INÉDITO

Edición a cargo de Rajiv Mehrotra

DALAI LAMA

Sobre la felicidad, la vida y cómo vivirla

DEBOLSILLO clave

DALAI LAMA

Sobre la felicidad, la vida y cómo vivirla

Edición de
Rahiv Mehrotra

Traducción de
Matuca Ferández de Villacivencio

DEBOLSILLO
www.megustaleerebooks.com

Este libro está dedicado a:
Su Santidad el Dalai Lama

Todos los seres sensibles, que juntos podamos encontrar la felicidad y evitar el sufrimiento

Los muchos maestros espirituales que, con infinita paciencia y profunda compasión, han ofrecido tan generosamente su visión y sabiduría a este indigno aspirante

B. K. S. Iyengar

El difunto Swami Ranganathananda

Introducción

El Dalai Lama sobresale en el terreno ético y moral de un mundo globalizado e interdependiente porque en todo lo que hace, representa y encarna reconcilia contradicciones aparentes con una facilidad asombrosa. En su lucha por los derechos humanos del pueblo tibetano y la preservación de su cultura, Su Santidad no busca la independencia política —ni siquiera como tema a negociar— sino una autonomía verdadera y un compromiso para trabajar conjuntamente con el «gran pueblo chino». Es un líder religioso, considerado por muchos como una encarnación del Buda, que, sin embargo, se deleita describiendo sus flaquezas y aconseja prudencia a quienes abandonan su fe, incluso cuando lo hacen para convertirse a la fe de Su Santidad. Activista apasionado del movimiento interreligioso, también es un doctor en metafísica que aboga enérgicamente por el diálogo con la ciencia y trabaja con denuedo para aprender de ella.

El Dalai Lama deberá finalmente tener éxito en sus muchos esfuerzos si queremos creer en el triunfo definitivo de todo lo que él encarna: todo lo que es bueno, verdadero y justo.

La palabra impresa jamás podrá reemplazar la experiencia de escuchar al Dalai Lama en los muchos niveles en que se comunica y el impacto que sus palabras pueden tener en nuestra comprensión, el cual va más allá del significado formal que aparece en los diccionarios. Así ocurre incluso cuando habla en lo que él describe como su «mal inglés», volviéndose a menudo hacia su intérprete oficial o su secretario personal para que le confirmen que está empleando la palabra justa. Cuando se comunica en tibetano y explica una idea compleja que requiere traducción, no acepta pasivamente la traducción que se ofrece y muchas veces interviene para proponer una expresión más precisa.

Posee la rara habilidad de conversar y responder a las preguntas de acuerdo con el nivel de comprensión de su interlocutor. Cuando no es capaz de contestar de esa manera o cuando cree sinceramente que no tiene la respuesta, no duda en contestar sencillamente: «No lo sé».

Únicamente estando en su presencia es posible hacerse una idea de su profunda humanidad, su risa grave y sonora, su alegría contagiosa y su delicado sentido del

humor… del flujo constante de su energía serena, tranquilizadora y cálida que ninguna transcripción es capaz de reproducir.

El Dalai Lama escucha y habla con toda clase de personas. Muchas esperan pacientemente durante horas, semanas e incluso años, para tener unos momentos con él. Aborda cada conversación con paciencia, concentración y un gran respeto por la otra persona. Ya sean grupos recién llegados del Tíbet, que a menudo arriesgan la vida para llegar a Dharamsala simplemente para poder verlo, o personas corrientes con las que tropieza en vestíbulos de hoteles, ascensores, aceras y aviones cuando viaja por el mundo, ya sean políticos veteranos o periodistas con experiencia, monjes novicios o aprendices nerviosos, científicos o filósofos, ateos u hombres y mujeres profundamente religiosos, mendigos sin techo o magnates con grandes mansiones, para el Dalai Lama todos son seres humanos que, sin excepción, desean ser felices y evitar el sufrimiento.

Este libro de conversaciones con Su Santidad es un reflejo de sus ideas y reflexiones registradas y documentadas a lo largo de más de veinticinco años. He gozado de la bendición y el privilegio de ser su estudiante durante lo que se me antoja un breve instante dentro de la eternidad atemporal que siento que hace que le conozco. Aunque casi todas nuestras conversaciones fueron mano a mano, también las hubo con grupos más amplios y algunas fueron grabadas para mi programa televisivo *In Conversation* de Doordarshan, el organismo público de televisión de la India.

Nuestras primeras conversaciones fueron, en su mayoría, viajes íntimos con Su Santidad en sus dependencias privadas o en la sala de audiencias de MacLeod Ganj, la India, donde el gobierno tibetano en el exilio tiene su sede. Al principio yo anotaba nuestras charlas una vez que regresaba a mi habitación, después de que la emoción por ese rato pasado con él se apaciguaba y la intensidad de los momentos vividos amenazaba con desvanecerse.

Temeroso de que la memoria me fallara, sentía la necesidad de registrar cada palabra, cada momento. Mi única motivación era aprender y comprender. Con los años, cuando pude acceder más fácilmente a la tecnología, solía usar una grabadora siempre que las sesiones con Su Santidad eran formales o incluían a otras personas.

En ninguna de mis conversaciones con Su Santidad he representado o pretendido ofrecer una imagen periodística objetiva. El Dalai Lama ha sido mi «gurú» y yo su indigno «chela», por utilizar el término sánscrito tradicional. Si empleo estas palabras es para reconocer, especialmente en el marco de este libro, la intensidad de mi

compromiso personal con nuestra relación y loar la generosidad de espíritu con que Su Santidad me ha tratado en tantas ocasiones al ofrecerme su tiempo, enseñanzas y sabiduría.

Sé que el Dalai Lama no aprobaría mi actitud poco crítica, pero sí mi decisión de reconocerla ante mí y ante los demás. Siguiendo la antigua tradición del Buda, el Dalai Lama siempre nos anima a no aceptar ninguna filosofía o maestro basándonos meramente en una fe y entrega ciegas e incondicionales. Aunque en el terreno espiritual puedan resultar cualidades útiles, debemos yuxtaponerlas a la razón y la lógica. Su Santidad nos pide que lo veamos a él, como a todas las demás cosas, con ese espíritu. Y pediría, como pido yo, que ese mismo espíritu se aplique a este libro.

Normalmente, en las «audiencias» personales estamos solos él y yo, lo que hace que nuestras conversaciones sean más intensas e íntimas. Empleo deliberadamente la palabra conversación porque Su Santidad muestra siempre un profundo interés por la persona a la que se dirige, en realidad por la vida y las dificultades cotidianas de todos los seres. El hecho de que encontrara tiempo y sintiera curiosidad para escuchar mis absurdas banalidades y responder a mis preguntas es una muestra de su extraordinaria empatía, paciencia y compasión. Me apresuro a tranquilizar al lector asegurándole que he hecho lo posible por eliminarme del texto. También me he tomado la libertad de reorganizar el material para tratar de dar al flujo de ideas una mayor coherencia y estructura que la que mi incoherente cerebro era capaz de aplicar durante el desarrollo real de las conversaciones.

La espontaneidad del Dalai Lama se refleja en su manera de hablar. Cuando habla, se inspira en los conocimientos, reflexiones y experiencias personales que ha ido acumulando a lo largo de su vida. En lugar de preocuparse por construir frases bellas, centra toda su atención en comunicarse de una forma clara e íntegra. Raras veces recurre a expresiones o frases aprendidas, ni siquiera cuando responde a preguntas que ya le han planteado miles de veces. Cada frase es un nuevo descubrimiento personal para él, un gesto de respeto hacia el oyente.

Su Santidad raras veces escribe en inglés. Los libros y artículos de los que es autor son, en la mayoría de los casos, traducciones de sus enseñanzas orales o material dictado en tibetano. Su inglés hablado necesita, inevitablemente, importantes correcciones a la hora de trasladarlo al papel. Debido a las muchas personas que lo hacen —y eso incluye a diferentes intérpretes simultáneos—, no se ha elaborado, o quizá no es posible elaborar, un estilo o un vocabulario unificado.

Eso, inevitablemente, conduce a incoherencias que pueden desconcertar al lector,

sobre todo si aparecen dentro de un mismo libro. He procurado mitigar este problema, si bien no lo he conseguido del todo. Me he resistido a retocar en exceso aquellos pasajes, en especial los que hablan del dharma, que fueron traducidos por los intérpretes de Su Santidad. Yo soy, por descontado, el único responsable de los errores que quedan.

Mientras preparo el texto final para su publicación, el Dalai Lama ha cumplido setenta y tres años y se acerca a su medio siglo de exilio. Aunque para él fue un día más, pidió a la comunidad tibetana y a los muchos de nosotros que cada día lo ensalzan que nos concentráramos en ser mejores personas, en desarrollar la compasión y el altruismo sinceros y en trabajar para atenuar nuestro sentido del «yo» a fin de poder servir mejor a los demás. Ese, dijo, sería el mejor regalo de cumpleaños que podríamos hacerle.

El futuro del Tíbet se presenta desalentador. Los enviados especiales de Su Santidad acaban de regresar de su séptima ronda de improductivas conversaciones con los chinos. Tras el imparable triunfo del poder militar y económico de China, los idus de marzo de 2008 —después de largos años de desesperanza—generaron tanto alegría como desesperación. Las generalizadas protestas de los tibetanos en China pese al dominio orwelliano de su gobierno, y las manifestaciones contra la antorcha olímpica cuando viajaba por el mundo libre, nos recuerdan que la causa tibetana sigue viva. Está implorando a nuestra conciencia colectiva que haga frente a la obstinación y la intimidación chinas.

Por irónico que parezca, hizo falta que las televisiones de todo el planeta mostraran imágenes de violencia para recordarnos el singular poder de un monje budista pacifista. El Dalai Lama ha mantenido viva la causa de su pueblo viviendo en el exilio como huésped de un gobierno extranjero. Y lo ha hecho con un profundo compromiso con la no violencia que tiene su origen en una tradición tan engañosamente simple como el propio hombre.

Inspirándose en Mahatma Gandhi, para quien los medios eran más importantes que los fines, el Dalai Lama cree que la motivación que hay tras nuestras acciones (incluida la violencia) es lo más importante. Sostiene que: «La violencia es, en esencia, mala. Pero en circunstancias excepcionales, si la motivación es altruista y no hay otra opción, se puede, conscientemente y aceptando las consecuencias kármicas personales, cometer un acto violento».

El Dalai Lama reza para que «el velo de ignorancia» de los chinos se descorra y nos insta a todos —en especial a los tibetanos víctimas de la opresión china—a hacer lo mismo. Ha decepcionado a decenas de miles de tibetanos, sobre todo a las generaciones más jóvenes, con su negativa a apoyar las protestas violentas contra China dentro del Tíbet (pese a entender su «frustración») y a aprobar un boicot contra los Juegos Olímpicos de 2008, juegos que, en su opinión, el pueblo chino tenía derecho a celebrar.

Un «buda viviente», Su Santidad respondió con lágrimas y un profundo pesar cuando, sentado con el primer ministro de su gobierno electo en el exilio, le llegaron los primeros rumores de un reavivamiento de la violencia en el Tíbet. Nos asegura, sin embargo, que gracias a sus años de práctica y formación budistas, es capaz de distanciarse lo bastante de los acontecimientos actuales para poder dormir bien por las noches.

Ahora habla con más frecuencia de su inminente jubilación, del tema de la sucesión, de su compromiso con la búsqueda de su renacimiento en la forma, manera o lugar que le brinde la mejor oportunidad para servir a la humanidad. Como monje budista, como *bodhisattva*, esta búsqueda es su máxima aspiración. Habrá otro Dalai Lama si la situación lo requiere. La institución en sí misma no es importante. Lo verdaderamente importante es el futuro del pueblo tibetano y la conservación de su cultura ancestral, criada entre las técnicas más sofisticadas para el adiestramiento de la mente y la búsqueda de la verdadera felicidad. Tales técnicas pertenecen a toda la humanidad.

Cuado entrego el libro a los editores, me recuerdo que los verdaderos maestros son aquellos que tienen el coraje de ser inmensamente humanos, reconocer sus luchas y flaquezas y combatirlas constantemente para poder descorrer su propio velo de ignorancia mientras animan a otros a hacer lo mismo. El Dalai Lama posee la humildad y la confianza necesarias para encarnar y reconocer esto. Estas conversaciones nos convencen de que su viaje y sus logros todavía pueden ser los nuestros.

Las siguientes conversaciones tuvieron lugar durante un período de más de veinticinco años, entre 1982 y 2008.

Nota del editor: En los diálogos que vienen a continuación, las preguntas planteadas aparecen en cursiva, y **SS:** precede a las respuestas de Su Santidad el Dalai Lama.

1

La religión en el mundo moderno

Su Santidad, ¿qué importancia tiene la religión en el mundo moderno? ¿Realmente la necesitamos?

SS: La influencia religiosa se produce, principalmente, a nivel individual. Independientemente de la fe o la filosofía que profese una persona, en su interior tiene lugar una transformación. Eso, en cierto modo, debería darnos esperanza. Materialmente hablando, muchos seres humanos han perdido la esperanza. Sin embargo, a un nivel más profundo, la fe mantiene viva la esperanza. Hoy día, la esperanza es un factor determinante de la religión. Una vez se pierde la esperanza, el individuo enloquece, comete actos violentos, participa en conductas destructivas o, en última instancia, se suicida.

La sociedad está formada por individuos. Debido a los individuos que pierden la esperanza y adoptan comportamientos nocivos, cada vez hay más locura en la sociedad actual. Si tales individuos aumentan en número, toda la sociedad sufrirá. Si comprendemos y utilizamos adecuadamente las tradiciones religiosas, los individuos se beneficiarán y, por consiguiente, también el conjunto de la sociedad.

Por desgracia, hoy día las religiones ponen demasiado énfasis en las ceremonias y rituales. Eso resulta a veces desfasado y a menudo limitador. Lo que necesitamos ahora es descubrir la esencia de lo que es importante en nuestra vida y conectarla con mensajes, ideas o consejos religiosos.

Creo que un aspecto importante de la religión es ser «temeroso de Dios». Aunque el individuo cree que posee cierto poder y facultades personales, la fe en Dios garantiza que haya cierta disciplina. Actualmente, muchos países se enfrentan a una crisis moral y un aumento de su delincuencia. Los poderes disciplinarios de la sociedad aplican métodos convencionales para controlar la delincuencia, pero los individuos que realizan actos delictivos utilizan métodos cada vez más sofisticados. Así pues, sin autodisciplina, sin un cierto reconocimiento del espíritu que reside en cada uno de nosotros y un cierto sentido de la responsabilidad individual, será muy

difícil ejercer el control. Por tanto, el papel de las diferentes tradiciones religiosas es importante y eficaz.

¿Cuál diría que es el mensaje fundamental de la religión?

SS: Creo que las principales religiones del mundo nos enseñan a ser más compasivos. Todas las religiones transmiten el mensaje de amor, compasión y perdón. Y el perdón implica tolerancia y comprender el valor de los derechos y las opiniones de los demás. Esa es la base de la armonía.

A un nivel más profundo, las tradiciones religiosas pueden transformar nuestra visión de las cosas. La religión nos enseña algunas cosas básicas, pero también nos transmite fuerzas, influencias y sentidos más profundos que amplían nuestra percepción de la vida. Por ejemplo, si un individuo tiene que enfrentarse a un sufrimiento o dolor, una interpretación religiosa dará un sentido más profundo al suceso y le ayudará a reducir la tensión mental, angustia y dolor que ha de soportar.

Por ejemplo, los budistas creen en la ley kármica, la ley de la causalidad, de manera que saben que todo lo que sucede en sus vidas es la consecuencia de alguna acción pasada o karma. Saben que, a la larga, deberán asumir la responsabilidad de tales acciones. Eso ayuda a reducir la angustia y la frustración mental.

Aunque todas las religiones tienen el mismo objetivo, tienden a diferir en cuanto a ideas y prioridades. Como alguien que defiende activamente el diálogo interreligioso, ¿cómo explicaría los puntos en común que permiten la armonía entre las distintas religiones?

SS: Aunque todas las religiones del mundo llevan el mensaje de amor y compasión, no sería correcto afirmar que todas tienen el mismo objetivo o las mismas creencias. Existen diferencias importantes. Por ejemplo, algunas religiones creen en un Creador y otras no; eso constituye una diferencia fundamental.

Existen diferencias fundamentales entre los distintos enfoques filosóficos de las religiones del mundo. ¿Por qué han evolucionado todas estas filosofías diversas? Creo que la diversidad de enfoques sirve a un buen propósito. Dentro de la humanidad existen muchas disposiciones mentales diferentes, y una sola filosofía, una sola fe, no puede satisfacerlas todas. Así pues, los grandes maestros antiguos tenían que ofrecer filosofías y tradiciones diferentes.

Por ejemplo, a unos les gusta la comida picante y a otros no. La espiritualidad es alimento para la mente, y es muy necesario que haya diferentes religiones para

diferentes disposiciones mentales. Para algunos, la filosofía de que la persona no es nada y el Creador es lo más importante es la adecuada. Si todo está en manos del Creador, no deberíamos hacer nada que vaya en contra de los deseos del Creador. La gente que actúa de acuerdo con esa filosofía, obtiene satisfacción mental y estabilidad moral. Hay otros cuyo enfoque filosófico se basa en la lógica. Eso les da cierta independencia o poder. Si se les explica que no todo está en manos del Creador Todopoderoso, sino en sus propias manos, la cosa cambia mucho.

Independientemente de la filosofía, lo más importante es tener una mente domada y disciplinada y un corazón afectuoso. Resulta lamentable que hoy día se produzcan tantos conflictos, divisiones y derramamientos de sangre en nombre de la religión.

Cuando vivía en el Tíbet no teníamos contacto con otras tradiciones religiosas. En aquel entonces mis ideas eran diferentes. Hoy, como resultado de las muchas oportunidades que he tenido de conocer a gente de diferentes tradiciones religiosas, estoy convencido de que todas poseen el mismo potencial de crear seres humanos bondadosos. Abrí los ojos después de hablar con personas tan extraordinarias como los fallecidos Thomas Merton y la madre Teresa, además de otras muchas. Con ellas llegué a intercambiar profundas experiencias espirituales, y comprendí lo importante que es que nos unamos y colaboremos estrechamente unos con otros.

Como premio Nobel cuya contribución al laicismo es especialmente elogiada, ¿cuál es su mensaje sobre el pluralismo religioso?

SS: En la India hay muchas tradiciones filosóficas diferentes, incluidas tradiciones de otras culturas. La India es como un supermercado de tradiciones religiosas, y creo que esa es una de las cosas bellas de este país. Gracias a eso, la *ahimsa* religiosa [el principio de abstenerse de hacer daño a ningún ser vivo] se ha convertido en parte de la tradición india. A este respecto, India constituye un ejemplo para el mundo. La gente puede convivir como hermanos y hermanas pese a practicar religiones muy diferentes.

Así es como el mundo se está volviendo más pequeño y, por tanto, más interdependiente. En el pasado, las naciones y los continentes permanecían relativamente aislados. La idea de una verdad única, una religión única, tenía sentido. Pero hoy la situación es otra. El pluralismo religioso es necesario y pertinente en el mundo actual.

Como budista, para mí es importante creer que el budismo es la verdadera religión. De igual modo, para un cristiano es importante creer que el cristianismo es la

verdadera religión. Así pues, ¿cómo reconciliamos esta contradicción de que conviene que haya diferentes verdades y tradiciones?

En realidad, tal contradicción no existe. Para el individuo, el concepto de una única verdad, una única religión, es muy importante. Sin embargo, desde el punto de vista de la sociedad y las masas, el concepto de varias verdades, varias tradiciones, es relevante. Yo soy budista y creo que el budismo es lo mejor. Eso no significa que mis hermanos —sean hindúes, cristianos, musulmanes o judíos— practiquen una religión menos válida. Todos participamos de una religión que es adecuada para nosotros.

Hoy día gozamos de la oportunidad de tener un contacto más estrecho con otras tradiciones, lo cual nos ayuda a desarrollar la idea de pluralismo y apreciar los valores y la santidad de otras costumbres. Yo aprendo muchas cosas buenas de otras tradiciones. Asimismo, tengo amigos interesados en aprender cosas de la tradición budista. Es una forma saludable de enriquecer nuestra propia tradición y fomentar la admiración y el respeto mutuos. Creo que es una base sólida para la armonía religiosa.

¿Cómo ve el budismo que un individuo se convierta a otra fe? Hoy día, sobre todo en Occidente, hay mucha gente de otros credos que muestra interés por el budismo. ¿Qué consejo le daría?

SS: La conversión impuesta, fruto de la coacción, está mal. La conversión voluntaria, cuando el individuo elige de acuerdo con su disposición mental, me parece más conveniente. No obstante, a veces un cambio de religión puede generar desconcierto y confusión, por lo que quizá sea más seguro y saludable que la gente se implique en sus propias tradiciones culturales.

Mi consejo a la gente que desea convertirse es que, si desea seguir una fe, es preferible que siga su propia religión o valores tradicionales. Algunos occidentales que cambian de religión de forma súbita, sin la debida reflexión, experimentan confusión. Si encuentras el pensamiento o enfoque budista más lógico y efectivo, medita sobre él detenidamente. El tiempo dedicado a pensar y analizar será un tiempo bien invertido. Finalmente, si crees de verdad que se ajusta más a tu forma de pensar, adelante. Todo el mundo tiene derecho a abrazar una nueva religión.

Cuando alguien cambia de religión, tiende a mostrarse crítico con su religión original a fin de justificar su decisión. Eso es un error y debe evitarse. Quizá el budismo sea más adecuado para muchos, pero eso no significa que millones de otras personas no tengan valores. Esos millones se benefician de su propia religión.

Algunos practicantes budistas tienen expectativas demasiado altas, probablemente porque hay maestros que dicen que se puede alcanzar la budeidad en tres años. Esa enseñanza es pura propaganda; salvo en casos excepcionales, es imposible alcanzar la máxima comprensión espiritual en tan poco tiempo. Es un error tener demasiadas expectativas al principio. Cuando pienso en los incontables eones que me han dado mi fuerza interior, cien años de vida no son nada.

Algunos practicantes se aferran a una práctica concreta sin comprender el sistema budista en su conjunto. No es posible conseguir la transformación de la mente a través de un único esfuerzo o una única práctica. Nuestra mente es muy débil y muy fuerte, además de muy sofisticada. Cuando pones el énfasis en aprender, puedes desarrollar orgullo. Si pones menos énfasis en el orgullo, puedes perder la confianza en ti mismo. Cuando desarrollas más confianza en ti mismo, también desarrollas orgullo.

La mente es muy sofisticada, de modo que el antídoto contra la misma también debería serlo. Medita sobre la impermanencia, medita sobre los eones, medita sobre la naturaleza del Buda, sobre la realidad última de la vacuidad, y medita sobre el potencial de la mente. Medita desde diferentes ángulos y adopta diferentes métodos para diferentes situaciones. Así moldeamos o transformamos nuestra mente. Lleva su tiempo, de ahí que sea tan importante conocer la estructura básica de la práctica budista. Ese es mi consejo o sugerencia.

¿Cómo podemos discernir qué práctica es la mejor? Por ejemplo, las prácticas budistas dependen mucho de la lógica, el razonamiento y la mente. Sin embargo, cuando se producen experiencias extraordinarias, puede que la persona se halle ante una contradicción y quiera tacharlas de ilógicas.

SS: Creo que, al principio, deberías simplemente reflexionar sobre los diferentes razonamientos o métodos que te parezcan más efectivos. Es la única manera de poder juzgar. Más tarde, en una fase superior, creo que podrías investigar diferentes vías a través de los sueños o de diferentes tipos de experiencias inusuales.

Según una explicación del tantra, podemos inducir unas experiencias a través de los niveles burdos de la mente y otras a través de la mente sutil. Cuando soñamos, nuestra conciencia se halla en un nivel más sutil que cuando estamos despiertos. Eso nos brinda la oportunidad de intuir experiencias que no son posibles durante el estado de vigilia, cuando la mente está funcionando en niveles más burdos. Gracias a eso, mientras soñamos podemos llevar a cabo ciertas investigaciones. Por tanto, también

podemos decir que hay cosas que solo podemos comprender a través de experiencias inusuales o experiencias oníricas.

Como ya he dicho, todas las grandes religiones tienen un mismo objetivo: crear seres humanos bondadosos. A ese respecto son todas iguales. Más allá de eso, pueden darse diferencias incluso dentro de una misma tradición espiritual. Un grupo —por ejemplo, los cristianos— cree que los seres humanos, cuando mueren, van al cielo, mientras que el budismo, el jainismo y algunas tradiciones indias ancestrales aceptan el *nirvana* o *moksha*. Dentro del budismo, existen diferentes definiciones e interpretaciones del moksha.

El punto relevante es que entre los sistemas que aceptan la existencia del nirvana o moksha, existen diferencias. Incluso entre los budistas hay diferencias a la hora de exponer qué se entiende por nirvana. Los budistas describimos el nirvana como la cesación real de todas las ilusiones, como una mente libre de ilusiones. Pero si nos preguntaran si existen otros sistemas por los que es posible alcanzar ese estado, la respuesta tendría que ser no. De igual modo, si nos preguntaran si existe una práctica budista por la que es posible alcanzar el cielo —como hacen los cristianos— una vez más la respuesta tendría que ser no.

Para alcanzar el nirvana según lo explica el budismo es preciso practicar todo un sistema de métodos. Hay mucha gente que no está interesada en practicar ese camino. Hay mucha gente a quien la fe le atrae más que la razón.

¿Sería correcto decir que para quienes se sienten atraídos por la investigación y el razonamiento lógico, el budismo es el camino ideal, completo?

SS: Yo diría que sí. Sin embargo, tu pregunta da a entender que la enseñanza budista presenta el camino de una forma exclusivamente lógica, pero si nos paramos a analizarlo, no es del todo así.

Existen diferentes niveles de experiencia y percepción directas de la verdad fundamental y la verdad relativa que se pueden alcanzar mediante la práctica intensa de la meditación y el yoga. Durante las primeras fases podemos comprender tales experiencias empleando la lógica y el razonamiento, pero no podemos experimentarlas directamente. Son muy pocas las personas que han tenido una percepción directa, matizada y profunda de los diferentes niveles de verdad.

Existen tres tipos de fenómenos: unos son obvios, otros están ligeramente ocultos y otros están completamente ocultos. Por ejemplo, si preguntamos cómo ha llegado a existir este libro, la explicación habitual es que es el producto de unas causas y

condiciones. Si preguntamos por qué ha llegado a existir a través de esas causas y condiciones y de qué modo todas esas causas y condiciones lo integran, y así sucesivamente, llegaremos a un punto en que tendremos que decir que fue posible por el karma de la persona que tiene contacto con ese libro. Si indagamos aún más para explicar la existencia del libro, es posible que tengamos que remontarnos nada menos que a la teoría del *big bang*, el comienzo del universo.

La continuidad de la materia, incluso de la materia simple, es así; se remonta a la etapa previa, luego a la etapa anterior a esta, hasta el principio de todo el cosmos. La siguiente pregunta sería: ¿cuál es la razón para crear tales cosas? La respuesta es o Dios u otra cosa. Si la respuesta es el Dios Creador, podría resolver un problema pero generar otros, generar más preguntas.

No hay principio; esto es infinito debido a los seres sensibles, a la continuidad de la conciencia. Esta es la explicación budista. Puede que no responda a todas las preguntas, pero responde algunas. Esta teoría ofrece algunas respuestas satisfactorias a las que podemos llegar a través del razonamiento.

Por ejemplo, hay ciertos factores que no pueden demostrarse y tenemos que confiar en las afirmaciones de una tercera persona. Sabemos que tenemos determinada edad, pero no lo sabemos por experiencia propia, ni podemos demostrarlo mediante el razonamiento. Tenemos que creer a nuestra madre. Confiamos en nuestra madre porque no hay razón para que quiera mentirnos. Cuando finalmente descubrimos que una persona es completamente fiable, aceptamos sus afirmaciones. Lo que se pretende con el razonamiento o la fe es comprender las consecuencias de determinadas acciones que se han acumulado a lo largo de cierto período de tiempo.

Para poder confiar en las percepciones directas de un buda tenemos que estar convencidos de que está exento de ignorancia y ofuscación. Hemos de comprender que no hay razón para que nos mienta y que sus afirmaciones no son incoherentes ni contradictorias. Cuando tales condiciones se cumplen, creemos y tenemos fe en él.

2

Budismo

Su Santidad, el budismo es un tesoro que viajó de la India al Tíbet. El Tíbet lo preservó y ahora usted nos lo trae de nuevo no solo a los indios, sino al mundo entero. ¿Qué diferencia al budismo de otras escuelas espirituales?

SS: Las enseñanzas de Buda Shakyamuni pueden dividirse en dos categorías: visión y conducta. La conducta que Buda enseña es la conducta de la *ahimsa*, la no violencia, el no hacer daño a otros. La práctica de no hacer daño tiene dos aspectos: el primero, abstenerse de hacer daño a otros, y el segundo, beneficiarlos y trabajar por su bienestar.

Esta conducta de «no hacer daño» tiene su origen en el ser del Buda. Si alguien hace daño a otros seres, actúa contra los deseos del Buda, pero la razón para adoptar una conducta no dañina ha de explicarse desde la perspectiva del origen interdependiente. Esto es fundamental en las enseñanzas budistas.

El budismo dice que la felicidad que tanto ansiamos y valoramos y los sufrimientos que no deseamos son, todos ellos, productos de meras causas. También dice que no existe un Creador. El verdadero Creador es nuestra propia mente. La mente es intrínsecamente pura y buena. Cuando la motivación es buena, las acciones verbales y físicas de la mente son buenas y producen resultados buenos y beneficiosos.

Por otro lado, si nuestra mente permanece indómita o se irrita, cometemos acciones verbales y físicas crueles que perjudican o hieren a otros seres, y el resultado es desagradable y doloroso. Todo tiene que ver con nuestra propia mente. No podemos culpar a los demás de nuestro sufrimiento; solo podemos culparnos a nosotros mismos. La responsabilidad recae sobre nuestros hombros. Los budistas, por tanto, creen en la autocreación; no hay un Dios Todopoderoso o Creador.

En lo referente a la no violencia y la compasión, todas las religiones nos enseñan a ser seres humanos bondadosos y a tener buen carácter y una buena motivación. La buena motivación y la buena conducta nacen de un corazón afectuoso.

Todas las grandes religiones del mundo coinciden en este punto. Lo que varía es el enfoque. Por ejemplo, algunas religiones enseñan que existe un Dios Creador y que

nosotros somos su creación. Al final, todo depende de Dios. Si actuamos de acuerdo con los deseos de Dios, alcanzaremos la felicidad permanente. El objetivo de todas las religiones es más o menos el mismo: beneficiar a toda la humanidad. Comprender esto es muy importante.

El budismo es, esencialmente, un sistema de práctica y evolución personales. Está el concepto del bodhisattva, que usted encarna. Usted simboliza un budismo comprometido con temas y fenómenos sociales y no solo con la felicidad personal. ¿Cómo se traslada un sistema filosófico dirigido básicamente a la transformación personal a una realidad social?

SS: En primer lugar, yo nunca digo que soy bodhisattva. Solo soy una persona con un gran deseo de convertirse en bodhisattva. El budismo, en realidad, siempre ha estado comprometido con la sociedad. Los conceptos de *dana* (generosidad) y *shila* (disciplina ética) así lo demuestran. La rama mahayana está muy comprometida con la sociedad. Dana significa dar a los demás en lugar de a uno mismo. Las tres prácticas de shila —abstenerse de cometer actos dañinos, cultivar, proteger y aumentar la virtud, y ayudar y beneficiar a los seres— implican un compromiso con los demás sin olvidar la propia superación.

Yo siempre he admirado a nuestros hermanos y hermanas cristianos que sienten devoción por Dios y al mismo tiempo viven entregados al servicio social, sobre todo en las áreas de educación y salud.

Su Santidad, por favor, resuma para nosotros las enseñanzas del Buda y las Cuatro Nobles Verdades dirigidas a un principiante budista.

SS: El Buda enseñó dos grupos de causa y efecto. Uno es el grupo de causa y efecto de las ilusiones. Por ejemplo, si la causa es una mala acción, el resultado es sufrimiento. El otro es el grupo de causa y efecto de los fenómenos puros, esto es, una causa virtuosa con la felicidad resultante.

La Primera Verdad es la verdad del sufrimiento, el cual se divide en tres tipos:

—Primero, el sufrimiento corporal que experimentan los seres humanos y los animales.

—Segundo, el sufrimiento del cambio, por ejemplo el sufrimiento del hambre y la sed. Comemos y bebemos para dejar de sufrir hambre y sed, pero si seguimos comiendo y bebiendo, eso puede generar otros sufrimientos. Esta clase de sufrimiento se experimenta claramente en los llamados países desarrollados. Cuando las personas

adquieren algo nuevo —una cámara de fotos, un televisor, un coche— están felices. Al poco tiempo la felicidad decae y el nuevo artículo, además, empieza a dar problemas. Lo tiran y quieren otro. A eso lo llamamos el sufrimiento del cambio.

—El **tercer** tipo de sufrimiento es el sufrimiento del condicionamiento. Nuestra forma física, producto de nuestras acciones e ilusiones contaminadas, es la principal causa. Nuestras acciones e ilusiones, y también nuestra forma actual, producen nuestro renacimiento.

La eliminación de los dos primeros tipos de sufrimiento no es lo que se entiende por nirvana o liberación. Cuando nos sentamos aquí y nos sentimos cómodos, nos liberamos del primer sufrimiento, el sufrimiento corporal. Pero, en realidad, estamos aquejados del segundo tipo de sufrimiento, el sufrimiento del cambio.

Hay personas que mediante las meditaciones *samatha* y *vipassana* son capaces de trascender la experiencia de los tipos burdos de sufrimiento y felicidad y permanecer en un estado mental neutro. Significa que se han liberado de las dos primeras formas de sufrimiento. Una vez que se liberan del tercer tipo de sufrimiento, esto es, de sus agregados que son el producto de acciones e ilusiones contaminadas, alcanzan el nirvana. Estas son las tres clases de sufrimiento de la Primera Noble Verdad, la verdad del sufrimiento.

Para liberarnos del sufrimiento, primero debemos eliminar las causas del mismo. Las causas están dentro de nosotros. La segunda fase es investigar la causa del sufrimiento, y esta es la Segunda Noble Verdad, la verdad de la causa del sufrimiento. Esta dice que toda nuestra felicidad y sufrimiento son causados por nuestras acciones, por nuestro karma, el factor que provoca la motivación de la acción.

La Tercera Noble Verdad es la verdad de la cesación del sufrimiento. Ello se consigue adoptando el camino de la cesación del sufrimiento, la Cuarta Noble Verdad. Pero para empezar, es preciso reflexionar muy detenidamente sobre si es posible o no eliminar el sufrimiento.

¿Cuál es la filosofía y el principio fundamental del budismo tibetano?

SS: La religión conocida como budismo fue enseñada por Buda Shakyamuni. Existen dos sistemas budistas fundamentales: el budismo mahayana, o Gran Vehículo, y el budismo *hinayana*, o Pequeño Vehículo. Buda Shakyamuni exponía el sistema hinayana en sus enseñanzas públicas, las cuales quedaban registradas. Por

razones obvias y específicas, las enseñanzas del sistema mahayana solo las impartía a grupos muy exclusivos. Las enseñanzas del mahayana no solo explican las técnicas para adiestrar la mente, sino para penetrar en puntos vitales del cuerpo. Estas últimas toman como base el cuerpo físico, y esa parte de las enseñanzas recibe del nombre de *tantrayana*.

Existen dos formas de enseñar el dharma de Buda. Una es la enseñanza impartida por el gurú a los discípulos; en algunos casos, antes de iniciar la enseñanza se pronuncian unas oraciones. La otra, como en nuestro caso, son las conversaciones informales, es decir, no necesariamente entre gurú y discípulo.

Yo, por ejemplo, he hecho los votos del *bhikshu* (mendicante) según el sutra del vinaya y en ellos baso mi estilo de vida y mi conducta diaria. Vivo como un monje. En nuestra tradición, los monjes totalmente ordenados siguen 253 reglas. Tenemos que seguir esas reglas. Mi práctica diaria del desarrollo de la *bodhicitta* [el estado mental de un bodhisattva], basada en la *karuna* y la *maitri* [las virtudes perfectas de la compasión y la bondad] pertenece a las enseñazas del budismo mahayana, de modo que es la práctica más importante.

También practico a diario del sutra del vinaya la esencia de las enseñanzas del hinayana, incluida cierta práctica de las meditaciones samatha y vipassana. Además, durante la práctica de la bodhicitta practico, en la medida de lo posible, los seis *paramitas* [perfecciones]. También practicamos el yoga de la deidad con mandalas.

Así pues, la persona —siempre a la misma hora y en el mismo lugar— practica estas tres enseñanzas simultáneamente. En la comunidad tibetana se preservó el budismo en el que se practican los tres sistemas. Por tanto, la práctica de la esencia de estos tres sistemas por una misma persona es una característica exclusiva del budismo tibetano.

¿Cómo resumiría la diferencia fundamental entre las dos escuelas principales —o mejor dicho vehículos— del budismo: mahayana y hinayana?

SS: Según la tradición de la escuela vaibhasika —una escuela hinayana— nuestro bondadoso maestro Buda Shakyamuni fue, al principio, una persona corriente. Comprometido con la práctica del camino, cultivó la actitud altruista de la bodhicitta y con el tiempo alcanzó la iluminación. Si el sistema mahayana aceptara que Buda Shakyamuni fue un ser humano corriente antes de alcanzar la iluminación durante esa vida, surgirían contradicciones.

En los escritos del sistema hinayana se mencionan algunas diferencias entre el

maestro Buda y los sravakas y pratyekabudas [aspirantes religiosos] relativas al abandono de ilusiones, comprensiones y cesaciones. Aunque hablan de diferencias en los abandonos, comprensiones y cesaciones, solo explican un tipo de práctica por la cual alcanzaban el consiguiente estado de iluminación.

Es difícil sostener que con una causa se pueden obtener dos resultados. Aunque es posible decir que pueden darse diferencias según el tiempo invertido en la práctica del camino, eso no explica las grandes diferencias entre las comprensiones del Buda y las de los *arhats* [los que han percibido la verdadera naturaleza de la existencia, han alcanzado el nirvana y no renacerán]. Dado que el camino del sistema hinayana no puede explicar por sí solo las grandes diferencias entre la iluminación alcanzada por el Buda y la iluminación alcanzada por los arhats, significa que hay otra técnica que es superior a la del camino del hinayana.

En cualquier caso, de acuerdo con las explicaciones tanto del sistema mahayana como del sistema hinayana, Buda Shakyamuni giró la Rueda del Dharma por primera vez con su enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades, y, por tanto, hay que explicar las enseñanzas del Buda tomando como base las Cuatro Nobles Verdades.

En el budismo, aunque el nirvana (la cesación de todo sufrimiento) es la fase final, pocos lo alcanzan. Sin embargo, millones de laicos experimentan el samsara *(la repetición indefinida del ciclo de renacimiento, sufrimiento y muerte causada por el karma) y llevan una vida en la que algunas cosas están bajo control pero otras, la mayoría, no: el origen de las turbulencias de la mente moderna. ¿Cuál sería su consejo para el laico de a pie?*

SS: Conocer, comprender o ser consciente de la naturaleza del samsara, la naturaleza de la vida humana, es una gran ayuda. Cuando afrontamos nuestros problemas o los problemas de otros, empezamos a comprender que tales problemas se deben a la naturaleza básica del samsara. Cuando suceden cosas ordinarias, las vemos como algo natural. Cuando sucede algo fuera de lo normal, la mente se altera con más facilidad. No obstante, si vemos estos problemas como algo natural, el resentimiento inmediato es menor. Por otro lado, aspiramos a alcanzar el nirvana precisamente porque esos problemas existen. Sabemos, no obstante, que alcanzar el nirvana no es fácil, y si tenemos esto presente, nuestros problemas nos parecerán menos importantes.

Toda acción humana, buena o mala, se basa en una motivación. A veces una acción nos parece severa y negativa, pero su motivación es pura, sincera y clara. A veces nos

enfrentamos a circunstancias que nos enojan o frustran. Una vez que comprendemos el samsara, podemos controlar, o cuando menos minimizar, el pensamiento negativo en tales circunstancias. Como resultado de ello, nuestra mente conserva su paz. Comprender realmente el camino nos ayudará a encarar las dificultades del día a día.

En comparación con un monje, una persona laica tiene más trabajo. Ha de cuidar de su marido o esposa, de sus hijos y de sus nietos cuando estos llegan. Aquí la motivación es fundamental. A veces, en la vida cotidiana, has de pronunciar palabras duras o tomar medidas severas a fin de proteger o beneficiar a tu familia; aquí el factor clave es la motivación. Esa misma acción, o incluso una acción más severa, realizada con una motivación sincera y positiva, es una acción sincera y positiva.

Imaginemos que un enemigo se dispone a herir o matar a dos personas. Ambas reaccionan de igual manera para protegerse, pero una lo hace con una motivación egoísta, sintiendo un fuerte odio hacia el enemigo. La otra reacciona igual pero con una motivación diferente: *Si permito que esta persona me mate o haga eso que desea hacer, me hará daño, pero el resultado final será que habrá pecado y sufrirá. Durante un tiempo se sentirá satisfecho, pero al final sufrirá*. Si esta persona reacciona para salvar al enemigo de obrar mal, esa misma acción es muy diferente porque nace de una motivación completamente distinta.

Por ejemplo, cuando los chinos invadieron el Tíbet, intentamos luchar contra ellos. La motivación era que nosotros respetamos sinceramente a los chinos como seres humanos idénticos a nosotros, seres que quieren ser felices y evitar el sufrimiento, pero también tenemos que actuar para protegernos a fin de impedir que los chinos obren mal, sin perder en nuestro pensamiento el respeto y la compasión.

A veces los budistas, incluso los que, como yo, practican para llegar a bodhisattvas, descuidan la práctica de ayudar y servir a los demás. Las escrituras hablan claramente de entregar nuestro cuerpo, nuestros órganos; por tanto, dedicarse a servir a la sociedad debería ser la máxima prioridad.

