

Edición a cargo de Rajiv Mehrotra

DALAI LAMA



En mis propias
palabras

DEBOLSILLO *clave*

www.megustaleer.com

Índice

Cubierta

Introducción

1. Sobre la felicidad
2. ¿Qué es el budismo?
3. Enseñanzas budistas fundamentales
4. La ley del karma
5. Transformar la mente
6. Cómo meditar
7. La mente despierta
8. Ocho estrofas para adiestrar la mente
9. Vivir y morir con sentido
10. Comprender la vacuidad
11. Responsabilidad universal
12. La ciencia en la encrucijada

Agradecimientos

Agradecimientos a los copyrights

Fundación para la Responsabilidad Universal

Sobre el Dalai Lama

Créditos

*Este libro está dedicado a todos los seres sintientes
que deseamos liberarnos del sufrimiento
y a los grandes maestros de todas las tradiciones
que nos enseñan cómo hacerlo*

Introducción

La Fundación para la Responsabilidad Universal de Su Santidad el Dalai Lama (Tenzin Gyatso) tiene el placer, la fortuna y el honor de presentar esta breve introducción, expresada con las palabras de Su Santidad, a sus ideas, enseñanzas y mensaje para nuestro fracturado y agitado mundo.

Tenzin Gyatso, hijo de campesinos, se describe como un «simple monje budista». Es reconocido por millones de personas de todo el mundo por su comprensión profunda de la condición humana, las causas por las que experimentamos sufrimiento y las vías para encontrar la felicidad. Esta comprensión es el resultado de su constante compromiso y experiencia personales con algunas de las técnicas y prácticas espirituales más complejas y sofisticadas desarrolladas a lo largo de la historia.

Para budistas del mundo entero, el Dalai Lama encarna el arquetipo de su fe, la más alta aspiración humana; para ellos es un *bodhisattva*, aquel que elige conscientemente nacer en su forma humana —con el inevitable sufrimiento que comportan la vejez, la enfermedad y la muerte— a fin de enseñar y servir a la humanidad.

Pese al implacable genocidio a manos de China, para más de seis millones de tibetanos el Dalai Lama representa la esperanza en un futuro Tíbet, donde puedan gozar de libertad para reavivar una vieja civilización que sintetice lo antiguo con lo moderno, haciéndose así realidad el sueño de Su Santidad. En conformidad con las enseñanzas budistas, el Dalai Lama prosigue con sus esfuerzos por democratizar a los tibetanos que viven en el exilio. A menudo comenta que la cuestión del Tíbet no tiene que ver con el futuro del Dalai Lama, sino con los derechos y libertades de todos los tibetanos de dentro y fuera del Tíbet. Hoy día, en el exilio, existe un parlamento autónomo elegido por el pueblo, un primer ministro y un poder judicial. Su Santidad el Dalai Lama ha solicitado en repetidas ocasiones que le permitan abandonar el liderazgo de la causa tibetana; su importancia a nivel internacional y la devoción de su pueblo hacen que él sea el foco central de dicha causa.

Para muchas personas de todo el mundo, el Dalai Lama es, simplemente, «Su Santidad», célebre por su rostro siempre sonriente y su mensaje de compasión, altruismo y paz.

El Dalai Lama, como todos los grandes maestros, personifica lo que enseña y practica lo que predica. A sus setenta y pocos años, sigue a diario una rutina de prácticas que comienza a las 4 a.m. y se prolonga varias horas. Todavía recibe instrucciones e iniciaciones de otros lamas. Para él no ha habido un punto culminante, revelador, de iluminación plena. Aunque considerado como un Buda viviente por sus seguidores, él no se presenta como tal. Al igual que el Buda, es un ser humano «corriente», como todos nosotros. A través de la práctica de las diferentes etapas del camino, todos podemos encontrar la felicidad y evitar el sufrimiento.

Su Santidad celebra la diversidad, reconociendo la singularidad de cada una de las personas que habitan este planeta, sus propias necesidades, orígenes y puntos de vista. Nos invita a aprender de sus conocimientos y experiencias, algo que podemos y debemos hacer con respecto a todas las tradiciones, pero también nos aconseja que realicemos nuestro propio viaje de aprendizaje y crecimiento personal. El Dalai Lama nos anima a examinar a maestros y enseñanzas, a obrar con suma prudencia antes de comprometernos con un maestro concreto, y desaconseja los diletantes espirituales. En el camino no existen atajos... no existen carreras de dos días, de una semana, hacia la felicidad y la iluminación. La meta es el camino mismo, y el momento de emprenderlo es el presente.

Su visión ecléctica y global le ha permitido ir más allá de su lucha por los derechos del pueblo tibetano y de su posición como uno de los grandes maestros espirituales de nuestro tiempo y englobar al mundo en general. Con una filosofía inclusiva, el Dalai Lama llega a una extensa variedad de grupos y personas —manteniendo verdaderos diálogos con otros credos y serias conversaciones con científicos, políticos, académicos, empresarios y activistas—, para que, conjuntamente, podamos pasar de una celebración sincrética de la «unidad dentro de la diversidad» a una comprensión más profunda de cómo podemos vivir en paz y armonía con nosotros mismos, con los demás, con la tierra y con el universo. Este libro te invita a iniciar este viaje con uno de los grandes maestros espirituales y religiosos de todos los tiempos.

1

Sobre la felicidad

Tanto si pensamos conscientemente en ella como si no, bajo nuestra experiencia subyace la siguiente pregunta: «¿Cuál es el propósito de la vida?». Yo me he planteado esta pregunta y me gustaría compartir mis reflexiones con la esperanza de que, directa o indirectamente, tengan un beneficio práctico para quienes las lean.

Yo creo que el propósito de la vida es ser feliz. Desde que nace, todo ser humano, independientemente de sus circunstancias sociales, educación o ideología, desea ser feliz y no desea sufrir. Desde lo más hondo de nuestro ser queremos, sencillamente, ventura. Ignoro si el universo, con sus incontables galaxias, estrellas y planetas, tiene o no un sentido más profundo, pero —como mínimo— está claro que los humanos que vivimos en este planeta nos enfrentamos a la tarea de crearnos una vida feliz. Por tanto, es importante descubrir qué es aquello que puede aportarnos el mayor grado de felicidad.

Para empezar, podemos dividir la felicidad y el sufrimiento, sean del tipo que sean, en dos categorías fundamentales: mental y física. De las dos, la mente es la que ejerce mayor influencia sobre la mayoría de nosotros. A menos que estemos gravemente enfermos o carezcamos de lo imprescindible para vivir, nuestro estado físico juega un papel secundario en la vida. Si el cuerpo está satisfecho, apenas le prestamos atención. La mente, en cambio, registra hasta el último acontecimiento, por intrascendente que sea. Así pues, deberíamos dirigir nuestros mayores esfuerzos a alcanzar la paz mental.

He descubierto, a través de mi limitada experiencia personal, que el mayor grado de tranquilidad interior se obtiene desarrollando el amor y la compasión. Cuanto más nos importa la felicidad de los demás, mayor es nuestra propia sensación de bienestar. Cultivar un sentimiento afectuoso y cercano hacia los demás serena automáticamente la mente. Esto ayuda a disipar los miedos o inseguridades que podamos tener y nos da la fuerza necesaria para hacer frente a los obstáculos. Es la causa principal del éxito en la vida.

Mientras vivamos en este mundo, estamos destinados a encontrar problemas. Si

cuando eso ocurre perdemos la esperanza y nos desanimamos, nuestra capacidad para encarar las dificultades disminuye. Si, por el contrario, recordamos que todo el mundo sufre, no solo nosotros, esta perspectiva más realista aumentará nuestra determinación y capacidad para superar los problemas. Con esta actitud, es posible ver cada nuevo obstáculo como otra valiosa oportunidad para mejorar la mente. De ese modo, podemos esforzarnos por ser más compasivos, es decir, podemos desarrollar una empatía sincera hacia el sufrimiento de los demás y el deseo de ayudarles a deshacerse de su dolor. Como resultado de ello, nuestra serenidad y fuerza interior aumentarán.

NUESTRA NECESIDAD DE AMOR

El hecho de que el amor y la compasión nos aporten la máxima felicidad se debe, sencillamente, a que nuestra naturaleza valora el amor y la compasión por encima de todo lo demás. La necesidad de amor es parte fundamental de la existencia humana, y viene dada por la profunda interdependencia que todos compartimos. Por muy apto y capaz que sea un individuo, si se lo deja solo no sobrevivirá. Por muy fuertes e independientes que nos sintamos en los mejores momentos de nuestra vida, cuando enfermamos, o si somos muy jóvenes o muy viejos, dependemos por fuerza del respaldo de otras personas.

La interdependencia es una ley fundamental de la naturaleza. No solo las especies superiores, sino hasta los insectos más pequeños, son seres sociales que, sin religión, leyes ni educación, sobreviven gracias a una cooperación basada en el reconocimiento innato de su interconexión. Hasta el nivel más sutil de los fenómenos físicos está regido por la interdependencia. De hecho, todos los fenómenos —ya sean de los océanos, las nubes o los bosques que nos rodean— se generan dependiendo de patrones sutiles de energía. Sin la debida interacción, se disuelven y descomponen.

El hecho de que nuestra existencia humana dependa tanto de la ayuda de los demás es lo que hace que nuestra necesidad de amor sea una parte fundamental de la existencia. Por consiguiente, es preciso desarrollar el sentido de responsabilidad y el interés sincero por el bienestar de los demás.

Tenemos que plantearnos qué somos realmente los seres humanos. No somos objetos creados por máquinas. Si fuéramos únicamente entidades mecánicas, las máquinas podrían aliviar nuestro sufrimiento y satisfacer nuestras necesidades. No obstante, dado que somos algo más que criaturas materiales, es un error poner todas

nuestras esperanzas de alcanzar la felicidad exclusivamente en el desarrollo externo. En lugar de eso, deberíamos reflexionar sobre nuestros orígenes y nuestra naturaleza a fin de descubrir quiénes somos y qué necesitamos.

Dejando a un lado la compleja cuestión de la creación y la evolución de nuestro universo, por lo menos estaremos de acuerdo en que cada uno de nosotros somos el producto de nuestros padres. En general, fuimos concebidos no solo como resultado de un deseo sexual, sino por la decisión de nuestros padres de tener descendencia. Estas decisiones se basan en la responsabilidad y el altruismo, el compromiso de los progenitores de cuidar de su hijo hasta que pueda valerse por sí mismo. Así pues, el amor de nuestros padres está presente desde el momento mismo de nuestra concepción. Además, desde las primeras fases de nuestro crecimiento dependemos por completo de los cuidados de nuestra madre. De acuerdo con algunos científicos, el estado mental de una mujer embarazada, sereno o agitado, tiene un efecto físico directo en la criatura que está por nacer.

La expresión de amor también es muy importante en el momento del nacimiento. Dado que lo primero que hacemos es succionar la leche del pecho de nuestra madre, nos sentimos naturalmente unidos a ella, y ella ha de sentir amor por nosotros para poder alimentarnos bien; si siente ira o rencor, probablemente la leche no brotará con facilidad. Luego está el crítico período correspondiente al desarrollo del cerebro, desde el nacimiento hasta los tres o cuatro años como mínimo, durante el cual las muestras físicas de cariño son fundamentales para el crecimiento saludable del niño. Si el pequeño no es abrazado, mecido y querido, eso afectará a su desarrollo y el cerebro no madurará como es debido.

Cuando el niño alcanza la edad escolar, corresponde a los profesores satisfacer su necesidad de apoyo. Si un profesor, además de impartir una educación académica, asume la responsabilidad de preparar a sus alumnos para la vida, inspirará en ellos confianza y respeto y lo que aprendan dejará una impronta indeleble en sus mentes. En cambio, lo enseñado por un profesor que no muestra un verdadero interés por el bienestar general de sus estudiantes se olvida pronto.

Hoy día son muchos los niños que crecen en hogares infelices. Si no reciben el cariño adecuado, difícilmente sentirán amor por sus padres en el futuro, y en muchos casos tampoco les será fácil sentir amor por otras personas. Es realmente lamentable.

Dado que el niño no puede sobrevivir sin el cuidado de otras personas, el amor es su alimento más importante. La felicidad del niño, la disipación de muchos de sus miedos y el desarrollo saludable de la confianza dependen directamente del amor.

De igual modo, si estamos enfermos y el médico que nos atiende en el hospital tiene un trato cálido y humano, nos sentimos tranquilos; el deseo del médico de ofrecer la mejor atención posible ya tiene, de por sí, un efecto sanador, sea cual sea su nivel de competencia. En cambio, si el médico es frío y nos trata con impaciencia o desprecio, sentimos desasosiego, aunque se trate del más competente de los médicos y haya acertado en el diagnóstico y recetado los medicamentos adecuados. Inevitablemente, los sentimientos del paciente influyen directamente en la calidad y el alcance de su recuperación.

Incluso en las conversaciones que mantenemos en nuestra vida cotidiana, cuando nuestro interlocutor habla con calor humano, nos gusta escucharle y respondemos de igual modo; la conversación se torna interesante por trivial que sea el tema. En cambio, si la persona habla con frialdad o dureza, nos sentimos incómodos y estamos deseando que la conversación termine. Desde el acontecimiento más intrascendente hasta el más importante, el afecto y el respeto de los demás son decisivos para nuestra felicidad.

No hace mucho, en Estados Unidos, tuve un encuentro con un grupo de científicos que decía que la proporción de enfermos mentales en su país era muy elevada, abarcando aproximadamente el 12 por ciento de la población. Durante el debate se hizo patente que la principal causa de depresión no era la falta de bienestar material, sino la falta de cariño. Por tanto, como podemos ver por lo escrito hasta el momento, desde que nacemos llevamos en la sangre la necesidad de afecto, seamos o no conscientes de ello. Aunque el afecto proviniese de un animal o de una persona que, por lo general, fuera vista como un enemigo, tanto niños como adultos gravitarían instintivamente hacia él.

Creo que nadie nace libre de la necesidad de amor. Eso demuestra que, si bien algunas escuelas de pensamiento modernas intentan hacerlo, el ser humano no puede ser definido exclusivamente como una entidad puramente física. Ningún objeto material —por muy bello o valioso que sea— puede hacernos sentir amados, pues nuestra identidad más profunda y nuestra verdadera idiosincrasia descansa en la naturaleza subjetiva de la mente.

COMPASIÓN

Algunos amigos me dicen que si bien el amor y la compasión son sentimientos maravillosos, no tienen demasiado peso. Nuestro mundo, dicen, no es un lugar donde

tales sentimientos gocen de excesiva influencia o poder. Aseguran que la ira y el odio son una parte tan destacada de la naturaleza humana que la humanidad siempre estará dominada por ellos. Yo no estoy de acuerdo.

Nosotros, lo humanos, hemos existido en nuestra forma actual desde hace unos cien mil años. Creo que si durante ese tiempo la mente humana hubiese estado controlada principalmente por la ira y el odio, la población habría disminuido. Sin embargo hoy día, pese a todas nuestras guerras, la población humana es más numerosa que nunca. Para mí, eso es una clara señal de que en el mundo predominan el amor y la compasión.

Y esa es la razón de que los acontecimientos desagradables sean noticia; las actividades compasivas son tan frecuentes en la vida cotidiana que las damos por hecho y, por consiguiente, las ignoramos.

Hasta el momento he hablado, principalmente, de los beneficios mentales de la compasión, cuando también es beneficiosa para la salud física. Según mi experiencia personal, la estabilidad mental y el bienestar físico están directamente relacionados. No hay duda de que la ira y la agitación nos vuelven más susceptibles a las enfermedades. En cambio, si la mente está tranquila y ocupada con pensamientos positivos, es más difícil que el cuerpo enferme.

Pero también es cierto que todos poseemos un egocentrismo innato que inhibe nuestro amor por los demás. Así pues, dado que deseamos esa auténtica felicidad que solo una mente serena puede generar, y dado que dicha mente serena solo puede ser generada por una actitud compasiva, ¿de qué manera podemos desarrollar esta actitud? Lógicamente, no basta con pensar en lo estupenda que es la compasión. Tenemos que hacer un esfuerzo consciente por desarrollarla; debemos utilizar todos los acontecimientos de nuestra vida cotidiana para transformar nuestros pensamientos y conducta.

En primer lugar, es preciso tener claro qué entendemos por compasión. Muchas formas de sentimiento compasivo se mezclan con el deseo y el apego. Por ejemplo, el amor que los padres sienten por un hijo suele guardar una estrecha relación con sus propias necesidades emocionales, por lo que no es del todo compasivo. También el amor entre dos esposos —sobre todo al principio, cuando es posible que no conozcan muy bien el verdadero carácter del otro— tiene que ver más con el apego que con el amor verdadero. Nuestro deseo puede ser tan fuerte que la persona a la que estamos apegados nos parece buena cuando en realidad es muy negativa. Además, tendemos a exagerar las pequeñas cualidades positivas, de manera que cuando la actitud de un

cónyuge cambia, el otro cónyuge se siente decepcionado y su actitud también cambia. Eso indica que el amor está motivado más por la necesidad personal que por un genuino cariño por la otra persona.

La verdadera compasión no es solo una respuesta emocional, sino un compromiso firme basado en la razón. Por tanto, la actitud verdaderamente compasiva hacia los demás no cambia cuando estos muestran un comportamiento negativo.

Desarrollar esta clase de compasión, desde luego, no es fácil. Empecemos por examinar los siguientes hechos: tanto si las personas son guapas y amables como feas y negativas, ante todo son seres humanos, como yo. Como yo, desean ser felices y no desean sufrir. Más aún, tienen el mismo derecho que yo a vencer el sufrimiento y a ser felices.

Una vez que reconoces que todos los seres son iguales en su deseo de felicidad y su derecho a alcanzarla, automáticamente sientes proximidad y empatía hacia ellos. Al acostumbrar a tu mente a este pensamiento altruista universal, desarrollas el sentido de responsabilidad hacia los demás, es decir, el deseo de ayudarles activamente a superar sus problemas. Este deseo tampoco es selectivo; va dirigido a todos por igual. Mientras sean seres humanos que experimentan placer y dolor como tú, no existen razones lógicas para discriminar entre ellos o para modificar tu interés cuando actúan negativamente.

Permíteme recalcar que, con tiempo y paciencia, puedes desarrollar esta clase de compasión. Lógicamente, nuestro egocentrismo —el apego a la percepción de un «yo» independiente, que existe por sí mismo— se dedica básicamente a inhibir nuestra compasión. De hecho, la verdadera compasión solo puede experimentarse una vez que se ha eliminado esta forma de autoaferramiento. Eso no significa, sin embargo, que no podamos empezar y hacer progresos ahora.

LOS PRIMEROS PASOS HACIA LA COMPASIÓN

Deberíamos empezar por disipar los principales obstáculos para la compasión: la ira y el odio. Como todos sabemos, la ira y el odio son emociones muy poderosas que pueden dominar nuestra mente. No obstante, es posible controlarlas. Si no las controlamos, estas emociones dañinas nos acosarán —¡sin que tengamos que hacer esfuerzo alguno!— y dificultarán nuestra búsqueda de la felicidad de una mente afectuosa.

Así pues, para empezar, resulta muy útil investigar si la ira tiene o no algún valor.

A veces, cuando estamos desanimados por una situación difícil, la ira parece útil, pues se diría que nos aporta energía, confianza y determinación. Debemos, sin embargo, examinar detenidamente nuestro estado mental. Si bien es cierto que la ira aporta energía, si exploramos la naturaleza de esa energía descubriremos que es ciega; no podemos saber con certeza si el resultado será positivo o negativo. Eso se debe a que la ira eclipsa la mejor parte de nuestro cerebro: su racionalidad. Así pues, la energía fruto de la ira casi nunca es de fiar. Puede generar una cantidad enorme de conducta destructiva. Más aún, si la ira es llevada al extremo, la persona enloquece y actúa de formas que resultan perjudiciales para ella y los demás.

Es posible, sin embargo, desarrollar una energía igualmente contundente pero mucho más controlada con la que manejar las situaciones difíciles. Esta energía controlada es fruto no solo de una actitud compasiva, sino de la razón y la paciencia. Estos son los antídotos más poderosos contra la ira. Por desgracia, muchas personas ven estas cualidades como signos de debilidad. Yo creo que es todo lo contrario: son los verdaderos signos de la fuerza interior. La compasión es, por naturaleza, amable, tranquila y suave, pero sumamente poderosa. Las personas que pierden fácilmente la paciencia son las inseguras e inestables. Por tanto, para mí la aparición de la ira es un signo claro de debilidad.

Por consiguiente, cuando surja un problema trata de conservar la humildad, mantén una actitud serena y concéntrate en que el resultado sea justo. Naturalmente, puede que otros intenten aprovecharse de ti, y si por permanecer imparcial solo consigues alentar una actitud injustamente agresiva, adopta una postura firme. Esto, no obstante, debe hacerse con compasión, y si es necesario que expreses tu opinión y tomes medidas severas, hazlo sin ira ni mala intención.

Te darás cuenta de que aunque parezca que tus adversarios te están perjudicando, al final su actitud destructiva solo les perjudicará a ellos mismos. A fin de poner freno al impulso egoísta de tomar represalias, recuerda tu deseo de practicar la compasión y asume la responsabilidad de ayudar a impedir que la otra persona sufra las consecuencias de sus actos. De esa forma, como las medidas aplicadas las has elegido con serenidad, serán más eficaces, precisas y poderosas. Las represalias basadas en la energía ciega de la ira raras veces consiguen su propósito.

AMIGOS Y ENEMIGOS

Debo recalcar una vez más que para desarrollar la compasión, la razón y la paciencia,

no basta simplemente con pensar que son actitudes positivas. Debemos esperar a que surjan problemas y entonces intentar practicarlas. ¿Y quién crea tales oportunidades? No nuestros amigos, claro está, sino nuestros enemigos. Ellos son los que más problemas nos dan. Así pues, si realmente queremos aprender, deberíamos ver a nuestros enemigos como nuestros mejores maestros. Para una persona que valora la compasión y el amor, practicar la tolerancia es fundamental, y para eso es indispensable un enemigo. Así pues, deberíamos estar agradecidos a nuestros enemigos, pues ellos son los que pueden ayudarnos a desarrollar una mente tranquila. Además, tanto en la vida personal como pública suele ocurrir que cuando cambian las circunstancias, los enemigos se convierten en amigos.

La ira y el odio, por tanto, son emociones siempre dañinas, y a menos que adiestremos la mente y trabajemos para reducir su fuerza negativa, seguirán perturbándonos y dificultando nuestros esfuerzos por desarrollar una mente tranquila. La ira y el odio son nuestros verdaderos enemigos. Son estas las fuerzas que más necesitamos encarar y vencer, no los enemigos «temporales» que aparecen intermitentemente a lo largo de nuestra vida.

Es natural y justo que todos queramos tener amigos. A menudo comento, en broma, que si realmente quieres ser egoísta, ¡deberías ser altruista! Deberías cuidar de los demás, preocuparte por su bienestar, ayudarles, servirles, generar más amigos, generar más sonrisas. ¿El resultado? Cuando seas tú quien necesite ayuda, ¡recibirás un montón de manos! Si, por el contrario, no tienes en cuenta la felicidad de los demás, a la larga serás tú quien salga perdiendo. ¿Y acaso la amistad se forja a través de las discusiones y la ira, de los celos y la competitividad agresiva? Yo creo que no. Solo el cariño nos trae amigos de verdad.

En la sociedad materialista de hoy día, si tienes dinero y poder parece que tengas muchos amigos. Pero no son amigos tuyos, son amigos de tu dinero y de tu poder. El día que pierdas tu riqueza e influencia, te será muy difícil dar con esas personas.

El problema es que cuando las cosas nos van bien, creemos que podemos apañárnoslas solos y sentimos que no necesitamos amigos; pero cuando nuestra posición o nuestra salud decaen, enseguida nos damos cuenta de lo equivocados que estábamos. Es entonces cuando descubrimos quién está dispuesto a ayudarnos y quién no. Por consiguiente, a fin de prepararnos para ese momento, a fin de hacer amigos que nos ayuden cuando lo necesitemos, debemos cultivar el altruismo.

Aunque la gente suele reír cuando lo digo, yo siempre quiero tener más amigos. Me encantan las sonrisas. Debido a ello, se me plantea el problema de cómo hacer

más amigos y cómo obtener más sonrisas, concretamente sonrisas sinceras. Porque hay muchas clases de sonrisas, como sonrisas sarcásticas, artificiales o diplomáticas. Muchas sonrisas no producen satisfacción, y a veces incluso suscitan suspicacia o miedo, ¿cierto? En cambio, una sonrisa sincera nos produce sensación de frescura, y es, creo, exclusiva de los seres humanos. Si estas son las sonrisas que queremos, entonces debemos crear las razones para que aparezcan.

LA COMPASIÓN Y EL MUNDO

Para concluir, me gustaría extender brevemente mis reflexiones sobre el tema y darle una perspectiva más amplia: la felicidad individual puede contribuir de manera profunda y eficaz a la mejora de toda nuestra comunidad humana.

Dado que todos compartimos la misma necesidad de amor, es posible sentir que las personas que nos encontramos, independientemente de las circunstancias, son nuestros hermanos o hermanas. Por desconocidas que sean sus caras o diferentes el atuendo y la conducta, entre los demás y nosotros no existe una diferencia significativa. Es una estupidez hacer hincapié en las diferencias externas, porque nuestra naturaleza básica es la misma.

Al final, la humanidad es sólo una y este pequeño planeta es nuestro único hogar. Para protegerlo es preciso que cada uno de nosotros experimentemos el sentimiento de altruismo universal. Este sentimiento es el único que puede eliminar las motivaciones egocéntricas que llevan a la gente a engañar y a abusar de los demás. Si posees un corazón abierto y sincero, instintivamente sientes autoestima y confianza, y no hay necesidad de temer a los demás.

Creo que en todos los niveles de la sociedad —familiar, tribal, nacional e internacional— la clave para un mundo más feliz y próspero es el desarrollo de la compasión. No es necesario que nos volvamos religiosos, ni que creamos en una ideología. Lo único que necesitamos es desarrollar nuestras cualidades humanas positivas.

Yo procuro tratar a todas las personas que conozco como viejos amigos. Eso me produce un auténtico sentimiento de felicidad. Es la práctica de la compasión.

2

¿Qué es el budismo?

Practicar el budismo es librar una batalla entre las fuerzas negativas y las fuerzas positivas de nuestra mente. El meditador busca debilitar lo negativo y desarrollar y aumentar lo positivo.

No existen indicadores físicos con los que medir el progreso en la lucha entre las fuerzas positivas y negativas de nuestra conciencia. Los cambios comienzan cuando identificas y reconoces por primera vez tus ilusiones, como la ira y los celos. Luego es preciso conocer los antídotos contra las ilusiones, y ese conocimiento se obtiene escuchando las enseñanzas. No existe una forma sencilla de eliminar las ilusiones. No se pueden extirpar mediante una intervención quirúrgica. Es preciso reconocerlas. Luego, a través de la práctica de estas enseñanzas, podremos reducirlas paulatinamente hasta eliminarlas por completo.

Estas enseñanzas ofrecen el método para liberarse de la ilusión, una vía que con el tiempo conduce a la liberación del sufrimiento y el gozo de la iluminación. Cuanto mejor se comprenda el *dharma*, o las enseñanzas budistas, menor será el apego al orgullo, al odio, a la avaricia y a otras emociones negativas que tanto sufrimiento causan. Aplicar esta comprensión a la vida cotidiana a lo largo de los meses y los años transformará gradualmente la mente, porque, aunque a menudo parezca lo contrario, la mente es susceptible de cambiar. Si comparas tu estado mental actual con tu estado mental cuando hayas terminado de leer este libro, probablemente percibirás cierta mejoría. Si así es, estas enseñanzas habrán cumplido su objetivo.

