

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, 237 págs.

- **Actitudes apegadas y apegados a la realidad**
- **Necesidad de mente sana y purificada**

Todos tenemos actitudes. Algunas concuerdan con la realidad y nos son útiles toda la vida; otras están fuera de balance con la realidad, y nos causan problemas innecesarios. La práctica del budismo tibetano no consiste sólo en sentarse en meditación silenciosa, sino en desarrollar actitudes frescas que pongan nuestra mente en armonía con la realidad. Las actitudes necesitan ajustes, al igual que una columna vertebral que se ha salido de su posición.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 9.

- **Dharma: bienestar y mente pura**

- **Definición y antecedentes**

El objetivo de la práctica del Dharma es lograr un estado de bienestar auténtico que fluya de un manantial de conciencia puro y sin obstrucciones. Los antiguos griegos llamaban a tal estado *eudaimonia*, una alegría que proviene de la verdad. En la India ancestral se le conocía como *mahasukha*, el gran gozo que surge no de estímulos placenteros, sino de la naturaleza de nuestra conciencia pura misma. No se trata simplemente de una sensación de felicidad; es un estado de ser que yace y se derrama hacia todos los estados emocionales, que abraza todas las alegrías y tristezas que vivimos. Es una forma de participar en la vida sin confusión.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 13.

- **8 intentos mundanos cotidianos**
- **Ubicación del problema**

Los ocho intereses mundanos consisten en cuatro pares de prioridades: la búsqueda de posesiones materiales y evitar perderlas; la búsqueda de placeres impulsados por estímulos, y evitar la incomodidad; la búsqueda de la alabanza y evitar que hablen mal de nosotros. Estos ocho intereses por lo común resumen nuestra motivación para la búsqueda de la felicidad y éste es exactamente el problema.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 18.

- **Compasión y desarrollo de la empatía**
- **Sufrimiento base de la compasión**

[...] La primera etapa de la compasión es la empatía, gracias a la cual experimentamos sufrimiento. Pero el dolor que se siente al empatizar con otros se convierte entonces en el combustible para el fuego de la compasión. La empatía combinada con lo que los tibetanos llaman *sem shuk* o “fuerza del corazón”, alimenta a la compasión. La fuerza de la compasión va más allá del sufrimiento personal y se centra en soluciones, en lo que es posible hacer. El viejo yogui le comentó a los neurocientíficos que cuando surge la compasión, se trasciende el sufrimiento y uno presta atención a cómo ser útil. El sufrimiento es el combustible de la compasión, no su resultado.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 20.

- **Transitoriedad y mente detenida**
- **Importancia de ver las cosas inestables**

[...] El propósito de reflexionar en la muerte y la transitoriedad es revertir esa perniciosa tendencia de la mente humana a ver las cosas como más estables de lo que son. Los jóvenes no se toman en serio envejecer; las personas sanas no se toman en serio la enfermedad. La mente tiene una profundamente enraizada tendencia a interpretar lo que sucede en el momento como “esto es todo”. Incluso nos aferramos a las emociones como duraderas, aunque la experiencia nos indique lo contrario. Tendemos a sostener un concepto del mundo en el que la muerte y la enfermedad son para los demás.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 23.

- **Apego: tendencia al aferramiento**
- **Vida: ley de la transitoriedad**

Cuando pasamos por alto nuestra transitoriedad, hay una tendencia natural a aferrarnos a las buenas cosas que nos suceden. Nos aferramos

a la gente o familiares agradables, así como a cosas placenteras a medida que intentamos crearnos un entorno confortable. A esto se le llama apego y una vez que caemos en este patrón de aferramiento sólo pueden suceder dos cosas: el objeto de nuestro apego desaparecerá o bien nosotros desapareceremos. No hay una tercera posibilidad. No importa lo hábiles que seamos en nuestro apego, una vida dominada por el aferramiento está gobernada por la ley de la transitoriedad.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 24.

- **Conciencia pura o clara luz**
- **Mente y presencia de la conciencia**

Lo que no depende del cuerpo no puede morir. Lo que Buda llamó “sin muerte” es la conciencia pura –espaciosa, viva, atenta, sin aferramiento ni identificación–, una conciencia libre de identificación con el cuerpo que observa las sensaciones surgir y pasar, observa los sucesos mentales y

sentimientos, observa todos los fenómenos nacer y fundirse en el espacio como nubes que se disuelven en el cielo. Si no me identifico con mi cuerpo, memorias, deseos o sentimientos, ¿quién es el que muere?

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 28.

