los demás, que tu felicidad viene de los demás y que la felicidad de los demás depende de ti. Tu antigua mente egocéntrica piensa sólo en tu propia felicidad y en nada más.

Así pues, “ser tú mismo” quiere decir sólo esto: ser tu antiguo yo. En lugar de practicar las mentes positivas, haces exactamente lo contrario. Sigues los pensamientos perturbadores, como el apego y el enfado, que no ofrecen a tu mente ni paz ni descanso ni logros espirituales; sólo agitación, problemas e infelicidad. No hay vacaciones para tu mente. Aunque te lleves tu cuerpo de vacaciones, no hay vacaciones para tu mente, no hay reposo ni relajación para tu continuo mental. El resultado de seguir constantemente a tu antiguo yo –ego, apego y enfado– es que nunca encuentras satisfacción. Estos pensamientos jamás podrán traerte satisfacción, aunque corras detrás de ellos durante miles de eones. Tal es la naturaleza del apego.

Como dijo el guru Buda Shakiamuni: “Mientras sigas al deseo, nunca hallarás satisfacción”. Seguir al deseo es como estar sentado sobre un fuego. Es evidente que, mientras que permanezcas so-

bre el fuego, nunca experimentarás el placer de no quemarte. Si deseas sentirte cómodo y fresco, tendrás que salir del fuego. Y es igualmente evidente que mientras que corras detrás del apego no hallarás paz mental, satisfacción verdadera, el verdadero descanso. No habrá vacaciones para tu corazón. Es el antiguo yo en acción. Cuando los Rolling Stones cantaban: “Lo intenté y lo intenté, lo intenté y lo intenté: no puedo obtener satisfacción alguna”, en realidad estaban impartiendo una enseñanza de Lam Rim, una enseñanza de Lam Rim con acompañamiento de guitarra. Estaban enseñando meditación.

Si no tienes buen corazón, si no tienes satisfacción —que sólo puedes experimentar cuando no sigues a las mentes dañinas del deseo y del apego—, si no desarrollas el amor afectuoso y la compasión, no hay descanso para tu mente, aunque te tomes unas vacaciones y llesves tu cuerpo a la playa. No hay paz en tu continuo mental porque llevas contigo tu apego y tu enfado, así como los constantes problemas que éstos crean. No hay satisfacción en tu corazón porque careces del buen corazón y no puedes dedicarte a los demás. Debido a los pensamientos emocionales perturbadores del apego y del enfado, no obtienes satisfacción y experimentas problemas constantemente.

Tus pensamientos emocionales son el fundamento de todos los problemas. Son en sí mismos el problema principal. A causa de ellos no tienes paz interior ni puedes disfrutar de tu vida. Aunque externamente pueda parecer que disfrutas de la vida, que experimentas excitación y placer, cuando miras en tu corazón, sabes que siempre falta algo. Sólo puedes encontrar satisfacción en tu corazón, en tu vida interior, si renuncias a los pensamientos emocionales perturbadores, como la dolorosa mente del apego. Si puedes dejar de ser tu antiguo yo, si puedes dejar de seguir a los pensamientos discriminatorios sin principio del apego y del enfado, si puedes dejar de formar el pensamiento del enfado, de transformar tu mente que no estaba enfadada en la mente que desea dañar a los demás, nunca tendrás enemigos. Dondequiera que vayas, nunca encontrarás un enemigo que intente dañarte.

## Eliminar enemigos

¿Qué hacer cuando te encuentras con alguien que no te quiere, que está enfadado contigo? Practicar la paciencia. En lugar de interpretar la acciones de esa persona como negativas, o dañinas, las interpretas como positivas o beneficiosas. En vez de pensar en cuán doloroso es el hecho de que esa persona esté enfadada contigo, que no te ame, piensa en lo beneficioso, en lo necesario y lo útil que es. Del mismo modo en que consideras importante tener en tu vida una persona que te ame, siente que tener a alguien que no te ame es igualmente necesario. Piensa en lo mucho que necesitas a la persona que se enfada contigo. Piensa que la persona que no te aprecia es tan valiosa como la que siente compasión hacia ti. En lugar de considerar esa experiencia como negativa, considérala positiva y beneficiosa.

Si en lugar de concentrarte en lo dolorosa que es tal experiencia, practicas paciencia en ese mismo momento pensando en lo útil que es, si en lugar de pensar en lo inútil que es piensas en lo necesaria que es, experimentarás paz y tranquilidad en tu mente en ese mismo instante. En vez de agitarte, te sentirás feliz en ese momento y en ese lugar. Además, no te verás impulsado a vengarte y, por consiguiente, evitarás dañar a los demás. De este modo, no crearás el karma negativo de perjudicar a los demás con cuerpo, palabra y mente.

Si dañás a los demás impulsado por el enfado, dejas en tu propio continuo mental impresiones negativas que, después, se manifiestan como problemas en esta vida, en las vidas futuras o en ambas: problemas como enfermedades, malos tratos, muerte prematura, etc.

Todas estas experiencias desagradables reciben el nombre de “resultados kármicos similares a la causa que se experimenta”, y las creamos nosotros mismos respondiendo negativamente a los que se enfadan con nosotros.

Así pues, cuando practicas la paciencia no dañás a los demás y, de este modo, no te dañás a ti mismo. Si no practicas paciencia, dañás a otros y, por consiguiente, te dañás a ti mismo. Además,

cuando practicas paciencia y te abstienes de dañar, estás protegiendo a los otros de vengarse como respuesta al mal que les has causado y evitas que creen karmas negativos adicionales, la causa del sufrimiento –proteges a los demás de tener que experimentar los resultados kármicos de dañarte–. Así pues, cuando practicas la paciencia, creas para ti la causa de felicidad en esta vida y en las futuras y, al mismo tiempo, ayudas a otros seres a experimentar felicidad en esta vida y en las futuras.

Como resultado de practicar la paciencia y de evitar dañar, la persona que está enfadada contigo deja de dañarte. No sólo obtienes paz y felicidad para ti y para la otra persona en esta vida y en las futuras, sino que, además, estás adiestrando tu mente a ser paciente. Esa persona te está ayudando a adiestrarte en la paciencia. Gracias a ella, estás aprendiendo a ser paciente con el resto de tu familia, con el resto de tus colegas, con todos los otros seres humanos y con todos los seres en general. La persona que se enfada contigo te está ayudando a adiestrar tu mente a ser paciente y positiva en lugar de seguir enfadada y negativa.

Cuando erradicas de tu continuo mental el enfado y lo sustituyes por la paciencia, el resto de los seres no reciben perjuicio alguno de ti, el individuo cuya mente ha sido transformada en paciencia. La ausencia de perjuicio, el que los demás no reciban de ti daño alguno, es paz. Lo que los demás seres reciben de ti es felicidad.

## Los beneficios de la paciencia

La historia nos muestra, en diferentes momentos y en diferentes lugares del mundo, a personas de influencia que no habían practicado la paciencia y que causaron la muerte de millones de personas. Como resultado, muchos millones de personas padecieron un sufrimiento extraordinario al ser encarcelados, torturados y asesinados: durante la época de Hitler, en China, en Tíbet, en Camboya y también en otros muchos países. Incluso ahora, debido a que no practican paciencia, ciertos individuos están matando a muchas personas. Carecen de las cualidades que hacen buena a una persona.

Ahora, a la luz de lo que se ha dicho, piensa en tu propia persona. Por ser un individuo que practica la paciencia, que aprende a ser paciente, liberando la mente del enfado, puedes ofrecer paz y felicidad inmensas a otros innumerables seres, no sólo en esta vida, sino en muchas vidas futuras por venir. Puesto que no hay enfado en tu mente, no dañás a los demás. Por lo tanto, muchas personas, animales, peces e insectos, por ejemplo, reciben de ti mucha paz y felicidad. De este modo, vida tras vida, teniendo paciencia con todos los seres que sienten, aportas al mundo una paz y una felicidad significativas. Al practicar la paciencia ofreces paz al mundo: a tus padres, al resto de tu familia, a tus amigos, a los colegas del trabajo y, a mayor escala, a todos los seres.

Dejando de lado otros logros del camino, si esas personas influyentes hubieran recibido educación, si poseyeran y practicaran la buena cualidad humana de la paciencia, el buen corazón, cada una de ellas podría haber ofrecido mucha felicidad al mundo. Muchos millones de personas hubieran tenido felicidad, disfrutes y longevidad, en lugar de recibir todo lo contrario. ¡Habría sido tan diferente si esas personas hubieran sido pacientes en lugar de enfadarse! Ponte en su lugar. Lo que les ocurrió a ellas podría ocurrirte a ti. Si no practicas la paciencia en esta vida y en las futuras, tú también podrías renacer como una persona que daña a millones de seres humanos. Así pues, definitivamente necesitas practicar la paciencia. Tienes que considerarlo como una responsabilidad. Es extremadamente importante que te eduques en la paciencia y que la practiques. Quizá sea la meditación más importante que puedas hacer.

Si practicas la paciencia eliminas el enfado, lo que significa que no hay en tu mente ningún enemigo de la bodichita. En otras palabras, si practicas la paciencia, resulta mucho más fácil alcanzar la bodichita, el buen corazón último, la mente altruista determinada a alcanzar la Iluminación para bien de todos los seres. La bodichita es la puerta al camino mahayana, la raíz del camino a la Iluminación y la fuente de toda felicidad, tanto para ti mismo como para los demás.

Al actualizar la perfección de la paciencia puedes conseguir

la Iluminación completa, la gran liberación, la cesación de todos los errores mentales y la consumación de todos los logros. Cuando has alcanzado la Iluminación, tienes libertad para trabajar perfectamente por el bienestar de todos los seres, liberándoles de todo sufrimiento y de su causa y llevándoles al estado de buda. Éste es el beneficio a largo plazo de practicar ahora mismo la paciencia en tu vida diaria, un beneficio tan inconmensurable como el espacio infinito.

Si practicas hoy mismo la paciencia podrás convertirte en un guía perfecto para los innumerables seres que sienten y llevarles toda la felicidad. Por lo tanto, cuando alguien te trate mal o se enfade contigo, piensa en los beneficios de no perturbarse. Míralo de un modo distinto. Puedes ver que responder con paciencia es la fuente de toda felicidad: no sólo de tu felicidad inmediata, sino también de la de tus vidas futuras; no sólo de tu propia felicidad, sino también de la de innumerables seres. Puedes hacer que todo esto se haga realidad. Todo esto viene de tu paciencia.

La paciencia tiene igualmente otros muchos beneficios. Por ejemplo, practicar paciencia es la causa de recibir un bello cuerpo en vidas futuras: un bello cuerpo humano o el cuerpo divino de un *deva*. Con un cuerpo atractivo es más fácil beneficiar a los demás. La paciencia es también la causa de muchas de las cualidades especiales del cuerpo sagrado de un buda. Los beneficios de practicar la paciencia son incalculables.

Si no practicas la paciencia, te enfadarás. Uno de los resultados del enfado es recibir cuerpos desagradables en vidas futuras. Si eres feo, la gente no querrá verte ni oírte ni ayudarte y nadie prestará atención a lo que digas. Y, lo que es peor, tendrás que experimentar los sufrimientos insoportablemente pesados del renacimiento en el infierno. Y después de eso, cuando renazcas como un ser humano, experimentarás muchos otros problemas como resultado del enfado. El enfado tiene grandes inconvenientes, pero si practicas la paciencia puedes evitarlos todos.

