

*A Olga y Doris,
Por su constante amabilidad y compasión para conmigo
Iluminando inequívocamente el camino a seguir*

*Puedan ellas, maestros perfectos,
Ser de beneficio, no tan solo para mí,
Sino también para todos los seres.*

*Pueda la ignorancia, única causa real del sufrimiento,
ser erradicada totalmente de las mentes de todos los seres vivos.
Pueda la traducción de estas enseñanzas
ser de beneficio para todo los seres sintientes sin excepción.*

ESENCIA DE SABIDURÍA

recopilación de textos de Dharma

Traducción del inglés por: Josep Ferrer <ltabkie@kaos.es>
Los días 10,11,12 y 13 de julio de 1999
En Blanes (Girona)

CONTENIDO

Bodhichitta <i>S.S. el XIV Dalai Lama</i>	3
Renuncia <i>Lama Yeshe</i>	4
Karma y Vacuidad <i>Lama Yeshe</i>	10
No-Dualidad <i>Lama Yeshe</i>	18
Buscando el Yo <i>Lama Zopa</i>	23
Mantra 27 <i>Lama Yeshe</i>	
Creando Espacio <i>Lama Yeshe</i>	29
Refugio <i>Lama Yeshe</i>	31
Impulsos Mentales 36 <i>Kalu Rimpoche</i>	

Girando la Rueda
Lama Yeshe

39

Bodhichitta

[Su Santidad el catorceavo Dalai Lama en el libro: *Una Meditación en la Compasión*]

La preciosa mente del despertar, la bodhichitta que quiere mas a los otros seres que a sí misma, es el pilar de la practica del bodhisattva – el camino del gran vehículo.

No existe ninguna mente más virtuosa que la bodhichitta. No existe ninguna mente más poderosa que la bodhichitta. No existe ninguna mente más feliz que la bodhichitta. Para llevar a cabo el propósito último de uno mismo, la mente del despertar es suprema. Para llevar a cabo el propósito de todos los seres sintientes no existe nada mas superior a la bodhichitta. La mente del despertar es la manera insuperable de acumular mérito. Para purificar obstáculos la bodhichitta es suprema. Para la protección de las interferencias la bodhichitta es suprema. Es el único método que todo lo abarca. Cada poder ordinario y supra-mundano puede ser logrado a través de la bodhichitta. De este modo, es absolutamente preciosa.

Renuncia

[Lama Yeshe en el Instituto Nagarjuna, Ibiza, España, 1978]

¿Por qué nosotros, seres humanos, sufrimos y estamos confundidos?. Porque nuestras mentes se aferran a la felicidad y al placer. Fracasar en la comprensión de la cualidad transitoria de los placeres temporales es la causa de que nos apeguemos a ellos. Pero si hubiéramos desarrollado la sabiduría penetrante veríamos que esta actitud de aferramiento solamente da origen a problemas. Comprenderíamos también que venciendo nuestro apego a los placeres ordinarios abrimos el camino a la alegría de la liberación interior, la liberación del sufrimiento. Por lo tanto tenemos que aprender como experimentar placer mientras permanecemos desapegados. En otras palabras, debemos aprender acerca de la renuncia, la práctica básica en el camino hacia la liberación.

La mayoría de nosotros no sabe lo que significa la renuncia. Nos perturbamos cuando escuchamos acerca de abandonar el apego a los placeres sensuales, lo cual tomamos como que tenemos que sufrir con el fin de alcanzar la liberación interna. "Este lama me está forzando a sufrir en lugar de hacerme feliz". Pero la renuncia *no* significa que debamos abandonar la felicidad o que tengamos que sufrir. Antes al contrario, nuestro objetivo es alcanzar un estado mas allá del sufrimiento.

La raíz de todos los problemas: las dificultades en la comunicación y en las relaciones, fantasías neuróticas, expectativas, frustraciones, dudas, etc., es la mente que se apega al placer. Esta mente que se aferra es el resultado de nuestra básica concepción errónea sobre la realidad, y es este apego lo que causa sufrimiento a los seres humanos. Con esta aproximación errónea incluso hacer un curso de meditación puede causar sufrimiento. Si al principio esperabais que al final del curso estaríais gozosamente iluminados, tan solo estaréis tristemente decepcionados.

El objetivo de nuestra vida diaria es satisfacer cada deseo físico en cuanto este surge – día tras día, mes tras mes, año tras año. Intentamos lograr la felicidad por la perpetuación de algo que es esencialmente transitorio. Esta expectación, producto de una concepción errónea, nunca puede ser satisfecha, y es por lo tanto totalmente irracional. Es imposible lograr la felicidad última hasta que desarrollemos una verdadera aversión a este aferramiento instintivo al placer. A menos que esta mente del apego sea subyugada, es ridículo decir 'estoy buscando la liberación interior'. Los métodos para subyugar la mente pueden parecer simples, pero son casi completamente inaccesibles a la mayoría de personas; los encuentran demasiado difíciles de practicar.

Una manera de comprender como funciona el impulso del apego es observando como reaccionamos cuando escuchamos los nombres de nuestro pueblo, y de amigos y familiares, o el sonido de nuestro propio nombre. Automáticamente surge en nuestra mente una poderosa atención e interés. Cuando los grandes yoguis y santos del Tíbet descubrieron esta reacción descontrolada en ellos mismos abandonaron sus casas y familias en busca de la tranquilidad última. El problema de permanecer cerca de nuestro hogar, la fuente de nuestro apego, es que poseemos asociaciones intensamente

placenteras con el lugar donde aprendimos a fumar, a beber y a tener maravillosas fiestas con nuestros amigos. Es nuestro símbolo de gratificaciones sensoriales y nuestras mentes se aferran a esas memorias. Incluso si nosotros mismos no estamos particularmente apegados a nuestros amigos y familiares, *ellos* están generalmente apegados a *nosotros*. La solución es renunciar. Renunciar no es meramente el partir físicamente sino, mucho más concretamente, el desapego interior al placer e implicación del hogar. Esto es la renuncia.

A pesar de que mucha gente deja sus propios países por un lugar, digamos, como Ibiza, esto no es un signo de renuncia. Son sus sentimentales e inestables mentes las que les hacen abandonar el hogar. De alguna manera esperan sufrir un cambio interno visitando un nuevo país, pero en realidad no existe una diferencia real. Sus viejas maneras de pensar y actuar son las mismas, no importa donde ellos estén.

Un gran ejemplo de verdadera renuncia es Buda Shakyamuni. Como ser iluminado, él vino a esta tierra para mostrar a otros el camino a la iluminación. Él nació en una familia de la realeza en India y vivía una vida fácil, rodeado por el lujo, una familia cariñosa, siervos devotos y ciudadanos leales. Pero en el transcurso del tiempo, Él llegó a examinar la naturaleza de esta existencia muy de cerca y vio solo confusión e insatisfacción en las vidas de todos aquellos a su alrededor. Entonces abandonó su reino para seguir la vida de un asceta.

Si miramos mas allá de los hechos meramente históricos de esta historia, podemos comprender su significado simbólico. Buda renunció a su vida de confort y auto indulgencia como resultado de descubrir el dolor escondido, inherente en todo placer. Él realizó que aferrarse a los placeres sensoriales es un impedimento para la paz interior, la cual es verdadera felicidad.

No es sorprendente que encontremos poderosos impedimentos cuando intentamos controlar nuestros apegos por las realizaciones sensuales; considerad tan solo hasta que punto nuestra vida está orientada a perseguir un placer tras otro. El apego es el resultado de una creencia innata de que la constante auto-indulgencia puede satisfacer el siempre-presente anhelo por la felicidad. Pero si retrocedemos por un momento y examinamos con sabiduría penetrante la naturaleza real del placer transitorio, descubriremos una cualidad de dolor, inherente a ese placer.

La naturaleza dolorosa del apego es llevada a la luz en la meditación sobre lo que es conocido como los ocho fenómenos mundanos, una doctrina expuesta exhaustivamente en el texto de lama Tsong-ka-pa, *El Camino Gradual a la Iluminación*. En esa meditación observamos los efectos desestabilizadores de los ocho estados inter-relacionados de mente. Investigamos cuan excitados nos volvemos al encontrar los cuatro principales objetos de apego: (1) los placeres de los seis sentidos (los cinco sentidos corporales mas la mente), (2) las posesiones, (3) elogios, (4) palabras y sonidos agradables; y cuan miserables somos cuando somos desprovistos de estos.

De acuerdo a esas condiciones externas de ganancia o perdida decidimos, 'Ahora soy feliz' o '¡Soy tan miserable!'. Una profunda reflexión en nuestras experiencias diarias con los ocho fenómenos mundanos nos lleva a la conclusión de que estos ocho apegos son incompatibles con la búsqueda de la paz interior. Incluso si hemos estado meditando durante largo tiempo, no

podemos llamarnos verdaderamente espirituales o decir que estamos verdaderamente en el camino a la liberación, si todavía nos aferramos a esos ocho fenómenos mundanos.

Es una locura creer que uno mismo está motivado espiritualmente si permite que su mente sea conducida de aquí para allá por el apego. Esto es como el comportamiento de un mono que se pasa todo el día saltando de aquí para allá. Cuando observáis a ese mono pensáis cuán ridículo es fracasar en la realización de que vosotros mismos estáis haciendo exactamente la misma cosa. Vuestra propia mente distraída no puede permanecer en reposo por un momento, sino que salta de un objeto deseable a otro. Si os examináis a vosotros mismos realizareis que esta es una descripción exacta de vuestra propia vida, y no tan solo un concepto filosófico más. Es un relato objetivo de cómo funciona vuestra mente.

La ausencia de control es común a todos los seres sintientes, desde el más pequeño insecto hasta los seres humanos, y es causado por la ignorancia. Esto no es decir que nuestra propia naturaleza es esencialmente negativa, sino simplemente que nuestra mente se aferra ignorantemente a los placeres ilusorios que inevitablemente nos decepcionan causándonos sufrimiento. De este modo, para nuestra propia protección, es esencial investigar y comprender totalmente la naturaleza real de nuestra existencia, y cortar a través de la oscuridad de la ignorancia con la espada de la sabiduría.

La libertad de todo dolor físico y mental de los seres iluminados no puede ser alcanzada sin renunciar al apego a los placeres sensoriales. Y aún así tenemos apetitos insaciables por la buena comida, beber y charlar con buenos amigos, tumbarnos en la playa o hacer excursionismo por las montañas. Dedicamos la mayoría de nuestra vida al placer. Está claro que aún no hemos seguido el consejo de Buda de echar por la borda nuestra absurdamente errónea creencia de que los placeres transitorios son la fuente de la verdadera felicidad. Estos placeres no poseen una calidad sólida o perdurable, y no existe absolutamente ningún sentido en perseguirlos tan febrilmente.

No se espera que nadie acepte estas doctrinas en confianza. Sin embargo, es bueno ser de mente abierta y escuchar lo que ellas tienen que decir. Ellas muestran que el sufrimiento es un proceso interno, y que es causado por nuestras propias actitudes mentales. Es nuestra responsabilidad investigar la posible verdad de esto. De esta manera podemos descubrir por nosotros mismos la verdadera naturaleza de la felicidad y el sufrimiento. ‘¿Me hace realmente feliz lo que estoy haciendo o hará que me desmorone?’. Este método de contemplación esta basado en el razonamiento objetivo.

Otra manera de investigar y comprender la realidad del apego es utilizar vuestras enfermedades y dolores pasados como ejemplo. Intentad recordar que acontecimientos os condujeron a cada uno de ellos. Descubriréis indudablemente que a pesar de que mirabais hacia delante para encontrarlos bien, el placer anticipado era a la larga transformado en dolor. Quizás fuisteis de excursión y se os hicieron ampollas en los pies, o escalando os rompisteis una pierna, o yendo a la playa y tumbados bajo el sol os quemasteis y toda vuestra piel se pelo. Observando esas situaciones como medio para comprender la evolución del dolor es una manera simple y objetiva de observar la naturaleza del placer transitorio.

Podemos ver que cualquier cosa que hagamos, la hacemos por que queremos ser felices. Desde el momento que nacimos hasta ahora hemos mirado hacia delante de manera expectante a cada placer sucesivo y hemos pensado, ‘¡Esto realmente va a ser maravilloso!’. Pero confirmad esto por vosotros mismos. Meditad. Si utilizáis vuestra sabiduría podéis ver que habéis estado viviendo como una mariposa aleteando en la oscuridad.

Algunas veces discutimos incluso sobre unas pocas palabras, o nuestras posesiones, porque las creemos la fuente de nuestra verdadera felicidad. Es fácil ver cuan enfermiza es esta actitud. Una vez mas, ella es producto de una concepción errónea, una actitud de mente que da gran importancia a tales insignificantes cosas triviales. Pero la cosa realmente importante es que debemos hacer un esfuerzo deliberado para comprender cuan equivocado y traicionero es nuestro punto de vista, conduciéndonos como hace a nada mas que la desilusión y a la miseria.

A pesar de que podamos pensar en nosotros mismos como buscadores de la verdad, muy pocos de entre nosotros están enteramente convencidos de la necesidad de destruir las concepciones erróneas. Es como si nuestras mentes fueran partidas en dos mitades, una mitad determinada a subyugar el apego, mientras que la otra mitad vacila. El resultado es una mente como un yoyo, constantemente meneándose arriba y abajo. La mitad de la mente quiere disfrutar de la playa, mientras la otra mitad intenta meditar. Carecemos de la mente firme e indestructible.

Después de toda esta charla sobre concepciones erróneas y actitudes equivocadas, sobre ignorancia y sufrimiento, podemos llegar a pensar que nuestra misma esencia es impura. Pero no lo es. Una esencia pura, la naturaleza bídica, mora en cada ser sintiente y es simplemente oscurecida por un velo de ignorancia. Algunas personas creen que los niños son naturalmente puros hasta que sus mentes se vuelven corruptas con las actitudes sociales. En realidad existe una conciencia clara y tranquila tanto en los niños como en los adultos, pero es oscurecida por las concepciones erróneas las cuales dan origen al apego y al sufrimiento en lugar de la conciencia alegre de la pureza básica de la mente.