- **Sufrimiento evidente: sufrimiento del sufrimiento**
- **6 tipos de origen primario y lógico**

Dentro del “sufrimiento del sufrimiento” se incluye el evidente sufrimiento de la decepción. Esta aflicción surge cuando deseamos algo con mucha intensidad y no lo obtenemos. Asimismo, sufrimos cuando tenemos algo que realmente queremos y lo perdemos. Por ejemplo, uno puede estar tan enamorado de esa persona especial, tan feliz. Pero luego él o ella nos dice: “Ya no me gustas. Adios”, y el resultado es un

sufrimiento terrible. El sufrimiento evidente abarca además no querer algo y obtenerlo, y no poder deshacernos de algo que no deseamos. La primera enseñanza de Buda en Sarnath trataba acerca del sufrimiento evidente de la enfermedad, la vejez, la muerte y las muchas variedades de decepción contra las que mágicamente creemos ser inmunes. Pero el sufrimiento evidente es sólo la punta del iceberg del sufrimiento.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 34.

- **Placer atenúa la insatisfacción**
- **Al eliminar el estímulo sigue el sufrimiento**

La posición budista nos dice que lo que experimentamos como placer es simplemente una atenuación relativa de nuestra insatisfacción. No hay nada de malo con la felicidad que proviene de alegrías dependientes de estímulos, pero desde la perspectiva budista, dichos estados de felicidad solamente son una reducción momentánea del sufrimiento. Al quitar el estímulo placentero la mente vuelve a caer en su estado habitual, un estado de aflicciones y sufrimiento. La verdadera fuente del sufrimiento

yace más profunda en nuestra experiencia y por debajo de las atenuaciones pasajeras.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, pp. 35-36.

- **Apego: distorsiona la realidad**
- **Idealización de lo deseado**

[...] El apego no es sólo deseo, sino que implica sobreponer cualidades deseables en los objetos y eliminar las cualidades no deseables. El resultado es el anhelo, la apetencia. El apego es una conciencia distorsionada en la que idealizamos un objeto. “Si sólo pudiera ir ahí, tener ese empleo, esa pareja, ese coche, entonces sería feliz.” La idealización crea una ficción a la que nos asimos. Cuando amalgamos una persona con una ficción sobrepuesta, es posible que nos

enamoremos de la maravillosa ficción y más tarde nos sintamos desilusionados porque la persona “cambió”.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 40.

- **Karma: acciones y sus consecuencias**
- **La conciencia se moldea por la experiencia**

La premisa budista es que todas las acciones, incluyendo las acciones mentales, dejan semillas o impresiones en un continuo que no sólo es una *continuidad* de experiencia, sino también una especie de *almacén*. Este continuo se encuentra lleno de tendencias y está configurado por la experiencia. Cuando algo nos sucede, ya sea traumático o alegre, la experiencia se incrusta en forma de recuerdo, dando como resultado tendencias emocionales y conductuales. De esta manera, el continuo de

la conciencia, o flujo mental, se ve moldeado por los efectos acumulados de nuestros padres, amigos, la educación y nuestro entorno general.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 44.

- **Sufrimiento: por confusión y adicción mental**
- **Experiencia por karma acumulado**

[...] El Buda no enseñó que un niño que padece una enfermedad o hambre se buscó ese sufrimiento. La explicación budista del sufrimiento es que una acción fijada en el continuo de la conciencia tendrá consecuencias tarde o temprano. La acción quizá sucedió en esta vida o hace muchas cosas. Esto no implica que una persona que sufre es moralmente degenerada, no más que el hecho de sufrir las consecuencias de ingerir comida contaminada. El sufrimiento que experimentamos se debe al karma acumulado bajo la influencia de la

confusión y las aflicciones mentales. Esto es cierto en el caso de todos los seres vivos.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 49.

- **Meditación y signo de las manos**
- **Compasión y sabiduría**

El gesto de las manos, *o mudra*, que se utiliza normalmente en la postura de meditación simboliza la metra del segundo punto, la unión de la bodichita ulterior y la relativa: la mano derecha, que simboliza la compasión, descansa sobre la izquierda, la cual representa la sabiduría. Los dos pulgares tocándose simbolizan la unión de la sabiduría y la compasión, tanto el sendero como la meta de la práctica budista.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 54.

- **Aflicción mental y reducción**
- **Importancia de la meditación conceptual**

[...] Una de sus notables aseveraciones que en un principio se *inspiró* en otros contemplativos, es que el ámbito y la precisión de la percepción mental puede incrementarse enormemente entrenando la concentración mediativa. En un sentido amplio, afirmó que las aflicciones mentales que nos asedian, como la hostilidad, el deseo, la ansiedad y la confusión, no son inmutables. Es posible atenuarlas con el entrenamiento y, con un entrenamiento profundo, pueden eliminarse por completo.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 56.

- **Enseñanzas de verdadero temporal y definitiva**
- **Someter a prueba las ideas**

¿Cómo podemos distinguir cuáles enseñanzas budistas son provisionales y cuáles definitivas? La tradición budista afirma que el cultivo de esa clase de inteligencia discriminativa representa un elemento crucial en el sendero hacia la madurez espiritual. Sometamos las enseñanzas a la prueba de la razón y la experiencia y veamos qué sucede. En lo que respecta a las muchas afirmaciones sobre la verdad a lo largo ya ancho de las tradiciones budistas durante los últimos dos mil quinientos años, sería irrazonable esperar que todas se pronunciaran con la misma voz.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, pp. 58-59.