En pocas palabras, practicar diariamente la paciencia tiene infinito mérito. Aporta paz, felicidad y éxito para ti y para los demás, en ésta y en muchas vidas futuras. En última instancia,



alcanzas la Iluminación y proporcionas toda la felicidad a todos los seres mientras les conduces a la Iluminación.

## Cómo practicar la paciencia

¿De dónde surge tu práctica diaria de la paciencia que trae tantísimo beneficio? ¿Cómo aprendiste a ser paciente?

Pregúntate lo siguiente: “¿Dónde aprendí esta paciencia que practico? La aprendí de todos los seres que se enfadaron conmigo. Dependiendo de la persona enfadada, he sido capaz de practicar, de desarrollar la paciencia. Por consiguiente, toda la paz y la felicidad que disfruto en esta vida y en las futuras, como resultado de mi práctica de paciencia, ha surgido de la persona enfadada. Gracias a la bondad de la persona enfadada que me dio la oportunidad de practicar paciencia, soy capaz de ofrecer, como resultado, paz y felicidad a todos los seres. Gracias a esta persona, soy capaz de alcanzar la perfección de la paciencia y las otras perfecciones, y puedo, por consiguiente, completar el camino del bodisatva y alcanzar la Iluminación completa. Por la bondad de esta persona, puedo erradicar todos los errores mentales y alcanzar todos los logros. La persona enfadada es la que me ha ofrecido tal oportunidad. De hecho, esta persona está ofreciéndome la Iluminación. Por su bondad puedo ofrecer, también, toda la paz y la felicidad a todos los seres. ¡Cuán bondadosa es esta persona! ¡Cuánto beneficio me ha otorgado! ¡Es la persona más valiosa de mi vida! Aunque tuviera billones y trillones de dólares, nunca podría comprar la paz mental que obtengo con la práctica de la paciencia. Así pues, la persona enfadada que me da la oportunidad de practicar paciencia es mucho más valiosa que trillones de dólares, que montañas de diamantes, que inmensas cantidades de oro”.

La persona enfadada es mucho más valiosa que trillones de gemas que colman los deseos. El objeto material más precioso que podemos concebir es la gema que colma los deseos. Según cuenta la leyenda, si se reza a esta gema mítica se obtiene cualquier disfrute sensorial que se desee. No obstante, la persona enfadada con la que practicas paciencia es mucho más valiosa que trillones de

gemas que colman los deseos. No hay ninguna riqueza material, por grande que sea, que pueda aportarte la paz interior que consigues practicando paciencia con la persona que se enfada. Por eso es tan preciosa esa persona.

La única razón por la que esa persona es tan bondadosa y valiosa es que está enfadada contigo; no hay otra explicación. Esto es lo que la convierte en una persona tan increíblemente bondadosa. Por lo tanto, aunque su enfado sea tan destructivo para ella, para ti es de valor incalculable y de máxima necesidad en tu vida. Tener a tu lado a alguien que se enfade es muy, muy importante.

Supongamos que existe un remedio para el cáncer o el sida. Sin duda, consideraremos que esta medicina es increíblemente preciosa, extremadamente importante, especialmente si padecemos cáncer o sida. Pero el hecho de que un remedio pueda curar estas enfermedades fatales no implica que sea capaz de purificar tu karma negativo. Ese remedio no puede impedir tu renacimiento en los reinos inferiores de sufrimiento: los reinos infernales, de los espíritus ávidos y de los animales. Practicar la paciencia, no obstante, sí ofrece este tipo de beneficio, pues contribuye, por ejemplo, a que tengas una muerte feliz y apacible, una muerte libre de temor y de preocupación. Practicar la paciencia purifica o contrarresta el karma negativo y evita que crees más. Lo que significa que no estás creando la causa para un renacimiento inferior —la paciencia te protege de eso—. En realidad, la práctica de la paciencia crea sólo karma positivo, la causa de los renacimientos favorables.

En cualquier caso, para practicar la paciencia necesitas a una persona enfadada. Como señalaba el gran bodhisatva Shantideva en su enseñanza, el Bodhicharyavatara, el buda no está enfadado contigo, por lo tanto, no puedes practicar paciencia con él. Y el único deseo del médico es ayudarte, así que con el médico tampoco puedes practicar la paciencia. Del mismo modo, puesto que tus amigos no se enfadan contigo, ellos no te brindan la oportunidad de adiestrarte en la paciencia y, si no hay nadie que se enfada contigo, no tienes ocasión de poner en práctica las enseñanzas sobre la paciencia que has recibido del Buda y de tus gurus. Por eso, en tu vida, la persona enfadada es mucho más bondadosa,

preciosa, indispensable e importante que la medicina contra el cáncer o el sida. Creemos que tales medicamentos son extremadamente valiosos, pero cuando lo analizas, comprendes que la persona enfadada lo es mucho más. Los beneficios de practicar paciencia son infinitos.

Siempre estamos deseando que alguien nos ame. Sentimos que ser amado es importante para ser felices en esta vida. Pero ahora puedes ver que es mucho más importante tener a alguien que no te quiera, que se enfade contigo, para poder practicar el adiestramiento mental. Como he mencionado antes, si te falta esa persona, si no adiestras tu mente, entonces, aunque encuentres un amigo, corres peligro de transformarlo en enemigo por falta de paciencia.

Así pues, para mantener relaciones armoniosas con los demás, para mantener tus amistades, tienes que practicar paciencia. Para que tu vida sea feliz y afortunada, tienes que adiestrarte casi como un soldado que se prepara para la batalla. Los soldados se adiestran antes de marchar a la guerra. Tú necesitas hacer lo mismo. Adiestrar tu mente meditando en la paciencia es el modo de prepararte para las batallas de la vida diaria. Dejando de lado la felicidad de las vidas futuras o la de otros seres, tienes que practicar la paciencia si quieres ser feliz en esta vida.

## El poder del pensamiento positivo

Ahora, volviendo a lo que decía antes, observa los inefables beneficios de ver desde un punto de vista positivo a los que no te quieren, a los que se enfadan contigo. Observa los beneficios que puedes cosechar –toda la felicidad, desde aquí hasta la Iluminación, y la habilidad de traer toda la felicidad a los innumerables seres–. Cuanto más claramente entiendas esto, más fácil te resultará considerar de un modo positivo a alguien que se enfade contigo y, en lugar de enfadarte generarás una mente feliz, apacible y paciente.

No importa lo mucho que se enfade contigo la otra persona, no importa lo mucho que la otra persona gima y proteste, tu

mente paciente nunca percibe a esa persona como un enemigo, como alguien que se deba evitar, como alguien de quien haya que apartarse, como alguien irritante. En su lugar, ves a una persona bondadosa, preciosa. Sientes: “Está purificando mi karma negativo. Todas estas críticas que recibo de ella me ayudan a purificar el karma negativo que he acumulado al criticar y dañar a otros. ¡Cuán grande es su amabilidad al ofrecerme su ayuda!”.

Cuando transformas tu mente en paciencia de este modo, consigues paz y felicidad inmediatas –en ese día, en ese minuto, en ese segundo– y obtienes también los beneficios a largo plazo. Todo esto se debe a la bondad de la persona enfadada. Si no practicas paciencia, si consideras que lo que la persona enfadada está haciendo con su cuerpo, palabra y mente es negativo y dañino para ti –si tu mente aplica una etiqueta negativa a la situación y crees en ella– tú mismo te enfadarás. Y tu enfado hará que la persona enfadada aparezca ante ti como negativa, como alguien indeseable a quien no quieres ver ni ayudar, a quien deseas atacar y dañar. Cuando tu mente está enfadada, ves a la otra persona bajo una luz completamente distinta, opuesta al modo en que tu paciencia la percibe. Tu enfado la hace aparecer como un ser repulsivo.

La felicidad y las dificultades que experimentamos a diario vienen de nuestra mente. Todo lo que estamos experimentando en cualquier momento depende del modo en que pensamos, de nuestros conceptos, de nuestra actitud. Nuestra actitud determina cómo nos sentimos.

Por ejemplo, una vez, en Tíbet, un par de monjes regresaron a su monasterio después de un largo y penoso viaje. Para darles la bienvenida, su maestro les ofreció té frío. Uno de los discípulos pensó: “¡Grande es la bondad de nuestro maestro! Él sabía que teníamos sed y calor, así que intencionadamente nos ha ofrecido té frío”. El otro monje pensó: “Que tacaño y perezoso es este maestro. Ni siquiera ha sido capaz de ofrecernos té caliente”, y sintiéndose molesto y enfadado, se destruyó a sí mismo. No había beneficio alguno en su modo de pensar, ni para él ni para su maestro. Pero el primer estudiante, con su mente positiva, se sin-

tió feliz, hizo feliz a su maestro, apaciguó su mente y, puesto que el té había sido ofrecido por su guru, acumuló mucho mérito. La acción –ofrecer té frío– era la misma. La diferencia estaba en el modo en que los dos estudiantes interpretaron esa acción. Uno de ellos la etiquetó como positiva y se sintió feliz. El otro la etiquetó como negativa y se creó un problema.

He empezado esta charla con una cita del guru Buda Shakiamuni:

No te impliques en acciones dañinas; realiza sólo las que sean benignas; subyuga tu mente:  
Ésta es la enseñanza del Buda.

La primera línea se refiere a la causa del sufrimiento, la segunda a la causa de la felicidad. La explicación sobre la importancia y los beneficios de la paciencia se desarrolló a partir de esto. Todo viene de la mente, todo depende de tu manera de pensar, de los conceptos de cada momento. ¿Etiquetas las cosas de un modo positivo o negativo? El sufrimiento más pesado –lo que llamamos infierno– viene de tu propia mente; la máxima felicidad –lo que llamamos Iluminación– viene de tu propia mente.

Por lo tanto, el Buda está diciendo que la manera de no generar nunca pensamientos negativos, la causa del sufrimiento, y de tener sólo una mente positiva, cuyos resultados son sólo felicidad, es subyugar o cuidar de tu propia mente. Practica constantemente la alerta, observa tu mente, vigílala y protégela de los pensamientos perturbadores y erradica de ella los engaños. ¿Cómo se hace todo esto? Actualizando los cinco caminos. En el caso del mahayana, actualizando la bodichita y desarrollando la sabiduría que comprende la vacuidad. Mediante la sabiduría que percibe directamente la vacuidad puedes eliminar completamente los dos tipos de engaño y alcanzar la Iluminación completa.

Por lo tanto, subyugar la mente es la enseñanza del Buda. Ésta es la clave. Tu propia mente es la puerta a la felicidad; tu propia mente es la puerta al sufrimiento. Todo depende de la manera en que la utilizas. Es como el mando a distancia del televisor: si

tocas un botón subes el sonido, si tocas otro lo bajas. Tu modo de pensar determina si vas a experimentar felicidad o sufrimiento.

### ¿Qué crea las etiquetas?

Antes de concluir, voy a señalar otro punto. Al igual que los monjes de la historia que he explicado, nuestras mentes están constantemente fabricando etiquetas que afectan a nuestras vidas. Dependiendo de la etiqueta, experimentamos sensaciones diferentes –agradables, desagradables o neutras–. Así es como funciona nuestra vida las veinticuatro horas del día. Pero, ¿qué es lo que hace que nuestra mente cree estas distintas etiquetas? La gente que aplica etiquetas positivas experimenta felicidad. La gente que aplica etiquetas negativas experimenta sufrimiento. ¿Qué es, pues, lo que hace que etiquetemos las cosas positiva o negativamente? ¿Qué es lo que provoca todo esto?

