

## PRÓLOGO

### PRIMERA PARTE

CONDICIONES PREVIAS PARA RECIBIR ENSEÑANZAS: MOTIVACIÓN EN BODICHITA  
INTRODUCCIÓN AL BUDISMO TIBETANO  
BIOGRAFÍA DE GUESHE LOBSANG TSULTRIM

### SEGUNDA PARTE: LOS 51 FACTORES MENTALES

#### Mente primaria

- Cinco mentes primarias sensoriales:
- La mente primaria visual
- La mente primaria auditiva
- La mente primaria olfativa
- La mente primaria gustativa
- La mente primaria táctil
- Una mente primaria mental

#### Mente secundaria. Los 51 factores mentales:

- a. Cinco factores mentales siempre presentes:
  - a. Sensación
  - b. Discernimiento
  - c. Intención
  - d. Contacto
  - e. Atención
- b. Cinco factores mentales que sólo surgen en relación a un objeto determinado:
  - a. Aspiración
  - b. Apreciación
  - c. Memoria
  - d. Concentración
  - e. Inteligencia
- c. Once factores mentales positivos
  - a. Fe o confianza
  - b. Dignidad
  - c. Consideración hacia los demás
  - d. No apego
  - e. No odio
  - f. No ignorancia
  - g. Entusiasmo
  - h. Flexibilidad
  - i. Vigilancia
  - j. Ecuanimidad
  - k. No violencia
- d. Seis factores mentales referidos a las seis aflicciones raíces
  - a. Apego
  - b. Odio
  - c. Orgullo
  - d. Ignorancia
  - e. Indecisión o duda perturbada
  - f. Visión perturbada
- e. Veinte aflicciones mentales secundarias
  - a. Ira
  - b. Venganza
  - c. Hipocresía

- d. Maledicencia
  - e. Envidia
  - f. Pretensión
  - g. Deshonestidad
  - h. Autosuficiencia
  - i. Crueldad
  - j. Desvergüenza
  - k. Desconsideración por los demás
  - l. Aturdimiento
  - m. Agitación mental
  - n. Incredulidad
  - o. Pereza inconsciencia
  - p. Olvido
  - q. Indolencia
  - r. Distracción
- f. [Cuatro factores mentales variables](#)
- a. Dormir
  - b. Arrepentimiento
  - c. Investigación general
  - d. Análisis preciso

### [TERCERA PARTE: LOS SEIS PARAMITAS](#)

[EL PARAMITA DE LA GENEROSIDAD](#)

[EL PARAMITA DEL COMPORTAMIENTO ÉTICO O MORALIDAD](#)

[EL PARAMITA DE LA PACIENCIA](#)

[EL PARAMITA DEL ENTUSIASMO](#)

[EL PARAMITA DE LA CONCENTRACIÓN](#)

<b>Cinco faltas</b>	<b>Ocho antídotos</b>
Pereza	Fe, aspiración, entusiasmo, flexibilidad o complacencia
Olvidar las instrucciones	Memoria o atención
Sopor y excitación	Introspección
No aplicación del antídoto	Aplicación
Aplicación del antídoto cuando no aparece ni excitación ni sopor	Ecuanimidad

[EL PARAMITA DE LA SABIDURÍA](#)

[EL SUTRA DEL CORAZÓN](#)

### [CUARTA PARTE](#)

[TONG-LENG : LA PRÁCTICA DIARIA](#)

[NOTAS](#)

[LECTURAS ADICIONALES RECOMENDADAS](#)

[ACERCA DEL AUTOR](#)

[CONTRAPORTADA.](#)

VIDA Y ENSEÑANZAS DE UN LAMA TIBETANO – Por Gueshe Lobsang Tsultrim

A todos los seres para que puedan eliminar todos los oscurecimientos de la mente y crear las causas para conseguir la felicidad. Para crear las causas de paz en todo el mundo.

OM TARE TUTTARE TURE SOHA – Mantra de Tara. Energía de todos los budas. Sirve para cortar todo tipo de obstáculos. Ayuda a conseguir lo que deseamos.

## PRÓLOGO

El Gueseh Lobsang Tsultrim, Gueshela, es una persona de apariencia sencilla, agradable y humilde, casi tímida. Sonríe continuamente o incluso se ríe a grandes carcajadas –en esto coincide con todos los lamas tibetanos que he conocido-. No se sorprende ante los conceptos y en cambio se asombra como un niño con los pequeños detalles. Acepta con simplicidad las advertencias sobre nuestra cultura, y corresponde por igual a todo tipo de personas, interesado siempre por la condición humana. Su edad es indefinible y mutable, incluso su aspecto. “Cien o doscientos años, no me acuerdo...”, le respondió entre carcajadas a una italiana que le preguntó su edad, sin perder la ocasión para diluir la “realidad” con el humor, espontáneamente.

Pero Guesehla, en cierto modo, nunca improvisa. Y la sencillez aparente, las risas continuas, la serenidad se convierten en fuerza. Son experiencia y conocimiento, y a la vez una disposición natural para no desperdiciar el presente. Con una energía implacable para transmitir enseñanzas, cuando comenta, cuando opina o cuando responde a las múltiples preguntas, no contesta al error que se le formula, te descubre el error. Sin blandura ni concesiones, flexiblemente. Y poco a poco vas descubriéndolo un mundo infinito de compasión y amor. De sabiduría.

Y te preguntas cómo es posible

Cuando el Centro Nagaryuna de Barcelona me propuso elaborar un libro que expusiera su vida, sus enseñanzas y consejos me produjo sorpresa, cierto apuro y a la vez interés. Lo que no supuse entonces es que sería en realidad una tarea tan atrayente y, por decirlo de alguna manera, cotidiana. Descubres que no se trata de buscar ninguna respuesta magnífica en las esferas más alejadas, sino todo lo contrario: aprender lo más cerca de ti, o mejor aún dentro de ti. Y todo a través de tus actos, de tus aciertos y errores. De tu cotidianidad.

Y ahí radica, o al menos así lo hemos creído, el interés del budismo: aprender a observar nuestramente, al margen de las costumbres, rango o predisposiciones que cada uno tenga. En cierta manera, un instrumento para sopesar los actos.

La siguiente duda, dada la extensión del libro, consistía en la selección que debía hacerse. Qué enseñanzas o temas elegir. Cómo unirlos. Evidentemente, es imposible intentar abarcar o resumir aunque sólo fueran los principales aspectos que Gueshela ha transmitido durante estos nueve años de permanencia en España. Por lo tanto, más bien se trata de identificar un campo abierto donde, si lo deseamos, poder seguir profundizando mucho más. Pero aquí hemos de recordar lo que los propios lamas aconsejan, “ser buenos con nosotros mismos”, o lo que es lo mismo, seguir el Camino Medio, sin excesos. En una primera lectura, algunos aspectos o afirmaciones pueden chocarnos, tal vez por no entender su significado último o por otras razones personales. Sea como fuere, lo mejor es ir aceptando únicamente aquello que nos benefice, que aclare nuestras dudas, que despeje la visión..., pero nunca que nos aporte mayor confusión. Con el tiempo siempre podemos ampliar nuestro conocimiento.

Para ello son precisas tres condiciones: leer sin prejuicios, analizar a fondo la validez y poner en práctica lo que aceptemos como útil. “La verdad es lo útil”.

Y aquí aparece otra de las dificultades con las que hemos tropezado: cómo transcribir acertadamente sus enseñanzas. La transmisión oral tibetana no se parece en nada, o muy poco, a como estamos acostumbrados a aprender actualmente en Occidente. Su propia lengua, su estructura más circular que lineal de exponer, su terminología sintética y ajustada a conceptos muy elaborados, sus repeticiones simétricas, su contexto..., cohíben al intentar comprimirlos en una estructura escrita y además abreviada. De todas formas Gueshela ya procura hacerlas comprensibles a nuestra realidad.