En su opinión, ¿cuán fácil o difícil es para un aspirante alcanzar el nirvana?

SS: Primero ha de conocer la naturaleza del samsara y la naturaleza del nirvana, y la posibilidad y los métodos para alcanzar el nirvana, aunque hoy día sean difíciles de ejecutar. Tomemos, por ejemplo, mi caso. En mi situación, es difícil realizar determinadas prácticas, como la meditación samatha. Para practicar el samatha hay que vivir completamente aislado, en un lugar remoto, durante algunos años, de lo

contrario es imposible alcanzar el *samadhi* [estado de concentración en un solo punto].

En sus circunstancias actuales, al Dalai Lama le es imposible practicar así. Sin esa cualidad, no se puede alcanzar la iluminación en esta vida, especialmente el *Anuttarayogatantra*, que practicamos antes de que el cuerpo físico empiece a deteriorarse. Entre los 30 y 35 años la energía física empieza a decaer. El actual Dalai Lama tiene 73 años, de modo que, desde ese punto de vista, es casi imposible de alcanzar.

Por favor, bríndenos un método práctico para afrontar algo que nos afecta a todos por igual: las circunstancias desfavorables.

SS: Cuando te enfrentes a circunstancias desfavorables, ante todo mantén la calma. No sirve de nada angustiarse o ponerse nervioso. Comprender la teoría del karma y que toda la existencia mundana tiene como naturaleza el sufrimiento te ayudará a mantener la calma. Aunque actuemos con el mejor de los criterios, puede que tropecemos con problemas. Lo más importante es mantener la calma, porque solo entonces podremos investigar sin emoción ni angustia.

Juzga con calma y luego toma una decisión. Si resulta que la decisión no es acertada, no lo lamentes. Esa actitud te ayudará, porque no somos clarividentes…

3

El papel del gurú

¿Por qué es tan importante el gurú en las tradiciones budista e hindú?

SS: El gurú es el individuo que te guía desde la oscuridad hasta la luz.

¿Es un concepto puramente religioso?

SS: El gurú como maestro, filósofo y guía era una persona muy venerada en la antigua India. Tradicionalmente, hindúes, jainistas y budistas otorgaban mucha importancia al gurú. De hecho, la figura del gurú es muy importante en todas las religiones.

El equivalente tibetano del gurú es el lama. Sin embargo, ¿existe alguna diferencia entre uno y otro? ¿Posee el lama cualidades especiales?

SS: El significado de las palabras gurú y lama es pesadez: pesado de saber, conocimiento, cualidades y bondad. Las cualidades de un gurú hacen referencia, fundamentalmente, a su conocimiento y bondad. Partiendo de estas dos características, vosotros (los discípulos) desarrolláis admiración, compasión, respeto, fe, cercanía y devoción por vuestro gurú. A nivel individual, desarrolláis las dos cualidades de fe y veneración, así como un sentimiento de cercanía.

Muchas veces la palabra lama se confunde con el término «buda viviente», pero la connotación es muy diferente. Básicamente, la idea es que hay que respetar al gurú.

¿Qué importancia tiene el papel del gurú en el budismo? ¿Qué valor cree que tiene en el mundo moderno?

SS: El papel de un maestro espiritual es muy importante entre los seguidores del budismo. El flujo de las Cuatro Nobles Verdades del Buda está estrechamente sintonizado con la ley de la naturaleza, la cual establece una relación causa-efecto. Igual que en el mundo externo existe una relación causa-efecto, dentro de la mente también existe una relación causa-efecto.

Ahora bien, tanto el altruismo como la sabiduría son cualidades de una mente

fuerte y compasiva. Desde el punto de vista budista, ambas cualidades están dentro del ámbito de la ley de la causalidad. Los budistas creen que todo tiene una causa. Ningún cambio o transformación drástica de la mente se produce sin causas y condiciones. La ley de la causalidad determina cada pensamiento y proceso. Una condición causal conduce a otra y de ahí a muchas más. Por tanto, del mismo modo que el altruismo (respeto a los demás) tiene sus propias causas y condiciones, existen causas y condiciones para adquirir sabiduría.

El altruismo intrínseco, la tendencia innata a respetar a los demás como un principio de acción y sabiduría, tiene sus propias causas y condiciones. Estos factores pueden ser internos o externos. El factor externo es la presencia de un maestro o guía espiritual, y el factor interno es el conocimiento que un individuo ha adquirido en esta vida tan valiosa. Adiestrar la mente, practicar la meditación generarán las cualidades de altruismo y sabiduría.

La sabiduría no es de un solo tipo. Existen muchas clases de sabiduría. Percibir y comprender el concepto de impermanencia, es decir, que todo en este mundo es momentáneo y seguirá cambiando con el tiempo, es una clase de sabiduría. El concepto de impermanencia puede detectarse incluso empleando instrumentos científicos externos. Pero el simple hecho de ver no genera convicción. Para una comprensión más profunda, el individuo tiene que ver el cambio como un factor y entenderlo como un aspecto de la naturaleza de la realidad. Eso desarrollará su convicción y una comprensión más profunda de la impermanencia. Eso es sabiduría; tiene que ver con comprender la ausencia de existencia independiente, conocida como *shunya*. Aquí es donde el papel de maestro espiritual o gurú resulta fundamental.

¿Cuál es el proceso de aprendizaje que permite a un individuo convertirse en maestro espiritual?

SS: Al principio solo hay conocimiento. Con el tiempo y un esfuerzo continuado este conocimiento se va profundizando; y con un poco más de esfuerzo el individuo adquiere una experiencia real de su sabiduría.

Esta sabiduría, en el budismo, se obtiene a través del oído, la contemplación o reflexión profunda y la meditación. Estas son las verdaderas causas, conocidas como las causas sustanciales, del desarrollo de esa sabiduría.

Existen dos tipos básicos de condiciones: la condición externa, que es el maestro, y la condición interna, que es el cuerpo sano, la valiosísima vida humana. Cuando ambas condiciones cooperan, la persona necesita cultivar la causa real del desarrollo

de la sabiduría. Este proceso muestra claramente cómo funciona la relación causa-efecto.

Lo que estoy intentando decir es que el maestro imparte conocimiento a sus estudiantes, pero no puede sustituir al estudiante. Él no es más que el coordinador; el esfuerzo y el trabajo duro debe ponerlos el estudiante.

Los budistas, asimismo, consideran al Buda como el maestro, el que guiará y mostrará el camino correcto a sus seguidores y discípulos. Sus directrices se basan en sus propias experiencias pasadas. Los budistas creen que, inicialmente, el Buda era un ser humano corriente, como el resto de nosotros, que con la ayuda de su maestro trabajó duramente durante eones y eones y finalmente se convirtió en el Buda. Por tanto, alcanzó el nivel último para convertirse en el maestro supremo que nos enseña al resto de nosotros cómo entrenar la mente.

Si el gurú es la luz que ilumina nuestro camino, ¿podría aclararnos cuáles son las cualidades y aptitudes de un maestro dentro del budismo?

SS: La principal responsabilidad de un maestro es enseñar, mostrar el camino correcto. Cuando un estudiante se desvía del camino, el maestro ha de ser capaz de corregir su error para que no continúe por la senda equivocada. Un maestro ha de poseer conocimiento y experiencia. Si solo poseyera conocimiento intelectual, sería incapaz de corregir los errores cometidos por el estudiante.

Las cualidades que debe tener un maestro se describen ampliamente en los textos y las escrituras budistas, según la clase de maestro o el terreno donde esté guiando al estudiante. Por ejemplo, las cualidades que precisa un maestro de disciplina monástica, o *vinaya*, son diferentes de las cualidades que precisa un maestro de bodhisattvas o un maestro de tantra.

Las cualidades que deben tener maestro y estudiante aparecen claramente descritas en el Catuhsataka, las Cuatrocientas Estrofas de Aryadeva. En este texto, Aryadeva explica que el maestro ha de comprender en profundidad el interés y la capacidad mental de sus estudiantes. Aryadeva también explica que un maestro debe ser mentalmente disciplinado. De hecho, esta es una de las cualidades más importantes de un maestro. A menos que el maestro haya disciplinado o domado su propia mente, no será capaz de entrenar la mente de sus estudiantes. Por ejemplo, el vinaya distingue entre diferentes tipos de *archaryas* o maestros y diferentes tipos de abades del monasterio, los cuales han de tener determinadas cualidades, y explica que si un

estudiante está con un maestro residente, también ha de poseer determinadas cualidades.

Asimismo, en la práctica del Bodhisattva Pitaka se enseñan seis perfecciones a los aspirantes a maestros. A menos que estén completamente familiarizados con las seis perfecciones, no serán capaces de guiar a otros.

Maitreya establece diez perfecciones en el Sutralankara. La primera cualidad, y la más importante, es la disciplina. La mente del maestro ha de ser completamente disciplinada. Además, el proceso de disciplinar la mente ha de estar de acuerdo con los principales textos y escrituras. Las pequeñas comprensiones o logros que se alcanzan leyendo unos pocos textos no bastan.

De las diez cualidades establecidas, la primera es la práctica y la presencia de los tres preceptos *shila, samadhi* y *prajna*.

- **Shila,** el primero de estos tres preceptos, se refiere a la presencia de disciplina ética o moralidad. Puede ser la disciplina de una persona laica, de un monje, o los votos de un bodhisattva o un tántrico.
- El segundo precepto es el **samadhi** o práctica de la meditación en un solo punto.
- El tercer precepto, **prajna,** es «la sabiduría que comprende la vacuidad».

Además de la presencia de estos tres preceptos, un maestro ha poseer otras cualidades. En liderazgo y conocimiento ha de estar por delante de sus estudiantes, y ha de poseer más pericia, pues es él quien está guiándolos y compartiendo su saber. Además, un maestro ha de tener un conocimiento profundo del significado sutil de *shunyata* o vacuidad. Así y todo, las cualidades de un maestro serán incompletas a menos que sienta compasión por sus estudiantes. Y por último, pero no por ello menos importante, ha de saber explicar el tema que está impartiendo y mostrar una energía y paciencia infinitas a la hora de transmitirlo a sus estudiantes.

¿Cualquier individuo de cualquier profesión o condición puede convertirse en estudiante?

SS: Las cualidades básicas de un estudiante se describen detalladamente en las Cuatrocientas Estrofas de Aryaveda, que afirma que todo estudiante ha de tener tres cualidades:

1. Ha de ser objetivo e imparcial. Si es subjetivo o parcial, no será capaz de mantener su objetividad.

2. Ha de ser lo bastante inteligente para diferenciar entre el bien y el mal. También ha de ser capaz de utilizar su mente inteligente. Por ejemplo, si el maestro intenta confundirle, debería ser capaz de percatarse de ello y no seguir asintiendo con la cabeza. Si el maestro espiritual toma un camino equivocado, contrario a las enseñanzas fundamentales, el estudiante debería ser capaz de plantarse y no seguir ciegamente ese camino.
3. Por último, el discípulo ha de ser un aspirante, alguien que se esfuerce incansablemente por reinventarse.

Antes de que un estudiante decida aceptar a alguien como maestro, debe hacer sus indagaciones y obtener información sobre esta persona. Puede hacerlo asistiendo a sus disertaciones y viendo cómo enseña a otros. Esto es muy importante, porque un estudiante necesita respetar y admirar a su maestro, igual que un maestro ha de sentir compasión por su estudiante y mostrar su responsabilidad para con él. Un maestro y un estudiante comparten un vínculo muy especial. Una vez que el estudiante está seguro de que su maestro posee todas las cualidades de un buen maestro, puede proceder a establecer una relación maestro-estudiante.

La relación entre el maestro y el estudiante debería semejarse a la de un padre y un hijo. Mientras que el estudiante ha de sentir proximidad —así como veneración y respeto— hacia su maestro, el gurú ha poseer un fuerte sentido de responsabilidad por el bienestar del estudiante.

¿Cómo comienza el proceso de aprendizaje?

SS: Buda, el maestro supremo, impartía enseñanzas diferentes a estudiantes diferentes según su disposición mental. Por tanto, no podemos aceptar sus enseñanzas al pie de la letra, o de lo contrario tropezaremos con muchas contradicciones. El individuo debe juzgar por sí mismo, comprender sus palabras desde todos los ángulos y aceptarlas como la enseñanza budista verdadera y definitiva.

El estudiante ha de aprender a ver los niveles de enseñanza del Buda como niveles de enseñaza interpretativos. Por ejemplo, si a través de la meditación analítica se encuentran contradicciones en las palabras del Buda, no debemos aceptarlas literalmente. Aunque las enseñara el Buda, hay que reconocer que era su manera de exponerlas a discípulos con diferentes disposiciones mentales. Probablemente enseñaba así de forma deliberada.

A la hora de estudiar los textos budistas, es preciso trazar una línea clara entre lo

que es la enseñanza del maestro y lo que es la enseñanza del texto. El propio Buda otorgaba a sus seguidores el derecho a poner en duda sus enseñanzas. Decía que todos los hombres sabios, o bhikshus, debían aceptar sus enseñanzas únicamente después de analizarlas, no meramente por una cuestión de respeto.

Sin embargo, el simple hecho de escuchar la disertación de un maestro sobre el dharma no implica que tengas que aceptarle como gurú. Por ejemplo, incluso en las sesiones de estudio que tienen lugar en el patio del monasterio, los estudiantes se sientan con sus compañeros a debatir diferentes temas; a través de sus conversaciones y debates aprenden muchas cosas unos de otros. Eso no significa que tengan que ver a sus compañeros de clase como sus gurús espirituales.

Me estaba preguntando… si un maestro cualificado y un buen estudiante conectan en esta vida, ¿qué ocurre cuando uno de ellos fallece? ¿Son todavía capaces de conectar?

SS: Si un estudiante sintoniza con su maestro en esta vida, con el tiempo conocerá a otro maestro igualmente cualificado. Casos de este tipo aparecen en algunas de las historias sobre el nacimiento del Buda o en las historias de grandes maestros.

Por lo general, las persona deciden buscar a un gurú, un camino espiritual o incluso a Dios tras experimentar un trauma o un trastorno emocional en sus vidas. ¿Qué puede decir al respecto?

SS: Creo que cuando nos sentimos emocional o psicológicamente desvalidos, se nos ocurre rezar a un poder superior. Los budistas rezan al Buda. Que eso proporcione un beneficio real es discutible, pero desde el punto de vista mental y emocional no hay duda de que la persona obtiene consuelo y alivio.

Cada filosofía ofrece su explicación de por qué la gente cree en Dios. Yo pienso que la gente recibe algún tipo de inspiración cuando reza y cree en un poder superior. Y a veces eso resulta beneficioso. Pero en religiones como el jainismo y el budismo todo está sujeto a la ley de la causalidad, el karma y las malas acciones pasadas, de modo que no hay mucho que puedas hacer para evitarlo.

¿Cómo, entonces, se convierte uno en un individuo interiormente fuerte?

SS: En el terreno económico llamamos a eso autosuficiencia. En el terreno espiritual la autosuficiencia también es fundamental.

Por ejemplo, si estás físicamente fuerte, el cuerpo puede resistir cualquier enfermedad, mientras que si todo tu sistema inmune está débil, hasta el más leve

trastorno externo puede causarte innumerables problemas. Lo mismo ocurre en el mundo de las emociones. Si tus conceptos e ideas básicos son fuertes y se produce una tragedia en tu vida, no hay duda de que esta te afectará emocionalmente, te generará infelicidad y frustración, pero superarás el trastorno con facilidad gracias a tu actitud mental fundamental, a tu fuerza interior y espiritual.

En el océano las olas van y vienen, a veces con mucha fuerza. Debajo, sin embargo, el lecho marino permanece tranquilo, inalterado. Con la ayuda del conocimiento, la conciencia y la experiencia, tu mente permanecerá serena y fuerte. Todo depende de tu actitud fundamental, que tiene que ser fuerte. Si tu actitud hacia tu persona y hacia los demás es la correcta, abandonarás fácilmente las actitudes dañinas, porque dentro de ti hay compasión.

Asimismo, cuando te ocurre algo bueno, lo aceptas igual, pero como posees una visión más holística comprendes que no es el único acontecimiento en tu vida, que hay otros y que algunos no son tan buenos. Creo que obtenemos un mayor conocimiento no a través de la religión o la fe, sino a través de la conciencia, la cual nos ayuda a fortalecernos interiormente.

Las cosas son relativas. Los acontecimientos no tienen una única causa o condición, sino incontables causas y condiciones. Así pues, cuando sucede algo malo, no puedes atribuirlo a un solo factor. Todo es interdependiente.

Me interesa mucho la idea del milagro; por ejemplo, cómo un gurú y un estudiante se encuentran en el momento adecuado. ¿Cree en un reino que va más allá de la lógica?

SS: De acuerdo con los conceptos budistas, existen tres tipos de lógica, tres niveles de objetos de conocimiento, tres niveles de realidad. La primera realidad es la obvia, la que se nos manifiesta. No necesitamos razonar. La segunda realidad se conoce como la realidad ligeramente oculta, menos obvia, y para comprenderla debemos recurrir a la investigación. La tercera es un fenómeno completamente oculto.

Por ejemplo, ¿ahora mismo tengo un perro delante? La respuesta es obvia, puesto que no puedes ver ningún perro.

Ahora bien, ¿hay un perro que tú no puedes ver detrás de mi silla? Tal vez pienses que como la silla fue preparada para el Dalai Lama y no has visto corretear a ningún perro por aquí desde su llegada, detrás de la silla no hay ningún perro.

En cuanto al tercer nivel de realidad, conocido como el fenómeno completamente oculto, tomemos el ejemplo de mi fecha de nacimiento: 6 de julio de 1935. Yo no

puedo estar seguro de ese hecho. No puedo investigarlo y solo puedo confiar en una tercera persona, por ejemplo mi madre. Sé que no hay razón para que mi madre me mienta, y es aquí adonde quería llegar. Una persona debería saber cuándo confiar en la palabra de un tercero.

Por tanto, existen varios niveles de realidad. Creo que cuando decimos «lógica», nos referimos a algo parecido al sentido común. Imaginemos que alguien está muy concentrado o en profundo samadhi, y la energía sutil se vuelve más activa y algunos objetos empiezan a moverse. De acuerdo con el primer nivel de realidad, podría calificar de milagro que los objetos se muevan. Pero si piensas por encima de ese nivel y comprendes cómo funciona el sistema, no te parecerá un milagro. Según la ley de causalidad, el elemento interno actúa sobre el elemento externo de tal modo que las cosas pueden moverse o cambiar.

4

Compasión y felicidad

Emplea con frecuencia las palabras «amor» y «compasión». ¿Qué diferencia hay entre ellas?

SS: No conozco la diferencia exacta entre amor y compasión. En sánscrito existe la palabra *karuna*, y en tibetano hay dos palabras, *inji* y *chamba*. Chamba significa el deseo de ser feliz, mientras que *karuna* e inji significan el deseo de vencer el sufrimiento.

La verdadera compasión no depende de que el otro sea amable conmigo; se basa en la comprensión y aceptación de que el otro también es un ser primordial y tiene derecho a ser feliz y dejar de sufrir independientemente de su actitud hacia mí. Hasta el enemigo que me está perjudicando es un ser primordial y tiene todo el derecho a dejar de sufrir y alcanzar la felicidad.

Así pues, la verdadera compasión implica un sentimiento de preocupación por todas las personas. Compasión no es sinónimo de lástima; se basa en el respeto por los derechos de los demás y el reconocimiento de que el otro es como yo.

La compasión es, por tanto, una cualidad virtuosa y deseable. No obstante, ¿de qué modo la compasión hace de mí un ser humano mejor o más feliz?

SS: Responderé a esto con un ejemplo. Cuando me cruzo con una persona por la calle, mis sentimientos humanos se afianzan. Tanto si la conozco como si no, le sonrío. A veces no hay respuesta, a veces recibo suspicacia, pero yo obtengo el beneficio de sonreír. Que la otra persona obtenga algún beneficio dependerá de su actitud mental, así como de las circunstancias.

Las recompensas de practicar la compasión recaen, en primer lugar, en el practicante. Creo que es muy importante comprender esto; de lo contrario, creeremos que la compasión beneficia al otro y no nos aporta nada a nosotros.

Una actitud compasiva te ayuda a comunicarte de forma fluida con los seres humanos y otros seres primordiales. Como resultado de ello, haces más amigos verdaderos; la atmósfera es más positiva, lo que te proporciona fuerza interior. Esta

fuerza interior te ayuda a interesarte voluntariamente por los demás en lugar de pensar únicamente en ti.

Estudios científicos han demostrado que los individuos que utilizan a menudo palabras como *yo, mí* y *mío* corren un mayor riesgo de sufrir un ataque de corazón. Si uno siempre piensa en sí mismo, su mente se estrecha; hasta un problema nimio le parecerá importante e invencible.

Cuando pensamos en los demás, nuestra mente se ensancha y dentro de ese vasto espacio hasta los problemas serios pueden parecernos insignificantes. Eso, en mi opinión, lo cambia todo.

Su Santidad lleva muchos años cargando con el sufrimiento de su pueblo y su tierra. Así y todo, posee una liviandad y una alegría espontánea que llega a todas las personas con las que se cruza. ¿Cómo lo consigue?

SS: ¡No hago nada en especial! Duermo bien y como bien. No creo que se deba a una cosa concreta, sino a la actitud que uno tiene hacia sí mismo y hacia los demás. Desde el punto de vista budista, la vida no es fácil. Este cuerpo es un estorbo; el karma negativo o el karma samsárico puede crear problemas. En la vida ocurren sucesos desafortunados. No obstante, los sucesos desafortunados pueden convertirse en acontecimientos positivos; puedes utilizarlos para ganar experiencia. Por tanto, son útiles en la vida diaria.

Naturalmente, hemos de intentar evitar las consecuencias negativas desde el principio. Pero una vez que ocurre algo, trata de mirarlo desde diferentes ángulos. Por ejemplo, nosotros hemos perdido nuestro país. Esta situación, sin embargo, también presenta nuevas oportunidades; si lo miras desde un ángulo positivo, la frustración es menor.

¿Cuál es ese cambio de actitud que lleva a una persona a sentirse feliz?

SS: Como monje budista, mi principal objetivo es practicar el altruismo, la bodhicitta, con sabiduría y conciencia. Creo que la meditación analítica es uno de los métodos clave para transformar la mente y las emociones. Eso me ha dado paz y fuerza interiores. La meditación analítica también permite cambiar nuestras percepciones y actitudes hacia nosotros mismos, los demás y los problemas inmediatos.

Creo que el cambio más destacado sería que, al desarrollar el interés y la

compasión por los demás, nuestra mente se amplía, se ensancha. A partir de ahí, nuestros propios problemas y sufrimiento nos parecen insignificantes.

¿Cómo desarrollamos el interés por los demás y por nosotros mismos?

SS: Podrías empezar por analizar qué valor tienen los sentimientos negativos hacia los demás. Plantéate qué representan esos sentimientos negativos para ti y cómo te sientes contigo mismo. A continuación, analiza el valor de una mente que muestra interés y compasión por los demás.

Lo que te propongo es que analices y compares estas dos actitudes mentales. Según mi experiencia, he descubierto que la inseguridad y la falta de confianza en uno mismo generan miedos, frustraciones y depresión. Sin embargo, si tu naturaleza pasa a interesarse por el bienestar de los demás, experimentarás serenidad, fuerza interior y confianza en ti mismo.

La capacidad de sentir compasión por los demás es la vara que mide nuestro estado mental, y la compasión genera fuerza interior. No nos hace falta ver los resultados de nuestros actos compasivos. Es posible que en algunos casos nuestra compasión no sea apreciada. Muchas personas tienen la impresión de que la práctica del amor, la compasión y el perdón beneficia a los demás pero no a ellas. Yo creo que eso es un error. Estas emociones positivas benefician de forma inmediata a nuestro estado mental.

Los budistas adoptan una actitud fascinante ante lo que denominan el «enemigo». Por ejemplo, algunos monjes oran encima de esterillas que tienen escrito el mensaje REZA POR LOS CHINOS. *¿En qué les beneficia eso?*

SS: Para los verdaderos practicantes budistas, el enemigo de la comunidad ofrece una gran oportunidad para practicar la paciencia y la tolerancia. Para desarrollar la verdadera compasión, la práctica de la tolerancia es esencial. Para practicar la tolerancia, el enemigo es muy importante. Es una manera de verlo.

En la escuela budista mahayana nos referimos a los demás seres como seres centrados en la madre. No tiene sentido excluir a las personas que dan problemas. En nuestro caso, nuestros hermanos y hermanas chinos también son seres centrados en la madre, y así hemos de percibirlos.

Hay un buen ejemplo de un monje que pasó más de 17 años en una cárcel china, o campo de trabajo. Había estado conmigo antes de 1959. A finales de la década de 1980 se unió a mí en Dharamsala. Como nos conocemos mucho, le pregunté sobre

sus experiencias. Me contó que hubo algunos momentos en que corrió verdadero peligro. Supuse que se refería al peligro de morir. «¿Qué peligro?», le pregunté. «El peligro de perder la compasión por los chinos», fue su respuesta.

Creo que eso es algo maravilloso. Creo que ahí se refleja la verdadera práctica. No todos los tibetanos comparten esta opinión.

Un día pregunté a un tibetano de mi pueblo si estaba enfadado con los chinos. Antes de responder, las mejillas empezaron a temblarle y se puso colorado. Dijo: «Naturalmente que sí». Por tanto, esa gente también existe. Hay gente de todo tipo.

Su Santidad, ¿podría compartir con nosotros su práctica personal de la bodhicitta en su vida diaria?

SS: Desde hace más de 35 años recito a diario la Transformación del Pensamiento en Ocho Estrofas. Recibí la transmisión oral y las enseñanzas de las estrofas de Trijang Rinpoche. Aunque no puedo dedicarles mucho tiempo, suelo recitarlas y meditar un rato sobre ellas. Resulta muy útil. El texto lo escribió el maestro kadampa Geshe Langri Thangpa.

El gran maestro del dharma veía la práctica de la bodhicitta, el cambiarse por los demás, como la parte más importante de su práctica. Explicaré las estrofas brevemente.

1
Con la determinación de conseguir
el máximo bienestar para todos los seres sensibles,
más valiosos incluso que la joya que los deseos concede,
los tendré en todo momento en gran estima.

No solo la consecución de nuestro objetivo último, la iluminación, depende de la bondad de los seres sensibles hacia nosotros, sino también la consecución de nuestras metas temporales, como experimentar la felicidad. Por tanto, los seres sensibles son más valiosos incluso que la joya que los deseos concede. Decimos la oración: *Que pueda tenerlos en mayor estima que la joya que los deseos concede*.

2
Cuando me relacione con los demás,
pensaré en mí como el inferior de todos ellos
y los consideraré a ellos como seres supremos

desde lo más hondo de mi corazón.

Cuando estamos con otras personas, no deberíamos considerarnos superiores a ellas ni mirarlas con lástima o menosprecio, sino verlas como la fuente de nuestra felicidad. Deberíamos tenerlas en gran estima y venerarlas porque tienen la misma capacidad que el Buda de otorgarnos la felicidad y la iluminación.

3
En todas mis acciones observaré mi mente,
y en cuanto aparezcan ilusiones
que supongan un peligro para mí y los demás,
les haré frente y las apartaré con firmeza.

Cuando nos entregamos a estas nobles prácticas, puede que encontremos obstáculos. No son obstáculos externos, sino internos. Provienen de nuestra mente; son ilusiones de la mente. El verdadero enemigo está dentro de nosotros, no fuera. Cuando somos capaces de disciplinar y controlar la mente a través del adiestramiento y el esfuerzo, adquirimos verdadera paz y tranquilidad. Cuando la mente se descontrola, perdemos al instante nuestra felicidad y paz interior.

El poder constructivo está dentro de nosotros, como también lo está el poder destructivo. La responsabilidad es nuestra. El Buda decía que, por tanto, tú eres tu propio maestro y todo depende de tu actitud mental.

En la práctica de la bodhicitta debemos evitar todas las no virtudes. En primer lugar, debemos evitar la ira. La ira nunca puede producir felicidad, mientras que el apego sí puede, en algunos casos, generar la experiencia de la felicidad. Por consiguiente, para alguien que practica la bodhicitta, el principal enemigo es la ira. Tenemos un dicho en el Tíbet: «Si pierdes los estribos y te enfadas, muérdete los nudillos». Eso significa que si pierdes los estribos, no lo muestres a los demás. En lugar de eso, muérdete los nudillos.

4
Cuando vea a seres de naturaleza perversa
asaltados por violentos desmanes y aflicciones
los apreciaré como si hubiera hallado
un valioso y raro tesoro.

Cuando mucha gente está alterada por aflicciones emocionales e ilusiones, los budas sravaka y pratyeka —practicantes del vehículo hinayana— tienden a evitarla porque temen verse implicados y arrastrados. Los bodhisattvas, por el contrario, le hacen frente con coraje y aprovechan esa oportunidad para llevar felicidad a otros seres sensibles.

5
Cuando otros por envidia me traten mal,
con calumnias, insultos y demás,
aceptaré la derrota
y a ellos ofreceré la victoria.

Cuando otros seres, en especial quienes te guardan rencor, por envidia te insultan y perjudican, no deberías abandonarlos, sino aceptarlos como objetos dignos de la mayor compasión y cuidar de ellos. El practicante debe aceptar la pérdida y ofrecer la victoria a los demás. Los practicantes de la bodhicitta lo hacen no con la intención de volverse virtuosos, sino impulsados por la motivación de ayudar a otros seres sensibles.

6
Cuando alguien a quien con gran esperanza he beneficiado
me perjudique seriamente,
lo veré como mi supremo gurú.

Cuando, entre quienes te guardan rencor, hay alguien a quien has ayudado y corresponde a tu amabilidad perjudicándote, quizá sientas que ya no quieres volver a ayudarle. Es muy difícil no tenérselo en cuenta, y eso se convierte en una gran traba para quien practica el altruismo. Sin embargo, el practicante debería cuidar en especial a esa persona. A las personas que te perjudican también debes verlas como tus guías espirituales. Descubrirás que tu enemigo es uno de tus grandes maestros.

7
En resumen, ofreceré directa e indirectamente,
ayuda y felicidad a todas mis madres.
Asumiré secretamente las acciones dañinas
y el sufrimiento de mis madres.

Todo el mundo quiere ser feliz y dejar de sufrir. Cuando recuerdas que los demás son infinitos en número y tú únicamente uno, por muy superior que seas, los demás adquieren más valor. Y si te guía el buen juicio, descubrirás que merece la pena sacrificarte por el bien de los demás. Una persona no debe sacrificar a un número infinito de seres en su propio beneficio.

Llegados a este punto yo suelo recomendar una visualización. Imagina que eres una persona muy egoísta y delante tienes a un gran número de seres sensibles que están sufriendo. Para conseguir una imagen realmente clara, visualízalos experimentando activamente el dolor. Permanece en segundo plano, como una persona imparcial.

Ahora observa en qué lado quieres estar. Analiza qué vale más la pena, si el bienestar de una sola persona o el bienestar de muchas. Si reflexionaran de este modo, muchos políticos egoístas se unirían sin vacilar a la mayoría. ¡Qué triste es ser egoísta!

Quien practica, desde lo más hondo de su corazón, la asunción del sufrimiento y de los errores de los demás seres sensibles, también se entrena en compartir con ellos todas las buenas cualidades que posee, como virtudes y felicidad.

Entrénate. Al principio es muy difícil que tu actitud egoísta disminuya y no podrás controlarla fácilmente. Pero si perseveras durante un largo período, lo conseguirás.

Las siete primeras estrofas tratan de la práctica y el método de la bodhicitta convencional, y la octava trata de la práctica de la bodhicitta suprema.

8
Que todo esto permanezca libre de las tachas
de los ocho principios mundanos;
que yo, al percibir todos los dharmas como ilusiones,
libre de apego sea liberado de la esclavitud de la existencia cíclica.

Si alguien emprende esta práctica motivado por preocupaciones mundanas como desear una vida larga y saludable, felicidad y perfección, se está equivocando. Y si alguien practica esperando que la gente lo tenga por un gran practicante religioso, se está equivocando. Y si alguien practica la bodhicitta, el altruismo, viendo todos los objetos de su compasión o todos los seres sensibles como si existieran realmente, también se equivoca.

Debes emprender esta práctica comprendiendo que todos los fenómenos son

ilusiones. Uno comprende que todos los fenómenos son ilusiones mediante el método de refutar o negar su existencia real. Lo que queda es mera atribución, mera imputación y designación, lo cual son ilusiones. Aunque parezca que los fenómenos existen de verdad, carecen de una existencia real.

Su libro El arte de la felicidad *ha tenido un gran éxito en Occidente. En Oriente, la búsqueda de la felicidad parece una idea muy occidental. ¿Cómo ve usted la felicidad?*

SS: La felicidad, nirvana o moksha significa liberarse del sufrimiento, de las emociones negativas, de la servidumbre de la ignorancia. Ese es el concepto de dharma, sobre todo en la filosofía india, donde liberarse de la ignorancia —alcanzar la felicidad— es el objetivo. Todos los seres son iguales en el sentido de que todos, animales inclusive, tienen derecho a ser felices.

La gente cree que las dificultades económicas, el analfabetismo y la mala salud conducen a la infelicidad. Prestan mucha atención al desarrollo material. Sin embargo, incluso en los países desarrollados de Occidente la gente experimenta en su interior soledad, angustia y miedo, a menudo debido a la avaricia, el descontento y la agitación mental. Ni el dinero ni la tecnología pueden ayudarnos a obtener paz interior, la cual requiere una determinada actitud mental. Los problemas los provoca la inteligencia humana y, por lo tanto, debemos buscar la solución dentro de la inteligencia humana.

Hoy día, los científicos dicen que el incremento de movimiento en ciertas partes del cerebro es positivo. La gente no tardará en comprender que la tranquilidad interior depende de una mente y un corazón abiertos, de sentir verdadero interés por toda la humanidad como una sola entidad. Así pues, para alcanzar nuestra propia felicidad tenemos que respetar el derecho de los demás a ser felices. Quizá esto parezca demasiado idealista, pero la historia de la humanidad nos ha demostrado que muchos proyectos en apariencia poco realistas al final han funcionado.

Queremos felicidad, la felicidad que proviene de nuestro interior. Barata, ¿verdad? Una felicidad y una paz que nadie puede destruir, robar o arrebatar. Esta paz interior tiene un valor incalculable. El fundamento de la paz interior es el amor y la compasión. Si estás de acuerdo, practica ambas cosas; si no lo estás, también está bien.

Pese a todos estos años viviendo como refugiados y tan lejos de su tierra natal, los

tibetanos de las India parecen, por lo general, muy tranquilos. Su Santidad siempre irradia una dicha contagiosa, maravillosa de ver. ¿Cuál es el secreto?

SS: Muchas gracias. Como dije al principio, yo soy muy feliz. De hecho, esta mañana estaba contento porque esta es la primera vez que he dado algunas conferencias o explicaciones budistas a nuestros amigos indios. Creo, y así lo transmito siempre, que si las gloriosas enseñanzas del Buda no hubieran florecido en este país y alcanzado nuestra tierra, el Tíbet todavía sería un país oscuro. Pero la luz de las enseñanzas del Buda llegó hasta el Tíbet a través de muchos caminos y períodos difíciles y allí permaneció durante muchos siglos.

Hoy día, tales enseñanzas proporcionan enorme felicidad y satisfacción a miles de seres humanos de este lado de la larga cordillera himalaya. Como resultado de ello, muchas personas tienen la impresión de que los tibetanos somos un pueblo feliz, alegre y jovial. Quizá se deba, en parte, al efecto del entorno y al reducido tamaño de la población, a la que no le falta alimento ni techo en esta vasta tierra. La causa principal, no obstante, son las enseñanzas del Buda sobre la compasión, la bondad y la tolerancia.

Si los tibetanos, individualmente, conocen bien o no el budismo, carece de importancia. En tornos a ellos se ha generado una atmósfera especial gracias a las enseñanzas. Estamos agradecidos por la labor de los maestros indios. Yo siempre me veo como un discípulo de este país, un discípulo de los maestros indios. Actualmente, los maestros indios se han convertido en discípulos y un discípulo se ha convertido en maestro. Es una forma de contribuir, creo, una forma de recompensar la ayuda y la amabilidad indias. Realmente me embarga un sentimiento especial, extraordinario. Muchas gracias.

5

Sufrimiento

Su Santidad, el sufrimiento es la mayor aflicción que persigue a la humanidad. ¿Cuál es el origen del sufrimiento?

SS: Nuestro sufrimiento puede tener muchas causas diferentes, pero la principal es el apego y el deseo. El deseo tiene su origen en la ignorancia. Existen muchos tipos de ignorancia, pero aquí nos referimos a la ignorancia que percibe erróneamente la naturaleza de la realidad. Por muy convincente que nos parezca nuestra mente ignorante, no posee una base válida.

La ignorancia que nos ocupa tiene dos partes: la actitud de aferramiento a uno mismo y la actitud de aferramiento a objetos externos. En el contexto del sufrimiento y el placer, todos los fenómenos tienen dos partes: el ser que sufre y los fenómenos externos. El individuo, debido a su ignorancia, se aferra a su propia existencia como si fuera algo independiente y permanente. Igualmente, se aferra a objetos externos creyendo que también estos existen de manera independiente.

Determinamos si algo existe o no a través de la conciencia que lo percibe. Tanto los fenómenos temporales como los permanentes pertenecen a estas categorías de objetos existentes o inexistentes. El hecho de que algunos fenómenos existen indica que dependen de causas y condiciones, y, por tanto, los denominamos productos. Por otro lado, los fenómenos que no dependen de causas y condiciones existen de forma permanente o eterna, y los denominamos no productos.

Hagamos una prueba: Cuando rememoramos momentos felices o infelices, nuestra mente pasa por estados diversos, como «Yo lo pasé tan bien aquel día» o «Yo lo pasé tan mal», y así sucesivamente. En ese momento, deberíamos preguntarnos: «¿Quién es ese "yo", ese ser que siento con tanta viveza?». Reflexiona sobre si identificas ese «yo» con tu cuerpo o con tu conciencia.

¿Qué piensas? ¿Es tu conciencia o tu mente? «Yo» y «mente» ¿son la misma cosa? De ser así, ¿podrías decir «mi mente»? ¡Un poco difícil!

Si el sufrimiento es parte intrínseca de nuestra existencia, ¿cómo podemos

vencerlo? También dice que antes de embarcarnos en el proceso de poner fin al sufrimiento debemos estar seguros de que es posible terminar con él; debemos tener una prueba. ¿Cómo podemos encontrar esa prueba?

SS: El estado en el que uno está permanentemente liberado del sufrimiento se llama nirvana. La felicidad eterna se explica como la ausencia de sufrimiento, y la manera en que se alcanza ese estado es la verdad del camino hacia la cesación del sufrimiento.

¿Con qué cuenta el individuo para liberarse del sufrimiento? Debemos liberarnos del sufrimiento a través de la conciencia. La verdad del camino de la cesación del sufrimiento es un estado mental muy refinado, dotado de una sabiduría especial. Por tanto, el deseo de liberarnos del sufrimiento es conciencia o mente, y el método para liberarnos del sufrimiento también es conciencia o mente. Tenemos que liberar nuestra mente del sufrimiento y eliminar sus manchas de la esfera de nuestra realidad.

La verdad del camino hacia la cesación del sufrimiento —la conciencia— que elimina estas ilusiones mentales es la que también percibe esta realidad, esta naturaleza. Por tanto, es importante comprender lo que se entiende por vacuidad.

Dado que la causa del sufrimiento puede purgarse o eliminarse, el sufrimiento mismo también puede eliminarse. La razón de que podamos eliminar el sufrimiento es que su causa es acción, karma, y el factor inductor de la motivación, y todo ello es fruto de la mente ilusa. Aunque la posibilidad de eliminar el karma existe, también debemos comprender qué es el karma. Pese a ser una causa, hay que reactivarla para tener un resultado; básicamente, la causa original es la ilusión. Cuando hablamos de la posibilidad de eliminar las ilusiones, dichas ilusiones tienen su origen en la actitud de aferramiento. Eso nos lleva de nuevo al punto de cómo clarificar la conciencia que percibe los fenómenos como si existieran de manera independiente.

Aunque todas las escuelas budistas hablan de métodos para eliminar esta conciencia errónea, el método superior es el que se explica en el sistema madhyamika. Empleando el razonamiento lógico para negar la existencia independiente podemos comprender la vacuidad. A través de tales análisis también podemos afirmar que la mente puede liberarse de las ilusiones.

¿Existe un proceso concreto para reducir el sufrimiento?

SS: Todos poseemos el deseo innato de ser felices y evitar el sufrimiento. Además de estos deseos naturales, tenemos el derecho de alcanzar la felicidad y liberarnos del sufrimiento. Los budistas dicen que es un derecho natural.

Existen muchas categorías de felicidad y sufrimiento, las cuales pueden dividirse, a grandes rasgos, en placer y sufrimiento físicos y felicidad y sufrimiento mentales. Del cuerpo y la mente, la mente es el factor más importante y, por consiguiente, las experiencias de la mente son más importantes. Buda decía que existen realmente métodos por los cuales una persona puede conseguir la felicidad y liberarse del sufrimiento.

Según el punto de vista occidental, las causas del sufrimiento pueden ser biológicas: la bioquímica del cerebro. También puede deberse a experiencias de la infancia, a emociones reprimidas, preocupaciones, sentimientos negativos y hábitos contraproducentes. El modelo occidental no es muy alentador porque no puedes evitar tales aflicciones; como mucho, puedes aspirar a distanciarte algo de ellas.

SS: Como bien has dicho, los sentimientos pueden explicarse biológicamente, pero ¿hasta qué punto? Desde el punto de vista budista —y de todas las escuelas de pensamiento que aceptan la continuación de la vida— hay una explicación que destaca: las denominadas improntas o predisposiciones kármicas. En una sola vida experimentas cosas durante las primeras etapas que generan disposiciones varias y dejan determinadas improntas o huellas en la mente.

De acuerdo con la explicación más común, cada pensamiento es el resultado de un cambio en el cerebro o en el sistema nervioso, de una reacción química. En algunos casos sucede lo contrario, es decir, primero llega el pensamiento y, como resultado de ello, se produce un cambio químico en el cuerpo. ¿Crees que eso es posible? Si lo crees posible, ¿cómo sucede?