En todos los niveles sociales y culturales, cada uno lucha en un laberinto de ilusiones. El pobre piensa que el rico es feliz, mientras que el rico desprecia profundamente al pobre, pensando en ellos como siendo los seres mas miserables. En realidad, ambas visiones son erróneas, ya que están basadas en la conclusión superficial de que la satisfacción es enteramente dependiente de las comodidades físicas. El caso es que de hecho es lo opuesto. Para todos los seres la felicidad se encuentra en la mente que no persigue la comodidad física.

¿Qué podemos hacer cuando nuestros instintos profundamente arraigados nos animan a actuar de manera completamente opuesta a nuestro beneficio ultimo?. Con infinita sabiduría y compasión, los seres iluminados nos han mostrado la manera de librarnos de esta confusión. La manera es meditar sobre la impermanencia de los fenómenos, y en la meditación en la muerte como se expone en *El Camino Gradual a la Iluminación*. Por medio de esta meditación podemos ver como la impermanencia y la muerte están con nosotros desde que nacimos. Con una meditación sostenida debemos gradualmente desarrollar una penetración intuitiva de esta verdad. Al tiempo

que nos volvemos incrementalmente conscientes de la aproximación de la muerte y de su inevitabilidad, nuestro apego compulsivo a los placeres ilusorios simultáneamente se desvanece. Lentamente desciende sobre nosotros el hecho de que toda nuestra vida hemos estado trabajando duro con la expectativa de alcanzar comodidad y paz en algún momento en el futuro. Y recordamos los incontables seres que han vivido, atrapados en un laberinto de esperanzas y expectativas no satisfechas, tan solo para morir desilusionados y amargados.

Incluso si no sois grandes yoguis con poderes meditacionales indestructibles, deberíais al menos desarrollar la sencilla pero clara comprensión de que no habéis nacido en esta tierra para el único propósito de satisfacer vuestros deseos sensoriales. Esta comprensión puede generar un poder de determinación para abandonar el apego. Esta sola determinación se convierte en la causa de vuestra futura liberación del sufrimiento. Cuando alcancéis este estado liberado de conciencia incluso una catástrofe no os afectará. Desastres inevitables ocurren todo el tiempo en este turbulento mundo. Cada uno de nosotros por lo tanto tiene la responsabilidad de lograr para sí mismo un nivel de conciencia que confiera inmunidad ante todas las dificultades.

El Budismo puede parecer excesivamente duro al proponer una vida de tal extrema renuncia hasta el punto de que a duras penas valga la pena vivir. Pero un estrecho examen revela una filosofía compasiva cuyo objetivo es llevar a todos los seres a un contacto directo con su propia naturaleza verdadera. Cuando los seres humanos siguen realmente estas enseñanzas, su potencial innato para vivir en un plano mas alto es realizado. Trabajar simplemente para comodidades y necesidades mundanas es la tarea de las hormigas y las gallinas que pasan la mayoría de su tiempo buscando y consumiendo comida y agua. Nuestra inteligencia humana debería ver mas allá de una vida dedicada a la gratificación de los sentidos. Al menos deberíamos tener una comprensión mas profunda que las gallinas.

¿Cómo fue posible para el gran yogui Milarepa vivir felizmente solo, en su cueva de los Himalayas, sin ninguna posesión, y solamente con ortigas para comer?. Ello fue posible porque no tenía ningún deseo. ¿Veis?, el sufrimiento no se encuentra en los objetos externos, en una cueva o en nuestro cuerpo. Es nuestra mente ignorante la que es miserable. Podemos emular a Milarepa renunciando a la mente del apego, como él hizo, mientras que al mismo tiempo continuamos llevando una vida libre de excesivas dificultades. Tenemos la oportunidad de hacer nuestro trabajo interno para la liberación sin tener que luchar bajo duras condiciones en las montañas. El único requerimiento para obtener la tranquilidad y la satisfacción de Milarepa es una mente libre del apego.

Cuando decimos que la liberación depende de una mente no aferrada, ello no significa que debéis tirar todas vuestras posesiones al océano después de esta charla. Sin embargo, existen diferentes niveles de práctica de acuerdo con las capacidades individuales. Hay ciertos momentos, como cuando permanecemos en contacto con los objetos de apego, que pueden dar lugar a un gran conflicto. En tales casos deberéis separarlos físicamente de esos objetos, Generalmente, sin embargo, una transformación de vuestra relación interna con los objetos deseables es suficiente. Pensar que el samsara

consiste en los objetos externos – el mundo, vuestro propio cuerpo, u otra persona o personas – y entonces lanzarlos lejos, es completamente erróneo. El samsara está dentro de vosotros. Si no transformáis vuestras actitudes podéis ir a meditar a una cueva, pero el samsara estará todavía allí con vosotros.

Debemos evitar ser excesivamente ambiciosos cuando escuchamos por primera vez las enseñanzas budistas sobre la sabiduría, la compasión y la renuncia: decidiendo en un estallido de energía el abandonar todos nuestros apegos y dedicar nuestra vida entera a los demás. Es imposible transformar instantáneamente la mente en la de un gran asceta. No es tan sencillo como ir al pueblo, comprar algunas pinturas y rápidamente repintar el garaje. Toma tiempo cambiar el comportamiento habitual de la mente. Es tan solo después de un largo y gradual proceso de meditación, con una confirmación frecuente por medio de una sabiduría analítica, que el crecimiento y finalmente la perfección ocurrirán.

¿Qué podemos hacer para deshacernos del apego?. Una práctica excelente para adiestrar la mente es remplazar el interés en uno mismo por el interés por los demás. Generalmente nos aferramos a nuestro propio bienestar, preocupándome tan solo de mí, yo, yo. No dejamos espacio en nuestras mentes para los demás, a pesar de que pronunciamos palabras vacías de interés para con ellos. Esta actitud puede cambiarse observando primero como tal mente, centrada en si misma, conlleva tan solo daño, y practicar después un método de transformación del pensamiento en el que cambiamos los objetos de nuestro interés: querer a los demás en lugar de a nosotros mismos.

Otro método poderoso de transformación del pensamiento es la meditación en la ecuanimidad, en la que se cultiva un sentimiento igual para con todos los seres. Esto se consigue por la eliminación del sentimiento normal de apego por los amigos y de odio por los enemigos, a través de un razonamiento lógico. Por tales medios podemos ver como los amigos y enemigos son igualmente amables y útiles, y con ello aprender a sentir solamente compasión y amor por ellos, y por todos los demás (que no son amigos ni enemigos).

Un tercer método es el llamado ‘dar y tomar’. En esta meditación dedicamos todas nuestras posesiones materiales, buenas cualidades y méritos a los demás, y tomamos sobre nosotros todos sus problemas, dolores y enfermedades. Estos sufrimientos son atraídos hacia nuestros corazones en la forma de humo negro. Esta técnica causa que el ego tiemble de miedo debido a que él siempre quiere lo mejor para sí mismo e intenta por todos los medios evitar la más mínima incomodidad.

La práctica constante de estas meditaciones ayudaran a destruir este ego centrado en sí mismo. Estos y muchos otros adiestramientos mentales se encuentran en *El Camino Gradual a la Iluminación*.

Karma y Vacuidad

[Lama Yeshe en el Instituto Nagarjuna, Ibiza, España, 1978]

Todos estás interesados en el Dharma y en la meditación. Pero, ¿qué es el Dharma, y como meditamos?. Básicamente, Dharma es cualquier cosa que causa el que disminuyan nuestras ilusiones, nuestros pensamientos perturbadores; es cualquier cosa que nos trae paz de mente y liberación de la confusión y el sufrimiento.

El BudaDharma enseña métodos para purificar la mente de negatividades y así desarrollar nuestro potencial humano al máximo. Algunos de estos métodos, como el no dañar a otros, generar compasión y practicar la generosidad, son compartidos por otras tradiciones religiosas y filosóficas. Otros métodos son únicamente budistas. Dos de estos, karma y vacuidad, son el corazón del Dharma. El karma es la ley de causa y efecto, y la vacuidad es la naturaleza última de la realidad, vacía de todas las concepciones erróneas.

Empecemos con el karma. Toda acción ejecutada por el cuerpo, palabra o mente a la larga produce una reacción específica. Por ejemplo, una mala actitud culminará definitivamente en problemas y sufrimiento, mientras que una mente buena, limpia y clara siempre trae felicidad. Todos hemos notado que cuando nuestra mente está llena de confusión todo lo que decimos sale de una manera confusa. A pesar de que este vínculo parece obvio cuando es analizado, no siempre es aparente. Cuando nos encontramos a nosotros mismos diciendo algo sin sentido o desagradable, tendemos a decir 'Oh, no se porque he dicho esto; solo que salió así'. Asumir que no existe ninguna razón particular para nuestras acciones descontroladas es un error. Ni una sola palabra ha sido pronunciada jamás que no haya sido motivada por una actitud positiva o negativa.

El comprender la conexión kármica entre causas y efectos nos dará la energía para transformarnos a nosotros mismos. No obstante, es esencial aproximarse a nuestra práctica con paciencia y sabiduría. Cambiar nuestro comportamiento habitual no es fácil. No es como hacer café instantáneo; ello toma tiempo. El cambio ocurre gradualmente porque las diferentes actitudes e ilusiones negativas poseen diferentes grados de fortaleza. Por lo tanto cada problema mental debe ser tratado de acuerdo a su naturaleza particular, ya sea ello extremadamente sutil e incrustado en nuestra conciencia, o bastante evidente y alcanzable. La aproximación lógica es concentrarse primero en la purificación de las negatividades burdas antes de intentar arrancar de raíz las profundamente sutiles.

El punto importante es que eliminar las faltas más obvias es algo que podemos hacer *ahora*. Es mucho más sabio trabajar en un área donde el éxito es posible que querer alcanzar lo imposible.

Por ejemplo, cuando lavamos un trapo sucio es imposible eliminar inmediatamente las manchas y olores. El lavado inicial tiene cuidado de la primera capa de suciedad pero es solamente después que es lavado y escurrido dos o tres veces que todas las manchas finalmente son eliminadas.

Las ilusiones raíz – apego, enfado e ignorancia – son las manchas que polucionan nuestra mente y, de estas, la ignorancia de la realidad es la más profundamente arraigada y la más difícil de eliminar. Limpiar la mente es un proceso evolutivo y la única manera de asegurar un cambio positivo es trabajar en las ilusiones burdas ahora y abordar las más sutiles después.

A través de vuestra práctica del Dharma nunca debéis forzaros a vosotros mismos, sino antes al contrario debéis intentar estar relajados y hacer solo lo que es posible en el momento. Si os forzáis mas allá de vuestras capacidades vuestro sistema nervioso puede sufrir un shock, produciendo de este modo una reacción extremadamente negativa; podéis incluso abandonar totalmente el intento de tratar con vuestras ilusiones.

A pesar de que somos adultos tenemos las mentes de niños. La mente de un niño requiere especialmente ser tratada con ternura; necesitamos gran habilidad y paciencia para tratar con ella. Ella no puede soportar el ser constreñida, o forzada mas allá de sus límites. Aún así muchos buscadores espirituales son tan perfeccionistas que sus egos los impulsan a intentar avanzar demasiado rápido. Ellos son severos e implacables con ellos mismos, y acaban en un estado de tensión. Se tornan frustrados y se enfadan con ellos mismos y con todo el mundo en derredor suyo. Por supuesto que es bueno esforzarse para la perfección, pero debemos ser prácticos. Es mejor ir por grados, paso a paso. De lo contrario es probable que saltéis demasiado rápido y os rompáis una pierna. Para tener éxito en vuestra práctica del Dharma es mejor estar relajado y tocando de pies en el suelo, ajustando la intensidad de vuestra práctica día a día de acuerdo con vuestra situación.

Ser práctico incluye el estar abierto a adaptar vuestra práctica a las condiciones externas. Por ejemplo, en esta sala de meditación estamos sentados juntos con las piernas cruzadas sobre alfombras orientales, rodeados de hermosas estatuas y pinturas de los Budas; el humo del incienso llena el aire y las velas arden en el altar. Naturalmente es fácil meditar en tal atmósfera positiva.

Sin embargo, si os encontráis en otro entorno, como en un tren o en un avión, esto no os da una excusa para abandonar vuestra práctica. Tan solo porque no hay imágenes visibles de los budas sentís que Buda no está ahí. La totalidad del lugar parece carecer de espiritualidad y os sentís como envueltos en el samsara. O quizás en casa vuestra familia no os permitirá tener un altar, o imágenes de seres iluminados en lugar visible. Y porque sabéis cuánto les molestaría os reprimís de decir vuestras oraciones en alta voz. Entonces recordando nostálgicamente este pacífico lugar de meditación, pensáis, ‘Ahora parece como si estuviera en un mundo diferente. Ninguna fotografía de los maestros espirituales o budas, ninguna vela o incienso, y no puedo cantar mis oraciones. ¿Cómo es posible que practique el Dharma?’.

Tales pensamientos de insatisfacción son ejemplos del trabajo de la mente dualista. Habéis conseguido racionalizar la manera de hacer vuestra meditación, no realizando que la belleza del camino gradual a la iluminación es que él explica cómo meditar en cualquier entorno – ya sea bebiendo, comiendo, hablando, viajando o haciendo cualquier otra cosa. La parafernalia religiosa es útil, por supuesto, pero no absolutamente esencial para la práctica. Por cierto, encuentro que el cuarto de baño es un lugar excelente para tener

una tranquila e imperturbable meditación alejada del ruido y la confusión. Es un buen lugar para tomar refugio.

En realidad es posible encontrar una enseñanza del Dharma en todas las cosas que vemos – televisión, películas, periódicos, el soplo del viento, los movimientos del océano o el cambio de las estaciones. Si observamos al mundo desde el punto de vista del Dharma podemos obtener una profunda comprensión de la realidad, incluyendo la impermanencia y la ley de causa y efecto. ‘Todas esas cosas están cambiando, como yo lo hago’. Generalmente andamos en un sueño, inconscientes de los cambios y movimientos en derredor nuestro. O esto, o lo tomamos por sentado. Es fácil rechazar lo que la televisión y las películas están tratándonos de mostrar como meras fantasías. Tales prejuicios tan solo incrementan nuestra ignorancia y cierran la puerta a la sabiduría. Si por otro lado, abrimos nuestro ojo de sabiduría y dejamos al universo revelar su realidad, podemos incrementar nuestro conocimiento y practicar Dharma en cualquier momento y en cualquier lugar.