La palabra *dharma* en sánscrito significa «lo que contiene». Todo lo que existe es *dharma*, es un fenómeno, en el sentido de que contiene o soporta su propia entidad o carácter. También una religión es un *dharma*, en el sentido de que contiene o protege a las personas de desastres. En este libro, el término *dharma* hace referencia a esta última definición. En términos generales, cualquier acción noble del cuerpo, el habla o la mente se considera un *dharma* porque mediante esa acción se nos contiene o protege de toda clase de desastres. La práctica de tales acciones es la práctica del *dharma*.

EL BUDA

Buda Shakyamuni nació hace más de 2.500 años en India. Vino al mundo como un príncipe. Ya de niño dio muestras de una gran madurez por su sapiencia y compasión. Era consciente de que, instintivamente, todos deseamos ser felices y no deseamos sufrir.

El sufrimiento no es algo que siempre viene del exterior. No solo implica problemas como hambre o sequía. Si así fuera, podríamos protegernos del sufrimiento, por ejemplo, almacenando comida. Pero sufrimientos como la enfermedad, la vejez y la muerte son problemas relacionados con la naturaleza misma de nuestra existencia, y no podemos vencerlos cambiando las condiciones externas. Para colmo, dentro de nosotros tenemos esta mente indómita propensa a generar toda clase de problemas. Adolece de pensamientos negativos como la duda y la ira. Mientras nuestra mente esté plagada de pensamientos negativos, aunque tengamos ropas suaves y cómodas y comamos ricos manjares, nuestros problemas no se resolverán.

Motivado por la compasión por todos los seres sintientes, Buda Shakyamuni observó todos estos problemas y reflexionó sobre la naturaleza de su propia existencia. Comprendió que todos los seres humanos sufren, y vio que todos experimentamos esta infelicidad debido a un estado mental indisciplinado. Era consciente de que nuestra mente es tan salvaje que muchas veces ni siquiera podemos dormir de noche. Enfrentado a tales problemas, fue lo bastante sabio para preguntarse si existía un método para superarlos.

Decidió que vivir la vida de un príncipe en un palacio no era el camino para eliminar el sufrimiento. Más bien era un obstáculo. Así pues, renunció a todas las comodidades palaciegas, incluida la compañía de su esposa y su hijo, y emprendió una vida nómada. A lo largo de su búsqueda preguntó a muchos maestros y escuchó sus enseñanzas, y aunque las encontraba útiles, se dio cuenta de que no proporcionaban la solución última al problema de cómo eliminar el sufrimiento.

Durante seis años se entregó a un ascetismo riguroso. Al renunciar a todo aquello de lo que disfrutaba como príncipe y dedicarse a una práctica ascética rigurosa, fue capaz de reforzar su comprensión meditativa. Sentado bajo el árbol del bodhi (higuera sagrada), venció los obstáculos y alcanzó la iluminación. A partir de ahí empezó a enseñar, a hacer girar la rueda de la doctrina, basándose en su experiencia y despertar personales.

Cuando hablamos del Buda, no hablamos de alguien que fue un Buda desde el principio. Buda Shakyamuni empezó como nosotros, como un simple ser sintiente que veía el mismo sufrimiento que vemos nosotros: nacimiento, vejez, enfermedad y muerte. Tenía, como nosotros, pensamientos y emociones diversas, sentimientos felices y sentimientos dolorosos. Pero gracias a su intensa y equilibrada práctica espiritual, fue capaz de superar los diferentes niveles de la vía espiritual hasta alcanzar la iluminación.

A veces, cuando pienso en la vida de Buda Shakyamuni, experimento cierto desasosiego. Aunque su enseñanza puede interpretarse desde diferentes niveles, está claro, por los relatos históricos, que Buda Shakyamuni llevó a cabo seis años de dura práctica. Eso demuestra que no podemos transformar nuestra mente simplemente durmiendo, relajándonos y disfrutando de las comodidades de la vida. Demuestra que únicamente si trabajamos con ahínco y pasamos dificultades durante un largo período de tiempo seremos capaces de lograr la iluminación.

No es fácil alcanzar todos los niveles espirituales en un período de tiempo breve y sin hacer ningún esfuerzo. Si el propio Buda, defensor de la enseñanza que estamos siguiendo, tuvo que pasar dificultades, ¿cómo podemos esperar alcanzar la cima espiritual e iluminarnos realizando únicamente algunas supuestas prácticas y pasando un rato relajado? Si leemos las historias de los grandes maestros espirituales del pasado, veremos que alcanzaron el despertar espiritual a través de mucha meditación, práctica y soledad. No tomaron ningún atajo.

El origen del sufrimiento es la ignorancia, que aquí significa la percepción errónea del ser. Los muchos sufrimientos que experimentamos aparecen como consecuencia de esta percepción errónea. Por consiguiente, cuando se dice que el Buda liberó la compasión de las concepciones equivocadas, significa que tuvo la compasión de trabajar en beneficio de todos los seres sintientes. A fin de beneficiar a los seres sintientes, proporcionó varios niveles de enseñanzas exentos de toda visión errónea y pensamiento negativo. Así pues, quienes sigan estas enseñanzas, si comprenden y ponen en práctica la visión correcta, serán capaces de eliminar el sufrimiento. Rendimos homenaje a Buda Shakyamuni porque nos obsequió con estas sublimes enseñanzas.

La principal motivación que condujo al Buda a desarrollar todas las grandes cualidades del cuerpo, el habla y la mente fue la compasión. También la esencia de nuestra práctica debería ser el deseo de ayudar a los demás. Este deseo altruista está presente en nuestros corazones en el reconocimiento de que los demás desean, como

nosotros, ser felices y evitar el sufrimiento. Es como una semilla que podemos proteger y ayudar a crecer mediante la práctica. Todas las enseñanzas del Buda intentan, fundamentalmente, desarrollar esta clase de corazón y mente altruistas.

La vía del Buda se basa en la compasión, el deseo de que los demás seres se liberen del sufrimiento. Esto nos lleva a comprender que el bienestar de los demás es, al final, más importante que el nuestro, pues sin los demás no tendríamos práctica espiritual ni la oportunidad de iluminarnos. Yo no afirmo poseer un gran conocimiento o una elevada comprensión, pero pensando en el bienestar de todos los seres, y sin olvidar la bondad de mis maestros, te ofrezco las enseñanzas que me impartieron.

EL DHARMA EN EL TÍBET

Esta valiosísima vida como ser humano libre y venturoso solo puede obtenerse una vez. Aunque hemos tenido incontables vidas en el pasado, todavía no hemos sido capaces de dar a esta valiosísima vida humana la utilidad debida. Tenemos la fortuna de haber encontrado una vida donde nuestras facultades mentales y físicas están intactas y tenemos cierto interés por practicar el dharma. Esta vida es única, como también lo es el dharma al que tenemos acceso. Nació en India con el Buda y fue transmitido posteriormente por grandes maestros indios.

Con el tiempo floreció en el Tíbet, y la práctica budista continúa vigente hoy día. En el Tíbet, Tierra de las Nieves, hemos conservado el abanico completo de la práctica de las enseñanzas del Buda. Por tanto, en estos momentos es muy importante que hagamos un esfuerzo conjunto por utilizarlas a fin de hacer realidad nuestros deseos y los de todos los seres sintientes.

El budismo no llegó al Tíbet hasta el siglo VIII, y en el siglo IX el rey Langdarma prohibió su práctica. Cerró los monasterios, que eran los principales centros donde se impartían las enseñanzas, al igual que han hecho ahora los chinos. La destrucción del budismo por Langdarma fue considerable, pero todavía era posible practicarlo en regiones remotas y la tradición sobrevivió.

En el siglo XI surgió la confusión debido a la existencia de dos maneras de enfocar la práctica. Estaba el *sutra*, o la vía del estudio y la práctica que requiere pasar por muchas vidas antes de alcanzar la iluminación; y el *tantra*, prácticas secretas que permiten alcanzar la iluminación en una sola vida. En el siglo XI, un monje indio llamado Atisha se hizo famoso por su habilidad para explicar las enseñanzas del Buda

y defenderlas en debates con filósofos no budistas. Consiguió reunir las diferentes ramas filosóficas budistas que habían ido surgiendo a lo largo de los siglos, así como los sistemas de práctica laico y monástico. Todas las escuelas filosóficas lo consideraban un maestro serio e imparcial.

Dentro del budismo tibetano hay cuatro escuelas: Nyingma, Sakya, Geluk y Kagyu. Es un gran error afirmar que una escuela es superior a las demás. Todas siguen al mismo maestro, Buda Shakyamuni; todas combinan los sistemas sutra y tantra. Yo procuro cultivar la fe y la admiración por las cuatro escuelas, no solo como gesto diplomático, sino por pura convicción. Además, como Dalai Lama, es conveniente que conozca bien las enseñanzas de las cuatro escuelas para poder ofrecer consejo a quienes acuden a mí. De lo contrario, sería como una madre sin brazos viendo cómo se le ahoga un hijo.

Un meditador de la escuela Nyingma me preguntó un día sobre una práctica concreta que yo no conocía bien. Pude enviarlo a un gran maestro que podía responder a su pregunta, pero me entristeció que el hombre hubiera acudido sinceramente a mí buscando una enseñanza y yo no hubiera sido capaz de dársela. Muy distinto sería que no se tuviera la capacidad, pero si se tiene es muy importante satisfacer las necesidades espirituales de tantos seres sintientes como sea posible. Debemos estudiar todos los aspectos de las enseñanzas y desarrollar admiración por ellos.

Tampoco deberíamos considerar que el budismo tibetano es superior a otras formas de budismo. En Tailandia, Birmania y Sri Lanka, los monjes están verdaderamente comprometidos con la práctica de la disciplina monástica, y a diferencia de los monjes tibetanos, conservan la costumbre de pedir comida, como hacían el Buda y sus discípulos 2.500 años atrás. En Tailandia me sumé a un grupo de monjes en su quehacer cotidiano. Era un día de sol y calor, y como la tradición marca caminar descalzo, los pies me ardían. Ver la práctica de los monjes tailandeses fue realmente aleccionador.

Hoy día, mucha gente ve como algo negativo la práctica de una tradición o religión espiritual. Solo se fijan en cómo las instituciones religiosas explotan a las masas y les arrebatan sus bienes. Sin embargo, los defectos que ven no provienen de las tradiciones mismas, sino de las personas que afirman ser seguidoras de esas tradiciones, como los miembros de monasterios o iglesias que utilizan excusas espirituales para mejorar su situación a costa de otros adeptos. Cuando los propios practicantes espirituales son negligentes, eso repercute en la imagen de todas las

personas implicadas en esa práctica. Los esfuerzos por corregir los defectos de las instituciones suelen malinterpretarse como ataques a la tradición en sí.

Mucha gente llega a la conclusión de que la religión es perjudicial y no puede ayudarles, de modo que rechazan cualquier forma de fe. Otros son completamente indiferentes a la práctica espiritual y están contentos con su modo de vida mundano. Gozan de comodidades físicas y materiales y no están ni a favor ni en contra de la religión. Sin embargo, todos coinciden en su deseo instintivo de ser felices y no sufrir.

En la práctica budista, en lugar de esquivar los sufrimientos, los visualizamos deliberadamente: el sufrimiento del nacimiento, el sufrimiento del envejecimiento, el sufrimiento de los cambios de posición social, el sufrimiento de la incertidumbre dentro de esta vida y el sufrimiento de la muerte. Intentamos deliberadamente pensar en ellos para que cuando realmente los tengamos delante, estemos preparados. Cuando la muerte se cruce en nuestro camino, nos daremos cuenta de que ha llegado nuestra hora. Eso no significa que no debemos proteger nuestro cuerpo. Cuando enfermamos, tomamos medicinas e intentamos sortear la muerte. Pero cuando la muerte sea inevitable, el budista estará preparado.

Por el momento, olvidémonos de cuestiones como la vida después de la muerte, la liberación o el estado omnisciente. Ya solo en esta vida, pensar y creer en el dharma tiene beneficios prácticos. En el Tíbet, aunque los chinos han llevado a cabo semejante destrucción y tortura sistemáticas, la gente no ha perdido la esperanza y la determinación. Creo que eso se debe a su tradición budista.

Aunque la destrucción del budismo ha durado menos bajo el dominio chino que bajo el reinado de Langdarma en el siglo IX, el perjuicio ha sido mucho mayor. Cuando Langdarma destruyó el dharma, Atisha llegó al Tíbet y restableció por entero la práctica del budismo. Ahora, tanto si somos capaces como si no, todos tenemos la responsabilidad de restablecer aquello que los chinos han destruido sistemáticamente. El budismo es un tesoro destinado al mundo entero. Escuchar y mostrar estas enseñanzas es contribuir a la riqueza de la humanidad. Probablemente haya aspectos que no puedas practicar de inmediato, pero llévalos en el corazón para poder practicarlos el año que viene o dentro de cinco o diez años, siempre que no hayas olvidado las enseñanzas.

Aunque nosotros, los exiliados tibetanos, padecemos la tragedia de haber perdido nuestro país, en general eso no nos impide practicar el dharma. Vivamos donde vivamos, tenemos acceso a las enseñanzas del Buda a través de maestros exiliados, y

sabemos cómo crear las condiciones propicias para la meditación. Los tibetanos llevan haciéndolo desde el siglo VIII. Quienes permanecieron en el Tíbet tras la invasión china de la década de 1950 pasaron por un gran sufrimiento físico y mental. Se desalojaron los monasterios, los grandes maestros fueron encarcelados y la práctica del budismo se castigaba con la cárcel e incluso la muerte.

Debemos utilizar todas las oportunidades para practicar la verdad y mejorar, en lugar de esperar a que llegue un momento en que estemos menos ocupados. Las actividades de este mundo son como ondas en una laguna: cuando desaparece una, enseguida aparece otra; no tienen fin. Las actividades mundanas solo terminan con la muerte; deberíamos tratar de buscar un momento dentro de nuestra vida cotidiana para practicar el dharma. En esta coyuntura —habiendo obtenido la valiosísima forma humana, habiendo encontrado el dharma y teniendo cierta fe en él—, si no somos capaces de poner el dharma en práctica, nos resultará difícil emprender la práctica en vidas futuras, cuando ya no dispongamos de estas condiciones. Ahora que hemos encontrado un sistema tan profundo, donde podemos acceder al método completo para alcanzar la iluminación, sería una verdadera pena no intentar que el dharma tenga algún impacto en nuestra vida.

3

Enseñanzas budistas fundamentales

LAS CUATRO NOBLES VERDADES

El Buda emergió de su meditación 2.500 años atrás después de alcanzar la iluminación. El tema de su primera enseñanza fue las Cuatro Nobles Verdades.

La primera noble verdad es la verdad del sufrimiento, el hecho de que nuestra felicidad desaparece constantemente. Todo lo que tenemos está sujeto a la impermanencia. Nada de lo que consideramos real es permanente. La ignorancia, el apego y la ira son las causas de nuestro incesante sufrimiento. Así pues, la segunda noble verdad es comprender las causas del sufrimiento. Cuando eliminas las causas del sufrimiento (las ilusiones), alcanzas un estado donde el sufrimiento cesa, que es la tercera noble verdad o *nirvana*. La cuarta noble verdad es que existe una vía que conduce al cese del sufrimiento. Para alcanzar ese estado dentro de tu propia mente, debes seguir una vía.

Para poder comprender estas cuatro verdades es preciso reconocer que parten de otras dos verdades, a saber, la verdad relativa y la verdad absoluta. Desde el punto de vista de la verdad relativa, esto y eso, yo y aquel, etcétera, parece que existan de manera independiente. Desde el punto de vista de la verdad absoluta, todo objeto y todo ser existe dependiendo de las demás entidades.

A través de esta percepción se llega a comprender el modo de existencia último, esto es, la ausencia total de existencia independiente por parte de los fenómenos. Esta naturaleza última de los fenómenos recibe el nombre de vacuidad, y estos dos conceptos dispares de la misma son conocidos como las modalidades convencional y última de los fenómenos. Al comprender estas dos verdades sobre la verdadera naturaleza de los fenómenos, vemos que los fenómenos se manifiestan dependiendo de condiciones y carecen por completo de una existencia independiente. Cuando determinadas condiciones coinciden, entonces surgen los fenómenos; si dichas condiciones no se dan, tales fenómenos no existen, y si dejan de darse, dejan de

existir. Este es, por tanto, el proceso por el que los fenómenos aparecen y desaparecen.

Al explicar las Cuatro Nobles Verdades, no lo haré en referencia a un individuo, sino en referencia a toda la humanidad o comunidad mundial, a esta sociedad humana. En primer lugar tenemos la primera verdad, la verdad del sufrimiento. Existen muchos tipos de sufrimiento, pero actualmente, el más aterrador de todos, el más grave, es el de las guerras. El mundo se halla en una situación en que no solo corre peligro la vida de un individuo, sino de toda la población del planeta.

Una vez que encontramos la fuente del sufrimiento, nos damos cuenta de que esa fuente está en la mente, concretamente en factores mentales y distorsiones mentales como el apego y la ira, así como otro mal relacionado con la ira que es la envidia. La ira, el odio y demás emociones dañinas son las verdaderas fuentes del sufrimiento. Desde luego, también hay armas externas, pero estas armas no son el origen del problema, porque para que funcionen tienen que ser empleadas por seres humanos, y para que los seres humanos las empleen han de tener una motivación. Estas motivaciones son, en su mayor parte, el odio y el apego, pero sobre todo el odio.

Ese estado mental es venenoso. Si estamos satisfechos, felices o tranquilos, tenemos paz interior. Si no tenemos paz interior o mental, ¿cómo podemos tener paz exterior? De nada sirve lanzar bombas atómicas sobre la gente; para generar paz, hay que recurrir a la mente. Los defectos mentales no pueden destruirse con armas externas. La única vía es intentar controlar la propia mente.

Llegamos a la tercera verdad, el cese del sufrimiento. Está claro que el cese de distorsiones mentales como la ira y la envidia es una aspiración futura. Lo que podemos hacer ahora es intentar prever el futuro. Una clara comprensión de cuál será probablemente nuestro futuro reducirá defectos mentales como la ira. Para reducir eficazmente la ira es necesario evitar las condiciones que conducen a ella, como el orgullo o la envidia. Debemos intentar abandonar esas condiciones y acostumbrarnos a estados mentales que no encajan con la envidia y el orgullo. Que es posible reducir tales distorsiones mentales es algo verificable.

La verdadera vía que conduce al cese del sufrimiento es... la compasión. Ello implica desarrollar una mente amable y bondadosa, es decir, desarrollar la motivación de servir y beneficiar a los demás. He ahí la esencia de la vía que lleva al cese del sufrimiento. Para cultivar la compasión es necesario minimizar los efectos de divisiones dentro de la humanidad como raza, cultura, apariencia y tradiciones filosóficas. Al dejar a un lado tales clasificaciones, nos hacemos mucho más

conscientes del hecho de que los seres humanos somos seres humanos, es decir, seres de la misma especie, y todos tenemos ese gran denominador común, seamos orientales u occidentales, creyentes o no creyentes. De este reconocimiento se derivará un auténtico sentimiento de hermandad, amor, más interés por los demás, menos egoísmo. Todo esto es esencial. No hay duda de que supone un gran esfuerzo, pero merece la pena.

El Bienaventurado dijo: «El sufrimiento es real, la causa es real, el cese es real, la vía es real. Hay que conocer el sufrimiento, abandonar su causa, hacer realidad su cese, cultivar la vía. Hay que conocer el sufrimiento; entonces, no habrá más sufrimiento que conocer. Hay que abandonar la causa del sufrimiento; entonces, no habrá más causa que abandonar. Hay que hacer realidad el cese del sufrimiento; entonces, no habrá más cese que hacer realidad. Hay que cultivar la vía; entonces, no habrá más vía que cultivar». He ahí las Cuatro Nobles Verdades en cuanto a sus entidades, las acciones necesarias y sus efectos.

LA ÓCTUPLE VÍA

La vía es la esencia del estilo de vida budista. El hecho de seguirla aplasta las semillas de las ilusiones innatas. La noble vía de la liberación definitiva consiste en *comprensión correcta, pensamiento correcto, habla correcta, acción correcta, ocupación correcta, esfuerzo correcto, atención correcta y concentración correcta*. Su naturaleza y funciones son las siguientes:

- La comprensión correcta es alcanzar la comprensión por medio de un proceso analítico en la fase posmeditativa, pensando *Esto es lo que he comprendido, durante el equilibrio meditativo, sobre la realidad de las Cuatro Nobles Verdades*.
- El pensamiento correcto es examinar de qué modo el significado profundo captado por medio de razones y señales correctas concuerda con el significado de los sutras, de manera que su trascendencia pueda ser comprendida y transmitida a otros.
- El habla correcta es mostrar a los demás —por medio de la enseñanza, el debate y la escritura— la naturaleza de la realidad exenta de elaboraciones, tal como es convencionalmente representada por las meras palabras, y llevarles hasta el convencimiento de que es la visión perfecta. Es un habla pura, sin engaños.

- La conducta correcta es el comportamiento puro que convence a los demás de que todas nuestras acciones se ajustan a la doctrina y están en armonía con la ética pura.
- La ocupación correcta es convencer a los demás de que nuestra ocupación es justa, no se relaciona con los frutos malignos de la ocupación errónea, y está exenta de conducta adulatora, habla halagadora y demás.
- El esfuerzo correcto es meditar reiteradamente sobre el significado de la realidad ya comprendido, lo que funciona como un antídoto contra las ilusiones que hay que abandonar en la vía de la meditación.
- La atención correcta es retener el objeto del aquietamiento mental y la meditación penetrante, tenerlo presente, lo que actúa como un antídoto contra el olvido.
- La concentración correcta es establecer una estabilidad meditativa exenta de relajamiento y agitación, lo que actúa como un antídoto contra los obstáculos y conduce a la obtención progresiva de las cualidades de la vía.

ÉTICA FUNDAMENTAL

Aunque la formación ética tiene muchos aspectos, se fundamenta en el abandono de las diez acciones no virtuosas. De las diez acciones no virtuosas, tres son físicas, cuatro verbales y tres mentales.

Las tres acciones no virtuosas físicas son:

- Quitarle la vida a un ser vivo: desde matar a un insecto hasta matar a un ser humano.
- Robar: arrebatarse algo a alguien sin su consentimiento, independientemente del valor de lo arrebatado y de si la acción la realiza uno mismo o una tercera persona.
- Mala conducta sexual: cometer adulterio.

Las cuatro acciones no virtuosas verbales son:

- Mentir: engañar a los demás por medio de palabras o gestos.
- Dividir: crear disensión haciendo que quienes están de acuerdo entren en desacuerdo o que quienes están en desacuerdo lo estén aún más.
- Dureza: insultar a los demás.

- Necesidad: hacer comentarios estúpidos motivados por el deseo y demás emociones.

Las tres acciones no virtuosas mentales son:

- Codiciar: pensar «Ojalá pueda conseguir eso», desear algo que pertenece a otra persona.
- Intención dañina: desear herir a los demás, ya sea leve o gravemente.
- Visión errónea: ver algo que existe —como el renacimiento, la ley de causa y efecto o las Tres Joyas (el Buda, su Doctrina y la Comunidad Espiritual)— como inexistente.

ELEGIR UN MAESTRO

De todos es sabido que para alcanzar un resultado dado, es preciso crear las condiciones propicias y eliminar los obstáculos. Planificamos con antelación, estemos trabajando en ciencia, tecnología, economía o cualquier otra área. Si seguimos los pasos que hemos trazado, casi seguro que obtendremos el resultado deseado. Dado que el objetivo último de la práctica del dharma es alcanzar la iluminación, debemos ser muy cuidadosos a la hora de elaborar y aplicar nuestro plan. Es de vital importancia encontrar un maestro espiritual competente.

La persona que aceptes como maestro o maestra espiritual ha de ser competente. Debe, como mínimo, ser amable y haber domado su mente, porque la finalidad de adoptar un maestro espiritual es domar la mente. Eso significa que el maestro espiritual debería ser alguien que ha alcanzado un elevado nivel de comprensión a través de la práctica regular.

Dado que el maestro espiritual desempeña un papel fundamental en nuestra búsqueda de la comprensión, el Buda se extiende en la descripción de sus cualidades. Básicamente, un maestro espiritual debe ser fiel a su práctica y poseer un conocimiento profundo del dharma. Por tanto, es muy importante observar a un maestro espiritual antes de establecer con él una relación de maestro-discípulo. Conviene escuchar sus enseñanzas, pues ese contacto nos permitirá experimentar de primera mano su capacidad docente. Para evaluar la práctica personal de la persona, podemos observar su estilo de vida. Por otro lado, podemos averiguar cosas de esa

persona a través de la gente que ya la conoce. También resulta útil conocer a la persona en otros contextos.

Si la persona te convence, deberías tratar de adoptarla como tu maestro espiritual. Una vez que aceptas a alguien como tu maestro espiritual, es esencial cultivar la fe, el respeto y el seguimiento de sus instrucciones espirituales. Que quede claro que la fe y el respeto no implican una fe *ciega*. Al contrario, hay que emplear el discernimiento. En los sutras, el Buda explica que un discípulo debe acatar las instrucciones virtuosas del maestro espiritual pero pasar por alto las órdenes perniciosas. Los textos sobre disciplina muestran una postura similar, afirmando que no deberías aceptar nada que sugiera un maestro que no esté de acuerdo con el dharma.

El criterio principal para decidir si la instrucción de un maestro es aceptable o no es comprobar si se ajusta a los principios budistas fundamentales. Si es así, deberíamos obedecer respetuosamente. Seguro que esa enseñanza dará resultados positivos. Cuando el consejo de un maestro contradice los principios budistas, debemos cuestionarlo y pedir una aclaración. Por ejemplo, si a una persona ordenada le dijeran que bebiera alcohol, eso iría en contra de sus votos. Así pues, a menos que el maestro ofrezca una razón de peso para hacerlo, lo aconsejable es ignorar la orden.

Resumiendo, el maestro espiritual debe dominar las disciplinas de ética, meditación y sabiduría. Para ello es preciso comprender los tres grupos de disertaciones, lo cual implica, a su vez, conocer las escrituras. El maestro espiritual debe ser capaz de contestar directamente tus preguntas, aclarar tus dudas y mostrar una apariencia y conducta acordes con una profunda comprensión interna. Cuenta un dicho que las rayas del tigre son visibles, pero las de los seres humanos no; así y todo, podemos deducir cómo son otras personas por la forma en que se muestran ante nosotros.

Una vez que has encontrado un maestro espiritual y desarrollado tu confianza en él, es importante evitar que la relación se rompa. Así pues, ¿cómo deberías relacionarte con esa persona?

Podemos pensar lo siguiente: «Dado que los Budas trabajan activamente por el bienestar de los seres sintientes, y nosotros nos hallamos entre los que buscan la liberación, ha de existir un medio por el cual podamos recibir su inspiración y bendición». Este es el papel del maestro espiritual, pues él es quien provoca la transformación dentro de nuestra mente.

La ley del karma

Imagina un vasto océano con un yugo dorado sobre la superficie. En las profundidades del océano solo vive una tortuga ciega que emerge del agua una vez cada cien años. ¿Qué probabilidades hay de que la tortuga salga a la superficie a través del agujero del yugo? El Buda dijo que aún es menos probable conseguir un precioso renacimiento como ser humano.

Se dice que hasta los dioses envidian nuestra existencia porque es la forma de existencia idónea para la práctica del dharma. Hay aproximadamente cinco mil millones de personas en el mundo, y todas son seres humanos: sus manos, cerebros, extremidades y torsos son muy parecidos. No obstante, si examinamos si todos los seres humanos tienen la oportunidad de practicar, encontramos diferencias. Nosotros estamos libres de circunstancias adversas que nos impidan la práctica del dharma, como un renacimiento con percepciones erróneas, un renacimiento como animal, espíritu o habitante del infierno... o como un dios adicto al placer o un humano con dificultades para escuchar las enseñanzas; o como el hecho de haber nacido en un lugar donde no se enseña el budismo. Otras circunstancias adversas serían nacer en una tierra bárbara donde la necesidad de sobrevivir consume toda nuestra energía o en tiempos en que el Buda aún no existía.