Es el karma. Debido a los karmas acumulados previamente, unas personas son capaces de etiquetar las cosas de un modo positivo, mientras otras tienen que etiquetarlas negativamente. La causa subyacente es el karma. ¿Comprendes, pues, cuán importante es purificar el karma negativo acumulado y evitar crear más karma negativo –en otras palabras, comprendes cuán esencial es practicar darma–? La práctica del darma es lo único que puede eliminar o evitar el karma negativo que nos obliga a etiquetar las cosas de un modo negativo, creando con ello nuestro propio sufrimiento. El darma es la solución a todos los problemas de la vida, sean cuales fueren y, lo que es más importante, es el único medio de evitar que surjan en primer lugar.

Si practicamos darma ahora, podemos evitar crear las causas para los sufrimientos más pesados del samsara, los de los reinos inferiores –los reinos infernales, de los espíritus hambrientos y de los animales– y las de los sufrimientos que padecemos en los reinos superiores, incluso como seres humanos: enfermedades como el cáncer y el sida, la vejez, la muerte, todo. Así no tendremos que experimentarlos. Practicando darma ahora podemos purificar los resultados del karma que ya hemos creado. Aquí está la respuesta

a todos los problemas: purifica el karma negativo que ya ha sido creado; no crees ninguno más. Ésta es la razón por la que tomamos preceptos, como el voto del refugio, los cinco preceptos del laico, sin mencionar los votos de la ordenación que toman los monjes y las monjas. No es siquiera necesario que tomes los cinco preceptos; puedes tomar uno, dos, tres o cuatro –los que seas capaz de mantener–. Evidentemente, los karmas negativos son innumerables pero, al menos, puedes comprometerte a no crear algunos de ellos.

Practicando darma hoy, creamos también las causas para nuestra propia felicidad: la felicidad de esta vida, de las vidas futuras, la liberación y la Iluminación. Esto es algo que podemos hacer ahora mismo. Por consiguiente, es esencial crear tanto karma positivo como sea posible, siempre que se presente la ocasión. Hemos de aprovechar cualquier oportunidad para crear incluso el mérito más pequeño. Puesto que también deseamos las comodidades más pequeñas, tenemos que crear su causa. Del mismo modo, puesto que no deseamos experimentar siquiera el más pequeño sufrimiento o inconveniente, tenemos que evitar crear incluso las acciones negativas más pequeñas. Como se dice en la enseñanza vinaya, Dulwa lung: “Pequeñas gotas colman un gran recipiente”. Así pues, no hemos de pensar que los méritos pequeños son inútiles. Intenta acumular tantos como puedas. El texto dice asimismo: “Una minúscula chispa puede incendiar todo un bosque”. No pienses, pues, que los pequeños karmas negativos no traen resultados. También tienes que evitarlos. Aquí es donde debes poner toda tu energía. Éste es el consejo fundamental del Buda.





## Meditación en la vacuidad

Una vez más, aleja tu atención de la alucinación y condúcela a las realidades de la vida, cuya naturaleza es la impermanencia y la muerte. Ser conscientes de la muerte nos ayuda a liberar nuestra mente del engaño y del karma, de forma que no sólo acabamos con todo el ciclo de sufrimiento, el ciclo de muerte y renacimiento, sino que, además, erradicamos los errores más sutiles de la mente, alcanzado en consecuencia la Iluminación para beneficio de todos los seres que sienten.

Todos los fenómenos causativos están cambiando constantemente: nuestra vida, nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro yo, nuestras posesiones, nuestros familiares y amigos y todos los demás seres. No sólo cambian día a día, minuto a minuto y segundo a segundo, sino a cada instante. Su duración no supera siquiera a una fracción de segundo. Debido a que se encuentran bajo el control de causas y condiciones, permanecen en un estado de constante decadencia y pueden cesar en cualquier momento. Ésta es la naturaleza de nuestra vida. Si podemos permanecer conscientes de esto, evitaremos que nuestra mente caiga bajo el control de los engaños: las mentes emocionales perturbadoras que nos dañan a nosotros mismos y a los demás, que no nos dejan transformar nuestra mente ni alcanzar los logros del camino a la Iluminación y que nos impiden ver la naturaleza última de todos los fenómenos. Primero impedimos que se manifiesten los engaños y después, actualizando el camino terapéutico, erradicamos incluso las impresiones que éstos han dejado en nuestro continuo mental. Al destruir las semillas del engaño alcanzamos el nirvana, la liberación última de los seis reinos de sufrimientos y de su causa, la libertad de los agregados viciosos, que son el samsara mismo. Éstos son los beneficios de permanecer atentos a la impermanencia. Nos deshacemos de los pensamientos perturbadores,

experimentamos paz y satisfacción al instante, nos liberamos del samsara y, finalmente, alcanzamos la Iluminación e iluminamos a todos los seres. Medita en esto.

Ahora, medita en la vacuidad, la verdadera naturaleza de todos los fenómenos. Piensa que tu yo, las acciones, los objetos y, de hecho, todos los fenómenos –todo lo que se denomine “esto y aquello”– son simples nombres. Los nombres han de venir de la mente; no existen por su propio lado. Los nombres son etiquetas aplicadas por la mente. No obstante, no es sólo que los fenómenos estén etiquetados por la mente sino que están meramente etiquetados por la mente. En otras palabras, todos los fenómenos –el yo, la acción, el objeto, todo– son meramente etiquetados por la mente en relación a su base. Piensa en esto.

### Cómo existen las cosas

Ahora voy a elaborar un poco el tema de la vacuidad. Las cosas existen como meras etiquetas del pensamiento. Pero con esto no estoy diciendo que todo lo que la mente etiquete exista de verdad. Aunque todo exista como meras etiquetas de la mente, eso no quiere decir que algo aparezca automáticamente cuando la mente lo ha etiquetado.

Por ejemplo, supongamos que corto a trocitos un montón de periódicos y que mi mente da a cada trocito la etiqueta “un billón de dólares”. Es obvio que con eso no voy a conseguir que cada trocito de papel valga un billón de dólares. El hecho de que mi mente haya designado cada trocito de papel con la etiqueta “un billón de dólares”, no significa que cada trocito de papel se haya convertido en un billón de dólares.

Si pudiéramos hacer eso, no necesitaríamos votar en las elecciones presidenciales. Para elegir un presidente no tendríamos que esforzarnos tanto en reunir fondos, en preparar una campaña publicitaria, en administrar todo ese dinero, en hacer encuestas. Para ser presidente de los Estados Unidos bastaría con que te pusieras la etiqueta “Soy Presidente de los Estados Unidos”. Eso es lo que ocurriría si fuera así de sencillo, si las cosas que aparecen sólo de-

pendieran de la designación mental. Cada vez que quisieras ser presidente todo lo que tendrías que hacer sería etiquetarte “presidente” y te convertirías en presidente. Si fuera así, todo el mundo podría ser presidente. Quizá no quedaría nadie que no lo fuera.

Un mago puede hipnotizarte y convencerte de que te ha dado un saco lleno de dinero. Tú te llevas el saco a casa creyendo que eres rico pero, más tarde, cuando lo abres, no encuentras más que un montón de papeles de periódico. Éste es un modo de demostrar que ese dinero no existe—para que tu propia mente descubra que no es real—. Más tarde, cuando ya no estás bajo la influencia de la hipnosis, comprendes que era una ilusión, que el dinero que habías visto no existe. Todo estaba ahí para tu mente—la apariencia de dinero y tu mente etiquetándolo como dinero— pero no era dinero.

Otro modo de ver que ese dinero no existe es que otras personas no lo vean como tal. El dinero aparece ante tu mente debido a la ilusión creada por la hipnosis, pero los demás, cuyas mentes no están bajo el poder de la hipnosis, no lo ven. Así pues, para que algo exista se necesita algo más que una apariencia y una etiqueta de la mente.

Los sueños son otro ejemplo que te permite descubrir que la apariencia y la designación de la mente son insuficientes para que algo exista. Por ejemplo, una noche puedes soñar que eres un rey, que te casas por todo lo alto, que vives en un lujoso palacio enjorjado y que tienes muchos hijos. Mientras sueñas, además de haber una apariencia de todo esto, tu mente está etiquetándola meramente. No obstante, cuando te despiertas, comprendes una vez más que nada de eso es cierto. No eres rey, no hay palacio ni riqueza alguna, no hay príncipes ni princesas, nada. No tienes nada de todo esto.

## Una base válida

Para que exista algo, no basta con la mera designación de la mente. Tiene que haber una base válida. No sólo cualquier base, sino una base válida. Por lo tanto, no puedo dar a mi campana la etiqueta “coche”. Este objeto puede recibir la etiqueta “campana”, pero no la etiqueta “coche” o “avión”. Recibe el nombre “campana” en virtud del modo en que funciona la base válida. La mera designación de la

mente no basta, tiene que existir una base válida. En el caso de una campana, la base ha de tener una determinada forma y efectuar la función de sonar. Esto es lo que la hace válida.

Además, la base válida que el pensamiento etiqueta meramente “campana” no ha de ser dañada por la mente válida de otro. ¿Qué es una mente válida? La mente que percibe las cosas del modo correcto, que no está influenciada por la enfermedad, las drogas o los mantras y hechizos hipnóticos que podrían hacerla percibir los objetos sensoriales de forma ilusoria.

Además, el objeto que consideramos como existente no ha de ser dañado por la mente de un ser que ha alcanzado la Iluminación completa. La mente de un buda es totalmente inequívoca, está perfectamente purificada y libre de cualquier tipo de alucinación. Todos los fenómenos existentes son el objeto de la mente omnisciente; percibe todo cuanto existe. Si la mente omnisciente no ve la campana, la campana no existe.

Finalmente, para que exista la campana que es meramente etiquetada por la mente, no ha de recibir perjuicio de la sabiduría que comprende la vacuidad, la naturaleza última. Si la campana que es meramente imputada por el pensamiento se ve dañada por la sabiduría que comprende la vacuidad, no existe. Así pues, hay tres tipos de mentes que pueden perjudicar o invalidar la existencia de lo que parece existir, por ejemplo, una campana: la mente válida convencional de otra persona, la mente omnisciente y la sabiduría que comprende la vacuidad.

Ahora, la mente crea la etiqueta “campana” con respecto a esta base válida, a este fenómeno que tiene la función de sonar y que posee una forma determinada. Ésta, pues, es la campana real, la campana que utilizamos, la que está meramente etiquetada por el pensamiento, la base válida que la mente etiqueta “campana”.

### La peor ignorancia

Entonces, ¿cuál es la campana que no existe? Cuando la mente percibe la campana, no ve una campana meramente etiquetada por el pensamiento. Ve algo que va un poco más allá, ve un poco más

que eso. Ve algo que existe por parte de la campana, algo que existe por parte del objeto, por su propio lado. Si te concentras, si analizas minuciosamente cómo existe la campana, que es una mera etiqueta de la mente, puedes comprender que no hay nada que venga del lado de la campana. Cuando analizas profundamente el significado de “meramente etiquetado por el pensamiento”, puedes ver que nada existe por parte del objeto. Cuando te concentras en esto, comprendes que su existencia viene sólo de la mente.

Pero el modo en que la campana aparece ante nosotros, el modo en que creemos que existe, va un poco más allá de su realidad, vemos algo más que su verdadero modo de existencia, que es ser una mera etiqueta de la mente. Aquí es donde da comienzo la alucinación. Empezando por ahí, el resto del modo en que aparece el objeto es una auténtica alucinación. El modo en que aparece, el modo en que creemos que existe –como algo ligeramente más allá de eso que es meramente etiquetado por el pensamiento– es la mayor alucinación, el mayor sufrimiento de todos nosotros, los seres. Esta alucinación es lo que nos mantiene girando constantemente en el samsara, muriendo y renaciendo, muriendo y renaciendo, experimentando una y otra vez los mismos problemas sin principio.