Permitiendo que todas las cosas que vemos nos recuerden que la ley de causa y efecto gobierna todo cambio, que cada transformación tiene una razón definitiva, entenderemos gradualmente el karma. Pararemos de asumir que nuestras experiencias vienen a nosotros precocinadas, como el café instantáneo. La sensibilidad al constante estado de fluir de nuestro sistema nervioso se volverá más agudo al tiempo que observamos como nuestra mente y cuerpo cambian una y otra vez.

Una vez que una profunda comprensión de la causa y efecto surge en nosotros, y vemos que cada acción tiene una definitiva consecuencia, realizaremos cuan importante es ser conscientes de todo lo que hacemos. La conciencia del karma conlleva una conciencia espontánea de nuestro propio comportamiento. Realizando que las acciones positivas conducen inevitablemente a la felicidad y que las acciones negativas llevan al sufrimiento, nos tornamos más discriminatorios y más conscientes de la naturaleza de nuestra propia actividad. Sin embargo, si la ley de causa y efecto no guía nuestra vida, no existe ninguna práctica del Dharma, y sin tal práctica tan solo la ignorancia y el sufrimiento permanecen.

Una sostenida conciencia de nuestras acciones físicas, verbales y mentales desde el momento de despertarnos hasta el momento de dormirnos por la noche es mas profundo y penetrante que una hora de meditación cada mañana. Esto tiene sentido; una hora de meditación no es nada comparado a la práctica de un día. Y si consideramos los enormes beneficios que proporciona incluso un día de conciencia del karma, nos podemos proteger de la apatía y depresión que a menudo infectan nuestra práctica.

Una razón para enfatizar el valor de observar nuestro karma es que los occidentales están siempre interesados en la meditación. Ellos aman la meditación, pero no están tan felices cuando se les ofrecen las enseñanzas sobre el karma. Ellos se quejan de que el karma es demasiado pesado. Pero no debemos dar paso a la ansiedad. Nuestro cuerpo, palabra y mente es ya pesado; no necesita de las enseñanzas para volverlo pesado; nosotros *somos* pesados.

No quiero decir con esto que la meditación no sea importante, sino que si tenemos problemas haciendo incluso una meditación formal, todavía podemos practicar Dharma perfectamente bien. Meditación significa entonces estar constantemente vigilantes de nuestras acciones y cultivar una actitud

amable y de amor en lugar de una de explotación. Esto es meditación. De hecho, a la vista de nuestro nivel actual de desarrollo espiritual, este tipo de aproximación a nuestra práctica puede ser incluso más preciso y realista que la meditación en profundos temas tántricos.

Si podemos despertar al momento inmediato habremos logrado algo importante. Coged el momento actual. Todos estamos físicamente aquí, en esta habitación, pero nuestras mentes están en algún otro lugar, la mayoría pensando posiblemente en el futuro. ‘Después de este curso de meditación haré...’. Estamos soñando sobre alguna otra cosa mientras el momento presente está dormido. Incluso mientras os estoy hablando mi mente está pensando en el Tíbet. Realmente no estoy con vosotros.

Existe un poderoso método del Dharma para llevar la mente al presente. Cada mañana, tan pronto como os despertéis, deberéis pensar de este modo: ‘Cuan afortunado soy de estar vivo todavía, y ser un ser humano en lugar de un perro o una gallina. Con este cuerpo y mente humanos tengo el poder de comprender mi mente y practicar el Dharma. Esto es algo que los animales no pueden posiblemente hacer. Así que dedico este día al logro de la iluminación. Con el fin de alcanzar este objetivo rápidamente debo evitar las acciones impuras, y emanar una vibración positiva hacia los demás’. El poder de esta dedicación os ayudará a mantener vuestra conciencia y control al más alto nivel a lo largo del día.

Mucha gente pasa su tiempo pensando acerca de lo que harán mañana, en veinticinco años, o por el resto de sus vidas. Esto es una locura. Los acontecimientos que ocurran dentro de veinticinco años no son nada excepto el resultado de un proceso de transformación que va de momento a momento – incluso *ahora*. El momento presente evoluciona hacia el siguiente; el cual cambia en el siguiente. Hoy cambia hacia el mañana, mañana hacia la semana próxima, el año próximo, etc. Si el proceso de evolución *no* dependiera de los acontecimientos que tienen lugar en este preciso momento, no ocurriría nada al cabo de veinticinco años [desde ahora].

A pesar de que el futuro depende del presente, es la naturaleza del ego humano la de preocuparse acerca del futuro en lugar de preocuparse del cómo actuar *ahora*. Cuando meditéis, meditad. Cuando comáis, comed. Cuando cocinéis, cocinad. Intentad reemplazar vuestras fantasías sobre el futuro con la conciencia del momento presente. Tan solo entonces estás siendo realistas. Es ridículo estar cargado de preocupaciones con lo que va a pasar en el futuro, puesto que vuestras proyecciones acerca de ello son meramente un producto de vuestra propia mente alucinada. Sin embargo y desdichadamente, es un pasatiempo común el hacer planes para el futuro. ‘Debo asegurarme de tener lo suficiente de esto y bastante de aquello para los próximos años’. Quizás muráis antes de que termine esta semana. Preocuparse sobre el futuro es simplemente una perdida de tiempo y de energía.

Hay mucha gente que no cree en la iluminación porque nunca han visto o se han encontrado con un ser iluminado. Yo les preguntaría, ‘¿Podéis ver el mañana?’. Si no, ¿de donde provienen todas esas concepciones concretas que forman la base para todos sus planes futuros?. Ellos se preocupan sobre lo que ocurrirá en un futuro que no pueden ver, aún así no aceptan la iluminación basándose en que no pueden percibirla.

Desde el punto de vista kármico *debemos* preocuparnos acerca del futuro, pero nuestro interés actual está asociado erróneamente. La confusión

general con relación al futuro surge en el tipo de preguntas hechas a menudo a lamas y sacerdotes: ‘¿Cuándo muera iré al cielo o al infierno?’ ‘¿Piensa que seré feliz el año próximo?’. Con la sabiduría del Dharma llevando a la mente la ley de causa y efecto, es fácil predecir lo que traerá el futuro. Una actitud positiva, sana, hoy, augura un bien para mañana. Si el continuo mental está limpio y claro hoy, entonces ciertamente estará limpio y claro mañana. Así que *tenemos* la habilidad de predecir el futuro: utilizando nuestra propia sabiduría. Podemos ver que vivir y morir feliz o miserablemente depende del mantenimiento de una actitud positiva o negativa desde ahora en adelante. Tenemos la elección entre morir la miserable muerte de una vaca o experimentar la gozosa muerte de un meditador. Depende de nuestro karma. Si las causa y condiciones – leche, calor, etc. – se juntan por la tarde, el resultado será un tazón lleno de yoghurt a la mañana siguiente.

Es una tontería preguntar a los seres elevados y clarividentes si va a haber un desastre mundial durante los próximos años. Los desastres están ocurriendo todo el tiempo. Comprendiendo el karma podemos ver que así como este sistema solar es producto de la ilusión, es asediado naturalmente por guerras y catástrofes. Por lo tanto es una perdida de energía preocuparse e inquietarse por ello. De lo que *deberíamos* preocuparnos es de mantenernos nosotros mismos tan pacíficos, positivos y alerta como sea posible. Esto es todo cuanto podemos hacer.

Vayamos ahora al otro aspecto esencial del Dharma, aquel del análisis del ego. El ego es la mente que no comprende la naturaleza del yo, del ser. Generalmente nosotros sentimos que el yo existe en algún lugar vagamente dentro del cuerpo, pero nuestra mente superficial ordinaria nunca intenta localizarlo de manera precisa. Para obtener un dibujo correcto de la realidad, es necesario investigar profundamente e intentar encontrar exactamente donde reside este yo. De lo contrario continuaremos siendo engañados por una visión que, a pesar de ser superficial de alguna manera, todavía se apega a una profunda y concreta sensación de ser. Cuando hacemos una concienzuda búsqueda de nuestro ser, buscando a través de la totalidad de nuestro cuerpo y sistema nervioso, nunca podemos encontrarlo. Algunas veces podemos pensar que lo hemos localizado, pero en un más estrecho examen podemos ver que hemos sido engañados.

A pesar de que existe una técnica específica para intentar localizar el yo, cada uno de nosotros debe aproximarse a su investigación en términos de la manera altamente individual e intuitiva en que habitualmente nos referimos a nosotros mismos. Algunos tienen una vaga sensación de que el yo está en su pecho; otros sienten que está en su cabeza o estomago. Cuando alguien es perturbado y sostiene su cabeza entre sus manos, o se da un cachete en la frente o se agarra a su corazón, esto indica donde siente mas fuertemente su yo en ese momento. Cada uno de estos gestos es un síntoma del ego de la persona, proyectando un sentido particular del ser. Mi síntoma, por ejemplo, es esconderme tras mis ropas de monje. El hecho de que cada uno de nosotros tengamos nuestro propio juego de síntomas muestra que la sensación intuitiva del yo es meramente una interpretación del ego. Si el yo fuera algo substancial, existiría mas acuerdo en lo que respecta a lo que es y donde se encuentra.

El ser imaginado por el ego posee una naturaleza misteriosa, inaccesible. Esto es porque no existe un acuerdo general sobre sus cualidades

o localización; cada uno de nosotros tiene su propia sensación sobre ello. Esta es precisamente la razón por la que cada persona debe buscar su yo imaginado, *ella misma*. Nadie puede hacerlo por ella. Aún incluso con la sabiduría más introspectiva, buscando el yo en cada célula del cuerpo, permanece imposible de localizar. Es como un ladrón que se escabulle de nosotros cuando no miramos y se esconde cuando miramos alrededor. Cuando estamos relajados y no estamos en guardia, él avanza de cuclillas como un demonio, listo para atacar, pero si lo perseguimos desaparece de repente como tragado por la tierra. Esta es exactamente la manera en que nuestra mente nos engaña con artimañas. La alucinación de un concreto y auto-existente yo del ego es como el ladrón. Estamos seguros de que está ahí, pero tan pronto como lo buscamos, desaparece.

¡Nuestra mente continuará estafándonos hasta que finalmente la cojamos con las manos en la masa!. Mientras tanto continuaremos cargando con una poderosa sensación intuitiva del yo, y una vaga noción de que él existe en algún lado, probablemente en el cuerpo. La única manera de detener esta fantasía es observar el objeto de nuestra alucinación, en este caso nuestro propio ser; examinadlo cuidadosamente y ver lo que es *realmente*. Ya que el yo imaginado es como un ratero, es necesario utilizar un truco especial con el fin de capturarlo. Debemos llevar de alguna manera al objeto en cuestión hacia una visión clara para una estrecha inspección. Debido a que el yo imaginado surge mas fuertemente en estados altamente emocionales, deberemos tomar ventaja de estas situaciones, observar la sensación obvia del yo que ha surgido e intentar localizarlo e identificarlo. Otra técnica efectiva es evocar deliberadamente, durante la meditación, una crisis emocional con el fin de traer a la superficie esa sensación del yo. Tanto en un caso como en el otro, el meditador debe estar extremadamente alerta si es que va a capturar esa imagen antes que ella desaparezca. A través de esta práctica descubrirá a la larga que el ser que él siempre había creído como existente no tiene absolutamente ninguna base. Era, y es, nada mas que una fantasía.

Todo nuestro sufrimiento y miedos existen solo debido a nuestra aceptación pasiva del ser proyectado ilusoriamente por el ego. Debido a que ese ser parece existir concretamente, este parece estar profundamente involucrado en experiencias de ganancia y perdida y las sensaciones que le acompañan de euforia y depresión. Esta es, de hecho, la base de todo nuestro sufrimiento.

En algún punto de su contemplación el practicante realiza claramente que toda su miseria brota de una imagen proyectada por su propia mente distorsionada, una imagen que en realidad no posee ninguna base. En este punto él ha alcanzado un estado de mente indestructible, mas allá de todo miedo. Cuando los meditadores Tibetanos alcanzaban este nivel de realización utilizaban una hábil técnica para poner a prueba su nueva experiencia. Ellos se imaginaban a sí mismos involucrados en una situación extremadamente temerosa o emocional y entonces observaban sus reacciones. Si no surgía ninguna gran sensación del yo temiendo el dolor o la perdida, en sus mentes, podían estar seguros de sus logros internos. Este tipo de experimentación es similar a la manera en que las ideas son probadas en los estudios científicos. Aquí, sin embargo, el experimento es interno y muy personal.

De acuerdo con la filosofía del gran maestro Indio, Nagarjuna, el ser que se aparece intuitivamente a nuestras mentes no existe en ningún lugar dentro

de la total estructura atómica del cuerpo. Esta visión no debe ser confundida con el nihilismo que asegura que absolutamente nada existe. ¿Qué existe entonces?. La respuesta descansa en la filosofía del camino medio de Nagarjuna, la cual deniega la existencia del ser fantaseado por el ego, mientras que asegura aquella del ser relativo y originado dependientemente.

Esto no es simplemente algún concepto filosófico; no estoy interesado aquí en hablar de filosofía. Este es un método práctico para descubrir lo que es real y lo que no. Y si miráis dentro de esto por vosotros mismos veréis como vuestro propio ego imagina la existencia de algo que absolutamente no existe.

Cuando nace un bebe, los padres arbitrariamente dan un nombre a la pequeña burbuja que ha aparecido de repente. Ellos no tienen una razón lógica para escoger ese nombre específico para esa burbuja particular. ‘¿Te gusta el nombre de Cristina?’ ‘Si, me gusta’ ‘Bien, entonces vamos a llamarla Cristina’. No es como si el padre y la madre puedan ver que el ser más interno o conciencia del bebe pertenezca, por su misma propia naturaleza, a una categoría que siempre es llamada ‘Cristina’. O que algo dentro del bebe esta justamente esperando a ser llamado por su nombre *real*. ‘Cristina’, a la luz de la filosofía de Nagarjuna, es solo una cuestión de una burbuja que aparece y que luego es designada por un nombre. Cristina es la combinación de la palabra y la burbuja.