Pero las palabras son forzosamente nuestro vehículo, que conviene manejar con la mejor predisposición. Son sólo palabras, no un muro. De ser así, comprenderemos porqué el budismo, con sus “sencillas” afirmaciones, sigue siendo una de las tradiciones culturales milenarias más universal. Y es en Occidente, en los países cuyo desarrollo material está más avanzado, donde hoy en día vuelve a recobrar mayor interés. Es aquí, donde superados en mayor medida los obstáculos iniciales, la humanidad puede afortunadamente plantearse el misterio de la felicidad. De la felicidad que, a pesar de todo, todavía no sabemos alcanzar. Se trata de descubrir cuáles son los engaños que nos lo impiden, y comprobar a la vez la ineludible necesidad de conseguirla sólo a través de todos los seres –ricos o no- de este planeta.

El libro se compone de cuatro apartados. En el primero, después de las condiciones previas para una lectura adecuada, y una introducción descriptiva del budismo tibetano, el Lama nos explica brevemente su

vida en Tíbet, su época de exilio en India y Nepal tras la invasión china, y por último su estancia en España.

Desgraciadamente, no es posible atrapar en estas páginas el humor y la fuerza, los matices de su voz, su lenguaje gestual..., tan decisivos para comprender los acontecimientos, las anécdotas que narra. Pero más importante aún, es remarcar el hecho –que espero quede reflejado– que no es su vida la que nos cuenta, tal como esperábamos, sino su motivación de vivir: cómo ayudar a todos los seres. Ésta es la gran lección. El camino supremo del budismo.

La mente y sus mecanismos son descritos en los “51 Factores Mentales”, que componen el segundo apartado. Como con el resto de enseñanzas transcritas, ha sido preciso recortar y comprimir, intentando conservar, no obstante, la esencia de lo explicado durante un curso que duró varias semanas en el verano del 86. De una manera sistemática, lógica y concisa se enumeran y analizan la flexibilidad mental, la excitación, el aturdimiento, el entusiasmo..., en un estudio que podemos aprovechar perfectamente en nuestra situación actual. El más extenso de los apartados es el tercero, que recoge “Los Seis Paramitas o Perfecciones”. Aquí, de forma gradual e interrelacionada expone el camino a seguir y los consejos básicos para eliminar los engaños.

Por último, hemos incluido dos enseñanzas aplicables en nuestra práctica diaria, una vez hayamos adquirido cierto nivel de familiarización con el budismo.

El fraccionamiento formal del libro debe entenderse que no se corresponde con el contenido supuestamente independiente de cada aspecto tratado. En realidad todos ellos forman parte de una misma unidad interdependiente. Fraccionar este encadenamiento ha sido realmente lo más difícil de conseguir. Tal vez por ello muchas repeticiones necesarias han sido conservadas.

Otra aclaración: este libro hay que leerlo poco a poco, a pesar de su aparente simplicidad en algunos momentos o la fácil asimilación meramente intelectual en otros. No se trata sólo de entender.

El Centro Nagaryuna de Barcelona, todos cuantos hemos podido recibir su ayuda y sus enseñanzas mediante la valiosa labor de su traductor, el monje budista Jesús Revert, los que han colaborado en este libro –ana Saura, Mercedes Pérez-Albert, Montse Castellà, Angeles de la Torre-, y Ediciones Dharma queremos agradecer profundamente al Gueshe Lobsang Tsultrim la paciencia y entusiasmo que nos dispensa.

Ramón Martí Comes  
Barcelona, octubre 1990

PRIMERA PARTE

CONDICIONES PREVIAS PARA RECIBIR ENSEÑANZAS: MOTIVACIÓN EN BODICHITA

INTRODUCCIÓN AL BUDISMO TIBETANO

BIOGRAFÍA DE GUESHE LOBSANG TSULTRIM

## CONDICIONES PREVIAS PARA RECIBIR ENSEÑANZAS: MOTIVACIÓN EN BODICHITA

A la hora de escuchar enseñanzas tenemos que evitar tres errores o faltas. Esto se compara al ejemplo de una vasija: si está boca abajo, si está agujereada o si está sucia. En un recipiente al revés no podemos introducir ningún líquido, de la misma forma si nuestra mente está distraída, cualquier enseñanza que se nos transmita no va a servirnos de nada, ya que no la retendremos. En un vaso agujereado, todo el líquido que vertamos se va a perder, de la misma forma si olvidamos las enseñanzas, si no intentamos retenerlas no nos beneficiarán en la manera que sería posible. Y si ponemos en un recipiente sucio otra substancia, ésta se va a contaminar. Una comida servida en un plato sucio adquiere sabor desagradable, se mezclan sabores.... De la misma forma, si leemos estas enseñanzas con una actitud mental negativa, las mancamos, las deformamos. Es por ello que debemos estar libres de estos tres errores.

Además es preciso poseer otras seis cualidades o atenciones, que son:

- Verse a uno mismo como enfermo por motivos de ignorancia, obstaculizado por los engaños
- Ver el Dharma, las enseñanzas como la medicina que ayuda a curarnos
- Ver al maestro que nos da las enseñanzas, como el médico que nos receta la medicina.
- Vernos como discípulos de dicho maestro, y la relación entre ambos como beneficiosa para poder ayudar a todos los demás seres, durante mucho tiempo. El discípulo debe ser sincero, sin motivaciones negativas.
- El discípulo debe practicar con energía, sin debilidad
- El discípulo debe poseer inteligencia suficiente para comprender el significado de las enseñanzas

Antes de leer las enseñanzas debemos generar la motivación Bodichita, para no sólo leerlas sino ponerlas en práctica inmediatamente y poder beneficiar así a todos los demás seres.

La motivación es una cierta intención de hacer algo. Antes de cualquier acción que realicemos, siempre le precede una motivación, una intención de llevarla a cabo. Si la motivación es correcta o positiva, el resultado de la acción será positivo; si es errónea o negativa, será negativo.

La mente es la creadora, el origen de todas nuestras experiencias tanto positivas como negativas. Es la raíz de que experimentemos nirvana o samsara. Por lo tanto, siendo lamente la base o el motor de las acciones, debemos partir siempre de una motivación correcta en nuestra mente, para que los resultados nos aporten felicidad.

## INTRODUCCIÓN AL BUDISMO TIBETANO

De la conferencia impartida en el Aula de Cultura de la Ontgeniente,. Valencia, 22 de Octubre 1988.

Me alegra poder saludar a todos cuantos me escuchan. Saludar a los que ya conocía de anteriores ocasiones en que estuve aquí y también a los que han venido hoy por primera vez. Y agradezco a todos la oportunidad que me ofrecen de poder hablar sobre budismo.

Voy a tratar de explicar en general a qué nos referimos cuando hablamos de budismo, y qué es concretamente el budismo dentro de la cultura tibetana.

El budismo proviene de Buda, Buda Shakiamuni, que vivió en la India hace aproximadamente 2500 años. Sus enseñanzas después de extenderse por la India, empezaron a entrar en el Tíbet gracias a algunos maestros indios que fueron introduciéndolo. Luego muchos tibetanos, una vez conocido el budismo, viajaron a India con el propósito de ampliar sus conocimientos. Esto ocurrió durante un período bastante largo de tiempo, durante varios cientos de años. A su vez, grandes maestros indios reconocidos continuaron viajando al Tíbet, como por ejemplo Atisha,. De este modo, el budismo completo, tal como existía en India en la época de máximo florecimiento, también se conoció en el Tíbet.

Dentro del budismo habría que distinguir diferentes aspectos: el Camino Hinayana y el Camino Mahayana, la práctica del Sutra y la práctica del tantra... Pero todos estos aspectos pasaron al Tíbet durante esta época, y aunque en India florecieron unas escuelas de budismo más que otras, todas las distintas ramas o escuelas llegaron también allí.

El budismo es un trabajo interiorizado que no está basado en objetos externos o en algo material, sino enfocado únicamente en trabajar la mente, el interior de cada uno de nosotros. Se trata, por lo tanto, de una práctica interior que sirve para desarrollar todo nuestro potencial.

Buda Shakiamuni, antes de alcanzar el estado de Iluminación, era un ser ordinario como cualquier otro, pero a través de un proceso, y siempre con el propósito desde un principio de poder beneficiar al máximo a todos los demás seres, logró con su propia experiencia y práctica alcanzar dicho estado. Y como posee la experiencia, como ha recorrido ya el camino, puede mostrárnoslo a nosotros.