En primer lugar, está aceptado que la conciencia, mente o pensamiento es un producto de la actividad del cerebro o de algún proceso físico. Cada experiencia de la mente tiene lugar a partir de algo que sucede en el cuerpo. Eso es fundamental. Entonces ¿cómo pueden los cambios en el pensamiento generar cambios en el cuerpo físico?

En líneas generales, cuando una persona no goza de buena salud, es fácil que sienta ira e impotencia. Pero si está físicamente sana, goza de mejor humor. A veces pueden producirse cambios sutiles que no resultan evidentes. Por ejemplo, cuando estás tranquilo y animado, un recuerdo o incluso un pensamiento fugaz pueden causar un cambio físico.

A un nivel burdo, hay ciertas actitudes mentales que se producen debido a un

cambio físico. En otros casos, algo sucede a nivel puramente mental y eso produce un cambio físico. Si ese es el caso, ¿cómo se creó el elemento mental?

Hablemos sobre el odio y la ira. La solución occidental sería ser capaz de odiar y superar el odio, pero no superar la capacidad de odiar. Ser incapaz de odiar no conviene del todo; ser capaz de odiar y no poder superar el odio tampoco conviene. ¿Cómo aborda el budismo el odio y la agresividad?

SS: Tenemos que encontrar métodos eficaces de manejar las emociones negativas porque creo que las personas con emociones negativas son una mayoría. Esa es la base de la ética secular, donde no hay credo ni religión. Yo, personalmente, utilizo a veces esos métodos, es decir, analizo la utilidad de emociones negativas como el odio. Una vez que desarrollas un sentimiento de odio muy fuerte, es difícil saber si ese sentimiento perjudica a la persona que odias. Puede que no le afecte, pero tu odio te afecta a ti y con el tiempo perderás la alegría, el apetito o el sueño.

El odio, por tanto, no tiene utilidad ninguna. Analiza la situación. Si el resultado es que necesitas responder de algún modo, has de plantearte si la medida es justa o no. Si la persona te ha hecho algo injusto, tienes derecho a responder. Sin embargo, puedes responder sin odio. Por lo general, se llega a esa conclusión a través de la reflexión.

El apego es más complicado. Si dejas que estas emociones negativas crezcan, no tendrán fin. Solo generan problemas e insatisfacción. Es preferible limitar emociones negativas como el deseo, el apego y el orgullo.

Entonces ¿debemos eliminarlas por completo o sugiere que les pongamos límites?

SS: Límites, naturalmente. A nivel humano, la eliminación es imposible. En el caso del practicante budista, una vez que acepta el concepto de nirvana o moksha, acepta la posibilidad de eliminar todas estas emociones negativas.

Tomemos, por ejemplo, el deseo. Existen diferentes clases de deseo. Creo que es útil hacer distinciones a un nivel mental. Por ejemplo, hasta la ira puede ser negativa o positiva. La ira, en mi opinión, puede ser fruto de la preocupación, del cariño. Esa clase de ira es, decididamente, positiva y conduce a acciones positivas.

¿Qué me dice de la ira cuando protegemos nuestros derechos? ¿Diría que es una «ira positiva»?

SS: Creo que a la hora de defender o proteger nuestros derechos no debemos pasar por alto el sufrimiento de los demás. Los demás también tienen sus derechos, y yo

también tengo derecho a defender mis derechos, a conseguir algo por mí mismo. Está bien sentir así.

El deseo puede ser positivo o negativo. Hasta el sentimiento de ego o un fuerte sentido del yo puede ser positivo. Para desarrollar fuerza de voluntad y determinación, para salvar a otras personas y para hacer una buena labor necesitas autoconfianza, y para obtener autoconfianza necesitas un fuerte sentido del yo. «Yo puedo hacerlo», «Yo no debo abandonar esta labor». Un fuerte sentido del yo es muy necesario para decirse esas cosas.

Cuando una persona se cree tan fuerte que no duda a la hora de perjudicar a los demás y pasar por alto sus derechos, esta clase de ego o sentido del yo es negativo. Son los dos extremos.

No obstante, cuando la ira va dirigida a un grupo terrorista que provoca muerte y angustia a cientos de personas, ¿cómo abordamos esta ira aparentemente «justificada»?

SS: En ciertas circunstancias, necesitamos responder. Si alguien se aprovecha de ti de manera ilícita o injustificada, tienes todo el derecho a responder, pero hazlo sin ira y sin odio. Eso sí podemos conseguirlo, aunque no sea fácil. Las respuestas basadas en la meditación analítica y no en el odio son más efectivas. Es la manera de moldear nuestra mente. Con el paso del tiempo, la comprensión de lo dañinas, inútiles y destructivas que son las emociones negativas se asienta.

Si reconoces el valor de una mente positiva, toda tu actitud hacia las emociones negativas puede cambiar. Te vuelves prudente con respecto a ellas. Mentalmente se produce una especie de distanciamiento. Al final, estas emociones negativas se atenúan y no estallan con la misma frecuencia que antes, mientras que las emociones positivas aumentan.

Esa es la manera de cambiar o transformar la mente. Adiestrar la mente a través de la meditación analítica y la meditación concentrada aumenta la agudeza y la actitud despierta. Por último, el resultado más importante es que a medida que desarrollas una actitud más compasiva, el miedo disminuye automáticamente, y la autoconfianza, la determinación y la fuerza de voluntad aumentan. La fuerza de voluntad fruto de la soberbia es frágil, pero la autoconfianza fruto de una motivación sincera es sólida.

¿Ve el budismo la pasión y el éxtasis como estados positivos?

SS: No lo sé. Si alcanzamos el nirvana o moksha, creo que merece la pena

alegrarse, pero según mi experiencia generalmente es mejor permanecer equilibrado. Demasiado entusiasmo puede conducir a demasiada infelicidad. Demasiados altibajos tampoco son buenos. Quizá esta forma de vivir o pensar sea menos vistosa, pero a la larga es mejor, incluso a nivel físico. Esa es mi experiencia o sensación.

Si el Buda dice que el sufrimiento puede eliminarse, ¿en qué fenómeno se transforma y se disuelve?

SS: En la vacuidad. Así pues, la vacuidad en la que todo el sufrimiento se ha disuelto o purificado también es una cualidad del samsara, la existencia cíclica. La vacuidad como cualidad del samsara y cualidad del nirvana son idénticas. Cuando comprendemos la naturaleza del samsara, alcanzamos el nirvana.

Otra explicación es que si la conciencia —la mente inherente a los seres sensibles en samsara— se abandona a la influencia de un estado mental negativo, dicho estado se conoce como el samsara. Por otro lado, si una persona controla su mente y conserva su naturaleza intrínseca, eso es el nirvana. Esto último es muy difícil de conseguir.

Si estamos muy agitados debido a un estado mental negativo, primero debemos transformar dicho estado en un estado neutro y, seguidamente, en un estado virtuoso. Mientras sintamos ira, es prácticamente imposible cambiar a la compasión o a otro sentimiento positivo. Primero intenta transformar esa mente negativa en una mente neutra.

El samsara es la existencia cíclica; giramos en el ciclo de la existencia. Nuestra comprensión se amplía si pensamos que el nirvana, dado que es cesación, se considera un fenómeno permanente y el samsara —la existencia cíclica— un fenómeno impermanente.

El sabio Nagarjuna dijo que la comprensión plena del samsara es el nirvana. El nirvana es un estado completamente exento de sufrimiento. Es la cesación del sufrimiento.

6

La motivación en el camino espiritual

Su Santidad, la motivación es un aspecto clave de la evolución espiritual en la filosofía budista…

SS: La motivación es de vital importancia. Como bien reza el dicho: «Si se hace el esfuerzo, es posible alcanzar la liberación incluso permaneciendo junto a la familia». Por otro lado, si la persona no tiene iniciativa, aunque abandone a la familia para vivir en aislamiento no alcanzará la liberación. Esto es completamente cierto.

Si la principal motivación de todas las actividades humanas es la compasión, todas las actividades se humanizan. Sin compasión, nuestras actividades se vuelven demasiado mecánicas. Si nuestra actividad en todos los terrenos —educación, economía, tecnología, investigación científica— está motivada por la compasión sincera y no solo por la ganancia o los beneficios temporales que se pueden obtener, beneficiará a los demás. Nuestras actividades cotidianas se convierten, de ese modo, en las acciones de un bodhisattva.

Sin embargo, en filosofía existe la distinción entre motivación y método. Por ejemplo, Gandhi distinguía entre el método y el objetivo, los medios y el fin. ¿Cómo se hace esta distinción?

SS: Al final, lo más importante es la motivación. Tomemos como ejemplo la violencia y la no violencia. Si la motivación es la compasión sincera, una palabra o una acción severa —por ejemplo, de unos padres con un hijo o de un maestro con un estudiante— no puede denominarse violencia. Desde fuera puede parecer severa, pero en realidad no es violenta. De igual modo, si la emoción o la motivación es negativa —por ejemplo, si una persona quiere engañar a otra o aprovecharse de ella, y sin embargo utiliza palabras amables— eso es, en realidad, una forma de violencia. Por consiguiente, la motivación es el factor más importante. Dicho esto, si el método utilizado es sumamente violento, no puede justificarse diciendo que la motivación es positiva.

Su Santidad, para los budistas la motivación es primordial y para los hindúes el método es importante. ¿Podría explicar esto?

SS: Los dos factores son igualmente importantes. Para tener una buena motivación tiene que haber un buen objetivo al que aspirar.

En una ocasión en que estábamos hablando de la violencia y la no violencia, creo que fue el ya fallecido primer ministro de India, Morarji Desai, quien me dijo que el método es muy importante. En el budismo, la motivación y el resultado son más importantes que los medios. No obstante, aunque la motivación y el resultado sean buenos, la violencia siempre es mala. Desde el punto de vista budista, si la motivación es buena, el resultado es bueno.

En el Tíbet había una estatua del Buda al aire libre. Una persona que pasaba por allí un día que llovía, vio la estatua y pensó: «¿Cómo puede la lluvia caer en la estatua, en el cuerpo del Buda?». Así que miró a su alrededor buscando algo con que cubrirla. Solo encontró las suelas viejas de unos zapatos, así que cubrió la estatua con ellas.

Otra persona pasó por delante y pensó: «¿Cómo puede alguien poner unas suelas viejas sobre la estatua del Buda?». Y las sacó. Como la motivación era buena en ambos casos, no hubo perjuicio.

¿Diría que también en el camino espiritual hay diferentes tipos de motivación? Por ejemplo, la compasión y la bodhicitta se consideran las máximas motivaciones para aspirar a la budeidad.

SS: La mejor motivación es la bodhicitta, esto es, alcanzar la iluminación por el bien de los demás seres sensibles. La segunda mejor motivación es alcanzar la liberación. La tercera es desapegarnos de los asuntos de esta vida y aspirar a la felicidad en todas las vidas futuras.

Para cultivar la motivación apropiada o correcta, lo primero que debes hacer es reflexionar sobre el hecho de que esta vida a la que damos tanto valor es efímera. Si fuera permanente, eterna, merecería la pena atribuirle un gran valor. Una vida puede durar como mucho 100 años, en algunos casos 120 o 130. El ser humano corriente no puede vivir más allá de esa cifra. Por tanto, mantén siempre presente el hecho de la impermanencia.

Cuando se produce el fenómeno llamado muerte, cosas como la riqueza, la fama y el poder acumulados en esta vida no pueden ayudarnos. La vida misma es un fenómeno en constante cambio. Si una persona descuida por completo prepararse

para futuras vidas, está demasiado preocupada con los asuntos de esta vida y, llevada por su deseo de pasarlo bien, acumula demasiado o tiene demasiado apego a esta existencia, al final se enfrentará a muchos más problemas.

Nuestra actitud hacia esta vida debería ser ecuánime desde el principio. Deberíamos pensar: «Así son las cosas, la realidad es esta»; sentir que está bien, tener una actitud relajada… De ese modo, cuando las cosas se pongan difíciles la agitación mental no será tan intensa. A veces resulta muy útil leer biografías de personas más experimentadas. Deberíamos reflexionar sobre el hecho de que cuando la gente está demasiado preocupada por los asuntos de esta vida, tropieza con más circunstancias adversas, mientras que la gente que tiene un enfoque de la vida racional y realista, choca con menos problemas y dificultades.

Si la bodhicitta es la motivación suprema, ¿cómo se genera?

SS: Para generar bodhicitta hemos de reflexionar sobre el hecho de que, como nosotros, todos los demás seres sensibles tienden, por naturaleza, a desear la felicidad y evitar el sufrimiento, y que todos tienen el mismo derecho a deshacerse del sufrimiento y alcanzar la felicidad. La única diferencia es que tú eres una sola persona, mientras que los demás son infinitos en número. En otras palabras, tú eres minoría y el resto son mayoría. Aunque existe una gran diferencia de número, el sentimiento es el mismo: *Yo quiero ser feliz; ellos quieren ser felices. Yo no quiero sufrir; ellos no quieren sufrir*.

Así pues, existe una clara relación entre nosotros y los demás. Dependemos de los demás. Sin los demás no podemos conseguir felicidad alguna, ni en el pasado, ni en el presente ni en el futuro.

Si pensamos más en el bienestar de los demás, al final nosotros recogeremos los frutos. Pensando así, nos daremos cuenta de que los demás son más importantes que nosotros y llegaremos a la conclusión de que si una persona ha de sufrir para llevar felicidad a un número infinito de seres, merece la pena sufrir. En cambio, si para que una sola persona alcance la felicidad muchas otras han de sufrir, eso está muy mal.

Por último, medita más sobre la shunyata, la vacuidad. Este es el punto de partida para emprender la ofensiva contra tu enemigo interno. Al final, lo importante es tu motivación.

Su Santidad, si la motivación determina el sentido de una acción y no sus consecuencias o la propia acción, ¿cómo se practica la motivación correcta, sobre

todo cuando sabemos que hasta alcanzar la iluminación la mente pasa por varias fases ilusorias?

SS: ¿Quieres decir que los budistas hablan de la importancia de la buena motivación pero que hasta que alcanzamos la iluminación nuestra mente vive engañada y que, por tanto, cómo es posible tener una buena motivación?

Como dije antes, para luchar con el enemigo interno el primer paso budista es defensivo y, el segundo, ofensivo. En la primera fase no estamos en condiciones de vencer las ilusiones. Empleamos tácticas defensivas para no caer bajo la influencia de más ilusiones. La práctica inmediata que se puede emprender es abstenerse de cometer acciones físicas y verbales no virtuosas; entre las diez acciones no virtuosas están matar, robar y la mala conducta sexual para los hombres laicos. Esta es la práctica inmediata.

Todo el mundo ve el acto de matar como algo malo. La ley, a veces, incluso lo castiga con la pena de muerte. Todo el mundo está de acuerdo en que robar es malo. Si hay policías mirando, uno se abstiene de matar y robar, haciéndose pasar por un buen ciudadano. Pero si no hay nadie mirando, se actúa de otra manera, y eso está mal. Un practicante del dharma del Buda debería ser capaz de mantener una ética pura, tanto si hay policías como si no. Un practicante tiene su propia fuerza policial en su interior; siempre está alerta.

Examina y comprueba siempre si tu motivación es pura o no. Nada más despertarte por la mañana, comienza el día con una especie de plan mental general. Decide que hasta la muerte —y en particular este mes, este día— *llevaré una vida regida por principios éticos y no emprenderé ninguna acción que pueda perjudicar a otros, aunque tampoco pueda ayudarlos.* Ese es el plan con que empiezas el día. Si trabajas en el campo de los negocios, la ingeniería o la educación, o en cualquier otro, mantén unos principios éticos elevados. Esto es importante incluso en tiempos de guerra.

Si te hallas ante la necesidad de matar, hazlo por principios elevados y sin perder el sentimiento humano. Mata solo cuando sea absolutamente necesario. En las guerras modernas, el sentimiento humano es mucho menor porque todo está mecanizado. Las máquinas no tienen piedad, ni sentimientos, por lo que las guerras se vuelven tremendamente destructivas. Mueren mujeres y niños… es imposible evitarlo. Una bomba no tiene conciencia, no discrimina entre matar o no matar, de modo que todos mueren.

Ponemos demasiado énfasis en las máquinas. Deberíamos dirigir nuestra vida cotidiana según algunos principios. Además de la fuerza policial, dentro de nosotros

debemos tener la fuerza de la inteligencia y un tribunal supremo. Tanto si hay tribunal supremo como si no, en calidad de juez, policía o sancionador castígate si haces algo malo, no necesariamente de forma física pero sí mentalmente; arrepiéntete de lo que has hecho, confiésalo.

Más tarde, antes de acostarte, igual que la persona que se dedica a ganar dinero calcula sus ganancias cada noche, calcula tus actividades mentales del día. ¿Cuántas actividades mentales negativas y cuántas actividades mentales positivas has experimentado? Al prestar especial atención a tu conducta, esta mejorará con el tiempo. Al principio, hasta la persona que se irrita fácilmente se mostrará más moderada.

Sé, por experiencia, que la conducta puede mejorarse. Es el primer nivel de la práctica. Una vez que posees cierta autodisciplina y fuerza interior para controlar las acciones negativas y convertirte en una persona buena, honesta y afectuosa —que no hace daño a los demás—, habrá en ti más compasión, amor y bondad. A medida que estas cualidades aumenten, te volverás más estable, más valiente, y tu fuerza de voluntad aumentará. Son excelentes cualidades humanas, ¿verdad?

Además, bebe menos alcohol, si no puedes dejarlo. El tabaco también es nocivo para tu salud y tus dientes. Tienes unos dientes blancos preciosos, ¿no es una tontería ensuciarlos? Queremos un cuerpo sano, pero fumamos y bebemos; es una contradicción. No te hace falta ser monje o *brahmachari* [estudiante monástico] para llevar una vida pura y sincera.

Podríamos decir que la compasión y el afecto constituyen una religión universal, tanto si creemos en la reencarnación como si no, tanto si creemos en Dios como si no. Para los budistas, no importa que creamos en el Buda o no. Lo más importante es ser un buen ser humano. Tarde o temprano tendremos que morir, y para cuando repasemos y nos lamentemos por los años vividos, ya será demasiado tarde.

Pasa cada día de tu vida de una forma positiva y útil; si no puedes ayudar a los demás, por lo menos no les hagas daño. Cuando te llegue el último día, te sentirás muy feliz, muy satisfecho. Algunos de tus amigos tal vez lloren, pero tú te sentirás feliz, ¿a que sí? No habrá pesar. Como budista cultivarás buenas semillas en esta vida, y aunque nadie puede garantizarte nada, tú ya tienes la garantía de que tu próxima vida será mejor.

7

Karma

Su Santidad, me gustaría comenzar el diálogo sobre el karma preguntándole qué es lo que me trae aquí. Comencé a visitarle oficialmente a finales de la década de 1960, y lo que me trae de vuelta no es un acto de voluntad consciente, sino una especie de impulso, un impulso sobre el que apenas tengo control. ¿Es este mi karma, y la voluntad una ilusión?

SS: No tenemos el control sobre las acciones kármicas que hemos acumulado en el pasado. Tenemos que experimentar sus resultados. Pero sí tenemos el control sobre nuestro karma futuro, que estará determinado por nuestras acciones en el momento presente.

Todas nuestras experiencias son consecuencias de nuestro karma pasado, de nuestras acciones. Hay algunas diferencias, por ejemplo cuando nos referimos a la muerte. Hay tres clases de muerte: la muerte como una consecuencia del karma, la muerte que llega cuando el mérito personal se ha agotado y la muerte accidental. No obstante, todas ellas están relacionadas entre sí y, en general, se deben a nuestro karma, a nuestro pasado, pues dentro de ellas también descansa la cuestión de cuál es la causa de la muerte en cada caso en particular. También la enfermedad puede deberse al karma, a un desequilibrio del ánimo, a desequilibrios en el cuerpo, a la influencia de espíritus, etcétera.

Aquí se hace necesario explicar dos factores: las causas y las circunstancias. Las condiciones hacen referencia a las circunstancias inmediatas, y eso es algo que, se dice, podemos manipular, controlar.

Sin embargo, no podemos controlar el karma que hemos acumulado en el pasado. Tales acciones fueron realizadas y en nuestra conciencia solo quedan algunas improntas. Tenemos que experimentar sus resultados. Lo que vamos a experimentar en el futuro está en nuestras manos, de nosotros depende. Por ejemplo, si hemos cometido un delito, hemos de afrontar las consecuencias de esa acción a menos que tengamos la posibilidad de aplicar algunas medidas purificadoras.

Existe una especie de puerta trasera; hay una posibilidad de neutralizar el karma a

través de prácticas de confesión y purificación. Por otra parte, también podemos destruir el buen karma acumulado en el pasado mediante acciones contundentes no virtuosas como la ira. También es posible que una acción contundente, karma, anule otra acción.

Si cada individuo arrastra su karma personal a la siguiente vida, ¿cómo se explica el aumento de la población en el mundo? Tiene que haber un número finito de individuos que trasladan su karma a vidas futuras. Aunque aceptemos la idea de que muchos de ellos se hallan en una transición kármica como otras formas de seres sensibles, el número global de seres sensibles también parece que esté creciendo. No hay más que ver la población de mosquitos en Dharamsala. ¿De dónde provienen todos estos seres y criaturas?

SS: Muchos sistemas del universo son infinitos; por tanto, los seres sensibles son infinitos en número. Hay universos enteros que desaparecen. Al mismo tiempo, hay infinitas galaxias; algunas se están formando, otras manteniendo, otras desapareciendo. Cuando una se destruye, ese lugar concreto permanece vacío, es solo espacio. Entonces se forman nuevas galaxias. Es un proceso que no tiene fin. Somos como turistas: venimos, nos quedamos un tiempo y nos vamos.

¿Por qué este viaje infinito de la conciencia gira en torno a la dualidad de perfección e imperfección, en torno al karma? ¿Por qué esta división entre ilusión y realidad y cómo se supera?

SS: Aryadeva, en sus Cuatrocientas Estrofas, dice que toda la materia sustancial, incluidas las partículas atómicas, tienen una continuidad sin principio. Eso significa que si nos pusiéramos a buscar la continuidad de los materiales de este libro, buscaríamos su causa, su causa sustancial, su causa indirecta, y así sucesivamente. Al final, descubriríamos que no hay principio en absoluto. Pero si quemáramos este libro, entonces el fenómeno que denominamos «este libro» sí tendría un fin.

Si nos referimos a la budeidad, la conciencia básica no tiene principio ni fin; sin embargo, ciertas consciencias como la ignorancia, el odio, la ira y el apego —los pensamientos negativos— no tienen principio pero sí tienen fin. Este libro tiene un fin porque existe la posibilidad de un factor que es el antídoto de su continuidad por el que se puede destruir. De igual modo, los aspectos negativos de la conciencia tienen sus factores opuestos, que hacen de antídotos.

Lo mismo ocurre con nuestra actitud de aferramiento. Dado que es errónea y

distorsionada, es una conciencia errónea y, por tanto, carece de una base válida. Por otro lado, la sabiduría que comprende la vacuidad —el factor opuesto de esa conciencia errónea— tiene una base válida porque es un conocimiento válido. Dado que estas dos conciencias se contradicen en su manera de percibir el objeto, una es el antídoto de la otra. Y el ser ha de provocar una resolución

Cuando alcanzamos la budeidad o nirvana, tiene que haber una resolución; hay que resolver esta contradicción. Dado que existe una contradicción y que uno de los dos factores tiene una base válida y el otro no, el que no tiene una base valida es vencido y eliminado. También es preciso comprender que la naturaleza de la mente es pura y no ilusoria. Aunque una persona sea muy irascible y se enfade fácilmente, no siempre está enfadada si hay una conciencia. Esta persona tan enfadada puede experimentar a veces amor. La conciencia básica de esa persona no es ni ira ni amor.

Nos damos cuenta de que estos diferentes aspectos de la conciencia son temporales y que su cualidad básica es la claridad. Eso demuestra que la conciencia tiene la capacidad de eliminar sus ilusiones, tras lo cual se alcanza la liberación o nirvana.

¿Cómo resuelve la mente científica este concepto de ausencia de principio y fin? ¿Es posible por la vía de la lógica?

SS: Para comprender esto es preciso comprender los cuatro tipos de razonamiento: el razonamiento lógico, el razonamiento de las funciones, el razonamiento de la dependencia y el razonamiento de la realidad o naturaleza.

Por ejemplo, si quisiéramos explicar por qué sustancias como las moléculas tienen poderes especiales en su interior, la respuesta sería que es su naturaleza. No hay más razones; digamos que es una ley de la naturaleza. Lo mismo ocurre con la ley de la dependencia. Dado que los fenómenos son interdependientes debido a sus agregados, tales fenómenos poseen ciertas funciones, ciertos aspectos. Igualmente, cuando nos preguntan por qué la materia se produce sin conciencia, sin conocimiento, o por qué la conciencia surge con la cualidad de claridad, es, sencillamente, su naturaleza.

Pero ¿dónde esta el principio del principio de esta realidad e ilusión? Si observamos el sufrimiento de la humanidad, tendríamos que decir que la ilusión es más común que la realidad. ¿Por qué?

SS: La explicación es la ignorancia, el primero de los Doce Vínculos del Origen Interdependiente. ¿Por qué existe la ignorancia?

La respuesta es que la conciencia no tiene principio. Si planteáramos un principio

de la continuidad de la conciencia, tendríamos que plantear una causa sustancial de la conciencia que no es conciencia. Esto es clave. Hay dos cosas: materia y conciencia. Son entidades separadas, pero guardan una relación. Del mismo modo que la materia necesita materia como su causa sustancial o principal, la conciencia necesita otra conciencia como su causa sustancial.

Existen, a grandes rasgos, dos clases de causas: la causa y condiciones reales —esto es, la causa sustancial o principal—, y la causa cooperativa. Dentro de la causa sustancial hay muchas causas diferentes; por ejemplo, la causa sustancial directa, la causa sustancial indirecta, etcétera. Dado que la conciencia necesita otra conciencia como principal causa sustancial, hay que aceptar que estas conciencias no tienen principio. Como la conciencia no tiene principio, automáticamente la ignorancia tampoco tiene principio.

Si estamos de acuerdo con la teoría kármica de causa y efecto, también deberíamos aceptar la continuidad de la conciencia más allá de la muerte. ¿Cómo explica la relación entre identidad y conciencia dentro del ciclo de nacimiento y muerte?

SS: La respuesta son los renacimientos continuos. A esta continuidad de las conciencias se le atribuye un ser, por ejemplo, yo mismo, primero un ser sensible. En esa categoría todos somos iguales, todo estamos en el mismo nivel. Después, soy asiático. Muchos seres son asiáticos, otros muchos no lo son. Dentro de la categoría de asiático, soy tibetano, y la mayoría de vosotros no lo sois. Hay más diferencias. Yo soy monje, y dentro de esa categoría, el Dalai Lama. Por lo tanto, como ves, un ser puede ser muchos seres al mismo tiempo.

Por ejemplo, las circunstancias pueden cambiar: si la gente deja de verme como el Dalai Lama, entonces ese Dalai Lama deja de ser. Pero la persona es la misma, el monje permanece. Entonces, si me despojo del hábito, dejo de ser monje pero sigo siendo tibetano, un ser humano, todavía un ser sensible.

Cuando llega la muerte, dejo de ser tibetano y, al mismo tiempo, ser humano, pero el ser sensible sigue ahí… ¿está eso claro? Así pues, en el próximo nacimiento puedo tomar forma humana o forma animal. Supón que la conciencia, el ser sensible, cambia su cuerpo físico y ahora es una forma física animal; ese ser sensible se convierte en un ser animal. En un nacimiento subsiguiente, ese cuerpo puede cambiar y convertirse en un ser humano… y así sucesivamente.

El ser es constante, está presente en todas las vidas: vidas pasadas, esta vida, vidas

futuras… Existen diferentes tipos de ser: el ser que vino de vidas pasadas, el ser que llevamos a la siguiente vida, el ser de esta vida en concreto, el ser de un monje, y así sucesivamente. Es posible hacer tales distinciones.

Su Santidad, ¿existe lo que llaman la mente o el karma colectivo? Por ejemplo, cuando grupos de personas, comunidades o naciones sufren, ¿cuál es el karma?

SS: Existen diferentes clases de karma y una de ellas es el karma colectivo, que acumulamos colectivamente y cuyo resultado hemos de experimentar colectivamente. Existen otros karmas que se acumulan individualmente y sus resultados deben experimentarse individualmente. El hecho de que todos nosotros hayamos tenido la posibilidad de reunirnos hoy aquí es una consecuencia del karma que hemos acumulado colectivamente. Eso no significa que todos estos karmas los acumulemos juntos en el mismo lugar y al mismo tiempo.

Actualmente, la nación tibetana está pasando por una situación dolorosa. La causa común de este sufrimiento común, creo yo, no es necesariamente que la actual generación creó ese karma conjuntamente en un mismo lugar, sino que quizá creó la misma cantidad de karma en lugares diferentes, en momentos diferentes. Debido a su sufrimiento común, a veces existe la posibilidad de que ese karma haya sido generado colectivamente por una comunidad en el pasado.

Por ejemplo, millones de personas intervinieron en la Primera Guerra Mundial. Mucha gente fabricó armas con una intención o motivación común. Eso crea un karma común.

¿No podría utilizarse la teoría del karma para justificar la agresividad, la crueldad y la injusticia existentes y aspirar a una posición privilegiada?

SS: Creo que, en algunos casos, esa posibilidad existe. Hoy día hay una gran brecha social. Hay gente muy pobre y gente muy rica. De nada nos sirve decir a los que son pobres o están pasando serias penalidades que es una consecuencia de su karma. Sí debemos, en última instancia, preguntarnos quién creó ese karma. *¡Nosotros mismos!* Las experiencias de hoy suceden debido a nuestro karma pasado. Nosotros creamos el karma; el karma está en nuestras manos, depende de nosotros.

El hecho de que no recordemos nuestras acciones pasadas que han creado nuestras circunstancias actuales no significa que no seamos responsables de ellas. De hecho, siempre debemos reaccionar con compasión para ayudar a los que sufren. Si agotamos nuestro buen karma, nuestro propio sufrimiento podría aumentar y

podríamos hallarnos en una posición similar a la de ellos. Ayudando desinteresadamente a los demás podemos acumular karma positivo para nosotros.

Temas como la anticoncepción y el aborto resultan polémicos cuando se practican como política social, como en el caso de China, y también como una elección personal en las sociedades liberales. ¿Cómo ve esto en términos kármicos?

SS: Para tener una sociedad humana mejor —un nivel de vida mejor— se precisa cierta planificación o control de la población. Que esté bien o mal depende de la motivación. Si el crecimiento demográfico se descontrola, el resultado es más sufrimiento. Con una buena motivación y un interés por el bienestar de los seres humanos, es correcto actuar para reducir el sufrimiento.

8

Reencarnación

Millones de personas le ven como la reencarnación de Avalokiteshvara, el Buda de la Compasión. ¿Es usted consciente de ser una reencarnación de Avalokiteshvara?

SS: ¿De Avalokiteshvara? ¡No, no, no! Eso me parece una exageración. Yo siempre me describo como un monje budista.

Sí creo, naturalmente, que con anteriores Dalai Lamas —el primero, el segundo y creo que hasta el séptimo— hay claros indicios de que son lo que tú dices, reencarnaciones de Avalokiteshvara, sobre todo el primero y el segundo. En lo que a mí se refiere, no creo que sea el Dalai Lama original. No obstante, sí creo que tengo una relación especial con el V Dalai Lama y el XIII Dalai Lama.

Existen varios tipos de reencarnación. En algunos casos se trata de la misma persona o el mismo ser. En otros, no es el mismo ser, sino otro que ha venido en su lugar. En otros, la reencarnación llega como un familiar.

Si me preguntas si soy una reencarnación de Dalai Lama, la respuesta es sí, pero no necesariamente en el sentido de que vine en el lugar del décimo Dalai Lama para realizar su labor.

Su Santidad, ¿cómo reconcilia su interés por el método científico, el análisis lógico y la racionalidad con ser una reencarnación?

SS: Existen varias interpretaciones de la reencarnación. Personalmente, creo que significa nacer deliberadamente para terminar con éxito lo que empezaste en una vida anterior o para completar el trabajo de la vida anterior de otro. En ese sentido, sí siento que soy una encarnación.

Además, si se demuestra científicamente que determinadas cosas no existen, teóricamente el budista, o el budista que sigue estudiando la lógica y la filosofía budistas, debe aceptarlo. Por ejemplo, si la reencarnación se investigara científicamente y se demostrara al cien por cien que no existe, en principio los budistas tendrían que aceptarlo.

Pero hay que saber diferenciar entre simplemente no *encontrar* pruebas y poseer

pruebas tangibles de que algo *no* existe. Desde el punto de vista budista, además, si algo no puede ser encontrado a través de la filosofía, eso no significa que no exista. Creemos que sí existe, pero encontrarlo depende de muchos factores.

¿Siente que es la reencarnación del XIII Dalai Lama y que hay una labor «inconclusa» que debe terminar?

SS: Debo responder a eso con un sí y un no. Mientras dormía me encontré con el XIII Dalai Lama tres veces. No creo que yo sea necesariamente ese ser. No obstante, siento que tengo un vínculo kármico muy fuerte con él. El XIII Dalai Lama hizo progresos en los terrenos temporal y espiritual. No obstante, creemos que tenía un plan más a largo plazo, un plan que superaba su período de vida. Murió a los cincuenta y tantos y no pudo terminar la labor que había comenzado.

¿Lo sabe con seguridad?

SS: No, con seguridad no. Pero es lo que siento.

El cuerpo físico se deteriora al morir. Por tanto, ¿es la mente o la conciencia lo que se reencarna?

SS: En primer lugar, deberías hacerte la pregunta fundamental «¿Qué es el "ser" o "yo"?». Está claro que este cuerpo no es el ser primordial y que la mente sola tampoco es un ser primordial. Para mí, Tenzin Gyatso es el ser humano. Sin embargo, desde el punto de vista budista, el sistema mahayana dice que el ser primordial, Tenzin Gyatso, es designado aquí como ser humano y es la combinación de este cuerpo y esta mente. Este cuerpo proviene de los padres y está expuesto a causas y condiciones diversas.

El ser es elegido como resultado de una combinación del cuerpo y la mente, y también del nivel sutil del cuerpo y del nivel burdo de la mente. El proceso del renacimiento es la continuación de la mente o la continuación del ser. La reencarnación es un nacimiento deliberado en un momento dado, en una zona dada. Puede ser la misma persona y el mismo ser, o una persona distinta que ha venido para terminar la obra inconclusa de aquel.

Por último, algunas escrituras budistas dicen que la partícula es la causa original de este cuerpo, y que esa partícula fue también la causa de todo el universo anterior. Pero la conciencia o mente cambia constantemente. Por tanto, puede demostrarse que hay causas y condiciones que afectan a todo aquello que cambia. La mente también

es el producto de unas causas y condiciones. Esa es la base de la teoría del renacimiento.

Actualmente, ¿tiene algún recuerdo de su vida anterior?

SS: ¡A veces hasta me cuesta recordar qué pasó esta mañana! Es cierto que cuando era niño —tenía unos dos o tres años— mi madre y algunos amigos cercanos se dieron cuenta de que expresaba algunos recuerdos de mi vida anterior. ¡Eso es posible! Pero si me pides un recuerdo concreto, debo decir que mi memoria permanece borrosa.

Si el budismo está abierto al cuestionamiento científico, ¿cómo es posible que todavía sobreviva la creencia en la reencarnación? No existe una base científica que la sostenga.

SS: La ciencia, como bien sabemos, implica investigar cosas susceptibles de ser medidas o calculadas. El concepto de mente y el concepto de ser no pueden medirse. Hasta hoy, el campo científico, desde el punto de vista budista, ha sido limitado, creo. La mente y la conciencia están fuera del actual campo científico. Puede que ahora que se están realizando sofisticados experimentos con el cerebro a partir de la experiencia de gente moribunda, dicho campo se amplíe. Pero, al mismo tiempo, debemos tener en cuenta eso que la ciencia no ha encontrado o dice que no existe.

Su Santidad, ¿no sería ese el caso de lamas encarnados que tienen recuerdos de vidas pasadas?

SS: La reencarnación no es un concepto exclusivamente budista. De hecho, existe el caso de dos niñas de dos familias que viven cerca de Palampur y en Ambala (norte de la India) respectivamente. Hace dos años envié a algunas personas a investigar dicho caso porque las niñas, que entonces tenían cuatro o cinco años, hablaban con suma claridad de sus vidas anteriores, y cada una aseguraba que los padres de la otra eran sus padres. De modo que estas dos niñas tienen ahora cuatro padres: los de esta vida y los de una vida anterior. Sus recuerdos resultaban tan convincentes que cada pareja de progenitores aceptó a la otra niña como hija propia.

Estudié un caso similar de un niño que aseguraba tener esposa e hijos en otro pueblo, y sus padres le pegaban por decir mentiras. Casualmente, un día una visita que venía del pueblo donde el niño decía tener una familia explicó que allí había una gente con los mismos nombres que mencionaba el pequeño. Llevaron al niño a ese

pueblo, donde identificó a una señora como su esposa de entre tres o cuatro mujeres, ¡y le habló de sus hijos!

¿Piensa sobre su reencarnación en su próxima vida?

SS: ¡Por supuesto! Las palabras de Shantideva fueron: «Mientras siga habiendo espacio, mientras los seres sensibles sigan sufriendo, aquí seguiré a fin de servirles, a fin de trabajar para ellos». Esta estrofa me da esperanza y fuerza interior, y una finalidad clara.

Estoy absolutamente dispuesto a volver siempre que mi reencarnación sea útil y beneficiosa para otros. Estoy seguro de que renaceré. En qué lugar, con qué forma o con qué nombre, lo ignoro. La reencarnación del Dalai Lama es un asunto diferente. Puede que llegue un momento en que la institución del Dalai Lama ya no sea beneficiosa y no existan razones para que continúe. Estoy abierto a que así sea.

En cuanto a mi renacimiento, hasta que alcance la budeidad creo firmemente que seguiré renaciendo. Incluso después de alcanzar la budeidad continuaré en algún lugar, en diferentes manifestaciones. Esa es la creencia budista, la visión budista. Realmente siento que esta clase de enseñanzas fomentan el optimismo, la fuerza de voluntad y la determinación.

La necesidad de controlar la natalidad la justifican los recursos limitados de nuestro planeta, los cuales no pueden mantener a una población que crece sin parar. Hay quien cree que con eso estamos privando a muchos seres sensibles de nacer en forma humana. ¿Qué opina al respecto?

SS: Esto puede resumirse con un comentario de Gandhiji: hay suficiente para satisfacer las necesidades de todos, mas no la avaricia de todos. Esto apoya el concepto kármico de la reencarnación. El mundo tendría suficiente para alimentar a toda la población si los alimentos estuvieran mejor repartidos y la gente no tuviera tendencia a acumular más de lo que necesita. Son tantos los alimentos que se destruyen, que se tiran al mar, mientras millones de personas pasan hambre. Esto, creo yo, es en parte una debilidad tanto moral como kármica.

Creo que la confusión surge cuando nos preguntamos qué renace. ¿Es la entidad, la identidad? ¿Se convierte la entidad en parte de una conciencia más amplia, parte de la cual vuelve a manifestarse? Creo que ahí está la confusión. También implica la idea de que varias almas están esperando a renacer. Eso sugiere que hay igual número de

entidades o identidades diferentes esperando a renacer. Si comprendemos el «yo» correctamente, nuestras respuestas cambian.

Pero yo no sé quién es ese «yo». Si vuelvo a nacer, ¡no recuerdo qué era antes! A menos que sea consciente de que soy yo, ¿de qué me sirve?

SS: ¿De quién es la continuidad de la conciencia? ¿A quién pertenece? La respuesta a esa pregunta es que pertenece al propio ser. Que uno pueda encontrar ese ser, ese «yo», o no es otra cuestión. Para poder decir que mi vida anterior es mi propio ser, he de recordarla. Podemos reconocer algunas experiencias; otras, incluso de esta vida, no podemos. Partiendo de esta base, no podemos decir que no era yo.

En otras palabras, hay gente que recuerda con mucha claridad vidas pasadas. Pero la gente corriente no puede recordar vidas pasadas porque el nivel de conciencia en el momento de la muerte, el estado entre la vida anterior y la próxima vida, es sumamente sutil. En ese momento, el nivel burdo de la mente, en el cual se basan esos recuerdos, no puede funcionar bien. La persona que tiene cierta experiencia en utilizar conciencias más profundas tiene más probabilidades de tener recuerdos más claros de vidas pasadas.

Por favor, explique qué le ocurre a la mente en el momento de morir o qué es lo que se traslada de una encarnación a la siguiente y lleva las improntas kármicas.

SS: Eso depende de las vidas anteriores, de la capacidad mental obtenida a través del samadhi o adiestramiento mental. Ciertos recuerdos, ciertas experiencias sostenibles y otras cualidades mentales de la vida anterior pasan intactas a la siguiente vida. Pero el cuerpo cambia, como también lo hace el nivel burdo de la mente, de manera que en la próxima vida no hay tantos indicios presentes. No obstante, siempre hay alguna pequeña influencia o impronta de la vida anterior.

En el momento de morir, hay prácticas y ejercicios en la tradición tibetana que te enseñan a controlar y dirigir la mente sutil. Una vez que el cuerpo burdo y la mente burda se han desprendido, ¿qué es lo que dirige la mente hacia una encarnación adecuada en la próxima vida?

SS: Depende mucho de las cualidades o las experiencias que traslada consigo la mente sutil. Las experiencias más estrechamente relacionadas con la mente sutil tienen más posibilidades de ser trasladadas a la próxima vida. Esta continuación o transmigración de la mente sutil, de hecho, es un proceso natural; también el «ser» está siendo designado con la mente sutil y la transferencia de ese «ser» a la próxima

vida también es un proceso natural. Como he explicado, que esa mente lleve consigo una impronta positiva o negativa dependerá en gran medida de la clase de vida que se tuvo en la vida anterior, o karma.