Pero el ego no esta satisfecho con ser solo una burbuja y un nombre. Por lo tanto confunde el tema imaginando que existe alguna otra cosa. ‘Soy algo mas que solo una burbuja; tengo mi propia existencia aparte de esto’. La naturaleza del ego es la de estar insatisfecho, y mejora y hermosea hábilmente su identidad creando formas y colores desde su propia imaginación. Así como nunca esta satisfecho con cualquier cantidad de riqueza o belleza, tampoco él es feliz con ser meramente un nombre y una burbuja. Él no puede aceptar la simple realidad: la manera en que las cosas existen realmente. Por ejemplo, ahora que estoy en España ya no me gusta mas ser Tibetano. Yo sería en realidad un apuesto Español con un hermoso mostacho. Dondequiera que vaya quiero ser algo diferente. No puedo admitir o aceptar quien o que soy. ¡Es increíble lo poco realista que es el ego!. Su mundo es como plástico: pura imitación.

En referencia al mundo de fantasía del ego, Buda dijo, ‘Todo es ilusión’. Para comprender el verdadero significado de esta sentencia, vamos a ver primero que se entiende por el mundo del ego. Vuestro mundo es todo lo que veis, escucháis, oléis, degustáis, sentís y pensáis; en otras palabras esta hecho de todas vuestras percepciones sensoriales. El ego de cada persona crea su propio mundo personal. Tu no estás viviendo en mi mundo; tu estas viviendo en el mundo ilusorio de tu propio ego. Aún así cuando algunas personas escuchan que todo es ilusión ellos lo mal interpretan como que ello quiere decir que nada importa. ‘¡Fantástico! Puedo robar, beber, tomar drogas y alucinar con el LSD tanto cuento quiera. ¿A quién le importa?. De cualquier forma es solamente una ilusión’.

Existen varios términos utilizados para referirse a la naturaleza ultima de la realidad. Algunas veces es llamada vacuidad (*'emptiness'*), puesto que la verdadera naturaleza de todos los fenómenos esta vacía, como opuesta a la imaginación del ego, que esta llena. ¿Llena de que?. Llena de conceptos, expectativas, ansiedades y proyecciones que nada tienen que ver con la realidad. En estado ultimo, todas las cosas están vacías. La realidad también

es llamada vacuidad ('voidness'), la vacuidad siendo el opuesto del mundo sólido, concreto e imaginado por el ego. Todos los fenómenos, tanto samsáricos como espirituales están vacíos por su propia naturaleza.

Es esencial eliminar la concepción errónea básica del ego sobre la realidad, porque esta es la raíz de todo sufrimiento. La visión del ego está corrompida y es poco real, y produce una baja opinión de uno mismo y de los demás. Ella infravalora nuestras verdaderas potencialidades y cualidades, creando por ello una sensación de inseguridad y defensa. Además, con este tipo de actitud negativa fácilmente nos vemos envueltos en argumentaciones y peleas unos con otros. El ego es político por naturaleza. Si no hubiera ego, no existiría ninguna razón para reñir.

Las concepciones erróneas del ego sobre la realidad también nos mantiene en esclavitud, ya sea la férrea esclavitud de la existencia o la dorada esclavitud de una manera espiritual de vida. La esclavitud férrea es nuestro continuo sufrimiento mental y físico en el ciclo de la existencia insatisfactoria conocida como samsara, mientras que la esclavitud dorada es la de estar esclavizado a concepciones erróneas y falsas filosofías.

Muchas filosofías poseen una buena apariencia, una atractiva fachada dorada. Sin embargo, no importa cuan respetables puedan parecer, estas visiones incorrectas todavía nos atan a la ignorancia y al sufrimiento. El más alto objetivo es estar libre de *toda* esclavitud. Pero no quiero decir con ello estar libre en un sentido revolucionario. ¡Quizás penséis que este lama está intentando empezar otra revolución Española!. No, yo solo estoy intentando provocar una revolución en vuestras mentes.

No-Dualidad

[Lama Yeshe, enseñanzas basadas en el texto *Discriminando entre la Realidad Relativa y Ultima (Dharma-Dharmata-vibhanga-karika)* de Maitreya, en Madison, Wisconsin, Estados Unidos, 1977]

No existe ningún propósito o valor en estudiar este tema para una mera estimulación intelectual. Esto sería una completa perdida de tiempo. El conocimiento contenido en las enseñanzas de Maitreya es increíblemente profundo pero solo vale la pena si es seguido con la motivación apropiada. A menos que nos impliquemos en este estudio con el propósito de erradicar nuestros problemas psicológicos, haríamos probablemente mejor en fabricar coca-cola; al menos luego podríamos saciar nuestra sed.

Probablemente todos hemos escuchado cantidad de habladurías sobre la meditación mahamudra. 'Maha' significa gran y 'mudra' significa sello. Si tengo un sello del gobierno nadie me obstaculiza el paso o me acosa. Cuando tengo un sello oficial del gobierno en mi pasaporte soy libre de ir a donde quiera que yo escoja. El sello del mahamudra es similar, pero aquí estamos hablando de un estado de mente que está mas allá de nuestra ordinaria visión dualista de la existencia. Este es el gran sello que nos hace libres de la prisión del samsara. El mismo mahamudra es no-dualidad. Es la absoluta y verdadera naturaleza de todos los fenómenos universales, sean ellos internos o externos.

¿Qué significa el término 'no-dualidad'? Todos los fenómenos existentes, considerados buenos o malos, están por naturaleza mas allá de la dualidad, mas allá de nuestras falsas discriminaciones. Nada de lo que existe está fuera de la no-dualidad. En otras palabras, cada energía existente nace dentro de la no-dualidad, funciona dentro de la no-dualidad, y finalmente desaparece dentro de la naturaleza de la no-dualidad. Nosotros hemos nacido en esta tierra, vivimos nuestras vidas y morimos, todo dentro del espacio de la no-dualidad. Esta es la verdad sencilla y natural, no alguna filosofía creada por Buda Maitreya. Estamos hablando sobre los hechos objetivos y la naturaleza fundamental de la realidad, ni más ni menos.

Si vamos a lograr la realización del mahamudra es esencial desarrollar la habilidad en el arte de la meditación. Pero para meditar apropiadamente primero debemos escuchar cuidadosamente una exposición sin faltas del tema que nos ocupa. Esto nos dará una comprensión exacta y precisa del objetivo de la meditación. Si tenemos una intención clara de poner tales explicaciones en práctica, en la meditación, entonces escuchar meramente las enseñanzas se convierte en una experiencia poderosa en lugar de algún tipo de superficial 'flipe' intelectual.

Comprender que la mente dualista, perdida en la falsa discriminación, es la fuente del sufrimiento sin principio ni final para uno mismo y los demás, es poseer una penetración verdaderamente valiosa que cambiará profundamente la cualidad de nuestras vidas diarias.

La mente dual es, por naturaleza, contradictoria. Ella monta un diálogo interno que siempre ha perturbado nuestra paz. Siempre estamos pensando, 'Quizás esto, quizás lo otro, quizás alguna otra cosa' – etc. El pensamiento dualista perpetua un conflicto dentro de nuestra mente. Él nos causa el estar agitados y profundamente confusos. Cuando sabemos que esta confusión es el

resultado de una mente condicionada por la visión dualista de la realidad, podemos hacer algo al respecto. Hasta entonces será imposible para nosotros aceptar el problema, porque no hemos identificado correctamente su verdadera causa. No es bastante tratar meramente los síntomas. Esta claro que debemos erradicar completamente la fuente de los problemas si vamos a devenir completamente libres de problemas.

Al tiempo que nuestra comprensión y conocimiento del mahamudra se hace profundo llegaremos a realizar que la manera en que las cosas se nos aparecen es simplemente una proyección de nuestra mente. Por ejemplo, no es una cuestión de si Madison, Wisconsin existe o no, sino de si la *manera* en la que percibimos Madison existe en realidad o no. Debería estar claro que esto no es lo mismo que la afirmación nihilista de que nada existe. Estamos buscando simplemente la correcta visión de la realidad.

Para clarificar mas este punto podemos investigar las fantasías que proyectamos sobre nuestros amigos y la gente con la que vivimos o nos encontramos cada día. Nuestra mente dualista sobrepone una máscara atractiva o repelente sobre la imagen presentada de aquel con el que nos encontramos, con el resultado de que surgen las reacciones de deseo o de aversión las cuales colorean nuestras actitudes y nuestro comportamiento hacia esa persona. Empezamos a discriminar: 'Él es bueno' o 'Ella es mala'. Tales rígidas actitudes preconcebidas hacen imposible el comunicarse apropiadamente incluso con nuestros amigos íntimos, mucho menos con la profunda sabiduría de un ser iluminado, o Buda.

Si investigamos persistentemente los trabajos internos de la mente, a la larga seremos capaces de romper a través de nuestro habitual super concretizado modo de percibir el universo y dejar algún espacio y luz dentro de nuestra conciencia. Con el tiempo obtendremos una penetración en lo que es realmente la no-dualidad. En ese momento deberemos meditar simplemente sin pensamiento intelectual o discursivo. Con una fuerte determinación deberemos dejar a la mente meditar meramente concentrada en un solo punto sobre la visión de la no-dualidad, mas allá de sujeto/objeto, bueno/malo, etc. La visión de la no-dualidad puede ser tan vívida y poderosa que sentimos que casi podemos alcanzarla y tocarla. Es muy importante mezclar simplemente la mente con esta nueva experiencia de alegría y luminosidad sin buscarlo a través del análisis. Debemos realizar directamente que la no-dualidad es la verdad universal de la realidad.

Dirigiendo nuestra mente a lo largo del camino del Dharma es mejor no esperar demasiado, demasiado pronto. El camino es un proceso gradual a ser negociado paso a paso. Antes de que uno pueda seguir prácticas que llevan a un rápido y profundo resultado existen prácticas preparatorias que deben hacerse. Lama Tsong-ka-pa, por ejemplo, se esforzó muy duramente para realizar shunyata, o vacuidad, pero no tuvo éxito, a pesar de ser un renombrado maestro con muchos discípulos. Finalmente Manjushri, la encarnación de la perfecta sabiduría, le reveló que debía hacer un retiro con el fin de purificar completamente su continuo mental de todas las ilusiones burdas y sutiles, así como también sus huellas. Tsong-ka-pa se retiró a una cueva, donde hizo tres millones y medio de postraciones así como también numerosos ofrecimientos de mandala y otras prácticas purificadoras preliminares. Cuando su continuo mental estuvo purificado, su comprensión de la vacuidad empezó a

hacerse mas profunda. Esta transformación continuó hasta que finalmente logró el pleno despertar.

Es útil si entendemos que la realización de la no-dualidad tiene muchos niveles o grados. Desde el punto de vista filosófico existen dos escuelas del pensamiento budista mahayana: la escuela Chittamatrin o Solo Mente y la escuela Madhyamika o Camino Medio con su subdivisión Prasangika o Consecuencialista. Ambas escuelas están de acuerdo en que la visión dualista es engañosa y por lo tanto no verdaderamente última, y ambos aseguran que la no-dualidad es la naturaleza absoluta de todas las cosas y es una verdad última. A pesar de que las escuelas Solo Mente y Consecuencialista están de acuerdo en estos puntos, su comprensión de lo que significa la no-dualidad varía de alguna manera.

Desde el punto de vista Consecuencialista la doctrina Solo Mente presenta una aproximación útil a la verdad convencional pero no describe con precisión la verdadera naturaleza absoluta de la realidad. En otras palabras, ellos exponen que la visión de la realidad de la escuela Solo Mente está teñida aún por creencias supersticiosas. A pesar de esto, incluso los Consecuencialistas están de acuerdo en que si somos capaces de realizar la visión de la escuela Solo Mente estamos cualificados para practicar los métodos profundos del yoga tántrico y alcanzar altos niveles de comprensión inimaginables.

Lo que deberíamos saber es que la escuela Solo Mente contiene que todos los objetos del mundo de los sentidos son simples manifestaciones de la energía mental y no existen externamente para nada. De acuerdo con los Consecuencialistas es más correcto decir que la existencia de todas las cosas depende del reconocimiento por una conciencia que imputa. Ambas escuelas dan gran importancia al papel de la mente en determinar la manera en la que surgen las entidades, pero la más alta escuela Consecuencialista dice que afirmar que cualquier fenómeno no existe – que no existe nada que no sea mente – es un error. Tal visión se desvía del verdadero camino medio que transciende todos los extremos.

Los meditadores de la escuela Solo Mente destruyen la visión dualista viendo que todos los objetos en el campo de los seis sentidos no son más que meras proyecciones de nuestra misma mente. Todos los fenómenos relativos surgen y desaparecen como las burbujas en un vaso de coca-cola. En esta analogía, la coca-cola corresponde a la misma mente, mientras que las burbujas que surgen dentro de ella son todos fenómenos relativos percibidos por los cinco sentidos. ¿Pueden las burbujas de la coca-cola ser separadas de la coca-cola? No. Por lo tanto, ya que no están separadas, son no-duales. Cuando una profunda comprensión de esto impregna nuestra conciencia, los cimientos del samsara son sacudidos.

Los Consecuencialistas trascienden el dualismo realizando que ambos, sujeto (la mente) y objeto (el campo del sentido), son ilusorios y están vacíos de auto-existencia. Sujeto y objeto son mutuamente interdependientes: no pueden existir independientemente uno del otro. Por esta razón los Consecuencialistas no están de acuerdo con la posición de la escuela Solo Mente de que la mente en sí misma – como fuente y substancia de la cual surgen todos los fenómenos relativos – pose una verdadera e inherente auto-existencia. De acuerdo con los Consecuencialistas, todos los fenómenos,

incluida la mente, están vacíos incluso del más mínimo rastro de auto-existencia.

El completamente despierto Lama Tsong-ka-pa, en su trabajo *El Corazón de la Perfección*, explico que primero debemos dominar la visión de la escuela Solo Mente porque desde esa posición elevada podremos fácilmente progresar a la mas alta, mas sublime visión, de los Consecuencialistas. Es por esa misma razón que Buda Maitreya explico la doctrina de la escuela Solo Mente. Ella es el puente sobre el que depender para cruzar de una visión completamente materialista a la visión trascendental de la realidad que está mas allá de todo extremo.