Se nos ha dotado de muchas cosas que hacen posible la práctica. Por ejemplo, hemos nacido como seres humanos capaces de responder a las enseñanzas en tierras donde las enseñanzas están disponibles. No hemos cometido ningún crimen atroz y tenemos cierta fe en las enseñanzas budistas. Aunque no hemos renacido en tiempos del Buda, hemos conocido a maestros espirituales cuyas enseñanzas recibidas se remontan a la época del Buda. El dharma se mantiene estable y próspero porque hay practicantes que siguen tales enseñanzas. Además, vivimos en una época en que existen bondadosos benefactores que proporcionan a monjes y monjas lo imprescindible para practicar, como alimento, ropa y alojamiento.

Se dice que la doctrina de Buda Shakyamuni sobrevivirá cinco mil años. Si renacemos como humanos después de eso, no podremos beneficiarnos de ella. Pero

hemos renacido en este mundo durante una era en que la doctrina del Buda sigue viva. Para poder transformar la mente tienes que estar decidido a aprovechar al máximo tu vida como ser humano.

Hasta la fecha nos hemos dedicado a comer, asegurarnos un techo y vestarnos. Si seguimos por ese camino, limitándonos a comer para sobrevivir, ¿qué sentido tendrá nuestra vida? Todos hemos recibido una forma humana de inestimable valor, pero no tenemos nada de lo que enorgullecemos. Existe un número infinito de formas de vida en el planeta, pero ninguna se dedica a crear la clase de destrucción que generamos los humanos. Los humanos ponemos en peligro a todos los seres vivos del planeta.

Si permitimos que la compasión y una actitud altruista guíen nuestras vidas, seremos capaces de hacer grandes cosas, algo que otras formas de vida no pueden hacer. Si logramos utilizar esta magnífica forma humana de manera positiva, supondrá un gran valor a largo plazo. Nuestra existencia humana será entonces realmente valiosa. Si, por el contrario, utilizamos nuestro potencial humano —la capacidad del cerebro— de forma negativa, ya sea para torturar a la gente, explotarla o causar destrucción, entonces nuestra existencia humana será un peligro para nosotros en el futuro y para otros en el presente. La existencia humana, utilizada de manera destructiva, posee el poder de aniquilar cuanto conocemos. O puede ser la fuente de un futuro Buda.

CAUSA Y EFECTO

Hemos sido arrojados al ciclo del sufrimiento por nuestras ilusiones y las acciones que estas provocan, conocidas como *karma*. Debido a la relación causa-efecto entre nuestras acciones y nuestra experiencia, nos pasamos la vida soportando toda clase de altibajos, preocupados y confundidos. Deshacerse por completo del peso de las acciones pasadas y la esclavitud del deseo, el odio y la ignorancia recibe el nombre de liberación o *nirvana*. Cuando somos capaces de eliminar las ilusiones y el karma porque comprendemos la pureza natural de la mente, nos llega la paz y nos liberamos por completo del ciclo del sufrimiento.

Si realizamos buenas acciones, como salvar la vida de un animal amenazado de muerte, estaremos acumulando las condiciones necesarias para renacer como ser humano. Si llevamos a cabo una práctica seria del dharma, podremos continuar nuestro progreso espiritual en vidas futuras. Pero esta vida es preciosa e impredecible,

y es importante comprometerse con la práctica ahora que tenemos la oportunidad. No sabemos cuánto tiempo durará.

De acuerdo con la ley del karma —el principio de causa y efecto—, lo que hacemos ahora tiene consecuencias para el futuro. Nuestro futuro está condicionado por nuestro estado mental actual, pero nuestro estado mental actual está plagado de ilusiones. Debemos aspirar a alcanzar la iluminación. Si eso no es posible, debemos aspirar a liberarnos del renacimiento. Si eso no es posible, debemos, cuando menos, plantar las semillas para obtener un renacimiento favorable en la próxima vida, para no descender a niveles de existencia inferiores. Quienes estamos libres de obstáculos que impidan escuchar y practicar el dharma no debemos dejar escapar esta rara oportunidad.

El karma puede entenderse como el principio de causa y efecto de la misma manera que un físico comprende que por cada acción hay una reacción contraria e igual. Como en la física, no siempre es posible predecir qué forma adquirirá esa reacción, pero a veces sí lo es y podemos hacer algo para mitigar las consecuencias.

La ciencia está buscando formas de limpiar el entorno que ya ha sido contaminado, y muchos científicos están intentando evitar que la contaminación prosiga. Así mismo, nuestras vidas futuras están condicionadas por nuestras acciones presentes, y también por las de nuestro pasado inmediato y vidas anteriores. La práctica del dharma tiene como finalidad mitigar las consecuencias de nuestras acciones kármicas y evitar que acciones y pensamientos negativos sigan contaminándonos. De lo contrario, tales acciones y pensamientos nos conducirán a un renacimiento de mucho sufrimiento. Tarde o temprano moriremos, de modo que tarde o temprano tendremos que renacer. Los ámbitos de existencia donde podemos renacer son dos: favorable y desfavorable. En qué momento renecemos depende del karma.

CONCIENCIA Y RENACIMIENTO

El karma lo crea un agente, una persona, un ser vivo. Los seres vivos no son otra cosa que el ser, designado sobre la base de la continuidad de la conciencia. La naturaleza de la conciencia es luminosidad y claridad. Es un agente de saber causado por un momento de conciencia previo. Si llegamos a entender que no es posible agotar la continuidad de la conciencia en una sola vida, veremos que existe una base lógica para defender la posibilidad de que haya vida después de la muerte. Si no estamos convencidos de la continuidad de la conciencia, sabemos, cuando menos, que no

existen pruebas que puedan rebatir la teoría de que hay vida después de la muerte. No podemos demostrarlo, pero tampoco podemos descartarlo.

Se dan muchos casos de personas que recuerdan vívidamente vidas pasadas. No es un fenómeno restringido a los budistas. Hay personas con tales recuerdos cuyos padres no creen que exista vida después de la muerte o vidas pasadas. Sé de tres niños que han sido capaces de recordar vívidamente sus vidas anteriores. En un caso concreto, el recuerdo que la niña tenía de su vida anterior era tan claro que aunque los padres no creían en la vida después de la muerte, como resultado de la claridad de los recuerdos de su hija ahora sí creen. La niña no solo recordaba claramente haber vivido en un pueblo cercano que reconoció, sino que pudo identificar a sus padres anteriores, a los que no había tenido ocasión de ver previamente.

Si no hay vida después de la muerte —si no hay vidas pasadas—, entonces tendremos que encontrar otra explicación para esos recuerdos. También se dan muchos casos de padres que tienen dos hijos a los que han criado de la misma forma, en el mismo entorno y en la misma sociedad, y sin embargo a uno le va mejor que al otro. Estas diferencias son el resultado de las diferencias en nuestras pasadas acciones kármicas.

La muerte no es otra cosa que la separación de la conciencia del cuerpo físico. Si no se aceptara este fenómeno denominado conciencia, me temo que también sería muy difícil explicar qué es exactamente la vida. Cuando la conciencia conecta con el cuerpo y entablan una relación, lo llamamos vida; cuando la conciencia y el cuerpo terminan su relación, lo llamamos muerte. Si bien nuestro cuerpo es una agregación de componentes químicos o físicos, la vida de los seres vivos es un agente sutil de luminosidad pura. Puesto que este agente no es físico no podemos medirlo, pero eso no significa que no exista. Hemos invertido mucho tiempo y energía en explorar el mundo externo, pero si cambiamos el enfoque y dirigimos toda esa exploración, todo ese tiempo y energía, hacia el interior y empezamos a analizar, estoy seguro de que podremos comprender la naturaleza de la conciencia —esa claridad, esa luminosidad— que hay dentro de nosotros.

De acuerdo con la explicación budista, la conciencia es no-obstructora y no-física, y de las acciones de esta conciencia nacen todas las emociones, todas las ilusiones y todos los defectos humanos. Sin embargo, gracias también a la naturaleza inherente de esta conciencia podemos eliminar todos los defectos e ilusiones y generar paz y felicidad duraderas. Dado que la conciencia es la base de la existencia y la iluminación, se ha escrito mucho sobre el tema.

Sabemos, por experiencia, que la conciencia o mente es susceptible de cambiar, lo que implica que depende de causas y condiciones que la cambian, transforman y afectan: las condiciones y circunstancias de nuestra vida. Para emerger, la conciencia ha de tener una causa sustancial semejante a la naturaleza de la propia conciencia. Sin un momento previo de conciencia no puede haber conciencia alguna. No nace de la nada y no puede convertirse en nada. La materia no puede transformarse en conciencia. Por tanto, deberíamos ser capaces de determinar el orden causal de momentos de conciencia en el pasado.

Las escrituras budistas hablan de cientos de miles de millones de sistemas planetarios —incontables sistemas planetarios— y de que la conciencia existe desde un tiempo sin comienzo. Yo creo que existen otros mundos. La propia cosmología moderna afirma que existen muchos tipos de sistemas planetarios. Aunque, científicamente, no se ha observado vida en otros planetas, no tendría sentido afirmar que la vida solo es posible en este planeta, el cual depende de este sistema solar, y no en otros tipos de planetas. Las escrituras budistas mencionan la presencia de vida en otros sistemas planetarios, así como de diferentes clases de sistemas solares y un número infinito de universos.

Si preguntamos a los científicos cómo se originó el universo, las respuestas son numerosas. Pero si les preguntamos por qué tuvo lugar esa evolución, carecen de respuestas. Generalmente no explican que es una creación de Dios porque son observadores objetivos que solo tienden a creer en el universo material. Algunos dicen que ocurrió por casualidad. Esta postura es ilógica, porque decir que algo existe por casualidad equivale a decir que las cosas no tienen causas. Sin embargo nosotros vemos, a través de nuestra vida cotidiana, que todo tiene una causa: la lluvia es producto de las nubes; el viento transporta semillas para que crezcan nuevas plantas. Nada existe sin un motivo.

Si la evolución tiene una causa, entonces existen dos explicaciones posibles: podemos aceptar que el universo lo creó Dios, en cuyo caso surgirán numerosas contradicciones, como el hecho inevitable de que el sufrimiento y el mal también fueron creados por Dios; o explicar que hay infinitos seres sintientes cuyos potenciales kármicos crearon conjuntamente este universo como su entorno. El universo que habitamos es creado por nuestros propios deseos y acciones. Por eso estamos aquí. Esto, por lo menos, tiene lógica.

En el momento de morir, nos golpea la fuerza de nuestras acciones kármicas. El resultado de las acciones kármicas negativas es el renacimiento en un reino inferior.

A fin de disuadirnos a nosotros mismos de realizar acciones negativas, debemos intentar imaginar si seríamos capaces de soportar el sufrimiento de los reinos inferiores. Ahora que hemos visto que la felicidad es una consecuencia de las acciones positivas, nos producirá un gran placer acumular méritos.

Si comparas tu propia experiencia con la de los demás, podrás desarrollar una compasión fuerte, pues comprenderás que su sufrimiento no es diferente del tuyo y que ellos también desean alcanzar la liberación.

Es importante meditar sobre el sufrimiento de los reinos animal e infernal. Si no progresamos espiritualmente, nuestras acciones negativas nos conducirán a ellos. Y si pensamos que no podemos soportar la asfixia, el frío o la sed insaciable, nuestra motivación para practicar aumentará enormemente. En la actualidad, esta existencia humana nos brinda la oportunidad y las condiciones necesarias para rescatarnos a nosotros mismos.

LAS CONSECUENCIAS DEL KARMA

Las consecuencias del karma son claras: las acciones negativas siempre traen sufrimiento y las acciones positivas siempre traen felicidad. Si actúas bien, tendrás felicidad; si actúas mal, sufrirás. Nuestras acciones kármicas nos siguen a lo largo de múltiples vidas, lo que explica por qué algunas personas que se permiten obrar constantemente de forma negativa prosperan en el nivel mundano y por qué otras que viven entregadas a la práctica espiritual tropiezan con incontables dificultades. Las acciones kármicas se han cometido en un número infinito de vidas, de modo que existe un potencial infinito para un número infinito de resultados.

El potencial del karma siempre crece con el tiempo. Las semillas pequeñas tienen el potencial de dar frutos enormes. Lo mismo puede decirse de la ley de causa y efecto: una pequeña acción puede tener consecuencias enormes, sean positivas o negativas. Por ejemplo, en una ocasión un niño ofreció al Buda un puñado de arena, imaginando vívidamente que era oro. En una vida posterior, el niño renació como el gran emperador budista Ashoka. La acción positiva más nimia puede tener como consecuencia la felicidad, mientras que la acción negativa más nimia puede provocar un inmenso sufrimiento. El potencial del karma de aumentar dentro de nuestro continuo mental es mucho mayor que el potencial de causas meramente físicas, como la semilla de una manzana. Igual que gotas de agua pueden llenar una tinaja, las

acciones más pequeñas, realizadas de forma continuada, pueden llenar la mente de los seres sintientes.

Dentro de la comunidad humana se aprecian muchas diferencias. Unas personas siempre tienen éxito en la vida, otras siempre fracasan. Algunas son felices; algunas tienen buena presencia y una mente serena. Algunas parece que siempre sufren infortunios, en contra de lo que cabría esperar, mientras que otras de quienes cabría esperar que sufrieran infortunios, no los sufren. Todo ello pone de manifiesto el hecho de que no todo está en nuestras manos. A veces, cuando intentamos poner en marcha un proyecto, creamos todas las condiciones necesarias para que tenga éxito, pero algo falla. Decimos que una persona tiene buena suerte y otra mala suerte. Pero eso no basta. La suerte ha de tener una razón, una causa.

De acuerdo con la explicación budista, la suerte es la consecuencia de las acciones que realizaste en una vida pasada o en una etapa anterior de esta vida. Cuando el potencial ha madurado, aunque te enfrentes a circunstancias adversas, el proyecto tendrá éxito. Pero en algunos casos, aunque hayas creado las condiciones necesarias, fracasará.

Nosotros, los tibetanos, nos hemos convertido en refugiados y hemos padecido mucho, pero a pesar de todo gozamos de relativo éxito y buena fortuna. En el Tíbet, los chinos han intentado que toda la población sea igual creando comunas y limitando la propiedad privada. Sin embargo, en unos huertos crecen más hortalizas que en otros, y unas vacas dan más leche que otras. Eso demuestra que los méritos de los individuos son sumamente diversos. Si las acciones virtuosas de una persona maduran, aunque las autoridades confisquen sus bienes, esta persona seguirá teniendo éxito debido a la fuerza de su mérito, la fuerza de su karma.

Si acumulas acciones virtuosas —como no matar, liberar a los animales y cultivar la paciencia con los demás— eso te beneficiará en el futuro y en las vidas que están por venir; mientras que si cometes continuamente acciones negativas, no hay duda de que en el futuro tendrás que hacer frente a las consecuencias. Si no crees en el principio del karma, entonces puedes hacer lo que quieras.

Las acciones positivas y negativas vienen determinadas por la motivación personal. Si la motivación es buena, todas las acciones serán positivas; si la motivación es mala, todas las acciones serán negativas. Existen muchos tipos de acciones kármicas, unas son totalmente virtuosas, otras son totalmente no virtuosas y otras son una mezcla de ambas. Si la motivación es positiva, aunque la acción pueda parecer violenta, traerá felicidad. Pero si la motivación es negativa y taimada, aunque la

acción pueda parecer beneficiosa y positiva, en realidad será una acción negativa. Todo depende de la mente: si has domado y educado tu mente, todas las acciones serán positivas, mientras que si tu mente no está domada y se halla constantemente influenciada por el deseo y el odio, aunque las acciones parezcan positivas, en realidad estarás acumulando karma negativo.

Si más personas creyeran en la ley del karma, probablemente no necesitaríamos una fuerza policial ni un sistema penal. No obstante, si los individuos carecen de esta fe interna en las acciones kármicas, aunque externamente se apliquen toda clase de técnicas para hacer cumplir la ley, no se podrá generar una sociedad pacífica. En este mundo moderno, la tecnología sofisticada se emplea para vigilar y detectar a los infractores, pero cuanto más increíbles y sofisticadas son esas máquinas, más sofisticados y resueltos se vuelven los criminales. Para que esta sociedad humana cambie para mejor, hacer cumplir la ley externamente no basta: necesitamos una fuerza disuasoria interna.

EL ENEMIGO INTERIOR

La ilusión es la causa principal de renacer en el *samsara*, esto es, en la existencia cíclica. Sin ilusiones, las acciones kármicas no tendrían el poder de generar renacimiento; serían como semillas chamuscadas. Es muy importante buscar antídotos contra las ilusiones, lo cual depende, a su vez, de que las identifiquemos correctamente. Así pues, hemos de tener muy claras las características generales e individuales de las ilusiones. Como dijo el primer Dalai Lama, doma al enemigo interior número uno, esto es, la ilusión. Tal vez los enemigos externos parezcan muy dañinos, pero en vidas futuras podrían convertirse en nuestros amigos. Incluso ahora nos brindan la oportunidad de practicar la paciencia y la compasión, pues, en esencia, todos somos iguales: todos queremos ser felices y dejar de sufrir. Pero el enemigo interior, el enemigo de la ilusión, no tiene cualidades positivas: hay que combatirlo y destruirlo. Para eso hemos de identificarlo correctamente y ver cómo funciona. Se dice que todo estado mental que destruye la paz mental y genera sufrimiento mental —que trastorna, aflige y tormenta a la mente— es una ilusión.

Identifiquemos algunas de las ilusiones principales.

– En primer lugar está el **apego**, que es el deseo intenso por las personas bellas, las

cosas bellas o las experiencias placenteras. Es muy difícil deshacerse del apego; parece como si la mente estuviera adherida al objeto.

– Otra ilusión es la **ira**. Cuando la gente se enfada, enseguida pierde la compostura; su rostro se contrae y enrojece, y hasta los ojos se ponen rojos. El objeto de esta ira, animado o inanimado, le parece indeseable o repulsivo. La ira es un estado mental indómito, duro e imprevisible.

– El **orgullo**, otra ilusión, basada en una actitud egocéntrica, es el estado mental por el cual nos vanagloriamos de nuestra posición social y conocimientos. Independientemente de que hayamos realmente conseguido algo o no, nos sentimos hinchidos. La persona que siente un orgullo profundo es sumamente pretenciosa y petulante.

– La siguiente ilusión es la **ignorancia**, que percibe erróneamente las Cuatro Nobles Verdades, la ley del karma y demás. En este contexto concreto, la ignorancia hace referencia a un factor mental que desconoce por completo la naturaleza de las Tres Joyas (el Buda, su Doctrina y la Comunidad Espiritual) y la ley del karma.

– La ilusión de la **duda** es el pensamiento que vacila entre si hay o no Cuatro Nobles Verdades, si existe o no la ley del karma.

Como dijo Tsongkhapa (1357-1419), el célebre maestro de budismo tibetano, todos los reinos en los que podríamos renacer dentro del ciclo de la existencia, desde la cumbre más alta hasta el infierno más bajo, tienen como naturaleza el sufrimiento. Este sufrimiento no llega sin una causa, ni lo crea un Dios todopoderoso. Es el producto de nuestras propias ilusiones y acciones kármicas que, a su vez, son provocadas por estados mentales indómitos.

La causa principal de todo sufrimiento es la ignorancia, la cual percibe erróneamente la naturaleza de los fenómenos y cree que estos existen por sí mismos. Dicha ignorancia nos lleva a exagerar la condición de los fenómenos y crear las categorías de yo y los demás. Esto genera experiencias de deseo y odio, las cuales dan lugar a toda clase de acciones negativas que, a su vez, provocan todo nuestro sufrimiento indeseable. Si no queremos ese sufrimiento, primero debemos determinar si es posible o no deshacerse de él. Si la ignorancia que percibe erróneamente el yo es una conciencia equivocada, puede eliminarse corrigiendo el error. Eso podemos conseguirlo desarrollando en nuestra mente una sabiduría que perciba el opuesto de ese estado mental, una sabiduría que comprenda que no hay un yo que existe por sí mismo.

Cuando comparamos estos dos estados mentales —el que cree en un yo que existe por sí mismo y el que percibe la no-identidad— la apreciación del yo puede parecer, al principio, intensa y poderosa. Pero dado que se trata de una conciencia equivocada, carece de una base lógica. El otro tipo de mente, el que entiende la no-identidad, quizá sea débil al principio, pero posee una base lógica. Tarde o temprano esta sabiduría que comprende la no-identidad se impondrá. Puede que al principio la verdad no sea demasiado obvia, pero a medida que nos acercamos a ella, se hace más evidente. Algo falso podría parecer muy sólido y firme al principio, pero a medida que lo exploramos se vuelve endeble y finalmente se diluye.

Habiendo visto que toda experiencia en el ciclo de la existencia tiene la naturaleza del sufrimiento, debemos desarrollar el deseo auténtico de liberarnos de ella. Motivados por ese deseo, debemos emprender la vía de los tres adiestramientos: el adiestramiento de la ética, el de la concentración y el de la sabiduría. De estos tres, el antídoto que eliminará las ilusiones es la sabiduría que comprende la no-identidad. Para ello, primero hemos de adquirir una concentración estable, la cual depende, a su vez, de la observancia de una ética pura. Por tanto, también necesitamos adiestrarnos en la ética. He ahí el requisito más inmediato.

Tsonkhapa dice que la atención y la introspección son la base de todo el dharma. Para llevar a cabo la observancia de una ética pura se necesita la facultad de la introspección y la atención. Para los hombres y mujeres laicos, la observancia de una ética pura, esto es, abstenerse de realizar acciones negativas, es el fundamento de la práctica de la vía que conduce a la iluminación. Si no tenemos en cuenta las necesidades prácticas, como la observancia de la ética, y salimos a buscar prácticas más sofisticadas, nuestra práctica será una farsa, carecerá de seriedad. Partiendo de la práctica de estos tres adiestramientos —de la ética, la concentración y la sabiduría— debemos trabajar para alcanzar no solo nuestra liberación, sino la de todos los seres sintientes.

LA EXISTENCIA CÍCLICA

Quizá nos preguntemos: Puesto que la existencia cíclica junto con sus miserias es sufrimiento, ¿qué es concretamente la existencia cíclica?

La existencia cíclica puede ser de tres clases, dependiendo del tipo de reino. Tenemos el *reino del deseo*, el *reino de la forma* y el *reino inmaterial*. En el reino del deseo, los seres disfrutaban de los placeres de los «cinco atributos»: formas, sonidos,

olores, sabores y objetos tangibles. El reino de la forma tiene dos partes: en la parte inferior los seres no se sienten atraídos por los placeres externos pero disfrutan de los placeres de la contemplación interna; en la parte superior los seres han abandonado las sensaciones placenteras y disfrutan de sensaciones neutras. En el reino inmaterial, todas las formas, sonidos, olores, sabores y objetos tangibles, y los cinco sentidos para disfrutar de ellos, están ausentes; solo hay mente, y los seres permanecen únicamente en la sensación neutra, concentrados y sin distracción.

Existen seis clases de seres sintientes que van de un lado a otro en la existencia cíclica: *dioses, semidioses, seres humanos, espíritus hambrientos, animales y habitantes del infierno*. Los dioses abarcan seres del reino de la forma y el reino inmaterial, así como los seis tipos de dioses del reino del deseo. Los semidioses se semejan a los dioses pero son toscos y traviosos. Los seres humanos son los de los cuatro «continentes» y demás. Los espíritus hambrientos son muchas clases de seres que carecen de alimento y bebida. Los animales son los del océano y los esparcidos por la superficie de la tierra. Los habitantes del infierno son personas nacidas con diferentes colores y formas de acuerdo con sus acciones pasadas.

La existencia cíclica es, fundamentalmente, un proceso fuera de nuestro control que evoluciona de acuerdo con las aflicciones y acciones contaminadas. Su naturaleza básica es la miseria; su función es proporcionar una base para el sufrimiento y provocar sufrimiento en el futuro. Técnicamente, la existencia cíclica son los agregados mentales y físicos contaminados asignados a través de las aflicciones y acciones contaminadas. Dado que no hay nada en los tres reinos que no esté afectado por la existencia cíclica, los agregados mentales y físicos de todos estos seres son existencias cíclicas.

¿Cuál es el origen de la existencia cíclica? Las causas del sufrimiento son dos: las aflicciones y las acciones contaminadas. Las aflicciones se consideran factores mentales secundarios y no son en sí mismas ninguna de las seis mentes principales (ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo y conciencias mentales). No obstante, cuando cualquiera de estos factores mentales se manifiesta, una mente principal (una conciencia mental) cae bajo su influencia, va a donde la aflicción la lleva y «acumula» una mala acción.

Existen muchas clases de aflicciones, pero entre ellas destacan el deseo y el odio. Debido a un apego inicial al yo, el odio surge cuando ocurre algo indeseable. Además, por medio de este apego al yo nace el orgullo que hace que uno se sienta

superior, e igualmente cuando uno no tiene conocimiento de algo, surge la percepción errónea de que ese algo no existe.

¿Cómo es posible que el autoapego se manifieste con tanta fuerza? Debido al condicionamiento sin principio, la mente se aferra con fuerza al «yo» incluso en sueños, y a través del poder de esta percepción se produce el autoapego. Esta falsa percepción del «yo» surge porque desconocemos cómo existen realmente las cosas. El hecho de que todos los objetos carecen de existencia independiente se nubla y concebimos las cosas como si existieran por sí mismas; la fuerte percepción del «yo» es una consecuencia de esto. Por tanto, la percepción de que los fenómenos existen de forma independiente es fruto de la ignorancia, que es la fuente principal de todas las aflicciones.

CLASES DE ACCIONES

Desde el punto de vista de su naturaleza, las acciones son de dos tipos: *deliberadas* y *operacionales*. Una acción deliberada se produce antes del acto físico o verbal y es un factor mental que proporciona el impulso a actuar. Una acción operacional es una acción física o verbal que se produce en el momento de actuar.

Desde el punto de vista de los efectos que impulsan, las acciones son de tres tipos: *meritorias*, *no meritorias* e *invariables*. Las acciones meritorias nos impulsan hacia migraciones dichosas, que son las vidas de los seres humanos, semidioses y dioses. Las acciones no meritorias nos impulsan hacia migraciones negativas, que son las vidas de los animales, los espíritus hambrientos y los habitantes del infierno. Las acciones invariables nos impulsan hacia los reinos superiores, que son el de la forma y el inmaterial.

Todas estas acciones pueden dividirse en acciones físicas, verbales y mentales. Asimismo, desde el punto de vista de los efectos que se experimentan, las acciones pueden dividirse en tres campos: los efectos de una acción «acumulada» en esta vida pueden experimentarse en esta vida, en la siguiente o en cualquier vida después de la siguiente.

Como ya se ha explicado, las causas de la existencia cíclica son las aflicciones y las acciones contaminadas. Si las causas de las aflicciones se eliminan y no «se acumulan» nuevas acciones, no habrá aflicciones que activen la predisposición a acciones contaminadas que persisten del pasado, y las causas de la existencia cíclica se habrán eliminado.

Entonces la persona se libera de esa esclavitud. Los hay que dicen que mientras se tengan agregados mentales y físicos provocados por aflicciones y acciones contaminadas anteriores, se tiene un nirvana con restos. Cuando ya no quedan agregados, se tiene un nirvana sin restos. «Sin restos» significa que no hay restos de agregados mentales y físicos provocados por aflicciones y acciones contaminadas, pero que sigue existiendo el continuo de conciencia y el continuo de agregados mentales y físicos no contaminados.

Al eliminar la causa, los agregados contaminados cesan, y el sufrimiento que depende de ellos, por tanto, se extingue. Así es la liberación, de la que existen dos tipos: una liberación que es la mera extinción del sufrimiento y sus causas; y la gran liberación, la budeidad. La primera constituye la extinción de todos los obstáculos aflictivos (que impiden la liberación de la existencia cíclica), pero no de los obstáculos a la omnisciencia. La segunda liberación es la categoría suprema, la extinción plena de las aflicciones y de los obstáculos a la omnisciencia.