Nuestra experiencia del sufrimiento samsárico no tiene principio y por ahora no ha cesado. ¿Por qué sufrimos todavía? Porque aún no hemos comprendido la vacuidad, la naturaleza última de los fenómenos: que las cosas están vacías, que las cosas existen meramente en nombre. No hemos descubierto la realidad; no hemos descubierto la sabiduría que corta la raíz del engaño y del karma, la verdadera causa del sufrimiento, la causa del samsara. No hemos erradicado la ignorancia, la mente que desconoce. No hemos dejado de crear ignorancia, la raíz del samsara, ni un sólo instante. En lugar de meditar en la vacuidad, en lugar de practicar la atención, sólo hemos incrementado la ignorancia de nuestra mente. Por eso seguimos sufriendo.

Entonces, ¿qué es esta campana (o cualquier otro objeto que observes)? No es más que lo que es meramente etiquetado por el pensamiento. Pero nuestras mentes están tan repletas de impresiones negativas implantadas en la consciencia por la ignorancia del pasa-

do—el concepto de la existencia inherente nacido simultáneamente—que, aunque las cosas existan como meras etiquetas del pensamiento, nos agarramos a ellas como si existieran por su propio lado. Las aprehendemos como si tuvieran existencia inherente, como si no fueran meras imputaciones de la mente.

Esta campana es, pues, una mera etiqueta de la mente. Pero debido a las impresiones negativas que la ignorancia del pasado ha depositado en nuestro continuo mental—el concepto de existencia inherente, la aprehensión y el convencimiento de que los fenómenos existen por su propio lado—en el momento en que nuestra mente crea la etiqueta “campana”, en el momento en el que imputa meramente “campana” sobre la base, las impresiones negativas en nuestro continuo mental proyectan la alucinación de que la campana existe por su propio lado. Es como revelar un carrete de fotos: las imágenes del negativo se proyectan sobre un papel especial que después se introduce en determinados productos químicos, y aparece la imagen creando la fotografía. O como colocar una película en el proyector y emitir sus imágenes sobre una pantalla. Cualquiera que sea el objeto—una campana, tu yo—en el momento en que la mente lo etiqueta, las impresiones negativas proyectan sobre él el adorno de la existencia inherente. Lo que pasa es que nos olvidamos o no somos conscientes de que lo que estamos viendo es una mera imputación del pensamiento.

Básicamente, existen tres puntos en la evolución de todo esto. Primero, la mente empieza por etiquetar meramente el objeto. Segundo, las impresiones negativas establecidas en nuestra mente por los conceptos previos de existencia inherente proyectan la apariencia de existencia inherente de que el objeto que ahora estamos observando existe por su propio lado, que ahí existe una campana real—no una campana por parte de la mente, sino una campana por parte de la campana—. Ésta es una idea total y absolutamente equivocada: una alucinación completa proyectada sobre la campana. Tercero, permitimos que nuestra mente crea en ello con absoluta convicción. Permitimos que nuestra mente se agarre a ello, que se aferre a ello como si fuera cierto: que ahí existe una campana verdadera, que esa es la realidad.

Esto es la ignorancia. En ese momento, estamos dejando que nuestra mente sea ignorante y desconocedora. Estamos haciendo que nuestra mente sea ignorante con respecto a la naturaleza verdadera de la campana, que es en realidad completamente vacía por su propio lado. Lo que existe es meramente etiquetado por el pensamiento. La campana, que está completamente vacía por su propio lado, existe solamente con un nombre. No ser consciente de esto es un ejemplo de cómo incrementamos nuestra propia ignorancia.

### Como una alucinación

Lo que ocurre con el ejemplo de la campana sucede igualmente con todos los demás fenómenos. Empezando por nuestro yo, el modo en que nos percibimos y todo lo que percibimos es una alucinación tan grande como nuestra visión de la campana. Nuestra visión es completamente errónea, tan errónea como la convicción con la que nos aferramos a ella. Empezando por el sujeto, el yo, nada de lo que percibimos en las veinticuatro horas del día existe del modo en que nosotros creemos.

Piensa en todo lo que vemos a lo largo del día; todos esos objetos de la forma con los que el sentido de la vista se pone en contacto: formas y colores, billones y billones de objetos ahí donde dirigimos la mirada. No importa cuál de ellos observemos, los vemos todos del mismo modo en que vemos la campana del ejemplo. Al igual que no vemos la campana como una mera etiqueta de la mente, tampoco vemos ningún otro objeto en su verdadera naturaleza: como una mera etiqueta del pensamiento y completamente vacío por su propio lado. Si analizáramos el modo de existencia de la campana mediante la lógica, científicamente, comprenderíamos cómo existe, pero ese no es el modo en que la vemos. La campana que vemos es algo completamente distinto. De la misma manera, percibimos erróneamente cualquier otro objeto de la forma que aparezca ante la consciencia visual. Cuando vamos al supermercado o a una tienda de comestibles, en donde cada sección contiene miles de objetos, no vemos siquiera uno de ellos en su verdadero modo de existencia. Estamos en un mundo completamente distinto del que existe en

realidad; nuestro mundo es algo completamente distinto. Lo que vemos no existe en el supermercado ni en la tienda de comestibles. En realidad, lo que vemos no existe en ninguna parte.

Todo cuanto vemos esta cubierto de alucinación. Entramos en una tienda y nuestra mente etiqueta las cosas “esto, esto, esto, esto, esto”, pero una capa de existencia inherente cubre completamente todos estos objetos meramente etiquetados por el pensamiento. Aparecen ante nosotros como si no fueran meras etiquetas de la mente, sino como si existieran por su propio lado, una apariencia que es totalmente inexistente, una completa alucinación. Esta alucinación reviste la totalidad del mundo de la forma, un mundo que existe sólo en nombre.

Lo mismo ocurre con el sonido. Antes he hablado de las formas, los objetos visuales del sentido de la vista. Pero percibimos mucho más que eso. Tenemos cuatro sentidos más: los sentidos del oído, del olfato, del gusto y del tacto. Así pues, los sonidos existen asimismo sólo en nombre y no por su propio lado. Pero, una vez más, alucinamos con cualquier sonido que escuchamos creyendo que existe inherentemente, cuando es exactamente lo contrario. Cada objeto de cada sentido existe meramente en nombre, como una base válida meramente etiquetada por el pensamiento. Pero, mientras no desarrollemos la sabiduría que comprende la vacuidad, nunca veremos los objetos de los sentidos en su naturaleza, en el modo en que existen.

En su lugar, cubrimos estos objetos sensoriales meramente etiquetados con la alucinación de la existencia por su propio lado y nos aferramos a eso como si fuera cierto, permitimos que nuestra mente crea en nuestra propia alucinación de que ahí hay realmente algo. Debido a que no practicamos la meditación de la atención sobre la vacuidad o sobre la originación dependiente –atención en el conocimiento de que la alucinación es una alucinación–, constantemente estamos haciendo que nuestra mente sea cada vez más ignorante.

Por ejemplo, cuando soñamos, podemos practicar la atención de que el sueño no es más que un sueño. De la misma manera, durante el día, podemos practicar la atención de que lo que estamos viendo es sólo una alucinación. Si hacemos esto, no estamos meditando



en que lo que existe es una alucinación –estamos meditando en que la alucinación es una alucinación–. Como resultado, lo que llega a nuestro corazón es una comprensión de la vacuidad, la naturaleza última del círculo de tres –yo, acción y objeto–. Haciendo esto, dejamos de incrementar la ignorancia de nuestra mente. Dejamos de crear constantemente la base para los pensamientos emocionales, los engaños, el apego: esas mentes innecesarias que no aportan beneficio alguno, sólo perjuicio, y que motivan el karma que se vuelve la causa del samsara y de todos sus reinos de sufrimiento.

### ¿Qué es la Mente?

Lo que es cierto para cada uno de los sentidos, como hemos visto anteriormente, es también cierto para la mente, el perceptor mismo. La mente es también un fenómeno. ¿Qué es la mente? Es un fenómeno que no es cuerpo, que no es substancial, que no tiene forma, ni color, pero que, al igual que un espejo, puede reflejar objetos con claridad. Los objetos aparecen ante la mente y la mente puede percibir tales objetos. Cuando un espejo no está sucio, refleja claramente cualquier objeto que se emplace delante del mismo. De modo similar, puesto que la mente no está obstruida por la sustancia, por la forma, los objetos pueden aparecer ante ella. El fenómeno que es mente percibe los objetos.

Así pues, ésta es la base. En relación con este fenómeno, nuestro pensamiento crea, imputa meramente, la etiqueta “mente” y así es como existe la mente. La mente existe también únicamente como un nombre; lo que nosotros llamamos mente, ha sido meramente etiquetado por el pensamiento. Es como cuando una persona da un nombre a otra. Mi nombre es Zopa. De hecho es Thubten Zopa y me lo dio mi abad. De acuerdo con la tradición, cuando un abad ordena a los nuevos monjes, éste les da su primer nombre. El primer nombre de mi abad era Thubten y él añadió Zopa. Con su mente, me etiquetó “Zopa”. Tú recibiste un nombre de modo similar. Tanto si fuiste tú mismo quien lo elegiste como si te lo dieron tus padres, tu nombre es una etiqueta creada por la mente.

Del mismo modo, lo que llamamos “mente” es también un nom-

bre. Pensamos que existe una mente real: una mente real que existe desde ahí. Así es como aparece ante nosotros y, nosotros, sin la más mínima duda, creemos “a piés puntillas” en esta apariencia. Pero, si analizamos el fenómeno llamado “mente”, veremos que no es distinto del nombre que te pusieron tus padres y que fue creado por sus mentes. Lo que tú llamas “mente” ha sido meramente etiquetado por tu pensamiento en relación a su base: ese fenómeno sin forma ni color, cuya naturaleza es clara y que tiene la habilidad de percibir objetos. Ésta es la base y la etiqueta es “mente”. Son dos fenómenos diferentes, no son sólo uno. No están separados, pero son distintos. Esto es lo que tenemos que comprender: que los dos fenómenos son distintos. He aquí lo que tenemos que descubrir mediante la meditación. Con esto podemos empezar a liberarnos de la alucinación, que es la raíz de todo el sufrimiento. Así es como empezamos a liberarnos del samsara.

### Las escuelas de filosofía y el objeto de refutación

Empecé esta exposición hablando del modo en que todo existe como una mera etiqueta de la mente y, a continuación, he explicado que no basta con etiquetar simplemente las cosas para que tomen existencia, que el hecho de que algo sea meramente etiquetado no quiere decir que exista. Después he mencionado las tres cosas que se necesitan para que algo exista: una base válida, no recibir perjuicio de otra mente válida y no recibir perjuicio de la sabiduría que comprende la vacuidad.

Volvamos ahora al ejemplo de la campana. Como he mencionado anteriormente, el modo en que aparece ante nosotros la campana y el modo en que nosotros creemos que existe van un poco más allá del modo en que realmente existe, que es sólo nombre, como una simple etiqueta de la mente. Esta diferencia es una alucinación muy sutil que en las enseñanzas filosóficas budistas se llama el “objeto que ha de ser refutado” o el “objeto de refutación”.