La primera de las enseñanzas que dio Buda se llama "LAS CUATRO NOBLES VERDADES". En la primera de ellas afirma que el sufrimiento existe. Esto fue lo primero que dijo: la existencia que llevamos, en general, está impregnada de sufrimiento, de dificultad, de problemas

El propósito de enfatizar desde el comienzo algo que parece obvio, que todo el mundo conoce, es porque resulta imprescindible y muy importante saber reconocerlo, y sólo así podremos luego subsanarlo. Es lo mismo que una enfermedad. Si deseamos curarnos, aplicando el tratamiento correcto, antes debemos reconocer que padecemos tal enfermedad.

El siguiente paso consistiría en descubrir cuál es la causa por la que aparece tal dolencia. Y esta es la Segunda Noble Verdad: todo sufrimiento tiene una causa anterior. Buda explicó que la causa del sufrimiento proviene de acciones anteriores que cada uno ha acumulado debido a estados negativos de su mente. Todo sufrimiento que experimentemos es resultado de una causa anterior, de una acción anterior, del karma anterior.

Los estados que podemos llamar negativos de la mente, como la confusión, el deseo desmesurado, el odio, el orgullo, etc. Son los que provocan en mayor o menor medida las situaciones de desagrado, sufrimiento, preocupación... Pero si seguimos investigando comprobaremos cómo dichos estados mentales a su vez están motivados por una causa anterior, por un estado mental de oscurecimiento o ignorancia previo. El ignorar cuál es la verdadera naturaleza de todo fenómeno es lo que provoca en nosotros tales comportamientos erróneos. Es por ello que dicha ignorancia es la raíz primera, la causa de todos los equívocos –o acciones negativas- posteriores.

Reconociendo dicha ignorancia y sabiendo además que es algo que podemos eliminar, es cuando aparece la Tercera de las Nobles Verdades, en la que Buda afirma la posibilidad de la cesación del sufrimiento.

Y para poder eliminarlo precisamos de un método, una práctica, un camino. Y también este camino existe y Buda lo afirma en La Cuarta de las Nobles Verdades: hay un camino que puede sacarnos del sufrimiento.

Usando otra vez el ejemplo de una enfermedad y su curación, la Primera Noble Verdad es que reconocemos padecer dicha enfermedad, sentimos dolores, molestias... Al descubrir las causas, al poder diagnosticarla alcanzamos la Segunda Noble Verdad. En cuanto sepamos qué tratamiento seguir habremos llegado a la Tercera Noble Verdad. Por último, siguiendo el tratamiento y precauciones precisas

conseguiremos desprendernos de ella, habremos obtenido la Cuarta Noble Verdad: la cesación del sufrimiento.

Aunque reconozcamos que el camino de la Iluminación nos conduce al estado de no sufrimiento, sólo poniéndolo en práctica podremos comprobarlo. No basta únicamente con escuchar o leer libros al respecto. La transformación interior de cada uno depende únicamente de su propia práctica. No nos servirá de nada saber que determinada medicina va a sernos muy útil, si en realidad no la tomamos.

Si llegamos a reconocer que la ignorancia es la causa de todos nuestros problemas, y que la ignorancia radica en nuestra propia mente, en nuestro interior, la única forma de eliminarla va a ser a través de un camino de transformación interior de sí mismo.

No se trata, por lo tanto, de transformar sólo nuestro entorno externo, sino más bien de buscar la solución analizando nuestros propios errores.

Debemos ser capaces de ver que toda la felicidad o sufrimiento que experimentamos proviene siempre de nuestra propia mente. Todo es debido a uno mismo, ya que las situaciones externas son simplemente condiciones que funcionan sólo en el caso de que exista un karma idóneo para que experimentemos un resultado u otro. O sea, los objetos externos son solamente condiciones que ayudan a que aparezca dicho resultado, si en nuestra mente ya existen las causas precisas para que ello suceda.

Es algo que podemos conocer por nosotros mismos. Si analizamos con profundidad nuestra mente, comprobaremos cómo en realidad las circunstancias externas no son más que condiciones para que aparezcan la felicidad o el sufrimiento, pero tan sólo la mente puede controlarlas.

En consecuencia, trabajando la propia mente podemos obtener un estado de paz interior, un estado de calma o felicidad que ya no dependa irremisiblemente de las situaciones en que nos movamos.

En un estado interior de calma podemos constatar personalmente cómo nuestra propia experiencia cotidiana es más feliz. Por el contrario, cuando nos sentimos confundidos, ansiosos, deprimidos o bajo cualquier otro oscurecimiento interior, todo nos disgusta aunque poseamos los más valiosos objetos, los mejores amigos.... Nada puede ayudarnos externamente si nuestro interior actúa movido por la ignorancia.

Por lo tanto, debemos comportarnos sabiendo que el sufrimiento sólo proviene de nuestra mente y que es algo que podemos eliminar. Para ello necesitamos investigar continuamente dentro de nosotros mismos, a través de la propia vida, de la propia experiencia hasta descubrirlo.

Hay seres, por ejemplo, que con la práctica de la meditación consiguen un estado de paz o calma mental que no varía en absoluto según las circunstancias externas, por muy adversas o difíciles que sean. Por el contrario, las personas con una mente continuamente confundida, ante la más mínima dificultad se agobian aún más y se enredan en mayores problemas aún. Es parecido al caso de una semilla. Si la ponemos en condiciones propicias de tierra, agua, temperatura..., germinará y se desarrollará una planta. Pero si la semilla no existe, aunque haya todo lo demás, la planta no podrá aparecer jamás. Esta semilla actúa de forma similar al karma que cada uno lleva acumulado en su mente, que al encontrarse con las condiciones precisas germinará dando felicidad o sufrimiento según sus características. Y así mismo, no experimentaremos ningún resultado si el karma no existe.

El camino correcto consiste en conocer estas Cuatro Nobles Verdades y aplicarlas en nuestra vida diaria: el sufrimiento existe, éste tiene una causa, hay un estado en el que el sufrimiento cesa y hay un método para conseguirlo.

En India muchos lograron alcanzar el estado de Iluminación siguiendo este camino. Luego estas enseñanzas llegaron al Tíbet y a otros muchos países, donde también hubieron seres que consiguieron el mismo resultado. Las enseñanzas de Buda, como vemos, aunque nacieron en India no han parado de transmitirse de un lugar a otro. Actualmente están llegando a Occidente, por ello se llama la Rueda del Dharma, porque está en continuo movimiento, nunca cesa.

En Occidente las enseñanzas son tan válidas como en cualquier otro lugar del mundo, ya que todas las personas somos seres humanos y poseemos las mismas condiciones internas. Si aquí, una persona profundiza en el conocimiento y la práctica de las Cuatro Nobles Verdades puede obtener idénticos resultados a los que alcanzaron los grandes maestros del pasado. Además, en Occidente existen todas las condiciones propicias para ello.

Buda dio estas enseñanzas con el único propósito de ayudar, de beneficiar a los demás seres. Incluso Él mismo inició el camino con dicha finalidad, al ver a los demás en un estado de sufrimiento y poder ayudarles. Ahora bien, no debemos aceptarlas porque lo dijo Buda o nos lo diga algún maestro, sino que a través de nuestra propia experiencia y capacidad, a partir de nuestra propia práctica correcta, comprobar

si realmente son válidas. Si alguien reconoce que aportan mayor desarrollo y felicidad para sí mismo y los demás debe, sólo entonces, adoptarlas en su práctica. De lo contrario, es preferible no seguirlas. Así lo aconsejó el propio Buda.

Todos los seres humanos somos exactamente iguales en nuestro deseo de ser felices. En este sentido no hay ninguna diferencia entre unos y otros podemos observar muchas divergencias entre las culturas, las formas de vestir, el idioma..., pero no en el deseo de obtener la felicidad y evitar el sufrimiento por parte de todos. En el estado español, por ejemplo, también existen distintas lenguas, culturas, comportamientos..., pero todos somos iguales en el intento de estar libres de obstáculos, problemas, dificultades.

Durante nuestra práctica interior y también en nuestro trabajo o cualquier actividad que realicemos es muy importante recordar siempre que no sólo nosotros deseamos obtener felicidad, que no somos el único ser que existe, sino que todos están exactamente igual que nosotros, deseando hallar la felicidad. Tener siempre presente este pensamiento antes de emprender cualquier acción es muy importante y beneficioso.