LOS TRES REFUGIOS

¿Cuáles son los métodos para hacer que la mente se convierta en práctica pura? Al principio se debería tomar refugio y meditar sobre las acciones y sus efectos. El refugio está en las *Tres Joyas*: el *Buda*, su *Doctrina* y la *Comunidad Espiritual*. Cuando un ser sintiente purifica las máculas de su propia mente, así como sus predisposiciones latentes, se libera de todos los defectos que actúan como obstáculos. Así, conoce simultánea y directamente todos los fenómenos. Este ser recibe el nombre de Buda, y es un maestro de refugio, como un médico. La joya de la Doctrina son las vías superiores (arya)—las principales vías correctas que eliminan las máculas, así como las predisposiciones latentes— y las ausencias, que son los estados de haber eliminado lo que se debía eliminar. La Doctrina es el refugio en sí, como la medicina. La joya de la Comunidad son todas las personas, tanto laicas como ordenadas, que han generado una vía superior en su continuo. Son amigos que nos ayudan a conseguir refugio, como enfermeras.

5

Transformar la mente

Todas las religiones son, en principio, un medio para ayudar a las personas a ser mejores, más refinadas y más creativas. Mientras que para algunas religiones la práctica principal es la recitación de oraciones y para otras la penitencia física, en el budismo la práctica principal es transformar y mejorar la mente. Veámoslo desde otro ángulo. Comparada con las actividades física y verbal, la actividad mental es más sutil y difícil de controlar. Las actividades del cuerpo y el habla son más obvias y más fáciles de aprender y practicar. Dentro de este contexto, los objetivos espirituales que implican la mente son más delicados y difíciles de alcanzar.

Es fundamental comprender el verdadero significado del budismo. Está muy bien que el interés por el budismo crezca, pero más importante es saber qué es realmente el budismo. Si no comprendemos el valor y significado esenciales de las enseñanzas budistas, cualquier intento de preservarlas, restablecerlas o propagarlas probablemente descarrile. La doctrina y la comprensión del dharma no es algo físico. Así pues, a menos que se entienda correctamente, la mera construcción de monasterios o la recitación de las escrituras puede que ni siquiera sea una práctica del dharma. El caso es que la práctica del dharma tiene lugar en la mente.

Sería un error creer que la práctica del dharma consiste simplemente en cambiar de vestimenta, orar y hacer postraciones. Me explicaré. Cuando hacemos postraciones o damos una vuelta alrededor del templo, en la mente aparecen toda clase de pensamientos.

Cuando estás aburrido y el día es largo, rodear el templo puede ser muy placentero. Y si encuentras a un amigo conversador que te acompañe, el tiempo pasa volando. Quizá sea un paseo agradable, pero en un sentido estricto no es una práctica del dharma. También hay ocasiones en que parece que se está practicando el dharma pero en realidad se está creando karma negativo. Por ejemplo, la persona que rodea el templo puede que esté concibiendo un plan para engañar a alguien o tramando una venganza contra un rival. Puede que en su mente esté diciendo: «Así es cómo le acorralaré, esto es lo que le diré y esto es lo que haré». O a lo mejor está recitando

mantras sagrados mientras su mente tiene pensamientos maliciosos. Así pues, la práctica física y verbal del dharma puede ser engañosa.

EL OBJETIVO DEL DHARMA

Decimos que el principal objetivo del dharma es adiestrar la mente. ¿Cómo se hace eso?

Piensa en esas ocasiones en que estás tan enfadado o enfadada con alguien que harías cualquier cosa para perjudicarlo. Para ser un verdadero practicante del dharma has de pensar en ello de forma racional. Has de meditar sobre los numerosos defectos de la ira y los resultados positivos que conlleva el generar compasión. También puedes reflexionar sobre la idea de que la persona objeto de tu ira es igual que tú en cuanto a que desea ser feliz y dejar de sufrir. Así las cosas, ¿cómo puedes justificar el hacer daño a esa persona?

Puedes decirte: «Me considero budista. Nada más abrir los ojos por la mañana, recito las oraciones para tomar refugio y desarrollar la mente despierta. Prometo trabajar para todos los seres sintientes, y sin embargo aquí estoy, decidido a ser cruel e irrazonable. ¿Cómo puedo llamarme budista? ¿Cómo oso presentarme ante los Budas cuando me estoy burlando de ellos?».

Pensando así puedes disolver por completo tus sentimientos iracundos y crueles. Si reflexionas sobre lo mal que está enfadarse tanto con esa persona y que esa persona merece tu bondad y buena voluntad, generarás pensamientos amables y bondadosos. De ese modo estarás fomentando una verdadera transformación del corazón. Ese es el dharma en el verdadero sentido de la palabra. Es posible disipar los pensamientos negativos hacia la otra persona y sustituirlos por sentimientos positivos y compasivos.

Debemos ser conscientes de este cambio radical. Se trata de un salto de gran trascendencia. Ese es realmente el significado de la práctica del dharma. Mas no es tarea fácil.

Cuando la mente está influenciada por pensamientos virtuosos, la negatividad no puede operar simultáneamente. Si estás motivado o motivada por pensamientos bondadosos y justos, hasta las acciones aparentemente negativas pueden traer resultados positivos. Por ejemplo, decir mentiras es algo, por lo general, negativo, pero si lo haces por compasión y después de una reflexión racional para ayudar a alguien, la mentira puede transformarse en algo positivo.

En la tradición Mahayana, el bodhisattva es aquel que aspira a la budeidad o a la

iluminación por el bien de los demás. El pensamiento altruista de la mente despierta del bodhisattva es producto de la práctica de la bondad y la compasión. Por tanto, hay ocasiones en que el bodhisattva tiene permitido realizar acciones físicas y verbales negativas. Tales acciones normalmente generan resultados desfavorables. Pero, dependiendo de la motivación, a veces estas acciones pueden ser neutrales y otras veces pueden ser maravillosamente meritorias.

Estas son algunas razones de por qué insistimos en que el budismo tiene que ver principalmente con la mente. Nuestras acciones físicas y verbales tienen un papel secundario. Por tanto, la calidad o pureza de toda práctica espiritual viene determinada por la intención y la motivación del individuo.

EMOCIONES PERTURBADORAS

Las emociones perturbadoras son muy fuertes y astutas. Cuando una persona bajo su influjo ocupa el trono, lo domina la ilusión. A medida que le oímos hablar, se va hinchando de orgullo. Así funcionan las emociones perturbadoras. Pueden hacer que un maestro discuta con otros porque desea tener más estudiantes. En tales casos, están funcionando el apego y la animosidad.

Por suerte, hay una herramienta que puede combatir las emociones perturbadoras. Es la *sabiduría*. Esta sabiduría se hace más clara y aguda cuando aplicamos el examen y el análisis. Es firme y duradera. Por el contrario, la mente ignorante, si bien puede ser astuta, no es capaz de resistir un análisis. Sometida a un examen inteligente, se viene abajo. Comprender eso nos da confianza para afrontar los problemas creados por las emociones perturbadoras. Si estudiamos y reflexionamos, podemos llegar a comprender en profundidad la sabiduría y emociones perturbadoras como la hostilidad y el apego, las cuales son producidas por la mente que cree que las cosas son reales, que existen tal como aparecen.

La mente que percibe la verdadera existencia es sumamente activa, enérgica y artera. Su compañero cercano, la actitud egocéntrica, es igual de resistente y obstinada. Hemos vivido demasiado tiempo enteramente bajo su poder. Se ha hecho pasar por nuestro amigo y protector. Ahora, si somos prudentes y sensatos, deberíamos desarrollar la sabiduría que comprende que las cosas no existen como aparecen, que carecen de esa clase de verdad; esto recibe el nombre de sabiduría de la vacuidad. Si empleamos esta arma con constancia, podremos defendernos de las emociones perturbadoras.

Ahora nos referiremos a los defectos que son causa de sufrimiento, esto es, el karma y las emociones perturbadoras, así como las marcas que dejan. Estos defectos pueden eliminarse únicamente si aplicamos los antídotos adecuados. Las marcas que dejan las emociones perturbadoras impiden a los individuos obtener omnisciencia. La conciencia, por naturaleza, tiene el potencial de saberlo todo, pero estos defectos la nublan y obstruyen, impidiéndole adquirir conocimiento. Eliminar estas obstrucciones desarrollando los adversarios necesarios es un trabajo de la mente. Cuando la conciencia está del todo libre de obstrucciones, despierta automáticamente y la persona alcanza la iluminación plena.

El estado de iluminación no es una entidad física, como una morada celestial. Es la cualidad intrínseca de la mente manifestada en todo su potencial positivo. Así pues, a fin de alcanzar ese grado de conciencia, el practicante tiene que empezar por eliminar el negativismo de la mente y desarrollar, una a una, cualidades positivas. Es la mente la que aplica activamente el antídoto a lo largo del proceso de disipar los impulsos negativos. Y llega un momento en que las emociones perturbadoras y las obstrucciones mentales ya no pueden repetirse, pase lo que pase.

La mente, asimismo, es la única implicada en el desarrollo del conocimiento y de la conciencia espirituales. Por pequeña que sea la energía positiva al principio, a su debido tiempo la mente adquiere el conocimiento pleno y despierta a la budeidad.

Es importante recordar que todo lo que el Buda enseñaba tenía como fin ayudar a los seres sintientes y guiarlos en el camino espiritual. Sus enseñanzas filosóficas no eran especulaciones abstractas, sino una parte de los procesos y técnicas destinados a combatir las emociones perturbadoras. Podemos apreciar la eficacia de los antídotos contra diferentes emociones perturbadoras a través de la propia experiencia. El Buda enseñó que para contrarrestar la ira y el odio debemos meditar sobre la bondad afectuosa. Prestar atención al lado repulsivo de un objeto ayuda a vencer el apego a ese objeto. Existe un razonamiento lógico que demuestra que la apariencia de existencia real es un error. La idea de existencia real es ignorante, y la sabiduría que comprende la vacuidad es su directo rival.

De estas enseñanzas podemos deducir que las emociones perturbadoras son solo aflicciones temporales de la mente y que podemos erradicarlas por completo. Cuando la mente se libera de las corrupciones, el potencial de su naturaleza real —claridad y conciencia— se manifiesta plenamente. A medida que se comprende esto, el practicante llega a vislumbrar la posibilidad de alcanzar el nirvana y la budeidad, lo que se le aparece como una maravillosa revelación.

Aunque todos los dioses del universo unieran sus fuerzas contra ti, aunque todos los seres vivos se mostraran hostiles contigo, no tendrían el poder de enviarte al infierno. Las emociones perturbadoras, en cambio, pueden enviarte al infierno en un instante. Por eso las emociones perturbadoras han sido desde tiempos infinitos nuestras enemigas, perjudicándonos y destruyéndonos. No existe enemigo tan imperecedero como estas emociones perturbadoras. Los enemigos ordinarios mueren y desaparecen. Si acatas los deseos de un enemigo ordinario, con el tiempo se convertirá en tu amigo. Tu enemigo se convertirá en alguien que te beneficia. En el caso de las emociones perturbadoras, cuanto más te apoyas en ellas, más daño te hacen y más sufrimiento te generan. Son nuestro enemigo constante, la única causa de nuestro sufrimiento. Mientras les permitamos vivir tranquilamente en nosotros, no tendremos felicidad.

Cuando libras una guerra con un enemigo ordinario, tal vez logres vencerlo y expulsarlo de tu país. Sin embargo, los enemigos ordinarios pueden reagruparse, rearmarse y volver a la batalla. En cambio, cuando luchas contra emociones perturbadoras, una vez que las has vencido y eliminado no pueden volver. En este sentido, las emociones perturbadoras son débiles; no necesitamos misiles ni bombas atómicas para destruirlas. Son débiles porque una vez que somos capaces de ver la realidad y cultivar el ojo de la sabiduría, podemos eliminarlas. Y una vez que eliminamos las emociones perturbadoras que habitan en nuestra mente, ¿adónde van? Se diluyen en el vacío. No pueden reaparecer en otro lugar y rearmarse, de modo que no pueden volver para perjudicarnos.

Ninguna emoción perturbadora existe de forma independiente. Cuando el apego y la ira surgen en nuestra mente, son muy poderosas y dejan nuestra mente perturbada. Así y todo, si las examinamos de cerca, veremos que no tienen un lugar concreto donde esconderse. No habitan en el cuerpo, y tampoco en nuestros sentidos.

Si intentas encontrar emociones perturbadoras entre la colección de elementos mentales y físicos, o fuera de ellos, no las encontrarás. Las emociones perturbadoras son una ilusión. ¿Por qué deberíamos permitir que nos sumerjan en el infierno?

MANTENER LA ATENCIÓN

Tanto las experiencias positivas como las negativas son fruto de la mente; que surjan unas u otras dependerá de si tu mente se ha transformado o no. Así pues, es sumamente importante controlar y disciplinar la mente.

Todos los miedos y sufrimientos que experimentamos provienen de la mente. El Buda enseñaba que no hay enemigo más poderoso que la mente. En todos los reinos de la existencia, no hay nada más aterrador —nada más temible— que la mente. Asimismo, decía que la mente disciplinada produce excelentes cualidades. El origen y la causa de la paz y la felicidad es la mente. La felicidad resulta de la práctica virtuosa; el sufrimiento resulta de la práctica negativa.

Así pues, la felicidad y el sufrimiento dependen de que tu mente se transforme o no. Incluso a corto plazo, cuanto más controles y disciplines tu mente, más feliz y relajado o relajada te sentirás.

Una vez que la mente está controlada y tranquila, aunque parezca que todo el universo se vuelve contra ti, no te sentirás amenazado ni infeliz. Por el contrario, si por dentro estás inquieto y agitado, aunque te pongan por delante la comida más deliciosa, no serás capaz de disfrutarla. Quizá oigas comentarios agradables, pero no te alegrarán. Así pues, dependiendo de si tu mente está disciplinada o no, experimentarás felicidad o sufrimiento.

Una vez que hayas transformado la mente de manera que no sientas ansia ni necesidad de poseer, alcanzarás la generosidad perfecta. La generosidad perfecta significa que ofreces todo lo que tienes, así como los resultados positivos de esa ofrenda, a todos los seres sintientes. La práctica de la generosidad depende enteramente de la mente. Lo mismo ocurre con la ética perfecta. Alcanzar la ética perfecta significa que llegas a un estado mental que se abstiene por completo de perjudicar a los seres sintientes. Es un estado completamente exento de egocentrismo. La práctica de la paciencia es similar. Los seres sintientes indisciplinados son tan infinitos como el espacio. Sin embargo, una vez que has controlado tu mente, es como si hubieras destruido a todos los enemigos externos. Si tu mente está serena, aunque todo el entorno sea hostil, no te afectará. Para protegerte los pies de los pinchos, no puedes cubrir toda la superficie de la tierra con cuero.

Si quieres proteger la mente, has de hacer un esfuerzo por mantener la atención. Si no estás atento y tu capacidad de atención se deteriora, el mérito que has acumulado en el pasado se perderá como si te lo hubieran robado unos ladrones. Por consiguiente, caerás en un estado de existencia desfavorable. Las emociones perturbadoras son como los ladrones y rateros: siempre están expectantes, buscando una oportunidad. Si la encuentran, la aprovechan y te roban la virtud. Se llevan la vida de nuestra existencia feliz. Así pues, nunca dejes que tu atención se debilite. Si

alguna que otra vez la pierdes, recupérala recordando el sufrimiento inacabable de la existencia cíclica.

¿Cuáles son los métodos para mantener la atención y la actitud alerta? Relacionarse con maestros espirituales y escuchar las enseñanzas, saber qué hay que practicar y qué hay que abandonar. Cuanto más respeto sientas por las enseñanzas, más cuidadoso serás. Cuando te relaciones con buenos amigos, permanecerás atento de forma natural. Puedes descubrir qué debe abandonarse y qué debe practicarse escuchando las enseñanzas y siguiendo el ejemplo de buenos amigos. Cuando reflexiones sobre las explicaciones acerca de la naturaleza de la impermanencia y el sufrimiento de la existencia cíclica, cultivarás el temor dentro de tu mente. Debido a ese temor, si eres afortunado, enseguida desarrollarás la atención.

El otro método para cultivar la atención es recordar que los Budas y los bodhisattvas poseen una mente omnisciente. Saben en todo momento qué estás haciendo; cuando recuerdes su presencia, irás con más cuidado. Sentirás vergüenza si haces algo negativo.

Puesto que los Budas y los bodhisattvas poseen una conciencia sin obstáculos, no podemos ocultarles nada. Comprender eso y mantenerse respetuoso es la práctica de recordar a los Budas. Normalmente, tendemos a pensar que los Budas y bodhisattvas solo nos prestarán atención si recitamos una oración o invocación o les llamamos por su nombre. Eso es un error. La mente omnisciente del Buda lo inunda todo, incluso las partículas más sutiles. En otras palabras, la mente del Buda es consciente de todos los fenómenos, independientemente del tiempo y el lugar.

Comprender que siempre estás en presencia de los Budas omniscientes es la manera de recordar al Buda y sus cualidades. Esto es muy importante para tu práctica diaria.

Si prestas atención, cuando un defecto se disponga a aparecer, serás capaz de refrenarlo. Por ejemplo, puede que mientras estás hablando con alguien empieces a irritarte. La atención te instará a terminar la conversación o a cambiar de tema. Piensa que aunque la otra persona no esté siendo razonable y utilice palabras provocadoras, de nada sirve responder con la misma moneda. En lugar de mantener esa situación, dirige tu mente a los aspectos positivos de esa persona. Eso también te ayudará a reducir la irritación.

La mente torpe está contaminada de emociones perturbadoras, de modo que debes amarrarla al gran pilar de la práctica espiritual. Poniendo todo tu esfuerzo, examina tu mente e intenta que no divague ni un segundo. Observa lo que se dispone a hacer y lo

que hace. Cuando te pongas a meditar, por ejemplo, comienza por cultivar la intención de esmerarte y no dejarte distraer. Como resultado de ello, quizá consigas meditar durante quince minutos sin distraerte. Una vez que te acostumbras, puedes alargar la sesión.

No hay duda de que controlar la mente y mantenerla en el objeto de meditación no es fácil. Es difícil conseguir que la mente te obedezca, pero irás progresando con la práctica. Puedes emplear cualquier técnica que te ayude a controlar la mente. Por ejemplo, quizá encuentres que sentarte frente a una pared te ayuda a controlar las distracciones cuando estás haciendo determinadas meditaciones. Unas veces ayuda cerrar los ojos. Otras resulta más útil mantenerlos abiertos. Depende de tus tendencias y circunstancias personales.

Así es como siempre podrás estar alerta y protegerte de las emociones perturbadoras y de implicarte en actividades que carecen de sentido. Si quieres ir a un lugar concreto o decir algo concreto, primero decide si es adecuado o no. Cuando el apego se disponga a manifestarse o sientas que vas a enfadarte con alguien, no hagas nada: no hables, no pienses, mantente como un trozo de madera.

Si te das cuenta de que quieres romper a reír sin sentido, alardear de algo, comentar los defectos de otros, engañar, decir algo indebido, hacer observaciones sarcásticas, elogiarte o criticar o reprender a otros, en ese momento mantente como un trozo de madera. Si te das cuenta de que quieres obtener bienes, respeto o fama, o rodearte de un círculo de seguidores, mantente como un trozo de madera. Si te das cuenta de que tiendes a pasar por alto los objetivos de los demás pero aspiras a alcanzar los tuyos — y, lo que es más, quieres hablar de ellos—, mantente como un trozo de madera. Cuando sientas tendencia a la impaciencia, a la pereza o al desánimo, o quieras hacer observaciones presuntuosas, o te dispongas a mostrarte satisfecho de ti mismo, mantente como un trozo de madera.

Permanece alerta y desarrolla el dominio de lo que debe practicarse y lo que debe abandonarse. Adquiere la confianza para emprender actividades positivas sin depender del apoyo de otras personas. No renuncies a una práctica superior por otra inferior. Lo más importante es que lo que hagas beneficie a otras personas, que tenga el efecto de satisfacer los deseos de otras personas.

Habiendo comprendido este punto crucial, debemos hacer esfuerzos constantes por el bien de otras personas. Esa es la enseñanza del Buda compasivo. El Buda era clarividente y sabía qué iba a ser útil a largo plazo y qué iba a ser útil a corto plazo. Por eso su consejo es flexible, y un bodhisattva que trabaja constantemente en

beneficio de otros tiene permitido, a veces, hacer cosas que por lo general están prohibidas.

Forma parte de la naturaleza de la mente que cuanto más se acostumbra a hacer algo, más fácil le resulta. Si somos capaces de ver el sufrimiento desde una perspectiva transformada, seremos capaces de soportar niveles aún mayores de sufrimiento. No hay nada que no resulte más fácil con la familiaridad. Si nos acostumbramos a soportar pequeñas heridas, poco a poco desarrollaremos la tolerancia a dolores mayores.

Vemos a mucha gente soportar hambre y sed, el ataque de insectos y los arañazos de pinchos en el transcurso de su vida cotidiana. La gente tolera fácilmente estos sufrimientos absurdos una vez que se acostumbra a ellos. Así pues, cuando nos enfrentamos a problemas de poca importancia debidos al calor y el frío, el viento y la lluvia, la enfermedad y las lesiones, el hecho de inquietarnos solo los agravará. Algunas personas, en lugar de asustarse al ver su propia sangre, se tornan más valientes. Otras, cuando ven sangre, y más aún si es la propia, se desmayan. La diferencia se debe a que la gente tiene grados distintos de estabilidad mental. Algunas son decididas, otras bastante cobardes.

Si aprendes voluntariamente a afrontar los pequeños problemas, con el tiempo te volverás invencible a los diferentes niveles de sufrimiento. Los sabios, cuando se enfrentan a un sufrimiento, nunca permiten que su mente se inquiete.

A través de las puertas de los cinco órganos sensoriales un ser ve, oye, huele, gusta y entra en contacto con gran cantidad de formas, objetos e impresiones. Deja que la forma, el sonido, el olor, el sabor, el tacto y los acontecimientos mentales, que son las relaciones de los seis sentidos, se apaguen. Cuando haces esto, el recuerdo de acontecimientos pasados sobre los que la mente suele pensar se queda suspendido y el flujo de la memoria se interrumpe. Asimismo, tampoco debemos permitir que emerjan planes para el futuro y la contemplación de acciones futuras. Es necesario crear un vacío en el lugar que ocupan todos esos procesos de pensamiento. Liberada de ellos, lo que queda es una mente pura, limpia, clara e inactiva.

6

Cómo meditar

La esencia de las enseñanzas budistas puede resumirse en la idea de la interdependencia junto con la conducta no violenta. He ahí los principios básicos que quiero que recuerdes. Ningún fenómeno funcional existe de manera independiente o por sí mismo. Todos los fenómenos dependen de otros factores. Las cosas son interdependientes. Por ejemplo, la paz de una nación depende de la actitud de sus países vecinos y de la seguridad en el mundo en general. La felicidad de una familia depende de sus vecinos y de la sociedad en general. Los budistas creen en la teoría del origen dependiente, no en un creador todopoderoso o en la generación sin causa alguna.

Cuando la gente olvida los principios éticos básicos y actúa de forma egoísta, se generan consecuencias desagradables. Si piensas que tus vecinos no afectan a tu felicidad, los tratas mal. Los intimidas o insultas. ¿Puedes esperar una atmósfera de paz y armonía en semejante vecindario? La respuesta, obviamente, es no. Cuando albergas pensamientos negativos como hostilidad y odio, en tu corazón no hay dicha y eres un fastidio para los demás. Por el contrario, si desarrollas la bondad, la paciencia y la comprensión, toda la atmósfera cambia. Nuestro texto del Adiestramiento de la Mente en Siete Puntos dice: primero de todo, concéntrate en los preliminares.

Existen cuatro prácticas preliminares: pensar en la excepcionalidad y el potencial de la vida como ser humano libre y afortunado, reflexionar sobre la muerte y la impermanencia, pensar en las acciones y sus resultados, y reflexionar sobre los defectos de la existencia cíclica. Por ejemplo, al reflexionar sobre la excepcionalidad y el potencial de la vida como ser humano libre y afortunado, vences tu obsesión por los placeres temporales de esta vida. Al contemplar la muerte y la impermanencia superas tu atracción por renacimientos favorables en vidas futuras.

Durante la sesión de meditación y los períodos posmeditativos deben realizarse algunas actividades. Normalmente, durante la meditación intentamos concentrarnos al

máximo. Si después de la meditación dejamos la mente desatendida y distraída, eso dañará nuestro progreso. Por tanto, las prácticas posmeditativas son recomendables.

Meditar significa crear una familiaridad constante con un objeto virtuoso con el fin de transformar la mente. Limitarse a comprender un punto concreto no transforma la mente. Puede que intelectualmente veas las ventajas de una mente despierta altruista, pero eso no afectará realmente a tu actitud egocéntrica. Tu egocentrismo solo se disipará a fuerza de familiarizarte constantemente con esa comprensión. He ahí lo que se entiende por meditación.

La meditación puede ser de dos tipos. *La meditación analítica* utiliza el análisis y la reflexión, mientras que en la *meditación concentrada* la mente se centra en lo que se ha comprendido. Cuando meditas sobre el amor y la compasión, intentas cultivar esa actitud en tu mente, pensando: «Que todos los seres sintientes se liberen del sufrimiento». Por otro lado, cuando meditas sobre la vacuidad o la impermanencia, tomas la vacuidad o la impermanencia como el objeto de meditación. Aquí, en la práctica del adiestramiento de la mente, necesitamos prácticas preliminares como la meditación sobre la muerte y la impermanencia para impulsarnos a realizar la práctica principal. Cuando hagas estas meditaciones, analiza primero el tema. Cuando hayas llegado a una conclusión, reténla en la mente y concéntrate en ella durante un rato. Si sientes que estás perdiendo la concentración, emplea de nuevo el análisis. Puedes continuar con el mismo círculo de meditación hasta que percibas algún tipo de efecto en tu mente. Luego, cambia el patrón de meditación que utilizas, como se explica en textos antiguos como la *Guía del estilo de vida del bodhisattva*, la *Guirnalda preciosa* y demás.

Es como probar diferentes medicinas; quizá descubras que unas medicinas funcionan mejor que otras. Si te aferras obstinadamente a un círculo de meditación, no te resultará muy útil. Has de poner mucho esfuerzo. Por eso es necesario estudiar. Meditar sin un estudio previo es como intentar escalar un acantilado sin manos.

POSTURA Y RESPIRACIÓN

Antes de explicar la postura correcta y la técnica de respiración para meditar, me gustaría hablar del entorno adecuado para la práctica. Para el principiante, el lugar donde tiene lugar la meditación es importante. Una vez que adquirimos experiencia, los factores externos influyen poco. Pero en general, el lugar donde se medita ha de

ser tranquilo. Cuando practicamos la meditación concentrada, necesitamos un lugar completamente aislado y silencioso.

También es importante limpiar el entorno donde vamos a meditar. Se limpia no solo por razones mundanas, sino para inducir el efecto psicológico de mayor claridad mental. Como decía Potowa, uno de los principales discípulos de Atisha: «Una vez que el meditador ha alcanzado un nivel avanzado, cada acción que realice puede ser un estímulo para su práctica». Así pues, cuando limpies el lugar, tómallo como un recordatorio de que lo que en realidad hay que limpiar es la mente.

Para mantener la postura correcta durante la meditación, el asiento debería estar ligeramente alzado por detrás, pues eso ayuda a aflojar las tensiones. Sentarse en la postura del *vajra* (loto o piernas cruzadas) es muy difícil, pero si no produce dolor, es la postura idónea. También puedes sentarte en la postura del medio vajra o la postura del *arya tara* (pierna derecha extendida, pierna izquierda doblada en una postura meditativa), la cual es muy cómoda.

En cuando al *mudra* o posición correcta de las manos, el dorso de la mano derecha descansa sobre la palma de la mano izquierda y los pulgares, alzados, se tocan formando un triángulo. El triángulo tiene un significado tántrico: simboliza el reino de la verdad, la fuente de la realidad, y también el calor interno del ombligo.