Cuando expongo temas de este tipo, intento evitar el ser demasiado filosófico – permaneciendo en si ‘La escuela Solo Mente dice esto’ o si ‘los Consecuencialistas afirman aquello’ – especialmente cuando estamos tratando con textos sutiles y penetrantes como este. Generalmente hablando, esta enseñanza de Buda Maitreya es considerada un texto de la escuela Solo Mente; sin embargo, no está necesariamente confinado a la interpretación de la escuela Solo Mente. La totalidad de este texto también se presta perfectamente a una explicación Consecuencialista de la realidad y de los dos niveles de verdad. Es esencial conocer bien estos dos niveles de verdad porque cuando los reconciliamos con éxito llegamos a una verdadera comprensión de las cosas *tal como ellas son en realidad*, y nos tornamos libres de todo sufrimiento y su causa.

Me gustaría volver sobre este punto una vez mas. Cada fenómeno posee dos cualidades características o naturalezas. Una es su apariencia relativa, su color, forma, calidad, textura, etc. Esta es denominada ‘verdad engañosa’ porque ella parece existir independientemente de causas y condiciones. En términos de este nivel de verdad nosotros discriminamos sujeto y objeto, esto y aquello, etc. Incluso a pesar de que todo fenómeno, interno y externo, participa de esta naturaleza relativa, no obstante surge, existe y fenece sin salir jamás de la esfera de la no-dualidad. El segundo nivel de verdad es la no-dual, absoluta y verdadera naturaleza de las cosas, que espontáneamente coexiste con todo fenómeno.

Los fenómenos y la naturaleza absoluta de los fenómenos, poseen cualidades distintivas; no son la misma cosa. Todo fenómeno posee simultáneamente un modo de existencia relativo o convencional así como también una naturaleza absoluta y verdadera, que es no-dual. Ciertas energías se juntan y producen un fenómeno relativo. Su modo de existencia relativo es dual, y aparece en términos de una relación entre objeto y sujeto; aún así todas las cosas surgen dentro del espacio de la no-dualidad.

Los fenómenos relativos (Dharma) son como burbujas. Ellos son la visión dual de la mente dual. Por lo tanto no son verdaderamente existentes o reales. La naturaleza absoluta y verdadera (Dharmata) es no-dual. Es, por lo tanto, real o verdadera. A pesar de que los fenómenos relativos y la visión dual existen y funcionan, no son verdad en un estado último. Este es el punto.

Cuando decimos que todos los fenómenos relativos poseen la naturaleza de la no-dualidad no estamos diciendo que toda la existencia es vacuidad o verdad absoluta. Toda la existencia relativa *no* es una verdad absoluta. Los fenómenos relativos no son fenómenos absolutos. Pero cada

energía existente, ya sea relativa o absoluta, posee la naturaleza característica de la no-dualidad.

Quiero explicar mas esto. Cuando contemplamos la no-dualidad la visión dual debe desaparecer. Por lo tanto podemos decir que la no-dualidad es naturaleza absoluta. ¿Pero podemos decir que *toda* no-dualidad es naturaleza absoluta?. No. ¿Por qué no?. Porque a pesar de que todos los fenómenos participan de la naturaleza de la no-dualidad, no tenemos que percibir la no-dualidad con el fin de percibir la realidad convencional. Mi cabeza, por ejemplo, posee la naturaleza de la no-dualidad, y aún así no podemos decir que mi cabeza sea verdad absoluta o vacuidad. Con el fin de aprehender mi cabeza vosotros no tenéis que aprehender la no-dualidad. Aún así puede persistir una duda: 'Si mi cabeza pose la naturaleza característica de la no-dualidad ¿porque entonces, cuando aprehendéis mi cabeza, no aprehendéis la no-dualidad?. Porque existe el velo de la mente dualista entre vosotros y mi cabeza.

Puede tornarse mas claro con otro ejemplo. ¿Cuál es la más dominante, la población de los Estados Unidos, o la población de Madison, Wisconsin?. La población de los Estados Unidos incluye la población de Madison, pero los habitantes de Madison no contiene a la población de todos los Estados Unidos. La no-dualidad es como la población de los Estados Unidos, y todos los fenómenos relativos son como los habitantes de Madison. Todos los fenómenos relativos son abrazados por la no-dualidad, porque ellos surgen en el espacio de la no-dualidad; todos los fenómenos relativos demuestran la no-dualidad.

Para concluir, con el fin de comprender la no-dualidad tenemos que comprender la vacuidad. Podemos decir por lo tanto que la no-dualidad es vacuidad. Pero todas las burbujas de los fenómenos relativos, a pesar de que ellas en si mismas y en estado último son no-duales, no son vacuidad. La verdad relativa y la absoluta no se contienen la una a la otra, pero ambas son contenidas por la no-dualidad. Si podemos comprender las características distintivas, así como también las naturalezas no contradictorias de estos dos niveles de verdad, podremos obtener la libertad incluso de las ilusiones más sutiles de la mente. No puede existir ningún motivo mas fuerte para el estudio y la meditación que este.

Buscando el Yo

[Enseñanzas de Lama Zopa Rimpoche en Lawudo Monastery, Solu Khumbu, Nepal y el Instituto Lama Tsong-ka-pa, Pomaia, Italia, 1977]

Todos los problemas que encontramos en el samsara: el ciclo de repetidas muertes y renacimientos, tiene su fuente en la ignorancia que se aferra a las cosas como si ellas fueran auto-existentes. Nuestra situación en este ciclo es similar al estar atrapado en un gran edificio con muchas habitaciones y puertas, pero con tan solo una puerta conduciendo fuera. Vagamos sin esperanza de una parte del edificio a otra, buscando la puerta correcta. La puerta que nos conduce fuera del samsara es la sabiduría que realiza la vacuidad de la auto-existencia. Esta sabiduría es el remedio directo para la ignorancia, la cual es tanto la causa como el efecto de apegarnos al ser, y la que cree que el ser o 'yo' es inherente e independientemente existente. En otras palabras, el yo parece ser algo que no es: una entidad concreta, inmutable, existiendo por derecho propio, y nuestra mente ignorante se apegue a esta visión errónea. Entonces nos tornamos adictos a ese yo fantasma y lo atesoramos como si fuera la más preciosa de las posesiones. La sabiduría reconoce que tal yo autónomamente existente es totalmente no-existente y de este modo, la ignorancia es destruida por la sabiduría. Se dice en las escrituras budistas que realizar la visión correcta de la vacuidad, incluso por un momento, sacude los cimientos del samsara, igual que un terremoto sacude los cimientos de un edificio.

Cada uno de nosotros posee esta convicción instintiva de un yo concreto, existente independientemente. Cuando despertamos por la mañana pensamos, 'tengo que preparar el desayuno', o, 'tengo que ir al trabajo'. De ahí surge la poderosa intuición de un yo que existe por derecho propio, y nos apegamos a esa creencia equivocada. Si alguien dice, 'Eres un estúpido' o 'Eres inteligente', ese yo salta desde las profundidades de nuestra mente, ardiendo de enfado o hinchado de orgullo. Esta fuerte sensación de ser, ha estado con nosotros desde el nacimiento – no la aprendimos de nuestros padres o maestros. Ella aparece mas vívidamente en momentos de fuertes emociones: cuando somos maltratados, se abusa de nosotros o estamos bajo la influencia del apego o el orgullo. Si experimentamos un terremoto o nuestro coche o avión esta a punto de estrellarse, un yo aterrado nos invade, haciéndonos totalmente ajenos a cualquier otra cosa. Una fuerte sensación de yo surge también cuando quiera que se pronuncie nuestro nombre. Pero este aparentemente sólido, autónomo yo, no es auténtico. Absolutamente no existe.

Esto no significa que nosotros no existamos, puesto que existe un yo valido convencionalmente existente. Este es el ser que experimenta felicidad y sufrimiento, que trabaja, estudia, come, duerme, medita y se torna iluminado. Este yo existe, pero el otro yo es una mera alucinación. En nuestra ignorancia, sin embargo, confundimos el falso yo con el yo convencional y somos incapaces de separarlos.

Esto nos lleva a un problema que surge a menudo en la meditación en vacuidad. Algunos meditadores piensan, 'Mi cuerpo no es el yo, mi mente no es el yo, por lo tanto yo no existo', o, 'Ya que no puedo encontrar mi yo, debo estar cerca de la realización de la vacuidad'. La meditación que conduce a tales

conclusiones es incorrecta, porque ignora al ser convencional. El meditador yerra en reconocer e identificar apropiadamente el falso yo que debe ser repudiado y en su lugar repudia al yo convencional o relativo que *si* existe. Si este error no es corregido se puede desarrollar hacia una visión nihilista de que absolutamente nada existe, y puede conducir a mas confusión y sufrimiento en lugar de conducir a la liberación.

¿Cuál es entonces la diferencia entre el falso yo y el yo convencional?. El falso yo es meramente una idea errónea que tenemos acerca del ser: digamos que es algo concreto, independiente y existente por derecho propio. El yo que existe es dependiente: surge en dependencia del cuerpo y de la mente, los componentes de nuestro ser. Esta combinación cuerpo-mente es la base sobre la cual el pensamiento conceptual adscribe un nombre. En el caso de una vela, la cera y la mecha son la base a la que el nombre 'vela' es adscrito. De este modo una vela es dependiente de sus componentes y su nombre. No existe una vela aparte de estos. De la misma manera, no existe un yo independiente del cuerpo, la mente y el nombre.

Cuando quiera que surja la sensación de yo, como en 'Yo estoy hambriento', la ignorancia del auto-apego cree que este yo es concreto e inherentemente existente. Pero si analizamos este yo, encontraremos que esta hecho del cuerpo – específicamente nuestro estomago vacío – y la mente que se identifica a sí misma con la sensación de vacío. No existe ningún yo hambriento existente inherentemente aparte de estos elementos interdependientes.

Si el yo fuera independiente, entonces sería capaz de funcionar autónomamente. Por ejemplo, mi yo podría permanecer sentado aquí leyendo mientras mi cuerpo va hacia el pueblo. Mi yo podría ser feliz mientras mi mente está deprimida. Pero esto es imposible; por lo tanto el yo no puede ser independiente. Cuando mi cuerpo está sentado, mi yo está sentado. Cuando mi cuerpo va hacia el pueblo, mi yo va hacia el pueblo. Cuando mi mente está deprimida, mi yo está deprimido. De acuerdo con nuestra actividad física o estado mental, decimos, 'Estoy trabajando', 'Estoy comiendo', 'Estoy pensando', 'Soy feliz', etc. El yo depende de lo que el cuerpo y la mente hagan; es postulado tan solo sobre estas bases. No existe ninguna otra cosa. No existen otras bases para tal postulación.

La dependencia del yo debería estar clara con estos simples ejemplos. Comprender la dependencia es el medio primordial para realizar la vacuidad, o la existencia no-independiente del yo. Todas las cosas son dependientes. Por ejemplo, el termino 'cuerpo' es aplicado a los componentes del cuerpo: piel, sangre, huesos, órganos, etc. Estas partes son dependientes aún de partes más pequeñas: células, átomos y partículas sub-átomicas.

La mente es también dependiente. Nosotros la imaginamos como algo real y auto-existente, y reaccionamos fuertemente si escuchamos, 'Posees una mente buena' o, 'Estas terriblemente confundido'. La mente es un fenómeno sin forma que percibe los objetos, y es de naturaleza clara. Sobre la base de esta función nosotros imputamos la etiqueta 'mente'. No existe ninguna mente funcionando aparte de estos factores. La mente depende de sus componentes: pensamientos, percepciones y sensaciones momentáneas. Igual que el yo, el cuerpo y la mente dependen de sus componentes y etiquetas, así también todos los fenómenos surgen dependientemente.

Estos puntos pueden ser comprendidos mejor por medio de una simple meditación diseñada para revelar como el yo nace a una existencia aparente. Empezad con una meditación en la respiración para relajar y calmar la mente. Luego, con la alerta de un espía, tranquila y cuidadosamente os volvéis conscientes del yo. ¿Quién o que esta pensando, sintiendo y meditando?. ¿Cómo parece ello nacer a la existencia?. ¿Cómo se os aparece?. ¿Es vuestro yo una creación de vuestra mente, o es algo que existe concretamente e independientemente, por propio derecho?.

Una vez que habéis identificado el yo, intentad localizarlo. ¿Dónde esta?. ¿Esta en vuestra cabeza... en vuestros ojos... en vuestro corazón... en vuestras manos... en vuestro estomago... en vuestros pies?. Cuidadosamente considerad cada parte de vuestro cuerpo, incluyendo los órganos, venas y nervios. ¿Podéis encontrar el yo?. Si no, el puede ser muy pequeño y sutil, así que considerad las células, los átomos y las partes de los átomos.

Después de considerar la totalidad del cuerpo, preguntaos a vosotros mismos una vez mas, como vuestro yo manifiesta su existencia aparente. ¿Aparece todavía como vívido y concreto?. ¿Es vuestro cuerpo el yo, o no?.

Quizás penséis que vuestra mente es el yo. La mente esta constituida de pensamientos que cambian constantemente en rápida sucesión. ¿Qué pensamiento es el yo?. ¿Es un pensamiento de amor... un pensamiento de enfado... un pensamiento serio... un pensamiento tonto?. ¿Podéis encontrar el yo en vuestra mente?

Si vuestro yo no puede ser encontrado en el cuerpo o la mente, ¿existe algún otro lugar donde buscarlo?. ¿Puede el yo existir en cualquier otro lado o de otra manera?. Examinad cada posibilidad.

Una vez mas, examinad la manera en la que el yo se os aparece. ¿Ha habido algún cambio?. ¿Todavía creéis que es real y que existe por propio derecho?. Si tal yo auto-existente todavía aparece, pensad, 'Este es el falso yo que no existe. No existe ningún yo independiente del cuerpo y la mente'.

Entonces desintegrad mentalmente vuestro cuerpo. Imaginad todos los átomos de vuestro cuerpo separados y flotando aparte. Billones y billones de partículas diminutas esparcidas por todo el espacio. Imaginad que en realidad podéis ver eso. Desintegrad vuestra mente también, y dejad flotar cada pensamiento.