Si somos capaces de desarrollar la motivación de beneficiar a los demás, recordando que todos los seres desean ser felices tal como nosotros lo deseamos, y que los demás son muy numerosos, mientras que nosotros somos tan sólo uno, entonces cualquier actividad que llevemos a cabo, ya sea meditar, trabajar, descansar o dormir se convierte en algo mucho más significativo y beneficioso, siendo en realidad causa para nuestra felicidad y la de los otros.

Si actuamos con este deseo, nos sentiremos inmediatamente más felices, más contentos. Por el contrario, el egoísmo, la preocupación constante de conseguir lo mejor para nosotros mismos, sólo nos vuelve más irritables, nos provoca mayores conflictos con la gente, más problemas y un estado de malestar e incomodidad continuo.

Además, poseyendo la mente que desea beneficiar a los demás seres, todo cuanto necesitamos podremos lograrlo sin esfuerzo alguno. Buda, que desde el principio actuó según este deseo, pudo alcanzar el estado de Iluminación, pleno de felicidad y con la capacidad de ayudar hábilmente al resto.

Pensando en beneficiar a los demás podemos alcanzar la máxima meta en el camino espiritual o interior, sea en España en la India o en cualquier otro lugar, ya que todos poseemos en nuestro interior el potencial necesario. Todos poseemos el linaje de Buda, es sólo cuestión de descubrirlo, conociéndose mejor a sí mismo, y desarrollarlo.

Ésta es una breve explicación sobre budismo. Ahora, si alguna persona desea hacer preguntas, trataré de responder a ellas. Es muy bueno preguntar para aclarar las dudas que uno tenga. Preguntando podemos resolver nuestras dificultades y esto es siempre muy provechoso.

Pregunta: ¿El budismo es una religión?

Respuesta: Depende de lo que implique la palabra religión. Si por religión entendemos un camino de desarrollo espiritual, un desarrollo de la mente, un desarrollo interior, el budismo puede ser considerado como una religión. El camino que hemos explicado, es siempre un camino interior basado en el estudio de la mente y en nuestra propia experiencia, en el razonamiento. No es algo que debemos aceptar con fe ciega, y por esto hay mucha gente que opina que el budismo no es una religión, sino más bien una ciencia que estudia la mente. La base es que el budismo es fruto de las enseñanzas de Buda Shakyamuni y su práctica consiste en desarrollar el conocimiento interior, conociendo el método apropiado o camino, y luego aplicarlo. Su finalidad es poder liberarnos nosotros y todos los seres del sufrimiento.

Pregunta: ¿Cree que en Occidente se dan las condiciones idóneas para alcanzar la Iluminación?

Respuesta: Aquí existen más objetos, más riqueza exterior, pero las condiciones internas de una persona son exactamente las mismas en todas partes. Poseer riquezas materiales no quiere decir que sea un obstáculo para desarrollarse espiritualmente, sólo depende de la forma de usar o tomar las cosas externas. Está muy bien tener todo tipo de objetos y riquezas, el problema estriba en estar apegado interiormente a ellas, el hacer un uso o valoración incorrecto de las mismas. Nuestro deseo debe ser el desarrollo interior y si uno lo abandona por este deseo de objetos externos, ahí es donde radica el problema. De hecho, tanto aquí como en otros países, lo único que cambia son las condiciones externas, los objetos de deseo, pero el posible error sigue siendo el mismo. Por otra parte, creo incluso que en Occidente se dan mejores condiciones para el desarrollo espiritual. Pensemos, por ejemplo, que en Tíbet para poder ir a un monasterio a realizar estudios de lama, tardabas dos meses y medio a pie, andando

montañas arriba y abajo..., mientras que aquí con un avión no tardas ni media hora en recorrer la misma distancia..., (risas).

Pregunta: ¿Cómo sabe uno que posee la verdad? ¿Es por fe, simplemente?

Respuesta: Al conocimiento de la verdad se llega antes a través de la investigación de uno mismo, basándonos siempre en nuestra propia experiencia. Por ejemplo, si nos plantean la duda de si en un vaso hay agua o aní, la mejor forma de saberlo es probarlo. Una vez convecidos, la duda desaparece. Siempre, para conocer si algo es verdad debemos conseguirlo a través de nuestra experiencia, si podemos aplicarlo en nuestro conocimiento o experiencia

Pregunta: Si conocer la verdad es tan fácil como beber un vaso de agua, ¿cómo es posible<sup>3</sup> que hayan tantas religiones, tantas escuelas distintas y todas ellas con una verdad diferente?

Respuesta: Investigar a fondo si algo es verdad o no, es mucho más difícil que beber un vaso de agua. Éste era sólo un ejemplo fácil que ayuda a entender la cuestión. A lo que nos referíamos es que en cualquier investigación, uno debe tratar siempre de desarrollar el conocimiento basado en la propia experiencia. Si en el mundo existen tantas filosofías, religiones o escuelas distintas es porque hay muchas formas diferentes de ver las cosas.

Pregunta: Pero si cada uno tiene su verdad, si cada filosofía tiene su verdad, ¿qué camino debemos escoger?

Respuesta: De acuerdo con uno mismo. Por ejemplo, hay personas que practican varias religiones y les va bien, saben por su propia experiencia que les es positivo. Esto es correcto. No tratamos de convertir a todo el mundo en budista; lo que se remarca es que cada persona descubra por su propia experiencia, cuál es el camino que más le beneficia. Entonces es cuando surgen nuestras dudas. Pero lo mismo que con el vaso de agua, si uno ya lo ha probado, sus dudas desaparecen. Si al seguir un camino, por experiencia compruebas que es positivo, la duda ya no aparece más.

Pregunta: ¿Qué tipo de meditación debemos practicar para llegar a la felicidad?

Respuesta: Lo que se enfatiza mucho al principio es tratar de conocer exactamente cómo funciona la mente: cuáles son sus engaños, en qué es ignorante, qué es lo que debemos eliminar y cuál es la forma de eliminar los engaños, para ello es preciso dedicar mucho tiempo, tratar de investigar, de analizarse uno mismo, de conocer nuestro funcionamiento interior. A medida que descubrimos lo que hay que combatir o eliminar, el procedimiento o camino correcto es palicar en nuestra práctica los antídotos adecuados a cada uno de estos engaños. De esta manera puede alcanzarse la Iluminación.

En cambio, ponerse a meditar o intentar desarrollar concentración sin tener claro qué es lo que deseamos alcanzar o combatir, no nos traerá muchos beneficios, será en realidad en práctica espiritual poco beneficiosa.

Pregunta: Cuando una persona llega a la Iluminación, ¿quiere decir que ha llegado al final del camino o tiene que volver a reencarnarse?

Respuesta: cuando se alcanza la Iluminación no es necesario renacer de nuevo. El ciclo de vidas o existencias existe. Es por ello que ahora podamos ver tantas diferencias, todo tipo de gente, de seres, de condiciones distintas. Si no fuera porque hay una causa distinta que origina las características de cada uno, no tendrían sentido estas diferencias. En el campo salen distintas plantas, distintas flores, distintas hierbas..., porque hay semillas distintas. Si todo procediera de la misma semilla, siempre crecería la misma planta, la misma flor, la misma hierba. De igual manera, las diferencias que observamos entre los seres, entre la gente, es porque en sus vidas anteriores crearon distintas causas o semillas. Cada uno según sus causas anteriores, obtiene un tipo de existencia u otro, y luego en el futuro lo mismo.

Elaborado a partir de las entrevistas efectuadas a Gueshela en enero de 1990.

Nací en el año 1931, en una región del Tíbet que se llama Nang-Sang. Nang significa "dentro" y Sang significa "bueno". El origen de este nombre se debe a que en este lugar iban a construir un monasterio, porque de una roca que había allí sobresalía la concha de una caracola, y la caracola es un signo del darma que simboliza las enseñanzas de Buda. Cuando iban a construirlo, el responsable de organizar los trabajos y elegir el emplazamiento concreto hizo antes un "mo", una adivinación, para descubrir cual era el lugar ideal., pero en el mo salió que era preferible construirlo un poco alejado del sitio donde se hallaba la caracola, y allí se edificó. De ahí su nombre: Nang-Sang. Nang, "dentro" o el lugar donde sobresalía la caracola, y "Sang, "bueno o lugar bueno", ideal para levantar el monasterio. Por eso se llama Nang-Sang..., (risas).