Los brazos no deben tocar el cuerpo. La cabeza está ligeramente inclinada y la punta de la lengua descansa en el paladar, lo que mantiene a raya la sed y el babeo cuando el meditador se halla en profunda concentración. Los labios y los dientes han de mantener su posición natural y los ojos miran la punta de la nariz. En cuanto a la posición de los ojos, puede que al principio visualices mejor si los tienes cerrados, pero a la larga resulta perjudicial. La visualización se hace a nivel mental, no sensorial. Si te acostumbras a meditar con los ojos abiertos, no perderás la imagen mental sobre la que estás meditando. En cambio, si te acostumbras a meditar con los ojos cerrados, perderás la imagen mental en cuanto los abras.

Durante la meditación la respiración ha de ser natural. No respire con fuerza ni con excesiva suavidad. Si tienes la mente agitada porque estás enfadado o has perdido los nervios, puedes recuperar la serenidad concentrándote en la respiración. Cuenta cada inspiración y espiración, «1, 2, 3», hasta 20, olvidándote por completo de tu enfado. En ese momento, cuando la mente se concentra plenamente en la respiración, en el aire que entra y sale, las pasiones amainan. Después es más fácil pensar con claridad.

Puesto que todas las actividades, incluida la meditación, dependen en gran medida

de la fuerza de la intención o motivación, es importante que antes de empezar a meditar cultives una motivación correcta. No obstante, la motivación no debe estar influenciada únicamente por el deseo de perfección y felicidad en la vida samsárica. La motivación correcta es la actitud altruista.

AQUIETAR LA MENTE

Cuando realizamos una práctica de meditación, debemos desarrollar la estabilidad meditativa, que consiste en mantener la mente centrada en su objeto. Existen muchos tipos de estabilidad meditativa, pero aquí explicaremos el aquietamiento de la mente (*shamatha*). El aquietamiento es la focalización de la mente en un objeto dado, sin distracción alguna, unido a la dicha de la flexibilidad física y mental. Si se complementa con la toma de refugio, es una práctica budista, y si se complementa con la aspiración a la iluminación suprema por el bien de todos los seres sintientes, es una práctica Mahayana.

Cuando se alcanza el aquietamiento, la mente y el cuerpo se inundan de dicha y felicidad. Si una persona —a través del poder de la flexibilidad mental y física— mantiene la mente centrada en un objeto virtuoso de su elección, obtendrá muchas cualidades especiales, como clarividencia y emanaciones. La principal finalidad y ventaja del aquietamiento de la mente es que a través de él es posible adquirir una visión penetrante (*vipasana*) que comprende la vacuidad y liberarse, por tanto, de la existencia cíclica.

Para conseguir el aquietamiento hay que tener en cuenta ciertos aspectos. Ha de practicarse en un entorno agradable y silencioso, pues el ruido es una espina para la concentración. El meditador debe tener pocos deseos, sentirse satisfecho y libre del barullo y el ajetreo del mundo, y evitar las acciones físicas y verbales no virtuosas. Mediante el oído y el pensamiento, tiene que haber eliminado las ideas falsas sobre los temas de meditación; debe saber reflexionar sobre los defectos del deseo, el significado de la impermanencia y demás.

En cuanto a la práctica concreta del aquietamiento, el bodhisattva Maitreya, el futuro Buda, dice en su *Discriminación del Camino del Medio y los Extremos* (*Madhyantavibhanga*): su aparición es el resultado de renunciar a los cinco defectos y aplicar los ocho antídotos.

Los cinco defectos a los que hay que renunciar son:

Pereza: no desear cultivar la estabilidad meditativa.

Olvido: no recordar el objeto de meditación.

Aletargamiento y agitación: interrupciones de la estabilidad meditativa.

No aplicar los antídotos: cuando aparece el aletargamiento o la agitación.

Aplicarlos en exceso: seguir aplicando los antídotos después de que el aletargamiento y la agitación han desaparecido.

Los ocho antídotos son los medios empleados para renunciar a esos defectos. Los antídotos contra la pereza son:

Fe: ver las cualidades positivas de la estabilidad meditativa.

Aspiración: desear alcanzar esas cualidades positivas.

Esfuerzo: deleitarse practicando la estabilidad meditativa.

Flexibilidad física y mental: un efecto (del esfuerzo).

El antídoto contra el olvido es:

Atención: mantener la concentración constantemente en un objeto.

El antídoto contra el aletargamiento y la agitación es:

Conciencia: advertir que el aletargamiento o la agitación han aparecido o están apareciendo.

El antídoto contra la falta de aplicación es:

Aplicación: poner en marcha los antídotos contra el aletargamiento o la agitación.

El antídoto contra el exceso de aplicación es:

Abstenerse de aplicar: relajar el esfuerzo.

ESTADOS DE CONCENTRACIÓN

A través de la aplicación de los ocho antídotos, los cinco defectos se van eliminando poco a poco y se pasa por nueve estados de concentración, que son:

Fijar la mente: retraer la mente y dirigirla a un objeto interno (como, por ejemplo, la forma visualizada del Buda).

Fijarla continuamente: prolongar la concentración en el objeto más que en el estado anterior.

Volver a fijarla: reconocer de inmediato la distracción y volver al objeto.

Aumentar la fijación: pasar de concentrar la mente en lo burdo (aspectos del objeto de meditación visualizado) a concentrarla cada vez más en lo sutil (detalles del objeto).

Disciplinar la mente: ser consciente de las cualidades positivas de la estabilidad meditativa y disfrutar de ellas.

Calmarla: detener la aversión hacia la estabilidad meditativa.

Calmarla por completo: con esfuerzo, renunciar al aletargamiento y la agitación sutiles justo después de que se manifiesten.

Focalizarla: generar una estabilidad meditativa de manera que las distracciones no puedan interrumpir el proceso.

Equilibrarla: centrarse espontáneamente en el objeto de meditación sin necesidad de recurrir a la atención y la toma de conciencia.

Estos nueve estados de concentración se consiguen por medio de los seis poderes. El primer estado se consigue por el poder del oído, el segundo por el poder del pensamiento y el tercero y el cuarto por el poder de la atención. El quinto y el sexto se consiguen por el poder de la familiaridad.

Durante los nueve estados de concentración tienen lugar los períodos de las cuatro actividades mentales (formas en que la mente se centra en su objeto):

Fijación forzada: durante el primer y segundo estado, la mente se fija esforzadamente en su objeto de concentración.

Fijación interrumpida: del tercer al séptimo estado, la concentración se produce de forma intermitente.

Fijación constante: durante el octavo estado, la mente es capaz de permanecer centrada en su objeto sin interrupción.

Fijación sin esfuerzo: durante el noveno estado la mente permanece espontáneamente centrada en su objeto.

Si se conoce claramente la naturaleza, el orden y las diferencias de los niveles

recién explicados y se cultiva el aquietamiento, es posible generar una estabilidad meditativa impecable en aproximadamente un año.

Hasta ahora hemos tratado el tema del aquietamiento con referencia a los objetos en general. Si se cultiva el aquietamiento tomando como objeto la propia mente, los beneficios son aún mayores. Se trata de identificar la mente. La mente es tan vacua como el espacio, carece de cualidades físicas como forma o color. Es algo que, simplemente, percibe los aspectos de los objetos con gran claridad. Una vez que hemos identificado así la mente, pasamos a renunciar a los cinco defectos, aplicar los ocho antídotos y así sucesivamente, tal como se ha explicado. Así se cultiva el aquietamiento.

Esto no ha sido más que una enumeración de los elementos del aquietamiento de la mente fruto de un resumen brevísimo de las enseñanzas budistas. La prueba de que se ha conseguido el aquietamiento es que una vez que se ha obtenido la flexibilidad física y mental, se alcanza la flexibilidad de la inmovilidad, que es la concentración plena de la mente en su objeto. En ese momento se consigue un aquietamiento real, el cual se incluye en la etapa preparatoria para la primera concentración. De los tres reinos, esta concentración pertenece al reino de la forma. Una vez alcanzado el aquietamiento, la mente está utilizable, y sea cual sea el tipo de objeto o significado virtuoso en que se centre, permanecerá plenamente focalizada en él. En ese estado, su capacidad de comprensión es enorme.

La mente despierta

La mente despierta es la intención de alcanzar la budeidad a fin de liberar del sufrimiento a todos los seres del universo. Para desarrollar la mente despierta debemos meditar. No puede cultivarse simplemente deseándola y orando. No puede cultivarse simplemente adquiriendo una comprensión intelectual de lo que significa. Y tampoco puede cultivarse simplemente recibiendo bendiciones. Tenemos que cultivarla a través de la meditación y la práctica constante y prolongada. Para poder mantener la meditación sobre la mente despierta, primero es necesario apreciar las ventajas de cultivarla. Es preciso desarrollar el deseo profundo de cultivar la mente despierta, verla como una necesidad acuciante.

Está claro que cultivar un corazón bondadoso merece la pena; el problema está en cómo hacerlo. Cuando hablamos de adiestrar la mente, el corazón bondadoso hace referencia a la mente despierta, que es la manifestación última, suprema, del corazón bondadoso. Es una mente bondadosa ilimitada, complementada por la sabiduría. Las escrituras explican que la mente despierta es una mente con dos aspiraciones: hacer realidad los deseos de los demás y alcanzar la budeidad.

¿A qué nos referimos cuando decimos «complementada por la sabiduría»? Pongamos por caso una mente que toma refugio en el Buda. Este estado mental podría implicar simplemente aceptar que el Buda es el objeto de refugio último, libre de todos los defectos y poseedor de todas las cualidades. Podría implicar simplemente aceptar que es un ser sagrado. Podría ser una cuestión de fe.

Pero hay otro proceso para tomar refugio basado en el análisis y la indagación sobre la naturaleza de dicho Buda y la posibilidad de su existencia. A través del análisis llegamos a comprender que dicho Buda es posible. Llegamos a comprender su naturaleza, el hecho de que posee una mente con cualidades únicas, libre de obstrucciones. Una vez hemos entendido el significado de ese Buda superior, podemos cultivar un sentido profundo de tomar refugio en el Buda basado en la convicción. Esto es mucho más fuerte y estable que la mera fe.

Cultivar la mente despierta es parecido a eso. Puede darse el caso de que un

bodhisattva no haya entendido aún la vacuidad pero, al mismo tiempo, sienta la aspiración incondicional de hacer realidad los deseos de los seres sintientes. Basándose en esa aspiración, podría generar una mente que aspira a la budeidad por el bien de todos los seres sintientes. No obstante, cuando hablamos de cultivar una mente despierta, normalmente nos referimos a investigar si es posible eliminar el sufrimiento de infinitos seres sintientes y, de ser así, establecer los medios para conseguirlo. Basándonos en esas reflexiones y pensamientos, examinamos el significado de la iluminación tal como se describe en las siguientes líneas:

La compasión se concentra en los seres sintientes.

Y la sabiduría se concentra en la iluminación.

Cuando cultivamos la mente despierta noble deseando alcanzar la iluminación por el bien de los seres sintientes, estimulada por el conocimiento de que dicha iluminación es posible se convierte en una mente valiente y maravillosa.

Cuando nos ejercitamos en la mente despierta, debemos ejercitarnos en estas dos aspiraciones: la aspiración de alcanzar la budeidad y la aspiración de desear beneficiar a los demás. La fuente de esta aspiración que busca beneficiar a los demás, de esta mente despierta que se interesa más por los otros que por sí misma, es la compasión. En el proceso de cultivar la compasión verdadera nos ejercitamos en la mente que se interesa profundamente por los seres sintientes que sufren y en la mente que ve a los seres sintientes que sufren como seres agradables y dignos de amor. Pero, simultáneamente, debemos ser capaces de ver la naturaleza del sufrimiento que aflige a estos seres sintientes. Hemos de ejercitarnos en ambos campos por separado.

LA SEMILLA DE LA BUDEIDAD

Únicamente se puede entrar en la vía del Gran Vehículo (budismo Mahayana) si se ha desarrollado la mente despierta. Dentro del Gran Vehículo hay solo dos vehículos, el vehículo del sutra y el vehículo del tantra. Elijas el que elijas, solo podrás entrar en él con la mente despierta. Cuando posees una mente despierta, perteneces al Gran Vehículo, pero en cuanto renuncias a ella, te caes del mismo. En cuanto desarrollas la mente despierta, aunque sigas sometido al sufrimiento de la existencia cíclica, contarás con el respeto incluso de los Budas, seres que han despertado.

Del mismo modo que un fragmento de un diamante es una excelente joya que

supera todos los ornamentos, la mente despierta diamantina, incluso cuando es débil, eclipsa todas las cualidades que poseen quienes buscan la liberación personal. Nagarjuna, el filósofo budista, dice en la *Guirnalda preciosa* que si quieres alcanzar el estado de iluminación suprema, su fuente es la mente despierta. Por tanto, desarrolla una mente despierta tan estable como el soberano de las montañas.

Quienes no han desarrollado la mente despierta no pueden entrar en la práctica secreta del tantra. El acceso a las enseñanzas tántricas solo se permite a quienes han recibido la iniciación y el empoderamiento, y si no posees la mente despierta, no puedes recibir la iniciación tántrica. Por tanto, queda claro que la entrada al vehículo secreto exige poseer la mente despierta.

La mente despierta es como una semilla para la obtención de la budeidad. Es como un campo donde cultivar todas las cualidades positivas. Es como el suelo donde todo descansa. Es como el dios de la abundancia que elimina toda pobreza. Es como un padre que protege a todos los bodhisattvas. Es como una joya que satisface todos los deseos. Es como una vasija milagrosa que hace realidad todas tus aspiraciones. Es como una lanza que derrota al enemigo de las emociones perturbadoras. Es como una armadura que te protege de los pensamientos dañinos. Es como una espada que decapita las emociones perturbadoras. Es como un arma que repele todos los ataques. Es como un anzuelo que te saca de las aguas de la existencia cíclica. Es como el torbellino que dispersa todos los obstáculos mentales y sus causas. Es como la enseñanza concentrada que encierra todas las oraciones y actividades de los bodhisattvas. Es como un santuario donde todo el mundo puede hacer ofrendas.

Así pues, habiendo encontrado esta valiosa vida como ser humano libre y venturoso, y habiendo comprendido las enseñanzas completas del Buda, deberíamos ver la mente despierta como un tesoro. El gran valor de la tradición budista tibetana es que incluye técnicas de inapreciable valor para desarrollar la mente despierta. El hecho de que exista esta tradición de cultivar el amor y la compasión y desarrollar el interés por el bienestar de otros seres sintientes es una gran suerte. Yo, por mi parte, me siento sumamente afortunado por poder explicar tales enseñanzas en los tiempos que corren. Y tú eres sumamente afortunado por poder leer sobre esta valiosísima actitud.

No deberíamos pensar en la mente despierta meramente como un objeto de admiración, algo digno de respeto. Es algo que debemos desarrollar en nuestro interior. Tenemos la capacidad y la oportunidad de hacerlo.

Puede que hayas sido una persona terriblemente egoísta en otra época de tu vida,

pero con determinación puedes transformar tu mente. Puedes llegar a ser como la persona que, según describe una plegaria, «nunca aspira a trabajar en beneficio propio, siempre trabaja en beneficio de los demás».

HERRAMIENTAS PARA DESARROLLAR UNA MENTE DESPIERTA

Como seres humanos, poseemos inteligencia y coraje. Si utilizamos estos atributos, seremos capaces de conseguir lo que nos propongamos. Yo, personalmente, no he experimentado la mente despierta, pero en mi década de los treinta reflexionaba sobre las Cuatro Nobles Verdades y comparaba la posibilidad de alcanzar la liberación personal con la posibilidad de desarrollar la mente despierta. Pensaba que obtener la liberación personal era posible, pero cuando pensaba en la mente despierta, me parecía muy lejana. Pensaba que aunque era una cualidad maravillosa, era muy difícil de adquirir.

Ha pasado el tiempo y aunque aún no he desarrollado la mente despierta, me siento muy próximo a ella. Ahora pienso que si me esfuerzo lo suficiente, quizá sea capaz de desarrollarla. Oír hablar de la mente despierta y pensar en ella me hace sentir feliz y triste al mismo tiempo. Como todo el mundo, yo también experimento emociones negativas como ira, envidia y competitividad, pero gracias al proceso de familiaridad reiterada, también siento que me estoy acercando a la mente despierta. Es una cualidad única de la mente que una vez que se familiariza con un objeto concreto, gana estabilidad en relación con él. A diferencia del progreso físico, que está sujeto a restricciones naturales, las cualidades de la mente pueden desarrollarse de forma ilimitada. La mente es como un fuego: si la alimentas constantemente, crece. No hay nada que no se vuelva más fácil con la familiaridad.

El primer paso en el desarrollo de la mente despierta convencional, que tiene que ver con los intereses de los demás, es apreciar los defectos del egocentrismo y las ventajas de valorar a los demás. Una práctica fundamental para desarrollar esta mente despierta es la de ponerse en el lugar del otro. Existen diferentes explicaciones sobre cómo llevar a cabo esta práctica, pero todas tienen un denominador común: al principio es necesario pensar en todos los seres sintientes con cariño. Debemos verlos como seres agradables y atractivos e intentar cultivar un profundo sentimiento de afecto por ellos. Eso exige generar un sentido de ecuanimidad que regule nuestras emociones fluctuantes hacia otros seres.

Para hacer esto, una técnica muy útil consiste en visualizar a tres personas delante

de ti: una ha de ser un familiar o un amigo, otra un enemigo y la tercera alguien neutral. Observa tu reacción natural hacia cada una de ellas. Por lo general, tendemos a sentirnos próximos a nuestros familiares, alejados de nuestros enemigos e indiferentes para con el resto. Cuando piensas en el amigo, te sientes unido a él y enseguida te interesas por su bienestar. Cuando piensas en el enemigo, enseguida te sientes incómodo y nervioso. Probablemente hasta te gustaría que se metiera en problemas. Cuando piensas en la persona que sientes como neutral, descubres que te da igual que sea desgraciada o feliz. Sientes indiferencia. Cuando reconozcas estas emociones fluctuantes, pregúntate si están justificadas. Si te imaginas a tu amigo haciéndote daño, te darás cuenta de que tu reacción hacia él cambia.

Aquellos a quienes llamamos amigos en esta vida no siempre lo han sido. Asimismo, aquellos a quienes actualmente consideramos nuestros enemigos no siempre han sido hostiles. Esa persona que en esta vida es un amigo o un pariente tal vez fue nuestro enemigo en una vida anterior. De igual modo, la persona que ahora consideramos enemiga puede que fuera nuestra madre o nuestro padre en otra vida. Por tanto, es absurdo interesarse únicamente por quienes ahora consideramos nuestros amigos y despreciar a quienes vemos como enemigos.

El objetivo aquí es reducir el apego hacia tus familiares y amigos y la ira y el odio hacia tus enemigos. Reflexiona sobre la idea de que no hay un solo ser sintiente que no haya sido tu amigo. Así se cultiva la ecuanimidad hacia todos los seres sintientes.

Tampoco la ética pura, como abstenerse de matar, de robar y de prácticas sexuales deshonestas, puede practicarse a menos que sea en relación con otros seres sintientes. No es posible llevar a cabo ninguna de las diez acciones virtuosas como no sea en relación con otros seres sintientes. Lo mismo ocurre con la práctica de la generosidad y la paciencia. Solo en relación con otros seres sintientes podemos desarrollar amor, compasión y una mente despierta. La compasión, por ejemplo, es un estado mental que se produce cuando nos concentramos en el sufrimiento de otros seres sintientes y cultivamos el deseo intenso de que se liberen de ese sufrimiento. Por tanto, sin otros seres sintientes que hicieran de objetos no nos sería posible cultivar la compasión.

No podemos transformar la mente a la fuerza, empleando cuchillos y pistolas. Tal vez parezca débil, dado que no tiene color ni forma, pero en realidad es fuerte y resistente. La única manera de cambiar la mente es utilizando la mente misma, pues solo la mente puede distinguir entre lo que ha de hacerse y lo que hay que abandonar. Así es como puede levantarse el velo de la ignorancia. Cuando la mente pueda ver los

beneficios temporales y últimos de las acciones virtuosas y los defectos de las acciones no virtuosas, seremos capaces de actuar en consecuencia.

Generar amor y compasión es muy importante para tu práctica tanto en la fase inicial e intermedia como al final, cuando alcanzas la budeidad. Y únicamente si alcanzas el estado despierto pleno de un Buda tendrás la capacidad de cumplir los deseos de los seres sintientes. Prácticas como las cuatro maneras de reunir discípulos (dar, hablar amablemente, enseñar y obrar de acuerdo con las enseñanzas) y las seis perfecciones (generosidad, disciplina, paciencia, esfuerzo, concentración y sabiduría) se generan dependiendo de otros seres sintientes. Todas las prácticas fructíferas del Gran Vehículo son producto del interés por el bienestar de otros seres sintientes. Por tanto, cada vez que poses la mirada en un ser sintiente y pienses: «Despertaré plenamente dependiendo de seres como este», mírala con amor y compasión.

Del mismo modo que podrás recoger buenas cosechas si plantas semillas sanas en suelo fértil, si valoras a los seres sintientes recogerás la excelente cosecha de la budeidad. Si valoras el bienestar de los seres sintientes, obtendrás un buen renacimiento y el despertar pleno de un Buda. Las muchas clases de sufrimiento experimentadas por animales, espíritus hambrientos y habitantes del infierno son el resultado de haber perjudicado a seres sintientes. Si descuidas el bienestar de los seres sintientes, sufrirás los suplicios de comer y ser comido por otros, del hambre y la sed y de dolores abrumadores e implacables.

Dar y tomar es una práctica que debería emprenderse con gran coraje y determinación mentales. El gran maestro budista Sharawa (1070-1141) decía que si realmente quieres acostumbrar la mente a esta instrucción, tu práctica no debe ser simplemente como una piedra rodando por una empinada ladera, ni como agua tibia en una laguna estancada. Debe ser roja como la sangre y blanca como la cuajada. Eso significa que para adiestrar la mente no debes ser poco entusiasta, vacilante o aprensivo, sino completamente entregado y decidido. Si quieres prosperar, no puedes pretender dedicarte a la práctica del adiestramiento mental un día y hacer otra cosa al día siguiente.

Habiéndote adiestrado en el amor y la compasión, tal vez te preguntes por qué necesitas alcanzar el estado plenamente despierto de un Buda. Los grandes seres concentrados en la liberación personal y los bodhisattvas que se hallan en el décimo nivel de desarrollo espiritual tienen una gran capacidad para ayudar a otros seres. Sin embargo, si alcanzan la iluminación completa pueden llevar a incontables seres más allá del sufrimiento. Así pues, deberías desarrollar el fuerte deseo de alcanzar el

estado plenamente despierto de un Buda, capaz de cumplir tus propios propósitos y los propósitos de los demás.

Hoy día, probablemente muchos de nosotros dudamos de si realmente es posible llegar al estado de budeidad. Cuando hablamos de budeidad, tal vez pensemos únicamente en Buda Shakyamuni, que apareció en este mundo hace poco más de 2.500 años. Así pues, es importante comprender claramente la naturaleza de la iluminación. En primer lugar, tenemos que percibir que eliminar los defectos que contaminan nuestra mente es factible. Eso es lo que hace posible alcanzar la iluminación. Si podemos comprender eso, nos sentiremos motivados para desarrollar la mente despierta. De ahí que se diga que la sabiduría se concentra en la iluminación y la compasión en las necesidades de otros seres sintientes. Una vez que percibimos la posibilidad de conseguir la iluminación dentro de nuestra mente, aspiraremos a alcanzarla.

EL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE EN SIETE PUNTOS

Esta es la obra escrita por el maestro budista Geshe Chekawa (1101-1175) como resultado de su larga experiencia enseñando la práctica del adiestramiento de la mente.

Homenaje a la compasión grande.

La esencia de este néctar de instrucciones secretas
es transmitida por el maestro de Sumatra.

Debéis otorgar a tales instrucciones la misma importancia
que a un diamante, al sol y a un árbol medicinal.

Así esta época de las cinco degeneraciones se transformará
en la vía hacia el estado plenamente despierto.

1. Explicar los preliminares como una base para la práctica

Primero, adiéstrate en los preliminares.

2. (a) La práctica propiamente dicha: adiestrar la mente despierta convencional

Destierra al que recibe toda la culpa.

Medita sobre la gran bondad de todos los seres sintientes.

Practica la combinación de dar y tomar.

Dar y tomar deberían practicarse alternativamente.
Y deberías empezar por tomar de ti mismo.
Haz que ambas acciones cabalguen sobre la respiración.
En cuanto a los tres objetos, los tres venenos y las tres virtudes,
la instrucción a seguir es, en suma,
tener presente estas palabras en todas las actividades

(b) Adiestrar la mente despierta suprema

Cuando se ha alcanzado la estabilidad, imparte la enseñanza secreta:
Considera todos los fenómenos como sueños,
examina la naturaleza de la conciencia nonata.
El remedio se liberta por sí mismo,
coloca la esencia de la vía en la base de todo.
Entre sesiones de meditación, sé un prestidigitador, un creador de ilusiones.

3. Transformar las circunstancias adversas en la vía hacia la iluminación

Cuando el entorno y sus habitantes rezumen negatividad,
transforma las circunstancias adversas en la vía hacia la iluminación.
Reflexiona de inmediato con cada oportunidad.
El método supremo se acompaña de las cuatro prácticas.

4. La práctica integrada en una vida

Adiéstrate en los cinco poderes.
Los cinco poderes forman el precepto del Gran Vehículo
sobre la transferencia de la conciencia.
Cultiva estas vías.

5. La indicación de que se tiene una mente adiestrada

Integra todas las enseñanzas en un solo pensamiento.
Otorga máxima importancia a los dos testigos.
Cultiva constantemente una mente jubilosa.
La indicación de una mente adiestrada es que regresa.
La mente adiestrada se caracteriza por cinco grandes marcas.
La mente adiestrada conserva el control incluso cuando se distrae.

6. Los compromisos de una mente adiestrada

Adiéstrate siempre en los tres puntos generales.
Emplea medios contundentes para cultivar cualidades y abandonar emociones perturbadoras.
Subyuga todas las razones (para ser egoísta).
Adiéstrate constantemente en afrontar situaciones difíciles.
No dependas de otras condiciones.
Transforma tu actitud, pero mantén tu conducta natural.
No hables de los defectos de los demás.
No te inmiscuyas en los asuntos de los demás.
Renuncia a esperar una recompensa.
Evita los alimentos perniciosos.
No mantengas una lealtad no merecida.
No te mofes de los demás.
No mientas taimadamente.
No ataques al corazón.
No coloques la carga de un caballo sobre un poni.
No aprietes el paso para ganar la carrera.
No conviertas a dioses en demonios.
No busques la desgracia ajena para obtener tu felicidad.

7. Los preceptos del adiestramiento de la mente

Todos los yogas deben hacerse en uno.
Hay dos actividades que realizar al principio y al final.
Adiéstrate primero en las prácticas fáciles.
Pase lo que pase, sé paciente con las dos.
Protege ambas aunque te cueste la vida.
Adiéstrate en las tres dificultades.
Transfórmalo todo en la vía del Gran Vehículo.
Valora la práctica global y de gran alcance.
Busca las tres condiciones principales.
Purifica primero lo más burdo.
Practica aquello que es más efectivo.
No dejes que los tres factores se debiliten.
No te separes nunca de las tres posesiones.
Si recaes, medita sobre ello como antídoto.
Emprende las prácticas esenciales ahora mismo.
En el futuro, ponte siempre una armadura.
No apliques una comprensión errónea.
No seas inconstante.
Practica inquebrantablemente.
Libérate mediante el examen y el análisis.
No seas jactancioso.
No seas impaciente.

No hagas esfuerzos efimeros.
No esperes gratitud.