Existen cuatro escuelas de filosofía budista –*vaibashika* (*che-tramra-wa*), *sautrantika* (*do-de-pa*), *chitamatra* (*sem-tsam*) y *madiamika* (*u-ma-pa*). La cuarta es la escuela del camino medio y

se divide en dos: esvatántrika (*rang-gyu-pa*) y prasanguika (*thal-guiur-wa*).

Según la escuela prasanguika, el objeto de refutación (o de negación, gag-cha) es un objeto extremadamente sutil que se ha añadido o que ha excedido a lo que es meramente etiquetado por el pensamiento. El objeto de refutación es lo que aparece ante nosotros; es eso en lo que creemos.

Para alcanzar la liberación de todo el ciclo de sufrimiento y de su causa necesitamos cortar su raíz: la ignorancia fundamental que nos mantiene atrapados en él. De las muchas clases de ignorancia, ¿cuál es la ignorancia específica que hemos de erradicar? No es el concepto que cree que la campana existe del modo en que aparece, que es lo que los textos describen normalmente como la raíz del samsara, con la diferencia de que, en el caso de la raíz del samsara, tenemos que hablar del yo, no de la campana que aquí hemos estado utilizando como ejemplo.

Cuando el yo aparece ante nosotros, creemos que existe algo más que lo que es meramente etiquetado por la mente y que es éste su modo de existencia. Después creemos en esta alucinación “a piés puntillas” y dejamos que nuestra mente se agarre a ella. La raíz de todos los engaños, del karma y del sufrimiento es esta ignorancia específica y particular. Ésta es. No es cualquier tipo de ignorancia, es ésta.

Además de este tipo de ignorancia, existe la que describe la segunda escuela madiamika, la escuela esvatántrika: la alucinación acerca del yo, el objeto que ha de ser refutado de acuerdo con la visión esvatántrika. Estoy mencionando todo esto para que se vea un poco lo muy atrapadas que están nuestras mentes, los muchos niveles de ignorancia que experimentamos, los numerosos tipos de alucinación que existen. La alucinación del yo que la escuela esvatántrika describe es más burda que la que explica la escuela prasanguika. Después está la versión de los chitamtras, que dicen que el yo existe por su propio lado sin depender de las impresiones mentales, sin considerar que la mente es su creadora. Ellos describen un séptimo nivel de consciencia –normalmente hablamos sólo de seis– que se llama la base del samsara y del nirvana. Así pues, los chitama-

tras dicen que el yo existe completamente por su propio lado, sin depender de las impresiones que se hallan en este séptimo nivel de consciencia, y describen el yo como una entidad autoexistente.

Según los seguidores de la filosofía hindú, el yo, al que denominan atman, es permanente. El yo es de hecho impermanente, pero ellos creen que es permanente. Por lo tanto, en los textos budistas encontramos numerosas exposiciones que refutan esta visión alegando que, aunque el yo pueda aparecer ante nosotros como permanente, en realidad cambia a cada momento debido a causas y condiciones y es, por lo tanto, impermanente. Si observas tu yo ahora mismo, verás que aparece como si fuera permanente, aunque sepas que, en realidad, es impermanente en su naturaleza.

Otras visiones consideran, por ejemplo, que aunque el yo dependa de sus partes, existe la apariencia y la creencia de que existe por sí solo, sin depender de sus partes, o que aunque el yo dependa de causas y condiciones, existe la apariencia y la creencia de que existe con su propia libertad, sin depender de causas y condiciones. La primera escuela budista, la escuela vaibashika, describe y propone estas alucinaciones burdas como su objeto de refutación. La escuela vaibashika tiene dieciocho divisiones, cada una de ellas cuenta con su propia variante de esta visión. Después, está la alucinación de que, aunque el yo exista dependiendo del conjunto de agregados y de la continuidad de los mismos, aparece ante nosotros como una entidad autoexistente que no depende del conjunto ni de la continuidad de los agregados. Éstas son, pues, algunas de las posiciones sostenidas por las escuelas vaibashika y sautantrika, las escuelas budistas inferiores.

¿Por qué razón existen cuatro escuelas de filosofía budista? Debido a los diversos modos de explicar lo que es el yo. En realidad, vacuidad no hay más que una, no son muchas. Sólo hay una vacuidad que corte directamente con la raíz del samsara. La visión de la vacuidad que se enseña en la escuela prasanguika-madhamika es inequívoca y pura y es la única que puede cortar con la ignorancia específica que antes he mencionado.

No obstante, no todo el mundo tiene el karma de aceptarla, de comprenderla, de actualizarla. Los seres que sienten tienen ni-

veles mentales distintos. Por lo tanto, el bondadoso y compasivo Buda que todo lo conoce enseñó distintos niveles de filosofía para guiar gradualmente a las mentes de los seres hasta el nivel en el que puedan comprender la visión prasanguika de la vacuidad. El estudiante podía, así, empezar por las explicaciones más burdas sobre la vacuidad, las que se enseñan en las escuelas inferiores, y progresar gradualmente hasta la más sutil, la visión prasanguika. Así nacieron las cuatro escuelas. Las escuelas inferiores eran etapas hacia las más elevadas, que culminaban en la visión prasanguika. Así pues, aunque pueda parecer que las distintas visiones de las diversas escuelas estén en contradicción, de hecho, son un método para desarrollar gradualmente la visión prasanguika mediante el estudio y la meditación.

## Cómo meditar en la vacuidad

Por si estuvieras interesado en practicar esta meditación, voy a explicar ahora un par de técnicas simples, pero muy útiles, para meditar en la vacuidad.

La primera técnica es una que suelo explicar frecuentemente en los cursos de meditación. Es la meditación en la vacuidad mientras se camina. Es un tipo de meditación en la que se practica la atención, pero se trata de una atención mucho más profunda que la que generamos habitualmente al caminar, que simplemente somos conscientes de que “estoy andando”, etc. Si puedes practicar este tipo de atención al andar –“estoy andando”– puedes practicar también la atención en la acción de robar, mientras asaltas un banco o coges el monedero a otra persona –“estoy robando”–. De hecho, si estás robando, probablemente no sea tan mala idea ser consciente de ello, si no, ¡corres el riesgo de que te atrapen!

Practicar la atención tiene que ser algo más que observar simplemente lo que estás haciendo. Lo que tienes que observar realmente es tu motivación. Si no observas tu mente no sabes qué es lo que está motivando tus acciones. Lo que deberías estar haciendo es detectar cualquier motivación negativa, la causa del sufrimiento, y cambiarla por una positiva. Tienes que estar aplicando tu meditación como una medicina que erradica los pensamientos perjudiciales, los

engaños: las emociones perturbadoras que te dañan a ti y a los demás. Necesitas erradicar todos los pensamientos perturbadores y hacer que tu mente sea saludable y tu actitud beneficiosa, tal como explicó el Buda en el verso que he citado previamente:

No te impliques en acciones dañinas;  
realiza sólo las que sean beneficiosas....

Abandona la no virtud, la causa del sufrimiento y practica la virtud, la causa de la felicidad. Transforma la motivación negativa en positiva, de forma que tus acciones se vuelvan virtuosas. Así no desperdiciarás tu vida, sino que la harás significativa. Por lo menos, no estarás perjudicándote ni perjudicando a los demás.

Éste es el modo más significativo de practicar. Por ejemplo, cuando estás sentado o cuando estás caminando, pregúntate lo siguiente: “¿Qué estoy haciendo?”. Entonces tu mente responderá: “Estoy sentado”, “estoy andando”, “estoy comiendo” –dependiendo de lo que estés haciendo en ese momento–. “Estoy cocinando”, “estoy hablando”. Puedes utilizar cualquier acción que hagas para meditar en la vacuidad.

Una forma de hacer esto consiste en responder con otra pregunta a la respuesta “Estoy andando”: “¿Por qué estoy diciendo que “estoy andando”?” Después investigas, buscas una razón, y la que encuentras es la siguiente: “La única razón por la que digo que estoy andando es que mi agregado del cuerpo, la base que etiqueto “yo”, está andando”. Tu cuerpo está caminando, ésta es la única razón por la que tu mente etiqueta y cree que “estoy andando”.

Seguidamente, analizas el modo en que el yo aparece ante ti en ese momento. ¿Es el mismo de antes o se ha producido algún cambio? Normalmente encontrarás que no es el mismo, que ha habido un cambio definitivo. De repente, la antigua visión de un yo real en tu cuerpo, apareciendo por ese lado, el yo que siempre habías creído que se encontraba ahí, en tu cuerpo, se ha desvanecido y se ha vuelto inexistente. Y esa es la verdad. No es una visión equivocada. El que era falso era el antiguo yo. Cuando no meditas, cuando no lo analizas, es el falso yo el que aparece ante ti y en el que crees: el yo

que parece existir en estos agregados, en este cuerpo. En los textos filosóficos nos referimos a este yo como el que existe inherentemente o que existe por naturaleza. En términos psicológicos occidentales lo llamamos el “yo emocional”. El yo emocional—el que crees que se encuentra en tu cuerpo o en tus agregados— es totalmente inexistente. Esto es lo que tienes que descubrir: que está vacío. Has de descubrir que es totalmente inexistente, totalmente vacío.

Si puedes comprender esto —que ahí no existe siquiera el más mínimo átomo de ese yo— y sientes como si tu yo se hubiera vuelto completamente inexistente, has entrado en el Camino Medio. En ese momento, cuando comprendes la vacuidad, adquieres la convicción absoluta o la comprensión definitiva de que puedes alcanzar la liberación, de que puedes poner término a todo el sufrimiento y a su causa.

Permanece en tu descubrimiento de la ausencia del yo emocional. Mantén tu mente en la vacuidad de ese yo. Cuando te distraigas, pregúntate de nuevo lo siguiente: “¿Qué estoy haciendo?”. Entonces, cuando tu mente dé una respuesta, pregúntate otra vez, “¿Por qué digo “estoy haciendo...”?”. “No hay otra razón aparte de...” lo que sea. Si la respuesta es “estoy meditando”, pregúntate: “¿Por qué estoy diciendo que “estoy meditando?””. No hay otra razón más que el hecho de que la base, los agregados de la mente, se están transformando en virtud: que es el verdadero significado de la meditación. Entonces, investiga de nuevo tu visión del yo para ver cómo le ha afectado esta razón. ¿Ha habido algún cambio o no?

El practicar una y otra vez esta meditación te ayuda a ver el falso yo con una claridad cada vez mayor. Cuanto mayor sea la claridad con la que percibes el falso yo, el yo emocional, el yo que no existe, mayor será tu claridad para ver y reconocer la vacuidad, mejor será tu comprensión de la vacuidad.

Para practicar la segunda técnica de meditación en la vacuidad has de retroceder hasta tu niñez, cuando ibas a aprender el alfabeto. Imagina que estás sentado en la clase y que tu maestro dibuja, por primera vez, una letra en la pizarra. Tú, el niño, no tienes idea de lo que es, de lo que representan esas líneas. El maestro dibuja una A, pero tú no conoces la A. Aunque ves las líneas en la pizarra, la A no

aparece ante ti. Ves las líneas, pero no las ves como una A. Es porque tu mente no ha etiquetado esas líneas como una A ni ha creído en esa etiqueta. Recuerda que no basta con etiquetar, para que surja la apariencia, tienes que creer también en ella. En ese momento de tu vida, tu mente no ha etiquetado todavía esa configuración ni ha creído que “esto es una A”.

Entonces, tu maestro te dice: “Esto es una A”, y tu mente—creyendo en lo que ha dicho tu maestro, en relación a esa base, a esas líneas en la pizarra— fabrica la etiqueta A, la imputa meramente sobre la base y cree en ella. Sólo entonces tienes la apariencia de la letra A. Después de eso, ves que eso es una A.