Actualmente, una vez reedificado después de la invasión china, hay unos doscientos monges: antes éramos unos mil.

Desde que nací hasta los trece años estuve viviendo en casa con mi familia. En total éramos siete hermanos y una hermana que murió. Desde que era niño, mis padres tenían mucho interés en que fuera monje, y la razón de esto es que cuando era muy pequeño, tendría unos cuatro años, llegó una persona a casa que leía las manos. Entonces me leyó las mano sy dijo a mis padres que sería muy bueno que yo fuera monge, que cuidaran de mí para poder llegar a serlo, ya que poseía muy buenas cualidades. Por eso ya desde muy pequeño, mis padres tuvieron el deseo de que yo fuera a un monasterio. En Tíbet había personas que leían las manos, aunque no eran por ello especiales porque para nosotros esto no es muy interesante.

Cuando tenía seis o siete años, no recuerdo exactamente, murió mi padre y a partir de entonces, mi madre cuidó siempre mucho de mí, con la intención de que llegara a ser monje. Trató de que aprendiera a leer textos sagrados y como ella no podía enseñarme porque no sabía, siempre que acudía alguien al pueblo que supiera, iba a pedirle que me enseñara. En mi pueblo no había escuelas.

A los doce años, el hermano de mi padre que vivía cerca de nosotros opinaba que era preferible que no me hiciera monje, y le pidió a mi madre que me diera a él para cuidarme y darme educación. Entonces surgió esta diferencia, mi madre deseaba que yo fuera monje y en cambio mi tío, no. Pero, por aquel entonces otro tío mío, también hermano de mi padre, se iba a visitar el monasterio de Nang-Sang, donde se celebraba un festival religioso y mi madre aprovechó esta circunstancia, para pedirle que me llevara y me dejara allí. Me marché con él y al llegar al monasterio fuimos a hablar con un mongje amigo de mi madre, y mi tío me confió a él. Así me hice monje.

En este monasterio los monjes no estaban fijos todo el año, sino que permanecían por un período de uno a tres meses y luego volvían a sus casa, con su familia. Mientras estaba en el monasterio memorizaba los textos de las distintas oraciones que se realizan durante las puyas. Eran textos de la puya de Lama Chopa y otros. De esta manera estuve desde los trece hasta los diecinueve años, pues a esta edad ya podía ir al monasterio de Sera, en Lhasa, la capital de Tíbet. Antes se suele hacer un examen para ver quieenes estánq preparados para ir. Los que pasaban este examen no estaban obligados a ofrecer nada al monasterio donde estudiaron, en cambio los que no lo pasaban debían ofrecer té, comida y otras ofrendas antes de entqar en Sera. Entoces se hizo el examen. Éramos unos treinta monjes y lo pasamos sólo tres. Yo no tuve dificultado, porque en esta época memorizar y estudiar los textos me resultaba muy fácil, por lo tanto el examen me resultó muy fácil también. Así, entrar en Sera, fue gratis para mí..., (risas). En el monasterio, el principio, aprendíamos sólo a leer y memorizar, no a escribir. Si necesitábamos escribir una carta, se lo pedíamos a una mujer del pueblo que sí sabía...

Cuando tenía diez u once años, me gustaba mucho la danza. En las fiestas se reunía la gente del pueblo y hacían bailes y danzas. Únicamente bailaba la gente mayor, pero a mí también me gustaba mucho, y aunque era pequeño me ponía l chupa, el traje típico tibetano, que me llegaba hasta los pies y me metía entre ellos. A todo el mundo les caía muy simpático y querían bailar conmigo.... Recuerdo que me gustaba mucho... (risas y palmadas).

Cuando eran fiestas, durante tres días íbamos juntos todos los jóvenes, chicos y chicas de quince a veinte años aproximadamente, y cantábamos y bailábamos durante los tres días y luego regresábamos a nuestras casas. Por el camino de vuelta todavía escuchaba en mis oídos la música. Aunque yo siempre preferí, ya desde pequeño, ser monje antes que seguir otro tipo de vida. Otros querían serlo también,

pero sus padres no les dejaban, o al revés, los padres lo deseaban y ellos no. A veces, en Tíbet, los niños jugábamos a ser monjes y ayudar a los demás....

Durante esta época en que estaba en el monasterio unos meses y después volvía con mi familia, cuando alguien venía a casa mi madre me pedía que recitara los textos, y esto me resultaba un poco difícil porque era bastante tímido y me daba apuro. Pero mi madre me lo pedía y yo nunca le decía que no; nunca he tenido ninguna actitud de enfadarme con ella y recitaba los textos aunque me costaba. Mi madre era una persona muy religiosa, cada día hacía cien postraciones y recitaba mantras y oraciones constantemente.

Los meses que no estaba en el monasterio, con una hermana que era un año mayor que yo, llevaba los animales a pastar: cabras, ovejas, vacas, yaks, dzomos (cruce de yak y vaca). También me encargaba de los trabajos en el campo. Los animales servían para arar, obtener leche y lana, y también estiércol, muy necesario para las plantas. Estos trabajos los hacía gustosamente, nunca me molestaron en absoluto.

Desde mi pueblo a Lhasa, donde estaba el monasterio de Sera, el viaje es muy largo. Se tarda dos meses y trece días a pie. Por eso, antes de ir, me invitaron a comer en todas las casas, según la costumbre y charlábamos y me daban algunas ayudas para el viaje y consejos. Cada día comía una familia distinta. La persona más culta del pueblo me dijo: "Tu ahora vas a Lhasa y debes estudiar hasta obtener el título de gueshe". Una vez tengas el título vuelve aquí entre nosotros porque éstos es un pueblo negro". Yo me extrañé mucho y pensaba porqué mi pueblo era negro. Pero luego me explicó que con ello se refería a que en mi pueblo faltaba darma, nadie daba las enseñanzas edel Buda, no teníamos ningún gueshe, sólo nueve o diez monjes, pero nadie que fuera gueshe o lama. Por ello me rogó que estudiara para gueshe y que luego volviera para poder beneficiar a todos los seres. En mi pueblo éramos unas veinticinco familias y en el distrito de Nang.Sang a donde pertenecíamos, éramos unas mil quinientas familias. Cada familia tenía su propio terreno que cultivaba. Algunas familias me aconsejaban que no estuviera mucho tiempo en Lhasa y que regresara pronto. Aquel hombre, en cambio, me dijo que no; que no volviera hasta haber obtenido el título de gueshe. Mi madre me indicó que estuviera sólo un año en Lhasa. Que aprendiera las costumbres del monasterio, las oraciones, las prácticas y que después regresara. Hice los preparativos para el viaje y cumplir lo que mi madre me había dicho: estar sólo un año y volver.

El viaje lo realicé junto con otros cuarenta monjes y tres comerciantes, que llevaban muchas mulas cargadas de objetos para venderlos en Lhasa. Todo el trayecto era a pie, a veces bajo la lluvia, atravesando las montañas. Cada día, caminábamos de las siete de la mañana hasta las doce. A las doce nos deteníamos para comer un poco y nos poníamos otra vez en ruta, hasta las seis o las siete de la tarde en que parábamos para montar la tienda y dormir por la noche. Entonces las mulas parovechaban para comer la hierba de los alrededores. El camino era bueno, no había peligro de fieras y atravesábamos los pueblitos donde los comerciantes vendían algunas cosas. No íbamos vestidos de monjes, sino de laico, porque es más práctico, ya que el traje religioso es demasiado largo y con la lluvia..., (risas).