La conciencia necesita una causa sustancial, un momento anterior de conciencia. Este principio básico demuestra que el renacimiento existe. Si buscamos más atrás la continuidad de la conciencia de esta vida, como el momento de la concepción, dicha continuidad puede rastrearse hasta la vida anterior. Por tanto, no hay razón para que la continuidad de la conciencia tenga que cesar en el último instante de esta vida, en el momento de la muerte.

He ahí la razón de que debamos interesarnos por nuestras vidas futuras. Que tengamos vidas futuras buenas o desgraciadas dependerá de nuestras acciones en esta vida. Aunque estemos concentrados en esta vida, no debemos olvidarnos de pensar en las vidas futuras.

Existe otro aspecto. Todo el mundo quiere ser feliz y dejar de sufrir. Si la prosperidad material pudiera proporcionarnos la felicidad plena que buscamos, en este mundo debería haber gente que estuviera completamente satisfecha y no experimentara ni el más mínimo sufrimiento. Sin embargo, mientras tengamos este cuerpo físico, la posibilidad de sufrir siempre existirá; es la naturaleza del samsara. Nacer en este cuerpo es la base de nuestro infortunio. Si tenemos la posibilidad de cesar el renacimiento, merece la pena intentarlo. La cesación del renacimiento es lo que llamamos moksha o liberación.

¿Estaría dispuesto a dejar de creer en la reencarnación si se demostrara que no existe?

SS: Desde luego que sí. Creo, desde el punto de vista budista, que si un experimento o una investigación científica demuestra de manera convincente, con una certeza del ciento por ciento, que la continuación de la mente no existe, hay que aceptarlo. Normalmente, cuando investigamos algo consideramos las razones para demostrar ese punto y si aceptamos factores opuestos. La teoría del renacimiento implica dos cosas: la primera, que hay gente que posee un recuerdo claro de su vida anterior; la segunda, que si la vida no tiene continuidad, ¿cómo es posible que el mundo o el universo existan?

Tiene que haber causas. El concepto del Creador plantea muchas contradicciones; así pues, al menos para los budistas, parece más cómodo aceptar la teoría del renacimiento, esto es, que el principio de la vida se debe a nuestras acciones, de

manera que el universo viene y va, viene y va. Pero siempre queda un elemento de misterio.

Entonces, de acuerdo con la teoría del karma, como en esta vida he matado muchos mosquitos renaceré como mosquito…

SS: Con respecto a eso, hay que llevar a cabo un método especial de purificación, de lo contrario… Yo recuerdo con mucha claridad que he pecado. Maté mosquitos en una ocasión en Lhasa, el Tíbet, y en una segunda ocasión en el sur de la India. Tales acciones bastan para renacer como mosquito.

¿Encuentra cada karma las condiciones físicas o externas en este mundo para ser compensado o completado?

SS: Si, por ejemplo, un ser ha acumulado el karma para renacer como ser humano en este planeta pero, debido a circunstancias externas, este planeta ha sido destruido o todavía tiene que evolucionar, la acción kármica tendrá que esperar a que madure o el ser renacerá en otro planeta con una forma idéntica. Para renacer con una forma concreta se precisan condiciones externas que permitan la existencia de esa forma concreta. Para renacer como ser humano el karma no basta; también se necesitan unos padres.

¿Es necesario creer en vidas pasadas y futuras?

SS: Si no aceptamos la teoría del renacimiento o de las vidas pasadas, tenemos que establecer algún punto de partida para los seres.

Generalmente digo que tanto si eres creyente como si no, has de ser una persona bondadosa. Eso puedes conseguirlo sin creer en vidas pasadas o futuras ni en la teoría budista o kármica. Eso es en sí mismo religión.

Creo firmemente que hasta la gente antirreligiosa —como, por ejemplo, los comunistas— puede ser muy bondadosa. Es algo que he comprobado personalmente. La gente de buen corazón existe sin la teoría budista del renacimiento, gente que sacrifica su vida en beneficio de las masas ya sea a través de sus cualidades innatas o de otras maneras.

El amor y la bondad constituyen una religión universal. Hoy estamos abordando el budismo, de modo que hablo de estas cosas desde el punto de vista budista. Si alguien que no siga estas prácticas trata sencillamente de ser una buena persona, seguro que lo consigue. Sin embargo, si una persona no acepta la existencia de un estado completamente iluminado, entonces la cuestión de la bodhicitta tampoco surge,

porque implica un estado mental que aspira a la budeidad. Desde el punto de vista budista se trata de un proceso.

Hay una pregunta que formula mucha gente. Si los budistas no creen en el atman *—el ser o alma— ¿qué es lo que se reencarna?*

SS: Los budistas hacen hincapié en el *anatman*, y mucho depende de la connotación o comprensión del significado del término anatman, o desinterés. A veces el uso de la palabra en diferentes contextos genera confusión. Así pues, cuando hablamos de anatman no nos referimos a la inexistencia total del ser nominal o convencional; nosotros aceptamos plenamente la existencia de este ser convencional. A lo que nos referimos en realidad es a la inexistencia del ser que percibimos como totalmente independiente y que no tiene relación alguna con el ser de los agregados físicos, que está totalmente separado del ser de los agregados físicos; ese es el ser que negamos.

Cuando hablamos de vidas pasadas y futuras con convencimiento, significa que hay una energía o algo que proviene de vidas pasadas y penetra en este cuerpo físico y pasa de esta vida a la siguiente, dejando este cuerpo físico atrás. Y que debe de haber algo separado de este cuerpo físico.

De acuerdo con algunas escuelas budistas, dado que el cuerpo físico es solo para esta vida, se cree que entre la mente y el cuerpo tiene que ser la mente la que pasa de una vida a otra. Pero la mente también está estrechamente conectada con los diferentes órganos y sentidos, lo cuales son, una vez más, muy físicos y se limitan a una sola vida. Por tanto, debe de tratarse de una mente muy sutil, y esa debe de ser el ser. Esta es una escuela de pensamiento budista: *chitta*. Incluso en chitta hay diferentes niveles. Así pues, en última instancia, una chitta más sutil es el ser.

No obstante, otra escuela de pensamiento budista sostiene que la mente sutil, independientemente de lo sutil que sea, no puede ser considerada como «mi» mente. Por tanto, esa mente es el ser. Si la mente se convierte en el ser, el poseedor y lo poseído pasan a ser lo mismo.

Si la muerte es el estado último de la conciencia, ¿qué me dice de los espíritus? ¿Alguna vez ha tropezado con uno?

SS: Recuerdo que de niño me asustaban mucho los espíritus.

En el budismo tenemos seis tipos de renacimiento. Esta división se basa en los grados de sufrimiento o placer. Cuando la división se hace tomando como base los

niveles burdos o sutiles de forma, sentimiento o mente, dividimos a los seres sensibles en tres reinos. Estos, a su vez, se dividen en tres: 6 tipos de *devas* [seres supernaturales] que pertenecen al reino del deseo, 16 tipos de devas que pertenecen al reino de la forma, y 4 tipos de devas que pertenecen al reino informe. Por tanto, tenemos tres reinos: el reino del deseo, el reino de la forma y el reino informe.

Los espíritus pueden pertenecer a cualquiera de estos tres reinos o estados. Unos son positivos y otros negativos; como los seres humanos, unos son muy crueles y otros muy bondadosos. Es así.

9

Nirvana/moksha

Su Santidad, el nirvana como fenómeno constituye una aportación única y revolucionaria del budismo como escuela de sabiduría. También es el concepto que se convirtió en la razón de ser de lo que llamamos budeidad, la leyenda de Buda y lo que lo diferencia del concepto tradicional de Dios. ¿Podría aclararnos qué se entiende por nirvana?

SS: Las explicaciones budistas dicen que los seres no provienen de una fuente pura exenta de ilusiones. Como ya he explicado, la ignorancia no tiene principio, de modo que el sufrimiento tampoco; y el samsara, la existencia cíclica, no tiene principio. Alcanzar el nirvana significa que el individuo llega a la fase en que su mente está libre de toda ilusión, y esa fase se llama liberación.

El nirvana debe explicarse desde la perspectiva de la vacuidad, de la cesación del sufrimiento, que es la realidad, que es la extensión de los fenómenos en los que todas esas ilusiones se purgan o purifican. No es simplemente vacuidad, es el vacío de una mente libre de ilusiones. Esta vacuidad es como la cualidad de *ser* vacuidad como samsara, que también está en la naturaleza de la vacuidad. A ese respecto, no existe diferencia entre samsara y nirvana.

¿Es el nirvana, por tanto, un estado inherente que espera a ser descubierto o el potencial supremo?

SS: Cuando decimos que las ilusiones, o los defectos de la mente, son temporales, eso implica que existe la posibilidad de que el ser se libere de ellas. Tenemos esa posibilidad, pero no tenemos el nirvana dentro de nosotros.

Dharmakirti dice, en Pramanavarttika, que la mera presencia de una causa final requeriría la presencia de un efecto o prueba. Si decimos que en una brizna de hierba hay un insecto que tiene el potencial kármico de renacer como elefante un centenar de veces, también tendríamos que decir que en esa brizna de hierba hay cien elefantes.

La naturaleza del Buda es un potencial inherente a la conciencia de todos los seres,

y cuando las circunstancias lo activan puede desarrollarse plenamente; pero no es el Buda mismo.

El camino, la cualidad del nirvana de estar vacío de existencia inherente… esa naturaleza está dentro de nosotros. Por lo menos el potencial está en nuestra mente, y no solo el potencial, también la «cosa» está ahí; «nosotros» estamos ahí. Naturalmente, existe debido a algún otro factor. No hay existencia independiente.

La ausencia de existencia independiente es la naturaleza fundamental, la shunyata. La shunyata está ahí. Los fenómenos cuya existencia depende de otros factores carecen de un ser independiente. Por lo tanto, todos forman parte de la vacuidad. Y alcanzar ese estado último de comprensión —todos formamos parte de la vacuidad— es nuestro potencial y nuestro nirvana.

Pero en un estado de nirvana, ¿respondemos todavía a los fenómenos?

SS: Sigue existiendo la distinción entre malo y bueno, negativo y positivo. Por consiguiente, sentimos *Esto es algo bueno, esto es algo malo*. Dentro de la iluminación, la forma suprema es la budeidad, donde se evita incluso la apariencia de existencia real.

En un momento dado, creo que a finales de la década de 1960 y principios de 1970, medité intensamente sobre la shunyata. Un día encontré una enseñanza de Je Tsongkhapa en la que decía: «El conjunto de los agregados no es el ser, la continuidad del conjunto de los agregados, nada de eso es el ser». Cuando leí eso, me asusté bastante. En realidad, explicaba la esencia de una de las enseñanzas del maestro indio Nagarjuna, que dice:

> Una persona no es el elemento tierra,
> ni el elemento agua, ni el elemento fuego,
> ni el elemento viento.
> Por otro lado, no hay una sola persona
> que exista separada de ellos.

También dice que si buscas analíticamente el ser, no puedes encontrarlo. Gané cierta comprensión o percepción, y en los días que siguieron desarrollé una sensación o actitud diferente hacia diferentes objetos.

¿Cómo definiría el nirvana *o* iluminación *a la mente occidental que tiende a ver la materia, que usted describe como ilusoria, como la principal fuerza de la existencia, como algo identificable y demostrable?*

SS: Occidente sabe mucho sobre la materia, pero el conocimiento occidental sobre la conciencia parece bastante limitado. Se halla en sus primeras fases. Sin un conocimiento profundo de la conciencia, el conocimiento pleno de la materia resulta dudoso.

En cualquier caso, dado que el conocimiento no lo adquieren, por lo general, seres sensibles sino seres humanos, el principal propósito de adquirir este conocimiento es beneficiar a la humanidad. Por tanto, es muy importante poseer un conocimiento equilibrado, un conocimiento de/a través de la experiencia interna —principalmente conciencia— y un conocimiento de la materia/lo material, puesto que van unidos. Si tenemos un enfoque equilibrado, la cosa cambia mucho, y no perdemos la identidad o características del ser humano.

Pero si abordamos la investigación científica con un conocimiento parcial, sin tener en cuenta la conciencia interna, el científico está descuidando automáticamente la experiencia de sentir; está descuidando automáticamente algo.

Si todo nuestro enfoque se concentra solo en lo material e ignora completamente la conciencia, no existe delimitación entre justicia e injusticia, entre lo que está bien y lo que está mal. Creo que la sociedad occidental se concentra demasiado en el desarrollo material. Toda la energía humana se invierte en la materia y se descuida la conciencia. Eso da, como resultado, experiencias desagradables. Un equilibrio daría lugar a una sociedad más feliz.

Creo que el debate o el estudio de la conciencia no es necesariamente un asunto religioso, sino, simplemente, algo importante para el conocimiento técnico, el conocimiento humano. Creo que es un tema muy importante. A ese respecto, la filosofía oriental, y en especial la budista, tiene algo que aportar a Occidente.

Si tuviera que desglosar el camino hacia el nirvana en fases, ¿cómo definiría la primera fase?

SS: Para alcanzar la liberación, en primer lugar debemos desarrollar un fuerte deseo de alcanzarla. Aryadeva decía en sus Cuatrocientas Estrofas que quien no ha transformado su actitud hacia las posesiones mundanas no puede alcanzar la liberación. Por tanto, es necesario identificar el sufrimiento y reflexionar sobre el mismo. El principal sufrimiento al que nos referimos es el sufrimiento del condicionamiento.

Nuestros agregados son impermanentes, es decir, están sujetos a cambios. Son el producto de causas; y las causas, en este caso, hacen referencia a las acciones

contaminadas que hemos cometido, esto es, al karma, y también a las ilusiones que las provocaron. Dado que la forma es el producto de esta impermanencia, forma parte de la naturaleza del sufrimiento.

Hay muchas maneras distintas de contemplar el sufrimiento del nacimiento. Antes de nacer, después de haber terminado el estado intermedio y haber penetrado en la Luz Clara, no hay sufrimientos obvios y los sentimientos se neutralizan. Durante la concepción y después de entrar en el útero, comienza el proceso de desarrollo físico. La forma se vuelve cada vez más burda, y en un momento dado se empieza a experimentar placer y dolor. En el momento del nacimiento propiamente dicho, comienza el verdadero sufrimiento. A partir de ahí y durante cierto período de tiempo, permanecemos indefensos como un insecto menudo. Así comienza nuestra vida.

Si lo observamos racionalmente, nuestro cuerpo no es, ni mucho menos, un objeto digno de nuestro aprecio o apego. Sus sustancias son impuras. El cuerpo es impuro y fruto de cuerpos impuros. La causa de este cuerpo son los dos fluidos regenerativos de los padres, que también son impuros.

Si hablamos de lo que el cuerpo produce, produce heces y orina. Esta es la principal finalidad del cuerpo: consumir comida y bebida y generar desechos humanos. Si pienso en la cantidad de comida y bebida que he consumido hasta la fecha, siento que es muchísima. Asimismo, si junto todas mis secreciones, como por ejemplo las mucosidades, también son muchas.

Para colmo, con este cuerpo físico estafamos, intimidamos, creamos problemas. ¿Qué valor tiene esta vida? Bien mirado, la vida es bastante triste. Por muy bello o fuerte que sea el cuerpo, sus verdaderas sustancias, como la piel, la carne y demás, no son bellas, son impuras.

Nadie ve el retrete como algo limpio, ¿verdad? Sin embargo, el cuerpo es un retrete. Las cosas que tenemos dentro no vienen del cielo; vienen del cuerpo. Por tanto, ¿qué sentido tiene sentir apego por el cuerpo? En sí mismo, no es sagrado.

Por suerte, este cuerpo va acompañado de la mente humana. Somos capaces de pensar y analizar muchas cosas, y esta es la única parte que merece la pena. Con el poder de nuestra inteligencia podemos encontrarle el sentido a nuestra vida.

Los animales y los insectos pueden desarrollar una forma de altruismo limitada. Las abejas y las hormigas, por ejemplo, son insectos muy sociales, con un sentido de responsabilidad y de auténtica cooperación en los buenos y los malos momentos. Es

su estructura social. La naturaleza humana también es así. No podemos sobrevivir solos; dependemos de otros, nos guste o no.

Entiendo que desapegarse del cuerpo físico es lo primero que debemos comprender. Pero ¿cómo podemos adiestrar la mente para pasar del apego al altruismo?

SS: Los maestros indios elaboraron dos sistemas principales para entrenar y desarrollar una mente altruista: el *método de causa y efecto en siete puntos* y el *intercambio y equiparación de uno con los demás*. Actualmente, cuando emprendemos la práctica de cultivar la bodhicitta, combinamos los dos sistemas.

– El primero de los siete puntos es cultivar la ecuanimidad, esto es, un estado mental que intenta equiparar el apego fuerte a los amigos, el odio fuerte a los enemigos y la actitud indiferente hacia las personas neutras.
– El segundo paso es recordar nuestros propios renacimientos sin principio para así poder reconocer que todos los seres sensibles han sido nuestras madres, amigos y familiares en algún momento.
– Tercero, habiéndolos reconocido como tales, recordamos y reflexionamos sobre la bondad con que nos trataron. Esta actitud de recordar la bondad no discrimina entre amigos y enemigos; también los enemigos son vistos como seres bondadosos.
– El siguiente paso es corresponder a su bondad reflexionando sobre la bondad con que nos trata nuestra madre en esta vida y la bondad con que otros padres tratan a sus hijos.
– Seguidamente viene la fase de la bondad afectuosa. Es un estado mental que valora a todos los seres sensibles. Una vez que desarrollamos esta bondad afectuosa por todos los seres sensibles, deseamos que todos los seres sensibles se liberen del sufrimiento. Eso es compasión.
– A esto sigue una actitud inusual en la que asumimos la responsabilidad de liberar a todos los seres del sufrimiento.
– El último paso es la bodhicitta propiamente dicha, la actitud altruista de alcanzar la iluminación. La bodhicitta se experimenta, por un lado, a través de nuestra profunda compasión por todos los seres sensibles, de nuestra sensación de poder ver su sufrimiento, y por otro, comprendiendo que es posible que la mente de un ser sensible se libere de las ilusiones. Todos los seres sensibles tienen el

potencial de alcanzar un estado omnisciente. Comprender esto, unido a una fuerte compasión, produce la experiencia de la bodhicitta.

Este es el método de causa y efecto en siete puntos.

El segundo sistema también consiste en cultivar la ecuanimidad, pero de forma diferente.

– Todas las cosas sensibles son iguales en su deseo de ser felices y dejar de sufrir. Saber esto es equipararse a los demás.
– Seguidamente viene la reflexión sobre las desventajas de valorarse a uno mismo. Aunque una persona muy egoísta lo es porque quiere toda la felicidad para ella, lo único que consigue al final son muchos enemigos y pocos amigos. En cambio, si valoramos a los demás en lugar de a nosotros mismos, obtendremos el resultado contrario: más amigos y menos enemigos. Resumiendo, como decía Shantideva en su Bodhicaryavatara, todas las frustraciones que encuentras en este mundo son fruto del pensamiento egoísta, y toda la felicidad que encuentras es fruto de valorar a los demás. Es una reflexión sobre las desventajas de autovalorarse y las ventajas de valorar a los demás. De este modo, la persona procede a cambiarse por los demás.
– El siguiente paso es la práctica de dar y tomar, y luego sigue el verdadero cultivo de la bodhicitta.

A fin de desarrollar un altruismo sincero es preciso controlar el odio y la ira. Para conseguirlo necesitas practicar la paciencia y la tolerancia; sin eso, no puedes controlar la ira. Para desarrollar la paciencia y la tolerancia necesitas un enemigo. Sin un enemigo, no puedes desarrollar esas cualidades. He ahí la clave. Si piensas así, harás un gran uso del enemigo, independientemente de sus motivaciones.

En lo que a mí respecta, los enemigos me han resultado muy útiles. Cuando eres capaz de verlos como seres amables y serviciales, dejas de verlos como enemigos. Nuestro mayor escollo es nuestro enemigo. Cuando nos concentramos en ese obstáculo —el enemigo—, lo demás resulta fácil.

Ver a nuestro enemigo como un maestro constituye, sin duda, un elevado nivel de altruismo. ¿Cómo se controla el egoísmo obsesivo de la mente ilusoria para que pueda empezar a valorar el altruismo como una prioridad?

SS: Todos los deseos mundanos —como la fama, la riqueza y la salud— dependen

de la bondad de otros. Se satisfacen dependiendo de otros. Hasta el hecho de estar aquí reunidos, manteniendo esta agradable charla, ha sido posible gracias a la aportación de muchos factores: las personas que construyeron esta casa, que tejieron las alfombras… el autobús en el que has venido. Todos esos factores nos han traído hoy aquí. Sin ellos, no habríamos tenido la oportunidad de reunirnos. Hay personas conocidas y desconocidas implicadas, y sin su implicación no habríamos podido encontrarnos.

Piensa de esta manera y desarrollarás la convicción de que sin la ayuda de los demás, no puedes sobrevivir. Piensa también en el karma: la posibilidad de tener esta buena oportunidad es el fruto de nuestras acciones virtuosas en el pasado. Piensa en lo que significa karma virtuoso. Significa algo que hemos hecho con la motivación de ayudar a otros. Así pues, hasta la acumulación de karma virtuoso precisa de los demás como base.

Su Santidad, el budismo es una religión y usted, concretamente, considera la bodhicitta como el camino supremo que lleva a la liberación. ¿Por qué?

SS: De todas las prácticas budistas, la bodhicitta está considerada como la más valiosa. La bodhicitta tiene su origen en la compasión. Sin seres sensibles que sufren, no podemos desarrollar la compasión. No podemos cultivar la compasión centrándonos en el Buda; solo es posible desarrollar la compasión centrándonos en los seres sensibles que sufren. La causa directa de la bodhicitta solo es posible si nos centramos en los seres sensibles. Tal vez recibamos la bendición del Buda por nuestro desarrollo de la bodhicitta. Desde este punto de vista, nos damos cuenta de que los seres sensibles son más bondadosos que el Buda. No es necesario que los otros seres sensibles tengan una buena motivación. Los objetos que valoramos y apreciamos —por ejemplo, la cesación y los caminos— no tienen buenas motivaciones, pero los apreciamos y valoramos.

Hemos hablado de la inusual actitud de hacerse responsable de liberar a los seres sensibles del sufrimiento. La bodhicitta, impulsada por esta actitud inusual, es muy poderosa. Es la práctica combinada de los dos sistemas que hemos comentado: el método de causa y efecto en siete puntos y el intercambio y equiparación de uno con los demás. Esta práctica útil y efectiva te aporta fuerza interior, tranquilidad y un corazón afectuoso. Esta actitud es el verdadero refugio. Hasta una pequeña experiencia como resultado de esta práctica te da paz y fuerza interiores.

Entonces ¿no es la bodhicitta, como enseñanza fundamental del budismo, la fórmula perfecta para garantizar la paz mundial y un mundo más humano?

SS: Sí. No importa que las personas no acepten la existencia de una vida futura o del nirvana siempre y cuando sean buenos miembros de la sociedad. También ellas han de practicar el altruismo porque es beneficioso para la mente. Ese es el primer paso hacia el desarrollo de una paz mundial real y duradera. La paz exterior no puede obtenerse sin paz interior; esta es una enseñanza y un consejo muy importantes.

Para el practicante de la bodhicitta, todos los seres sensibles son sus amigos y todos los entornos son propicios para la práctica. El verdadero enemigo para él es su propia actitud interior egoísta, su actitud de autoaferramiento y sus percepciones distorsionadas. Cuando se practica la bodhicitta, no se está libre de todos los miedos, pero por lo menos, a nivel mental, se obtiene cierta paz y cierta liberación del miedo. Así es como se cultiva la aspiración a alcanzar la liberación y el estado omnisciente.

Su Santidad, ¿cuál sería su explicación, visión o percepción de la experiencia mística en la tradición budista?

SS: Hasta un auténtico practicante puede experimentar diferentes tipos de experiencia mística. En la primera fase, tales experiencias no son nada fiables. Así pues, si el practicante se apega demasiado a ellas o las considera importantes o extraordinarias, comete un gran error. Existe un tremendo peligro al hacer eso.

Una vez que promueves tu desarrollo mental a través de la práctica, lo que para ti es meramente una manifestación o reflejo de tu experiencia profunda la gente corriente lo ve como una experiencia mística. Para ti, sin embargo, es algo normal. Creo que tenemos que hacer esa distinción.

Su Santidad, nirvana, moksha, iluminación *y* budeidad *son términos que han pasado a utilizarse con normalidad, pero su significado no está claro. Por ejemplo, ¿qué le ocurre a la «mente» en tales estados?*

SS: De acuerdo con la filosofía budista, si la persona o el «ser» sigue ahí, la mente sigue ahí, incluso en la budeidad. En la fase de Buda, también la identidad individual sigue ahí. De acuerdo con otra escuela de pensamiento, el estado más elevado es aquel en el que la persona y la mente dejan de existir. Si eso es cierto, prefiero no alcanzar el nirvana; prefiero esta vida a un estado donde no hay sensibilidad, porque no creo que ese estado sea positivo.

Por ejemplo, de acuerdo con vaibhasika —una escuela budista— el

mahaparinirvana es un estado no solo exento de ilusiones mentales, sino de mente. La no continuidad de la mente existe. De acuerdo con ellos, Buda Shakyamuni es solo una figura histórica. Ya no existe.

Nagarjuna rebatió este argumento asegurando que si el nirvana también está exento de mente, ¿dónde está la persona que hace realidad ese estado? Tenemos que creer, tenemos que aceptar, que alguien alcanza ese estado de nirvana. Tiene que haber una persona que lo alcanza.

Cuando decimos que el nirvana o la liberación es un estado en el que la mente se libera por completo de las ilusiones, no significa que la mente haya dejado de existir. Hay algo, algo positivo, ¿no? Si alcanzáramos esa clase de nirvana, seríamos felices, ¿a que sí? Pero si el nirvana fuera la nada absoluta, si todo cesara, preferiríamos no alcanzarlo, ¿cierto?

¿Es el nirvana un estado insensible o un estado con una clase *diferente de sensibilidad?*

SS: Con una clase diferente de sensibilidad, desde luego.

¿En qué se diferencia esa sensibilidad?

SS: Es difícil decirlo, creo. Primero deja que la alcance… [risas]. Ante todo, naturalmente, es un sentimiento de comprensión. La actitud hacia los fenómenos cambia completamente. Ahora tenemos ira, apego y todos esos pensamientos y emociones negativos. Con nuestros pensamientos negativos no podemos ver o comprender la verdadera realidad. Nuestra perspectiva es parcial. Debido a la ignorancia, parece que todo exista por sí mismo; su apariencia sólida, fuerte, está ahí. Cuando alcanzamos el nirvana, estos pensamientos negativos o distorsionados se purifican por completo; y, como resultado de ello, toda la actitud hacia los fenómenos cambia.

Su Santidad, el Buda no respondió a algunas preguntas porque era omnisciente. Su Santidad no ha respondido a mi pregunta sobre la posibilidad de reírse en nuestro camino hacia el nirvana. ¿Es por la misma razón?

SS: No entendí su pregunta, no porque sea omnisciente, sino porque tengo ofuscación para el conocimiento.

10

Conciencia

La conciencia sigue siendo un fenómeno complejo para la mente moderna, tanto desde el enfoque científico como espiritual. Su Santidad, ¿podría aclarar cómo define el budismo la conciencia?

SS: Existen, básicamente, dos tipos de conciencia: la conciencia sensorial y la conciencia mental. La aparición de la conciencia sensorial, por ejemplo la conciencia visual, depende de determinadas condiciones, por ejemplo, la condición objetiva o la condición interna, que es la condición que capacita. Partiendo de estas dos conciencias, el órgano sensorial también necesita otro factor, esto es, el momento que precede a la conciencia misma.

Hablemos, por ejemplo, de una flor y de la conciencia visual que ve la flor. La función de la condición objetiva, que es la flor, es que puede producir la conciencia visual que hace a la persona consciente de los diferentes aspectos de la flor.

Vaibhasika, una de las escuelas budistas, no acepta la teoría del aspecto. Dice que la conciencia visual tiene un contacto directo con el objeto. Esto es muy difícil de explicar. Dice que las cosas se perciben sin aspecto, mediante el contacto directo. Otras escuelas dicen que las cosas tienen aspectos a través de los cuales la conciencia percibe el objeto.

La teoría de los científicos modernos, que acepta el aspecto del objeto a través del cual este es percibido, parece tener un fundamento más lógico. La conciencia visual percibe una forma, y no un sonido, que es la impronta del órgano sensorial del que depende. ¿Cuál es la causa que produce esta conciencia visual con una naturaleza clara y conocedora? Ese es el producto del momento que precede a la conciencia que da origen a la conciencia visual.

Aunque hablamos de estados donde los niveles burdos de la mente se disuelven, y hablamos de estados de conciencia, la conciencia sutil siempre conserva su continuidad. Si una de las condiciones —por ejemplo, el momento que precede a la conciencia— no es completa, cuando el órgano sensorial y el objeto se encuentren, no serán capaces de producir la conciencia visual que lo ve.

La conciencia mental es muy diferente, y la manera en que la conciencia sensorial y la conciencia mental perciben un objeto también es muy diferente. Dado que la conciencia sensorial no es conceptual, percibe todas las cualidades —todos los atributos del objeto— conjuntamente.

Cuando hablamos de conciencia mental, esta es principalmente conceptual. Percibe un objeto a través de una imagen. Capta un objeto excluyendo lo que no es. Hay que meditar en profundidad sobre la cuestión de si las conciencias son creadas o producidas a partir de partículas químicas del mecanismo del cerebro.

Como líder espiritual ha tomado iniciativas sin precedentes para animar a la comunidad científica a probar, analizar y validar fenómenos espirituales. Sin embargo, la mente y el cerebro es cuanto los científicos están dispuestos a explorar. ¿Cuál es la postura de los científicos respecto a la conciencia y en qué difiere de la suya?

SS: Durante los últimos años he conocido a científicos del campo de la física nuclear, la neurología y la psicología. Muy interesantes. Tenemos cosas que aprender de sus experimentos, de sus últimos hallazgos, y ellos, a su vez, se muestran interesados en saber más sobre las explicaciones budistas de la conciencia y la mente.

He planteado esta cuestión a mucha gente pero nunca he dado con una respuesta que me satisfaga. Por ejemplo, si aceptamos la postura de que la conciencia no es más que un producto de la interacción de partículas dentro del cerebro, debemos decir que cada conciencia se produce a partir de partículas del cerebro.

En ese caso, observemos las experiencias posibles con respecto a una rosa. Una persona podría tener la impresión de que es una rosa de plástico; he ahí una conciencia errónea. Poco después, tal vez dude y piense que a lo mejor no es una rosa de plástico, de modo que la conciencia errónea se convierte ahora en una duda. Luego supone que es una rosa natural, lo que sigue siendo solo una suposición. Por último, a través de determinadas circunstancias, como tocarla u olerla, descubre que es una rosa natural.

Durante todas estas fases, la conciencia de esta persona está centrada en un único objeto, pero la persona pasa por diferentes fases de conciencia: de la visión errónea a la duda, de ahí a la suposición y, finalmente, de la cognición válida a la percepción válida. Experimenta diferentes fases de conciencia. No obstante, ¿cómo se explica que las partículas químicas cambien durante esas fases?

Otro ejemplo: vemos a una persona y pensamos que es nuestra amiga. Pero esa

persona en realidad no es nuestra amiga. La confundimos, y la conciencia se confunde. Cuando vimos a esa persona, tuvimos una conciencia errónea. Pero en el instante en que alguien nos dijo que no era nuestra amiga, oír ese sonido nos hizo pasar de una percepción errónea de esa persona a una percepción correcta.

¿Qué hay de las experiencias de los grandes meditadores? Cuando un practicante alcanza un estado muy profundo de meditación, tanto la respiración como el corazón se detienen. Algunos amigos míos que practican estas cosas pasan varios minutos sin latidos ni respiración, creo. Si alguien permanece en ese estado durante horas, ¿cuál es la función del cerebro durante ese tiempo?

Partiendo de esa base, lo que intento explicar es que existe un fenómeno, llamado conciencia, que tiene una entidad propia, separada de las células del cerebro. Aunque el nivel burdo de conciencia está estrechamente relacionado con el cuerpo físico, también está relacionado con el cerebro. Pero la conciencia sutil es algo distinto. La conciencia sutil se vuelve más independiente de las partículas físicas.

Así es como las funciones físicas de un meditador se detienen cuando alcanza un profundo estado de conciencia; sin embargo, la conciencia está ahí. En ese momento, como las funciones físicas se han detenido, el nivel burdo de conciencia desaparece y el nivel sutil de conciencia se hace patente.

Entonces ¿es la conciencia un fenómeno con muchas capas? Por ejemplo, ¿qué estado se experimenta en el momento de morir?

SS: Existen diferentes estados de conciencia: el estado de vigilia, el estado de sueño, el estado de sueño muy profundo y el estado de inconsciencia, por ejemplo en un desvanecimiento, el nivel de conciencia más sutil.

De acuerdo con el supremo yogatantra, el verdadero proceso de la muerte va precedido de ocho procesos de disolución, a saber, la disolución de los elementos de tierra, agua, fuego, viento y espacio. Luego pasamos por los procesos conocidos como apariencias: incremento del rojo, luego del negro y la Luz Clara de la Muerte. Algunas personas experimentan estas disoluciones hasta cierta fase y luego regresan. He conocido a gente que lo ha experimentado y estaba fascinada.

De acuerdo con el más alto tantra budista, al parecer experimentan un nivel profundo de conciencia y luego regresan. Cuando, después de la Luz Clara de la Muerte, la persona renace en un reino donde hay un estado intermedio, o *bardo*, pasa por una fase intermedia. Si, por ejemplo, el ser está renaciendo como humano, experimenta este estado intermedio antes de que la conciencia entre en el útero. El

proceso es el mismo para los niños probeta. En cualquier caso, el proceso vital comienza y termina con la experiencia de la Luz Clara.

Si no aceptamos la continuidad de la conciencia, la gran pregunta es: «¿Cómo evolucionó el mundo?». Si aceptamos la teoría del big bang, ¿qué hizo que el big bang ocurriera? Es evidente que todo el sistema del universo primero evoluciona, luego se mantiene y por último desaparece. Si adoptamos la postura de que las cosas pueden existir sin una causa, tropezamos con muchas contradicciones. Pero si, por el contrario, aceptamos una causa, tenemos que aceptar la teoría de un Creador. También en este caso surgen muchas contradicciones.

De acuerdo con la visión budista, como los seres sensibles forman parte del entorno o hábitat natural, el universo evoluciona. Esto significa que si aceptamos la continuidad de la conciencia sin principio, existe alguna forma de explicar el ciclo de la vida. Aunque esta postura plantea menos preguntas, aún surgen algunas. Por ejemplo, ¿por qué la conciencia no tiene principio?

Si aceptamos la continuidad de la conciencia y la de los seres sensibles, o vida, las preguntas se reducen. De modo que preferimos una respuesta incompleta pero menos controversia. Aceptamos que la conciencia sutil no tiene principio ni fin. En la iluminación, en la budeidad, la conciencia sutil todavía existe; no tiene fin.

¿Cómo diferenciaría entre lo que conocemos como mente cognitiva y conciencia?

SS: Existen dos tipos de conciencia mental: conceptual y no conceptual. La conciencia mental no conceptual también se conoce como percepción directa. Todas las escuelas budistas aceptan tres percepciones directas: *sensorial, mental* y *yóguica*, que se alcanza a través de la meditación.

Existen seis conciencias principales, que van de la conciencia visual a la mental. Todas vas acompañadas de factores mentales: los cinco factores mentales en constante funcionamiento y los que unas veces están presentes y otras no. Los sutras explican que la conciencia visual ve una forma, pero no es consciente del hecho de que es una forma. Según sus diferentes funciones, las conciencias se dividen en dos: cognición válida y cognición inválida.

A fin de alcanzar los resultados deseados, debemos seguir la cognición válida. Los resultados de la cognición válida pueden ser ininterrumpidos o interrumpidos. Existen tres tipos de cognición válida: *no percepción del objeto, conciencia errónea* y *duda*:

• La **no percepción** comprende la conciencia que tiene la apariencia del objeto

pero no puede registrarlo, no puede reconocerlo. También incluye la conciencia que es pura suposición.

- La **conciencia errónea** distorsiona el objeto que percibe.
- Existen tres tipos de **duda** o conciencia vacilante: una suele gravitar hacia la verdad, otra hacia la percepción errónea y la tercera se halla en un punto medio.

Existen diferentes niveles de cognición inválida. A fin de contrarrestarlos, hay diferentes fases de transformación de la conciencia. En la primera fase, tenemos que contrarrestar la visión errónea centrada en un solo punto. Para ello existen métodos, por ejemplo silogismos, por los cuales la persona muestra su postura y debilita la fuerza de la visión errónea centrada en un solo punto.

Una vez que esta fuerza desaparece se pasa a la fase de duda y más duda. Esta se supera mediante silogismos y razonamientos lógicos. Se obtiene una comprensión deductiva del objeto, y cuando nos familiarizamos con ese objeto alcanzamos la fase en que la conciencia se vuelve no conceptual.

Existen tres tipos de sabiduría, a saber, las que surgen de escuchar, contemplar y meditar. Esto es solo una explicación básica de las conciencias.

Para comprender detalladamente la presentación de la conciencia, primero es preciso comprender la presentación de los diferentes objetos de la conciencia, los agentes por los cuales conocemos estas presentaciones diferentes y la forma en que la conciencia coopera con el objeto. La conciencia conecta con sus objetos de diferentes formas.

Para la conciencia no conceptual, existe lo que llaman el objeto aparente, pero no objeto de conceptualización como en el pensamiento conceptual. Para el pensamiento conceptual, hay lo que se llama el objeto de conceptualización. Existen también ciertos tipos de objetos llamados objetos de percepción. Existen diferentes niveles de objetos.

Su Santidad, cuando habla de conciencia sutil, ¿existe distinción entre conciencia misma, conciencia de algo y conciencia para algo?

SS: Es muy difícil imaginar la conciencia sin un objeto porque el propio término *conciencia* significa ser consciente de algo, de un objeto. Creo que el término *conciencia* se aplica en el nivel burdo de la mente desde el punto de vista de la acción. La conciencia sutil se hace patente en personas corrientes solo en estados de inconsciencia, como por ejemplo un desmayo.

Si tenemos en cuenta los ocho procesos de disolución en el momento de morir, el séptimo es negro y está dividido en dos: la primera parte todavía conserva una memoria sutil, y en la segunda dicha memoria se pierde. Tenemos la experiencia de la Luz Clara por el poder de nuestras acciones kármicas. Es como un proceso natural de disolución donde cesan los agregados que obtuvimos como consecuencia de nuestras acciones kármicas. Pasamos por ese proceso de forma natural.

Existe la posibilidad de experimentar el estado de la Luz Clara a través de la práctica del yoga, los vientos y demás, donde el meditador, gracias a su comprensión, genera esta experiencia a través de la meditación. Aunque llegado a este punto experimenta el nivel sutil de conciencia, es consciente de ello; no pierde el control. El meditador ha de dirigir este tipo de experiencia hacia la realidad, la naturaleza de la vacuidad. ¿Responde eso a su pregunta?

Sí, gracias.

¿Son importantes los sueños? ¿Cómo los interpretamos, sobre todo aquellos que son completamente disparatados?

SS: Puede que un sueño concreto se repita una y otra vez, por lo que es importante. El momento en que se sueña también lo es. Los sueños que se tienen al amanecer pueden ser indicadores de algo, de modo que investiga los sueños que tengas en torno al amanecer. Si uno se toma muy en serio los sueños y quiere ir más allá, es posible ahondar en ellos con la ayuda de determinados yogas del viento. A través de esta práctica, los sueños se vuelven más claros y definidos. Por lo general, un sueño es algo que consideramos ilusorio, carente de verdad.

Según madhyamika prasangika, la más alta escuela budista, todas nuestras experiencias con la conciencia, incluso en el estado de vigilia, son erróneas en cuanto a la apariencia del objeto. Lo percibimos erróneamente. Por tanto, nuestras experiencias pueden ser aún más erróneas en los sueños.

¿Bajo qué condiciones puede la conciencia onírica salirse de la realidad?

SS: Cuando hablamos de conciencia onírica y cuerpo onírico estamos hablando de una clase de experiencia muy diferente, donde el cuerpo onírico es autónomo, independiente del cuerpo burdo físico. Estamos en un plano completamente distinto. El cuerpo onírico puede ver la realidad. Durante el día, el cuerpo onírico de una persona puede ver que es de día; el día es el día, la noche es la noche.

El cuerpo onírico especial puede abandonar el cuerpo físico. Hace muchos años

conocí a una persona que tenía esa clase de experiencia, no debido a la práctica sino a su karma, a experiencias en vidas pasadas. Se sentía muy incómoda y me preguntó qué podía hacer. Al parecer, cuando caía en un sueño profundo, salía de su cuerpo y veía a sus amigos… veía cosas reales. Ese es el cuerpo onírico especial.

¿Es la meditación la única forma de comprender nuestro subconsciente, de acceder al poder de los sueños?

SS: La comprensión de la propia naturaleza debe desarrollarse a través de la meditación profunda, no hay otra manera. Cuanto más sutil es el nivel de conciencia, más profunda es la meditación. El nivel de conciencia durante el sueño es más sutil que durante la vigilia. La meditación realizada en estado de vigilia equivale al estado del sueño. Tales métodos son muy poderosos.

Lo que dije antes sobre investigar los sueños es así. A veces tenemos un sueño que indica que vamos a oír una gran noticia al día siguiente. Tenemos la capacidad, en nuestra conciencia, de prever el futuro. Aunque no somos capaces de desarrollar plenamente esta capacidad, podemos obtener algunos indicios, aunque no siempre sean fiables.

11

Shunyata

Su Santidad, probablemente el concepto más desconcertante y fascinante sea el de shunyata, o vacuidad. ¿Qué es shunyata?

SS: El significado de shunya no es «nada», sino la ausencia de una esencia absoluta. El significado budista de shunyata es la ausencia de existencia independiente. La cosa existe, pero existe debido a otros factores, no por sí misma.

Cuando los científicos procedieron a explicar la teoría cuántica, se mostraron reacios a utilizar la palabra «realidad» como si fuera independiente. Para muchos, realidad significa una realidad de naturaleza independiente, pero, naturalmente, eso no existe. La cosa no existe por sí misma; su existencia se debe a otros factores, a causas y condiciones.