QUÉ SIGNIFICA PRACTICAR

La expresión «practicar un sistema religioso» no hace referencia únicamente a un cambio físico, a vivir en un monasterio o a recitar escrituras. La práctica religiosa debe llevarse a cabo desde el propio pensamiento. Si una persona sabe cómo trasladar las enseñanzas a su pensamiento, podrá realizar todas las acciones físicas y verbales en concordancia con la práctica. Si no sabemos cómo trasladarlas a nuestro pensamiento, de nada servirá que meditemos, recitemos las escrituras o nos pasemos la vida en un templo; el pensamiento, por tanto, es importante para la práctica. Así pues, tomar refugio en las Tres Joyas (el Buda, la Doctrina y la Comunidad Espiritual), tener en cuenta la relación entre las acciones y sus efectos y generar una actitud de ayuda a los demás tienen una importancia crucial.

Antiguamente, en el Tíbet, había un célebre lama llamado Drom. Un día, Drom vio a un hombre caminar alrededor de un relicario. «Caminar alrededor de un relicario es bueno», dijo. «Practicar es aún mejor.»

El hombre pensó: «En ese caso, leer un libro sagrado será bueno». Así lo hizo, y un día, mientras leía, Drom lo vio y dijo: «Leer un libro sagrado es bueno; practicar es aún mejor».

El hombre pensó: «Por lo visto, tampoco esto es suficiente. Pero si hago un poco de meditación, seguro que entonces estaré practicando».

Drom lo vio meditar y dijo: «Meditar es bueno; practicar es aún mejor».

El hombre, desconcertado, preguntó: «¿Cómo se practica?».

Drom respondió: «No te apegues a esta vida; haz que tu mente se convierta en práctica pura». Drom dijo eso porque la práctica depende del pensamiento.

8

Ocho estrofas para adiestrar la mente

Las *Ocho estrofas para adiestrar la mente* es un texto breve escrito por el maestro budista Geshe Langri Tangpa (1054-1123), quien consideraba la práctica de la mente despierta, y en particular la meditación de cambiarse por los demás, como la actividad más importante de su vida. Estas estrofas me las explicaron por vez primera de niño, cuando vivía en Lhasa, y desde entonces las recito a diario como parte de mi práctica personal.

Con la determinación de conseguir
el máximo bienestar para todos los seres sintientes,
que son más valiosos que una joya que los deseos concede,
aprenderé a tenerlos en gran estima.

Cuando me relacione con los demás,
aprenderé a pensar en mí como el inferior de todos ellos
y a considerarlos a ellos como seres supremos
desde lo más hondo de mi corazón.

En todas mis acciones aprenderé a observar mi mente
y en cuanto se manifieste una emoción perturbadora
que me ponga en peligro a mí y a los demás
le haré frente y la apartaré con firmeza.

Aprenderé a apreciar a los seres perversos
y a los agobiados por serios desmanes y aflicciones
como si hubiera dado
con un valioso tesoro difícil de encontrar.

Cuando otros por envidia me traten mal,
me insulten, calumnien y demás,
aprenderé a aceptar la derrota
y a ellos ofrecerles la victoria.

Cuando alguien a quien con esperanza he beneficiado
me perjudique seriamente y sin razón,
aprenderé a ver a esa persona

como un excelente guía espiritual.

En resumen, aprenderé a ofrecer a todos sin excepción,
directa e indirectamente, toda la ayuda y felicidad,
y a asumir respetuosamente
todo el daño y el sufrimiento de mis madres.

Aprenderé a mantener todas esas prácticas
limpias de las manchas de las ocho preocupaciones mundanas,
y al ver todos los fenómenos como ilusiones,
me liberaré de la esclavitud del apego.

En las siete primeras estrofas sobre el adiestramiento de la mente, se habla del despertar convencional de la mente, conocido como el bodhicitta convencional. En la última estrofa se hace una referencia muy breve a la otra forma de bodhicitta, esto es, el bodhicitta último.

– La **primera** de estas ocho estrofas dice: *Decidido a conseguir el máximo bienestar para los seres sintientes, más valiosos que la joya que los deseos concede, que los tenga yo siempre en gran estima.* Aquí se habla de la relación entre uno mismo y los demás. ¿Cuál es la situación habitual a este respecto? En general, uno valora —enormemente, claro está— su propia persona, sus intereses y, por tanto, la tarea de conseguir su bienestar encontrando la felicidad y evitando el sufrimiento. La persona carga con ese peso como su máxima prioridad. Al mismo tiempo, considera el interés por los demás poco importante o incluso insignificante.

Esta situación debe modificarse comprendiendo el adiestramiento mental que invierte esta actitud de conceder un gran valor al bienestar personal y pensar que el bienestar de los demás carece de importancia. Hay que desarrollar un elevado aprecio e interés por el bienestar de los demás al tiempo que se considera el bienestar personal como algo relativamente insignificante. De modo que ese es el objetivo. Y para alcanzarlo, se precisa un adiestramiento mental constante que engloba métodos diversos.

– La **segunda** estrofa del texto dice: *Cuando me relacione con los demás, que pueda pensar en mí como el inferior de todos ellos y en ellos como seres supremos desde lo más hondo de mi corazón.* El contenido de esta estrofa contrasta con la actitud previa de subestimar a los demás. Ahora miramos a todos los seres sintientes con respeto y los vemos como nuestros hermanos al tiempo que nos vemos a nosotros

mismos como inferiores. Los estamos valorando y nos estamos entregando en cuerpo y mente a su bienestar, estamos poniendo todo nuestro ser al servicio del bienestar de todas las criaturas, a las que ahora vemos como supremas.

– La **tercera** estrofa dice: *En todas mis acciones, que pueda observar mi mente y en cuanto aparezca un conflicto o una emoción perturbadora, poniéndome en peligro a mí y a los demás, que pueda hacerle frente y apartarla con firmeza.* Al tratar de cultivar esta actitud de valorar a los demás mirándolos con respeto, nos damos cuenta de que dicha actitud es incompatible con determinadas distorsiones mentales, es decir, con distorsiones mentales que hasta ahora nos impedían desprendernos del amor a nosotros mismos, nos impedían desprendernos de la falsa percepción del yo.

Dada esta incompatibilidad, la estrofa hace hincapié en que debemos protegernos de tales distorsiones mentales. Cuando se manifiestan en la mente, debemos vigilar nuestros pensamientos como si estuviéramos vigilando una casa. Esto debe hacerse con atención y con una conciencia discriminadora. Una y otra son como guardianes de la mente, algo parecido a una policía interna. Si están presentes en la mente, entonces la policía externa no es necesaria, pues no cometeremos acciones perjudiciales o dañinas. Sin embargo, si estos policías internos que son la atención y la conciencia discriminadora no están, por mucha policía que haya fuera, esta no podrá controlar la situación. El caso de los terroristas, por ejemplo, nos demuestra cuán ineficaz puede ser la policía.

– La **cuarta** estrofa dice: *Si veo a seres perversos agobiados por distorsiones violentas, que me sean tan preciados como si hubiera encontrado un valioso tesoro.* Esta estrofa hace referencia a seres sumamente repugnantes, como caníbales o seres muy malvados. Cuando topamos con un ser así, aunque no sintamos deseo de hacerle daño, probablemente nuestra reacción será esquivarlo, desviar la mirada y evitar el contacto con él.

Hay que disipar esa actitud. Lo que hay que cultivar por esos seres, estén presentes o no, es un interés afectuoso, de tal manera que cuando nos los encontremos no sintamos: *¡Oh! Ahora tendré que hacer algo respecto a ellos; he aquí una carga que debo asumir, o he aquí una acción que debo realizar.* En lugar de eso, al tropezar con estos seres debemos sentir que hemos encontrado una joya, un tesoro o algo maravilloso, y aceptar con entusiasmo esta oportunidad de ayudarles.

– La **quinta** estrofa dice: *Cuando otros estén enfadados o me traten mal, me*

insulten, calumnien y demás, que pueda padecer yo la derrota y ofrecerles la victoria. Por consiguiente, es importante cultivar esta actitud de ayuda, este deseo de valorar a los demás, pero debemos tomar como punto fundamental de la práctica el cultivo de esa actitud hacia seres que, por el motivo que sea, desean hacernos daño, ya sea porque están enfadados o porque quieren defraudarnos, y ya sea físicamente o simplemente deseándonos mala suerte. Hay que tener una consideración especial por estos seres, otorgarles un gran valor. Si la actitud malvada de estos seres sintientes genera algún tipo de conflicto, debemos aceptar la derrota y cederles la victoria. Esta es la esencia de esta estrofa.

– La **sexta** estrofa dice: *Cuando alguien a quien he beneficiado me trata muy mal, que pueda considerarlo como mi gurú supremo.* Entre el vasto número de seres sintientes, probablemente haya algunos a los que se ha tratado con especial amabilidad o se ha dedicado un esfuerzo especial, lo cual puede considerarse una actitud noble y positiva. Sería lógico esperar que la persona correspondiera a esa amabilidad y mostrara interés por su benefactor. Pero puede ocurrir que, después de ser amables con alguien, la persona responda de una forma negativa e injusta, en cuyo caso la reacción natural sería sentirnos disgustados e injustamente tratados.

Lo que debe hacerse como bodhisattva —es decir, como alguien que cultiva esta actitud— es ver a esa persona como su gurú espiritual, tomar lo sucedido como una gran oportunidad y valorar sobremanera a esa persona, pues nos ha brindado la oportunidad de cultivar la paciencia y la tolerancia. Así es como el bodhisattva cultiva este tipo de actitud mental.

– Pasamos ahora a la **séptima** estrofa, que dice: *En resumen, que pueda directa e indirectamente ofrecer beneficio o felicidad a todas mis madres: que pueda secretamente asumir sus congojas y padecimientos.* Aquí todavía se hace referencia a la mente despierta convencional. Ahora, para que esta excelente actitud de valorar a los demás más que a uno mismo se desarrolle con fuerza y afiance, ha de brotar de la compasión. Compasión es lo que siente una mente que no puede soportar el sufrimiento de los demás y desea que dejen de sufrir. Además de sentir un verdadero interés compasivo por los demás, debemos desarrollar una actitud de afectuosa bondad, de manera que la felicidad y el bienestar de los demás nos produzca alegría.

A través de la compasión y la bondad afectuosa llegamos a valorar activamente a los demás más que a nosotros mismos. Tomando como base estas dos actitudes se ha

creado una práctica llamada Tong-Len (gTong-Len o dar y tomar) expresada en la estrofa: «Que pueda ofrecer beneficio y felicidad a todas mis madres y asumir secretamente sus congojas y padecimientos».

Solo en muy, muy pocas ocasiones nos es posible traspasar nuestra propia felicidad a otros seres y asumir directamente su sufrimiento; únicamente ocurre cuando tenemos con la otra persona una relación muy especial basada en una afinidad kármica procedente, quizá, de una vida anterior. En tales ocasiones tal vez podamos traspasar realmente el sufrimiento del otro a nosotros mismos, pero por regla general eso no es posible. Entonces ¿por qué se adiestra a las personas en el cultivo de esa actitud? Porque ayuda a adquirir fuerza de carácter, coraje y entusiasmo, lo que mejora la práctica personal de cultivar una mente despierta.

– La estrofa **octava** y última dice: *Que todo esto quede limpio de las manchas de las ocho preocupaciones mundanas. Que pueda, al percibir que todos los dharmas o componentes de los fenómenos son ilusorios, desapegarme y, de ese modo, liberarme de la esclavitud de la existencia cíclica.* La esencia de esta última estrofa es el cultivo del despertar último de la mente. Mientras que las otras estrofas hacen referencia a los tipos de práctica, esta habla del despertar de la mente.

Cultivar la mente por la que se valora a los demás más que a uno mismo entraña un gran riesgo, pues llevamos mucho tiempo sometidos a distorsiones mentales que pueden entorpecer nuestra práctica del dharma. Quizá tengamos presente la reputación que puede darnos esta práctica o por dentro deseemos recibir regalos de los individuos para quienes hemos realizado la práctica. También puede surgir el pensamiento: «Oh, soy una persona religiosa; ¡soy un practicante del dharma!». Eso puede generar un sentimiento de orgullo y superioridad, de menosprecio hacia los demás.

Todas estas distorsiones mentales y actitudes consiguientes son muy poderosas. Así pues, a la hora de cultivar el despertar de la mente deberíamos ponernos especialmente en guardia contra las llamadas ocho preocupaciones mundanas. Entre ellas están la preocupación por la fama, el elogio, el placer y el beneficio. Cuando practicamos el dharma, debemos liberar completamente la mente de estas preocupaciones. El cultivo de este tipo de mente debe ser puro en el sentido de que no hay que preocuparse en absoluto por uno mismo y sí por los demás. Este aspecto es muy importante.

Vivir y morir con sentido

Algo que nos preocupa a todos es de qué forma podemos vivir y morir en paz. La muerte es una forma de sufrimiento, una experiencia que preferiríamos evitar y que, sin embargo, nos sucederá a todos sin excepción. No obstante, es posible adoptar una actitud que nos permita afrontar sin miedo este indeseado acontecimiento. Algo que nos ayudará enormemente a mantener la calma en el momento de morir es la forma en que hemos vivido nuestra vida. Cuanto más sentido hayamos dado a nuestra vida, menos tendremos que lamentar en el momento de morir. Por tanto, la forma en que nos sentimos cuando vamos a morir depende en gran medida de la forma en que hemos vivido.

Emprender una práctica espiritual que se mide en vidas y eones proporciona una visión diferente de la muerte. En el contexto de tu existencia a lo largo de muchas vidas, la muerte pasa a ser como un mero cambio de ropa. Cuando la ropa está vieja y gastada, la sustituyes por ropa nueva. Esa perspectiva influye en la actitud que adoptamos ante la muerte. Permite comprender con mayor claridad que la muerte es parte de la vida. Los niveles burdos de la mente dependen de nuestro cerebro, de modo que solo funcionan mientras el cerebro funciona. En cuanto el cerebro se detiene, los niveles burdos de la mente se detienen automáticamente. El cerebro es necesario para que aparezcan los niveles burdos de la mente, pero la causa fundamental de la mente es la continuidad de la mente sutil, la cual no tiene principio.

Cuando vayamos a morir, puede que otras personas nos recuerden que generemos un estado mental positivo de tal manera que el nivel de conciencia burdo se disuelva. Pero una vez que hemos entrado en el estado de conciencia sutil, únicamente la fuerza de nuestra predisposición previa podrá ayudarnos. En ese momento es muy difícil que otra persona nos recuerde la práctica virtuosa. Así pues, es importante desarrollar, desde la juventud, la conciencia de la muerte y familiarizarse con maneras de afrontar la disolución de la mente. Podemos hacerlo visualizando el proceso. De ese modo, en lugar de tener miedo a la muerte puede que hasta nos entusiasmemos con ella. Puede que sintamos que después de habernos preparado

durante tantos años, somos capaces de hacer frente al desafío de la muerte de forma eficaz.

VENCER EL MIEDO

La persona que ha experimentado la mente sutil en meditación puede, de hecho, controlar su muerte. Naturalmente, eso solo es posible cuando se ha alcanzado un nivel de práctica avanzado. En el tantra existen prácticas avanzadas, como la transferencia de la conciencia, pero yo creo que la práctica más importante en el momento de morir, la más poderosa, es la de la mente despierta. Aunque en mi práctica cotidiana medito siete u ocho veces al día sobre el proceso de la muerte basado en diferentes prácticas tántricas, sigo estando convencido de que cuando vaya a morir me será más fácil acordarme de la mente despierta. Esa es la mente que realmente siento próxima.

Como es lógico, cuando meditamos sobre la muerte también nos preparamos para ella, de modo que ya no tiene por qué preocuparnos. Aunque todavía no estoy listo para recibir a la muerte, a veces me preguntó cómo me sentiré cuando realmente me llegue. Estoy convencido de que si vivo más tiempo podré conseguir muchas más cosas. Mi deseo de vivir es comparable a mi entusiasmo por la llegada de la muerte.

Recordar la muerte forma parte de la práctica budista. Puede hacerse de varias maneras. Una consiste en meditar constantemente sobre la muerte con el fin de incrementar el desapego a esta vida y sus atracciones. Otra consiste en ensayar el proceso de la muerte, familiarizarse con los diferentes niveles mentales que se experimentan al morir. Cuando los niveles burdos de la mente cesan, la mente sutil se manifiesta de forma preponderante. Meditar sobre el proceso de la muerte es importante para adquirir una experiencia más profunda de la mente sutil.

La muerte significa que este cuerpo tiene un límite. Cuando nuestro cuerpo ya no puede sustentarse, fallecemos y adoptamos un cuerpo nuevo. El ser básico formado por la combinación de cuerpo y mente sobrevive después de la muerte, pero no el cuerpo físico. Lo que permanece es el cuerpo sutil. Visto así, el ser no tiene principio ni fin; seguirá viviendo hasta alcanzar la budeidad.

Y a pesar de todo eso, la gente tiene miedo a la muerte. A menos que puedas garantizar tu futuro mediante tus acciones positivas durante esta vida, existe el riesgo de renacer en una existencia desfavorable. En esta vida, aunque pierdas tu país y te conviertas en un refugiado, sigues viviendo en el mundo humano. Puedes buscar

ayuda y apoyo. Pero después de la muerte te enfrentas a circunstancias completamente nuevas. La experiencia ordinaria adquirida en esta vida generalmente no sirve de nada después de la muerte.

Si no te has preparado debidamente, la muerte puede ser un acontecimiento desafortunado. La manera de prepararse consiste en adiestrar la mente. Eso significa, por un lado, cultivar una motivación sincera y compasiva, realizar acciones positivas y servir a otros seres sintientes. Por otro, significa controlar la mente, que es una forma más profunda de prepararse para el futuro. Con el tiempo puedes convertirte en dueño de tu mente, que es la principal finalidad de la meditación.

A la gente que cree que no hay nada después de la muerte le convendría pensar en la muerte como una parte de la vida. Tarde o temprano todos tenemos que afrontar la muerte, y por lo menos eso nos ayudará a pensar en ella como algo normal. Aunque evitemos deliberadamente pensar en la muerte, no podemos escapar de ella.

Ante este problema existen dos alternativas. La primera es, sencillamente, no pensar en él, apartarlo de tu mente. Por lo menos de ese modo tu mente permanecerá tranquila. Se trata, sin embargo, de una opción poco fiable, pues el problema persiste y tarde o temprano tendrás que abordarlo, pensar en él en profundidad. Conozco a soldados que dicen que se sienten más fuertes antes de luchar que cuando están luchando. Si piensas en la muerte, tu mente se familiarizará con la idea. Cuando llegue el momento, no te sorprenderá tanto y tu angustia será menor. Por tanto, creo que es útil pensar en la muerte y hablar de ella.

Necesitamos dar sentido a nuestra vida. En las escrituras, los reinos de la existencia se describen como impermanentes, como una nube en el cielo de otoño. El nacimiento y la muerte de los seres humanos puede entenderse observando las entradas y salidas de los actores en una obra de teatro. Los actores aparecen vestidos primero de una manera y luego de otra. En un reducido margen de tiempo experimentan numerosos cambios. Nuestra existencia es igual. La duración de la vida es comparable a un relámpago en el cielo o a la caída de una roca por una ladera pronunciada.

El agua siempre corre cuesta abajo. Es imposible que corra cuesta arriba. La vida se nos va sin que apenas nos demos cuenta. Aquellos de nosotros que valoramos la práctica espiritual tal vez pensemos en vidas futuras, pero en el fondo nos concentramos en los objetivos de esta vida. Así es como nos confundimos y caemos en la trampa de la existencia cíclica. Desperdiciamos nuestra vida. Desde el momento que nacemos nos acercamos a la muerte. Sin embargo, nos pasamos la vida

acumulando comida, ropa y amigos. En el momento de morir, debemos dejar todo eso atrás. Hemos de viajar al siguiente mundo completamente solos, sin acompañante.

Lo único que podrá ayudarnos es el hecho de haber realizado alguna práctica espiritual y que haya dejado huellas positivas dentro de nuestra mente. Si queremos dejar de desaprovechar nuestra vida e instarnos a emprender una práctica espiritual, hemos de meditar sobre la impermanencia y la propia mortalidad, el hecho de que desde el nacimiento nuestro cuerpo es impermanente por naturaleza y está sujeto a la desintegración.

LA MUERTE COMO PRÁCTICA ESPIRITUAL

Las prácticas espirituales no tienen como propósito beneficiarnos solo en esta vida, sino llevar paz y felicidad a las vidas que vengan después de la muerte. Una de las cosas que dificultan la práctica es la tendencia a pensar que la vida es larga. Es como quien ha decidido establecerse en un lugar concreto. Esa persona, lógicamente, se implicará en los asuntos del mundo, acumulando riqueza, construyendo edificios, plantando cultivos y demás. En cambio, quien está más interesado en sus vidas después de la muerte es como la persona que quiere viajar. El viajero se prepara para hacer frente a cualquier eventualidad y llegar felizmente a su destino. Como resultado de la meditación sobre la muerte, el practicante se obsesiona menos con los asuntos de esta vida, como el nombre y la fama, los bienes y la posición social. Al tiempo que trabaja para satisfacer las necesidades de esta vida, la persona que medita sobre la muerte encuentra tiempo para generar la energía que pueda traerle paz y dicha en vidas futuras.

La conciencia de la muerte puede desarrollarse a través de las meditaciones formal y analítica. Primero de todo, hay que comprender intelectualmente la certeza de la muerte. No se trata de una teoría oscura, sino de un hecho obvio y observable. Se cree que nuestro planeta tiene cinco mil millones de años y que la especie humana existe desde hace cien mil años. En ese período de tiempo tan largo, ¿existe un solo ser humano que no haya encontrado la muerte? La muerte es absolutamente inevitable, independientemente de donde vivas, aunque te escondas en las profundidades del mar o vuelas por las alturas.

Seas quien seas, tienes que morir. Stalin y Mao han sido dos de los hombres más poderosos del siglo XX. Sin embargo, también ellos tuvieron que morir, y por lo visto se enfrentaron a la muerte con angustia y temor. Vivieron como dictadores rodeados

de asistentes y lacayos que les obedecían ciegamente. Gobernaron sin piedad, dispuestos a destruir todo aquello que desafiara su autoridad. Pero cuando se toparon con la muerte, todas las personas en las que habían confiado, todo aquello en lo que se habían apoyado —poder, armas, fuerza militar— de nada les servía ahora. Dadas las circunstancias, cualquiera habría tenido miedo.

La ventaja de desarrollar una conciencia de la muerte es que te ayudará a dar sentido a tu vida. Darás más importancia a la paz y la felicidad duraderas que a los placeres fugaces. Recordar la muerte es como utilizar un martillo para destruir todas las tendencias negativas y emociones perturbadoras.

Para desarrollar una conciencia de la muerte es necesario pensar en su naturaleza impredecible. Existe un dicho popular al respecto: «Mañana o la próxima vida, imposible saber cuál llegará primero». Todos sabemos que la muerte nos llegará algún día. El problema es que siempre pensamos que será en un futuro lejano. Estamos demasiado concentrados en nuestros asuntos mundanos. Por tanto, es fundamental meditar sobre la naturaleza impredecible de la muerte. Los textos tradicionales explican que la duración de la vida de la gente de este planeta es incierta, sobre todo en estos tiempos de degeneración. La muerte no sigue regla ni orden alguno. Cualquier persona puede morir en cualquier momento, sea joven o vieja, rica o pobre, enferma o sana. La muerte es completamente aleatoria. Gente fuerte y sana muere repentinamente debido a circunstancias imprevistas mientras que pacientes débiles y postrados en cama viven largo tiempo.

Si comparamos las causas que pueden conducir a la muerte con los limitados factores que ayudan a mantener la vida, nos damos cuenta de por qué la muerte es impredecible. Valoramos sobremanera nuestro cuerpo, creemos que es fuerte y que durará mucho tiempo, pero la realidad se encarga de echar por tierra nuestras expectativas. Comparado con el granito y el acero, nuestro cuerpo es frágil y delicado. Comemos para mantenernos sanos y vivos, pero hay ocasiones en que hasta la comida nos enferma y mata. Nada puede garantizarnos una larga vida.

La muerte es temida como el final de la vida. Para colmo, nada de aquello por lo que hemos trabajado en esta vida —dinero, poder, fama, amigos o familia— puede ayudarnos en el momento de morir.

Tal vez seas una persona poderosa respaldada por una enorme fuerza militar, pero cuando la muerte te llegue, esa fuerza no podrá defenderte. Tal vez seas rico y puedas comprar los mejores cuidados cuando enfermes, pero si la muerte decide llevarte, no habrá especialista capaz de detenerla. Cuando mueres, tu riqueza se queda en este

mundo. No puedes llevarte un solo céntimo. Tampoco tu mejor amigo puede acompañarte. Tienes que enfrentarte al siguiente mundo completamente solo. Únicamente tu experiencia en la práctica espiritual podrá ayudarte.

Tu cuerpo tiene para ti un enorme valor. Ha sido tu compañero más firme y fiel desde que te concibieron. Te aseguras de darle los mejores cuidados. Lo alimentas para que no pase hambre, le das de beber cuando tiene sed. Lo pones a descansar cuando está cansado. Lo haces todo para garantizar su comodidad y protección. Y, seamos justos, tu cuerpo también te cuida. Siempre se muestra dispuesto a satisfacer tus necesidades. Ya solo la función del corazón resulta asombrosa. El corazón siempre está trabajando. Literalmente, nunca se detiene, hagas lo que hagas, estés dormido o despierto.

Pero cuando la muerte golpea, el cuerpo claudica. La conciencia y el cuerpo se separan y este se convierte en un espantoso cadáver. Ante la muerte, tu dinero y tus posesiones, tus amigos y familiares, incluso tu cuerpo, nada pueden hacer por ti. Lo único que puede ayudarte a afrontar lo desconocido es la virtud que has plantado en el río de tu conciencia. Por eso la práctica espiritual puede contribuir a que tu vida tenga sentido.

En el momento de morir, recordar la mente despierta genera automáticamente calma y paz mental. Cultivar un estado mental virtuoso cuando mueres puede hacer que esta acción virtuosa madure y te asegure un buen renacimiento. Por tanto, desde el punto de vista de un practicante budista, llevar una vida cotidiana con sentido significa familiarizarse con estados mentales virtuosos, que son los que al final te ayudarán a afrontar la muerte. Que tu experiencia en el momento de morir sea positiva o negativa dependerá en gran medida de cómo hayas practicado a lo largo de tu vida.

Lo importante es que nuestra vida cotidiana ha de tener sentido... que nuestra actitud ha de ser positiva, alegre y afectuosa.

Comprender la vacuidad

El conocimiento de los fenómenos externos, y la aplicación de ese conocimiento, es lo que hoy día llamamos ciencia. El enfoque y los métodos que se centran principalmente en los fenómenos internos, como la conciencia o la mente, y su aplicación, constituyen otra esfera del conocimiento. Ambos tienen el mismo objetivo: obtener felicidad y satisfacción, el principal interés de todo ser humano.

No solo el objetivo, también el método está directamente relacionado con los seres humanos, así como el individuo que lo pone en marcha. El científico que investiga los fenómenos externos sigue siendo un ser humano que desea felicidad; forme parte de su profesión o no, la conciencia es un asunto que le concierne. La persona espiritual interesada en la conciencia o en la meditación tiene que relacionarse con la materia. Ni una ni otra vía es suficiente por sí sola. De hecho, si se hubiera encontrado un enfoque único satisfactorio, jamás habría surgido la necesidad de unir estas disciplinas.

Ambos enfoques son, por tanto, muy importantes, y me gustaría decir unas palabras sobre la relación que guardan entre sí.

EL ORIGEN DEPENDIENTE

La visión o filosofía fundamental del budismo es la del «origen dependiente». Cuando hablamos de origen dependiente, queremos decir que las cosas existen o son designadas dependiendo de algo. En el caso de un fenómeno físico, se especificaría que este existe dependiendo de sus partes, mientras que un fenómeno inmaterial existe dependiendo de su continuidad o de un aspecto de su continuidad. Por consiguiente, se trate de fenómenos externos o internos, todo existe dependiendo de sus partes o aspectos.