- **Atención en Occidente no se entrena**
- **Es la manera de conocer la realidad**

Resulta algo notable que el entrenamiento de la atención, un prerrequisito para la madurez espiritual en el budismo, sea algo ignorado casi por completo en el Occidente. El mundo occidental cuenta con tradiciones religiosas, científicas y filosóficas muy notables, pero un elemento que ha estado increíblemente ausente por lo menos durante mil años es un medio sistemático y bien desarrollado de entrenar la atención.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 62.

- **Aflicción mental y desastres**
- **Desorden como origen del sufrimiento**

La palabra sánscrita *klesha*, que significa “aflicción mental”, tiene la connotación de que la mente se encuentra doblada o distorsionada. Lo que la tradición budista nos dice, en pocas palabras, es que por lo general nuestra mente está hecha un desastre. Y es como resultado de que nuestra mente sea un desastre que experimentamos tanto malestar en nuestras vidas cotidianas. Nos enredamos por las cosas a las que estamos aferrados, cosas que deseamos y no obtenemos, y cosas que tememos perder. Nos trastornamos por cosas que no nos gustan, hechos que no queríamos que pasaran y por no obtener las cosas que deseamos. La tendencia de la mente a perder su equilibrio y enmarañarse se debe a las aflicciones mentales como el apego, el enojo y la confusión.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 62.

- **Atención: define parte de la realidad**
- **Habilidad de experimentar las condiciones**

En virtud de que la realidad que experimentamos está condicionada en gran medida por aquello a lo que prestamos atención, como James señalaba, si tuviéramos control sobre la atención, en forma implícita lo tendríamos sobre la realidad que experimentamos. La habilidad de dirigir y sostener la atención es más que una capacidad maravillosa; es la piedra fundamental para entender y escoger la realidad que deseamos experimentar.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 65.

- **Liberación del aferramiento mental**
- **Perturbación mental/aflicción emocional**

En lugar de implantar antídotos específicos a todas las toxinas de la mente, simplemente se intenta dejar de contaminar el continuo mental con el aferramiento a los pensamientos y emociones aflictivas. Esto puede lograrse de manera muy sencilla permaneciendo consientes sin distracción y sin aferramiento mental. De esa forma, incluso si aparecen las toxinas mentales, la mente no se adhiere a ellas, y es posible barrerlas sin esfuerzo alguno.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 66.

- **Liberación de las aflicciones mentales**
- **Atención de la respiración**

En el modelo de liberación de “asentar la mente en su estado natural”, soltamos la cuerda y la atención descansa en el espacio de los sucesos mentales. La práctica de la atención en la respiración libera a la mente de los estímulos perceptuales y conceptuales atractivos y desagradables que hacen surgir el deseo y la aversión; y al hacerlo, la mente empieza ya a sanar en forma natural.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 71.

- **Ignorancia: fuente del sufrimiento**
- **Incapacidad de ver e identificarnos con lo que no somos**

Los budistas consideran a la ignorancia como la raíz del sufrimiento, y la ignorancia tiene dos partes. Un tipo de ignorancia es la incapacidad de ver nuestra verdadera naturaleza, la naturaleza de nuestra conciencia. No observar quiénes somos en realidad es una forma de ignorancia. Un segundo tipo es identificarse con lo que *no somos*. Confundimos como “yo” y “mío” aspectos que de hecho no tienen una identidad, que no pueden ser “yo” ni “mío”. Estos dos errores constituyen la esencia de la ignorancia, la fuente del sufrimiento, la raíz del samsara.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 73.

- **Aflicción mental y toxinas mentales**

- **Sufrimiento y control/liberación de la mente**

Pero la pregunta importante es: ¿nuestra participación con un mundo siempre cambiante necesariamente desencadena nuestras propias aflicciones mentales de apego, enojo y confusión? La aseveración budista es que estas toxinas mentales son responsables de todo el sufrimiento mental y el miedo que experimentamos, y que cuando se purifica a la mente de esas aflicciones, todo el malestar mental desaparece e incluso el dolor físico se experimenta de tal forma que la mente permanece tranquila.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 78.

- **Apariencia y realidades**
- **Importancia de la percepción mental**

Las apariencias sugieren que los fenómenos percibidos existen independientemente de las percepciones. La mayoría de nosotros, en forma predeterminada, vivimos con esta visión filosófica. Las apariencias nos informan que el sujeto y el objeto están separados y, por lo tanto, cuando la gente nos trata mal la señalamos como radicalmente separada de nosotros y tomamos represalias.

Con base en la historia de los descubrimientos científicos podríamos esperar que hay realidades más profundas de lo que las apariencias nos llevan a creer.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, pp. 80-81.