Lo que hemos de comprender aquí es que primero existe ese conjunto de líneas, que es la base. ¿Qué es lo que hace que tu mente se decida por la etiqueta específica A? No etiquetas A sobre cualquier configuración, ha de ser este dibujo específico. —Por eso tu mente elige la etiqueta A, ve el dibujo apropiado—. Esa es la base; la base que ha de etiquetarse A.

Así, puedes ver que la base, ese signo específico, y la etiqueta son diferentes. Esto es lo que estoy tratando de explicar. Ese dibujo es la base y “A” es la etiqueta. Son dos fenómenos distintos, no son lo mismo. Aparecen como si fueran uno, sin análisis, aparecen ante tu mente como si fueran uno. Parece como si la A estuviera encima de la base, esa forma de ese signo. Tiene esta apariencia. Si no lo analizas, aparece como si la A estuviera ahí fuera, sobre ese dibujo, como si la A estuviera ahí, en esa base.

Por lo tanto, ese dibujo es la base y la A es la etiqueta. Ahora debes concentrarte en la conclusión. Primero, antes de que tu mente fabrique la etiqueta A, ves la base, ese signo específico. Esto es lo que hace que tú apliques la etiqueta A. Lo que demuestra que la base no es la A. Si lo fuera, tendrías que ver la A en el mismo instante en que ves la base, pero no es así. Nunca ocurre así, sea cual fuere el fenómeno que estés mirando. Primero ves la base; después aplicas la etiqueta. Tu mente crea la etiqueta después de ver la base.

Tomemos como ejemplo una columna: la base específica que sostiene objetos, que realiza esa función específica. Ver esa base en primer lugar hace que tu mente elija la etiqueta “columna”. Después



ves la columna. No la ves desde el principio. Si vieras la base pero tu mente no la etiquetara, no verías la columna.

La A también la ves más tarde. Lo que quiere decir que el dibujo y la A no son una misma cosa. Ese dibujo no es la A, es la base que ha de ser etiquetada A. Esto es lo que tenemos que comprender. La diferencia entre ambas. Éste es un modo de razonar.

El segundo razonamiento es como sigue. Busca la A. En ese dibujo, ¿dónde está la A? Mira el trazo ascendente (/). Ahí no encuentras la A. Mira el trazo descendente (\). Tampoco está ahí. Ni está en el trazo horizontal (-). Ni tampoco está la A en la reunión de las tres líneas que forman esa configuración específica, porque esa es la base que ha de ser etiquetada A. Sólo etiquetas A después de ver esa base. Por lo tanto, la reunión de las tres líneas tampoco es la A.

No hay ninguna A en el conjunto de esas tres líneas que ves en la pizarra, pero hay una A en la pizarra, y la única razón por la que puedes decir eso, es que ese dibujo está en la pizarra.

Analiza ahora lo que ocurre cuando miras por la ventana y ves pasar un coche. En primer lugar, antes de que aparezca algo no etiquetas “coche”, porque no has visto nada. No hay ninguna razón para etiquetar “está pasando un coche”. Cuando pasa un coche, no lo etiquetas “coche” en el mismo momento en que lo ves porque, como ya hemos dicho, para que tu mente elija la etiqueta específica “coche”, tienes que ver algo antes. ¿Qué hace que tu mente cree una etiqueta? Ha de haber una razón previa. Tienes que ver algo antes de crear la etiqueta. Lo que ves es la base, el fenómeno que tiene la forma apropiada y que efectúa la función de ir de aquí para allá, transportando personas, etc. Primero tienes que ver esto. La etiqueta “coche” viene después. Primero ves la base; luego ves el coche. Ves el coche después de haber aplicado la etiqueta. Por consiguiente, es una alucinación. Todo lo que veas pasar –una persona, un gato, un perro, una moto– funciona del mismo modo.

Bajo circunstancias normales, cuando no analizamos lo que vemos, y vemos pasar un coche, parece como si la base misma fuera el coche o como si hubiera un coche en esa base, y estamos convencidos de que es eso lo que pasa por delante de la ventana. Es una absoluta alucinación. Ahí no hay ningún coche, como tampoco hay

una A en esa configuración de tres líneas. El coche existe, pero no está ahí.

Lo mismo ocurre con la A. Cuando miramos la A y no analizamos, no meditamos, parece como si la A estuviera ahí, en esa forma. Otra alucinación. Este es el objeto que ha de ser refutado: la A que está ahí sin ser una mera imputación de la mente. Una A que, cuando la buscas, puede ser hallada. Éste es el objeto de refutación; esto es lo que tenemos que comprender que está vacío. Y esta vacuidad es la naturaleza última de la A.

Decimos que ver una A en la base es una visión falsa porque si tratas de descubrir con exactitud en qué parte de las tres líneas se encuentra la A, ( $/ \setminus -$ ), no puedes hallarla. Y tampoco puedes encontrarla en el conjunto de las tres líneas (A). Ninguna de las partes es una A. Ni tampoco es la A el conjunto de las tres líneas, porque eso es la base que ha de ser etiquetada A.

Aplicando este análisis puedes reconocer tus alucinaciones cotidianas, tu visión falsa, y entender qué es lo que has de reconocer como vacío, qué quiere decir vacuidad. Con el análisis puedes verlo claramente. Practicar la atención sobre la vacuidad, meditar en la vacuidad, te ayuda a controlar tu mente emocional; es casi imposible que surjan pensamientos emocionales, como el apego y el enfado. Lo que significa que dejas de motivar el karma, la causa del samsara, la causa de los reinos inferiores. De este modo, tu meditación se convierte en una protección increíble, en una gran fuente de felicidad y de paz y la causa de la liberación y de la Iluminación para ti mismo y para todos los demás seres que sienten. Si desarrollas esta sabiduría y practicas la bodichita, puedes alcanzar la Iluminación y conducir a todos los demás seres a ese mismo estado.

Por lo tanto, si realmente deseas practicar darma, medita y trata de desarrollarte en tu vida. A pesar de que estas técnicas no empleen conceptos filosóficos, como el análisis en cuatro puntos, etc., pueden ayudarte a clarificar y a profundizar en tu comprensión de la vacuidad y aproximarte al logro espiritual. Practicar estas técnicas te permite comprender mejor que la mente no es el yo, aun que muchas personas piensen lo contrario; se aclaran muchas cosas.

## Practicar el buen corazón

La práctica de la compasión, el buen corazón, es de una importancia extrema. La compasión nos es realmente necesaria; es la fuente de toda felicidad.

Cualquier experiencia de felicidad en nuestra vida, por pequeña que sea, cualquier comodidad y disfrute en nuestra vida diaria, así como la felicidad duradera de la liberación y el gozo de la Iluminación más elevada, viene de la bodichita. La raíz de la bodichita es la gran compasión. Así pues, cualquier felicidad que experimentamos surge de la gran compasión. Si tú quieres ofrecer felicidad a todos los seres que sienten –la felicidad de esta vida, la felicidad de las vidas futuras, la felicidad perdurable de la liberación y de la Iluminación– necesitas tener compasión en tu mente. Toda esa felicidad depende de tu propia compasión. Por lo tanto, la compasión es la cualidad humana más importante y debes desarrollarla en tu corazón.

### ¿Cuándo es necesaria la compasión?

La compasión es necesaria en cualquier situación de la vida. Necesitas compasión cuando vives en familia. Sin compasión, tu vida familiar está repleta de problemas y de sufrimiento. Necesitas compasión para los negocios. Sin ella experimentas mucha frustración, infelicidad e insatisfacción. Necesitas compasión si eres un médico o una enfermera que trabaja en un hospital. Si no tienes compasión, tu trabajo se vuelve aburrido, fatigante, agotador y sin interés alguno, porque sólo deseas tu propia felicidad. Estás tratando de hacer algo por los demás, pero tu trabajo se convierte en una tarea ordinaria.

Necesitas compasión cuando das clase en una escuela. Estudiar con compasión es el mejor modo de aprender; tus estudios se tornan significativos; beneficiosos para otros seres. Tu vida se vuelve fértil

para otros; tus estudios se convierten en servicio para otros seres. Sea cual fuere tu estilo de vida —cantar, bailar, actuar, hacer teatro—, lo que lo hace significativo es tu compasión por los demás. La compasión transforma todas las actividades en servicio para los demás. Necesitas compasión incluso en el ejército. De esta manera, puedes hacer que tus acciones sean trascendentes, especiales, extraordinarias. Si tienes compasión por los demás, tus acciones dejan de ser negativas y se vuelven virtuosas, se vuelven causa de Iluminación, un medio para purificar el karma negativo y acumular mérito. Incluso una acción como matar puede transformarse en causa de Iluminación si se efectúa con una compasión muy poderosa, con una bodichita poderosa. No sólo se transforma en causa de Iluminación, sino en una causa rápida y poderosa de Iluminación: si se realiza con una bodichita poderosa, si uno renuncia totalmente a sí mismo y acepta el sufrimiento en beneficio de los demás.

Si eres una prostituta, por ejemplo, y estás motivada por la compasión, por la bodichita, tu vida se vuelve extraordinaria, trascendente; y tus acciones, las de un bodisatva. No importa lo que hagas, si tu motivación es extraordinaria, si tienes gran compasión, bodichita, tu vida se vuelve significativa y beneficiosa para los demás. No hay riesgo alguno, no hay peligro.

Si estás de retiro, tu práctica será extremadamente beneficiosa, extremadamente eficaz y notablemente significativa si tu motivación es la compasión hacia todos los demás seres. Cuanto más fuerte es tu compasión, más poderosa es tu purificación.

Y no sólo durante el retiro. Si en la vida de cada día recitas tus oraciones y tus sadanas —incluso un rosario de mantras— con compasión hacia los demás, cada mantra que recitas se vuelve extremadamente significativo y beneficioso para todos los seres. Cuanto más fuerte sea tu compasión más poderoso será cada mantra. Un mantra, por pequeño que sea, puede resultar tan potente como una bomba atómica. Las armas nucleares son de pequeño tamaño, pero tienen una gran capacidad de destrucción. Los mantras, incluso los cortos, cuando se recitan con una compasión poderosa, pueden purificar el karma de haber matado a otros seres humanos. Recitar una vez el mantra OM MANI PEME HUM, motivado por una

compasión poderosa, puede purificar el karma negativo de las diez acciones sin virtud. Una sola repetición de este mantra es capaz de purificar el karma de un monje completamente ordenado que haya cometido las cuatro caídas, que haya violado sus cuatro votos raíces: matar a un ser humano, mentir diciendo que se tienen logros espirituales cuando en realidad no es así, involucrarse en relaciones sexuales y robar algo que no se le haya dado. Cada una de estas transgresiones es extremadamente pesada.

Y si quieres ayudar a los demás colaborando, por ejemplo, en un servicio social, puedes tener muchos problemas si no tienes compasión: choques de personalidad con tus colegas, debido a egos muy fuertes, al enfado, etc. Ofrecer servicio a otros también puede traerte problemas si no tienes buen corazón, compasión. Y es porque estás motivado por el ego, la mente egocéntrica. El ego siempre crea problemas, obstaculiza el buen funcionamiento del trabajo y te impide disfrutar de él o de tus colegas. A la larga, tendrás que dejar tu trabajo porque no podrás soportarlo más.