Si buscáramos una base para la designación de un fenómeno dado, puesto que no encontraríamos nada que fuera realmente el fenómeno —ningún pedazo sólido que

poder señalar con el dedo, que representara el fenómeno— diríamos que los fenómenos existen como una designación de la mente.

Dado que los fenómenos no existen independientemente de la mente que los designa, se habla de «vacuidad», esto es, de la ausencia de toda existencia intrínseca, de toda existencia que no dependa de la mente que designa. Puesto que los fenómenos no existen por sí mismos, sino que su existencia depende de determinadas condiciones, cada vez que tropiezan con una condición nueva, cambian. Así pues, los fenómenos se originan dependiendo de unas condiciones y dejan de existir dependiendo de unas condiciones. Esta ausencia de existencia intrínseca, independiente de causas y condiciones, es el origen de todos los cambios que son posibles en un fenómeno, como nacimiento, cesación y demás.

Tal vez sea interesante comparar la interpretación científica del papel del observador o «participante» con la idea budista de que los fenómenos observados no existen meramente como una imagen mental, una proyección o una visión de la mente, sino que existen como entidades separadas de la mente. Mente y materia son dos cosas diferentes. La materia está separada de la mente que la percibe y denomina.

Eso significa que todos los fenómenos sin excepción, si bien no son simplemente una creación o manifestación de la mente que carece de entidad propia, su modo último de existencia depende de la mente que los designa en calidad de «designadora». El modo de existencia de los fenómenos, por tanto, está bastante separado de la designadora, pero su existencia misma depende de la designadora. Creo que este punto de vista se corresponde con la explicación científica del papel del observador. Aunque se utilizan términos diferentes para explicarlos, sus significados guardan relación.

LA NATURALEZA REAL DE LOS FENÓMENOS

A primera vista, los conceptos de origen dependiente y vacuidad explicados en el apartado anterior pueden parecer contradictorios. No obstante, si los analizamos detenidamente, llegaremos a comprender que los fenómenos, puesto que están vacíos, tienen un origen o existencia dependiente, y que debido a esa existencia dependiente están, por naturaleza, vacíos. Así pues, podemos demostrar la vacuidad y el origen dependiente partiendo de la misma base, de manera que dos aspectos que en un principio parecen contradictorios, cuando se comprenden en profundidad vemos que se complementan.

La apariencia de los fenómenos es diferente de su modo real de existencia. Cuando la mente percibe la forma en que aparecen, cree que esa apariencia es real y sigue esa idea o concepto particular, y es entonces cuando comete errores. Dado que esa idea del objeto está completamente distorsionada, se contradice con el modo real de existencia, o realidad misma. Así pues, esta disparidad o contradicción entre «lo que es» y «lo que parece» se debe al hecho de que aunque los fenómenos están en realidad vacíos de existencia intrínseca, para la mente ordinaria aparecen como si existieran por sí mismos. De igual modo, aunque en realidad las cosas que dependen de causas son impermanentes y fugaces y están sujetas a constante cambio, *parecen* permanentes e inalterables.

Una vez más, algo que en realidad es sufrimiento aparece como felicidad. Y algo que en realidad es falso aparece como verdadero. Existen muchos niveles sutiles en esta contradicción entre el modo de existencia real de los fenómenos y su apariencia. Como resultado de la contradicción entre «lo que es» y «lo que parece», surgen toda clase de errores. Esta explicación puede tener mucho en común con las ideas de los científicos sobre la diferencia entre cómo aparecen y cómo existen realmente determinados fenómenos.

En términos generales, comprender el significado de la vacuidad y el origen dependiente conduce de forma natural a un convencimiento más profundo de la ley de causa y efecto, esto es, que como resultado de diferentes causas y condiciones surgen sus correspondientes frutos o efectos, positivos o negativos. A partir de ahí, prestamos más atención a las causas y somos más conscientes de las distintas condiciones. Si comprendemos bien el concepto de vacuidad, la aparición en la mente de distorsiones, como apego, odio y demás, disminuirá, puesto que dichas distorsiones son causadas por una percepción errónea, errónea en el sentido de que la mente no distingue correctamente entre «lo que es» y «lo que parece».

A través de la propia experiencia puedes ver, por ejemplo, cómo cambia tu sentimiento hacia algo que observas según tu estado mental. Aunque el objeto sigue siendo el mismo, tu reacción será mucho menos intensa si tienes la mente tranquila que si está invadida por una emoción fuerte como la rabia.

El verdadero modo de existencia de los fenómenos, el concepto mismo de existencia, es la vacuidad. Cuando comprendamos eso y percibamos la naturaleza contradictoria de la apariencia de los fenómenos, enseguida seremos capaces de entender que esta visión errónea es irreal. Consiguientemente, todas las distorsiones mentales como el apego, el odio y demás —basadas en esa concepción errónea, en un

engaño que tiene su origen en la naturaleza contradictoria de los fenómenos— perderán fuerza.

Podríamos preguntarnos: «¿Cómo nacen los diferentes niveles de conciencia o mente que perciben un objeto?». Los diferentes niveles de conciencia guardan relación con los diferentes niveles de sutileza de la energía interna que activa y mueve la conciencia hacia un objeto dado. Así pues, el nivel de sutileza y fuerza con que se mueve la conciencia hacia el objeto es lo que determina y establece los diferentes niveles de conciencia.

Es muy importante reflexionar sobre la relación entre la conciencia interna y las sustancias materiales externas. Muchas filosofías orientales, y en particular el budismo, hablan de cuatro elementos: tierra, agua, fuego y aire... o cinco elementos si añadimos el espacio. Los primeros cuatro elementos —tierra, agua, fuego y aire— son sostenidos por el elemento espacio, el cual les permite existir y funcionar. El espacio o «éter» hace, por tanto, de base para el funcionamiento de todos los elementos.

Estos cinco elementos pueden dividirse en dos tipos: los cinco elementos externos y los cinco elementos internos. El elemento espacio o «éter», de acuerdo con ciertos textos budistas, como el Tantra de Kalachakra, no es un vacío total, carente de todo, sino que se habla de él como «partículas vacías». Estas partículas vacías, por tanto, sirven de base para la evolución y disolución de los otros cuatro elementos. Se generan a partir de ellas y al final son absorbidos por ellas. El proceso de disolución se produce en el orden *tierra, agua, fuego y aire*; y el proceso de generación en el orden *aire, fuego, agua y tierra*. Estos cuatro elementos son más fáciles de entender en términos de sólidos (tierra), líquidos (agua), calor (fuego) y energía (aire). Se generan desde el nivel sutil hasta el burdo partiendo de esta base de partículas vacías; y se disuelven desde el nivel burdo hasta el sutil en las partículas vacías. El espacio, o la partícula vacía, es la base de todo el proceso.

MEDITACIÓN SOBRE LA VACUIDAD

Para comprender que todos los fenómenos engañosos tienen la misma naturaleza vacía nos concentramos en la vacuidad. Cuando la meditación sobre la mente iluminada y el adiestramiento en la concentración ha madurado, entonces comienza la práctica de la vacuidad.

Por lo general, cuando meditamos sobre la vacuidad no es necesario apartar la

apariciencia del objeto, pero como ahora nos referimos a prácticas tántricas, sí resulta aconsejable hacerlo.

Podemos comenzar esta práctica de dos formas: disolviendo primero todas las apariencias de los objetos y meditando a continuación sobre la vacuidad, o meditando primero sobre la vacuidad y disolviendo a continuación todas las apariencias.

Ahora explicaré brevemente la meditación concreta sobre la vacuidad... Aquí es muy importante reconocer lo que debe negarse.

Las principales escuelas budistas aceptan lo que se conoce como los cuatro sellos budistas, que son:

- Todos los productos son impermanentes.
- Todos los fenómenos contaminados son causa de sufrimiento.
- Todos los fenómenos carecen de identidad y están vacíos.
- Solo el nirvana es paz.

Aquí, la no-identidad se refiere a la ausencia de una persona autosuficiente.

En primer lugar, para meditar sobre la vacuidad debemos identificar la vacuidad sobre la que estamos meditando —la cosa que debe negarse—. Si no identificamos el objeto de negación, no podremos tener la imagen de su ausencia. Para ello conviene reflexionar primero en el propio ser.

Cuando tengas el sentimiento natural de «yo hago, yo como, yo estoy», contempla qué clase de ser o «yo» aparece en tu mente. A renglón seguido, prueba diferentes técnicas. Prueba a recordar situaciones desagradables en que, por ejemplo, te acusaron injustamente de algo, o situaciones agradables en que te elogiaron. Durante esas experiencias tenías un estado mental muy fluctuante, y parecía que podías sentir ese «yo», ese ser, con suma claridad.

Cuando este «yo» aparecía en tu mente, ¿era como algo separado de tu cuerpo y mente, como una entidad independiente? Ese tipo de «yo» o ser, que se te aparece tan vívidamente que tienes la sensación de que podrías tocarlo con un dedo —algo independiente de tu cuerpo y tu mente—, ese tipo de «yo» es la más errónea de las percepciones y el objeto a negar.

He ahí la primera parte fundamental: identificar lo que debe negarse.

El segundo punto fundamental es reflexionar sobre el hecho de que si ese «yo» o ser independiente existe, lo hace junto con el cuerpo y la mente o realmente separado de ellos, o si existe una tercera forma en que pueda existir.

Tienes que observar las diferentes posibilidades. Entonces descubrirás que si realmente existe como una entidad independiente, tiene que ser uno con el cuerpo y la mente, los agregados, o existir separadamente, porque no hay una tercera forma de existencia.

He aquí el segundo punto fundamental: las opciones son que o es uno con los agregados o totalmente diferente de ellos.

Ahora reflexiona sobre la idea de que si es uno con los agregados, del mismo modo que el ser es uno, el cuerpo y la mente deberían ser uno porque se identifican con el ser. Si el ser está separado, del mismo modo que los agregados son múltiples, el ser debería ser múltiple.

A continuación observa que si este ser o «yo» independiente existiera como algo claramente separado de los agregados, deberíamos poder encontrarlo después de que los agregados dejaran de existir. Pero no es así.

Cuando sigues este proceso de análisis, te das cuenta de que este «yo» no puede identificarse como algo aparte de los agregados.

Razonando así, descubrirás que el «yo» o ser independiente que antes aparecía en tu conciencia es una proyección o percepción errónea. En realidad no existe.

Por ejemplo, al alba o al anochecer, cuando hay poca luz, una persona podría asustarse y confundir una cuerda enrollada con una serpiente. Dejando a un lado la imagen de la serpiente en la mente de esa persona, para el objeto, o sea la cuerda, no existe ninguna serpiente.

Lo mismo ocurre con los agregados. Cuando percibes en ellos las apariencias del ser, aunque esas apariencias parezcan surgir del interior de los agregados, no existe una sola partícula que pueda identificarse como el ser dentro de los agregados. Como en el ejemplo anterior en que la serpiente es solo una percepción errónea: la serpiente no existe realmente.

Del mismo modo, cuando percibimos una persona como diferente de los agregados, desde el lado de los agregados esa persona no existe en realidad; es solo una etiqueta designada a los agregados. Desde el momento en que el objeto en cuestión no tiene una esencia real, en ambos casos son lo mismo.

En cuanto a los estados del objeto desde el lado del objeto, no hay diferencia alguna entre ellos. La diferencia tiene que provenir de la mente que percibe, del lado del sujeto. Cuando ponemos a la cuerda la etiqueta de serpiente, se trata de una concepción errónea. Cuando amanece, vemos claramente el objeto y podemos disipar

la falsa percepción de que la cuerda es una serpiente mediante la cognición, un tipo de conciencia diferente.

La etiqueta *serpiente* impuesta a la cuerda puede ser perjudicial. Sin embargo, en el caso de una persona, aunque no hay una realidad objetiva, si pones a los agregados la etiqueta de persona, funciona. No hay otra clase de conciencia que pueda disipar eso.

Pero si dijéramos que la persona, por consiguiente, no existe, nuestras propias experiencias rebatirían esa falsa conclusión. Así pues, la existencia de la persona ha de explicarse únicamente desde la conciencia subjetiva que pone la etiqueta. Por eso se dice que las cosas existen solo nominalmente. No hay una realidad objetiva.

Responsabilidad universal

Antes que nada, debo decir que no creo en la práctica de crear movimientos o defender ideologías. Tampoco me gusta la práctica de fundar una organización para promover una idea concreta, lo que implica que solo un grupo de gente es responsable de alcanzar el objetivo, mientras que el resto queda eximido. En las circunstancias actuales, no podemos permitirnos esperar que otros resuelvan nuestros problemas; todos debemos asumir nuestra parte de responsabilidad universal. Si crece el número de individuos implicados y responsables, decenas, cientos, miles y hasta cientos de miles de personas estarán mejorando la atmósfera general. Los cambios positivos no se producen de prisa y exigen un esfuerzo constante. Si nos desanimamos, probablemente no alcanzaremos ni el objetivo más fácil. Mediante el compromiso constante y decidido, podemos alcanzar hasta los objetivos más difíciles.

Adoptar una actitud de responsabilidad universal es, básicamente, una cuestión personal. La prueba real de nuestra compasión no es lo que decimos en conversaciones abstractas, sino nuestra actuación en la vida cotidiana. Pero para practicar el altruismo hay que tener en cuenta algunas ideas esenciales. Aunque ningún sistema de gobierno es perfecto, la democracia es el sistema que más se acerca a la naturaleza fundamental de la humanidad. Por tanto, quienes disfrutamos de ella tenemos que seguir luchando para que todo el mundo pueda gozar de ese derecho. Además, la democracia es la única base estable sobre la que puede construirse una estructura política global. Para trabajar conjuntamente, debemos respetar el derecho de todos los pueblos y naciones de conservar su idiosincrasia y valores propios.

Concretamente, se precisará un enorme esfuerzo para llevar la compasión al terreno del comercio internacional. La desigualdad económica, sobre todo entre los países desarrollados y los países en vías de desarrollo, sigue siendo la principal causa de sufrimiento en este planeta.

Aunque pierdan dinero a corto plazo, las grandes multinacionales deben reducir su explotación de las naciones pobres. Utilizar los pocos recursos que esos países poseen

simplemente para estimular el consumismo del mundo desarrollado es tremendo; si no se pone fin a esa situación, al final sufriremos todos. Fortalecer las economías débiles y poco diversificadas es una política mucho más acertada para promover la estabilidad política y económica. Por idealista que parezca, el altruismo, y no solo la competitividad y el deseo de enriquecerse, debería ser la fuerza motora en los negocios.

También necesitamos renovar nuestro compromiso con los valores humanos en el terreno de la ciencia moderna. Aunque el principal propósito de la ciencia es aprender más sobre la realidad, otra de sus finalidades es mejorar la calidad de vida. Sin una motivación altruista, los científicos no pueden distinguir entre tecnologías beneficiosas y tecnologías simplemente convenientes. El daño ambiental que nos rodea constituye el ejemplo más obvio del resultado de esta confusión, pero una motivación adecuada puede ser determinante a la hora de controlar cómo manejamos el extraordinario despliegue de nuevas técnicas biológicas que ahora nos permiten manipular las estructuras sutiles de la vida misma. Si no damos a cada una de nuestras acciones una base ética, corremos el riesgo de infligir un daño irreparable a la delicada matriz de la vida.

Tampoco las religiones del mundo están exentas de esta responsabilidad. El propósito de la religión no es construir bellas iglesias y templos, sino cultivar cualidades humanas positivas como la tolerancia, la generosidad y el amor. Todas las religiones del mundo, independientemente de su visión filosófica, se fundamentan ante todo en el precepto de que debemos reducir nuestro egoísmo y servir a los demás. Desafortunadamente, a veces la religión provoca más discrepancias de las que resuelve. Los practicantes de diferentes credos deberían comprender que todas las tradiciones religiosas tienen un enorme valor intrínseco y los medios para fomentar la salud mental y espiritual.

Una sola religión, como un solo tipo de comida, no puede satisfacer a todo el mundo. Según las mentalidades, unas personas se benefician de unas enseñanzas y otras de otras. Cada credo posee la capacidad de producir gente buena y afectuosa; y pese a defender filosofías a menudo contradictorias, todas las religiones lo hacen. Por tanto, no existen razones para el fanatismo y la intolerancia religiosa y sí para apreciar y respetar todas las formas de práctica espiritual.

Nos hallamos en el período más doloroso de la historia humana, un tiempo en que, debido al vasto aumento del poder destructivo de las armas, más gente sufre y muere como consecuencia de la violencia que nunca. Más aún, hemos sido testigos de una

competición casi mortal entre las dos ideologías que mantienen dividida a la comunidad de seres humanos: la fuerza y el poder salvajes por un lado; la libertad, el pluralismo, los derechos individuales y la democracia por otro.

Creo que los resultados de esta gran competición son ahora evidentes. Aunque el espíritu de paz, libertad y democracia todavía se enfrenta a muchas clases de tiranía y maldad, es un hecho indiscutible que la mayoría de la gente desea que triunfe. Por tanto, las tragedias de nuestro tiempo han traído algo bueno y han servido, en muchos casos, para abrir la mente humana. Una muestra de ello es la caída del comunismo.

Aunque el comunismo defendía muchos ideales nobles, entre ellos el altruismo, el empeño de sus élites gobernantes de imponer sus puntos de vista ha tenido consecuencias desastrosas. Tales gobiernos hacían lo posible por controlar la corriente informativa de sus sociedades y estructurar sus sistemas educativos para que los ciudadanos trabajaran para el bien común. Aunque es probable que al principio fuera necesaria una organización rígida a fin de destruir regímenes anteriormente opresivos, una vez satisfecho ese objetivo, dicha organización tenía muy poco que hacer en la construcción de una comunidad humana provechosa. El comunismo fracasó principalmente porque dependía de la fuerza para promover sus creencias. Al final, la naturaleza humana fue incapaz de soportar el sufrimiento que esa fuerza generaba.

La fuerza bruta, por muy vehementemente que se aplique, nunca podrá apagar el deseo de libertad del ser humano. Los cientos de miles de individuos que se manifestaron en las ciudades lo demuestran. Estaban, simplemente, expresando la necesidad humana de libertad y democracia. Fue realmente conmovedor. Sus peticiones nada tenían que ver con nuevas ideologías; esa gente hablaba desde el corazón, compartiendo su deseo de libertad, demostrando que es una parte esencial de la naturaleza humana.

La libertad, de hecho, es la fuente misma de la creatividad, tanto de individuos como de sociedades. No basta, como han supuesto los sistemas comunistas, con proveer a la gente de comida, techo y ropa. Si tenemos todas esas cosas pero carecemos del inapreciable aire de la libertad para sustentar nuestra naturaleza mas profunda, solo somos medio humanos; somos como animales que se contentan simplemente con satisfacer sus necesidades físicas.

Creo que las revoluciones pacíficas de la antigua Unión Soviética y Europa del Este nos han dado grandes lecciones. Una es el valor de la verdad. A la gente no le gusta que la intimiden, estafen o mientan, ni un individuo ni un sistema. Tales actos

van en contra de la esencia del espíritu humano. Por tanto, aunque quienes practican el engaño y utilizan la fuerza logren un éxito considerable a corto plazo, al final serán derrocados.

Por otro lado, todo el mundo valora la verdad, y el respeto que sentimos por ella lo llevamos en la sangre. La verdad es el mejor garante, y el auténtico cimiento, de la libertad y la democracia. No importa que seas débil o fuerte o que tu causa tenga muchos o pocos adeptos; la verdad seguirá prevaleciendo. El hecho de que los movimientos por la libertad de 1989 en adelante se basaran en la expresión sincera de los sentimientos fundamentales de la gente es un valioso recordatorio de que la verdad sigue escaseando en buena parte de nuestra vida política.

Mostramos muy poco respeto por la verdad, sobre todo en la conducción de las relaciones internacionales. Inevitablemente, las naciones más débiles son manipuladas y oprimidas por las más fuertes, del mismo modo que las capas más débiles de la mayoría de las sociedades sufren a manos de las más acomodadas y poderosas. Aunque en el pasado la simple expresión de la verdad era tachada de poco realista, estos últimos años ha demostrado ser una fuerza inmensa en la mente humana y, por consiguiente, en la configuración de la historia.

La segunda gran lección de Europa del Este ha sido el cambio pacífico. En el pasado, los pueblos esclavizados solían recurrir a la violencia en su lucha por ser libres. Ahora, siguiendo los pasos de Mahatma Gandhi y Martin Luther King, Jr., estas revoluciones pacíficas ofrecen a las futuras generaciones un excelente ejemplo de cambio no violento. Cuando, en el futuro, vuelvan a ser necesarios cambios importantes en la sociedad, nuestros descendientes podrán mirar atrás y ver nuestro momento actual como un paradigma de lucha pacífica: una historia de éxito sin precedentes, con más de una docena de naciones y cientos de millones de personas implicadas. Además, los últimos acontecimientos demuestran que el deseo de paz y libertad descansa en el corazón mismo de la naturaleza humana, y que la violencia es su antítesis.

Creo que es importantísimo abordar el tema de la violencia, cuya erradicación a todos los niveles es necesaria para alcanzar la paz en el mundo y el objetivo último de cualquier orden internacional.

Cada día los medios de comunicación informan sobre actos terroristas, crímenes y agresiones. No he estado en ningún país donde historias trágicas de muerte y

derramamiento de sangre no inundaran los periódicos, las radios y los televisores. Tales informaciones se han convertido casi en una adicción para periodistas y audiencias por igual. Pero la inmensa mayoría de la raza humana no tiene un comportamiento destructivo; muy pocas personas de los cinco mil millones que habitan este planeta cometen actos de violencia. La mayoría prefiere vivir en paz.

Básicamente, todos valoramos la tranquilidad, incluso las personas propensas a la violencia. Por ejemplo, cuando llega la primavera, los días se alargan, hay más sol, la hierba y los árboles resucitan y todo huele a fresco. La gente está contenta. En otoño empiezan a caer las hojas; luego las bellas flores perecen y acabamos rodeados de plantas desnudas. Ya no estamos tan contentos. ¿Por qué ocurre eso? Porque, en el fondo, deseamos un crecimiento constructivo y fructífero y no nos gustan las cosas que caen, mueren o son destruidas. Toda acción destructiva va en contra de nuestra naturaleza fundamental; levantar, construir, es instintivo en el ser humano.

Estoy seguro de que todo el mundo coincide en que tenemos que acabar con la violencia, pero para eliminarla completamente primero deberíamos analizar si tiene o no algún valor. Si abordamos esta cuestión desde una perspectiva estrictamente práctica, vemos que en determinadas ocasiones la violencia parece tener su utilidad. Es posible resolver rápidamente un problema mediante la fuerza. Al mismo tiempo, eso suele conseguirse en detrimento de los derechos y el bienestar de otras personas. Por consiguiente, aunque se ha resuelto un problema, se ha plantado la semilla de otro.

Por otra parte, si nuestra causa se fundamenta en un razonamiento sólido, no tiene sentido utilizar la violencia. Son aquellos que no tienen otra motivación que el deseo egoísta y que no pueden conseguir su objetivo a través de un razonamiento lógico los que recurren a la fuerza. Hasta cuando familias y amigos disienten, los que tienen razones válidas pueden enumerarlas y defender su posición punto por punto, mientras que los que carecen de un respaldo racional suelen ponerse iracundos. La ira no es un signo de fortaleza sino de debilidad. Al final, es importante examinar las propias motivaciones y las del adversario.

Existen muchas clases de violencia y no violencia, pero no podemos distinguirlas basándonos únicamente en factores externos. Si la motivación es negativa, la acción que genera es, en el fondo, violenta aunque pueda parecer suave y moderada. Por el contrario, si la motivación es sincera y positiva pero las circunstancias exigen una conducta severa, se está practicando, en esencia, la no violencia. Sea cual sea el caso,

creo que el interés compasivo por el bien de los demás —no solo por el propio— es lo único que puede justificar el uso de la fuerza.

La verdadera práctica de la no violencia es todavía algo experimental en nuestro planeta, pero su defensa, basada en el amor y la comprensión, es sagrada. Si este experimento tiene éxito, puede que despeje el camino hacia un mundo más pacífico.

He oído a algún que otro occidental asegurar que las luchas gandhianas a largo plazo que emplean la resistencia pasiva y la no violencia no están hechas para todo el mundo, y que esta forma de actuar es más propia de Oriente. Dado que los occidentales son activos, tienden a buscar resultados inmediatos en todas las situaciones, incluso a riesgo de perder la vida. Este enfoque, en mi opinión, no siempre es beneficioso. En cambio, no hay duda de que la práctica de la no violencia nos favorece a todos. Solo hace falta determinación. Aunque los movimientos por la libertad de Europa del Este alcanzaron sus objetivos con rapidez, por lo general las protestas no violentas, dada su naturaleza, exigen paciencia.

A este respecto, yo rezo para que a pesar de la brutal represión que sufren y la difícil lucha a la que se enfrentan, las personas comprometidas con el movimiento democrático en China se muestren siempre pacíficas. Aunque la mayoría de los estudiantes chinos implicados nacieron y crecieron bajo una forma de comunismo especialmente severa, durante la primavera de 1989 practicaron espontáneamente la estrategia de la resistencia pasiva de Mahatma Gandhi. Esto es extraordinario y demuestra que en el fondo todos los seres humanos desean seguir la vía de la paz, por mucho adoctrinamiento que hayan recibido.

Yo veo el Tíbet como lo que antes denominé una «zona de paz»: un santuario neutral, desmilitarizado, donde las armas estén prohibidas y la gente viva en armonía con la naturaleza. Esto no es solo un sueño, es justamente la forma en que los tibetanos procuraron vivir durante mil años, antes de que nuestro país fuera invadido. Como todo el mundo sabe, en el Tíbet todas las especies vegetales y animales estaban estrictamente protegidas, de acuerdo con los principios budistas. Además, durante al menos trescientos años no tuvimos un ejército propiamente dicho. El Tíbet renunció a hacer la guerra como instrumento de política nacional en los siglos VI y VII, tras el reinado de nuestros tres grandes monarcas religiosos.

Sobre el tema de la creación de comunidades regionales y la labor de desarme, me gustaría sugerir que el «corazón» de cada comunidad fuera una o más naciones que

han decidido convertirse en zonas de paz, áreas donde la presencia de fuerzas militares esté prohibida. Una vez más, no se trata de un sueño. En diciembre de 1948, Costa Rica disolvió su ejército. En 1989, el 37 por ciento de la población suiza votó a favor de disolver su ejército. Si el pueblo así lo elige, una nación puede tomar medidas radicales para cambiar su naturaleza.

Las zonas de paz dentro de comunidades regionales servirían como oasis de estabilidad. Al tiempo que contribuirían a sufragar los costes de la fuerza colectiva creada por la comunidad en su conjunto, estas zonas de paz serían precursores y modelos de un mundo completamente pacífico y estarían eximidas de participar en los conflictos. Si se crean comunidades regionales en Asia, Sudamérica y África y el desarme progresa hasta el punto de crear una fuerza internacional a partir de todas las regiones, estas zonas de paz podrían expandirse, propagando tranquilidad a medida que crecieran.

En esta exposición no he incluido a la Organización de las Naciones Unidas porque todos conocemos su papel decisivo a la hora de ayudar a crear un mundo mejor y su gran potencial para conseguirlo. Por definición, las Naciones Unidas han de intervenir en todo cambio importante que se produzca. Sin embargo, es probable que en el futuro necesite corregir su estructura. Siempre he abrigado grandes esperanzas con respecto a las Naciones Unidas, y sin intención de criticar, simplemente me gustaría señalar que el clima tras la Segunda Guerra Mundial, bajo el cual fue elaborada su carta, ha cambiado. Con ese cambio ha surgido la oportunidad de democratizar aún más la ONU, sobre todo el algo exclusivo Consejo de Seguridad, con sus cinco miembros permanentes, el cual debería ser más representativo.