- **Realidad como producto de la mente**
- **Sistema de medición e interpretar**

Una perspectiva más conservadora es que el mundo consiste en partículas elementales que no existen independientemente de su medición, y que el dispositivo de medición seleccionado determina el tipo de fenómenos que surgen de un estado potencial a un estado real. El que un fotón sea una partícula o una onda es determinado por el instrumento que lo mide. La realidad no existe independientemente del sistema de medición y de la interpretación.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 83.

- **Vacuidad e investigación analítica**
- **Todo es condicionado e interdependiente**

La filosofía del camino medio del budismo hace esta afirmación: investiguemos algo –la mente, la materia, el cosmos, el espacio, el

tiempo–, exploremos su objetividad, como algo que existe sin rastro alguno de influencia subjetiva, ni conceptual ni perceptual, y el resultado será que no encontraremos nada. Utilizar la mente estabilizada para investigar la naturaleza de los fenómenos nos lleva al descubrimiento de que todo es interdependiente. En otras palabras, la forma en que aparecen los fenómenos no es en absoluto la forma en que existen en realidad.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 85.

- **La vida como sueño**
- **Exageración entre lo objetivo y subjetivo}**

Al despertarnos por la mañana observemos que el estado de vigilia tiene una cualidad similar al sueño y reflexionemos que, desde una perspectiva iluminada, el estado de vigilia mismo es un sueño. En

nuestra perspectiva de vigilia ordinaria similar a un sueño la distinción entre sujeto y objeto se exagera. Esto significa que los seres a los que experimento como “otros” no son en lo absoluto otros. La “otredad” es una convención. El sentido de objetividad y subjetividad absolutas son parte del sueño.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 87.

- **Conciencia no nacida “clara luz”**
- **Es lo que queda para siempre**

Lo que queda después de perder la respiración, el cuerpo y la mente es lo que los budistas llaman “conciencia no nacida”, o “luz clara de la muerte”. La conciencia no nacida es la conciencia en su estado primordial, no estructurada por la experiencia ni por el cerebro humano y

el sistema nervioso. La naturaleza primordial de la conciencia no está estructurada no nacida no está condicionada por ser una buena o mala persona, ni siquiera por ser humano.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 89.

- **Mente y conciencia no-nacida**
- **Conceptualización y estructuras mentales**

La diferencia es que la mente se encuentra encerrada dentro de sus estructuras; condicionada; saturada con marcos conceptuales, distinciones entre sujeto/objeto, existencia/no existencia, bueno/malo, arriba/abajo, Buda/ser ordinario, samsara/nirvana, etcétera. La mente no sólo está saturada con marcos conceptuales, se cosifica a sí misma y a los objetos, suponiendo que tienen una naturaleza intrínseca. Creemos

en una identidad personal y cuando miramos a alguien más también creemos en su identidad absoluta, separada de la nuestra. La mente funciona dentro de marcos conceptuales y cosifica los resultados.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 93.

- **Conciencia no nacida y liberación**
- **Reconocer la luz clara de la muerte**

Los seres humanos nacen y mueren. La mente surge y pasa, y sin embargo, en medio de este flujo constante hay una conciencia no nacida. Percibir y morar en la naturaleza nonata de la conciencia es alcanzar el estado imperecedero. Es posible lograrlo durante la vida. Lo que se necesita es la suficiente confianza para ponerlo en práctica. Familiarizado con la naturaleza no nacida de la conciencia durante nuestra vida mejora las probabilidades de percibir y reconocer la luz clara de la muerte durante el proceso del morir. Al reconocer la

conciencia no nacida durante la muerte, todo lo que es condicionado, todo lo que nace y muere, es liberado. En esta última liberación, uno se vuelve imperecedero, más allá de la vida y la muerte.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 95.

- **Problema: confundir la realidad**
- **Error: que las cosas son inherentes e independientes**

¿Cuál es el problema y cuál es el remedio? El problema fundamental es la confusión, una manera equivocada de relacionarse con la realidad. La confusión principal es la reificación, es decir, pensar erróneamente que nosotros y los fenómenos son reales en forma inherente e independiente. Cosificamos nuestras mentes y cosificamos el sujeto y el objeto. La reificación segrega profundamente al yo de los otros y aprehende los fenómenos como existentes en forma independiente. Con base en el sentido de: “Yo soy real”, “Soy independiente”, “Tengo un cuerpo y una

mente”, surge un fuerte sentido de: “Estás totalmente separado y no relacionado conmigo”. Ése es el problema.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 96.

- **Tres venenos: ignorancia/apego/adversión**
- **Bases de las condiciones mentales**

Los desequilibrios emocionales del deseo y la aversión surgen de la misma causa: reificar la existencia intrínseca e independiente de nosotros y de otros fenómenos. A partir de la confusión fundamental de la cosificación, también llamada “ignorancia” en el budismo, aparecen el deseo y la aversión. En la psicología budista las tres aflicciones primarias de la ignorancia, el deseo y la aversión conducen al resto de las aflicciones mentales.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 96.