Los mismos principios se aplican en niveles mucho más elevados que el nuestro. El Buda Maitreya, por ejemplo, generó la bodichita, se convirtió en un bodisatva, mucho antes que el Buda Shakiamuni. Aún así, Shakiamuni alcanzó la Iluminación antes que Maitreya. Antes de alcanzar el estado de buda tienes que convertirte en un bodisatva y antes de ser un bodisatva tienes que generar la renuncia al samsara, a tu propio samsara. Después generas compasión por el sufrimiento samsárico de los demás, utilizando como ejemplo el tuyo propio. Tu compasión hacia otros seres que sienten –desean que se liberen de todo sufrimiento y que tengan toda la felicidad, incluida la de la Iluminación– te lleva a la decisión de conducir personalmente a la Iluminación a todos los seres.

## Cómo despertar a todos los seres que sienten

Por el momento, no puedes guiar siquiera a un solo ser a la Iluminación. Para ser capaz de trabajar perfectamente en nombre de todos los seres –para liberarles de todo sufrimiento y llevarles a la Iluminación completa– tienes que adiestrarte perfectamente en la com-

pasión. Debes desarrollar asimismo un poder perfecto, de modo que puedas revelar a todos los seres los métodos apropiados, de acuerdo con su nivel mental. Finalmente, necesitas alcanzar la omnisciencia: poseer la habilidad de conocer todas las características de cada uno de los seres sintientes, tales como su nivel de inteligencia y los detalles referentes a su karma; poder leer cada uno de sus pensamientos y saber, también, cuáles son los métodos que convienen a cada uno de ellos en cualquier momento. Has de conocer directamente todas estas cosas. En otras palabras, mientras tú no hayas alcanzado la Iluminación, mientras no seas un buda, no puedes realizar una labor perfecta e inequívoca para los seres.

Los arhats, por ejemplo, que han completado los cinco caminos, no tienen la habilidad de trabajar perfectamente para los seres porque su mente no es omnisciente. Todavía pueden cometer errores cuando guían a los demás. Para alcanzar la Iluminación de acuerdo con el sutra, has de recorrer cinco caminos y diez bumis. Un bodhisatva del décimo nivel, un ser que está a punto de alcanzar la Iluminación, también puede cometer errores cuando se trata de ayudar a los demás, porque su mente no es omnisciente. Por lo tanto, antes de poder ayudar perfectamente a los demás, tienes que alcanzar la omnisciencia; primero tienes que convertirte en un buda.

La bodichita es la raíz de la Iluminación, de la omnisciencia y de todos los logros del camino mahayana. La bodichita es la puerta de acceso al camino mahayana hacia la Iluminación. Para alcanzar la bodichita necesitas su raíz: la gran compasión. Por consiguiente, es esencial que desarrolles la gran compasión y, para ello, debes vivir tu vida con compasión.

Como he dicho antes, el Buda Maitreya generó la bodichita mucho antes que el Buda Shakiamuni, pero Shakiamuni se iluminó primero. ¿Por qué? Porque su bodichita, su gran compasión, era mucho más poderosa que la de Maitreya. La historia cuenta que, en una de sus vidas previas, hace mucho, muchísimo tiempo, ambos nacieron como hermanos en Nepal. Un día, los dos hermanos descubrieron una familia de cinco tigres que se estaban muriendo de inanición. Ambos sintieron compasión, por supuesto, pero la del Guru Shakiamuni debió ser mucho más poderosa porque, ese mis-

mo día, regresó solo al lugar donde habían hallado a los tigres y les ofreció su propio cuerpo, sacrificando su vida para salvarles. Más tarde, cuando el Guru Shakiamuni hubo alcanzado la Iluminación, los cinco tigres renacieron como seres humanos y se convirtieron en sus primeros discípulos, debido a la conexión kármica que el Guru Shakiamuni había establecido con ellos cuando era un bodhisatva. El Buda les enseñó el darma y todos ellos alcanzaron logros espirituales del camino.

Aunque los dos hermanos sintieron compasión al ver a los tigres, el Buda Maitreya no ofreció su cuerpo, como lo hizo el Guru Shakiamuni. Esto demuestra que la bodichita de Shakiamuni era mucho más poderosa; fue capaz de un mayor sacrificio y, como resultado, alcanzó la Iluminación en primer lugar.

Debemos seguir el ejemplo del Guru Shakiamuni en nuestra vida diaria y comprender que, cuanto más poderosa sea nuestra compasión, más capaces seremos de sacrificar nuestras vidas por los demás, mayor será la cantidad de karma negativo que podremos purificar y mayor el mérito que acumularemos. Con una compasión poderosa podemos purificar cantidades increíblemente inmensas de karma negativo y generar un mérito tan vasto como el espacio. Al igual que el Buda Shakiamuni, cuanto más dediquemos nuestras vidas a los demás con compasión, más pronto alcanzaremos la Iluminación. Éste es el modo de beneficiarse de las historias de las vidas de los grandes bodhisatvas y yoguis. Tenemos que aprender de ellas y seguir su ejemplo. Así nos iluminaremos más rápidamente y podremos iluminar más pronto a todos los seres. De esta manera, los que necesitan nuestra ayuda, los que dependen de nosotros para aliviar su sufrimiento, no tendrán que esperar tanto tiempo, no tendrán que sufrir tanto. Cuanto más pronto y con más fuerza desarrollemos la compasión y la bodichita, más pronto alcanzaremos los otros logros del camino y más rápidamente obtendremos el estado iluminado. De este modo, seremos capaces de alcanzar más rápidamente nuestra meta —la liberación del sufrimiento y la Iluminación de todos los seres—, actualizando así el verdadero significado de nuestra vida y satisfaciendo nuestro verdadero propósito.

No obstante, cuando generas compasión en tu vida diaria, obtie-

nes también beneficios más inmediatos. Si tienes compasión, tienes menos problemas. Con compasión, los problemas que experimentas los experimentas por el bien de los demás y, de este modo, se convierten en el camino a la Iluminación. Experimentar problemas se vuelve un medio para la felicidad de uno mismo y de los demás. Con la compasión transformas los problemas en felicidad.

La compasión te ayuda asimismo a prepararte para la muerte. El mejor modo de morir es con bodichita, sintiendo gran compasión por los seres que sienten. Ésta es una muerte de alta calidad: morir con compasión por los demás. Si mueres con compasión, no tienes temor ni preocupación. Estás experimentando la muerte por los demás. La muerte se convierte en un simple cambio de cuerpo, como cambiar ropas viejas por otras nuevas. Cuando mueres con compasión tan sólo estás cambiando tu viejo cuerpo por uno nuevo.

Si vives con compasión tu vida se transforma completamente. La compasión exalta todas tus acciones transformando una vida común y corriente en trascendental. Toda tu vida se vuelve completamente diferente; sumamente significativa; tu corazón está lleno. Tu corazón no está vacío y tu vida tampoco. Así pues, debes pensar: “La compasión no es sólo la fuente de toda mi felicidad sino, también, de la de todos los seres. Es la fuente de toda felicidad, incluyendo la de la Iluminación. Para ofrecer toda esta felicidad a los demás, necesito generar la compasión”.

## Desarrollar la compasión

Sin embargo, no basta con decir simplemente, “necesito compasión”. Tienes que comprender bien las enseñanzas que explican el modo de desarrollarla. Lo que significa que primero debes estudiar, después practicar y, seguidamente, meditar. Así es como se alcanzan los logros espirituales. Necesitas, pues, escuchar enseñanzas.

Para desarrollar la compasión, para integrar en tu mente la compasión hacia otros seres de forma que puedas generar y establecer en tu mente la bodichita, la puerta de acceso al camino mahayana a la Iluminación, necesitas el logro preliminar de la renuncia. La renuncia es la determinación de quedar libre de tu propio samsara,



comprendiendo que su naturaleza es el sufrimiento. Debes sentir que tu propio samsara es como estar en el centro de un fuego ardiente, de forma que no puedas soportar permanecer en él ni un segundo más. Necesitas generar una aversión tan fuerte al samsara que tu deseo de liberarte de él surja espontáneamente, día y noche, del mismo modo que un prisionero desea constantemente, día y noche, liberarse de la prisión. Al igual que un prisionero no siente ni un segundo de atracción por su celda, tú también debes tener el mismo sentimiento con respecto a tu propio samsara. Debes considerarlo tan deseable como un foso lleno de serpientes de cascabel: un lugar donde no tienes el más mínimo deseo de encontrarte, ni siquiera por un segundo, y si te encuentras en él, no tienes el más mínimo deseo de permanecer un momento más. Así es como debes percibir tu propio samsara. Esto es renuncia.

Pero para renunciar a tu propio samsara, primero tienes que sentirte desapegado de esta vida. Sólo podrás practicar darma puramente si has desarrollado desapego por esta vida. La renuncia a esta vida es la comprensión preliminar que necesitas antes de poder desarrollar la renuncia a todo tu samsara. Para desarrollar la gran compasión hacia todos los seres que sienten necesitas estos logros preliminares. La compasión no cae del cielo ni aparece en tu mente en el momento en que lees sobre ella. La compasión y la bodichita tienen que desarrollarse paso por paso, alcanzando gradualmente los logros preliminares en su orden lógico.

## La importancia de un Centro de Meditación

Ahora puedes comprender la importancia de un centro de meditación, la necesidad de un lugar en dónde la gente pueda estudiar las enseñanzas sobre el desarrollo de la compasión; una organización establecida con el fin de ofrecer instrucciones para desarrollar el buen corazón. La compasión —el buen corazón— es extremadamente importante, pero necesitas conocer el modo de generarla. Necesitas estudiar la totalidad del camino. Por consiguiente, es esencial que existan lugares que ofrezcan a las personas la oportunidad de estudiar todas las enseñanzas del Buda, no sólo la sección que habla de

la compasión, sino el camino completo a la Iluminación; todos los aspectos del método y de la sabiduría.

La esencia del budismo es la compasión hacia todos los seres sin discriminación alguna y, sobre esta base, no dañar. No dañar a otros y, también, beneficiar a todos. Una compasión que no sólo está dirigida hacia los amigos, sino también hacia los enemigos. Compasión por todos sin excepción: amigos, enemigos y extraños. Ésta es la esencia del budismo.

Por consiguiente, se enseñará a desarrollar compasión hacia los demás a toda persona que acuda a un centro de darma para estudiar las enseñanzas del Buda y aprender a meditar. Esto significa que cada una de las personas que acuden a un centro de darma dejará de dañar a los seres, dejará de perjudicar al mundo. En otras palabras, innumerables seres, la gente de este mundo, la gente de cada país, no recibirá perjuicio de ninguna de las personas que vienen al centro para estudiar el darma y practicar la compasión. De este modo, innumerables seres reciben mucha paz y felicidad de cada una de ellas.

Cuando se imparten enseñanzas del Buda, en especial el Lam Rim –las enseñanzas para subyugar la mente, para cuidar y proteger la propia mente y la de los demás–, las etapas del camino a la Iluminación, ya sea en un curso de una semana, de un fin de semana, de un día o incluso en una simple lectura, se suele poner énfasis en el karma o en la compasión. La esencia del tema es, por lo general, no dañar a los demás y, sobre esta base, beneficiar a otros tanto como sea posible. Así pues, aunque las enseñanzas sólo hayan durado unas pocas horas, la mayoría de la gente saldrá de ellas con la comprensión de que, por lo menos, deben evitar dañar a los demás.

Puede que muchas de estas personas no sean capaces de llevar a cabo un gran número de prácticas tradicionales –sadanas, recitaciones de mantras, prácticas preliminares, meditaciones en el Lam Rim–, pero, al menos, cuando vean hormigas u otros insectos en el suelo, evitarán pisarlos. Aunque no efectúen ninguna de estas otras prácticas, al menos, tendrán presente el pensamiento de no matar insectos, gusanos, etc. Al menos, quedará en sus mentes esta práctica mínima, que es en sí misma de gran beneficio. Aunque no puedan

hacer nada más, al menos pensarán: “Matar es una acción errónea; es incorrecto quitarle la vida a otro ser”.