Soy optimista con respecto al futuro. Algunas tendencias recientes ponen de manifiesto nuestra gran capacidad para mejorar el mundo. En las décadas de 1950 y 1960 la gente aún creía que la guerra era una condición inevitable del género humano. La Guerra Fría, en particular, reforzó la idea de que los sistemas políticos opuestos solo podían chocar, no competir y aún menos colaborar. Pocos defienden ahora esa visión. Hoy día, gentes de todo el planeta están realmente interesadas en la paz mundial. Están mucho menos interesadas en proponer ideologías y mucho más comprometidas en fomentar la convivencia. Eso es un paso muy positivo.

Además, durante miles de años la gente creyó que solo una organización autoritaria que empleara métodos disciplinarios severos podía gobernar la sociedad. Sin embargo, el ser humano tiene el deseo innato de libertad y democracia, y estas dos fuerzas han estado en conflicto. Hoy día está claro cuál es la ganadora. La emergencia

de movimientos por el «poder del pueblo» no violentos ha demostrado, sin lugar a dudas, que la raza humana no puede tolerar ni funcionar debidamente bajo un gobierno tiránico. Son avances muy positivos.

Otro paso esperanzador es la creciente compatibilidad entre ciencia y religión. A lo largo de todo el siglo XIX y gran parte del XX, el conflicto entre estas visiones del mundo aparentemente contradictorias desconcertó profundamente a la gente. Hoy día, la física, la biología y la psicología han alcanzado tales niveles de sofisticación que muchos investigadores están empezando a hacerse preguntas muy profundas sobre la naturaleza última del universo y la vida, las mismas preguntas que son de interés primordial para las religiones.

Así pues, existe un verdadero potencial para una perspectiva más unificada. Concretamente, parece que está emergiendo un nuevo concepto de mente y materia. Oriente se ha concentrado más en comprender la mente, Occidente en comprender la materia. Ahora que las dos se han encontrado, estas visiones espiritual y material de la vida podrían llegar a armonizarse.

Los raudos cambios en nuestra actitud hacia la tierra también son motivo de esperanza. Hace tan solo diez o quince años consumíamos despreocupadamente sus recursos, como si fueran inagotables. Ahora, no solo las personas, sino también los gobiernos están buscando un nuevo orden ecológico. A menudo comento, en broma, que la luna y las estrellas son bellas, pero si alguno de nosotros intentara vivir en ellas, sería muy desgraciado. Nuestro planeta azul es el hábitat más agradable que conocemos. Su vida es nuestra vida; su futuro, nuestro futuro. Y aunque no creo que la tierra sea en sí un ser sintiente, actúa como nuestra madre; y nosotros, como niños, dependemos de ella.

Ahora la madre naturaleza nos está diciendo que cooperemos. Ante problemas globales como el efecto invernadero y el deterioro de la capa de ozono, las organizaciones y naciones nada pueden conseguir por separado. A menos que trabajemos todos juntos, no encontraremos una solución. Nuestra madre nos está dando una lección de responsabilidad universal.

Creo que podemos decir, por las lecciones que hemos empezado a aprender, que este siglo será más amable, más armonioso y menos nocivo. La compasión, semilla de la paz, podrá florecer. Estoy muy esperanzado. Al mismo tiempo, creo que cada individuo tiene la responsabilidad de ayudar a guiar a toda la familia humana en la dirección correcta. Las buenas intenciones no bastan; hemos de asumir la responsabilidad. Los grandes movimientos nacen de iniciativas individuales. Si crees

que tu labor no puede tener demasiado efecto, la próxima persona que llegue probablemente también se desanimará, y se habrá perdido una gran oportunidad. Por otro lado, cada uno de nosotros puede inspirar a los demás trabajando para desarrollar nuestra propia motivación altruista.

Estoy seguro de que muchas personas honestas y sinceras de todo el mundo comparten las ideas que acabo de exponer. Por desgracia, nadie las escucha. Aunque puede que mi voz también pase desapercibida, pensé que debía intentar hablar en su nombre. Naturalmente, habrás quienes piensen que es muy presuntuoso por parte del Dalai Lama escribir estas cosas. Pero, dado que recibí el Premio Nobel de la Paz, creo que tengo la responsabilidad de hacerlo. Si me limitara a coger el dinero del Nobel y gastarlo como me apeteciera, parecería que la única razón que me llevó a pronunciar todas esas bellas palabras en el pasado fue ¡conseguir el premio! Sin embargo, habiéndolo recibido, debo corresponder a ese honor continuando con la defensa de las ideas que siempre he expresado.

Creo sinceramente que los individuos pueden transformar la sociedad. Teniendo en cuenta que períodos de grandes cambios como el actual se producen raras veces en la historia de la humanidad, de cada uno de nosotros depende aprovechar o no nuestro tiempo ayudando a crear un mundo más feliz.

La ciencia en la encrucijada

Este capítulo está basado en una charla dada por el Dalai Lama en la reunión anual de la Society for Neuroscience el 12 de noviembre de 2005, en Washington.

Las últimas décadas han presenciado sorprendentes avances en la comprensión científica del cerebro y del cuerpo humanos. Además, con los nuevos avances en genética, los conocimientos de la neurociencia sobre el funcionamiento de los organismos biológicos están siendo trasladados a los niveles más sutiles de los genes del individuo. Eso ha generado inesperadas posibilidades tecnológicas de manipular hasta los códigos de la vida, aumentando así la probabilidad de crear realidades enteramente nuevas para la humanidad.

Hoy día la cuestión de la relación entre ciencia y humanidad ya no posee solo un interés académico, sino que ha de tener carácter de urgencia para aquellas personas preocupadas por el destino de la existencia humana. Creo, por tanto, que un diálogo entre neurociencia y sociedad sería sumamente beneficioso, pues podría ayudar a aumentar nuestra comprensión de lo que significa ser humano y nuestras responsabilidades para con el mundo natural que compartimos con otros seres sintientes. Me alegra poder destacar que, como parte de esta interrelación, está creciendo el interés de algunos neurocientíficos por entablar conversaciones profundas con disciplinas contemplativas budistas.

Aunque mi interés personal por la ciencia comenzó como la curiosidad de un niño inquieto criado en el Tíbet, poco a poco fui asimilando la colosal importancia de la ciencia y la tecnología para comprender el mundo moderno. No solo he procurado asimilar ideas científicas concretas, sino explorar las implicaciones de los nuevos avances en el saber humano y el poder tecnológico generados por la ciencia. Las áreas científicas que más he explorado a lo largo de los años son física subatómica, cosmología, biología y psicología. Por mi limitada comprensión de estas disciplinas, estoy profundamente en deuda, por el generoso tiempo compartido conmigo, con Carl von Weizsäcker y el ya fallecido David Bohm, a quienes considero mis maestros en

mecánica cuántica; y en el campo de la biología, en especial la neurociencia, con Francisco Varela y el también fallecido Robert Livingston. Igualmente agradecido estoy a los muchos científicos eminentes con quienes he tenido el privilegio de conversar bajo los auspicios del Mind and Life Institute, experiencia que impulsó las conferencias de Mind and Life iniciadas en 1987 en mi residencia de Dharamsala, India. Estos diálogos han continuado a lo largo de los años; de hecho, el último tuvo lugar recientemente en Washington.

Hay quien podría preguntarse: «¿Qué hace un monje budista interesándose tanto por la ciencia? ¿Qué relación podría haber entre el budismo, una antigua tradición filosófica y espiritual de India, y la ciencia moderna? ¿De qué forma podría beneficiarse una disciplina moderna como la neurociencia de dialogar con una tradición contemplativa budista?».

Aunque la tradición contemplativa budista y la ciencia moderna han evolucionado a partir de orígenes históricos, intelectuales y culturales diferentes, yo creo que en el fondo tienen importantes puntos en común, especialmente en su metodología y su visión filosófica fundamental.

En el ámbito filosófico, el budismo y la ciencia moderna comparten un profundo escepticismo por cualquier idea de absolutos, ya sea conceptualizada como un ser trascendente, como un principio eterno e invariable como el alma o como un sustrato fundamental de la realidad. Tanto el budismo como la ciencia prefieren explicar la evolución y la aparición del cosmos y la vida a partir de las complejas interrelaciones de las leyes naturales de causa y efecto.

Desde el punto de vista metodológico, ambas tradiciones hacen hincapié en el papel del empirismo. Por ejemplo, en la tradición investigadora budista, entre las tres fuentes de conocimiento reconocidas —experiencia, razón y testimonio—, es la evidencia de la experiencia la que predomina, seguida de la razón y, por último, del testimonio. Eso significa que en la investigación budista de la realidad, por lo menos en principio, la evidencia empírica debe triunfar sobre la autoridad de las escrituras, por muy veneradas que estas sean. Incluso en el caso del conocimiento obtenido por medio de la razón o la deducción, su validez debe derivarse, en última instancia, de hechos observados. Debido a esta perspectiva metodológica, suelo mencionar a mis colegas budistas que los conocimientos de la cosmología y astronomía modernas verificados empíricamente nos obligan a modificar, y en algunos casos incluso a rechazar, muchos aspectos de la cosmología tradicional hallada en antiguos textos budistas.

Dado que el principal objetivo de la investigación budista de la realidad es vencer el sufrimiento y mejorar la condición humana, la principal tendencia de la tradición investigadora budista ha sido siempre comprender la mente humana y sus diferentes funciones. La idea aquí es que si comprendemos mejor la mente humana, podremos encontrar maneras de transformar nuestros pensamientos y emociones, y sus propensiones subyacentes, de manera que podamos dar con una forma de existencia más saludable y satisfactoria. Es dentro de este contexto que la tradición budista ha concebido su rica clasificación de estados mentales, así como de técnicas contemplativas para pulir cualidades mentales concretas.

Así pues, el intercambio entre los conocimientos y experiencia del budismo y los de la ciencia moderna en diversos temas referentes a la mente humana, desde la cognición y la emoción hasta comprender la capacidad de transformación del cerebro humano, puede ser muy interesante y potencialmente beneficioso. Personalmente, me he sentido sumamente enriquecido por las charlas mantenidas con neurocientíficos y psicólogos sobre cuestiones como la naturaleza, el papel de las emociones positivas y negativas, la atención y la imaginación, así como la plasticidad del cerebro. Las pruebas de la neurociencia y la ciencia médica sobre el papel crucial que desempeña el contacto físico, incluso para el aumento del cerebro de un niño durante sus primeras semanas de vida, ponen de manifiesto la estrecha conexión entre compasión y felicidad humana.

El budismo siempre ha defendido la enorme capacidad de transformación de la mente humana. Con ese fin, ha desarrollado un amplio abanico de técnicas contemplativas o prácticas de meditación con dos finalidades principales —cultivar un corazón compasivo y cultivar una percepción profunda de la naturaleza de la realidad— a las que nos referimos como la unión de compasión y sabiduría. Estas prácticas de meditación se basan en dos técnicas clave: por un lado la mejora de la atención y su aplicación continuada, y por otro la regulación y transformación de las emociones. En ambos casos creo que existe un gran potencial de investigación conjunta entre la tradición contemplativa budista y la neurociencia.

Por ejemplo, la neurociencia moderna ha ampliado enormemente la comprensión de los mecanismos del cerebro relacionados con la atención y la emoción. La tradición contemplativa budista, dado su histórico interés por la práctica del adiestramiento mental, ofrece técnicas prácticas para mejorar la atención y regular y transformar la emoción. La unión de la neurociencia moderna y la disciplina contemplativa budista posibilitaría, por tanto, el estudio del impacto de la actividad

mental intencionada en aquellos circuitos cerebrales que han sido reconocidos como fundamentales para determinados procesos mentales.

Como mínimo, este encuentro interdisciplinario podría contribuir a plantear importantes cuestiones en muchas áreas clave. Por ejemplo: ¿poseen los individuos una capacidad fija para regular las emociones y la atención o, como sostiene la tradición budista, dicha capacidad es susceptible de cambiar, sugiriendo así que también son susceptibles de cambiar los sistemas conductual y cerebral relacionados con tales funciones?

Un área donde la tradición contemplativa budista podría hacer una importante aportación son las técnicas prácticas desarrolladas para ejercitar la compasión. En cuanto al adiestramiento mental en la atención y la regulación emocional, también es importante plantearse si hay técnicas cuya eficacia ha quedado obsoleta para así poder confeccionar nuevos métodos que se adapten a factores variables como la edad y la salud.

Hay que advertir, sin embargo, que cuando dos tradiciones radicalmente diferentes como el budismo y la neurociencia entablan un diálogo interdisciplinario, es inevitable que surjan problemas propios de cualquier intercambio entre culturas y disciplinas.

Por ejemplo, cuando hablamos de la «ciencia de la meditación», hemos de tener en cuenta qué se entiende exactamente por ese término. Creo que es importante que los científicos comprendan las diferentes connotaciones de una palabra tan trascendental como *meditación* en su contexto tradicional. Por ejemplo, el término empleado en sánscrito para meditación es *bhavana* y en tibetano es *gom*. *Bhavana* entraña la idea de cultivar, como cultivar un hábito concreto o una forma de ser, mientras que el término tibetano *gom* implica cultivar la familiaridad. Por tanto, la meditación en el contexto budista tradicional hace referencia a la actividad mental deliberada que implica cultivar la familiaridad ya sea con un objeto, hecho, tema, hábito, punto de vista o forma de ser.

En líneas generales, existen dos categorías de práctica meditativa: la que se concentra en calmar la mente y la que se concentra en los procesos cognitivos del entendimiento. Nos referimos a ellas como (i) meditación estabilizada y (ii) meditación discursiva. En ambos casos, la meditación puede adoptar formas muy diferentes.

Por ejemplo, puede consistir en tomar algo como objeto de cognición, como meditar sobre la propia naturaleza transitoria. O puede consistir en cultivar un estado

mental concreto, por ejemplo la compasión, desarrollando un sincero deseo altruista de aliviar el sufrimiento de los demás. O puede consistir en explorar el potencial humano para generar imágenes mentales que podamos emplear de diversas formas a fin de cultivar el bienestar mental.

Por tanto, en una investigación conjunta es muy importante tener en cuenta las formas de meditación sometidas a estudio para que la complejidad de las mismas esté a la altura de la sofisticación de la investigación científica.

Los científicos también han de ser capaces de distinguir entre los aspectos empíricos del pensamiento y la práctica contemplativa budistas, y las suposiciones filosóficas y metafísicas relacionadas con tales prácticas. En otras palabras, del mismo modo que dentro del enfoque científico debemos distinguir entre suposiciones teóricas, observaciones empíricas basadas en experimentos e interpretaciones posteriores, en el budismo es muy importante distinguir entre suposiciones teóricas, rasgos empíricamente verificables de los estados mentales e interpretaciones filosóficas posteriores. De este modo, ambas partes del diálogo podrán encontrarse en el terreno común de los hechos empíricos y observables de la mente humana sin caer en la tentación de estrechar el marco de una disciplina en favor de la otra.

Aunque las suposiciones filosóficas y subsiguientes interpretaciones conceptuales de estas dos tradiciones investigadoras pueden diferir... en lo que a hechos empíricos se refiere los hechos son hechos, independientemente de cómo uno elija describirlos. Sea cual sea la verdad sobre la naturaleza última de la conciencia —si al final es reducible o no a procesos físicos— creo que puede haber un entendimiento común sobre los hechos empíricos relativos a los diferentes aspectos de nuestras percepciones, pensamientos y emociones.

Teniendo en cuenta estas consideraciones, creo que la estrecha colaboración entre la tradición contemplativa budista y la neurociencia puede contribuir a expandir la comprensión humana del complejo mundo de la experiencia subjetiva interna que llamamos mente. Los beneficios de esta colaboración ya están empezando a notarse. De acuerdo con informes preliminares, es posible medir los cambios que el adiestramiento mental —como simple práctica de atención realizada regularmente o como el cultivo de la compasión budista— genera en el cerebro humano relacionados con estados mentales positivos.

Descubrimientos neurocientíficos recientes han puesto de manifiesto la plasticidad innata del cerebro —en cuanto a conexiones sinápticas y el nacimiento de nuevas neuronas— como resultado de la exposición a estímulos externos, como un ejercicio

físico voluntario o un entorno enriquecido. La tradición contemplativa budista puede ayudar a expandir este campo de investigación científica proponiendo tipos de adiestramiento mental que también atañen a la neuroplasticidad. Si resulta que, como supone la tradición budista, la práctica mental puede provocar cambios sinápticos y neurales observables en el cerebro, esto podría tener implicaciones de gran alcance.

Tales investigaciones no se limitarían a ampliar nuestro conocimiento de la mente humana, sino que podrían contribuir significativamente a comprender la educación y la salud mental. De igual modo, si como afirma la tradición budista, el cultivo deliberado de la compasión puede conducir a un cambio radical en la perspectiva del individuo, lo que a su vez generaría una mayor empatía hacia los demás, esto podría tener consecuencias de gran alcance para la sociedad en general.

Por último, creo que la colaboración entre la neurociencia y la tradición contemplativa budista puede arrojar una nueva luz sobre la importante cuestión de la relación entre ética y neurociencia. Independientemente de la opinión que tengamos sobre dicha relación, en la práctica la ciencia ha evolucionado principalmente como una disciplina empírica con una postura moral neutra, exenta de valores. Hemos acabado por percibirla como una vía de investigación que ofrece datos detallados sobre el mundo empírico y las leyes subyacentes de la naturaleza.

Desde el punto de vista estrictamente científico, la creación de armas nucleares es un logro asombroso. No obstante, dado que esta creación tiene el potencial de infligir un sufrimiento inimaginable traducido en muerte y destrucción, la vemos como algo destructivo. Es la valoración ética lo que debe determinar qué es positivo y qué es negativo. Hasta la fecha ha predominado la separación entre ética y ciencia, la creencia de que la capacidad humana para pensar éticamente evoluciona al mismo ritmo que el conocimiento humano.

Hoy día creo que la humanidad se halla en una seria encrucijada. Los radicales avances obtenidos hacia finales del siglo XX por la neurociencia y, más concretamente, por la genética, han iniciado una nueva era en la historia de la humanidad. Nuestro conocimiento celular y genético del cerebro y el cuerpo humanos, y el consiguiente potencial tecnológico para la manipulación genética, han llegado tan lejos que los desafíos éticos que plantean son enormes. Está claro que nuestro pensamiento ético no ha sido capaz de avanzar al mismo ritmo que nuestra adquisición de conocimientos y poder.

Y sin embargo, las repercusiones de estos hallazgos y sus aplicaciones son de tal alcance que afectan a la concepción misma de la naturaleza humana y la preservación

de la especie humana. Así pues, ya no es aceptable adoptar la postura de que nuestra responsabilidad como sociedad es simplemente favorecer el conocimiento científico e incrementar el poder tecnológico, y que la decisión de qué hacer con dicho conocimiento y poder debe dejarse en manos del individuo.

De algún modo hemos de conseguir que consideraciones humanitarias y éticas básicas influyan en la dirección que debe tomar el desarrollo científico, sobre todo el de las ciencias que tratan la vida. Que yo abogue por la aplicación de principios éticos fundamentales no significa que defienda la fusión entre ética religiosa e investigación científica. Yo hablo de lo que denomino una «ética secular» que comprende principios éticos clave como compasión, tolerancia, bondad y consideración por los demás, y el uso responsable del conocimiento y el poder, una ética que sobrepasa las barreras entre creyentes religiosos y no creyentes, entre seguidores de esta y aquella religión. A mí, personalmente, me gusta imaginarme las actividades humanas, incluida la ciencia, como los dedos de una mano: mientras cada uno de esos dedos esté conectado a la palma de la empatía y el altruismo, seguirán contribuyendo al bienestar de la humanidad.

Es cierto que vivimos en un solo mundo. La economía moderna, los medios de comunicación electrónicos, el turismo internacional y los problemas medioambientales nos recuerdan diariamente lo interconectado que está el mundo hoy día. Las comunidades científicas desempeñan un papel decisivo en este mundo. Por las razones históricas que sean, hoy día los científicos gozan de gran respeto y confianza dentro de la sociedad, mucho más que mi propia filosofía y religión. Así pues, hago un llamamiento a los científicos para que incluyan en su labor profesional los dictados de los principios éticos fundamentales que todos compartimos como seres humanos.

Agradecimientos

Mi más sincero agradecimiento a Su Santidad el Dalai Lama por soportar, con suma paciencia y transformadora bondad, a un «chela» (estudiante) tan indigno y poco meritorio como yo durante casi tres décadas. Con gran compasión y delicadeza, Su Santidad ha alentado y apoyado mis esfuerzos por comprender el dharma. Preparar y editar este libro, una profunda experiencia de aprendizaje para mí, se halla entre tales esfuerzos. Yo soy el responsable de todas sus deficiencias.

La Foundation for Universal Responsibility (Fundación para la Responsabilidad Universal) y yo estamos profundamente agradecidos a Ven Lhakdor, en su encarnación como director de la Library of Tibetan Work and Archives y administrador de los derechos de The Library of Tibet, por permitirme utilizar fragmentos de las publicaciones de estas dos instituciones; y a la Oficina de Su Santidad y a su ahora ex secretario, el señor Tenzin Geyche, por su ayuda y respaldo a la hora de obtener el permiso para utilizar otros extractos. El señor Chhime R. Chhoekyapa (secretario), señor Tenzin Takhla (secretario adjunto) y señor Tempa Tsering (ministro y representante en Delhi) han sido, como siempre, generosos con su tiempo, saber y apoyo.

Mi familia tibetana, Tendzin Choegyal y Rinchen Khando, llevan muchos años siendo fuente de indulgente aliento.

Hay House es una editorial maravillosa, paciente y sumamente alentadora. Estoy sinceramente agradecido a Ashok Chopra por tenderme una mano y animarme a expandir mi universo como escritor, con varios libros ahora en perspectiva. Ratika Kapur, mi corrector en Hay House, posee una capacidad especial para fijarse en los detalles y descubrir la ausencia de conexiones sutiles.

Varias personas me ayudaron con el manuscrito a lo largo de su evolución, ofreciendo sus valiosos consejos y sugerencias. Gracias a Swati Chopra, Shalini Srinivas, Jasjeet Purewal y Bindu Badshah.

Los empleados de la fundación, concretamente Kunjo Tashi, Raji Ramanan, Thupten Tsewang y R. Lalita, siempre han estado ahí para ayudarme. Padmini y Krishnan de Kripa Consultants y mis colegas del Public Service Broadcasting Trust, Tulipa Srivastava, Ridhima Mehra, Sohni Ralia Ram, Aarti Narain y Sunil

Srivastava, han asumido gran parte de mis obligaciones diarias a fin de concederme tiempo y espacio para este proyecto.

Mi esposa y mi mejor amiga, Meenakshi Gopinath; mi padre, Har Narain Mehrotra; mi difunta madre, Shanti Mehrotra, y Sarada Gopinath me han enseñado mucho sobre el dharma sin haberlo estudiado formalmente.

RAJIV MEHROTRA
Administrador y secretario
Foundation for Universal Responsibility
of H. H. The Dalai Lama, Nueva Delhi
www.furhhd.org

Agradecimientos a los copyrights

Mi agradecimiento por permitirme reproducir material de copyright para:

The Library of Tibet, por fragmentos de:

- *The Way of Freedom*
- *Awakening the Mind, Lightening the Heart*
- *The Joy of Living and Dying in Peace*

The Library of Tibetan Works and Archives, por fragmentos de:

- *The Buddhism of Tibet y The Key to the Middle Way*
- *Universal Responsibility and the Good Heart*
- *Cultivating a Daily Meditation*
- *Opening the Mind and Generating a Good Heart*

La Oficina de Su Santidad el Dalai Lama por artículos y textos inéditos.

Fundación para la Responsabilidad Universal

La fundación llevará a cabo proyectos en beneficio de todas las personas, concentrándose especialmente en apoyar métodos no violentos, mejorar la comunicación entre religión y ciencia, defender los derechos humanos y las libertades democráticas y conservar y sanar nuestra madre tierra.

SU SANTIDAD EL DALAI LAMA

La Fundación para la Responsabilidad Universal de Su Santidad el Dalai Lama es una organización sin fines lucrativos, no sectaria y no confesional, creada con los fondos del Premio Nobel de la Paz concedido a Su Santidad en 1989. Siguiendo el espíritu de la Carta de las Naciones Unidas, la fundación reúne a hombres y mujeres de credos, profesiones y nacionalidades diferentes en una amplia variedad de iniciativas y colaboraciones que se apoyan mutuamente. La labor de la fundación tiene un alcance global y trasciende las agendas políticas nacionalistas.

Su misión:

- Fomentar la celebración de la diversidad, el espíritu de responsabilidad universal y la comprensión de la interdependencia entre credos y religiones.
- Respalda la transformación personal de manera que promueva procesos de cambio social de mayor alcance.
- Desarrollar y apoyar iniciativas para la paz y la convivencia en regiones azotadas por conflictos violentos y agitación social.
- Alentar y cultivar la *ahimsa* (la no violencia) como principio guía de la interacción entre los seres humanos y entre los seres humanos y su entorno.
- Ofrecer modelos educativos inclusivos y holísticos que den prioridad al aprendizaje experimental, al diálogo intercultural y a una ética global de paz y justicia.
- Desarrollar la capacidad para transformar los conflictos y defender los derechos humanos y la libertad democrática a través de asociaciones con grupos sociales civiles de todo el planeta.

- Explorar nuevos campos para comprender la mente y construir puentes entre ciencia y espiritualidad.
- Apoyar el desarrollo profesional de futuros líderes y directivos por medio de becas.
- Crear productos mediáticos y material educativo que promuevan los objetivos de la fundación.

Sobre el Dalai Lama

Su Santidad el Dalai Lama (Tenzin Gyatso) es el XIV y actual Dalai Lama. Nacido el 6 de julio de 1935, es el quinto de dieciséis hijos de una familia de agricultores de la provincia tibetana de Amdo. A los dos años fue proclamado el *tulku* (renacimiento) del XIII Dalai Lama. A los quince subió al trono como Jefe de Estado y máximo dirigente político del Tíbet mientras el Tíbet se enfrentaba a la ocupación de las fuerzas de la República Popular China.

Tras la caída del movimiento de resistencia tibetano en 1959, el Dalai Lama huyó a India, donde trabajó activamente para crear la Administración Central Tibetana (el gobierno tibetano en el exilio) y preservar la cultura y la educación tibetanas entre los miles de refugiados que lo acompañaron.

Figura carismática y destacado orador, Su Santidad es el primer Dalai Lama que ha viajado a Occidente, donde ha ayudado a difundir el budismo y promover los conceptos de responsabilidad universal, ética secular y armonía religiosa. En 1989 recibió el Premio Nobel de la Paz por sus importantes escritos y su liderazgo en la solución de conflictos internacionales, temas de derechos humanos y problemas medioambientales globales.

Título original: *In My Own Words. An Introduction to My Teachings and Philosophy*
Publicado originariamente en inglés por Hay House Publications (India) Pvt. Ltd en 2008

Edición en formato digital: mayo de 2010

© 2008, Tenzin Gyatso, S. S. el Dalai Lama, con la Foundation for Universal Responsibility of H. H. the Dalai Lama

© 2009, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

© 2009, Matuca Fernández de Villavicencio, por la traducción

Diseño de la cubierta: Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9908-595-1

Conversión a formato digital: Newcomlab, S.L.

www.megustaleer.com

Índice

| | |
|---|-----|
| Introducción | 4 |
| 1. Sobre la felicidad | 6 |
| 2. ¿Qué es el budismo? | 15 |
| 3. Enseñanzas budistas fundamentales | 22 |
| 4. La ley del karma | 28 |
| 5. Transformar la mente | 41 |
| 6. Cómo meditar | 50 |
| 7. La mente despierta | 57 |
| 8. Ocho estrofas para adiestrar la mente | 67 |
| 9. Vivir y morir con sentido | 72 |
| 10. Comprender la vacuidad | 78 |
| 11. Responsabilidad universal | 85 |
| 12. La ciencia en la encrucijada | 94 |
| Agradecimientos | 101 |
| Agradecimientos a los copyrights | 103 |
| Fundación para la Responsabilidad Universal | 104 |
| Sobre el Dalai Lama | 106 |
| Créditos | 107 |