- **Conciencia pura o clara luz**
- **Mente de Buda, descansar**

Cuando cesemos de otorgar poder a las aflicciones por nuestra identificación con ellas, veremos que la naturaleza primordial de nuestra propia conciencia nunca ha dejado de ser pura. Si podemos afirmar intuitivamente, aun en forma tentativa, que la naturaleza esencial de la conciencia, nuestra propia sabiduría primordial intrínseca, no es otra que la mente del Buda, entonces la sabiduría primordial nos invita a descansar en esa cualidad.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 102.

- **Meditación e introspección**
- **Técnica de la concentración mental**

En el cultivo de la estabilidad meditativa resulta importante la relación entre la atención y la introspección. En la práctica, cuando nos acercamos al logro de la quietud, la mente ya no cae en la agitación, sino que permanece tranquila, estable y con gran claridad. La mente prosigue unipuntualmente como un láser. Durante la meditación no hay peligro de que la mente caiga en el sopor. La conciencia está dirigida y enfocada sin esfuerzo. En este punto la introspección ha terminado su trabajo y la meditación está en un momento crucial. La mente es funcional, suave, libre de sopor y agitación.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 106.

- **Realidad= reflejo de nuestra mente**
- **Teoría cuántica de la física**

Ahora uno se da cuenta de que la naturaleza real de los fenómenos objetivos nunca ha estado separada de la naturaleza real de la conciencia subjetiva. Ésta es una verdad universal a la que simplemente se le llama *tathata* o totalidad, ya que en última instancia está más allá de toda expresión. La explicación budista de los sorprendentes hallazgos de la mecánica cuántica es que la naturaleza esencial del fotón no es otra que la naturaleza esencial de la mente del físico que estudia la naturaleza esencial del fotón. Cuanto más en profundidad investiguemos los fenómenos externos, con mayor claridad veremos que son reflejos de nuestras propias mentes.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 109.

- **Realidad convencional y conceptos**
- **La realidad se construye de etiquetas**

La posición budista es que la realidad convencional es evocada por el proceso de la designación conceptual. Primero, designamos nuestra identidad con un sentido de “yo soy”, y luego se reifica el yo. William James observó que cuando carecemos de un término para referirnos a algo resulta muy difícil relacionarnos con él. Una etiqueta es un vehículo para relacionarnos con su referente.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 113.

- **Percepciones y realidad eterna**
- **El mundo depende de nosotros**

Todo el ambiente que percibimos a nuestro alrededor surge, en parte, en dependencia de nuestras facultades sensoriales. El entorno que experimentamos en realidad no existe “allá afuera”. La vista depende de las facultades visuales, escuchar depende de las facultades auditivas, y las sensaciones táctiles dependen de las terminaciones nerviosas. Desde el punto de vista psicológico todo lo que experimentamos depende de nosotros mismos. No percibimos nada en forma puramente objetiva. El surgimiento y la percepción de la experiencia emergen al mismo tiempo entre nosotros y el mundo que nos rodea. Empero, persiste la profunda creencia de que el mundo en realidad existe “allá afuera” ahora, lo mismo que eones antes de que naciéramos.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 115.

- **Realidad e ilusión permanente**
- **Toma de conciencia de las apariencias**

La práctica de vivir como si fuéramos un ser ilusorio es mantener esta conciencia durante todo el día, de manera que incluso si las personas hablan ofensivamente, no hay un objetivo. Todas las palabras son como un eco. Todos los sucesos mentales son como un espejismo, sin una realidad objetiva correspondiente. Los sucesos mentales que parecen reales, los recuerdos que nos torturan, los pensamientos que nos enervan, las imágenes que nos asustan, afectan a la mente sólo porque nos aferramos a ellas como algo real. En lugar de esto, practiquemos observar los sucesos mentales como simples apariencias, en cuyo caso no hay ninguna base sobre la que puedan emerger las aflicciones mentales.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 117.

- **Realidad según atención y su forma**
- **Experiencia de una realidad propuesta por la mente**

El razonamiento budista que valida el uso de la imaginación es que todo existe en dependencia de su designación conceptual. Influidos sobre la realidad que experimentamos al escoger aquello con lo que nos relacionamos y cómo nos relacionamos. Aquello a lo que prestamos atención y la forma en que lo hacemos determina la naturaleza de la realidad que se levanta para encontrarnos.

En la tradición budista tibetana se dice que cuando las personas que han purificado su mente miran su entorno, lo ven como un Reino Puro, un ambiente que no es otro que la creación de la mente de los budistas.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 120.

- **Sabiduría y compasión**
- **Bodichita ulterior y relativa**

Investigar la naturaleza de la mente y de otros fenómenos desarrolla la bodichita ulterior, el remedio contra la confusión que yace en la raíz del

samsara. La sabiduría o bodichita ulterior, es un aspecto de la iluminación; la bodichita relativa, que nace del amor bondadoso y la compasión, es otro. La práctica de dar y tomar conocida en tibetano como *tonglen*, es la primera de varias prácticas en el entrenamiento mental diseñada para desarrollar la bodichita relativa.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 123.