Los animales e insectos reciben entonces mucha paz, y también la reciben esas mismas personas, pues al crear menos karma negativo no tienen que experimentar los resultados de sufrimiento que, de otro modo, hubieran madurado en una vida tras otra. La ausencia de esto es paz. Los otros innumerables seres que sienten –animales, insectos, otros seres humanos– no reciben perjuicio de ninguna de las personas que han dejado de matar después de haber acudido a un centro. Éste es sólo uno de los extensos beneficios que ofrece un centro de darma. Además, evidentemente, están todas las enseñanzas y meditaciones sobre el Lam Rim, la vacuidad, la bodichita, las prácticas preliminares, etc. Pero el mero hecho de dejar de matar es de sumo beneficio; aporta mucha felicidad a otros muchos seres.

Antes de la iniciación de Kalachakra que impartió S.S. el Dalai Lama en Australia, en 1996, hice un mes de retiro en casa de un estudiante, cerca del océano. Iba cada día a la playa para hacer una práctica en la que se hace ofrecimiento de agua a los pretas. Se recita un mantra especial, que bendice el agua, y después se ofrece el agua a los pretas, que la reciben como néctar. Toda la extensión de agua aparece ante ellos como néctar que purifica sus mentes. De esta manera quedan liberados de los reinos inferiores y reciben un buen renacimiento. En la playa solía ver a muchas personas pescando. No lo hacían porque tuvieran hambre, sino como un pasatiempo. Salían en barca o se quedaban en la orilla del mar con sus cañas de pescar durante horas. Así, muchos peces perdían sus vidas. No obstante, si un amante de la pesca acude a un centro de darma y, como resultado de escuchar enseñanzas sobre el karma y la compasión, deja de matar, se salva la vida a muchos peces, sin mencionar a todos los otros animales e insectos que esa persona dejará de dañar.

Si una persona no cambia su mente, si no cambia sus acciones, muchísimos seres que sienten tendrán que sufrir mientras ella viva, tanto como sufrirá ella misma en muchas vidas futuras, cuando tenga que experimentar el horrible karma que ha creado. Pero si esta persona acude a un centro y deja de matar, otros recibirán mucha

más paz y felicidad durante todos esos meses y años que siga en vida. La persona que muere sin haber tenido la oportunidad de escuchar el darma del Buda, o de transformar su mente, por el contrario, cuanto más viva, más perjudicará a los demás y a sí mismo.

Para desarrollar compasión, bodichita, necesitas algo más que la meditación. Necesitas recibir la bendición de la deidad especial de la compasión, Chenresig (Avalokiteshvara). Entonces, tu meditación en el camino será más eficaz para generar en tu mente el logro de la compasión. En Tíbet y en otros países del Himalaya, muchas personas recitan el mantra de Chenresig, OM MANI PEME HUM. Muchas de ellas son personas sencillas que no saben leer o que tienen una comprensión intelectual muy limitada de las enseñanzas. No obstante, allí donde se encuentren –mientras trabajan, viajan, o están en casa–, recitan constantemente este mantra. Sólo por esto y por su devoción y sus oraciones al Buda Compasivo, Chenresig, suelen ser personas de naturaleza compasiva, con un corazón muy cálido, y siempre más interesadas en el bien de los demás que en el suyo propio, deseando ayudar a otros y hacerles ofrecimientos materiales.

Por ejemplo, mi madre murió a los 84 años, hace ya algún tiempo. Ahora se ha reencarnado como un niño y ha nacido en Nepal, cerca de donde había vivido. Este niño recuerda con toda claridad a las personas y las cosas de su vida anterior. Una razón por la que pudo reencarnarse como un ser humano, con una mente clara y con la habilidad de recordar tantas cosas, fue que solía recitar a diario 50.000 mantras del OM MANI PEME HUM, cosa que hizo casi hasta el momento de su muerte. Fue también monja durante los últimos 17 años de su vida y vivió en la moralidad pura de su ordenación. Debido a ello, fue capaz de reencarnarse como un ser humano, con la oportunidad de practicar el darma una vez más.

Los centros de darma son de máxima importancia para el mundo de hoy. Ofrecen a las personas la oportunidad de aprender acerca del karma y de la compasión. La paz del mundo depende de personas dotadas de amor afectuoso y de compasión. Si la gente no tiene compasión, la vida se vuelve muy peligrosa. Por eso necesitamos lugares en donde se enseñen los métodos para desarrollar la compasión.

Ahí es donde aprendes; ahí es donde ofreces a otros la oportunidad de aprender. No puedes confiar en una paz conquistada con las armas. Pero una paz sin emplear la fuerza, a través de personas que transforman sus mentes generando compasión, por elección, con libertad, trae beneficio al país, al mundo y a todos los seres. Así pues, los centros de meditación cuya práctica esencial es la compasión y en donde se enseña a la gente a traer paz, son indispensables incluso para la paz del propio país.

Por lo tanto, los miembros de las organizaciones de darma tienen que conocer todos estos beneficios que acabo de explicar, desde el más pequeño —que la gente deje de matar—, hasta el de la Iluminación. Todas las personas que de algún modo cooperen con el centro están ofreciendo la Iluminación a los demás; ayudándoles a comprender el karma, están contribuyendo a que encuentren la liberación del sufrimiento y obtengan renacimientos favorables. En otras palabras, están ofreciendo paz y felicidad a muchos seres. Todas las personas que colaboran con el centro, sea cual fuere su número, están efectuando esta increíble contribución al mundo. Todos estos beneficios vienen de cada una de las personas que ayudan a que el centro exista, se desarrolle y lleve a cabo su labor. Es bueno ser consciente de esto, recordarlo, y disfrutar de los beneficios. Por lo tanto, me gustaría pedir a cada uno de vosotros que continúe con su práctica y que siga ayudando a su centro para beneficio de otros seres.



## Dedicación

Dedicamos el mérito generado por cualquier actividad virtuosa con el fin de evitar que sea destruido por fuerzas negativas, tales como el enfado o las visiones erróneas, y para dirigirlo hacia la meta que siempre especificamos en nuestra motivación: la Iluminación de todos los seres.

Puedes emplear la dedicación elaborada, que se presenta a continuación, siempre que hayas creado cualquier tipo de mérito. De-tente simplemente después de cada párrafo y medita en su significado.

Por favor, dedica el mérito de haber leído y practicado las enseñanzas de este libro de la manera siguiente:

Debido al mérito del pasado, del presente y del futuro acumulado por mí mismo, por todos los budas y bodisatvas y por otros seres que sienten, que pueda brotar la bodichita en mi mente, en las mentes de todos los miembros de mi familia y en las de todos los demás seres. Que la bodichita que ya ha brotado en nuestras mentes, nunca deje de crecer.

Debido a los méritos del pasado, del presente y del futuro, que la vida de su S.S. el Dalái Lama sea estable y que sus sagrados deseos queden inmediatamente satisfechos. Que las vidas de todos nuestros gurus sean estables y que todos sus santos deseos queden inmediatamente satisfechos. Que el lama Osel Rinpoché disfrute de una vida estable y que, al igual que el lama Tsongkapa, pueda ofrecer beneficio, tan vasto como el espacio mismo, a todos los seres y a las enseñanzas del Buda.

Debido al mérito del pasado, del presente y del futuro acumulado por mí mismo, por todos los budas y bodisatvas y por otros seres, que yo y todos los demás estudiantes de la FPMT (o cualquier organización de darma a la que pertenezcas), todos los benefactores,

todos los miembros de mi centro de darma (inserta el nombre del centro), todos aquéllos que vienen aquí, a estudiar, y todos los demás seres que sienten, podamos encontrarnos sólo con gurus mahayanas perfectamente cualificados, percibirlos sólo como seres iluminados, actuar de modo que sólo complazca a las mentes sagradas de nuestros amigos virtuosos y seamos capaces de satisfacer sus santos deseos en ésta y en todas las vidas futuras.

Debido al mérito del pasado, del presente y del futuro acumulado por mí mismo, por todos los budas y bodisatvas y por otros seres, que sea yo capaz de ofrecer beneficio tan vasto como el propio espacio a todos los seres que sienten y a las enseñanzas del Buda, como lo hizo el lama Tsongkapa, desarrollando en mí todas sus sagradas cualidades, en esta vida y en todas las vidas futuras.

Debido al mérito del pasado, del presente y del futuro acumulado por mí mismo, por todos los budas y bodisatvas y por otros seres, todos los cuales están vacíos por su propio lado, que el yo, también vacío por su propio lado, pueda alcanzar la Iluminación del guru Buda Shakiamuni, también vacío por su propio lado, y guiar a todos los seres, vacíos por su propio lado, a esa Iluminación, vacía por su propio lado, por mí mismo, también vacío por su propio lado.

Debido al mérito del pasado, del presente y del futuro acumulado por mí mismo, por todos los budas y bodisatvas y por otros seres que sienten, que mi centro de darma (menciona su nombre) pueda satisfacer los deseos de todos los seres, pacificar inmediatamente los sufrimientos de sus cuerpos y mentes, propagar las enseñanzas completas del lama Tsongkapa en las mentes de todos los seres y recibir todas las condiciones necesarias para llevar a cabo tales propósitos. Que todos los que acudan al centro, incluyendo animales, insectos y espíritus, por el mero hecho de entrar en este lugar, se vean libres para siempre del renacimiento en los reinos inferiores, purifiquen inmediatamente todos sus oscurecimientos y karmas negativos, queden liberados de todas las enfermedades y perjuicios causados por espíritus malignos, actualicen inmediatamente la bodichita y alcancen la Iluminación lo más rápidamente posible. Que los demás centros de la FPMT disfruten, también, de esa misma experiencia.



Que todos los miembros de este centro y todos los benefactores, los estudiantes y las otras personas relacionadas con la FPMT, particularmente las que sacrifican sus vidas al servicio de otros seres y de la enseñanza del Buda, disfruten de una vida larga y saludable, satisfagan todos sus deseos del darma y, especialmente, actualicen la totalidad del camino a la Iluminación en esta misma vida.

Que las enseñanzas del lama Tsongkapa existan y florezcan en todas las direcciones hasta que termine el samsara. Que todos los proyectos de la FPMT, especialmente la estatua de Maitreya de 500 pies de altura en Bodhgaya, reúnan todas las condiciones necesarias, se lleven a cabo inmediatamente y, sobre todo, sean de máximo beneficio para todos los seres, ayudándoles a actualizar el amor compasivo, la compasión y la bodichita. Que debido a ello, nunca más vuelva a haber guerras, hambre, enfermedad, terremotos u otros desastres naturales y experiencias indeseables y que, como el sol naciente, puedan disfrutar todos los seres de la felicidad del darma y dedicar todas sus vidas sólo a ayudar y nunca a dañar. Que todos alcancemos la Iluminación lo más rápidamente posible.



Esta edición ha sido patrocinada por FPMT España,  
para más información visitar [www.fpmt.es](http://www.fpmt.es)



**FPMT**  
ESPAÑA





EDICIONES DHARMA  
Elias Abad, 3 bjos.  
03660 Novelda (Alicante)  
[www.edicionesdharma.com](http://www.edicionesdharma.com)  
[pedidos@edicionesdharma.com](mailto:pedidos@edicionesdharma.com)