Existe una similitud entre este hallazgo científico y la explicación budista: la no existencia por sí misma o la ausencia de existencia independiente. Por tanto, hay impermanencia o cambio momentáneo. En el nivel atómico o subatómico, las cosas siempre están cambiando.

¿Es la vacuidad como una semilla?

SS: No exactamente. La vacuidad no es como una semilla ni como un espacio que hace de base para todos los planetas y estrellas. La vacuidad en el sentido de la shunyata se explica partiendo de algo que existe que tiene una conexión con la realidad. La naturaleza de todo fenómeno es la vacuidad; y todo fenómeno está dominado por su naturaleza, esto es, la vacuidad, que es la ausencia de existencia real.

La vacuidad es una cualidad, la cualidad fundamental de las cosas. Por ejemplo, los fenómenos que dependen de causas tienen la cualidad del cambio momentáneo. Pero ¿cómo es posible el cambio momentáneo a través de la vacuidad, a través de su propia cualidad? Cuando decimos «cualidad», tiene que haber alguna base para esa cualidad. Sin esa base, no hay cualidad.

Entonces sería lógico sostener que nuestra percepción sensorial es básicamente ilusoria y que no debemos tomarnos en serio la información que nos transmite. Si realmente empezáramos a comportarnos así, la vida resultaría bastante difícil.

SS: Aquí nos estamos refiriendo a algo un poco diferente. Cuando decimos que la conciencia sensorial es errónea, no la estamos menospreciando. La finalidad de nuestros esfuerzos por comprender la vacuidad es experimentar más felicidad, no más sufrimiento, a través de la información sensorial. La cuestión es si las conciencias sensoriales se equivocan o no. Hemos de comprender que una conciencia puede ser errónea y válida al mismo tiempo. Esta distinción tiene que provenir de la diferencia en el objeto.

Hablamos del objeto aparente, el objeto aprehendido y el objeto de referencia. Hablamos de conciencia sensorial válida, por ejemplo, mi conciencia visual que ve una flor. En cuanto a su enfoque del objeto aprehendido, la flor, esta conciencia no es errónea, es válida. Por otro lado, percibe la flor como algo que existe realmente, y a ese respecto es errónea.

¿Podría aclarar qué se entiende por «existencia real»?

SS: Es preciso meditar profundamente sobre estos conceptos. No son conocimientos que una persona pueda explicar y esperar que su interlocutor los comprenda al instante. No es como señalar un coche y decir: «Eso es un coche… ¡Ah, sí! Eso es un coche. Sí, sí, ahora comprendo qué es un coche». El conocimiento y la experiencia personal van unidos, y el tiempo también influye. No puedes asimilar plenamente los conceptos en cuestión de días o semanas; puede que necesites años de concentración —de reflexionar detenidamente sobre ellos— para poder verlos con claridad.

Cuando intentamos interpretar el significado de «existencia real» en relación con la vacuidad, no significa que el fenómeno sea real o falso. Dado que la existencia de los fenómenos no es disipada por ninguna cognición válida, existen de verdad. No obstante, dado que no existen de la forma en que los percibe nuestra conciencia errónea —porque cuando buscamos su esencia, no la encontramos— no tienen una existencia inherente.

Como ya he explicado, lo que se entiende por existencia real es la existencia inherente, es decir, el hecho de que algo existe de manera independiente.

El método empleado para investigar la realidad puede afectar a nuestra

percepción de la misma. Lo que percibimos está condicionado por lo que estamos buscando: si elegimos un método lógico, encontramos A; si tomamos una percepción directa, quizá encontremos B. ¿Es eso cierto o no?

SS: Sí, eso es posible a través de tu razonamiento. Pero cuando lo que buscamos es establecer la vacuidad, intentamos abordar la realidad, los hechos. Distinguimos entre lo que es mera proyección, la visión establecida y algunas visiones parciales… y así sucesivamente. Lo que estamos buscando es comprender la realidad —la naturaleza tal como es— más que respaldar una postura establecida.

El pensamiento filosófico de, por ejemplo, Cittamatra [la escuela Solo Mente], que distingue entre el objeto externo y la mente subjetiva, es solo un postulado. No concuerda con la verdadera realidad.

Nagarjuna, en Madhyamika Mulakarika, estipulaba claramente que «el que se apropia y lo que es apropiado deben ser cosas diferentes». Por lo tanto, el ser o el «yo» no es más que una designación. Sin llevar a cabo ninguna investigación, nos contentamos con decir «Yo voy», «Yo tengo hambre», «Yo estoy cansado», «Yo soy mayor». La gente dice eso sin indagar, porque en cuanto empieza a indagar, descubre que no puede encontrarlo. Este es un indicativo de la ausencia de un absoluto.

Así pues, como he dicho, el significado de shunya no es «nada», sino la ausencia de una esencia absoluta. Esta funciona, sí, pero conjuntamente con otros factores. Sin esos factores no puedes encontrarla. No puedes señalarla. Nada… en realidad ni el propio Buda… puede ser señalado. Por tanto, el significado fundamental del no-yo es que no hay una esencia absoluta. Se trata únicamente de un ser designado que procede de la vida anterior y que pasará a la siguiente. Pero tal designación está basada en la combinación de cuerpo y mente.

Existen niveles más sutiles de cuerpo y mente. Así pues, en esta vida el ser humano es designado tomando como base su cuerpo y su mente, pero en cuanto el cuerpo se disuelve, el ser deja de existir desde el punto de vista físico, pero el ser sutil sigue existiendo. Buda ha dicho en incontables ocasiones que todo es mera designación.

Sin embargo, cuando decimos que todos los fenómenos son designados, eso no significa que todo lo que designamos pueda llegar a ser. No funciona así. Por mucho que llames ser humano al cuerpo y la mente de un animal, este no se convertirá en ser humano. Eso es contradictorio. Por lo tanto, la designación no debería contradecir las normas y convenciones aceptadas.

Tal vez resultaría útil profundizar en el significado de la existencia dependiente e

independiente.

SS: En primer lugar, tenemos que distinguir entre existencia convencional y existencia inherente. Deja que hable primero del razonamiento del origen dependiente; eso nos dará la respuesta.

El origen dependiente significa interdependencia. Para entender eso es preciso comprender la teoría de que dependencia e independencia son fenómenos directamente opuestos que excluyen una posibilidad intermedia. No hay nada que no sea una de estas dos cosas.

Por ejemplo, flor y no-flor son fenómenos opuestos. Todo fenómeno debería ser flor o no-flor; no hay una tercera forma de existencia. En cambio, pensemos en una flor y una mesa. Aunque son mutuamente excluyentes, hay algo que no es ni una cosa ni otra; hay algo intermedio. Del mismo modo, ser independiente y ser dependiente son directamente opuestos.

Estos fenómenos, que son productos de causas, dependen, para existir, de sus causas y condiciones. Asimismo, un todo depende de sus partes. Siempre que un fenómeno mantenga su cualidad de forma, tendrá sus partes direccionales. Las cosas que no poseen forma —por ejemplo, la conciencia— tienen partes de otra índole, como «antes», «después», etcétera.

¿Existe algún fenómeno que no tenga partes? Físicamente, podemos ahondar hasta el nivel subatómico, donde apenas es posible una mayor división de las partículas. Sin embargo, habrá partes direccionales; la ausencia de partes no es posible. ¿Dirías que la ausencia de partes existe?

Si las partículas subatómicas no tuvieran partes y tampoco partes direccionales, ¿cómo podríamos decir que la combinación de tales partículas puede producir un todo? Si carecen de partes direccionales, lo que mira hacia el este también debería mirar hacia el oeste. Entonces, en este caso no existe la posibilidad de hacer combinaciones a partir de esas fuentes, ¿no es cierto?

Los textos de la escuela Madhyamika niegan por completo la teoría de los fenómenos sin partes. La existencia de cada fenómeno depende de sus partes. Hay dos formas de depender: de causas y condiciones, y de partes.

Otro tipo de dependencia es que nada es «encontrable» cuando buscamos analíticamente su esencia. Si nos conformamos con la mera apariencia convencional, no hay ningún problema, pero si la mera apariencia convencional no nos satisface y buscamos la esencia, una manera de explicar el objeto, no encontramos nada. Cuando

finalmente comprendemos que no podemos encontrarla a través del análisis, se plantea la cuestión de si eso nos está indicando que las cosas no existen en absoluto.

Si dijéramos que las cosas no existen en absoluto, nuestra experiencia personal lo contradiría. Nuestra experiencia demuestra que hay una persona que no encontró la esencia y que encontró lo «inencontrabilidad». Esta cognición válida que percibió la persona que estaba buscando la esencia y la «inencontrabilidad» de la misma contradice la afirmación de que las cosas no existen en absoluto. Por tanto, debería haber algo ahí; hay cosas ahí.

Sin embargo, cuando indagamos, no podemos encontrarlas. La conclusión es que las cosas existen por atribución. Dependen de la designación nominal. Las miremos como las miremos, las cosas siempre muestran la característica de dependencia. Depender de *factores causales*, de *partes* o de la *conciencia que designa* son los tres tipos de dependencia.

Es preciso analizar cuál es la naturaleza real. ¿Cómo se nos aparece la cosa? Luego debemos comprobar si la forma en que las cosas aparecen y la forma en que las cosas existen concuerdan. ¿Coinciden o no? Descubrimos que existe una brecha entre la forma en que las cosas se nos aparecen y la forma en que existen realmente.

¿Hay algún proceso analítico que pueda ayudarme a percibir la shunyata?

SS: Hay muchas cosas sobre las que no podemos sacar conclusiones cuando las analizamos. Tenemos que dejarlas estar, aceptarlas por sí mismas. Si analizamos con excesiva minuciosidad, las cosas devienen absurdas.

Pongamos por caso la shunyata. Hay shunyata y hay función; por tanto, tiene que haber alguna base que permita esta función. Si investigamos qué es la shunyata, podemos decir vagamente que es la ausencia de existencia independiente. Luego, cuando observamos detenidamente esta shunyata, aquella shunyata, incluso la shunyata como realidad fundamental —cuando seguimos este proceso y buscamos la esencia de la shunyata— no podemos encontrarla. Descubrimos que la shunyata depende en gran medida de las maneras en que se la califica, del objeto sobre el que se la califica.

Mantuve una conversación muy interesante con unos científicos sobre temas de neurobiología y psicología. Creo que la psicología occidental, comparada con la psicología oriental, es aún muy joven. Los métodos de investigación son muy diferentes de los nuestros.

Según he podido comprobar, hay científicos que se declaran materialistas radicales

y no aceptan siquiera la existencia de la mente. No obstante, a medida que aumentan los debates sobre estos temas, los científicos están mostrando un interés cada vez mayor por las explicaciones budistas de la mente, la materia, los átomos, los fenómenos y demás. Nosotros nos beneficiamos de sus investigaciones y hallazgos, y la interpretación budista les aporta una perspectiva diferente a través de la que investigar. Esa es mi experiencia.

Pero pese a mi deseo sincero de aceptar y comprender la vacuidad esencial de las cosas, lucho con mi mente y sus conceptos de «realidad».

SS: Cuando experimentamos un estado mental negativo a través del odio o el deseo, dicho estado está causado por nuestro concepto de algo como bueno o malo. A su vez descubrimos que nuestro concepto de bueno o malo está contaminado por una apreciación o repulsión por el objeto sobreimpuesta y causada, a su vez, por considerar algo como realmente bueno o realmente malo. Los budistas dicen que todos estos estados mentales negativos tienen su origen en la ignorancia, la cual se aferra a la existencia real de los fenómenos.

Permite que te ponga un ejemplo: examinemos las dos clases fundamentales de mente. Una surge por la confirmación de la apariencia de existencia real. La otra clase de mente, para surgir, depende de la confirmación de ese tipo de apariencia proyectada, como puede ser la ira o un fuerte apego. En cuanto sentimos apego e ira, no solo hay apariencia sino también una forma de confirmación, y aceptamos que el fenómeno es ciento por ciento positivo y nos apegamos a él o ciento por ciento negativo y nos enfadamos.

Pero, de hecho, si vemos a un enemigo como ciento por ciento enemigo, debería ser enemigo de todo el mundo. Sin embargo, quizá mi enemigo sea el mejor amigo de otras personas. Por consiguiente, cuando mi enemigo es ciento por ciento negativo, hay algo de verdad en eso desde ese lado, independiente, no dependiente del lado del sujeto o mente proyectada.

Pero ningún enemigo puede ser ciento por ciento negativo. Así pues, se trata de una exageración, del resultado de mi sentimiento o fuerte aversión. Todo pensamiento negativo ha de tener esa clase de confirmación. El pensamiento positivo, en cambio, no necesariamente. Para minimizar el pensamiento negativo es importante comprender la shunyata.

Entonces ¿surge un conflicto a un nivel visible cuando calificamos todo lo que

conocemos y amamos de ilusión e inherentemente vacío?

SS: Es muy importante ver la diferencia entre la forma en que la mente no conceptual, por ejemplo la percepción sensorial, aborda un objeto y la forma en que la conciencia mental, que es básicamente conceptual, aborda un objeto. Es preciso ver la diferencia.

En primer lugar, el proceso lógico que se emplea para establecer la vacuidad nunca debería minar la validez de la experiencia sensorial… en el sentido de que no debería impedirla, eliminarla. Cuando hablamos de ilusiones, estas se hallan únicamente en el nivel mental. Las conciencias sensoriales nunca son ilusiones; son erróneas, pero no son emociones contraproducentes.

En segundo lugar, están los diferentes tipos de aprehensión mental del objeto, los cuales califican el objeto de dotado de existencia inherente o no.

En tercer lugar, cuando un objeto es aprehendido sin esta calificación, es solo un objeto.

Existen tres formas de experimentar el objeto. Cuando la mente conceptual aborda un objeto, lo hace mediante la exclusión de algo.

Por tanto, la comprensión de la vacuidad contrarresta el tipo de aprehensión mental que percibe el objeto como dotado de la cualidad de existir de manera independiente, pero no perjudica al tipo de conciencia que aprehende el objeto sin ninguna calificación (que puede ser la percepción sensorial del objeto).

El término «real» genera confusión, confusión que también se produce en la lengua tibetana. Sin una profunda familiarización con el término a través de la lógica o la meditación, es difícil comprenderlo. Lo mismo ocurre, por ejemplo, con la palabra sánscrita *swabhava* —naturaleza—, que puede significar cosas diferentes según los contextos en el nivel convencional y en el nivel profundo.

De modo que cuando decimos «existencia real», el significado del término real resulta confuso a menos que tengamos experiencia con él. Incluso a mí me resulta difícil explicarlo.

La mente debe investigar la shunyata y, además, experimentarla. ¿Existe una contradicción, entonces, entre mente subjetiva y mente objetiva? ¿Y qué mente está experimentando la vacuidad si es en sí inexistente?

SS: Cuando hablamos del vacío de existencia real no diferenciamos entre objeto y sujeto, porque los dos carecen de existencia real. Si buscamos, no podemos encontrar la mente objetiva o la mente subjetiva. Es posible considerar la mente como un objeto

de otra conciencia observadora. En este contexto relativo, se convierte en el objeto, y cuando la busquemos no la encontraremos como el objeto. La razón fundamental de negar la existencia real es que no puedes encontrarla cuando buscas su esencia. Esa es la razón fundamental.

Los científicos suelen ser escépticos sobre aquello que no pueden ver de manera categórica. Sin embargo, creo que la ciencia tiene sus limitaciones. Se ciñe a lo que se puede medir, a aquello que es medible. La vida, la conciencia, la mente, todavía no han sido exploradas del todo. No hay duda de que están conectadas con el cerebro. Hoy día los científicos están investigando la relación entre la mente y el cerebro, con lo que obtendrán más datos sobre la naturaleza de la mente y las funciones mentales. Existe una interdependencia, lo que llamamos shunya o vacuidad.

Pero ¿qué hacemos con nuestros sentimientos?

SS: En ese caso estamos hablando desde el nivel convencional. Simplemente aceptamos el sentimiento y el reconocimiento —*esto es una flor, esto es un hombre, esto es un indio, esto es un tibetano*— sin investigarlo. Ningún problema, es el nivel convencional. En cambio, si indagamos acerca de *quién soy yo, qué es el ser, qué es el yo*, no podemos encontrarlos.

¿Y la conciencia dentro de la vacuidad es…?

SS: También conciencia. Pero ¿qué es la conciencia? Sentimos la conciencia. Tenemos un sentimiento de cognición que llamamos conciencia —*hoy tengo la mente torpe, hoy tengo la mente clara*—, podemos decir eso sin investigar, sin ahondar.

Ahora tomemos un sujeto concreto, por ejemplo la conciencia. ¿Qué es la conciencia? No podemos encontrarla. ¿Un dedo? Muy fácil. ¿Mi dedo? Aquí está. Nadie lo discute. De hecho, veo el color de mi dedo, su forma, etcétera. Entonces ¿qué es el «dedo»? ¿Es su color o las sustancias: piel, sangre, hueso? Si analizamos las partículas, las partes del dedo, las diferentes sustancias, no encontramos el «dedo».

Si analizamos un poco más, encontramos que hay dos niveles: uno es el nivel relativo o convencional, el otro es el nivel profundo o fundamental. Hay una persona que no puede encontrar el dedo y esta persona está porque existe convencionalmente.

Nosotros no hacemos tales distinciones porque en el nivel convencional existen tanto uno como otro; en el nivel fundamental no existen ni uno ni otro.

Una escuela budista dice que la cosa que estás buscando no existe, pero la persona

que descubre que no hay nada sí existe.

Su Santidad, ¿es posible comprender el origen dependiente sin la purificación de las ilusiones?

SS: Es posible comprender el origen dependiente teniendo ilusiones con la mente ordinaria. Si investigas la shunyata partiendo de esta teoría relativa, puedes comprender la shunyata. Si piensas en ella intelectualmente y meditas sobre ella, puedes sentirla.

Pero tenemos que distinguir entre la conciencia que comprende la naturaleza del origen dependiente, o comprensión deductiva, y la experiencia directa.

Los seres corrientes pueden llegar a una comprensión deductiva de la vacuidad. Para tener una experiencia directa hemos de reducir la fuerza de nuestras ilusiones. Comprender la vacuidad directamente ayuda a purificar. Descubrirás que comprender la vacuidad no es tan difícil.

¿Hay prácticas sobre la shunyata que pueden ayudar?

SS: Sí. Puedo decir que bastantes personas han comprendido la vacuidad. En cuanto a mí, no lo sé. Hace unos quince o veinte años empecé a meditar muy detenidamente sobre la shunyata. Es posible obtener una comprensión profunda. Pero en el caso del Dalai Lama el problema es el tiempo.

¿Por qué?

SS: No puedo pasar todo el tiempo pensando, meditando. Tengo que desviar mi mente hacia muchas actividades diferentes. Ese es el problema.

12

Fenómenos

Su Santidad, en la entrada de su monasterio de Dharamsala hay una inscripción que reza: «Toda existencia es como un reflejo claro y puro, sin turbulencias; no es posible atraparla ni expresarla. Sin naturaleza propia, sin ubicación, perfectamente establecida a través de sus causas y acciones». ¿Puede, por favor, explicarla?

SS: Significa que, desde el punto de vista de nuestra conciencia ordinaria, todos los fenómenos son como reflejos. Aunque aparecen de una manera, existen de otra. Parece que tengan una existencia real, pero no la tienen. Por tanto, se produce una contradicción, como cuando el reflejo de una cara en un espejo parece realmente la cara pero no es la cara.

La segunda frase dice que el reflejo es claro y puro, sin turbulencias. Hay dos interpretaciones, una de acuerdo con el sutra y otra de acuerdo con el tantra. Esto debe explicarse según el contexto en que se cita, y lo explicaré como yo lo entiendo, como yo lo recuerdo.

Estos tres factores —ser claro, puro y sin turbulencias— hacen referencia a los tres objetos que hay que abandonar: la ofuscación de las ilusiones, la ofuscación para el conocimiento y la ofuscación para la concentración… el estado meditativo. Esto también hace referencia a la naturaleza pura de los fenómenos, la vacuidad, que no tiene máculas ni impurezas. Esta frase, explicada en relación con los tres tipos de abandono, quiere decir que cuando comprendes la naturaleza de la existencia no inherente en todo su alcance, te liberas de los tres tipos de ofuscación.

La tercera línea, «no es posible atraparla ni expresarla», significa que personas como nosotros no podemos captar esa experiencia a través de nuestro pensamiento conceptual, ni expresarla plenamente a través de palabras convencionales.

La última línea, «Sin naturaleza propia, sin ubicación, perfectamente establecida a través de sus causas y acciones», creo que se refiere a las tres puertas de la liberación. Explica la vacuidad de los fenómenos, sus causas y sus efectos.

Según el principio de la shunyata, la verdad empieza por aceptar la inexistencia de

todos los fenómenos. Sin embargo, nuestro mundo «tangible» ha de tener algún *tipo de fundamento. ¿Cuál es la forma, la base y la designación que atribuimos a todo lo que llamamos nuestro mundo y que usted denomina* fenómenos?

SS: La forma es el fenómeno designado. Es una forma, pero su base designada no es la forma. Para poner un ejemplo con respecto al ser, digamos que una persona tiene los cinco agregados, esto es, forma, sentimiento y demás. El ser es un fenómeno designado, etiquetado de acuerdo con el conjunto de los cinco agregados. Sin embargo, dentro de esos cinco agregados no podemos encontrar nada que pueda decirse que es la persona o el ser. Tampoco separada del conjunto y de las partes de los agregados podemos encontrar la persona. Eso no significa, sin embargo, que la persona no exista en absoluto. Entonces ¿dónde está la persona?

Existe una cierta relación entre la base de la designación y el fenómeno designado. Sin embargo, no es ni la relación entre causa y efecto ni entre generalidad y partes; es una mera relación de interdependencia.

Este es uno de los fundamentos de la visión madhayamika, y el más importante y difícil de comprender. Cuando hablamos de la base designada, identificar esta base designada es muy difícil. Puesto que las cosas no tienen una existencia real, la única opción que queda para su modo de existencia es su convención real. Aunque diferenciamos entre el objeto, los fenómenos y el sujeto, la mente —la mente subjetiva— también es un fenómeno. Desde el punto de vista de una conciencia en particular, está el fenómeno objetivo y la mente subjetiva. Pero la propia conciencia también es un fenómeno, porque hay otra mente subjetiva que la percibe.

El significado de existencia no inherente es algo así. Pones esta etiqueta dependiendo de una base que no es el fenómeno en sí.

Su Santidad, el Madhyamika Prasangika afirma que los fenómenos existen meramente por atribución. Si eso es cierto, niega la existencia externa del objeto. ¿No es eso contrario al eternalismo?

SS: Cuando el Madhyamika Prasangika habla de que los fenómenos existen como meras atribuciones, este «meras» no niega los objetos externos, los fenómenos que no son nombres; y tampoco niega que los fenómenos no son percibidos por una cognición válida. Aunque hay un fenómeno que no es un nombre, existe únicamente por el poder de la convención. Cuando Madhayamika Prasangika llegó a la conclusión de que no es posible encontrar la esencia de los fenómenos cuando la

buscamos mediante el pensamiento analítico, eso no indica que no exista sino que no tiene una existencia inherente.

No es como encontrar nada, sino que *es* algo, como se explica en la primera estrofa del Mulamadhyamakakarika —«La sabiduría fundamental del camino medio»— de Nagarjuna: el examen de la existencia inherente debería hacerse sobre un fenómeno que tenga las cualidades de ir y venir, de producción y cesación, etcétera, en el nivel convencional. Tomando como base este fenómeno, tenemos que negar su existencia inherente. Casi podríamos decir que esta mesa es no-inherente simplemente porque existe; puesto que existe, tiene que existir dependiendo de otros factores. El simple hecho de que exista demuestra que su existencia no es inherente.

Por otro lado, cuando la escuela Solo Mente busca analíticamente la existencia de objetos externos y disecciona o analiza las partes del objeto, no encuentra el todo. Dado que no pueden postular que la mera atribución existe por el poder solo de la atribución, dicen que no hay un objeto externo separado de la conciencia. Dicen que los objetos externos no existen como entidades separadas de la conciencia.

Yo mismo no lo sé. Resulta poco claro desde el principio. Cuando buscan analíticamente un objeto externo diseccionándolo en partes y no pueden encontrarlo, surge la pregunta de si cosas como la forma y demás existen. Su respuesta es que hay un objeto, pero no es una sustancia separada de la conciencia. Es la misma sustancia que la conciencia. Por lo tanto, no hay objetos externos. La conciencia interna, así pues, existe realmente, es independiente.

Samkhya, una escuela de filosofía no budista, afirma que los fenómenos son naturalmente permanentes pero temporalmente impermanentes. Se trata de un punto de vista diferente. ¿Puede aclarárnoslo?

SS: Si tenemos que desapegarnos de las cosas simplemente porque son impermanentes, deberíamos desapegarnos del camino que estamos siguiendo porque también es impermanente. La cuestión no es si el camino es impermanente o permanente. La cuestión es si merece la pena desearlo o no, si merece la pena seguirlo. Si merece la pena, existe el deseo de seguirlo. Creo que podemos hacer esta distinción y desapegarnos.

Dentro del deseo tenemos el deseo adecuado y el deseo inadecuado. El deseo adecuado surge cuando descubrimos, a través de la investigación y el razonamiento, que merece la pena satisfacerlo. En este caso, el deseo o el apego son adecuados, por ejemplo el deseo de alcanzar la budeidad o el deseo de trabajar en beneficio de todos

los seres sensibles. No hay duda de que deberíamos intentar fomentar deliberadamente estos deseos en nuestra mente. Deberíamos esforzarnos por desarrollar el sentimiento de que todos los seres sensibles son «míos».

En el caso de un deseo inadecuado, quieres algo pero, cuando lo meditas con detenimiento, te das cuenta de que en realidad no lo necesitas. Por ejemplo, cuando vas a un supermercado encuentras muchas cosas buenas y las quieres todas. Cuentas tu dinero y el segundo pensamiento que te viene a la mente es: «¿Realmente necesito todo eso?». Y tu respuesta es: «¡La verdad es que no!».

Esa es mi experiencia. Dicho deseo es, en realidad, apego o avaricia. Para vivir cómodamente, para sobrevivir, no necesitamos esas cosas.

Para una persona laica, la vida familiar es algo normal, pero si decide cultivar un camino para alcanzar la liberación, lo importante es no caer bajo el influjo de las ilusiones. Conseguirlo es muy difícil. Ahora bien, si un buen practicante permanece como monje o monja, según sean las circunstancias la gente puede pensar que se trata de una persona excepcional, pero con menos influencia, menos útil para la sociedad en general.

Así pues, sé un buen practicante pero sigue siendo un buen miembro de la sociedad, una persona productiva. Sigue con tu familia; gánate el sustento; sé una persona bondadosa y honesta con paz interior y crea una atmósfera apacible dentro de tu familia, lo cual ayudará a crear una atmósfera apacible dentro de la comunidad. Una persona así con bodhicitta, con altruismo, puede ser más útil a la sociedad como persona laica con una vida familiar.

Sin embargo, si un individuo desea seguir el camino pensando principalmente en su propio interés o beneficio, se recomienda la vida célibe. A veces, no obstante, se recomienda llevar una vida familiar. En los sutras encontramos muchos bodhisattvas que llevaban una vida familiar, pero apenas se mencionan casos de arhats que hicieran lo mismo.

¿Está diciendo, entonces, que el fenómeno, tal como lo entendemos, es la designación, aun cuando se origina dependiendo de una causa y sin embargo no es la causa, sino una construcción puramente mental?

SS: Aunque los fenómenos son una atribución del pensamiento conceptual, nada puede existir únicamente por atribución. No significa que cualquier cosa atribuida por una conciencia pueda convertirse en tal cosa. La conciencia no puede manipular eso a su antojo. Si la conciencia o el pensamiento conceptual pudieran hacer lo que

quisieran, no habría diferencia entre cognición válida e inválida o bueno y malo. No surgirían diferencias. Dado que los fenómenos existen y su existencia real ha sido negada lógicamente, la única opción que queda —nos guste o no— es que existen nominalmente, esto es, por medio de la designación. Pero eso no significa que todo lo que designamos vaya a convertirse en lo designado.

El fenómeno no es la base; esa es mi pregunta. ¿Existe una distinción entre la base y el fenómeno?

SS: Esta pregunta exige una explicación de los tres factores: la base de la designación, el pensamiento conceptual que designa y el fenómeno designado. Cuando una conciencia busca el fenómeno designado dentro de o desde la base, no encuentra ningún ejemplo que pueda establecerse como el fenómeno. La base de la designación no es el fenómeno designado. Pero tampoco le ponemos la etiqueta a una cosa que no sea eso; de lo contrario, podríamos llamar a un elefante caballo y así sucesivamente. La designación no se da a un fenómeno que no es lo designado.

No podemos poner la etiqueta a una cosa que no es el fenómeno mismo, y como tampoco podemos encontrar un ejemplo dentro de la base designada que podamos decir que es el fenómeno, la opción que queda es dar la designación dependiendo de la base. Si no hay fenómeno, se contradice la convención. Hay algo en el nivel convencional, y la cosa que obtenemos al final es la mera designación.

Pero al comprender la naturaleza de la realidad, a cierto nivel siento, y usted lo reitera, que todo es uno. Sin embargo, cuando hablamos de fenómenos y percepción, lo hacemos como si se tratara de dos, tres, cuatro o cinco cosas diferentes.

SS: Las Dos Verdades son la explicación de un objeto visto desde dos ángulos diferentes. Puesto que las Dos Verdades son explicadas tomando como base un objeto, en realidad pertenecen a una sola entidad, pero también son vistas como mutuamente excluyentes.

Tomemos el ejemplo de una persona muy docta, muy competente, pero también muy maliciosa. Aunque queremos emplearla por sus aptitudes, no es una persona de fiar. Visto desde ese ángulo, hemos de adoptar ciertas medidas, actuar con precaución. Aunque se trata de la misma persona, existe una contradicción; hay dos aspectos: uno muy negativo, el otro muy positivo.

Si pensamos en la flor… esta tiene un nivel de existencia relativo donde intervienen todas las convenciones, como color, olor, etcétera. Por otro lado está la

realidad fundamental, profunda. Es como mirar un objeto desde dos lados. Los fenómenos, al ser de origen dependiente, carecen de existencia inherente, también llamada existencia real. Puesto que se originan de forma dependiente, están profundamente interconectados; hasta la comprensión de los dos lados está interconectada.

Algunos textos dicen que, en el nivel ordinario, los seres sensibles tienes diferentes entidades, diferentes seres. Al final, cuando el ser sensible se ilumina, todos esos seres se unen en uno, absorbidos por un único océano de sabiduría. Las aguas que proceden de ríos diferentes tienen colores, gustos y velocidades diferentes… pero cuando se funden con el océano infinito pierden su identidad y adquieren el mismo sabor, el mismo color, etcétera.

Eso no significa que cuando una persona alcanza la budeidad su identidad personal desaparece. Adquiere el mismo rango y es exactamente igual que las demás personas de ese nivel, pero el ser o «yo» individual sigue ahí.

Nos hemos creado muchos problemas al hacer diversas distinciones entre blanco y negro, uno u otro, y poniendo objeciones a esto o aquello. Contemplamos el mundo como si pareciera más complicado de lo que es, como si permitiera más contradicciones y paradojas y determinara el final de la experiencia relativa y la experiencia fundamental. No parece tan excluyente.

Pero entonces ¿también dentro de los fenómenos hay fenómenos negativos y fenómenos positivos? ¿Cuál es la diferencia?

SS: Cuando los budistas hablan de vacuidad, la vacuidad es un fenómeno negativo, mientras que las estrofas son fenómenos positivos. Eso no quiere decir que la vacuidad no exista, sino que es la mera ausencia de existencia inherente. Es lo mismo que cuando hablamos del espacio. El concepto budista del espacio es la mera ausencia de una obstrucción, de una forma. Eso no significa que no haya espacio, solo que no podemos abordarlo.

Entender esto es muy difícil. Solo puede comprenderlo del todo quien ha experimentado la shunyata, quien ha negado la percepción errónea de los fenómenos y la existencia inherente. La forma en que los fenómenos existen a través de la mera designación solo puede entenderse experimentando la vacuidad. Para nosotros, la gente corriente, la apariencia de los fenómenos y la apariencia de su existencia real están muy mezcladas. En realidad no podemos distinguir entre las dos: la apariencia del objeto y la existencia real del objeto.

Aquí también podríamos reflexionar sobre lo que los yogacarinos [partidarios de la escuela yogacara] entienden cuando dicen que todos los fenómenos son meras proyecciones de la mente y cuando la escuela madhyamika dice que todos los fenómenos son meras atribuciones de la mente. Merece la pena ver la diferencia entre ambas afirmaciones. Es preciso tener en cuenta el contexto en que se hicieron.

Su Santidad, ¿es lógico el valor fundamental?

SS: La lógica debe ser algo que pueda conducir a la experiencia directa. Sin embargo, hay diferentes tipos de fenómenos. Nuestro nivel de inteligencia puede asimilar algunos tipos de fenómenos. Hay otros tipos de fenómenos que no somos capaces de percibir o asimilar a menos que nuestro estado mental se halle en un nivel superior, e incluso este estado superior se adhiere a la ley de la lógica.

Para el budismo mahayana, eso implica que hay dos tipos de enseñanza: la definitiva y la interpretativa. Unas enseñanzas del Buda pueden aceptarse literalmente y otras no. ¿Cómo decidimos qué puede aceptarse literalmente y qué no? Únicamente mediante el razonamiento lógico, porque los significados definitivo e interpretativo de las palabras aparecen explicados de maneras diferentes en los propios textos.

Si quisiéramos determinar si las palabras de una de las escrituras del Buda son definitivas o interpretativas, tendríamos que consultar otra escritura, lo cual podría alargarse indefinidamente. Si el Buda estuviera vivo, podríamos pedirle que nos contara los puntos definitivos. Para evitar debates interminables, finalmente decidimos a través del razonamiento lógico.

Se dice que un erudito o una persona que defiende una postura que contradice el razonamiento lógico no es un erudito o una persona auténtica o válida. Por razones obvias, distinguimos entre la intención de la escritura y la intención del propio orador. Dado que tenemos que llegar a comprender la verdadera intención del Buda a través del razonamiento lógico, la postura que no puede contradecirse por medio del razonamiento es el punto de vista fundamental del Buda.

¿Son el deseo de permanencia, el ego y el egoísmo los principales estados ilusorios a los que apuntan las enseñanzas de los fenómenos y la shunyata?

SS: La cuestión que aquí se plantea es si la mente puede liberarse de tales ilusiones. Un razonamiento es que la causa de todos los estados negativos de la mente es nuestro aferramiento a la existencia real de los fenómenos. Se trata de una conciencia errónea, distorsionada. Si evitamos aferrarnos a la existencia real,

podemos eliminar las causas de todas esas ilusiones. Otro razonamiento que ya hemos mencionado es la naturaleza del Buda, el potencial dentro de nosotros de alcanzar la budeidad.

A través de estos dos tipos de razonamiento la persona ha de llegar a la conclusión de que la mente tiene la posibilidad de liberarse de las ilusiones. En primer lugar, hay que comprender que la sabiduría que percibe la vacuidad —la sabiduría que percibe el no-yo— y la conciencia que se aferra a la existencia real funcionan mutuamente como antídotos. También existe la diferencia de que la primera posee un fundamento válido y la segunda carece de fundamento válido.

La sabiduría que comprende el no-yo es una cualidad de la mente y no del cuerpo. Tiene una continuidad prolongada. Toda cualidad basada en el cuerpo es temporal. Una cualidad basada en la mente, o conciencia, es más sólida, pues la continuidad de la mente, la cualidad, siempre está ahí. Esta cualidad tiene una base sumamente firme y una vez que se experimenta plenamente ya no precisa reafirmación para que aumente; tiene la cualidad del incremento infinito. En cambio, una actitud que se aferra a la existencia real es una conciencia que tiene un antídoto muy poderoso, y una vez que nos familiarizamos con dicho antídoto podemos atenuarla y purgarla.

En ese caso, ¿de qué modo contribuye a nuestra evolución espiritual la teoría de comprender que los fenómenos son, fundamentalmente, inexistentes?

SS: La mala conducta del cuerpo y la palabra es una manifestación de esas ilusiones. Más tarde, durante la segunda fase, hay que trabajar para impedir tales ilusiones. Durante la tercera fase hay que trabajar para eliminar las huellas dejadas por esas ilusiones. A través de estas tres fases alcanzamos los siguientes resultados:

- En **primer** lugar, si nos abstenemos de actuar mal con el cuerpo y la palabra obtenemos el resultado de renacer como seres humanos en un estado superior.
- El resultado de la **segunda** fase es el abandono de todas las ilusiones, la consecución del nirvana o liberación.
- Y **tercero,** el estado en que abandonamos incluso las huellas dejadas por las ilusiones se llama el estado omnisciente.

Cuando, basándonos en el fenómeno puro, que es la naturaleza no inherente de la mente, hemos abandonado por completo las ilusiones, llegamos al estado de cesación.

Reflexionando de ese modo, llegamos a comprender que la cesación es posible y que puede materializarse en nuestra propia mente. Puesto que el deseo de no sufrir es

natural en nosotros, una vez que descubrimos que existe la posibilidad de liberarnos del sufrimiento tenemos que trabajar para alcanzar ese estado. Por esa razón se explica el camino.

Por tanto, el budismo dice que a menos que se haya obtenido la sabiduría que comprende el no-yo, no se puede experimentar el moksha.

13

El poder de la meditación y la visualización

Su Santidad, ¿qué es la meditación?

SS: La meditación, desde el punto de vista budista, es un instrumento que sirve para canalizar nuestra mente y aumentar nuestra capacidad mental. Significa samadhi, esto es, canalizar nuestra energía mental. La meditación es una herramienta que aumenta la energía y la agudeza o atención mentales.

¿Puede la meditación ser secular o ha de seguir una tradición religiosa concreta?

SS: ¡No, no! Es solo un adiestramiento de la mente.

¿Hay alguna relación entre meditación y religión?

SS: La meditación es un instrumento que moldea o transforma la mente. Seas empresario, científico, médico o maestro, tener la mente más despierta, más serena y aguda, resulta sumamente útil. La mente es una herramienta fundamental, de modo que su adiestramiento es muy útil en todos los terrenos. Por tanto, la meditación es una práctica no religiosa.

Todas las religiones importantes del mundo transmiten el mensaje de compasión, amor, perdón y armonía, pero el hecho de aceptar tales valores no significa que aceptes la religión en su conjunto. Hemos de distinguir entre cuestiones puramente religiosas, como por ejemplo la fe, y cualidades buenas fundamentales. Son dos cosas diferentes.

En mi opinión, todas las religiones importantes simplemente refuerzan las cualidades buenas, nada más. Desde el momento en que somos seres humanos y queremos ser felices y vivir en una sociedad feliz, no tiene sentido descuidar estas buenas cualidades humanas. Es evidente que sin ellas el individuo, la familia o la comunidad no serán felices.

¿De qué manera está ligada la meditación a la consecución de la felicidad?

SS: Siempre he creído que el propósito de nuestra vida es ser felices. Hay dos

clases de felicidad, la que proviene del bienestar físico y la que proviene de la mente, del adiestramiento mental.

Evidentemente, de las dos, el bienestar mental es superior y más influyente porque si nuestra mente está serena y contenta, los pequeños malestares físicos, incluso los dolores tenues, pueden mitigarse. En cambio, si la mente está inquieta no seremos felices ni con el mejor bienestar físico. Por consiguiente, la experiencia mental es más importante que la física.

Como es lógico, la experiencia entraña algún tipo de sensación de la mente. La causa inmediata es física y el resto es principalmente mental, de modo que hay dos clases de experiencia. Dado que la experiencia mental es muy importante, enseguida surge la cuestión de qué podemos hacer para desarrollar la mente. Por lo general, la especie humana, a diferencia de las demás especies, es bastante inteligente, porque solo los seres humanos han inventado técnicas para moldear la mente. Estas técnicas reciben del nombre de meditación.

¿Existen diferentes clases de meditación? ¿Por qué es importante en nuestra vida cotidiana?

SS: A grandes rasgos, hay dos clases de meditación. La meditación analítica, que utiliza principalmente la razón, y la meditación que mantiene la mente concentrada en un solo punto, sin cambiar ni investigar. En ambos casos, la principal finalidad es que nuestra mente alcance el punto que nos hemos propuesto.

Por ejemplo, la actitud mental influye hasta tal punto en la vida cotidiana que cuando te despiertas por la mañana y tu mente se siente fresca o contenta, el resto del día transcurre positivamente aunque surjan problemas. En cambio, si tienes el ánimo decaído hasta pequeñas cosas pueden hacerte «saltar». Así pues, la actitud mental es un factor fundamental en nuestra vida cotidiana.

¿Qué importancia deberíamos dar al lugar donde meditamos?

SS: Para un principiante, el lugar donde se medita es muy importante. Una vez que ha adquirido cierta experiencia, los factores externos apenas le afectarán. Para la gente que tiene la oportunidad de meditar en lugares aislados, eso no representa un problema. Pero, nos guste o no, tenemos que permanecer en el lugar donde vivimos: tú en Delhi, yo en Dharamsala. Es nuestro lugar fijo.

El lugar donde meditamos ha de ser, en la medida de lo posible, tranquilo, y cuando practicamos la concentración en un solo punto necesitamos un lugar

completamente aislado, sin ruidos. Esto es muy importante. Para algunas prácticas yóguicas, la altitud es buena. Por lo tanto, una montaña elevada es el mejor lugar.

Por otro lado, los lugares donde han vivido anteriormente meditadores experimentados están bendecidos y cargados con su energía. Más tarde, personas con menos experiencia reciben sus vibraciones o bendiciones y el lugar los recarga.

Su Santidad, usted habla de dos clases de meditación y las dos adiestran la mente. ¿Cómo decidimos cuál nos conviene más?