- **Amor bondadoso y de apego**
- **Diferenciar muy bien estos dos tipos de amor**

Los budistas hacen una cuidadosa distinción entre el “amor” del amor bondadoso, la virtud, y el “amor” del apego, el cual es una aflicción y una causa raíz de sufrimiento y conflicto en todo el mundo. Combinarlos es como confundir una cucharada de tierra con una de medicina.

El amor bondadoso es el anhelo profundo de bienestar y felicidad para los demás y que se basa en un anhelo similar para uno mismo. El amor bondadoso es interesarnos por los sentimientos de una persona, una persona a quien, al igual que a nosotros, puede lastimársele o alegrársele, una persona que desea encontrar la felicidad y liberarse del sufrimiento.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 126.

- **Apego y aversión como engaño**
- **Ejemplo con el amor y la desilusión**

El apego funciona con la motivación de encontrar una autogratisfacción en un objeto. ¿Cómo se expresa el apego? Hacia una motocicleta: “Te tengo”. Hacia una persona: “Te amo”. El apego está totalmente centrado en sí mismo y se relaciona con los objetos para su propia satisfacción. Las primeras etapas del apego pueden ser felices, pero más tarde llega

la desilusión, a medida que las proyecciones se debilitan y la idealización se desgasta. Con el tiempo, el objeto del enamoramiento parece que ha cambiado, se vuelve incluso desagradable. Se presenta la aversión y ya no podemos soportar a nuestro antiguo amor. La aversión, al igual que el apego, es una confusión.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 127.

- **Enemigo y la aflicción del odio**
- **Duplicación de puntos por auto-daño**

Un enemigo es una persona que nos ha dañado a nosotros o a los que queremos, intencionalmente o no, mediante el engaño o el abuso. Si nuestra respuesta es el odio, el enemigo gana. El enemigo desea infligirnos daño, y si nuestra respuesta es sentir un enorme odio en nuestro corazón, el efecto de la acción del enemigo se multiplica. La persona que desea hacernos daño debe estar muy contenta si no sólo nos hirió con el primer golpe de su agresión, sino que duplica su

puntuación con el resentimiento que nosotros mismos nos infligimos. A la larga nuestro propio odio y resentimiento nos causan más sufrimiento que cualquier daño que nos hayan ocasionado los demás.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 132.

- **Amor bondadoso y compasión**
- **Definición respecto al bienestar y sufrimiento**

La práctica complementaria al cultivo del amor bondadoso es el cultivo de la compasión. Éste es el deseo profundo de que tanto nosotros como los demás estén libres de sufrimiento y de las fuentes del sufrimiento. El amor bondadoso es el deseo del bienestar, en tanto que la compasión es el deseo de liberación del sufrimiento. El amor bondadoso y la compasión hacen surgir y se apoyan uno al otro de manera natural.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, pp. 134-135.

- **Compasión y sabiduría**
- **Equilibrio entre sufrimiento y alegría**

La compasión puede ser insoportable sin sabiduría. Su Santidad el Dalai Lama siente una profunda comprensión por el pueblo tibetano, quien lo considera su refugio y su fuente de esperanza. ¿Cómo le es posible ser feliz mientras su pueblo sufre? Ésta es una compasión equilibrada con sabiduría. El discernimiento extrae una alegría que nos permite abrazar el sufrimiento sin que nos abrume. La compasión sin sabiduría es servidumbre. La sabiduría sin compasión es servidumbre. La compasión y la sabiduría son las dos alas de la iluminación.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 137.

- **Vacuidad y existencia como sucesos**
- **Interdependencia y compasión por todos**

Si estamos vacíos de existencia intrínseca ¿de qué manera existimos? Desde los quarks hasta los conjuntos galácticos, ¿cómo existe el mundo físico? La perspectiva budista madhyamaka es que existimos como sucesos relacionados en forma dependiente. Yo son una matriz secuencial de sucesos. Leer este libro es un suceso, Todos somos sucesos. El corolario del vacío es el origen dependiente. Los dos son realmente de la misma naturaleza, sólo que se ven desde perspectivas diferentes. Algo que exista en forma independiente, en y por sí mismo, jamás se encuentra, ni siquiera bajo el análisis más exhaustivo.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 138.

- **Tonglen: dar y tomar**
- **Principal meditación de la compasión**

Ahora expandamos la práctica del *tonglen* para asumir todo el sufrimiento y las aflicciones mentales, y enviemos toda nuestra virtud y bondad. Dejemos que nuestra mente recorra nuestro entorno y el mundo entero, iluminando a un individuo, una comunidad o una nación tras otra. Durante cada inhalación, imaginemos que asumimos el peso del sufrimiento y sus causas. Con cada inhalación, visualicemos rayos de luz blanca partir de nuestro corazón, una luz de curación, gracia y bendiciones que ilumina todo aquello sobre lo que se posa nuestra atención.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 143.