Ahora, ¿Dónde estáis?. ¿Esta el yo auto-existente todavía allí o podéis comprender como el yo es dependiente, meramente atribuido al cuerpo y la mente?

Algunas veces el meditador tendrá la experiencia de perder totalmente el yo. No puede encontrar el ser y siente como si su cuerpo se hubiera desvanecido. No hay nada a lo que agarrarse. Para los seres inteligentes esta es una experiencia de gran alegría, como encontrar un maravilloso tesoro. Aquellos con poca comprensión, sin embargo, están aterrados, o sienten que un tesoro acaba de perderse. Si ocurre esto, no hay ninguna necesidad de temer que el yo convencional haya desaparecido – es meramente una sensación surgida de una visión de la falsa irrealdad del yo.

Con práctica, esta meditación traerá una disolución gradual de nuestro rígido concepto del yo y de todos los fenómenos. Ya nunca mas estaremos tan pesadamente influenciados por la ignorancia. Nuestras mismas percepciones cambiarán y todas las cosas aparecerán ante una nueva y fresca luz.

Examina concienzudamente los objetos, como las formas, que aparecen ante tus seis conciencias, analizando la manera en que se te aparecen. De esta manera el desnudo modo de existencia de las cosas surgirá brillantemente ante ti.

Estas líneas de *El Gran Sello de la Vacuidad*, un texto sobre el mahamudra del primer Panchen Lama, contiene la llave de toda meditación en la vacuidad. El factor más importante en la realización de la vacuidad es el correcto reconocimiento de lo que debe ser desecharido. En los objetos que se le aparecen a nuestras seis conciencias hay un factor existente y uno no-existente. El falso, el factor no-existente es el que debe ser desecharido. La realización de la vacuidad es difícil en tanto en cuanto no reconocemos de que carecen los objetos de los sentidos, esto es: de que están vacíos. Esta es la llave que abre la vasta casa tesoro de la vacuidad.

Pero este reconocimiento es difícil de lograr y requiere de los cimientos de una práctica hábil. De acuerdo con Lama Tsong-ka-pa, existen tres cosas en que concentrarse con el fin de preparar nuestras mentes para la realización de la vacuidad: primero, disolución de los obstáculos y acumulación de méritos; segundo, devoción al maestro espiritual; y tercero, el estudio de temas tales como el camino gradual a la iluminación y el mahamudra. La comprensión llegará rápidamente si seguimos este consejo. Nuestra receptividad para las realizaciones depende primariamente de la fe en el maestro. Sin esta, podemos intentar meditar pero encontraremos que somos incapaces de concentrarnos, o que podemos escuchar explicaciones de Dharma pero encontrar que las palabras tienen poco efecto.

Esta explicación concuerda con la experiencia de los seres realizados. Yo mismo no tengo ninguna experiencia de meditación. Constantemente olvido la vacuidad, pero intento practicar un poco de Dharma algunas veces. Si vosotros también practicáis, podréis descubrir por vosotros mismos la validez de estas enseñanzas.

Mantra

[Lama Yeshe en Kopan Monastery, Kathmandu, Nepal, 1975]

Es una concepción errónea común que el recitar mantras sea un ejercicio mental externo y antinatural, en lugar de un acontecimiento interno y espontáneo. Recitar un mantra, sin embargo, no significa la mera repetición vocal de sílabas habladas. Muchos meditadores conocen por experiencia que el acto de recitar mantras trasciende sonidos y palabras externas. Es más bien como escuchar un sonido interno sutil que siempre ha habitado nuestro sistema nervioso.

Cuando recibimos la transmisión de un mantra de un maestro cualificado, la integración de la sabiduría de ese mantra dentro de nuestra conciencia es grandemente facilitada. A través del poder de la sabiduría del mantra podemos comunicarnos fácilmente con nuestra propia y verdadera sabiduría interna mientras permanecemos libres de distracciones externas. El estado normal de mente orientado al mundo nos impide dejar ir los problemas emocionales cuando ellos surgen. Estas distracciones invaden nuestra mente y constantemente impiden nuestra concentración. Cuando recitamos un mantra esta agitación mental amaina espontáneamente, dejando nuestra mente en un estado de paz. El Mantra trae una más fuerte y más integrada concentración en un solo punto. Él, rápidamente nos libra de las interrupciones causadas por nuestra respuesta sensorial habitual a los estímulos externos.

Cuando intentamos desarrollar una percepción penetrante de la vacuidad, sería absurdo el tener cantidad de tiempo para comer y dormir, y ningún tiempo para recitar mantras. Normalmente, tenemos mucho tiempo para escuchar habladurías sin sentido pero ningún tiempo para desarrollar nuestra sabiduría escuchando nuestro sonido interno. A decir verdad, nuestro sonido interno puede ser el medio para lograr un perfecto samadhi, una perfecta absorción en la realidad.

La existencia de sonido interno no puede ser negada. Nuestro sistema nervioso posee su propio sonido interno específico. Esto no es algo que los mahayanas hayan inventado; es una realidad objetiva que existe dentro de nosotros. Por ejemplo, el sonido 'a' existe dentro de nosotros desde que nacemos. Todos los sonidos del habla han derivado de 'a'. Sin 'a' no habría ningún otro sonido.

El mantra se vuelve más poderoso cuando es impartido por un maestro cualificado que posee una profunda experiencia interna del mantra. Él, ha adquirido el poder del mantra de su propio maestro, y ha obtenido más experiencia estando en retiro. Además, un buen maestro crea una situación que acentúa nuestra receptividad a la sabiduría transmitida por el mantra.

El mantra funciona de muchas maneras. La recitación de un mantra un número dado de veces, combinado con la concentración, abre instintivamente nuestra mente a percepciones y poderes supra-normales. Los mantras pueden utilizarse también como terapia para enfermos, y pueden llevar paz a los perturbados mentalmente. Esta ha sido la experiencia de muchos meditadores.

El mantra es energía. Es siempre pura, y no puede ser contaminada por procesos de pensamiento negativo. Ya que el mantra no es una energía burda,

no puede ser corrompido de la manera en que los fenómenos sensoriales son corrompidos por nuestras propias mentes. Uno puede descubrir fácilmente el poder del mantra por si mismo embarcándose en un retiro de meditación.

Aquellos dotados de hábil sabiduría lograran realizaciones de manera natural a través del poder del mantra. Los practicantes del mantra yoga descubrirán que el sonido interno se vuelve uno con el mantra mismo. Entonces incluso su habla normal se convierte en mantra.

Creando Espacio

[Lama Yeshe en Kopan Monastery, Kathmandu, Nepal, 1976]

La bodhichitta es la verdad esencial y universal.

Este más puro pensamiento, es el deseo de llevar a todos los seres sintientes a la realización de su mas alto potencial: la iluminación.

El bodhisatva ve la naturaleza de cristal que existe en cada uno de nosotros, y reconociendo la belleza de nuestro potencial humano, siempre tiene respeto.

Para la mente irrespetuosa los seres humanos son como la yerba, algo a ser usado. ‘¡Ah!, él no significa nada para mí. Los seres humanos no son nada para mí’.

Todos intentamos aprovecharnos de algún otro para sacar provecho solo para nosotros mismos. El mundo entero esta construido sobre el apego. Los países grandes aplastan a los pequeños, los niños mayores cogen los dulces de los mas pequeños, los maridos sacan provecho de sus esposas. Me hago amigo de alguien porque puede beneficiarme. Es lo mismo con el resto del mundo. Novios, novias. Todo el mundo quiere algo.

El deseo de hacerse amigos tan solo para el beneficio de la otra persona es muy raro; sin embargo merece mucho la pena. Buda explico que incluso el pensamiento de un momento de esta mente dedicada a la iluminación para el beneficio de los demás, puede destruir el karma negativo de cien mil vidas.

Tenemos apego, que nos opprime y nos hace sentir incómodos. Pero incluso el calor de una minúscula ascua de bodhichitta torna cálido al corazón y lo relaja.

La bodhichitta es la solución poderosa, la energía atómica que destruye el reino del apego.

La bodhichitta no es amor emocional. Comprendiendo la naturaleza relativa de los seres sintientes y viendo su más alto destino, y desarrollando el ferviente deseo de llevar a *todos* los seres a ese estado de iluminación, la mente se llena con amor nacido de la sabiduría, no de emoción.

La bodhichitta no es parcial. Dondequiera que vayas con bodhichitta, si encuentras gente, rica o pobre, blanca o negra, te sientes cómodo y puedes comunicarte.

Tenemos una idea fija; la vida es de esta manera o de tal otra. ‘Esto es bueno. Esto es malo’. No comprendemos los diferentes aspectos de la condición

humana. Pero, poseyendo este increíble pensamiento universal nuestra mente estrecha se desvanece automáticamente. Es así de sencillo; tienes espacio y la vida se vuelve más fácil.

Por ejemplo, alguien nos mira, mira nuestra casa, nuestro jardín y alucinamos. Estamos tan inseguros y oprimidos en nuestros corazones. Arrogantes. ‘¡No me mires!’. Pero con la bodhichitta hay espacio. Cuando alguien mira podemos decir, ‘Mm. Ella esta mirando. Pero esta bien.’ ¿Comprendéis?. En lugar de sentiros disgustados sabéis que esta bien.

La bodhichitta es el intoxicante que nos anestesia contra el dolor y nos llena de gozo. La bodhichitta es la alquimia que transforma cada acción en beneficio para los demás. La bodhichitta es la nube que carga con la lluvia de la energía positiva para nutrir a las cosas que crecen.

La bodhichitta no es una doctrina. Es un estado de mente. Esta experiencia interna es completamente individual. Así que, ¿Cómo podemos nosotros ver quien es un bodhisatva y quien no?. ¿Cómo podemos ver la mente de la auto-estima?.

Si nosotros mismos nos sentimos inseguros proyectaremos este sentimiento negativo en los demás.

Necesitamos el pensamiento puro, más interno, de la bodhichitta; dondequiera que vayamos éste tendrá cuidado de nosotros.

Refugio

[Lama Yeshe en Yiga Choezin, Zurich, Suiza, 1978]

Tomar refugio es el primer paso en el camino budista a la liberación interior, pero no es algo nuevo. Nosotros hemos estado tomando refugio toda nuestra vida, a pesar de hacerlo principalmente en cosas externas, esperando encontrar seguridad y felicidad. Algunos toman refugio en el dinero, algunos en las drogas. Algunos toman refugio en la comida, en la escalada o en playas soleadas. La mayoría de nosotros busca seguridad y satisfacción en la relación con un hombre o una mujer. A lo largo de nuestra vida hemos ido a la deriva de una situación a la próxima, siempre con la expectativa de una satisfacción final. Nuestras sucesivas relaciones pueden ofrecer algunas veces un alivio temporal, pero en verdad, buscar refugio en las posesiones físicas y placeres transitorios hace meramente más profunda nuestra confusión en lugar de acabar con ella.

Debemos intentar determinar por nosotros mismos si nuestras experiencias han sido beneficiosas o no. Cuando tomamos refugio solamente en sensaciones o emociones agradables, el problema del apego es meramente agravado y somos tristemente desencantados porque esperábamos una satisfacción perdurable de lo que resultó ser un mero destello de placer efímero. Tomamos refugio en la oscuridad y nos hundimos en una, aún más, profunda oscuridad.

El refugio budista es un proceso de volverse hacia dentro y que empieza con el descubrimiento de nuestro propio potencial ilimitado como seres humanos. Este descubrimiento genera un tremendo fervor para el desarrollo de nuestra innata energía de sabiduría. La completa y perfecta sabiduría es la budeidad. Quizás la palabra ‘buda’ conjura una imagen remota y bastante oriental. Pero ‘buda’ es solo una palabra y ella significa una mente totalmente abierta, un ‘loto abierto’. Cuando finalmente realizamos nuestro potencial y llegamos a esta total apertura de mente, nos convertimos en budas.

Sin embargo, de entrada nos sentimos desesperanzados, inútiles e incapaces de una auto-mejora. Buda parece estar en algún lugar en el espacio, completamente inalcanzable, y *nosotros* no somos nada. Pero esto no es verdad; no debemos infravalorarnos. Shakyamuni, el buda histórico, estuvo una vez incluso más confundido de lo que nosotros lo estamos, pero descubriendo su propia y latente energía de sabiduría alcanzo la iluminación. Existen incontables budas, y todos los seres vivientes poseen la capacidad innata para unificar sus mentes con la insuperable claridad de la iluminación.

Durante la época de Shakyamuni Buda, mucha gente alcanzó una profunda percepción y experimentaron un gozo milagroso como mero resultado de verlo. A pesar de que su cuerpo desapareció hace mucho tiempo, nosotros todavía nos beneficiamos del poder de su sabiduría y compasión. Cultivando nuestros propios poderes latentes y desarrollando continuamente nuestra sabiduría, también nosotros podremos beneficiar inmensamente a los demás. No importa cuánto cambie el mundo alrededor nuestro o fluctúen nuestras fortunas, nuestro mundo interno puede permanecer estable y equilibrado cuando es fortificado por esta profunda comprensión. La sabiduría trae una

indefectible felicidad, al contrario de esos objetos de refugio temporales que solo traen seductores momentos de placer breves e inconclusos.

Los tres objetos de refugio son buda, Dharma y sangha. Tomar refugio en Buda implica aceptar la guía de seres iluminados como único remedio para la confusión e insatisfacción de nuestra vida presente. Esta es la única manera en que podemos realizar nuestra capacidad dormida para lograr la liberación interna. Existen dos aspectos del refugio: el externo y el interno. El refugio externo significa buscar la guía de los budas vivientes, ya que somos incapaces de lograr la liberación sin un maestro. Los budas proveen también inspiración y son modelos sublimes para que los emulemos. Cuando contemplamos el estado iluminado, su reflejo dentro de nuestra propia mente nos llena de alegre y radiante energía. Esto demuestra que a pesar de que actualmente no estamos plenamente iluminados, la semilla de la budeidad está contenida en cada uno de nosotros. El refugio interno está dirigido hacia esta semilla de la iluminación, esta naturaleza búdica interna. Reconocemos que en un estado último, nosotros somos nuestro propio refugio.