SS: Como ya he dicho, hay dos métodos para adiestrar la mente. Uno es la meditación analítica, y esta creo que es más efectiva debido a la inteligencia humana o la conciencia discriminadora. (Mi vocabulario en inglés es pobre y mi comprensión de sus diferentes sentidos muy limitada, de modo que puede que a veces utilice los términos equivocados.) Gracias a la inteligencia humana o conciencia discriminadora tendemos a saber más: la actitud de «a menos que pueda ver la razón no puedo aceptarlo» es muy saludable. Desde el punto de vista budista, la actitud escéptica, esto es, no aceptar las cosas sin más sino experimentar y buscar razones, es la adecuada.

Una vez que has visto la razón de algo y has experimentado con ello, lo aceptas; esa es la actitud budista y el enfoque científico. El empleo de la razón es fundamental para poder poner en duda un concepto.

Con la meditación analítica analizas la situación empleando la razón y la experimentación, y de ese modo desarrollas una verdadera convicción. Una vez te has convencido de algo, tu creencia o fe es firme. Aunque alguien te ponga en duda, como has experimentado y analizado la situación, te mantienes firme en tus convicciones.

En la meditación concentrada en un solo punto simplemente meditas sobre un punto, sin la finalidad de desarrollar una convicción firme. Si te ponen delante una prueba contradictoria, existe la posibilidad de que cambies inmediatamente de parecer. La meditación analítica, por tanto, es mucho más efectiva.

En ambos casos, cuando analizas una situación, tu mente debería canalizar toda su energía para que el análisis sea todo lo contundente y profundo posible. Para conseguir eso también necesitamos concentrarnos en un punto. Si tienes algo de experiencia en la meditación concentrada en un solo punto, probablemente esta aumentará y mejorará la calidad de tu meditación analítica.

Por favor, explique la técnica de la meditación concentrada en un solo punto. Hay gente que cierra los ojos y gente que no. ¿Cuál es el método correcto?

SS: En general, es preferible probar en un lugar con poco ruido; me refiero al ruido de aviones, coches, camiones y bocinas, del viento o de una cascada. Si eso no es posible, debemos utilizar el lugar de que disponemos de la forma más provechosa posible. Así pues, el mejor momento es temprano por la mañana, ¡cuando los camioneros aún duermen! Hay mucho menos ruido y, lo que es más importante, la mente está descansada.

Adiestrar la mente significa moldear la mente. Esto se hace a través de la propia mente y no de métodos externos. La mente ha de estar fresca y completamente despierta, sin sensación de cansancio. Si utilizas este estado mental, sacarás mucho más partido a la meditación. Por la noche la mente está torpe y nos sentimos cansados.

Creo que una forma sencilla de comenzar para un principiante consiste en intentar aislarse. La mente está siempre con el cuerpo, no es externa a él, pero generalmente está mirando afuera, lo cual es una pena. Tenemos que dar nuevas instrucciones a nuestra mente.

Hasta hoy te has dedicado a mirar afuera. Ahora ha llegado el momento de observar la mente, de ir hacia dentro. A veces cerrar los ojos ayuda. A la larga, sin embargo, da igual que los tengas abiertos o cerrados.

Visualiza algo en tu interior y concéntrate en ello con tu mente principal. Primero, retrae la mente, incluido el sentido de la vista, el sentido del oído, etcétera. En el momento de sentarte a meditar, toma la decisión de que durante los siguientes instantes no vas a permitir que esos órganos sensoriales se distraigan con objetos externos, y aunque se distraigan, tu mente principal no los seguirá.

También necesitas controlar los pensamientos. Has de intentar detener deliberadamente los pensamientos sobre el pasado y el futuro. Si puedes mantener cierta ausencia de pensamientos un poco más, ve aumentando poco a poco el tiempo. En tales momentos quizá experimentes cierta sensación de vacío, como el espacio o como un profundo océano donde las olas de la superficie vienen y van, vienen y van, pero el agua permanece pura y limpia. Esa es una forma de ver la mente.

Aunque no es fácil, merece la pena intentar meditar.

¿Qué significa meditar sobre la compasión?

SS: La compasión sincera no es un sentimiento de cercanía como solemos

entenderlo: «Este es mi amigo íntimo» o «Esto es bueno para mí». Eso es apego, donde casi todo depende del objeto. Esta actitud mental o sentimiento de cercanía cambia en cuanto la persona cambia ligeramente. No es un sentimiento que puedas desarrollar por tu enemigo o por gente desconocida.

La compasión sincera nace de comprender que los demás seres humanos son como tú, que también ellos quieren ser felices y tienen derecho a dejar de sufrir. Partiendo de esa base desarrollamos el interés, el sentimiento de cercanía. Esa es la compasión sincera, y podemos dirigirla a nuestro enemigo.

El «enemigo» puede ser una persona o una comunidad que nos crea problemas, que nos perjudica. No obstante, existe la posibilidad de ver a esa persona o a esa comunidad desde otro ángulo, exactamente como nos vemos a nosotros mismos. Ellos también tienen derecho a dejar de sufrir. Partiendo de eso podemos desarrollar el interés y la compasión sinceros.

Para meditar sobre la compasión, piensa en personas desgraciadas, por ejemplo en la gente que pasa hambre o tiene problemas mentales. Si las mantienes presentes en tu mente, desarrollarás el interés y la compasión por ellas, y un tipo de emoción basado en la razón. Esta emoción es diferente de la emoción del apego. También de la emoción de la ira, que es básica y un sentimiento espontáneo. La compasión sincera no puede llegar espontáneamente. Surge a través del análisis, el razonamiento y el pensamiento, y se basa en la razón.

Cuando desarrolles un fuerte sentimiento de compasión, medita sobre él con toda tu mente. Entra en él sin pensar, sin ninguna perturbación; simplemente medita sobre él. Analízalo, resolviendo finalmente tu mente, decidiendo permanecer en ese sentimiento. La próxima vez que algo te haga flaquear vuelve a analizarlo y trata de desarrollar un sentimiento fuerte, y luego medita sobre ello. Esa es una manera.

Con el paso de los días, semanas y meses, tu actitud mental cambiará. A medida que desarrolles la compasión, te será más fácil manejar la ira, el odio y las emociones negativas. Si lo analizas, tales emociones carecen de un fundamento firme, pero en ese momento son muy fuertes y difíciles de controlar.

Mientras te adiestras en la compasión, y una vez que logras valorarla, ves lo pernicioso que es el odio y cómo perjudica a tu salud. Cuando la ira va y viene constantemente, tienes problemas de tensión, de insomnio, de pérdida de apetito. Puede que hasta te pelees con tu mejor amigo.

Tanto a nivel internacional como nacional —familiar o individual—, la ira, en mi

opinión, trae desgracia. A veces genera una energía poderosa, pero es una energía ciega, de modo que es difícil saber si es destructiva o constructiva.

Su Santidad, existe un fármaco popular en Occidente llamado Prozac, empleado para cambiar la bioquímica del cerebro de tal manera que la persona se sienta más feliz. ¿Qué opina del uso de esta técnica para conseguir la felicidad?

SS: En primer lugar, desconocía por completo la existencia de dicho fármaco. No tengo experiencia con él. Mi opinión es que la felicidad que obtienes con esos fármacos es, en realidad, una forma de alucinación, como el exceso de alcohol. Hay momentos en que pierdes el control de los sentidos.

En la vida siempre hay problemas y mucho depende de tu actitud mental. No obstante, si debido a una sustancia química sientes que todo va de maravilla, eso es una ilusión. Muchas veces he dicho que nuestro problema es que vivimos confinados en la ignorancia y, por tanto, rodeados de un grueso muro de ilusión. No necesitamos más ilusiones de las que ya tenemos. Creo que es mejor ser realista.

¿Puede hablarnos de la vipassana como técnica meditativa?

SS: Vipassana, según el maestro indio Asanga, es un estado en el que alcanzamos sutileza mental después de emplear el análisis mientras mantenemos la concentración estable. La mente se vuelve más útil y eficaz. Ese estado mental es conocido como vipassana.

Existen dos tipos fundamentales de meditación vipassana: la que se concentra en fenómenos convencionales y la que se concentra en la vacuidad. En la meditación vipassana concentrada en fenómenos convencionales podemos centrar la atención, por ejemplo, en la respiración. También es posible practicar la vipassana visualizando que de nosotros emanan deidades o seres divinos y los reabsorbemos. Y hay un tercer tipo, la práctica de la vipassana mundana, llamada vipassana comparativa, en la que nos concentramos en los defectos del reino de los deseos y en las ventajas de reinos superiores, como el reino de la forma y el reino informe.

¿Puede la meditación vipassana ayudarnos a meditar sobre la vacuidad y a comprenderla? ¿Cómo sucede?

SS: Explicaré brevemente la meditación sobre la vacuidad dentro del razonamiento de la ausencia de singularidad y pluralidad. En primer lugar, para meditar sobre la vacuidad tenemos que identificar la cosa, la vacuidad de aquello sobre lo que estamos meditando, esto es, la cosa que ha de ser negada. A menos que identifiquemos el

objeto a negar, no podremos tener la imagen de su ausencia. Por tanto, primero debemos desarrollar una comprensión y una imagen de lo que ha de ser negado. Para eso, conviene reflexionar primero sobre el propio ser.

Cuando dices «Yo voy» o «Yo como» o «Yo estoy», observa qué clase de ser o «yo» aparece en tu mente. Intenta recordar situaciones desagradables en las que fuiste injustamente acusado de algo… o situaciones agradables en que fuiste elogiado.

Durante tales experiencias tu estado mental es muy fluctuante. En ese momento puedes identificar con más claridad ese «yo» o ser. Piensa, cuando este «yo» aparece en tu mente, ¿aparece como algo separado de tu cuerpo y tu mente? ¿Como una entidad independiente? En realidad, la clase de «yo» o ser que se te aparece con tanta nitidez que sientes que podrías tocarlo con el dedo, que se te aparece como algo independiente de tu cuerpo y mente… esa clase de «yo» es una proyección completamente errónea, y es el objeto a negar. He aquí el primer paso fundamental: identificar eso que ha de ser negado.

Si este «yo» o ser independiente existe, ¿existe como parte del cuerpo y la mente, separado del cuerpo y la mente, o hay una tercera forma en que puede existir? Debes observar las diferentes posibilidades. Entonces descubrirás que si ese «yo» realmente existiera como una entidad independiente, debería o bien ser uno con el cuerpo y la mente —los agregados— o bien existir separado de ellos, porque no hay una tercera forma de existencia. Este es el segundo paso fundamental.

Las opciones son que el «yo» es uno con los agregados o existe totalmente separado de ellos. Si es uno con los agregados, entonces igual que el ser es uno, el cuerpo y la mente deberían ser uno, porque están identificados con el «yo». Si el «yo» existe separadamente, dado que los agregados son plurales, el «yo» debería ser plural. Si este ser o «yo» existiera como algo claramente independiente, realmente separado de los agregados, deberíamos poder encontrarlo cuando los agregados dejan de existir, y no es así.

Por ejemplo, durante el amanecer o el anochecer, cuando la luz es tenue, una cuerda enrollada podría parecernos una serpiente y asustarnos. Aparte de la imagen de la serpiente en nuestra mente, desde la perspectiva del objeto, la cuerda, la serpiente no existe realmente. Asimismo, tomando los agregados, cuando tienes la apariencia del ser en ellos, aunque esta apariencia nace de los agregados, no hay una sola partícula que pueda identificarse como el ser dentro de los agregados.

Del mismo modo que la serpiente es una proyección errónea y no existe realmente, la persona tampoco existe realmente; es solo una etiqueta puesta a los agregados.

Mientras no haya una esencia que exista por parte del objeto en cuestión, en ambos casos son lo mismo.

El sistema madhyamika utiliza la existencia fundamental de las cosas para atribuir su vacuidad fundamental. ¿Existe una forma de percibir directamente esta no existencia para aquellos de nosotros que no la hemos percibido a través de la meditación vipassana?

SS: Para llegar a percibir o comprender la vacuidad no es necesaria la meditación vipassana o samatha. Sin embargo, si queremos fortalecer y desarrollar más la comprensión de la vacuidad, sí es necesaria la meditación vipassana y samatha.

Lo que has dicho es correcto. Las cosas que existen convencionalmente pueden estar afectadas por funciones convencionales; si es el caso, podríamos explicar la vacuidad a partir de ello. Dado que las cosas carecen de existencia fundamental, es posible tener todos estos niveles aparentemente diferentes. ¿A qué te refieres cuando hablas de percibir la vacuidad? ¿Te refieres a no depender del razonamiento?

Sí. Quería decir que si algo es real, debería coincidir con nuestra experiencia. Esa sería la prueba.

SS: La experiencia real de la vacuidad en la primera fase —la percepción de la vacuidad— ha de ser el resultado de un proceso lógico. No es necesario entrar en un razonamiento formal como el ya explicado, pero sí ha de aplicarse algún tipo de razonamiento y obtener primero una comprensión deductiva, la cual puede luego conducir a la experiencia directa.

La meditación vipassana establece la impermanencia en nuestra mente y es un paso hacia el no-yo, mientras que la meditación tántrica a través de formas externas puede ser una distracción. No entiendo cómo encaja esta última con la simplicidad de llegar al no-yo. ¿No es la meditación vipassana un camino más sencillo que la meditación tántrica?

SS: La meditación tántrica es muy difícil de practicar. La trascendencia especial de la práctica tántrica, su sentido especial, su propósito especial, es que la mente practica dos virtudes simultáneamente.

Cuando estamos en sutrayana [a diferencia de tantrayana] la mente se concentra en la shunyata y acumulamos la virtud de la sabiduría, pero no podemos acumular mérito. Otras veces, cuando practicamos el desarrollo de la bodhicitta o compasión,

maitri, acumulamos la virtud del mérito, y en ese momento no es posible desarrollar sabiduría.

En la práctica tántrica, la sabiduría que comprende la shunyata se transforma en deidades, mandalas, apariencias que penetran en la naturaleza fundamental de la shunyata. Esta sabiduría crea las dos virtudes simultáneamente. La explicación es fácil, pero su práctica muy difícil. Esta práctica tántrica también debería catalogarse como práctica vipassana porque hay muchos niveles de práctica vipassana.

En el budismo tibetano, visualizar la deidad femenina Tara y otras deidades como atributos del Buda es una técnica importante. ¿Podría explicarla?

SS: La explicación, según la práctica tántrica, es que hay diferentes clases de actividades que podemos realizar relacionadas con los diferentes atributos del Buda y sus diferentes formas de encarnación.

Para el camino, en realidad no es necesario visualizar al Buda. Basta con meditar sobre la shunyata, por el lado de la sabiduría, y sobre la bodhicitta o altruismo, por el lado del método o *upaya*. Pero para la práctica tántrica generalmente es necesario hacer visualizaciones, pues generan un estado que tiene tanto el cuerpo con forma (*Rupakaya*) como el cuerpo de la verdad absoluta (*Dharmakaya*).

La principal razón de desear alcanzar la budeidad es ayudar a otros seres sensibles. Asimismo, la verdadera cualidad del Buda, que ayuda y sirve a todos los seres sensibles, es el Rupakaya, no el Dharmakaya. Por tanto, cuando los bodhisattvas cultivan la aspiración sincera de alcanzar la iluminación, se concentran principalmente en alcanzar el cuerpo con forma.

Para conseguir esto, es preciso acumular las causas y condiciones necesarias. Esta ley de causa y efecto domina todos los fenómenos impermanentes, incluido el estado de Buda. Así pues, hay que acumular una causa sustancial (karma) para conseguir este cuerpo con forma, pero la práctica de la sabiduría no puede convertirse en dicha causa sustancial porque la principal función de la acumulación de mérito es conseguir el cuerpo con forma. El cuerpo con forma es la impronta del mérito.

Por otro lado, la sabiduría que comprende la vacuidad es una causa sustancial para alcanzar el cuerpo de la verdad absoluta. Dado que hay dos tipos de cuerpo, también hay dos tipos de causa. Aunque la práctica de la generosidad, la ética y demás también puede ser la causa del cuerpo con forma, no puede ser la causa sustancial del cuerpo con forma. Si así fuera, contradiría la ley natural de causa y efecto.

El factor que sirve como la causa completa, sustancial, del cuerpo con forma es la

práctica tántrica, la energía especial, los vientos. Si este tipo de energía especial no se genera con sabiduría, no puede haber una combinación de método y sabiduría. Por tanto, hay que desarrollar una mente que aunque sea de una sola entidad, también tenga la parte de sabiduría y la parte de método para hacer realidad el cuerpo con forma y el cuerpo de la verdad absoluta, integrados dentro de la entidad de una mente.

Generalmente, si preguntamos qué aspecto tiene el cuerpo con forma, no hay una respuesta definitiva; no podemos decir que parece una estatua, por ejemplo. Pero al menos podemos tener una idea de algo que los humanos podemos imaginar. Hay que tomar el objeto de esa forma o la imagen de una deidad —que posea rasgos similares a los del cuerpo con forma resultante— y, concentrándonos en esa forma, reflexionar sobre su vacuidad.

Ya tenemos, entonces, la apariencia de la deidad y al mismo tiempo una comprensión de su naturaleza vacua. Por tanto, la mente tiene ambas cualidades —la visualización de la deidad y la comprensión de la vacuidad— integradas. Por esta razón es necesario visualizar deidades y mandalas en la práctica tántrica.

Dado que estamos meditando sobre deidades, también se incluye la recitación de mantras de la deidad en cuestión, pero las prácticas propiamente dichas deben hacerse a través de la meditación mental. No obstante, si nos sentimos cansados al final de la sesión de meditación, en lugar de seguir ejercitando la mente podemos dar trabajo a la boca y repetir los mantras.

¿Representan estas deidades diferentes atributos del Buda?

SS: Sí. Cuando hablamos de los diferentes aspectos de las deidades, hay dos tipos de comprensión. Una es que estas deidades son diferentes aspectos de las diferentes cualidades del Buda. La otra surge cuando el individuo toma una forma concreta del Buda como su principal deidad meditativa y medita y practica sobre esa base. Cuando se ilumina, se convierte en esa deidad. En tal caso, Tara, Avalokiteshvara o Manjushri son seres diferentes del Buda Shakyamuni. Al mismo tiempo, hay deidades que son manifestaciones de un Buda.

Su Santidad, ¿cómo se disponen los Objetos del Refugio?

SS: La forma en que se disponen los diferentes Objetos del Refugio también se explica. Si puedes permitirte tener todos los objetos religiosos necesarios, exhíbelos. Si no puedes, tampoco importa.

El gran meditador del Tíbet, el yogui Milarepa, no poseía nada salvo unos rollos de papel con las instrucciones de su maestro Marpa que tenía distribuidos por la cueva. Aunque no tenía posesiones, un ladrón entró una noche en la cueva. Milarepa, al verlo, rió y dijo: «Si yo no puedo encontrar nada aquí de día, ¿qué vas a encontrar tú de noche?». Se dice que el verdadero meditador nunca siente la falta de objetos externos.

¿Está diciendo que la motivación del meditador es el ingrediente más importante?

SS: Sí. Hay una historia sobre uno de los grandes meditadores del Tíbet. Un día dispuso sus ofrendas con especial cuidado y luego se sentó y pensó: «¿Por qué lo he hecho?». Comprendió que lo había hecho porque quería impresionar a uno de sus benefactores, quien debía visitarle ese día. Le disgustó tanto su motivación impura que agarró un puñado de polvo y lo echó sobre las ofrendas.

Otro meditador había sido en otros tiempos ladrón. En una ocasión, cuando visitaba a una familia, su mano derecha fue automáticamente a coger un bello objeto. En ese momento se agarró la mano derecha con la mano izquierda y gritó: «¡Hay un ladrón... hay un ladrón!».

Se trata de una forma muy efectiva de practicar porque en cada momento se hace lo correcto. Cuando barremos, limpiamos o preparamos el lugar para meditar, nuestra motivación debe ser pura y sincera; nuestro deseo no debe ser únicamente tener un espacio limpio, sino poner nuestra mente en orden. Hay que abandonar, en la medida de lo posible, las preocupaciones mundanas.

Más tarde, cuando visualizamos las deidades, hacemos ofrendas y recitamos mantras, es como si los preparativos se hubieran hecho para recibir a invitados importantes. Cuando esperamos a un invitado, primero limpiamos y ordenamos, ¿verdad? Para practicar la meditación, primero limpia tu habitación. Tu motivación no debería estar contaminada por estados mentales negativos como apego u odio.

Su Santidad, a la hora de visualizar una deidad, ¿cómo se la elige y por qué?

SS: En primer lugar es preciso explicar la estatua del Buda. El término sánscrito «Buda» tiene un significado profundo. Significa que la mente está exenta de defectos y se ha adquirido la comprensión plena.

El Buda también es conocido como Tathagatha, el que penetró en la naturaleza de las cosas como son exactamente y el que surgió de la naturaleza. Al explicar qué significa que alguien surge de la naturaleza, llegas a los tres cuerpos del Buda:

Dharmakaya o cuerpo de la verdad absoluta; *Sambhogakaya* o cuerpo del gozo; *y Nirmanakaya* o cuerpo de la emanación. En la literatura mahayana pueden encontrarse explicaciones detalladas de los tres cuerpos del Buda.

Cuando el Buda llegó a este universo como Buda Shakyamuni, adoptó el cuerpo de la emanación desde el cuerpo de la verdad absoluta. Todos los grandes acontecimientos de su vida, desde la concepción en el útero hasta su parinirvana, se consideran obras del Buda; se cree, por tanto, que Buda Shakyamuni sigue vivo hoy día.

Al Buda también se le conoce como Sugatha, el que ha entrado en la paz o el que ha recorrido el camino pacífico hasta alcanzar un estado pacífico. También explica las comprensiones pacíficas, el abandono pacífico o la cesación. La naturaleza búdica, inherente a todos los seres sensibles, también se la conoce como Sugatha, la esencia de Buda.

El cuerpo, la palabra y la mente del Buda se explican en diferentes manifestaciones: el cuerpo como Avalokiteshvara, la palabra como Manjushri y la mente como Vajrapani. Pero en el texto, Avalokiteshvara, Manjushri y Vajrapani se explican como la encarnación de la compasión, la sabiduría y la energía o acción correcta del Buda. Avalokiteshvara, Manjushri y Tara son deidades pacíficas; mientras que Vajrapani es una deidad un tanto embravecida.

Cuando alguien tiene ira y fuerza mental, puede emprender acciones con más contundencia, de ahí que se tengan deidades embravecidas. De acuerdo con el más alto yogatantra, a esto se le llama introducir deseo u odio en el camino. De Tara también se dice que es un aspecto purificador de los vientos del cuerpo, o la energía. Todas las cualidades del Buda —como compasión, sabiduría y poder— dependen de un factor motor, el cual es energía o mente, *prana*. También puede decirse que Tara es la deidad femenina. Según una leyenda, Tara se aseguró de iluminarse en su forma femenina cuando cultivó la aspiración de alcanzar la iluminación.

Su Santidad, ¿podría guiarnos a través de una visualización meditativa?

SS: En el espacio que hay ante nosotros, a algo más de un metro del suelo, a la altura de nuestros ojos, visualizamos los Objetos del Refugio con luz. Visualizar las deidades como brillantes rayos de luz ayuda a eliminar el decaimiento o adormecimiento mental. Por otro lado, visualizar las deidades como algo sólido, pesado, nos ayuda a reducir la agitación mental.

A la derecha del Buda visualiza al bodhisattva Avalokiteshvara, de color blanco, el

color de la pureza, y a la izquierda del Buda a Manjushri, la encarnación de la creciente sabiduría, en amarillo. El amarillo significa aumento. Meditar sobre Avalokiteshvara aumenta la intensidad de la compasión y meditar sobre Manjushri aumenta la sabiduría.

Luego visualizamos a Vajrapani delante del Buda; Vajrapani tiene rasgos ligeramente coléricos. Si observas obstáculos misteriosos o invisibles, recitar el mantra de Vajrapani te ayudará a vencerlos. A continuación visualiza a Arya Tara detrás del Buda; la práctica de la longevidad se hace principalmente a través de la meditación de Tara.

Una recomendación para visualizar a todos los seres sensibles es visualizar a nuestra derecha a todos nuestros familiares masculinos, empezando por nuestro padre, y a la izquierda a nuestros familiares femeninos, empezando por nuestra madre. Detrás de nosotros están todos los demás seres sensibles excepto nuestros enemigos, que se encuentran delante de nosotros. Visualizamos estos diferentes seres sensibles como seres humanos que están padeciendo los sufrimientos de sus diferentes renacimientos.

Reflexiona sobre el hecho de que, al igual que nosotros, todos los demás seres sensibles desean intensamente ser felices y dejar de sufrir. Piensa, sobre todo, en aquellos a los que tenemos por nuestros enemigos o sospechamos que desean hacernos daño, gente que nos enerva; visualiza deliberadamente a esas personas delante de ti y piensa: «Su naturaleza como seres sensibles es igual que la mía, ellos también quieren felicidad, no sufrimiento».

A ellos no les perjudicará que tú desarrolles sentimientos negativos. Solo tú perderás tu paz mental. Los sentimientos negativos únicamente merecerían la pena, tal vez, ¡si perjudicaran a los demás!

Por esta razón visualizamos deliberadamente al enemigo delante de nosotros no con suspicacia sino con el fin de practicar de una manera más positiva. Luego, con profunda sinceridad, recitamos estas palabras sagradas 21 veces o tantas como podamos:

Namo Buddhaya
Namo Dharmaya
Namo Sanghaya

Si lo deseas, tienes tiempo y te parece valiosa, puedes hacer la siguiente práctica. Mientras recitas la fórmula del Refugio con motivación, fe y una mente compasiva,

visualiza rayos de luz emanando de los Objetos del Refugio y penetrando en tu cuerpo y en el de los seres sensibles que te rodean. Visualiza que esos rayos de luz apaciguan todas las actitudes negativas, como odio, deseo, ignorancia e ira, que hay dentro de ti y de los demás seres sensibles.

¿Por qué se utiliza Tara concretamente para la enfermedad y la longevidad, y por qué visualiza rayos de luz cuando la utiliza?

SS: Hay muchos textos de Tara que tratan del cumplimiento de diversas actividades. Igual que Avalokiteshvara es visto como la encarnación de la compasión y Manjushri de la sabiduría, Tara es vista como la encarnación del viento, del prana. Para la longevidad de una persona, la continuidad de los vientos internos es muy importante. Creo que existe una relación entre ambas, porque hay algunas prácticas para la prolongación de la vida en las que se contiene la respiración.

Cuando nos entregamos a esta práctica, visualizamos el círculo de mantras en el corazón de Tara. Rayos de luz emanan de ese círculo y se diluyen por todo nuestro cuerpo y, particularmente, en los puntos donde tenemos dolor. Los rayos de luz serán calientes o fríos, según el tipo de enfermedad que padezcamos.

¿Es imprescindible visualizar? Yo preferiría la simplicidad tanto externa como interna.

SS: Depende de la naturaleza del individuo. Son tantas las preguntas que se plantean: ¿Qué clase de meditación? ¿Meditación sobre la naturaleza de la mente sin pensar demasiado? ¿Simple concentración en la naturaleza de la mente? Y una vez más, ¿qué nivel de naturaleza?

Un aspecto de la naturaleza de la mente es la ausencia de color y forma, sin embargo es una entidad que tiene la cualidad de reflejar objetos. No podemos retenerla ni imaginarla, como cuando una forma se refleja en un espejo. Pero cuando la forma se retira, también el reflejo desaparece.

Lo mismo ocurre con la mente. Refleja el objeto. Es un aspecto de la naturaleza de la mente. Para esta meditación no se precisa devoción. Concéntrate en ella cada día y mejorará.

Pero aquí nuestro objetivo es la bodhicitta, una clase especial de altruismo: la comprensión de la vacuidad, de la shunyata. También te prepara para el yoga de la deidad. Una vez que te has iniciado —la práctica verdadera del tantrayana es el yoga

de la deidad— te visualizas como deidades, y eso crea una base para el yoga de la deidad.

Dice que avanzamos hacia la bodhicitta, hacia verdades superiores, y que utilizamos las deidades como un instrumento para llegar ella. Para pasar a niveles superiores ¿se necesitan siempre símbolos intermediarios?

SS: Hay practicantes excepcionales que pueden tener comprensiones espontáneas. Para ellos, dicen, la comprensión y la liberación llegan simultáneamente.

Tomemos el ejemplo de la meditación de la bodhicitta. El progreso depende, en un principio, del mérito personal. Pongamos por caso que dos o tres personas practican las mismas enseñanzas, intentan alcanzar el mismo objetivo y poseen el mismo nivel de conocimientos. Aunque las circunstancias son las mismas, los resultados pueden ser diferentes. En un breve período de tiempo podría darse un cambio de actitud mental en una de ellas mientras que las otras cambian lentamente.

El conocimiento y la experiencia son cosas diferentes. El conocimiento puede obtenerse por medio de la explicación, de la lectura y el pensamiento. Nosotros, no obstante, creemos que para tener una experiencia adecuada hay que tener mérito, virtud. Para una persona con mucho mérito o virtud acumulada en vidas pasadas o en esta vida, las cosas llegan fácilmente. Esta es una de las razones de ofrecer postraciones. La virtud y el mérito aumentan a través de esas ofrendas. Es una preparación. Cuando llegas a la práctica real de la meditación, esta resulta más fácil.

Como has dicho, es cierto que el yoga de la deidad está considerado como un yoga simulado o artificial. El individuo llega finalmente al yoga espontáneo a través de la práctica del yoga simulado.

Pero ¿es necesario?

SS: Para alcanzar el yoga espontáneo, no potenciado, hay que pasar por el proceso y las fases del yoga simulado o artificial. Por eso el Buda explica en el tantra que el yoga simulado es la barca con la que se cruza el río. El propósito de subirse a la barca no es solo viajar, sino utilizarla como medio para llegar a la otra orilla. Una vez que alcanzas la orilla del yoga espontáneo, puedes abandonar el yoga artificial. En relación con esto, un maestro tibetano dijo que aunque tienes que abandonar la barca tarde o temprano, el momento de abandonarla es cuando llegas al otro lado, no cuando te encuentras todavía en este lado; pero eso depende enteramente de la experiencia de cada individuo.

Según algunas tradiciones tibetanas, eso solo es posible a través de la investigación directa. Pero en realidad no es investigación, ¿verdad? Es una experiencia directa de la pureza de la conciencia. De acuerdo con esta tradición, cuando empiezas a investigar utilizas el pensamiento conceptual. La manera adecuada de investigar es sin la alteración de la mente, esto es, a través de la conciencia básica, algún tipo de simultaneidad, una experiencia excepcional. Eso es muy difícil. Nosotros decimos que este enfoque directo es muy fácil, muy poderoso. Pero experimentarlo es, en realidad, muy difícil, aunque mi experiencia es todavía muy limitada.

Cuando la persona tiene una experiencia tal, uno de esos momentos fuertes o muy claros, recuerda acontecimientos de vidas pasadas; no de una sola vida, sino de cientos de vidas. Cuando surgen estos recuerdos, se manifiesta una concienciaexperiencia sumamente sutil.

A veces, tales estados mentales se producen después de una devoción prolongada, de muchos años de ofrendas, por ejemplo 100.000 postraciones, 100.000 mandalas, 100.000 recitaciones del mantra de las Cien Sílabas. Es mucho trabajo, una práctica rigurosa, y en ocasiones especiales se obtienen experiencias espontáneas. Aunque la experiencia directa es el verdadero objetivo, nada sucederá a menos que la persona se prepare muy rigurosamente.

¿Por qué es necesario visualizar la disolución de las deidades en la shunyata?

SS: Es necesario porque has de ser capaz de tener una visión de la deidad, la conciencia que percibe la vacuidad como una deidad. Verlo todo como una manifestación de la vacuidad contribuye a la práctica. Me refiero al vacío de existencia inherente. Esa apariencia misma de la vacuidad, esa conciencia que ve la vacuidad, ha de ser vista como la deidad.

Desde la conciencia visual aparecen como deidades en su forma ordinaria, mundana. ¿No interfiere eso en la conciencia de la vacuidad, que es lo que en última instancia estamos invocando?

SS: Aunque desde nuestra conciencia sensorial tenemos esa apariencia ordinaria, de lo que estamos hablando aquí es de tener la apariencia en su naturaleza pura, en su forma deífica desde la conciencia mental, porque los factores que hay que abandonar mediante el adiestramiento en la fase de generación son apariencias y percepciones ordinarias. Esta apariencia ordinaria, sin embargo, no es la que tenemos desde la

conciencia sensorial, la cual, en cualquier caso, no puede evitarse. Estamos hablando de la apariencia ordinaria de los fenómenos desde la conciencia mental.

Tal como comentamos sobre la meditación samatha, aquí no estamos cultivando la concentración en un solo punto desde nuestra conciencia sensorial, sino desde nuestra conciencia mental. Se realiza a través de la conciencia mental. Independientemente de lo que veamos con nuestros ojos, si nos esforzamos por tener una imagen de otra cosa, podemos visualizar esa imagen en nuestra conciencia.

14

El arte tibetano de adiestrar la mente

Su Santidad, la tradición tibetana tiene técnicas muy sofisticadas para entrenar la mente. ¿Cree que es posible entrenar la mente de la misma manera que el cuerpo?

SS: Según mi experiencia personal, puedo decir, sin asomo de duda, que es posible cambiar la mente mediante su adiestramiento. Yo, de joven, tenía muy mal genio; aunque nunca duraba mucho, perdía fácilmente los estribos. Ahora, con el adiestramiento y puede que también con la edad, he cambiado. El genio y el apego vienen y se van pero apenas afectan a mi mente básica de monje. La mente es como un océano: las olas van y vienen en la superficie, pero debajo el océano siempre permanece tranquilo.

Es difícil eliminar las emociones negativas; se requiere mucho esfuerzo, meditación y acción. No obstante, es posible reducir su intensidad. Las antiguas escrituras, sus métodos y técnicas, tienen una gran pertinencia en el mundo actual, independientemente de que la persona sea creyente o no.

Muchos creen que el dinero resolverá todos los problemas de la humanidad. Yo creo que la respuesta a los problemas no es externa. Aunque el estilo de vida y el desarrollo materialista de Occidente son importantes y útiles para la humanidad, los valores tradicionales o espirituales son igual de importantes o incluso más.

No deberíamos descuidar la riqueza de nuestras respectivas tradiciones. La riqueza interior es una mezcla de desarrollo material, bienestar físico y bienestar mental a través de la formación espiritual. Eso no debería limitarse a indios y tibetanos, sino extenderse a toda la humanidad. Para obtener un buen equilibrio, el desarrollo material y el desarrollo espiritual deben coexistir.

En su opinión, ¿por qué deberíamos convencernos de que debemos adiestrar o cambiar la mente? ¿Cuáles serían los beneficios?

SS: Deberíamos ser plenamente conscientes tanto de los beneficios de la mente como de sus efectos negativos. Deberíamos reconocer claramente la utilidad de la

compasión, el amor, el contentamiento y el perdón; y que en el lado opuesto están el odio, la insatisfacción y el apego, emociones que generan problemas.

Incluso desde el punto de vista de la salud física, cuanto más compasiva es nuestra mente, más sanos estamos. La compasión nos aporta fuerza interior y confianza en nosotros mismos, lo que a su vez genera serenidad. La ira y el odio, en cambio, son emociones muy dañinas que nos impiden desarrollar serenidad y confianza.

Cuando tu actitud mental hacia otras personas es negativa, esas personas automáticamente adoptan la misma actitud hacia ti. Eso genera más miedo y más suspicacia, de modo que el resultado es desasosiego y malestar, un estado mental muy nocivo para la salud.

La mente es como un hogar o una comunidad en la que participan diferentes emociones. Las más compasivas, las más tolerantes, llevan más felicidad al hogar o a la comunidad. Sin embargo, la ira y el apego son emociones muy importantes. Forman parte de la vida cotidiana, y sin ellas la vida se vuelve anodina. Con estas emociones tu vida adquiere más color.

¿Experimenta alguna vez esta clase de emociones?

SS: ¡Desde luego que sí! A veces. Pero cuando tomas conciencia de ellas, tu mente se serena. Como resultado de ello, el ser físico también se serena. Demasiados altibajos emocionales son dañinos para el cuerpo.

Así pues, la frontera entre lo positivo y lo negativo está muy clara. Todo el mundo desea ser feliz y tener una vida provechosa, y deberíamos buscar la felicidad como el propósito mismo de la vida. Las emociones positivas conducen a la felicidad, la calma y la paz, mientras que las negativas generan sufrimiento, a los demás y a uno mismo.

Su Santidad, las tradiciones occidentales utilizan básicamente dos estrategias para ayudar a superar las aflicciones mentales: la meditación para cambiar la bioquímica del cerebro y una terapia en la que el paciente habla a un terapeuta y expresa sus angustias. ¿Cuál es la tradición tibetana para adiestrar la mente?

SS: Depende del caso. Las personas con serios desequilibrios físicos deberían curarse con medios físicos. Si es puramente psicológico, una forma de sanarse es expresar lo que se siente. En general, creo que hay casos en que ciertas experiencias del pasado te hacen sentir incómodo o asustado. En esos casos, puede ayudar el hecho de expresar las angustias.

Cuando ves odio o ira, surgen emociones negativas básicas que van creciendo. Sé, por experiencia, que una vez que comprendes la negatividad o influencia perniciosa de tales emociones, puedes tomar cierta distancia de ellas. Esta actitud ejerce, por sí misma, un impacto en las emociones negativas. Así pues, en algunos casos es mejor que seas tú mismo quien controle sus emociones.

Su Santidad, enfermedades mentales como la depresión son cada vez más frecuentes. La ciencia trata la bioquímica del cerebro y utiliza fármacos para curarlas; usted recomienda la búsqueda y la práctica de la compasión como «fármaco» para transformar la mente. ¿Cómo reconcilia la práctica de la meditación y el uso de sustancias químicas para alterar estados de la mente?

SS: Quizá sea un poco extremista confiar únicamente en las técnicas de meditación para adiestrar la mente, pero creo que es igual de extremista confiar únicamente en métodos externos. Los seres humanos poseemos una inteligencia maravillosa que deberíamos utilizar para aliviar las enfermedades, sobre todo los problemas mentales.

El cerebro humano es como la energía nuclear, puede emplearse de manera positiva o destructiva. Esta inteligencia, este poder intelectual es inmensamente beneficioso si lo empleamos correctamente. La meditación también puede ser inmensamente beneficiosa para la gente que sufre enfermedades mentales.

Lo mejor es afrontar el problema, examinarlo desde diferentes ángulos y así reducir la tensión mental. Quizá el problema persista, pero la mente alcanzará un grado de paz y serenidad que le permitirá abordar el problema de una manera más eficaz y positiva.

Su Santidad, ¿qué es exactamente el tantra, sobre todo en el contexto del budismo? ¿Existía en tiempos del Buda o llegó más tarde?

SS: Parece que llegó más tarde. Existe una corriente que cree que ni siquiera el mahayana es una enseñanza directa del Buda, y en general se cree que el tantra también llegó mucho más tarde. Por otro lado, si no se acepta el mahayana como una enseñanza directa del Buda, hasta la budeidad es cuestionable. Por tanto, tenemos que llegar a la conclusión de que el mahayana es una enseñanza directa del Buda. La diferencia es que el Buda enseñaba el mahayana a audiencias selectas, no en actos multitudinarios. Durante un tiempo fue una doctrina secreta.

El tantra es todavía más secreto. También depende de la maduración del karma de los practicantes; no es necesario ceñir su aparición a la época de Buda Shakyamuni.

De acuerdo con la visión mahayana, aunque Buda Shakyamuni falleció, todavía se lo considera un ser viviente. Existen muchas historias de gente que recibe enseñanzas directas del Buda. En la antigüedad, algunas personas podían ver al Buda y recibir sus enseñanzas. En algunos casos, Buda Shakyamuni se aparecía como monje, en otros como Vajradhara, una deidad con el mandala.

Su Santidad, ha hablado de los mantras y del efecto que pueden tener. Unos ayudan a profundizar el pensamiento y otros la concentración. Sin embargo, me pregunto cómo una serie de sonidos puede conseguir eso…

SS: La repetición oral del mantra es el mantra literal, y mientras lo repetimos reflexionamos sobre su significado, que es más profundo. Es difícil explicar de qué modo la recitación del mantra provoca esos efectos. Creo que cuando recitamos mantras correctamente, el mérito aumenta. No creo que tenga relación alguna con el sonido.

¿Es cierto que las vibraciones de determinadas sílabas también cambian la energía alrededor y dentro de nosotros?

SS: Sí, es posible. Otro aspecto, naturalmente, es el de la bendición. El mantra fue enseñado por determinadas fuerzas, y con el paso del tiempo es mucha la gente que ha practicado el mismo mantra. Creo que el mantra está bendecido. Los lugares sagrados son bendecidos por determinadas personas o cargados de una determinada energía, y más tarde esos lugares bendicen a quienes los visitan. Lo mismo puede ocurrir con los mantras.

Si estás practicando el yoga del viento y visualizando canales, existe un estrecho vínculo entre ambos que es posible explicar. Por tanto, el principal efecto de recitar mantras se produce con la práctica del supremo yogatantra, en el que se hace el yoga del viento y los canales. Es una manera de verlo. Aparte de eso, no lo sé.

Su Santidad, la palabra «mantra» significa protección de la mente… lo cual, en esencia, es positivo, creativo. Se oyen historias de gente con malas intenciones que utiliza mantras para hacer daño a otras personas. ¿Realmente es eso posible? Y si lo es, ¿no es una contradicción?

SS: La posibilidad existe. Hay una amplia variedad de practicantes; algunos no tienen poder de concentración, o altruismo, o no comprenden la shunyata. Pueden hacer daño a través de alguna técnica, pero es un poder bastante limitado.

Los mantras se utilizan en muchas prácticas diferentes. También hay distintas

clases de mantras, por ejemplo los explicados por Vajradhara, el Buda, en los tratados tántricos. Hay otras variedades explicadas por deidades mundanas. Es muy difícil distinguir los mantras no budistas de los mantras budistas. Para ello hay que tener en cuenta si se dan los factores complementarios de sabiduría, los cuales comprenden la shunyata y la actitud altruista, esto es, la aspiración de ayudar a otros a alcanzar la iluminación. Es difícil hacer esa distinción desde el propio mantra.

Los mandalas, deidades y mantras basados en la teoría del atman no son budistas. Los mandalas, deidades y mantras basados en el anatman, la shunyata, son tantra budista.