- **Proceso tibetano de iluminación**
- **Estabilidad meditativa gradual**

¿Es posible lograr la iluminación dadas nuestras circunstancias y en esta vida? La iluminación no ocurre en un solo momento. No es una proposición de todo o nada, pues existen muchas etapas de logros antes de llegar a la iluminación de un buda. Alcanzar la estabilidad meditativa, reconocer la conciencia primordial, cultivar el corazón de manera que la bodichita, el espíritu del despertar, surja sin esfuerzo alguno, estas etapas son los temas esenciales de la práctica budista tibetana.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 149.

- **Objetivo del Dharma**
- **Sea realizable en condiciones malas o buenas**

El objetivo del entrenamiento mental en siete puntos es integrar el Dharma a la vida, toda la vida, no sólo las partes positivas. La meta del Dharma es transformar la mente de manera que incluso en las adversidades sea una buena amiga, y así puedan surgir la alegría y la felicidad en tiempos tanto de felicidad como de adversidad.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 151.

- **Mente conceptual**
- **Se trabaja con interpretaciones**

La mente funciona en un modo conceptual cuando pensamos en el pasado y planificamos el futuro. En el modo conceptual, nos sentimos ansiosos acerca de sucesos que tal vez sucedan o tal vez no, nos enojamos con las personas que tal vez o tal vez no nos harían algo. En el modo conceptual la mente no trabaja con la realidad presente, sino con su interpretación de la realidad. Este modo, que utiliza la inteligencia para planificar e integrar, resulta adecuado la mayor parte del tiempo.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 151.

- **Métodos para superar el sufrimiento**
- **Utilizar el sufrimiento para el sendero**

Dado que buscamos la felicidad y deseamos evitar el sufrimiento, podríamos suponer que la práctica más directa para tratar con el sufrimiento sería deshacerse de él o, por lo menos, ser más eficaces al evitarlo. El consejo del entrenamiento mental es radicalmente diferente. Más que tratar de deshacerse o evitar el sufrimiento, *utilicémoslo*. Transformemos la adversidad en el sendero del despertar espiritual. Transformemos la adversidad en la bidichita. El camino recto no se desvía por el sufrimiento; lo incorpora y lo transforma en sendero.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 152.

- **Egocentrismo: fuente del sufrimiento**
- **Se filtra como un aliado**

El egocentrismo se presenta como nuestro aliado leal en la búsqueda de la felicidad. La tradición budista nos dice justo lo contrario: correr tras la

felicidad con una actitud egocéntrica es en realidad la mayor fuente de sufrimiento. Es como un espía que se ha infiltrado en la sociedad de nuestra mente, nuestro peor enemigo que se hace pasar como un consejero personal confiable. Shantideva afirma que otros enemigos pueden ir y venir, pero que nuestro mayor enemigo, el verdadero, destruye nuestro bienestar todos los días. Su nombre es visión egocéntrica.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 155.

- **Aflicción mental no innato a la mente**
- **Importancia de comprender lo “externo”**

El virus del resfriado no es nosotros, es un elemento extraño que ha invadido nuestro cuerpo y nos hace daño. De manera similar, las

aflicciones mentales, todas ellas, no son constituyentes innatos de nuestra mente. La actitud egocéntrica no es un elemento innato de nuestra mente. Habitual, sí. Innato, no. Podemos aceptarnos y aun así reconocer que hay invasores de la mente al igual que hay virus que invaden el cuerpo.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 156.

- **Sufrimiento por causas internas**
- **Aunque aparece como causa externa**

La hipótesis budista es radical. La mayoría de nosotros no creemos que la raíz de nuestro sufrimiento esté dentro de nosotros. Pensamos que la causa raíz de nuestros problemas es algo externo. Señalamos hacia “allá

afuera” y estamos convencidos de que no podremos ser felices hasta que cambien esas cosas irritantes. Verdadera y lógicamente, se trata de un callejón sin salida. No obstante, el budismo presenta una hipótesis radical y señala que nuestra situación no es desesperada; que sí es posible no molestarse cada vez que uno se encuentra con una persona malintencionada.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 172.

- **Conciencia nonata y clara luz**
- **Trabajos alrededor de la muerte**

La conciencia nonata no muere porque nunca ha nacido. No nace durante la vida y no cesa después de la muerte. Si las ficciones autocreadas del “yo” y el “mío” se liberan antes o durante el proceso de la muerte, es posible darse cuenta del estado de no muerte. Nadie

muere cuando se ha liberado de la ficción del “yo y se da cuenta del estado nonato. Si al estar muriendo somos capaces de descansar en la naturaleza de nuestra propia conciencia no nacida el despertar espiritual está muy cerca. Si podemos identificar con certeza la conciencia nonata en vida, alcanzaremos el estado nonato aquí y ahora antes de que sobrevenga la muerte física.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 178.