Si estamos convencidos de que estamos más allá de la esperanza y la incapacidad de cambiar, o si pensamos que ya somos perfectos, entonces por supuesto que obviamente no existe ninguna razón para tomar refugio. Pero si honestamente examinamos nuestras mentes, nuestra manera de vivir, y los patrones de nuestras relaciones, podremos reconocer nuestra propia enfermedad espiritual. El ser iluminado hacia el que nos volvemos en ese punto es en realidad el doctor que diagnostica nuestras dolencias y nos devuelve la perfecta salud.

La medicina prescrita por un buda es el Dharma. Dharma es sabiduría: la sabiduría que comprende nuestra propia naturaleza, y que revela nuestro propio poder latente de auto-liberación. Tomar refugio en el Dharma significa utilizar esta energía *ahora*. Esto restaura nuestro, hasta ahora, sentido de dignidad humana y nos hace sentir que podemos, después de todo, hacer algo positivo de nosotros mismos. Aquellos que toman refugio profundamente, nunca se sienten perdidos o desesperados. El refugio nos libera de estados mentales viles. Al tiempo que nuestro auto-respeto y confianza se incrementan, nuestras relaciones con los otros mejoran. Habiendo descubierto nuestra propia fortaleza interna también reconocemos y respetamos la naturaleza búdica en los demás.

Dharma significa comprender la realidad. La meditación y las oraciones no son Dharma; ellos son meras herramientas para alcanzar esta sabiduría interna. Incluso si meditamos todo el día, pero carecemos totalmente de una comprensión del Dharma, lograremos algo poco precioso. Tampoco son Dharma los textos religiosos; ellos son meramente libros sobre el Dharma, medios para comunicar información sobre el Dharma. El verdadero Dharma o religión es una experiencia personal que cada uno de nosotros debe obtener solo de sí mismo. Existe una campana del Dharma dentro de nosotros y deberíamos utilizarla para despertar y activar nuestra propia sabiduría dormida. Generalmente nuestra mente está completamente ocupada con pensamientos añejos, inútiles y repetitivos: agarrándose a fantasías, y dando rienda suelta al enfado, celos o desesperación, cuando ellas nos eluden. Practicar Dharma significa hacer sonar nuestra campana de sabiduría interior, estando siempre alerta y eliminando el rechazo que obstruye nuestra mente: los apegos y

adicciones que rondan nuestros sueños diurnos. Haciendo de esto nuestra práctica diaria, nosotros mismos nos convertimos en Dharma; toda nuestra energía se convierte en sabiduría del Dharma. Entonces estamos tomando verdaderamente refugio, permitiendo regular nuestras vidas solo al Dharma interior.

El tercer objeto de refugio es la sangha. La sangha se compone de aquellos que están dotados con sabiduría. Ellos son como las enfermeras y amigos que nos ayudan a recuperarnos de la enfermedad. Sangha no son solamente aquellos que visten de azafrán o de amarillo, sino también aquellos amigos que nos influencian de modo beneficioso. Esos amigos espirituales nos infunden vigor y nos inspiran, y por lo tanto deben distinguirse claramente de los amigos ordinarios que nos acogen. Por ejemplo, todo el mundo que se encuentra en este curso de meditación proviene de distinta formación y tiene un punto de vista diferente. Pero hemos abierto nuestros corazones unos a otros y hemos compartido algunas experiencias profundas. De hecho, nos podemos sentir más cálidos hacia los amigos que hemos hecho aquí que hacia nuestros viejos amigos. ¿Por qué esto?. Porque sentimos un espíritu de unidad: juntos hemos respondido a la belleza de la sabiduría del Dharma.

Los verdaderos amigos espirituales se sostienen el uno al otro en su práctica y fomentan el crecimiento del otro en conocimiento y conciencia. Necesitamos soporte, porque somos influenciados demasiado fácilmente por el entorno y por la gente de nuestro alrededor. Supongamos que soy un bebedor empedernido, pero que he decidido tener cuidado de mí mismo y abandonar el hábito. Entonces un amigo dice, ‘¡Qué día más caluroso! Vamos a tomar algo’. Así que ese día voy con él, y otra vez al día siguiente, y pronto me encuentro a mí mismo de vuelta a la misma vieja rutina.

Además, en la amistad ordinaria confundimos a menudo el apego con el afecto. Por ejemplo, mi amigo puede mostrar su afecto aparente por mí sugiriendo que vayamos a tomar algo juntos. Si declino el ofrecimiento, puede pensar de mí que soy un antipático y sentirse rechazado, así que accedo. Así es como los amigos nos pueden llevar al ‘desastre’. No utilizan amenazas, ni tampoco la fuerza, pero mostrando el tipo de afecto compuesto solamente de aferramiento y apego, me conducen a una situación que hubiera preferido evitar. Es esencial por lo tanto que desarrollemos el ojo de la sabiduría que distingue el verdadero amor del mero apego, y que podamos ver la diferencia entre lo que nos beneficia y lo que nos daña. Debemos apoyarnos totalmente en esta sabiduría, en lugar de en nuestras siempre fluctuantes respuestas emocionales.

Puedo ver claramente la importancia de la amistad espiritual cuando visito a mis estudiantes alrededor del mundo. Cuando están entre amigos en el entorno de apoyo de un curso de meditación, son felices y entusiastas. Pero después que han abandonado el curso e intentan practicar por si mismos, su energía decrece lentamente, y hacia el tiempo en que los veo de nuevo están de regreso al bache. Esto muestra nuestra necesidad por fortalecer las influencias que mantienen nuestra energía fluyendo en los canales correctos. Cualesquier personas provean esta influencia – ya sean orientales u occidentales, blancos o negros, hombre o mujer – son la verdadera sangha.

Debería estar claro ahora, que el impulso para tomar refugio surge de ver la necesidad de desarrollar nuestras mentes y cultivar nuestra sabiduría. Ser budista es una experiencia interior, y no una experiencia que pueda

necesariamente ser medida por nuestro comportamiento externo. A menudo encuentro gentes que no abrazan ninguna religión o punto de vista filosófico particular y quienes, de una manera simple y tranquila, toman refugio en la sabiduría. Ellos son sensibles a las necesidades propias y de los demás e intentan dar sentido a sus vidas desarrollándose a sí mismos y ayudando a los demás. En mi opinión, tales personas son budistas, a pesar de que nunca hayan podido escuchar hablar de Buda Shakyamuni o su Dharma.

Tomar refugio no es difícil, pero sería un error pensar que podemos sentarnos pasivamente y dejar que el buda, el Dharma y la sangha hagan el trabajo por nosotros. Buda dijo, 'Sois responsables de vuestra propia confusión, y sois responsables de vuestra propia liberación'. Lo que nos salva de la confusión es nuestra sabiduría. Si tomamos refugio mientras comprendemos plenamente el significado de los tres objetos de refugio, nuestra sabiduría crecerá y nos llenará con enérgica determinación para seguir el camino a la liberación.

Una vez hemos tomado formalmente refugio, asumimos cierta responsabilidad para con nuestro comportamiento. Debemos observar nuestra mente y examinar el proceso interno de acción y reacción. '¿Qué es lo que está haciendo mi mente ahora?. ¿Qué impulsos están surgiendo?. ¿Cuando actúo así, cual es el resultado?'. Por ejemplo, debemos observar como los demás reaccionan cuando pronunciamos palabras vacías e innecesarias o cuando hablamos sin comprender lo que estamos diciendo. Las palabras son muy poderosas. La comunicación corporal tiene también un poderoso efecto en los demás; nuestra postura, nuestros movimientos y nuestras expresiones faciales producen una profunda impresión en las mentes de otras personas. Ya que la mayoría de nuestros problemas implican a otras personas, es importante ser conscientes de nuestro comportamiento y evitar dañar a cualquiera.

Este proceso de acción y reacción es llamado karma. Karma puede parecer un término técnico filosófico, pero no es nada mas que nuestra propia experiencia. Ella nos dice que resultados esperar de nuestras acciones, y de este modo juega un papel vital en la práctica espiritual. Queremos meditar y desarrollar sabiduría, pero si no hacemos ningún intento por controlar nuestro comportamiento y nuestra dispersada y consternada mente, no debemos ir muy lejos. Por esta razón decimos, 'Vigila tu karma'. Debemos actuar con sabiduría discriminatoria con el fin de crear las mejores condiciones internas para lograr nuestros propósitos.

Para recapitular: buda es la mente totalmente abierta, el estado mas allá de la confusión; Dharma es el camino de sabiduría que conduce a ese estado; y la sangha esta compuesta de aquellos que están dotados con la sabiduría y que pueden ayudarnos a lo largo del camino. Es nuestra propia insatisfacción a lo largo de nuestra vida la que nos impulsa a tomar refugio en el buda, el Dharma y la sangha. Realizamos que aferrarnos a los sueños diurnos y posesiones físicas nunca nos han proporcionado una felicidad duradera. Por lo tanto, con el fin de librarnos nosotros mismos de esta insatisfacción y obtener una comprensión de la realidad, tomamos refugio en la sabiduría: el camino a la liberación interior.

Pero debéis ser cuidadosos en no exagerar vuestros propios problemas, ni de preocuparse exclusivamente en tomar refugio solo para vosotros mismos. Recordad que todos los seres están confundidos y son infelices lo mismo que vosotros lo estáis. Por lo tanto, dondequieras que toméis refugio, visualizad a

vuestro padre y madre a vuestro lado, vuestros amigos y familiares detrás de vosotros, aquellos que os agitan sentados frente a vosotros, y todos los demás seres alrededor de vosotros. Con simpatía y cariñosa amabilidad pensad, 'Todos los seres en el universo, incluyéndome a mí mismo, han estado en confusión desde tiempo sin principio, tomando refugio en ficciones y encontrando obstáculos constantemente. Ahora tengo la oportunidad para desarrollar mi potencial humano y unificarme con la omnisciencia de la conciencia totalmente abierta. En lugar de escuchar mi confusa y aferrada mente, escucharé a la sabiduría; esta es la única manera de liberarme a mí mismo y a todos los seres. Por esta razón tomo ahora refugio en el buda, el Dharma y la sangha.'

Luego visualizáis a Buda Shakyamuni frente a vosotros: una luz blanca irradia de la coronilla de su cabeza, una roja desde su garganta y una azul desde su corazón. Podéis visualizar a vuestro propio maestro espiritual como este principal objeto de refugio o, si ello viene mas naturalmente, a Jesucristo u otro guía espiritual a quien reverenciéis como alguien que a trascendido toda ilusión. Vuestro objeto de refugio debe ser visualizado en un aspecto gentil y amoroso e irradiando las tres luces de colores. Estos rayos de luz fluyen hacia vosotros y todos los seres que os rodean, y purifican toda la energía negativa, especialmente la desesperación y la auto-degradación.

En este punto puede surgir una pregunta. '¿Si tomar refugio es una cuestión de depender de nuestra propia sabiduría interna, porque tenemos una ceremonia formal de refugio?'. La respuesta es que ello nos recuerda cuán crítico es el momento de tomar refugio: él marca nuestra llegada a una crucial percepción dentro de nuestra propia naturaleza. Demasiadas veces en el pasado hemos buscado seguridad en trivialidades, pero ahora hemos descubierto nuestra capacidad innata para llevar a cabo el más excelsa de todos los destinos: la completa emancipación del sufrimiento. Estamos decididos a que, desde ahora en adelante, en lugar de tomar refugio en ficciones efímeras, tomaremos refugio en nuestra propia pura y clara energía de sabiduría y empezaremos a andar el camino de la liberación. La acción ceremonial de tomar refugio fortalece esta determinación.

Impulsos mentales

[Kalu Rimpoché en su monasterio, cerca de Darjeeling, India]

Practicamos budaDharma para alcanzar la budeidad

Budeidad quiere decir no-sufrimiento
no-engaño
escapar de la existencia cíclica

La semilla de la budeidad está en todos los seres sintientes
Pero existe una diferencia entre
Esta semilla búdica
Y la budeidad lograda a través de la meditación

Sin embargo, si esta semilla no estuviera allí desde el principio
El fruto de la budeidad no podría madurar

Esto es verdad
Y debe ser comprendido

La leche procesada se convierte en mantequilla
Los seres sintientes purificados se convierten en budas
La mantequilla no puede tornarse leche otra vez
Los seres sintientes que han alcanzado la budeidad no pueden regresar

La budeidad es la comprensión
De la vacuidad de la propia mente de uno

No-forma
No-color
No-tangible

Esto existe tan solo en los estados impuros

Pero esta vacuidad
No esta vacía de todas las cosas
Es vacuidad en la que todo es conocido
Con perfecta claridad

La esencia de la mente es vacuidad
La naturaleza de la mente es claridad
La mente clara y vacía es la budeidad
El estado de apertura

Estas tres cualidades no están separadas
Son lo mismo

En los seres sintientes la vacuidad no es experimentada

Lo es la ignorancia
 La claridad no es experimentada
 Lo son los seis sentidos

La verdadera naturaleza de la mente es eterna
 Es no nacida
 Y no muere
 Y por lo tanto es eterna

Solamente muere el cuerpo

La ignorancia
 Construida sobre lo que reciben nuestros cinco sentidos
 Crea dualidad
 Obstrucciones
 E ilusiones

Con las cuales percibimos el mundo

El samsara y el nirvana no son diferentes
 Solo nosotros los percibimos como tal

Existen seis reinos de existencia
 Tres superiores
 Y tres inferiores
 En los que hay muchos seres

El numero de seres en el infierno
 Es igual al
 Numero de átomos en el mundo,
 Aquellos en el reino animal
 Son iguales al numero de copos de nieve de una tormenta,
 El de seres humanos es igual al numero de estrellas
 En el cielo nocturno,
 El de preciosas vidas humanas es igual al numero de estrellas
 Durante el día

Pero quizás estos reinos
 Son tan solo estados de mente

Buda dijo
 Que estos estados son tanto reales como irreales
 Como un sueño

Cuando estas soñando es real
 Cuando te despiertas es irreal
 Todas las cosas son reales o irreales

El reflejo de la luna en el agua
 No es realmente la luna

Pero es real
Porque puedes verlo

En el hinayana
Todo lo ilusoriamente bueno y malo se detiene
En el mahayana
Todo lo ilusoriamente malo es gradualmente transformado
En el vajrayana
La transformación de todo lo ilusoriamente malo a bueno
Es la práctica

Cuando pensamos en un país
Solamente unos pocos lugares vienen a la mente

De la misma manera
Cuando pensamos acerca del ser
Uno puede conocer tan solo una pequeña parte

La naturaleza búdica no surgirá
Entonces se desvanece

La mente en esencia es pura

Girando la Rueda

[Lama Yeshe en la Universidad de California en Santa Cruz, Estados Unidos, 1978]

Shakyamuni Buda luego ejecuto la suprema acción de un ser iluminado: empezó a dar las enseñanzas e instrucciones espirituales que liberan a los seres sintientes de su sufrimiento e insatisfacción y los conducen a la más alta perfección de mente: la iluminación. Esta acción es comúnmente conocida como el giro de la rueda del Dharma, y Buda la ejecuto de varias maneras por el resto de los cuarenta y cinco años de su vida.