15

La ciencia de la mente

No hay una visión occidental única sobre la mente, el sufrimiento y la sanación. Sin embargo, las diferentes visiones occidentales tienen un aspecto común que se remonta a la época innovadora en que Freud y Jung consideraban la mente como algo sumergido donde había muy poco de consciente y mucho de inconsciente. Hoy, la corriente predominante se basa en el modelo neurocientífico de la mente, modelo que reduce la mente a los procesos físicos del cerebro.

Muchos pioneros occidentales critican el enfoque oriental de la mente por ser metafísico en lugar de científico o empírico. Incluso Jung, que simpatizaba con el pensamiento indio-budista, dijo: «Mis nociones son empíricas, no especulativas». ¿Qué opina?

SS: Opino que la mayoría de las corrientes occidentales, y también Jung y Freud, se equivocaban en un aspecto: su afirmación de que el enfoque indio-budista de la mente es metafísico. Eso no es así. La idea moderna de la mente se basa en la interiorización, esto es, en que hay algo dentro que provoca sufrimiento y que también puede eliminar el sufrimiento. El sufrimiento, por consiguiente, no viene de fuera. No hay espíritus, fantasmas ni astros. El sistema hindú tiene las cinco pasiones y los budistas tienen los *avidyas*, los apegos. De modo que todo está dentro, y esa es en gran parte la idea psicológica moderna de la mente.

Los conceptos de la filosofía india son totalmente filosóficos. La psicología occidental te cuenta la historia de las aventuras del hombre europeo moderno. Solo si eres capaz de ver la relatividad —esto es, lo incierto de todos los postulados humanos — puedes encontrarle sentido a la psicología moderna. No obstante, la psicología carece de sentido a menos que puedas empatizar con seres que están obligados a basar sus vidas en hechos a experimentar y no en postulados trascendentales que van más allá de la experiencia humana.

Su Santidad, ¿le importaría aclarar el concepto budista de la mente?

SS: El uso del término «mente» es complicado. El sentido con que lo utilizo puede

ajustarse o no a la palabra en sí.

He aquí algunas explicaciones básicas del pensamiento budista. Algunas escuelas de tantrayana hablan de diferentes niveles de mente y cuerpo. Según nos refiramos a la mente o a la conciencia, existen diferentes clases y niveles. El nivel más burdo de la mente es un producto del cuerpo. Mientras el cerebro funciona, esta mente está activa. En cuanto el cerebro deja de funcionar, esta mente deja de funcionar. Es una mente física y está conectada con las reacciones químicas del cerebro. La naturaleza básica de la mente es la claridad de conocimiento. En la percepción budista hay otra mente con una causa sustancial que no está relacionada con lo físico.

En el nivel sutil, la mente opera a un nivel inconsciente. Hay una energía muy sutil que puede separarnos de nuestro cuerpo. Aunque, francamente, esto es algo difícil de demostrar o explicar a menos que se tenga cierta experiencia con la meditación. Por lo tanto, hay dos clases de mente: la mente «burda», que depende el cuerpo físico, y la mente «sutil», que es independiente del cuerpo físico.

Se han dado casos de personas que, pese a ser declaradas clínicamente muertas, su cuerpo permanece fresco, sin descomponerse, durante días. Por ejemplo, el cuerpo de mi tutor permaneció fresco durante trece días después de que falleciera. A principios de los años setenta, el cuerpo de otro practicante que murió se mantuvo fresco durante diecisiete días.

Nuestra explicación es que las funciones del cuerpo y el cerebro cesan, pero el cuerpo permanece fresco porque la mente sutil todavía está en el cuerpo. En cuanto la mente sutil abandona el cuerpo, la forma sutil de controlar el cuerpo ya no está presente. Entonces aparece algún tipo de líquido y enseguida comienza la descomposición.

Ese es el concepto de la mente. Aunque solemos emplear las palabras *mente*, *ser* y *conciencia*, tenemos tendencia a usarlas sin saber qué es realmente la conciencia.

Su Santidad, ¿qué es el ser que forma la mente y el cuerpo?

SS: Según las escrituras budistas, el ser debería existir a partir de los agregados y no como algo que no guarda relación con ellos o procede de otro lugar. No todas las escuelas budistas aceptan un ser permanente e independiente, sin partes. Pero todos los budistas aceptan el tercero de lo que se conoce como los Cuatro Sellos del Budismo, que dice que todos los fenómenos están vacíos, carecen de una entidad propia.

Así y todo, entre las escuelas budistas hay algunas que plantean la existencia del

ser. Identifican el ser con los cinco agregados. Otras escuelas, ante la dificultad de identificar el ser con la conciencia ordinaria que siempre está cambiando de virtuosa a no virtuosa y viceversa, plantean una conciencia completamente diferente que tiene las cualidades de una mente neutra, estable, llamada la mente-base de todo. Estas escuelas identifican el ser con los cinco agregados o con alguno de ellos.

El sabio budista Chandrakirti dice que los agregados son como pertenencias del ser, no el ser mismo. Si los agregados fueran el ser, las pertenencias y la persona a la que pertenecen serían lo mismo. Los cinco agregados están divididos en dos categorías: *cuerpo* y *mente*.

Tenemos el sentimiento innato de que este cuerpo es nuestra posesión: decimos «mi cuerpo». Por tanto, podemos establecer dicho cuerpo como una posesión del ser o el objeto de disfrute del ser. También tenemos el sentimiento innato de «mi mente». También la mente puede verse como algo que pertenece al ser. Por tanto, el ser debería ser algo diferente del cuerpo y la mente. No obstante, si lo buscamos analíticamente no podemos encontrarlo separado del cuerpo y la mente.

Por otro lado, si este ser o «yo» no existiera, no habría seres humanos; no tendría sentido mantener estas charlas. Independientemente de que podamos encontrarlo o no, si lo buscáramos analíticamente, debería haber un ser. Aunque el ser o «yo» existe, no podemos encontrarlo cuando lo buscamos analíticamente, lo que indica que no existe de manera independiente.

Si el ser no es sustancial, ¿se convierte entonces en un sueño, en una ilusión? ¿O es una realidad que existe?

SS: Podría surgir la cuestión de que igual que el ser es una atribución o designación, la persona en el sueño también es una atribución o designación; entonces ¿no hay diferencia entre los dos?

La respuesta es que ni uno ni otro existen desde la perspectiva del objeto. En ese sentido, los dos son lo mismo, pero hay una diferencia en la forma en que existen como atribuciones. La cognición válida no puede hacer ningún daño por intentar negar a alguien como persona, y este alguien no puede ser negado como persona por la sabiduría, la cual busca su naturaleza fundamental.

Sin embargo, aunque la conciencia perciba a la persona onírica como una persona, otros tipos de conciencia pueden negarla. Aunque la persona onírica y la persona son lo mismo en cuanto a que no existen como objetos, la diferencia es que una visión

puede ser disipada por otra conciencia, pero no al revés. Por tanto, una existe como persona convencionalmente y la otra no.

Puesto que hemos establecido que el ser existe y no es inexistente, nos salimos del extremo nihilista. Y como hemos negado la existencia de naturaleza independiente, también nos salimos del extremo eternalista. De ese modo, alcanzamos el punto medio.

Si lográramos comprender la ausencia del ser independiente, ¿podríamos percibirla? La respuesta es sí. Aunque es un fenómeno que no podemos abordar positivamente o desde el lado de la afirmación, podemos postularlo excluyendo sus factores opuestos.

Por ejemplo, que esto es una mesa carente de elefantes es algo que no podemos percibir afirmativamente. Pero si excluimos el objeto a negar —en este caso los elefantes—, podemos comprender que esta mesa está libre de elefantes. Dado que el ser independiente puede negarse mediante el razonamiento lógico, podemos tener la certeza de que ese ser no existe. El tipo de objeto a negar como ser inherente o independiente es inexistente y, por tanto, puede ser rechazado mediante el razonamiento lógico.

Alguien podría pensar que si la ausencia de naturaleza independiente es inherente a todos los fenómenos, ¿de qué nos sirve comprenderla? Cuando las cosas se nos aparecen, deberíamos preguntarnos cómo se nos aparecen. Cuando el ser se nos aparece, ¿qué apariencia tiene? Del mismo modo, con nuestros amigos, enemigos y personas neutras… cuando se nos aparecen, ¿cómo se nos aparecen? En ese momento, aunque las cualidades de esas personas están ahí, también están las diferencias. Sin embargo, cuando se nos aparecen, esa cualidad nunca aparece; aparecen como algo sólido, estable.

Alguien podría tener la ilusión de que puede cambiar el mundo. ¿Cómo podemos distinguir cuándo la mente es ilusoria y cuándo no? La mente es la herramienta que utilizamos para razonar. Cuando la propia mente es ilusoria, ¿qué podemos hacer?

SS: Existen dos tipos de visión correcta: la visión correcta más allá del nivel mundano y la visión correcta mundana.

—En **primer** lugar, la visión correcta más allá del nivel mundano hace referencia a la comprensión de la naturaleza de los fenómenos, de la vacuidad, esto es, comprender que la percepción de los fenómenos como dotados de existencia

independiente es errónea. Debido a la influencia de esta percepción errónea, nos aferramos a la existencia real de los fenómenos, la cual es igualmente falsa. Para saber que la conciencia que los ve se equivoca, primero tenemos que comprender que los fenómenos carecen de existencia real. Al comprender su naturaleza, podemos ver que la conciencia que percibe los fenómenos de esa forma es errónea.

Cuando experimentamos emociones perturbadoras, como apego u odio, el objeto de nuestro deseo o repulsión se nos aparece como algo sólido; las ventajas o la belleza de ese objeto aparecen como algo independiente e inalterable. Una vez que comprendemos que el objeto de nuestra atención no existe realmente como nosotros lo vemos, nuestras emociones perturbadoras de odio o deseo se atenúan. Esta es la etapa en que meditamos sobre la vacuidad.

—En **segundo** lugar, en la visión correcta mundana, la conciencia que sabe que algo debe hacerse de una manera o que debe hacerse de otra sin la influencia de esas fuertes emociones no guarda relación con la experiencia de emociones fuertes como el odio. Esa conciencia ha de evaluarse por sí misma.

Solemos utilizar los términos ser, mente, autoconocimiento, consciencia *de forma indiferenciada y no demasiado precisa*.

SS: Según una escuela budista de pensamiento, hay cierta parte de la mente que denominamos «ser», pero las demás escuelas de pensamiento budistas no comparten esa visión. El ser es algo diferente de la mente, pero, naturalmente, sin la mente el ser no puede existir. Cuando combinas el cuerpo y la mente ves el ser.

Su Santidad, ha mencionado que este «yo» es como un maestro. ¿Hay algo en nosotros que nos hace pensar o actuar? ¿El ego? ¿Qué es este «yo» sin el cual el ser humano no es capaz de actuar o pensar?

SS: Ahí reside el verdadero problema. No podemos negar la existencia de un «yo». Aunque no podemos encontrarlo, existe. Existe como resultado de la atribución. El ser o «yo» no es autosuficiente, pero muchas de las antiguas escuelas no budistas lo explican como una entidad separada de los agregados. Dicen que el cuerpo cambia.

En lo que al «yo» se refiere, este es permanente, una especie de unidad. Los budistas no aceptan este «yo». A este «yo» nosotros lo llamamos atman, y la propia palabra «atman» simboliza algo sólido e independiente. Obviamente, cuando nuestra mente cambia, el «yo» cambia automáticamente. Cuando nos duele algo, podemos

decir «yo estoy enfermo» o «yo tengo un dolor». Ese no es el «yo», pero podemos expresarnos a través de él.

¿Es el mismo «yo» que nos conduce a pensar de una manera determinada?

SS: Ese agente es la conciencia. El Abhidharmasamuccaya, un texto de Asanga, habla de seis tipos de factores mentales. Por ejemplo, hay cinco tipos de factores mentales, conocidos como factores mentales omnipresentes, que acompañan a la mente primaria: *sentimiento, reconocimiento, intención, enfoque de la mente en un objeto dado (atención firme)* y *contacto*.

Luego están la presencia atenta, la aspiración, la concentración en un solo punto y la sabiduría. La concentración en un solo punto no es la misma que aquella de la que habla la meditación samatha. Cada pensamiento tiene un aspecto que fija la mente en el objeto. La mente posee un factor que analiza el objeto, esto es, el factor sabiduría. La meditación o samadhi es tranquilidad mental, mientras que la visión penetrante es la práctica de sabiduría.

Nosotros intentamos desarrollar estos dos factores mentales, el factor concentración y el factor sabiduría. En ellos existe una semilla, la semilla de Buda. Cuando no hay semilla, nada puede generarse, pero la semilla está ahí. La sabiduría, el samadhi o concentración profunda, es posible porque el potencial existe.

Se habla de muchas clases diferentes de conciencia. En un texto budista birmano se enumeran unos doscientos factores mentales. Aunque «yo» es solo una etiqueta atribuida a la combinación de mente y cuerpo, nosotros identificamos nuestro ser más con la conciencia debido a nuestra conciencia mental innata.

De acuerdo con otros tipos de conciencia budistas, conceptos como «mi conciencia» son contradictorios. Incluso cuando hablamos del ser convencional, del «yo», existen muchos tipos diferentes. Por ejemplo, cuando decimos «Cuando yo era niño», sentimos este «yo» como una constante, un «yo» que llena todo el tiempo desde la infancia hasta el momento actual. Cuando decimos, «En aquella época yo era muy travieso, pero ahora ya no lo soy», estamos ciñendo el ser a cierto período de tiempo, y ese tipo de ser ya ha pasado.

De esta manera podemos postular muchos tipos diferentes de ser o «yo». De acuerdo con las escuelas superiores de pensamiento budista, el «yo» es una mera etiqueta atribuida a los agregados del cuerpo.

Su Santidad, ¿cuál es la naturaleza de la mente o de la identidad personal que se

conserva en el nirvana?

SS: Eso es algo muy difícil de explicar. Una vez que hemos purificado todos los pensamientos negativos, queda un ser que ha purificado su mente básica. Puesto que está completamente purificado, lo llamamos el Buda, el purificado. Ahí queda alguien que está purificado. Pero no hay una cosa sólida o un «yo» que pueda sentir… un estado de no pensamiento; una vez que obtenemos la omnisciencia, no hay pensamiento conceptual.

Su Santidad, el enfoque budista de la espiritualidad también es «racional»; se basa en el razonamiento lógico, la investigación y la experimentación, sobre todo cuando trata de la mente. ¿Qué puede decirnos al respecto?

SS: Mis conversaciones con algunos científicos me han hecho ver que el ámbito científico —en particular la cosmología, la neurología, la física subatómica y la psicología— tiene una estrecha conexión con el pensamiento o filosofía budista. Merece la pena explicar de qué modo estas cuatro ramas de la ciencia guardan relación con las enseñanzas budistas.

El Buda, incluso cuando enseñaba sus propios preceptos, sobre todo cuando guiaba a discípulos con disposiciones mentales diferentes, adoptaba tácticas docentes diferentes. Tomadas de forma literal, algunas de sus enseñanzas no se ajustaban a la realidad. El propio Buda insistía en que sus seguidores no aceptaran sus palabras ciegamente, sino después de un proceso de investigación y experimentación.

Esta insistencia del Buda de que no aceptemos ciegamente sus palabras, de que investiguemos y experimentemos, nos otorga libertad para examinar sus palabras. En este caso, el concepto del Buda de las cuatro dependencias es importante.

Según dicho concepto, es más importante examinar la autoridad de las enseñanzas que al maestro o la persona que enseña la materia. Con respecto a las enseñanzas, es más importante prestar atención al significado que a las palabras. Con respecto al significado, deberíamos dar más importancia al significado fundamental que al significado convencional o interpretativo. Por último, con respecto a la comprensión del significado fundamental, es más importante confiar en el entendimiento, más profundo, de la sabiduría que en el entendimiento convencional de la mente.

Por tanto, en el budismo, y más concretamente en la escuela mahayana, es muy importante buscar y comprender las razones y no aceptar las palabras del Buda sin más. Los verdaderos seguidores o discípulos del budismo son aquellos que poseen agudeza mental, que no aceptan las enseñanzas del Buda simplemente porque las

imparta el Buda. Estos discípulos examinan el significado más profundo de las enseñanzas utilizando el razonamiento lógico, y así establecen su autenticidad.Únicamente aceptan las enseñanzas una vez que han establecido su autenticidad.

El budismo se basa en las Cuatro Nobles Verdades y en la ley de la causalidad —los cambios se producen cuando hay causas y condiciones para ello—. Las Cuatro Nobles Verdades son el sufrimiento real, las causas del sufrimiento, la cesación del sufrimiento y los métodos para vencer este sufrimiento. El pensamiento científico desempeña un importante papel en el budismo.

El método de análisis científico y el enfoque budista siguen una pauta similar. La Primera Noble Verdad es la del sufrimiento real. Cuando explicamos el sufrimiento y los tres reinos implicados, descubrimos una conexión con la ciencia de la cosmología. De acuerdo con un texto budista, la tierra es plana. Pero según la ciencia moderna, está claro que la tierra es redonda. Como podemos ver y medir, tenemos la libertad de rechazar la idea de que la tierra es plana empleando la razón y la experimentación directa.

La explicación budista de cómo se formó el mundo utilizando los cinco elementos también tiene puntos en común con la ciencia de la cosmología. Al principio había aire o espacio vacío con una energía sutil. Luego, a través de esta energía sutil se generó calor y del calor emergió un líquido. Finalmente, de este líquido surgió la materia sólida. La idea de que con el tiempo la materia sólida cede terreno al espacio y la teoría cosmológica de un mundo ilimitado son similares.

La Segunda Noble Verdad, las causas del sufrimiento, se explica mediante la teoría del karma o la acción, concretamente en el marco de la experiencia humana de felicidad y sufrimiento, de dolor y placer, lo que tiene que ver con la motivación. Aquí entra en juego la psicología, y en la Cuarta Noble Verdad: cómo vencer la ignorancia o las emociones negativas. A través de las emociones positivas podemos eliminar o reducir el sufrimiento.

En el terreno de las emociones negativas interviene la psicología moderna. En el terreno de la conexión entre el cerebro y la mente interviene la neurobiología. Existen muchas interpretaciones profundas y sutiles de la Tercera Noble Verdad, la cesación del sufrimiento. Esta verdad tiene que ver con la idea de vacuidad. Aquí interviene la física moderna y, más concretamente, la teoría cuántica.

No se trata únicamente de mi interés personal. Toda la estructura budista, si se examina como es debido, genera automáticamente un enfoque científico.

16

Política y religión

Su Santidad, ¿usted se considera más un político o un líder religioso?

SS: Yo siempre me he visto como un simple monje budista. Creo que mi naturaleza está más cerca de la de un practicante espiritual. Nunca he creído que poseyera, ni mucho menos, cualidades de líder. Creo que en la política moderna, concretamente, hay demasiada cortesía. A veces me aburre enormemente. A mí me gusta divertirme y hablar de forma directa y cordial.

Como maestro espiritual que también viste un hábito político, ¿cuál es la relación ideal entre estos dos personajes, la que mejor funciona?

SS: La libertad del Tíbet está estrechamente ligada al dharma budista, de modo que personalmente considero mi implicación en la lucha por la libertad del Tíbet como parte de mi práctica espiritual, pues beneficia directamente a muchas personas. Desde el punto de vista budista, el beneficio no solo recaería en esta vida, sino en las vidas futuras.

De hecho, hoy día ha quedado bastante claro que la libertad del Tíbet no solo significa libertad política, sino libertad de práctica espiritual, enseñanza espiritual y estudios. Así pues, a mis amigos budistas de Occidente suelo decirles: «Tenéis muy buenos conocimientos del dharma budista y lo practicáis con sinceridad. Sin embargo, durante las dos próximas generaciones, por lo menos, sin un Tíbet no podréis conservar el dharma budista íntegro que nosotros mantenemos tradicionalmente». Con suerte, dentro de unas generaciones será diferente. Por tanto, la existencia íntegra del dharma budista en este planeta depende de la libertad del Tíbet.

Siempre he creído que necesitamos una actitud pluralista con respecto a la religión. Es algo fundamental. Por tanto, aunque me implico en la lucha por la libertad nacional, siempre promuevo la idea del pluralismo religioso, de una actitud pluralista con respecto a la religión. Desde hace tres o cuatro siglos varios miles de

musulmanes y cien mil cristianos viven en el Tíbet, y creo que el espíritu de armonía, basado en el entendimiento y el respeto mutuos, está empezando a cuajar.

¿Qué piensa de que haya tantos conflictos y guerras en nombre de la religión?

SS: Es muy triste. Pienso que da una imagen muy negativa de todas las religiones del mundo. Sin embargo, creo que en esta era moderna, la era de la tecnología, el valor de las tradiciones religiosas sigue vigente. También creo que los valores de las diferentes tradiciones religiosas permanecen intactos. De hecho, creo que a medida que crezca el progreso material, más evidentes se harán las limitaciones de los valores materialistas, y entonces el valor de la espiritualidad también se hará más evidente.

Todos podemos beneficiarnos de los mensajes y las técnicas de las diferentes tradiciones religiosas. Dicho esto, debo insistir en que matarse unos a otros en nombre de la religión es algo lamentable.

Hoy día son muchas las personas que culpan de la intolerancia y la violencia reinantes a la politización de la religión y que piensan que la política no debería mezclarse con la religión. ¿Cuál es su opinión?

SS: Creo que las instituciones políticas y las instituciones religiosas deberían estar separadas; así es más seguro. No obstante, puede darse la mezcla de labor religiosa y secular.

Dadas mis obligaciones oficiales, soy consciente de cómo se puede perjudicar o ayudar a la gente, y sé que debo obrar con prudencia y hacer lo correcto según el dharma. Tener una creencia religiosa ayuda enormemente a mantener una actitud honesta. Además, la experiencia que obtengo en las áreas prácticas me beneficia religiosamente. Ignoro cómo será en el futuro, pero por el momento esta doble responsabilidad me ayuda mucho.

Hace un tiempo asistí a un seminario en la India donde algunos políticos decían: «Somos políticos, no religiosos». Algunos lo decían con humildad, otros con presunción. Yo respondía, bromeando: «Los políticos deberían ser religiosos porque lo que hay en sus mentes afecta a la gente a la que sirven. En cambio, si las personas religiosas viven aisladas en las montañas y tienen una mente corrupta, poco importa eso porque no afectan a la gente».

Si se siguiera un pensamiento correcto, también las guerras serían menos destructivas. Es como el caso de los cinco dedos de la mano, donde cada dedo tiene su función o capacidad especial pero sin la palma carece de utilidad. De igual modo,

cualquier actividad en el ámbito de la religión, la ciencia, la economía y la educación, realizada con afecto y con una motivación sincera, será positiva. Eso incluye la política.

¿Qué es, después de todo, la política? La política no ha de implicar necesariamente engañar o intimidar. Creo que la política tiene una utilidad muy precisa. Es otra actividad o instrumento para servir a la sociedad, la comunidad o la nación.

En sí misma, la política no es negativa, depende de la motivación o la conducta de quienes la practican. Lo mismo sucede en el terreno religioso; si la motivación no es sincera, la religión se corrompe. Por otro lado, si el político actúa con una motivación sincera, se trata de una práctica espiritual. Así pues, desde mi punto de vista, toda acción humana que se realiza con una motivación sincera puede considerarse una actividad espiritual.

Cuando el dharma se convierte en la forma de vida del individuo, aquello en lo que participe —política o religión— beneficiará a los demás.

No obstante, si se practican juntas, ¿cree que aumenta el riesgo de «comunalismo»? ¿Qué significa ser auténticamente secular?

SS: La religión debe explicarse desde el punto de vista de la motivación. Cuando la motivación es sincera, nos damos cuenta de los beneficios de la religión en muchos aspectos de la sociedad humana.

Si la política la dirigieran personas con una mentalidad religiosa, tal vez sería una política más saludable. En ese caso, no habría ningún problema, y política y religión deberían mezclarse. Pero si hablamos de instituciones religiosas (no de una religión, sino de una institución), la persona que trabaja en una institución religiosa y también en una institución política puede generar un impacto negativo.

Como monje budista, creo que lo más importante es la motivación sincera. Hay que pensar en el interés común, no en el interés individual. El ser humano debería pensar en el beneficio de la mayoría.

Somos animales sociales. Nuestro futuro y nuestra prosperidad dependen de otros seres humanos. Conceptos como economía moderna y globalización demuestran que todo es interdependiente. Por tanto, el concepto mismo de «nosotros» y «ellos» ha dejado de tener sentido.

La humanidad entera, el mundo entero, forman parte de ti. Creo que es así.

Debería imperar el interés por los demás. Esa es la forma adecuada de pensar en la humanidad y en el mundo. Esa es la principal motivación, y en esa motivación

deberían basarse la religión, la política, la investigación científica y la economía. Toda actividad humana debería regirse por esa clase de motivación. Solo así tendrá un efecto positivo.

Su Santidad, en la India hay una gran preocupación por la incesante violencia en Cachemira y el futuro de las relaciones indopakistaníes. También la situación en Bosnia, Líbano, Oriente Próximo y otros lugares es conflictiva. ¿Cuál cree que es la solución para conflictos de esa naturaleza?

SS: ¡Qué pregunta tan difícil! No tengo una respuesta clara. Como es lógico, me preocupa el sufrimiento de las personas involucradas en los conflictos de Bosnia, en el este y oeste de África y en Cachemira. Son terribles. El problema de Cachemira dentro de la India me entristece, además.

Yo llegué a la India como refugiado en 1959, y cuando reflexiono sobre mis experiencias de entonces, me doy cuenta de que existía una paz verdadera, con la tradición de la ahimsa aún muy viva. Hoy día, a veces les digo en broma a mis amigos indios: «Durante siglos generasteis y mantuvisteis la ahimsa como vuestra filosofía. Ahora exportáis ese valor, y de tanto exportarlo ha disminuido en vuestro propio país».

Me preocupa mucho lo que ocurre aquí. Todos estamos necesitados de planes y soluciones a largo plazo. A veces los métodos a corto plazo pueden no parecer aceptables, pero es preciso tolerarlos por los beneficios que aportan a largo plazo. Me parece muy triste que la ancestral filosofía de la ahimsa haya decaído. Muy triste.

17

Responsabilidad universal

Su filosofía de la responsabilidad universal ha supuesto una aportación fundamental al diálogo secular y ha sido incluso aprobada por el Comité de los Premios Nobel. ¿Puede explicárnosla?

SS: En la antigüedad, ciertas enseñanzas religiosas decían que debíamos desarrollar el altruismo y practicarlo como una virtud. Creo que hoy día las circunstancias son del todo diferentes, porque el mundo, debido a la tecnología y a la población, se ha vuelto mucho más pequeño. Acontecimientos que suceden en una punta del mundo pueden tener repercusiones en la otra. Dependemos enormemente los unos de los otros. En la actualidad, el altruismo es una necesidad.

También en el terreno económico y medioambiental los países dependen unos de otros. La idea de «nosotros» y «ellos» ha quedado obsoleta. Deberíamos pensar en el mundo entero como un «nosotros». Sin embargo, lo cierto es que, debido a la falta de conciencia y de meditación analítica, no es así. Todavía creemos en la separación. Creo que muchos de nuestros problemas se deben a esta mentalidad estrecha y miope.

Por ejemplo, hoy día nos enfrentamos a un grave problema ecológico a nivel mundial, y por muy poderosas que sean una o dos naciones, el problema no se resolverá sin un esfuerzo conjunto o una actitud común. En nuestra economía moderna no hay fronteras, y en campos como la salud o la educación ya existe una unificación.

Mi propio bienestar, mi propio futuro y el futuro de mi nación están estrechamente relacionados con otras gentes. El pensamiento humano, no obstante, todavía está muy preocupado por «mi» nación, «mi» nacionalidad, «mi» frontera. La realidad ha cambiado, pero nuestra manera de ver las cosas no. Esta está muy alejada de la realidad, y esa es una de las causas de nuestros problemas.

Está claro que, para los seis mil millones de seres humanos, este pequeño planeta es nuestra única esperanza, y todos tenemos la responsabilidad de cuidarlo. Creo que nos hace falta desarrollar un sentido de responsabilidad «global y universal». Una vez que lo tengamos, nuestra actitud hacia problemas menores —ya sean económicos,

religiosos o culturales— serán más fáciles de resolver. Yo defiendo la práctica y la aplicación de este espíritu responsable.

La solución está en ponernos al nivel de esa realidad. La actitud del ser humano tiene que progresar, cambiar, abrazar la realidad. Necesitamos un sentido de responsabilidad global, un sentido de responsabilidad universal. Con eso podremos solucionar muchos problemas causados por el ser humano o, cuando menos, minimizarlos.

A mí me parece muy lógico. Mi bienestar depende en gran medida del bienestar de los demás. Si no cuido de los intereses de los demás, no me beneficiaré. Si paso por alto los intereses de los demás, al final saldré perdiendo y sufriré. Si tenemos en cuenta los derechos y el bienestar de los demás, eso nos beneficiará a todos.

¿Por qué?

SS: ¡Muy sencillo! Hoy día hay unos 6.700 millones de personas en el planeta. En realidad, una gran mayoría no es realmente creyente. Mucha gente dice «Pertenezco, o mi familia pertenece, a esta o aquella tradición», pero en su vida cotidiana no actúan como creyentes. Así pues, la mayoría no es creyente, pero esa mayoría es una parte muy importante de la humanidad.

Cuando un niño viene al mundo dentro de una tradición religiosa, lo hace sin fe ninguna. Cuando los padres realizan rituales, el niño ni los siente ni los aprecia. La mente del niño está libre de toda fe y sobrevive del afecto y el cuidado humanos. El contacto físico de la madre o la leche con que lo amamanta es lo que el niño valora. Son sentimientos muy fuertes de aprecio y cariño. Sin ellos, el niño no puede sobrevivir. Por tanto, creo que desde el nacimiento la humanidad necesita el afecto humano.

¿Es esa la base de su espiritualidad secular?

SS: Efectivamente. Creo que la naturaleza básica del ser humano es la ternura, una ternura basada en esa clase de afecto humano. Si nuestra mente permanece tranquila, compasiva y abierta, nos mantenemos físicamente sanos. Si existe un sentimiento constante de frustración, ira, agitación u odio, este afecta a la mente y con el tiempo mina nuestra salud.

Eso se manifiesta en la naturaleza misma del cuerpo, que es compatible con la mente serena, la mente compasiva, pero no con la mente agitada. Es mucho mejor que hagamos nuestro trabajo con ternura y afecto; y creo que esa es la esencia del ser

humano. Experimentamos ternura y afecto desde el nacimiento, pero creo que a medida que crecemos ponemos más énfasis en el cerebro y el lado intelectual y descuidamos nuestra cualidad humana básica. Por consiguiente, el cerebro supera a nuestra naturaleza bondadosa, y creo que esa es la razón de que experimentemos tantos problemas en el mundo.

A lo largo del siglo XX hemos adoptado varios métodos que dependían en gran medida de las máquinas, y ahora empezamos a ver sus limitaciones. Nos ha llegado el momento de tener que volver a nuestras cualidades humanas básicas, nuestra naturaleza humana básica. Seguimos fomentando el lado intelectual de nuestra naturaleza, pero las cualidades humanas virtuosas también han de aumentar. Debemos hacer un esfuerzo para conseguir que el cerebro y el corazón funcionen de forma armónica. A eso me refiero cuando hablo de ética secular.

El concepto de seres sensibles es clave en el budismo. Usted lo ha trasladado al terreno internacional y ha declarado que deberíamos tener derechos para todos los seres sensibles. ¿Puede aclarar esta idea?

SS: Creo que cuidar de nuestro planeta es cuidar de nuestro futuro. Este planeta es nuestro hogar, pero los científicos aspiran a explorar otros planetas como Marte y construir moradas allí. Puede que lo consigan, desde luego, pero, en última instancia, este planeta azul es nuestro único hogar. Debemos adoptar medidas para protegerlo y proteger todas las criaturas y cosas que lo integran.

Está mal explotar el entorno sin tener en cuenta su equilibrio y su belleza naturales con el fin de ganar dinero. Es una actitud insensata, sin visión de futuro, que conduce a una destrucción de largo alcance. Deberíamos reconocer la «vida» unificadora que hay dentro de todos los seres sensibles y desarrollar una actitud que trate todos los aspectos del entorno con el mismo respeto con que deberíamos tratar a nuestra propia familia.

Si pasamos por alto las necesidades y sentimientos de estos seres sensibles, nuestra mente también adquirirá una visión negativa de los demás seres humanos. Los veremos como seres débiles, sin valor, que no merecen nuestro respeto. ¡Toda forma de vida es sagrada! Por tanto, siento que la compasión o el respeto por todas las formas de vida es la base de un auténtico sentimiento de compasión e interés por la toda la humanidad.

¿Aconsejaría, entonces, una revisión de la Declaración Universal de Derechos

Humanos para incluir los derechos del medio ambiente y los derechos de todos los seres sensibles?

SS: Creo que ha llegado el momento de que nos esforcemos por desarrollar esa actitud. Pienso que es un paso muy necesario. La cuestión del medioambiente es importante. Los habitantes de este planeta podemos ver ahora las consecuencias de haber descuidado y maltratado el entorno. Los científicos están viendo los efectos de la contaminación en la leche de las madres y, por consiguiente, en la nueva generación. También reconocen que los efectos de abusar del planeta y el entorno no se limitan solo a los seres humanos.

Debemos desarrollar la virtud de la compasión por todo lo que nos rodea: la humanidad en su conjunto, el entorno y nosotros mismos. Es muy triste que la gente vea la práctica de la compasión como algo intrascendente en nuestra vida diaria.

Las conversaciones que siguen a continuación fueron grabadas en marzo y abril de 2008, durante y después de las protestas y manifestaciones que se produjeron en el Tíbet —las más importantes desde 1959— y en varias ciudades del mundo mientras la antorcha olímpica viajaba por los cinco continentes durante la cuenta atrás de los juegos de Pekín. La cuestión del Tíbet ocupó un lugar destacado en los medios de comunicación de todo el planeta y en la conciencia del mundo libre.

Estas conversaciones tuvieron lugar antes de que el hermano del Dalai Lama, Taktser Rinpoche, falleciera en septiembre de 2008.

18

La cuestión tibetana

¿Siente ira o preocupación por los sucesos que están teniendo lugar en el Tíbet?

SS: A veces me asalta algún pensamiento airado, pero, básicamente, no siento ira; la ira es una emoción ajena a mí. La ira significa querer hacer daño a otro; yo puedo apartar ese pensamiento de mi mente con rapidez. Mi práctica me ayuda a vencer las emociones negativas y encontrar ecuanimidad, lo que implica un proceso de dar y tomar. Recibo el recelo de los chinos y envío compasión. Debo reconocer que, en estas últimas semanas, no siempre me ha resultado fácil.

¿Qué hace para sobrellevar esta difícil época?

SS: Pese a todos mis miedos y preocupaciones, estoy en paz con mi subconsciente, por lo que puedo llevar a cabo mis obligaciones con bastante normalidad. No tengo problemas para dormir. Quizá se deba a que también rezo por los chinos, por sus dirigentes y por quienes derraman sangre. Rezo para que el velo de su ignorancia se descorra y puedan liberarse de su karma negativo y de las consecuencias de sus acciones.

¿El Dalai Lama llora alguna vez?

SS: Estaba con el profesor Samdhong Rinpoche, nuestro primer ministro del gobierno en el exilio, cuando escuché la noticia de la terrible violencia infligida por los chinos en el Tíbet. Se nos inundaron los ojos de lágrimas.

¿Cómo se siente cuando los chinos le aplican duros calificativos, incluso el de criminal?

SS: Si eso les hace felices, que lo hagan. Lo que de verdad condeno es que las autoridades chinas obliguen a los tibetanos del Tíbet a lanzarme amenazas y denunciarme por escrito.

¿Cuál es el aspecto más inquietante de la «campaña» china?

SS: La propaganda china y la manipulación de los medios de comunicación y los informativos. Están creando una imagen de discriminación racial, la imagen de que todos los tibetanos están en contra de todos los chinos. Eso no es así. Antes de la década de 1950 había chinos en Lhasa y no había ningún problema. Ni siquiera después de 1959 existió un sentimiento antichino. Más tarde, en el Tíbet empezó a haber muestras de resentimiento hacia los chinos han, lo cual es lamentable.

Cuando los chinos vienen a verme, los recibo con alegría y la mayoría llora. Son gente devota y cordial.

En la década de 1990, la principal razón de mi visita a Taiwan fue demostrar que no somos antichinos. Nosotros los respetamos, respetamos su rico patrimonio cultural y admiramos su civilización. Es muy importante, sobre todo, desarrollar un espíritu de cordialidad con el pueblo chino como nuestro vecino. Me entristece que esta propaganda china esté generando más problemas.

De joven, ¿cuál era su primera respuesta a las provocaciones y la hostilidad de los chinos? ¿Ha sido fácil para usted adquirir esta actitud compasiva hacia aquellos a quienes la mayoría de la gente vería con odio e ira, como un enemigo?

SS: En 1950 el ejército chino entró en la parte del Tíbet controlada por el gobierno tibetano. Antes de eso, aunque el ejército chino había alcanzado Lhasa, la capital del Tíbet, los chinos no tenían allí influencia ni autoridad ninguna. Según documentos históricos, el Tíbet era una nación independiente cuando el ejército chino entró.

Más de ocho mil tibetanos habían muerto ya. Me preocupaba que fuera preciso detener al Ejército Popular de Liberación chino, y el gobierno chino también comprendió que era preferible para ellos que el Tíbet pudiera ser «liberado pacíficamente». En 1954 fui a China como parte de la delegación tibetana para una reunión con el pueblo chino y el Partido Comunista chino. Durante ese período me reuní varias veces con el presidente Mao, que era un revolucionario increíble. Desarrollé un sincero respeto hacia él. Lo admiraba y me dio consejos útiles.

¿Qué clase de consejos?

SS: Me dijo que el Partido Comunista era como un pez. Igual que un pez no puede sobrevivir sin agua, el Partido Comunista no puede sobrevivir sin críticas.

En otra ocasión me preguntó si el Tíbet tenía su propia bandera. Vacilé unos instantes y finalmente le respondí que sí. Me dijo que la bandera tibetana debería ondear siempre junto a la bandera nacional china. El presidente Mao decía que

antiguamente el Tíbet era una gran nación, pero que luego nos debilitamos enormemente. Según él, podíamos alcanzar el desarrollo en veinte años y luego nos tocaría a nosotros ayudarlos a ellos.

También me dijo que enviaría a dos generales al Tíbet para ayudarme, y que si esos generales no tenían en cuenta mis deseos, debía comunicárselo y los retiraría.

Yo incluso mencioné a algunos funcionarios chinos que quería ingresar en el Partido Comunista chino. Había tibetanos que se habían unido al partido. Más tarde, uno de mis viejos amigos comunistas me dijo que en aquel entonces los dirigentes chinos creían sinceramente que con la ayuda de los chinos los tibetanos podríamos construir un Tíbet moderno.

Cuando volví a Lhasa en 1955 me reuní con un general que regresaba del Tíbet por la misma carretera. Ya nos conocíamos y le conté que un año antes, cada vez que viajaba a Pekín [Beijing] por carretera, lo hacía con desconfianza y temor, y que ahora me sorprendía gratamente que, después de apenas un año, estuviera volviendo a mi país con plena confianza en los chinos. No obstante, poco tiempo después la constante opresión china llevó a muchos comunistas tibetanos, sobre todo de las áreas remotas del Tíbet, a expresar su resentimiento y malestar por las acciones chinas. Los destituyeron de sus cargos y muchos fueron encarcelados y torturados. Sentí una enorme decepción.

En 1956 vine a la India para asistir a una conferencia. Aunque me había reunido varias veces con Pandit Nehru, en una ocasión el primer ministro chino se sumó a nosotros. Nos dijo que él no consideraba el Tíbet como una provincia china más, sino como un caso especial.

Teniendo en cuenta sus temores, ¿qué le instó a regresar?

SS: Las reformas poco realistas que se llevaron a cabo en China provocaron un levantamiento en el Tíbet. El presidente Mao había prometido un aplazamiento de seis años de las reformas en el Tíbet. En aquella época hablé con Pandit Nehru de si debía quedarme en la India o no. Nehruji elaboró entonces el acuerdo de siete puntos y me aconsejó que regresara al Tíbet y luchara. Le hice caso y regresé en febrero de 1957. Me esforcé por actuar de acuerdo con el consejo de Pandit Nehru y de otros luchadores por la libertad.

Pero la situación empeoró. Hice lo posible por calmar las cosas, pero los dos bandos se mostraban igual de resueltos. En marzo de 1959 Lhasa empezó a llenarse de tibetanos llegados de los pueblos y muchos temieron que mi vida pudiera correr

peligro. La situación se intensificó partir del 10 de marzo, cuando se hizo evidente que el bando chino estaba decidido a aplastar al pueblo tibetano.

Supliqué a los tibetanos que regresaran a sus pueblos y les dije que, si querían, podían dejar a algunos representantes. El hecho de que fueran tantos estaba agravando la situación y poniendo nerviosos a los chinos. El bando tibetano estaba decidido a quedarse y defender su capital. Me hallaba en un dilema. Finalmente, temiendo que pudiera producirse un baño de sangre en Lhasa y pensando que podría ser de más ayuda a la causa tibetana si me ausentaba una temporada, hasta que la situación se calmara, escapé a la India y me convertí en un refugiado.

¿Podría explicarnos brevemente sus últimas negociaciones políticas con China?

SS: A finales de la década de 1970 y principios 1980 los chinos enviaron varios mensajes a mi hermano mayor, en Hong Kong, pidiendo que se reuniera con ellos en Pekín.

Yo lo interpreté como un gesto positivo y comuniqué a mi hermano nuestra decisión de conseguir la autonomía para toda la población tibetana. Estuvo reunido durante dos horas con Tang Jiaxuan, que se mostró dispuesto a hablar de cualquier tema salvo de la independencia. La reunión fue un éxito y, como resultado de la misma, cuatro o cinco delegaciones investigadoras visitaron el Tíbet entre 1979 y 1980. Hoya Ma visitó Hazra en 1980, reconoció públicamente la destrucción y se disculpó por los errores cometidos por los chinos en el pasado. La situación había dado un giro realmente positivo y parecía prometedora.