Al llegar al monasterio de Sera, me encomendaron a un maestro que era de la misma región que mi padre y mi madre. Mi madre me había dicho: "si te toca el monasterio de Sera pregunta por tal monje, si te toca Drepung, por tal otro, y por otro -ella me dio tres nombres- si debes permanecer en Ganden". Nosotros no elegíamos el monasterio, sino que al llegar a Lhasa nos dividieron en tres grupos, para repartirnos luego entre los tres monasterios que existían en la capital de Tíbet. La distribución se hacía por sorteo. Escribían cada uno de nuestros nombres de familia en un papelito. Los enrollaban y los mezclaban todos juntos, al abrirlos luego, por suerte te tocaba un lugar u otro. Pero mi madre me había dado el nombre de un monje conocido en cada uno de ellos.... (risas). A mí me tocó Sera.

Durante el primer año de estancia en el monasterio tuve que trabajar mucho. Anteriormente en Nang-Sang también había trabajado arreglando el monasterio; pintando las paredes, construyendo habitaciones.... Y al cabo de un mes de recién llegado a Sera tuvimos que empezar otra vez a construir un edificio nuevo... (risas). Como allí no disponíamos de caminos, ni máquinas de ningún tipo, todo se hacía a mano. Durante todo aquel año nos esforzamos mucho hasta terminar el edificio..., y estudiar, a la vez.

En los monasterios, lo único que recibe cada monje es, una vez al año, una cazuela llena de granos de trigo donde caben aproximadamente unos cuarenta kilos. A parte de esto, del monasterio los monjes no reciben nada más y la forma de subsistir es a través de sus familias. Lo que necesita cada uno se lo consigue de su familia o de sus amigos. Los que no poseían ningún tipo de ayuda, lo único que podían comer es el trigo que regala el monasterio. Los comerciantes también piden que se hagan puyas y dan un poco de dinero que va destinado a dichos monjes. Las puyas las pedían porque en Tíbet los comerciantes, en general, son personas que tienen fe en el budismo y cuando les van bien los negocios, hacen ofrendas como agradecimiento a las Tres Joyas, y para que los negocios sigan por buen camino.

Nos levantábamos poco antes del amanecer, a las cinco de la mañana, cuando tocaba la campana. Primero realizábamos una puya en la cual se servía el té, después si no había ninguna otra puya especial, volvíamos a las habitaciones a memorizar los textos. Sobre las nueve, los novicios iban al debate y a los que les correspondía iban a la gomba para recitar las oraciones de otra puya. A mediodía, cada uno se dirigía a su habitación y tomaba té negro, sólo algunas veces té con leche, mezclado con tsampa. Una vez cada semana o cada quince días, el maestro de la casa donde vivían un grupo de monjes, ofrecía una comida con un poco de carne y nabos, que sabía riquísima. La tsampa y el té también eran muy ricos. Después de comer, durante una hora y media descansábamos o salíamos a buscar agua fuera del monasterio, pues dentro no teníamos. Volvíamos a memorizar los textos, y a las ocho los monjes más veteranos íbamos al patio y recitábamos de memoria las oraciones parecidas, mientras dábamos vueltas, hasta las once o las doce de la noche, que nos íbamos a dormir. Sólo dormíamos cinco horas, a veces menos.... Pero en Tíbet es dietinto de aquí; es un país más claro, de clima limpio y frío, sin contaminación..., aire puro, agua pura y..., itodo es más claro!, (risas y palmadas).

Los volúmenes a memorizar esran muy extensos y si uno no los recitaba cada día, todo lo memorizado podía olvidarse rápidamente. Cada monje recitaba una oración distinta y las voces se mezclaban y un rumor profundo invadía todo el espacio. No existían casitgos o expulsiones; según el nivel de inteligencia de cada uno, se practicaba distintamente: podían aprender textos o si les era más fácil se dedicaban a otros trabajos.

Memorizar es algo muy importante. Las puyas, por ejemplo, se recitan de memoria y luego, cuando meditamos lo hacemos con la mente, no leyendo de un libro. Incluso los exámenes podíamos superarlos sólo gracias a nuestra memoria; no era posible consultar ningún libro. Memorizar es también muy útil, pues hace que la mente sea más clara y pueda conocer y entender las enseñanzas con mayor profundidad. El monje debía ser capaz de repetir los textos al pie de la letra, y durante el examen su maestro iba comprobando la exactitud, mientras leía el texto para sí mismo... (risas). Los exámenes para gueshe, en cambio, consistían en explicar el significado de los textos y podías usar las palabras libremente, porque entonces ya conoces el significado más profundo de todas ellas. Estos exámenes pueden durar todo el día y toda la noche..., y si son tres gueshes los que se examinan, tres días y tres noches seguidos.... Se hacen preguntas continuamente sobre cinco grandes volúmenes. Los gestos con los brazos y las palmadas acompañan a la voz. Se debe contestar con rapidez, sin parar..., delante de toda la asamblea de monjes sentados alrededor..., durante tres días y tres noches..., (risas). Algunos debates los hice con Lama Yeshe.

En Sera vivía en la misma habitación del maestro que me enseñaba a leer. Otro maestro me enseñaba debate. En los estudios iba bastante bien, no tenía dificultad en memorizar los textos y luego debatir su significado. Mis maestros estan satisfechos de mi progreso.

Cuando hubo transcurrido el año que mi madre me había fijado, les dije que debía regresar con mi familia, pero no les pareció oportuno y me aconsejaron que continuara con los estudios. Yo insití en que debía regresar, pues así se lo había prometido a mi madre y no entraba en mis planes quedarme por más tiempo allí. En ese momento se celebraba el Molan Truche o Festival de la Gran Oración, y decidí irme una vez se acabara. Era el primer mes del año tibetano (febrero). Mi maestro de debate me comentó que en ese mes no había comerciantes que efecturaran viajes a Nang-Sang, y que yo era demasiado joven para viajar sólo. Y añadió: "Si tú quieres regresar, si estás convencido, espérate al quinto mes que es cuando los comerciantes van hacia allá. Yo te recomendaré un comerciante que conozco, y te dará ropas y comida para el viaje y para que ofrezcas a tus padres". Pero en realidad, él sólo dijo esto par aque yo me quedara..., (risas).

Mi otro maestro, el que me enseñó a leer y memorizar, lo que hizo fue llevarme directamente a Su Santidad Tichan Rimpoché, tutor del acutal Dalai Lama y le dijo: "Este monje quiere volver a su casa, después de haber permanecido un año en Sera. ¿Qué le aconsejas?". Y Trichan Rimpoché también me propuso que me quedara y que completara mis estudios de gueshe. Luego, sí que podría volver y sería mucho mejor, ya que entonces sería capaz de beneficiar a los demás.... Si queándome tenía alguna dificultado o necesidad económica, él mismo me ayudaría.

Cuando llegó el verano y llegaron los comerciantes, en el quinto mes, ya tenía bastante olvidado mi deseo de regresar a casa y, por el contrario, cada vez me sentía más atraído por los estudios. Pedí a alguien que me escribiera una carta a mi madre, diciéndole que de momento no iba a volver, que prefería continuar en Sera hasta completar los estudios de gueshe y que por tanto, regresaría más adelante. Le mandé esta carta junto con bendiciones. Mi madre, que era una persona muy religiosa, a partir de entonces jamás me

pidió que volviera, y lo que hizo fue mandarme un poco de dinero cada vez que podía, a través de los comerciantes. Debido a muchas circunstancias, nunca más volvimos a vernos.

Continué estudiando y permanecí nueve años más. Durante todo este tiempo sólo estaba atento a mis estudios y aunque a veces no tenía tsampa para comer, no me preocupaba mucho y le pedía a alguien que me diera un poco, y luego cuando tenía dinero se la pagaba o cuando tenía más tsampa se la devolvía. Normalmente cuando estás en los estudios no piensas en la comida. Cuando todo tu interés está en el estudio no sientes que el estómago está vacío. En el invierno hacía mucho frío y mientras efectuábamos los debates con las manos, por la palma y entre los dedos nos salían unas durezas que al barirse sangraban..., pero a nosotros esto no nos preocupaba. Si estás interesado en el debate, en la discusión filosófica no te preocupas por esto. No había ningún tipo de calefacción, pero vestíamos mucha ropa de lana que abrigaba lo suficiente. Dentro del monasterio nunca moría nadie de frío o hambre. No era obligatorio seguir los estudios y podías regresar a tu casa cuando quisieras.