A pesar de que cualquiera que se esfuerce para alcanzar la budeidad lo hace expresamente para beneficiar a los demás – principalmente a través de dar enseñanzas – Shakyamuni no empezó a enseñar inmediatamente después de lograr la iluminación. Al contenerse al principio, mostró que las profundas realizaciones de la iluminación no son algo que la ordinaria y superficial mente humana pueda esperarse que agarre fácilmente. Su descubrimiento estaba mas allá de la concepción normal y las palabras, mas allá de la expresión o descripción. Él sabía cuan difícil sería para otros comprender lo que había realizado, y así permaneció en silencio. Pero después de siete semanas de disfrutar para sí mismo el gozo de la iluminación en el bosque, se le pidió que enseñara para beneficio de todos, y acepto hacerlo.

El titubeo de Buda para enseñar hasta que se pidiera sinceramente enfatiza una importante característica de sus enseñanzas en general. Ellas nunca son forzadas en otros en contra de su deseo. ‘¡Aquí están las fantásticas enseñanzas! ¿Porque no vienes y te unes a nosotros?’. Ni los discípulos son enviados a la calle para convencer a la gente de cuan miserables son, ofreciendo la salvación a aquellos que vayan y se unan a ellos. Las enseñanzas de Buda nunca fueron presentadas de esta manera, y las tradiciones Tibetanas todavía siguen la costumbre de esperar hasta que alguien pregunte antes de darle enseñanzas.

¿Porque están los budistas específicamente instruidos para no arrojar sus creencias a otra gente o declarar, ‘He descubierto la mejor de las maneras de vivir y si tu no la sigues también, estas perdido’? De acuerdo con las enseñanzas de Buda, esta aproximación es tanto irreal como poco hábil. Cuando alguien tiene una profunda experiencia, ya sea desastrosa o fantásticamente gozosa, es un acontecimiento completamente único y personal. Es de locura pensar que un relato de tal experiencia privada será tan útil para otro como la experiencia lo fue para uno mismo. Incluso si le decimos a nuestro mejor amigo lo que hemos descubierto, es todavía imposible comunicarle la verdadera esencia de nuestra experiencia. Ya que lo que estamos diciendo es necesariamente expresado a través de las palabras y conceptos, incluso un amigo muy comprensivo no cogerá exactamente lo que queremos que él sienta. Una verdadera comunicación sobre los temas espirituales es muy difícil.

Lo que esto muestra es que todos nosotros estamos viviendo vidas bastante diferentes unas de otras. A pesar de que podamos compartir patrones similares de comportamiento y percepción, nuestras experiencias internas son únicas y altamente individuales. Cada uno vive en el universo privado de

nuestra propia mente. Consecuentemente, cualquier intento de forzar nuestras convicciones espirituales en otros o compartir con ellos nuestras experiencias devocionales – las cuales, si son genuinas, son siempre de una naturaleza intensamente personal – es equivocado y puede fácilmente acabar en frustración y malos entendidos.

Buda mostró que existen tanto momentos apropiados como inapropiados para dar enseñanzas. Él siempre esperó hasta ser preguntado sinceramente antes de dar instrucciones. Él sabía que el mismo acto de tomar una decisión de buscar ayuda y luego pedirla crea una energía dentro de aquellos que buscan la verdad que los prepara para escuchar intencionadamente, no meramente con sus orejas sino también con sus corazones. Esta es una aproximación mucho más apropiada que el dar enseñanzas a los estudiantes que todavía no están preparados. En otras palabras, los estudiantes necesitan espacio. Si no se les da la oportunidad de crear ese espacio dentro de sí mismos – si no están preparados para encontrar al maestro a mitad de camino abriendose ellos mismos para recibir la instrucción espiritual – la esencia de las enseñanzas nunca penetrara sus mentes.

Esta es la hábil psicología del ser iluminado. Podemos llamarlo incluso, su política. Él comprende la manera en que la gente piensa y puede tomar la medida de su mente supersticiosa. Él puede ajustar espontáneamente la aproximación a sus limitaciones y asegurarse de que estén listos antes de mostrarles sus caminos individuales. Su visión no-obstruida abraza a todos los fenómenos existentes, incluyendo los más sutiles movimientos de nuestra mente, y de este modo él puede enseñarnos adecuadamente.

Cuando un ser iluminado da enseñanzas, la fuerza de sus realizaciones presta un poder especial a todas las cosas que él dice o hace. Incluso una palabra de su habla despierta, puede satisfacer las necesidades de muchos seres distintos. La gente ordinaria está limitada en cuanto a lo que ellos pueden comunicar con palabras; su habla rara vez lleva una sensación de realización. Pero el habla de un ser iluminado es diferente. No importa cual sea el tema, cada oyente recibe exactamente lo que él necesita.

Ordinariamente, si sentimos que alguien es un buen orador, podemos alabarla diciendo, ‘¡Que poderosa conferencia dio!’. Pero desde el punto de vista budista, el verdadero poder del habla no se encuentra en el habla misma. Detrás de las palabras, dentro de la mente del orador, debe existir la experiencia viva de la luminosa y penetrante sabiduría. Esta sabiduría da al habla de Buda su poder. Tal poder no tiene nada que ver con la elocuencia de una persona ordinaria. Es solamente una cuestión de realización interna. Ya que un Buda es aquel cuyas realizaciones son completas, su habla tiene el poder de afectar a cada oyente de una manera profundamente personal. No tan solo esto, sino que un ser iluminado puede hacer surgir la comprensión sin tener que usar absolutamente ninguna palabra.

La primera enseñanza formal que Buda Shakyamuni dio después de alcanzar la iluminación bajo el árbol bodhi, fue dada en el Parque del Venado en Sarnath. El libró esas enseñanzas a los cinco meditadores que le habían seguido durante sus seis años de prácticas ascéticas, pero que le abandonaron cuando él abandonó su estricta disciplina de auto-mortificación. El tema de su primer giro de la rueda del Dharma fue las Cuatro Verdades de los Nobles. Las dos primeras verdades revelan la existencia del sufrimiento y la insatisfacción en nuestras vidas y muestran como la fuente de todos los problemas debe ser

encontrada en el sediento apego de la mente – ya sea dirigido hacia objetos de los sentidos o pervertido en una auto-negación extrema. Las dos últimas verdades describen el estado de completa cesación de todo sufrimiento y el camino medio, libre de todos los extremos, que conducen a esta perfecta cesación.

El segundo giro de la rueda del Dharma empezó en el Pico del Buitre a las afueras de Rajagriha, no lejos de Bodh Gaya, y tuvo a ver con la verdadera naturaleza de la realidad. Estos discursos sobre la perfección de la sabiduría presentan la profunda visión de la vacuidad (*shunyata*) dentro del contexto del modo de vida de un bodhisatva. Estas enseñanzas de la ausencia de auto-existencia inherente de los fenómenos – su vacuidad de una verdadera y substancial existencia – son mucho más sutiles que aquellas del primer giro, y fueron dirigidas a discípulos de muy alta inteligencia y motivación.

Después de los dos primeros giros, se tornó necesario clarificar la aparente contradicción en las enseñanzas. Mientras enseñaba las cuatro verdades, Buda estaba preocupado en presentar el camino básico que conduce del sufrimiento a la liberación. Por lo tanto hizo hincapié, en aquellas enseñanzas, en la naturaleza funcional de los fenómenos. Describió en detalle como funciona la mente, como nos ata a repetidas insatisfacciones y como, si es adiestrada apropiadamente, nos libera de esta situación. Durante este primer giro de la rueda Buda hablo de la mente, o conciencia, en términos de su existencia como una entidad real. En el segundo giro, sin embargo, cuando expuso las concepciones erróneas sutiles con las cuales nosotros vemos la realidad, habló principalmente en términos de la manera en la que las cosas *no* existen.

Buda no deseaba confundir a sus seguidores, pero vio que la aparente contradicción entre estas dos aproximaciones – una haciendo hincapié en la existencia y la otra en la no-existencia – podría causar algunas dificultades en el futuro. Para evitar posibles confusiones estableció las enseñanzas del tercer giro de la rueda del Dharma.

Cuando el mismo Buda presentaba sus enseñanzas, incluso aquellas del muy sutil segundo giro, no tenía que preocuparse de que sus discípulos mal interpretaran lo que él quería significar. Él conocía la capacidad mental de su audiencia, y era capaz de hablar directamente al corazón de cada oyente. Pero él estaba preocupado de que otros discípulos de capacidad inferior y aquellos que vendrían en el futuro pudieran ser confundidos. Ellos podrían preguntarse: ‘¿Por qué Buda dice, sobre el mismo tema, algunas veces “sí” y algunas veces “no”?’. Para beneficio suyo, por lo tanto, suministro más clarificación.

Una característica mayor de todas las enseñanzas de Buda es que ellas están diseñadas para suplir las necesidades y aptitudes de cada individuo. Ya que todos tenemos diferentes intereses, problemas y maneras de vivir, ningún método de instrucción podrá jamás ser adecuado para todo el mundo. El mismo Buda explicó que con el propósito de llegar a un discípulo particular, le enseñaría una doctrina particular. De este modo podía haber ciertos momentos en los que fuera necesario decir ‘sí’ y otros en los que fuera más apropiado decir ‘no’, incluso como respuesta a la misma pregunta.

Debido a que el Budismo es flexible de esta manera y carece de una cualidad rígida, dogmática, a menudo siento que es mas un sistema filosófico que una religión. Con esto no quiero decir que el budismo no tenga absolutamente ningún aspecto religioso. Quiero decir simplemente, que el

budismo exige una inspección inteligente de sus enseñanzas en lugar de una aceptación ciega. Este énfasis en la experiencia e investigación personal lo hace único de entre los sistemas de pensamiento religioso.

Si no echamos una razonada e investigadora mirada a las enseñanzas, pueden surgir varios peligros. De un lado, las aparentes contradicciones entre lo que Buda enseño en diferentes momentos puede hacernos cuestionar totalmente el valor de sus instrucciones. Con una visión limitada incapaz de ver la determinación del propósito que hay detrás de esta aparente discrepancia, podemos encontrar esas enseñanzas como una fuente de confusión en lugar de una fuente de comprensión. Consecuentemente, podríamos despreciarlas totalmente. Por otro lado, si adoptamos una muy piadosa e incuestionable actitud hacia las enseñanzas, aceptando a pies juntillas cualquier cosa que Buda dijo, meramente porque lo dijo él, mas pronto o más tarde sufriremos una dolorosa decepción. Alguien nos cuestionará nuestras creencias y, ya que ellas estaban cimentadas en nada excepto en una fe ciega, nuestras convicciones se desmoronarán.

De acuerdo con el budismo mahayana, existen dos categorías de enseñanzas de Buda: definitivas e interpretables. Las enseñanzas definitivas discuten la naturaleza absoluta de la realidad, mientras que las enseñanzas interpretables tienen a ver con las realidades convencionales y por lo tanto deben ser interpretadas apropiadamente antes de que puedan ser comprendidas. Debido a que existen estas dos divisiones, nunca debemos sentir meramente que porque algo que hemos leído o escuchado es la palabra de Buda, debemos aceptarlo literalmente y sin cuestionarlo. Adoptar tal actitud ciega hacia tan importante materia como el desarrollo espiritual es muy peligroso, y carece completamente de sabiduría.

Por todas estas razones, en el tercer giro de la rueda del Dharma Buda dio las pautas para reconciliar los dos primeros giros. Él explico, para aquellos que de lo contrario hubieran podido mal interpretarlo, la manera en que ciertos aspectos de las cosas pueden ser llamadas existentes y otras no-existentes. Estas pautas muestran cuan importante es mirar mas allá de las meras palabras para encontrar el verdadero significado de cualquier cosa que el Buda enseño.

Dondequiera que Buda hablaba hacia hincapié en la importancia de hacer una investigación personal de sus palabras y su significado. Solamente cuando estamos convencidos de que las enseñanzas son ciertas y aplicables a nuestras propias vidas debemos adoptarlas. Si ellas no tienen éxito en convencernos, deben dejarse de lado. Él comparo este proceso de comprobar la verdad de sus enseñanzas con el utilizado para determinar la pureza del oro. Así como nosotros nunca pagaríamos, sin comprobarlo, un alto precio por algo que pretendidamente es oro real, nosotros somos también responsables de examinar las enseñanzas de Buda por nosotros mismos para ver si ellas son razonables y valen la pena.

A pesar de que es tradicional dividir las enseñanzas de Buda en estos tres giros de la rueda del Dharma, no debemos pensar que esto es todo lo que él enseño. Además de un inmenso cuerpo de discursos explicando el camino gradual a la iluminación, enseño el camino relámpago del tantra, capaz de llevar a un discípulo a la plena perfección en una sola vida.

No hubo una sola cosa que Buda hiciera desde el momento en que vino a esta tierra hasta que murió, que no fuera hecha con otro propósito que el de

conducir a todos los seres vivientes a la liberación de su sufrimiento mental y físico. Sus discursos formales fueron tan solo una parte de sus comprensivas enseñanzas: la manera en la que vivió proporcionó un ejemplo constante a los demás. Y debido a que todo lo que él enseñó, dijo o hizo nació de su perfecta sabiduría, todas sus acciones fueron trascendentales, capaces de traer la paz y tranquilidad últimas a aquellos que puedan llevar estas enseñanzas a su corazón.