Los cinco máximos funcionarios chinos de aquella época nos enviaron una propuesta de cinco puntos, según la cual un funcionario iría a verme a Delhi, se restablecerían todos los privilegios previos a 1959, el Dalai Lama residiría en Pekín y podría visitar el Tíbet de vez en cuando. Rechacé la propuesta al instante, alegando que la principal cuestión eran los derechos fundamentales de seis millones de tibetanos, y que a menos que fuera abordada carecía de sentido hablar de mi regreso.

¿Qué lo impulsó a aceptar el envío de sus primeras delegaciones al Tíbet en la década de 1980?

SS: En 1983 volví a expresar públicamente mi deseo de visitar el Tíbet y decidí enviar una delegación en 1984 para hacer los preparativos necesarios, pues no deseaba que mi visita generara malestar. Recuerdo cuando la primera delegación llegó a Lhasa, toda la gente de la zona se acercó a recibirla. Hasta los tibetanos que se

habían hecho pasar por grandes revolucionarios durante la Revolución Cultural se hallaban entre los primeros en recibir a la delegación.

Por consiguiente, en 1984 solicitamos permiso a China para enviar otra delegación al Tíbet con el fin de preparar mi visita, pero los chinos tuvieron problemas para aceptarlo. El contacto formal con los chinos continuó hasta 1993, con algunas reuniones en Delhi, y luego cesó por completo.

¿Qué ocurrió entonces?

SS: No volvimos a establecer un contacto directo con ellos hasta el año 2002. Desde entonces hemos mantenido seis rondas de conversaciones.

En la tercera ronda presentaron una lista de 36 acusaciones. En la cuarta, las despejamos todas punto por punto, dado que la mayoría carecía de fundamento. El proceso, no obstante, fue muy provechoso para nosotros. Nos ayudó a comprender mejor cómo nos veían los chinos y cuáles eran sus temores: básicamente, que estuviéramos buscando indirectamente independizarnos de China.

¿Consiguió convencerlos de que eso no era cierto?

SS: En la quinta ronda, celebrada en febrero de 2006, la delegación china reconoció que no pretendíamos conseguir la independencia. Lo interpretamos como un importante avance de nuestros esfuerzos por construir un clima de confianza. También declararon que, en lo referente a la historia, existían muchas diferencias de opinión entre los dos bandos. Sin embargo, entre abril y mayo de 2006 los chinos intensificaron la propaganda de que nosotros estábamos alentando a los separatistas del Tíbet. Fue una campaña deliberada.

Creo que el secretario del partido chino en la región autónoma del Tíbet dijo que lo que separa al Tíbet de China es el budismo tibetano, la cultura tibetana. Así pues, desde mi punto de vista, si así piensan quienes tienen el poder es evidente que no podemos esperar de ellos que protejan y preserven el budismo, la cultura y el entorno tibetanos.

¿Qué ayuda espera de otras naciones?

SS: Hice un llamamiento especial en nombre de los seis millones de tibetanos que viven en el Tíbet, sobre todo aquellos de las áreas rurales que viven completamente aislados. Quiero transmitir a la comunidad mundial que la nación tibetana es un patrimonio cultural único en peligro de extinción. El Tíbet es una nación con una larga historia; por favor, ayúdennos a preservarla.

Yo lo describo como un genocidio cultural, intencionado o no. Por ejemplo, los chinos han impuesto intencionadamente restricciones en los estudios tibetanos y en los monasterios tibetanos. La cultura tibetana se basa en el budismo, de modo que tales instituciones son muy, muy importantes para su conservación. Esta clase de restricciones suponen una forma de genocidio.

Con el aumento de la población china en Lhasa, por ejemplo, donde ahora hay más de doscientos mil chinos, los tibetanos se están quedando en minoría. Si en las ciudades del Tíbet dos tercios de la población son chinos, todo el mundo tendrá que hablar chino a la hora de trabajar o comprar. La población china en el Tíbet crece cada mes, la agresión demográfica es muy fuerte.

He observado que los tibetanos nacidos fuera del Tíbet son capaces de preservar el patrimonio cultural tibetano mucho mejor que los que viven en el Tíbet. Los tibetanos del Tíbet se están volviendo irascibles; aunque tienen un fuerte espíritu tibetano, algunos muestran claros signos de degeneración. Nuestro patrimonio cultural es pacífico, compasivo, y ahora se está deteriorando. Por consiguiente, se trata de un asunto muy, muy serio.

Oigo hablar de una deforestación a gran escala en China que está generando inundaciones sin precedentes. Puede que algunos funcionarios del gobierno respeten el medio ambiente, pero los empresarios no hacen caso de las instrucciones del gobierno y siguen deforestando bosques y explotando yacimientos. Así pues, los tibetanos deberíamos tener una autoridad autónoma que proteja el patrimonio cultural, la fe budista y el medio ambiente tibetanos.

Nuestros amigos —entre ellos los europeos, los americanos y los japoneses— pueden ayudarnos a alcanzar una solución, pero el acuerdo ha de producirse entre chinos y tibetanos.

¿Se opuso a que los Juegos Olímpicos se celebraran en China?

SS: Cuando se decidió dónde iban a celebrarse los Juegos Olímpicos, expresé abiertamente que China, siendo como era la nación más antigua y poblada del mundo, merecía ser la anfitriona. Eso los enorgullecerá como pueblo, así que los juegos deben celebrarse allí. Puesto que no somos antichinos, respetamos la decisión de que China sea el lugar donde se celebren los Juegos Olímpicos.

No obstante, también debemos mencionar algunas de las críticas que muchos individuos, organizaciones no gubernamentales (ONG) y gobiernos han hecho sobre la actitud de China en lo referente a derechos humanos y libertad religiosa. Es una

actitud que deja mucho que desear. Así pues, es muy importante recordar a los dirigentes y funcionarios chinos que para ser respetados anfitriones de los juegos, han de mejorar seriamente su actitud en el terreno de los derechos humanos, la libertad religiosa y el medio ambiente.

¿Cómo reaccionó a la oposición y las protestas sin precedentes que tuvieron lugar en el Tíbet en marzo de 2008?

SS: Naturalmente, comprendía la impaciencia de los jóvenes. Llevo muchos años familiarizado con sus sueños y confiaba en que algún día se apaciguarían. Los jóvenes no tienen conceptos, solo emociones.

Dejando a un lado la cuestión ética de la violencia, ¿qué representaría para ellos que los tibetanos tomaran las armas para lograr la independencia? ¿Qué armas? ¿De dónde las sacaríamos? Y si consiguiéramos las armas, ¿cómo las haríamos llegar al Tíbet? Y una vez que la guerra armada por la independencia hubiera comenzado, ¿quién acudiría en nuestra ayuda?

Comprendo las protestas pero, por supuesto, no las respaldo. También aconsejé a los organizadores de la denominada marcha pacífica desde Dharamsala hasta la República Popular que la cancelaran, pues podría conducir a enfrentamientos con la guardia fronteriza. Pero lo único que puedo hacer es dar consejos, no reprimir opiniones. Solo me cabe confiar en que los chinos no utilicen esto como una excusa para llevar a cabo otra carnicería.

Entonces ¿qué condujo, en su opinión, a esa situación dentro del Tíbet?

SS: Evidentemente, los chinos tienen que reconocer de una vez por todas que hay un problema en el Tíbet. No pueden seguir ignorando este abrumador rechazo al gobierno del Partido Comunista y sus políticas. Pekín tiene que aceptar que algo ha ido terriblemente mal en los últimos cincuenta años.

A diferencia de disturbios anteriores, los de esta vez han afectado a Lhasa, a la llamada Región Autónoma del Tíbet (RAT) y a otros lugares. Las protestas se extendieron por todas las zonas de China de habla tibetana, lo que incluye a tibetanos de la Universidad de Pekín. Además, después de años y años de opresión, los tibetanos ya no confían en los chinos.

Los chinos lo han intentado todo —opresión, tortura, reeducación política, adoctrinamiento político y aumento de la población china han en el Tíbet—, pero en vano. Hasta los programas para mejorar el nivel de vida y la inversión de dinero en

proyectos de infraestructura demuestran que los tibetanos valoran mucho más su independencia cultural y su espiritualidad.

¿Por qué renunció a la causa de la independencia tibetana en favor de la autonomía?

SS: Los grupos étnicos tibetanos están repartidos por todas las provincias chinas, no solo en el actual territorio considerado región autónoma, pese a carecer de autonomía. Así que decidimos tratar con los chinos el tema no de nuestra independencia, sino de una sola región autónoma dentro de la nación china que nos ayudara a preservar nuestra cultura e idioma, en lugar de muchas regiones autónomas pequeñas.

Por lo tanto, en principio decidimos que no buscaríamos la independencia y mantendríamos el verdadero espíritu del camino del medio como nuestro objetivo. Esta idea ha sido aceptada como una propuesta sumamente razonable en el ámbito público, y muchos países la apoyan. Este ha sido, por nuestra parte, el tema central de nuestras conversaciones.

Muchos de sus seguidores creen que se ha vendido al adoptar su postura del camino del medio como postura negociadora, que no debería hacer concesiones a la hora de llegar a un acuerdo con los chinos.

SS: Yo respeto a la nación china. Creo en un diálogo sincero y transparente, no en andarse por las ramas.

En las provincias chinas de Hunan, Sikang, Gansu y Sinkiang viven unos cuatro millones de tibetanos. La población tibetana en la Región Autónoma del Tíbet es de unos dos millones, de modo que la mayoría de los tibetanos están fuera del Tíbet. Hay grupos étnicos tibetanos desperdigados por todas las provincias chinas. Así pues, en lugar de tener varias regiones autónomas, ¿por qué no tenemos una única autonomía?

He intentado razonar con estos grupos ofreciéndoles dos opciones: la de un Tíbet independiente delimitado geográficamente por la actual Región Autónoma del Tíbet, lo que excluiría a muchos tibetanos; o la de un Gran Tíbet, incluido mi lugar de nacimiento, unificado y autónomo, donde se garantice la preservación de nuestra identidad, cultura e idioma. Algunos tibetanos sensatos han elegido la segunda opción. Una única entidad merece realmente la pena.

El lugar donde yo nací se halla ahora bajo la administración china, de modo que

legalmente hasta yo soy chino. Para los chinos, soy un demonio, y los tibetanos me ven como alguien que está vendiendo los derechos de los tibetanos.

Puesto que la autonomía refleja mejor que cualquier otra cosa su compromiso espiritual con el camino del medio, ¿cómo explicaría las ventajas políticas de dicha autonomía al resto de la gente?

SS: La autonomía es la mejor opción para el Tíbet. Yo no aspiro a la separación, sino a permanecer dentro de la República Popular China con la protección plena de nuestro patrimonio cultural único, lo que incluye el idioma y el delicado entorno.

Además, nos conviene permanecer dentro de China. El desarrollo espiritual no puede llenar por sí solo nuestros estómagos; también necesitamos el desarrollo económico. Por tanto, que el Tíbet permanezca dentro de China será beneficioso solo si contamos con una autoridad de peso y la garantía plena de que podremos proteger nuestras necesidades especiales.

Los tibetanos deberían tener el poder de decidir sobre todos los asuntos relacionados con su cultura, religión y medio ambiente. No es lo mismo que ser un estado independiente. Bajo la ley internacional, este nuevo Tíbet también sería parte de la República Popular China, que sería la responsable de la política exterior y la seguridad. Si Pekín aceptara este modelo, puedo garantizar que ya no tendríamos la agitación y la crisis que estamos padeciendo ahora.

¿Plantea algún riesgo esta opción?

SS: Existe el riesgo de que los dirigentes chinos crean que ya no existe la posibilidad de pacificar el Tíbet y que han perdido para siempre la lealtad de los tibetanos. Por otro lado, los chinos quieren controlar completamente un país tan rico en recursos naturales como el Tíbet. Así pues, oprimirán a nuestro pueblo con mayor brutalidad si cabe, hasta convertirlo en una minoría insignificante en su propia tierra. La segunda opción es un Tíbet para los chinos han. Eso supondría el fin de todo diálogo con nosotros y el fin de todas las medidas destinadas a fomentar la confianza.

Así y todo, muchos tibetanos critican su camino del medio e incluso lo rechazan…

SS: Como Pandit Jawaharlal Nehru solía decirme, el Estado es construido para el pueblo y por el pueblo. Yo siempre he defendido esa opinión. En 1993 cesaron los contactos con los chinos y pregunté a la comunidad tibetana su opinión. Desde 2001 tenemos un parlamento electo, de modo que la decisión final está en manos de la comunidad tibetana. Yo solo actúo como asesor adjunto.

No obstante, son muchas las personas que critican el camino del medio, incluido mi hermano mayor, que dice que su querido hermano menor, el Dalai Lama, ha vendido los derechos de los tibetanos. Yo lo respeto como hermano mayor, pero tenemos ideas políticas diferentes. Por tanto, no solo entre los tibetanos, sino también entre mis seguidores, hay quienes critican severamente nuestro enfoque. Siempre hablan de independencia; es comprensible que estén preocupados por el Tíbet. Yo estoy comprometido con el camino del medio, de manera que si el enfoque del Dalai Lama fracasa, su frustración aumenta.

Por desgracia, los dirigentes chinos no comprenden el concepto de libertad, de democracia. Además, algunos tibetanos carentes de experiencia emplean otras maneras de expresarse. Entonces los chinos nos acusan y nos preguntan por qué no los controlamos. Yo digo que no podemos controlar —no queremos controlar— a la gente. Hoy día el principio democrático está muy arraigado en nosotros.

Yo sigo a Buda: Buda nunca dice haz esto o lo otro, sino que nos da libertad. Pide a sus seguidores que no respeten ciegamente sus enseñanzas, que experimenten por sí mismos.

¿Es posible, entonces, que en el futuro otras voces intenten desafiar su postura del camino del medio y aspirar a la independencia plena?

SS: En lo que a nuestra postura se refiere, el mundo entero sabe que el Dalai Lama no aspira a la independencia. Solo los chinos no lo saben.

Ahora bien, si nuestro enfoque fracasa, preguntaremos a nuestro pueblo qué debemos hacer, pues algunos de nuestros partidarios prefieren la independencia. Así funciona la democracia. Nuestro compromiso con la democracia es total y algunos de esos jóvenes son algo duros. No puedo pedirles que callen, ni puedo decirles que hemos de hacer lo que yo diga. Tienen derecho a expresar lo que sienten. No obstante, es mi responsabilidad dejar claras las consecuencias de las acciones que elijan. Ellos tienen clara mi responsabilidad moral. Así pues, tienen el derecho y la libertad de criticar mi postura, y eso incluye a mi hermano mayor.

Dentro del Tíbet la frustración es grande. Desde hace unos años, los tibetanos que viven en el Tíbet —incluso los que se ganan bien la vida, como estudiantes educados en China— están expresando mucha frustración. Creo que los tibetanos de entre 30 y 40 años, la generación más joven, piensan que mientras el Dalai Lama esté ahí han de seguir su consejo, pero que una vez fallezca tendrán que actuar.

Este tipo de declaraciones me apenan, de modo que siempre que me reúno con

ellos hago hincapié en que deberían concentrar su energía en la educación, la economía y la formación. Los animo a que soliciten a las autoridades locales facilidades para su educación. Tenemos derecho a solicitar esas cosas.

Si bien es cierto que los chinos han actuado brutalmente en el Tíbet, la juventud tibetana también ha participado en actos incendiarios y de saqueo en Lhasa.

SS: Supongo que sí. Condeno esa conducta y me entristece ver a mis compatriotas tibetanos actuando de ese modo, aunque seguramente fuera el resultado de una profunda decepción y desesperación por el hecho de ser ciudadanos de segunda clase en su propio país. Eso, sin embargo, no es excusa para cometer actos violentos.

Yo he propuesto una investigación internacional de los sucesos del Tíbet llevada a cabo por una institución independiente reconocida. Pero una cosa es cierta: quienes sufrieron la brutalidad de la policía y el ejército fueron, en su mayoría, tibetanos inocentes. Nosotros lamentamos la pérdida de vidas tanto chinas como tibetanas. Carecemos de una imagen completa y detallada de lo que sucedió y sigue sucediendo en el Tíbet.

Se especula mucho. Nos contaron que quinientos soldados chinos se afeitaron la cabeza y se pusieron ropas de monje para provocar problemas. Creo que pueden haberse dado casos de violencia fruto de fuertes emociones, pero los tibetanos son gente genuinamente pacífica.

¿Espera alcanzar una solución a través de conversaciones con China?

SS: En realidad, conversar por conversar carece de sentido. Solo me interesan las conversaciones serias que apuntan al meollo del problema. Si los chinos quieren conversar, son más que bienvenidos, y sin condiciones previas. Pero han de comportarse de una forma transparente de cara al mundo exterior; se acabaron las conversaciones secretas a puerta cerrada. Como es lógico, la presión internacional sobre Pekín ha funcionado en cierta medida. El mundo entero debe ayudarnos. A los chinos les preocupa mucho su reputación internacional.

Hablar no es suficiente. Invito a personas neutrales, respetadas y con libertad para viajar a las zonas afectadas a que, acompañadas por los medios, lleven a cabo una investigación exhaustiva.

Tanto China como la India se han convertido en parte de la política y la realidad espiritual del Tíbet. ¿Qué comparación haría entre ambas naciones?

SS: La gente ha de seguir el sistema político moderno; la democracia no es

perfecta, pero es lo mejor para nuestra era, y así lo entiende la India. Aquí, los territorios del sur, norte, este y oeste tienen idiomas diferentes, comidas diferentes. Sin embargo, salvando algunos focos, el país permanece felizmente unido. ¿Cómo? No gracias a la fuerza, sino gracias al imperio de la ley, la libertad de expresión y las diferentes libertades. En la India hay estabilidad porque hasta el más mínimo suceso aparece en los periódicos. En cambio, China parece estable pero bajo la superficie hay resentimiento; es un estado policial.

En el mundo de hoy, el imperio del terror no puede conducir a una paz, un progreso y un desarrollo duraderos. La armonía tiene que venir del corazón, no de las armas. ¿Cómo vamos a fomentar la armonía y la unidad a través de la violencia? Es imposible. Cuanto más terror, más dolor; esa es la causa de la desunión. Creo que los dirigentes chinos deberían estudiar psicología.

¿Le defraudó la respuesta del gobierno indio a esa crisis?

SS: Nosotros adoptamos una visión holística de la postura del gobierno y el pueblo indios, con quienes mantenemos lazos emocionales y mentales pese al control físico de los chinos sobre los tibetanos.

Cincuenta años atrás, Pandit Nehru impulsó varios programas para los refugiados tibetanos, y cada gobierno, tanto el del Bharatiya Janata Party como el del Congress Party, los han seguido. Existen programas para fomentar una educación moderna y diferentes actividades para conservar y promover la cultura y los estudios budistas. Gracias a ellos tenemos nuestra propia comunidad, y una comunidad saludable. Hemos podido preservar nuestra cultura, nuestra religión y nuestras tradiciones. Así pues, mientras la religión budista se mantenga viva y los tibetanos sean mayoría, esa es la mayor ayuda que la India puede ofrecernos.

El hecho de que nuestros jóvenes puedan hoy día gritar se debe, en gran medida, al compromiso de la India con la libertad de expresión. El otro día hablé con los líderes de los manifestantes tibetanos que se estaban manifestando en la India contra los chinos. Les dije que estoy personalmente comprometido con la democracia y que creo en la libertad de expresión, movimiento y pensamiento.

No tengo derecho a frenarlos ni a pedirles que callen, pero sí tengo la responsabilidad moral de concienciarlos sobre las consecuencias de sus acciones. No debemos hacer nada que ponga en una situación comprometida al gobierno y el pueblo indios, que tan generosos han sido con nosotros.

Cuando se enteró de las protestas militantes en el Tíbet, dijo textualmente que «si la situación se descontrola por completo, dimitiré». ¿Puede renunciar a las funciones temporal y espiritual de Dalai Lama así, sin más?

SS: Ya estoy semirretirado, por lo que es posible que pronto dimita del todo. En nuestro sistema político celebramos elecciones cada cinco años. En el terreno espiritual, aparecerán líderes jóvenes, sanos y competentes, de modo que eso no me preocupa. Estos líderes espirituales protegerán el budismo y la cultura budista. Por tanto, como viejo monje que soy, ahora debería dedicar más tiempo a prepararme para mi próxima vida. ¿No?

Para los tibetanos en general, y para el Tíbet en particular, su papel es clave, como también lo es la institución del Dalai Lama. ¿Qué pasará en el futuro? Si dimite, ¿será el próximo Dalai Lama una reencarnación o elegirá personalmente a su sucesor?

SS: Ya en 1969 declaré que el pueblo tibetano era el que debía decidir sobre la permanencia de la institución del Dalai Lama. Se han dado casos en que el dirigente elegía a su sucesor antes de morir, alguien bueno y competente. Así pues, creo que sería conveniente elegir un guía espiritual joven y competente. En lo que a la reencarnación se refiere, existen diferentes opciones.

Un grupo de miembros de alto rango hemos hablado del tema aquí, en Dharamsala. Lo máxima prioridad ha de ser la voluntad del pueblo tibetano. He considerado la posibilidad de celebrar un referéndum sobre la cuestión de la sucesión. Todo es posible: un cónclave como en la Iglesia católica; que me suceda una mujer; que no haya más Dalai Lamas;o quizá que haya incluso dos, en vista de que el Partido Comunista se ha agenciado el derecho de responsabilizarse de las reencarnaciones.

Por unanimidad, se me pidió que tomara la decisión final relativa a elegir un sucesor y cómo mantener viva la institución. Como monje budista, estoy profundamente entregado a trabajar por mi reencarnación para servir a la humanidad de la forma en que más se me necesite. La institución del Dalai Lama es importante siempre y cuando sirva a la causa del pueblo tibetano.

Una cosa está clara: si me reencarno como el próximo Dalai Lama —si esa es la mejor opción para el futuro— no será en una China con su sistema actual.

No obstante, confío en disponer todavía de mucho tiempo, de otros diez o incluso veinte años, para meditar sobre estos asuntos. Naturalmente, si para entonces

seguimos en el exilio, probablemente tendremos que buscar a mi sucesor en la India; desde luego, fuera del Tíbet.

¿Podría el próximo Dalai Lama ser una mujer?

SS: La reencarnación tiene, como finalidad, servir al dharma budista y servir a los demás seres. Si para conseguir eso la forma de una mujer es más eficaz, entonces la reencarnación debería ser en forma de mujer.

¿Le gustaría regresar como mujer?

SS: ¿A mí personalmente? No lo sé, pero lo que es seguro es que la próxima reencarnación del Dalai Lama como mujer es posible. Después de todo, en las reencarnaciones elevadas de la tradición budista ha habido mujeres, por lo que es decididamente posible.

¿Cree que regresará algún día al Tíbet?

SS: Tengo la esperanza de poder regresar algún día. Pero si regreso sin un cierto margen de libertad, no servirá de nada. Cuando me llegue el día de regresar, cuando el Tíbet haya recuperado cierto grado de pluralismo, libertad de opinión e imperio de la ley, dejaré de tener un papel político y un papel espiritual destacado. Cederé toda mi autoridad histórica al gobierno local. Devolveremos la responsabilidad máxima a los tibetanos que viven en el Tíbet. Ellos conocen la situación mucho mejor y han hecho un enorme esfuerzo.

Recibo muchos mensajes del Tíbet: los viejos dicen «Por favor, regrese antes de que fallezcamos», y los jóvenes dicen «Le necesitamos, debería estar en un país libre». Por lo tanto, permanezco en el exilio no como dirigente, sino como un libre portavoz del pueblo tibetano. Mis verdaderos jefes son seis millones de tibetanos dentro del Tíbet.

Agradecimientos

El Dalai Lama ofrece al mundo una filosofía secular de responsabilidad universal que cultiva un altruismo fruto de comprender la interdependencia, esto es, las numerosas formas en que cada uno de nosotros debemos nuestra supervivencia, bienestar y felicidad a millones de otros seres. Este libro ha sido posible gracias a la indulgente generosidad de espíritu, la paciencia y el altruismo de Su Santidad, que ha dado parte de sí mismo y de su tiempo a este ignorante aspirante cuyo único mérito es haber sido aceptado por Su Santidad como su «chela». Mi eterno ruego es que algún día pueda ser digno de él. No me basta con expresar mi gratitud.

La evolución y publicación de este libro han «dependido» de las mismas cualidades que Su Santidad nos anima a desarrollar en nosotros, practicadas por un gran número de personas. Mi primer encuentro con el Dalai Lama lo hizo posible Tendzin Choegyal, después de lo que entonces me pareció una serie de coincidencias pero que ahora sé eran parte de un plan más amplio que todavía estoy descifrando. Rinpoche y su esposa, Rinchen Khando-la, pronto se convirtieron en mi familia tibetana, acogiéndome enseguida a mí, y cuando me casé también a mi esposa, en su hogar. Suelo alojarme con ellos cuando visito Dharamsala para ver a Su Santidad. Recibí mi primera iniciación formal de Su Santidad, ante su altar privado, acompañado de Rinpoche, que hacía las veces de intérprete y guía. Él ha sido mi Hermano del Dharma (¡Guru Bhai!) y me ha ayudado a superar muchas noches oscuras del alma. Siempre ha alentado y apoyado mi labor con Su Santidad.

Tenzin Geyche Tethong ha sido el secretario personal de Su Santidad durante más de veinte años y se retiró hace poco. Tenzin Geyche-la servía a Su Santidad con un desinterés, un compromiso, una integridad y una discreción fuera de lo común. Hasta no hace mucho fue el principal contacto y gestor de mis audiencias personales y formales con Su Santidad, y muchas veces hizo también de traductor e intérprete. Él y su esposa Chukki me han recibido con suma gentileza en mis visitas a su casa.

Gracias a Chhime Rigzing y Tenzin Takhla, actual director de la sección inglesa de la Oficina de Su Santidad, por su ayuda y apoyo. La suya no es una tarea fácil, pues cada vez son más las personas que solicitan ver al Dalai Lama. Gracias también a la

Oficina de Su Santidad por permitirme utilizar fragmentos de su material y transcripciones.

Conocí a Tempa Tsering a principios de la década de 1980 cuando trabajaba en la Oficina de Su Santidad. El respaldo y entusiasmo mostrados por mi primer proyecto sobre Su Santidad —un documental titulado *Ocean of Wisdom* (Océano de sabiduría) para la PBS de Estados Unidos— fueron de incalculable valor. Hemos mantenido un contacto intermitente incluso después de que dejara su cargo. En los últimos años Tempa ha vuelto a servir activamente a Su Santidad como su representante en Delhi. Trabajar de nuevo con él ha sido para mí una gran fuente de alegría, aliento y apoyo.

Mis largos años de relación con los tibetanos y con la Fundación para la Responsabilidad Universal de S. S. el Dalai Lama me han puesto en contacto con gran número de tibetanos de los que he aprendido mucho. De todos ellos he recibido gran afecto y ayuda en mis viajes espirituales y samsáricos. Deseo expresar un agradecimiento especial a Lodi Gyari Rinpoche, a su esposa Dawa-la y a Tashi Wangdin-la. Doy las gracias al venerable profesor S. Rinpoche, al venerable Doboom Turku y al venerable Lhakdor, a este último por permitirme utilizar fragmentos del material publicado por la Library of Tibetan Works & Archives, de la que es director.

Gracias a Jasjit Purewal por su ayuda en la reestructuración y organización final del material para hacer su lectura más fluida; a Bindu Badshah por la primera corrección del texto transcrito; a Shalini Srinivas por cotejar el extenso volumen de material; y a Sudha Chandra por sus sugerencias.

Mi más profundo agradecimiento a mi editor, Ashok Chopra, de Hay House India, no solo por su paciencia y amable apoyo mientras leía este libro para su publicación, sino por su confianza y ánimos para desarrollar otros proyectos. Ratika Kapur, de Hay House, ha sido un corrector discreto y meticuloso y una influencia en este libro.

Yo no soy un escritor profesional. De no ser por el frecuente aliento de mi esposa y compañera de viaje, Meenakshi Gopinath, jamás habría tomado este camino. Gracias, Meenu.

RAJIV MEHROTRA
Administrador y secretario
Fundación para la Responsabilidad Univesal
de S. S. el Dalai Lama, Nueva Delhi
www.furhhdl.org

La Fundación para la Responsabilidad Universal de Su Santidad el Dalai Lama

A fin de poder hacer frente a los retos de los tiempos en que vivimos, creo que la humanidad tiene que desarrollar en mayor medida el sentido de responsabilidad universal. Cada uno de nosotros debe aprender a trabajar no solo para sí mismo, su familia o su nación, sino para el bien de toda la humanidad. Hoy día somos tan interdependientes, estamos tan estrechamente interconectados, que sin un sentido de responsabilidad universal, sin un sentimiento de fraternidad universal, sin la comprensión y convicción de que formamos parte de una gran familia humana, no podemos esperar vencer los peligros de la propia existencia, y aún menos generar paz y felicidad.

SU SANTIDAD EL DALAI LAMA

MISIÓN

- Promover la responsabilidad universal de una manera que respete las diferencias y fomente la diversidad de prácticas y credos.
- Construir una ética global de no violencia, convivencia, igualdad de géneros y paz impulsando procesos de cambio personal y social.
- Enriquecer aquellos modelos educativos que aprovechan la capacidad de transformación de la mente humana.

SOBRE LA FUNDACIÓN

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 es de alcance global y trasciende las agendas políticas nacionalistas.

Esta fundación realizará proyectos que beneficien a gentes de todo el mundo y se

concentrará, sobre todo, en apoyar métodos no violentos, mejorar la comunicación entre ciencia y religión, defender los derechos humanos y las libertades democráticas y proteger y sanar a nuestra Madre Tierra.

SU SANTIDAD EL DALAI LAMA

OBJETIVOS

- Fomentar el canto a la diversidad, el espíritu de responsabilidad universal y la comprensión de la interdependencia entre credos y religiones.
- Alentar la transformación personal de manera que promueva procesos de cambio social más amplios.
- Desarrollar y respaldar iniciativas destinadas a fomentar la paz y la convivencia en regiones dominadas por conflictos violentos y malestar social.
- Fomentar y cultivar la ahimsa (la no violencia) como principio que rija 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 una ética global de paz y justicia.
- Desarrollar la capacidad para transformar conflictos, defender los derechos humanos y promover las libertades democráticas a través de asociaciones con grupos de la sociedad civil de todo el planeta.
- Explorar nuevos campos para comprender la mente construyendo puentes entre la ciencia y la espiritualidad.
- Apoyar la formación profesional de futuros líderes y directivos mediante la concesión de becas.
- Crear material educativo y productos mediáticos que promuevan los objetivos de la fundación.

S.S. EL DALAI LAMA, Presidente
RAJIV MEHROTRA, Administrador y Secretario
Fundación para la Responsabilidad Universal
de S. S. el Dalai Lama
India Habitat Centre, Core 4 A
Lodi Road, Nueva Delhi 110013
India
www.furhhdl.org
Teléfono: +91-11-2464845

Sobre el Dalai Lama

Su Santidad el XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, es el jefe de Estado y líder espiritual del Tíbet. Nació el 6 de julio de 1935 en el seno de una familia campesina de Taktser, pequeña aldea de la provincia de Amdo situada en el nordeste del Tíbet. A los dos años, el niño, al que pusieron de nombre Lhamo Dhondup, fue reconocido como la reencarnación del XIII Dalai Lama, Thubten Gyatso. Se cree que los Dalai Lamas son manifestaciones de Avalokiteshvara o Chenrezig, el Bodhisattva de la Compasión y patrono del Tíbet. Los bodhisattvas son seres iluminados que han aplazado su propio nirvana o liberación y elegido renacer con el fin de ayudar a la humanidad.

Su Santidad inició su educación monástica a los seis años. A los veintitrés se presentó a su examen final en el templo de Jokhang de Lhasa durante el Festival (de oración) del Monlam de 1959. Obtuvo matrícula de honor y recibió el título de Geshe Lharampa, el grado más alto, equivalente a un doctorado en filosofía budista.

Con dieciséis años, en 1950, tras la invasión china del Tíbet en 1949, Su Santidad fue llamado a asumir el poder político pleno. En 1954 viajó a Pekín para hablar de paz con Mao Tse-tung y otros líderes chinos, entre ellos Deng Xiaoping y Chou Enlai. Pero en 1959, tras la brutal represión del alzamiento nacional tibetano en Lhasa por parte de las tropas chinas, Su Santidad se vio obligado a huir al exilio. Desde entonces reside en Dharamsala, norte de la India, donde tiene su sede la administración política tibetana.

Después de la invasión china, Su Santidad hizo un llamamiento a la Organización de las Naciones Unidas sobre la cuestión del Tíbet. La Asamblea General de la ONU adoptó tres resoluciones sobre el Tíbet, en 1959, 1961 y 1965.

En 1963 Su Santidad presentó el borrador de una constitución democrática para el Tíbet, seguida de varias reformas para democratizar la organización administrativa. La nueva constitución democrática promulgada como fruto de esta reforma recibió el nombre de «Carta de los tibetanos en el exilio». La carta defiende la libertad de expresión, de credo, de reunión y de movimiento. También proporciona directrices detalladas sobre el funcionamiento del gobierno tibetano para los tibetanos en el exilio.

En 1992 Su Santidad estableció las directrices para la constitución de un Tíbet

libre. Anunció que cuando el Tíbet fuera libre, la primera labor sería crear un gobierno provisional cuya primera responsabilidad sería elegir una asamblea constitucional para formular y adoptar la constitución democrática del Tíbet. Ese día Su Santidad transferiría toda su autoridad histórica y política al presidente provisional y viviría como un ciudadano más. Su Santidad también expresó su esperanza de que el Tíbet, compuesto por las tres provincias tradicionales de U-Tsang Amdo y Kham, fuera federal y democrático.

En mayo de 1990 las reformas defendidas por Su Santidad condujeron a la creación de un gobierno en el exilio realmente democrático para la comunidad tibetana. El Consejo de Ministros tibetano (el Kashag), hasta entonces nombrado siempre por Su Santidad, fue disuelto junto con la Décima Asamblea de los Diputados del Pueblo Tibetano (parlamento tibetano en el exilio).

Ese mismo año, tibetanos exiliados en el subcontinente indio y en otros 33 países eligieron a 46 miembros para la Undécima Asamblea Tibetana, basándose en un voto por individuo. La Asamblea eligió a su vez a los nuevos miembros del Consejo de Ministros. En septiembre de 2001 se dio otro paso importante hacia la democratización cuando el electorado tibetano eligió directamente al Kalon Tripa, esto es, al presidente del Consejo de Ministros. El Kalon Tripa, por su parte, nombró a su consejo, el cual debía ser aprobado por la Asamblea Tibetana. En la larga historia del Tíbet, era la primera vez que el pueblo elegía a los dirigentes políticos del Tíbet.

En septiembre de 1987 Su Santidad propuso un Plan de Paz de Cinco Puntos para el Tíbet como primer paso hacia una solución pacífica para la preocupante situación del Tíbet. Aspiraba a que el Tíbet se convirtiera en un santuario, una zona de paz en el corazón de Asia, donde todos los seres sensibles pudieran vivir en armonía y donde se protegiera el delicado entorno. Hasta la fecha, China no ha respondido positivamente a ninguna de las propuestas de paz presentadas por Su Santidad.

En su discurso a los miembros del Parlamento Europeo de Estrasburgo del 15 de junio de 1988, Su Santidad presentó otra detallada propuesta. Proponía conversaciones entre chinos y tibetanos con el fin de establecer una entidad política democrática de autogobierno para las tres provincias del Tíbet. Dicha entidad estaría asociada a la República Popular China, y el gobierno chino seguiría siendo el responsable de la política exterior y la defensa del Tíbet.

Su Santidad el Dalai Lama es un hombre pacífico. En 1989 recibió el premio Nobel de la Paz por su lucha no violenta por la liberación del Tíbet. Siempre ha

defendido los principios de la no violencia incluso en situaciones de extrema agresión. También se convirtió en el primer premio Nobel reconocido por su preocupación por los problemas medioambientales del planeta.

Su Santidad ha visitado más de setenta países repartidos por los cinco continentes. Se ha reunido con presidentes, primeros ministros y miembros de la realeza de las naciones más importantes del mundo. Ha mantenido diálogos con jefes de religiones diferentes y con numerosos científicos de renombre.

Desde 1959 Su Santidad ha recibido más de cien galardones, doctorados honoris causa y premios como reconocimiento a su mensaje de paz, no violencia, entendimiento interreligioso, responsabilidad universal y compasión. También ha escrito más de setenta y cinco libros.

Su Santidad se describe como un simple monje budista.

En su calidad de ser humano, el primer compromiso de Su Santidad es promover valores como la compasión, el perdón, la tolerancia, el contentamiento y la autodisciplina. Todos los seres humanos somos iguales. Todos queremos ser felices y dejar de sufrir. Incluso las personas que no creen en ninguna religión reconocen la importancia de estos valores para tener una vida más feliz. Su Santidad se refiere a estos valores humanos como ética secular. Siempre mantiene su compromiso de hablar sobre la importancia de estos valores humanos y de compartirlos con todas las personas a las que conoce.

En su calidad de practicante religioso, el segundo compromiso de Su Santidad es fomentar la armonía y el entendimiento entre las principales tradiciones religiosas del mundo. Pese a sus diferencias filosóficas, todas las religiones del mundo tienen el mismo potencial de crear seres humanos bondadosos. Así pues, es importante que las tradiciones religiosas se respeten entre sí y aprecien el valor de las demás. En el ámbito individual es importante seguir una verdad, una religión. No obstante, para la comunidad en su conjunto, es necesario que existan varias verdades, varias religiones.

Finalmente, Su Santidad es tibetano y lleva el nombre del Dalai Lama. Los tibetanos tienen puesta su confianza en él. Por tanto, su tercer compromiso es con la cuestión tibetana. Su Santidad tiene la responsabilidad de actuar como el portavoz libre de los tibetanos en su búsqueda de justicia. Este tercer compromiso dejará de existir cuando tibetanos y chinos lleguen a un acuerdo que satisfaga a ambos.

Así y todo, Su Santidad continuará con sus dos primeros compromisos hasta el último día de su vida.

Sobre Rajiv Mehrotra

Rajiv Mehrotra estudió en el St. Stephen's College de Delhi y en las universidades de Oxford y Columbia.

Dirige, como secretario y administrador honorario, la Fundación para la Responsabilidad Universal de S. S. el Dalai Lama. Desde hace más de 25 años es estudiante y discípulo del Dalai Lama, con quien viajó a Oslo cuando Su Santidad recibió el premio Nobel y anunció la creación de la fundación con una parte del dinero del premio.

Es productor ejecutivo, editor contratista y miembro del consejo de administración de The Public Service Broadcasting Trust, organización que ha producido más de 300 documentales ganadores de 50 premios. Ha recibido varios premios internacionales y nueve nacionales, del presidente de la India, por sus documentales. Fue presidente del jurado para los premios en su 50 aniversario.

Rajiv Mehrotra ha hablado en dos ocasiones en sesiones plenarias del Foro Económico Mundial de Davos, donde fue nombrado Líder Global del Mañana. Ha sido miembro del jurado del premio Templeton de Espiritualidad y ha servido en el Consejo Rector de la Sri Aurobindo Society y en el Instituto de Cine y Televisión de la India.

Hasta hace poco presentaba uno de los programas de entrevistas más longevos y vistos de la televisión pública, *In Conversations*, el cual ha pasado por varias encarnaciones a lo largo de más de veinte años.

Rajiv ha publicado varios libros, entre ellos *The Mind of the Guru, Understanding The Dalai Lama* y *The Essential Dalai Lama* y *Thakur*, una biografía de Sri Ramakrishna. Ha preparado también la edición *de En mis propias palabras* del Dalai Lama. Su libro *The Spirit of The Muse* está pendiente de publicación. Actualmente está trabajando en una biografía de Su Santidad el Dalai Lama y en una serie de televisión de veinticinco episodios sobre Swami Vivekananda.

Título original: *All You Ever Wanted To Know from His Holiness the Dalai Lama on Happiness, Life and Living*, ed. by Rajiv Mehrotra
Publicado originariamente en inglés por Hay House Publications (India) Pvt. Ltd. en 2009

Edición en formato digital: julio de 2015

© 2009, Tenzin Gyatso, S. S. el Dalai Lama, con la Foundation for Universal Responsability of H. H. the Dalai Lama
© 2010, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
© 2010, Matuca Fernández de Villavicencio, por la traducción

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Yolanda Artola
Fotografía de portada: © Grand Tour Collection / Corbis

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright.* El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-6633-082-4

Composición digital: Newcomlab, S.L.

www.megustaleer.com

Índice

Sobre la felicidad, la vida y cómo vivir

Introducción

1. La religión en el mundo moderno

2. Budismo

3. El papel del gurú

4. Compasión y felicidad

5. Sufrimiento

6. La motivación en el camino espiritual

7. Karma

8. Reencarnación

9. Nirvana/moksha

10. Conciencia

11. Shunyata

12. Fenómenos

13. El poder de la meditación...

14. El arte tibetano de adiestrar la mente

15. La ciencia de la mente

16. Política y religión

17. Responsabilidad universal

18. La cuestión tibetana

Agradecimientos

La Fundación para la Responsabilidad Universal de Su Santidad el Dalai Lama

Sobre el Dalai Lama

Sobre Rajiv Mehrotra

Créditos

Índice

Portada 1
Sobre la felicidad, la vida y cómo vivir 2
Introducción 4
1. La religión en el mundo moderno 10
2. Budismo 17
3. El papel del gurú 24
4. Compasión y felicidad 32
5. Sufrimiento 41
6. La motivación en el camino espiritual 47
7. Karma 52
8. Reencarnación 58
9. Nirvana/moksha 67
10. Conciencia 76
11. Shunyata 83
12. Fenómenos 92
13. El poder de la meditación y la visualización 101
14. El arte tibetano de adiestrar la mente 118
15. La ciencia de la mente 123
16. Política y religión 131
17. Responsabilidad universal 135
18. La cuestión tibetana 140
Agradecimientos 154
La Fundación para la Responsabilidad Universal de Su Santidad el Dalai Lama 156
Sobre el Dalai Lama 158
Sobre Rajiv Mehrotra 161
Créditos 162