En estos nueve años que permanecí en Sera completé los estudios de un texto llamado Tsema Namdrel, los de Prajñaparamita, y también los de Madiamika. Sobre la práctica de tantra, recibí dos veces la iniciación de Kalachakra a través del Dalai Lama, y de Su Santidad Trichan Rimpoché las iniciaciones de Yamantaka, Guyasamaya y Chakrasambara. Realizaba la práctica de estas tres deidades, aunque principalmente me dedicaba al sutra, o sea a estudiar los textos filosóficos. La diferencia entre el tantra y el sutra consiste en que, mientras en el tantra se toma el resultado a que se pretende alcanzar en el momento de practicar, es decir el estado de Buda como base de la práctica, partiendo de este nivel como si ya se hubiese alcanzado dicho estado, en el sutra o práctica de las Seis Perfecciones, en cambio, uno no toma el resultado desde el principio, sino que trata de acumular las causas que traen este resultado, trata de practicar las causas que nos conducirán al resultado; por ello al tantra también se le llama el Camino del Resultado, y al sutra el Camino de las Causas.

Creo que fue en el año 1954 cuando viajó el Dalai Lama invitado a India, y dijo que los que desearan ir allá en peregrinación y visitar los lugares sagrados como Bodhgaya, Benarés y otros, podrían hacerlo pagando sólo la mitad de los gastos. Es un ofrecimiento del estado de India, del gobierno de Nehru. En esta época yo tenía muchas ganas de conocer la India, ya que es un lugar muy sagrado para los budistas..., pero, claro, no tenía nada de dinero.... Y el Dalai Lama fue a India y yo no pude acompañarle.

Una tarde, mientras hacíamos una puya y recitaba las alabanzas de Tara, pensaba "en esta vida no tengo dinero y no puedo ir a India, ojalá en la próxima tenga dinero y pueda ir" (risas), y en este mismo instante tuve una visión: vi un avión que se dirigía hacia el sur, desde Lhasa a India, yo iba montado en él y los rayos dorados del sol al atardecer se reflejaban en su ala brillante dentro del espacio.... Supongo que esta visión era fruto de las impresiones de otra vida anterior o de otro viaje a India, en el futuro. Más tarde, en el año 1959 cuando los chinos atacaron Tíbet, yo pensaba ir a India, pero cuando bombardearon los monasterios de Lhasa, tuvimos que huir rápidamente todos los monjes y entonces sí que acabé en India sin proponérmelo... (muchas risas).

Por aquel entonces nosotros no teníamos ninguna experiencia de la guerra, ni de bombardeos, ni nada por el estilo y cuando los chinos estaban bombardeando el monasterio de Sera, permanecíamos mirando al cielo cómo venían las bombas, como si mirásemos fuegos artificiales..., (risas). Todos los monjes, fuera de la gompa, observábamos donde caían y a ver qué pasaba, pero sin saber exactamente que se trataba de un bombardeo, que era una guerra. Veíamos como en el aire se agitaban las banderas y las bombas cruzaban de un lugar a otro, y creíamos que no iban contra nosotros y no sentíamos ningún miedo.... No pensábamos que podíamos morir, únicamente lo mirábamos como algo sorprendente. Estábamos informados de que China había invadido Tíbet, pero no supusimos en ningún momento que nos atacarían con cañones o bombas, no esperábamos nada de todo esto..., (risas). Hasta que una bomba explotó en una casa de al lado y cinco monjes murieron aplastados..., entonces comprendimos rápidamente todo lo que ocurría y entramos corriendo al interior de la gompa..., (risas).

La invasión de Tíbet por los chinos, por un lado, pienso que fue un abuso de poder, ya que los chinos eran mucho más poderosos y poseían armas, mientras que los tibetanos éramos un pueblo mucho más débil y desarmado; pero, por otro lado, también creo que esto ocurrió debido al propio karma creado por los tibetanos, o sea a causas que los tibetanos habíamos creado en el pasado. Y debo añadir que no siento ningún odio hacia los chinos.

El viaje desde Lhasa hasta la frontera con India fue muy largo. Duró cuatro meses y vivimos muchos percances..., pero no puedo explicarlo todo paso a paso, porque sería demasiado extenso para resumirlo aquí. Primero salimos de Lhasa hacia el este y luego nos dirigimos hacia el sur, hacia India. Íbamos un

grupo numeroso de monjes, juntos. Cuando llovía no teníamos sitio donde resguardarnos, a veces teníamos que viajar de noche y permanecer todo el día ocultos en el bosque.... Hasta que justo el día cuarto del sexto mes, que fue cuando Buda giró la Rueda del darma –dio enseñanzas por vez primera-, llegamos a la frontera de India. Unos treinta soldados indios vinieron a recibirnos con cordialidad, lo cual nos sorprendió. Nos ofrecieron arroz, chapati y nos invitaron a dormir aquella noche allí.

Únicamente llegamos hasta aquel lugar tres monjes, el resto se había quedado por distintos lugares de Tíbet. Realizamos una puya de Lama Chopa, ya que los tres pensábamos que era muy auspicioso haber llegado en aquella fecha. Los militares nos aconsejaron que marchásemos al día siguiente, pues ellos eran muy pocos y las tropas chinas eran muy numerosas. Nos dieron comida para cinco días hasta que llegásemos a una base militar en India para refugiados tibetanos. Como hasta aquel momento habíamos sufrido tantas dificultades, al tener comida y mayor seguridad seguimos caminando más tranquilamente, y al entrar en India experimenté una gran felicidad. Por fin, el miedo a ser capturados por los chinos había terminado.

En la base militar nos acogieron muy bien, ya que su jefe era un tibetano que había viajado a India, donde había cursado los estudios de militar, y nos trató con especial atención. Nos invitó a permanecer quince días en su cuartel, comiendo y descansando hasta repornarnos de todas las fatigas pasadas. Luego continuamos el viaje. Esta vez íbamos diecinueve tibetanos, monjes y laicos, y nos acompañaban un médico indio, un militar, un traductor y algunas personas que nos llevaban los bultos.

Al cabo de diez días llegamos a un aeropuerto militar y aquella misma tarde embarcamos en aviones militares que nos llevarían a Buxa. Cuando iba subido en el avión era la misma hora en que había tenido la visión en el monasterio de Tíbet, y vi como los rayos dorados del Sol, en su ocaso, se reflejaban en el ala, tal como los había visto aquella tarde recitando Tíbet, hacía mucho calor y al principio era muy difícil continuar con los estudios.... La comida, las costumbres, el idioma..., también eran distintos. Pero no me supuso una gran dificultad, sino que me sentía tranquilo dentro de estas nuevas circunstancias. Muchos tibetanos, no obstante, murieron por el fuerte cambio climático, el calor..., enfermaron y murieron. Yo no contraí ninguna enfermedad, sólo pequeños trastornos sin importancia.

El Dalai Lama aconsejó que todos los tibetanos que procedíamos de monasterios, nos reuniéramos en ese lugar y que tratáramos de trabajar juntos y de ayudarnos unos a otros. Las condiciones eran muy duras, pero yo me había propuesto continuar estudiando de la manera más positiva posible, a pesar de todos los obstáculos que encontrara.

En Buxa permanecí diez años y pude proseguir los estudios de sutra y tantra. Eramos mil trescientos monjes. El Lama Zopa y Lama Yeshe también estudiaron en Buxa. Allí recibí enseñanzas e iniciaciones de Song Rimpoché. Pude también realizar los retiros de Yamantaka, Vajrayogini, Guyasamaya, Chitamani Tara..., a la vez que estudiaba. Recuerdo que mis compañeros de clase, los que estaban en el mismo nivel que yo, me criticaron que hiciera dichos retiros y abandonara las clases, y les respondí: "No os preocupéis y seguid las clases. Yo haré retiro y luego al final vamos a estar todos igual..." (risas). Normalmente no se hacen retiros durante las épocas de estudio, pero yo sí los hacía sin perder el ritmo de los demás. Allí aprendí a escribir y completé todos los estudios correspondientes con el nivel más alto.

Durante todo este tiempo no supe nada de mi familia, tardé dieciocho años en tener noticias tuyas: desde 1959 hasta 1977, en que pudimos comunicarnos por escrito. Fue entonces cuando me enteré de que mi madre había muerto el año anterior.