- **Crítica al aferramiento del yo**
- **Medición del avance espiritual**

El criterio para saber si hemos logrado la maestría en este entrenamiento mental se resume en forma de un solo objetivo: el desafío de domar el aferramiento al yo. Una vez que reconocemos al aferramiento al yo como la fuente primordial de nuestros problemas, la meta será, independientemente del camino o la fe que adoptemos,

erradicarlo. Así que el principal signo de cuán bien estamos realizando nuestra práctica es la medida en que ha disminuido la tendencia hacia el aferramiento al yo.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 182.

- **Mente: se amplía y se achica**
- **Importancia de sostenerla alegre**

Los intereses mundanos son cosas pequeñas que a veces nos parecen enormes. La mente es como un globo; en ocasiones de desinfla y otras se expande, dependiendo del volumen de su perspectiva. Mantengamos la mente amplia y equilibrada. Hay temas de una gran magnitud. Al tiempo que estamos conscientes de que hay millones de personas que sufren de una miseria lacerante, mantengamos un sentido de alegría, no

dejándonos abrumar por el enemigo cercano de la compasión, la tristeza, ni sucumbir ante una sensación de futilidad y apatía. Practiquemos *tonglen*, dar y recibir, junto con nuestra respiración.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 185.

- **Perspectiva de la mente y mundo**
- **La mente ve lo que es**

Pero debemos preguntarnos: ¿en realidad están “allá afuera” esos defectos que observamos, o podrían ser proyecciones de nuestros propios defectos? Considerando todos los aspectos, todo lo que aparece ante nosotros consiste simplemente en apariencias de nuestras propias mentes. Una mente pura ve con percepción pura y una mente contaminada ve un mundo lleno de contaminación.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 192.

- **Práctica del Dharma**
- **Cambios de rasgos duraderos del carácter**

La práctica del Dharma transforma los patrones de pensamiento que se filtran a través de nuestra mente día tras día, lo que produce resultados cada vez más estables. Poco a poco, estos cambios se manifiestan en formas más benéficas de responder a la adversidad, el dolor, la pérdida, la frustración y la desilusión. Gradualmente, la adversidad ya no nos domina. Descubrimos más fuerza interior, más contrapeso interior para abrirnos camino a través de los tiempos buenos y malos. La pretensión de lograr efectos duraderos sobre los rasgos de carácter conlleva nada menos que la transformación irreversible de nuestra mente, y para esto, es poco probable que veinte minutos al día sean suficientes.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, pp. 196-197.

- **Mente: se exagera o deprime**
- **Necesidad de la ecuanimidad para la vida**

Tanto en los buenos como en los malos tiempos, continuemos la práctica del Dharma y tomemos en cuenta la relatividad de cada una. Es tan fácil que la mente se achique en cualquiera de las dos situaciones: cuando las cosas van de maravilla, nos obsesionamos por lo bien que estamos; y cuando todo va de mal en peor, nos parece que mundo se acabará. Cualquiera de las dos cosas que suceda, mantengamos nuestra mente espaciosa, permanezcamos con una sensación de ecuanimidad sin importar cuáles sean las circunstancias. Ésta es una señal segura de madurez espiritual.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 203.

- **Mente: ciclo de equilibrio posible**
- **Desajustes por aflicción mental**

Eso es lo que una mente equilibrada hace: trabaja, se fatiga, duerme, despierta, trabaja, se fatiga, duerme. Hay ocasiones en que la mente está equilibrada, serena, pero de pronto, por alguna razón perdemos el equilibrio. ¿Cómo se pierde? No existe nada “allá afuera” que de manera directa o inevitable altere el equilibrio de la mente. Lo que el “allá afuera” hace es catalizar las aflicciones mentales y por su parte, las aflicciones, las tendencias de la mente al enojo, apego y los demás, realizan el trabajo.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 205.

- **Aflicciones no son inherentes a la mente**
- **Es posible liberarse de ellas**

[...] el budismo brinda una grata segunda opinión al diagnóstico que afirma que encontrarse sujeto a estas aflicciones es simplemente parte de la condición humana. Contrario a lo anterior, la hipótesis budista sostiene que las aflicciones están arraigadas por hábito; no son una parte intrínseca de nosotros. Es decir, la mete puede sanar de manera irreversible.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, p. 207.

- **Venenos que alteran el equilibrio**
- **Necesidad de investigación**

A través de la investigación es posible descubrir cuáles aflicciones de nuestros flujos mentales son más fuertes y por ende, contrarrestarlas. La psicología budista cuenta con varias clasificaciones de aflicciones mentales. Un grupo común de aflicciones se conocen como los cinco venenos: ignorancia, enojo, apego, celos y orgullo.

La mayoría de nosotros nos daremos cuenta de que, si observamos con cuidado, uno de estos cinco venenos mentales tiende a alterar el equilibrio de nuestra mente más que otros. De manera que si se contrarresta el veneno más ponzoñoso, se alcanza el mayor beneficio.

Wallace Alan, B. *Budismo con actitud. El entrenamiento mental tibetano en siete puntos*, Grijalbo, México, 2002, pp. 215-216.