En Busx nos ayudaron organizaciones internacionales y el gobierno de Nehru. Nos mandaban comida y otras ayudas, hasta que al cabo de diez años nos ofrecieron un terreno en Mysore, al sur de India, donde nos establecimos por nuestra cuenta sin depender únicamente de la caridad del gobierno o de dichas organizaciones.

Mysore no era tan caluroso, y los tres primeros años estuvimos trabajando fuertemente para construir el monasterio –también llamado Sera-, cultivar los terrenos... Los indios, con máquinas grandes, cortaron el bosque del lugar donde íbamos a vivir. El resto lo hicimos nosotros con las manos, aunque algunos nos ayudaron a arar la tierra con tractores. Hasta que las casas no estuvieron acabadas vivíamos en tiendas mientras realizábamos todos los trabajos. Fue muy duro. El cemento nos cortaba la piel de las manos.... En aquellos tres años, cambié tres veces la piel de mis manos..., (risas).

Normalmente, en Tíbet cuando iban a construir un monasterio, existían los lamas que conocían las medidas, formas, orientación, proporciones..., como los arquitectos de aquí, y daban las instrucciones precisas de cómo se debía edificar. Cuando se estudia tantra, se estudian los mandalas y también la realización de un mandala. La construcción de un monasterio es similar a un mandala, se sigue el patrón

de un mandala. Por ejemplo, en el mandala del Tantra de Guyasamaya aparecen unos pórticos y arcos con once capas distintas, y muchísimos detalles más –difíciles de resumir aquí–, y era con lo que se guiaban en Tíbet para diseñar la arquitectura. Al llegar exiliados a India, no se construyó siguiendo completamente la tradición, ya que al principio construían los indios y lo realizaban un poco mezclado, medio indio, medio tibetano..., (risas). Luego cuando edificamos los propios tibetanos, los templos eran más parecidos a los de mi país. Las esculturas se hicieron copiando exactamente a las originales, desde un principio.

De Mysore me trasladé a la universidad tibetana de Sarnath, en Benares al norte de India. Esta universidad tiene nueve grados o niveles, y a los estudiantes tibetanos que poseíamos los estudios pertinentes nos situaron en el séptimo nivel. Los que no poseían grandes estudios debían comenzar desde el primero. Allí completé todos los grados, hasta el más alto nivel y me concedieron el título de Acharya, escrito en un papel que..., (risas)..., tengo aquí..., (risas, señalando su habitación).

Regresé al monasterio de Sera, en Mysore, donde permanecí dos años más. Estudié los textos de Vinaya y Abidarma que me faltaban para ser gueshe y finalmente me examiné del título de Gueshe Larampa, que obtuve sin dificultad por estar muy familiarizado con las enseñanzas. Fue entonces cuando empecé a realizar estudios de tantra en el Colegio Tántrico de Gyuto, cerca de Darjeeling. Antes había recibido de mi maestro muchas iniciaciones y enseñanzas de tantra, pero siguiendo la costumbre tibetana, la mayoría de monjes que alcanzan el título de Gueshe Larampa pasan luego a estudiar en un colegio tántrico. Allí residí un año y seis meses, hasta completar el examen. Principalmente estudié el tantra de Guyasamaya, anteriormente citado.

En general para poder practicar el tantra es preciso poseer la base de conocimientos que aporta el sutra, y en Tíbet no podías acceder al estudio del tantra si antes no habías estudiado en un monasterio como los de Sera, Ganden o Drepung. Actualmente, con los occidentales se dan enseñanzas de Lam Rim o Camino Gradual para el conocimiento del budismo y luego se dan iniciaciones de tantra, ya que aquí no puede seguirse la tradición de estudiar en monasterios y más tarde introducirse en el tantra. Con ello, al menos, los occidentales reciben enseñanzas básicas sobre los tres aspectos fundamentales, que son la renuncia, la bodichita y la vacuidad o suñata, y sobre éstos –aunque no se posea mucha experiencia, pero sí comprensión de los mismos– se dan las iniciaciones tántricas. En Tíbet para los laicos también se hacía de la misma forma, o sea que aunque no realizaran estudios de gueshe, podían recibir igualmente iniciaciones. No se trata, por lo tanto, de un cambio occidental por razones de tiempo o espacio, sino de un camino distinto según que seas laico o monje.

Estando en el Colegio Tántrico recibí una carta de Lama Yeshe y Lama Zopa pidiéndome que fuera a Australia para impartir enseñanzas. Les contesté diciendo que no podía ir, pues aún estaba completando mis estudios tántricos. Al cabo de unos meses, me escribieron otra carta indicándome que justo cuando acabara los estudios me dirigiera al monasterio de Kopán, en Nepal, para dar enseñanzas a ochenta niños que vivían allí. Les respondí aceptando la propuesta.

Al llegar a Nepal, primero estuve durante un tiempo con mi hermano, que también había tenido que exiliarse y ahora residía allí. Luego en el monasterio de Kopán, Lama Yeshe me solicitó que diera enseñanzas a los niños y así lo hice. Más tarde me propuso que me trasladara a España. Al principio su propuesta me llegó de sorpresa y le respondí que debía pensármelo antes de aceptar. No conocía el idioma de aquí, aunque Lama Yeshe me aclaró que dispondría de un traductor.... De todas formas, todavía no le dí ninguna respuesta y antes fui al monasterio de Gaden, en Mysore, para pedir consejo a Song Rimpoché. Los viajes como que los efectuaba en tren duraban muchos días..., (risas). A Song Rimpoché le pareció correcta la oferta de Lama Yeshe, y acepté venir.

En Nepal, durante un año y varios meses, estuve tramitando el pasaporte y todos los documentos para ir a España. Mientras tanto llegaron españoles al monasterio de Kopán a fin de seguir un curso. Eran José Luis y Loli de San Sebastián, Mariana, Gloria y Babet. José Luis se puso muy, muy grave y el Lama Zopa consultó el mo y después me pidió que le diera una iniciación de Larga Vida, para que curara de su envermedas. Yo aún no había dado ninguna iniciación y no me atrevía a hacerlo..., (risas). Le contesté que había allí tres gueshes más, ¿por qué debía ser yo? Pero Lama Zopa insistía en que el mo aconsejaba que fuese yo mismo.... Por fin di la iniciación en el cuarto donde estaba tumbado José Luis, y le acompañaban cinco españoles más.... Al cabo de unos días se recuperó favorablemente. Ésta fue mi primera iniciación: únicamente para seis españoles y en una pequeña habitación..., (muchas risas)O. además fue mi primer contacto con los españoles. También les di enseñanzas y luego ya vine hacia España.

El Lama Zopa y el Lama Yeshe habían fundado centros budistas por occidente, donde les solicitaban la presencia de algún maestro. Ellos, entonces, pedían consejo y permiso al Dalai Lama para enviar a un gueshe u otro. Lama Yeshe y yo nos conocíamos por haber asistido juntos a las mismas clases en el monasterio de Sera, habíamos participado en debates, habíamos estudiado juntos..., por ello me pidió a mí que viniera a este país. Antes fui a Dharamsala para hablar con el Dalai Lama y le expliqué que ya había dado enseñanzas durante un año y varios meses a occidentales en el monasterio de Kopán, a lo cual él me respondió: "Ahora como ya les has dado enseñanzas ya sabrás cómo conviene hacerlo".

En Tíbet se dan las enseñanzas tal como se explica en los textos sin añadir, quitar o cambiar nada; en Occidente en cambio, hay muchos aspectos que siguiendo el texto al pie de la letra, como por ejemplo cuando se habla de los infiernos y del sufrimiento en los infiernos, es muy difícil que la gente quiera escucharlo..., (risas)..., hay que presentarlo de una manera más suave..., (risas). En realidad, muchas veces aparece un problema grave de traducción del tibetano al español, los conceptos son distintos y la lectura que se hace desde aquí puede ser errónea. Los tibetanos, en cambio, no tienen ningún problema a la hora de oír todo un texto, ya que está adecuado a su tradición y cultura. Por esto, pienso que es bueno adoptar las palabras más útiles para la forma de comprensión de cada lugar. De todas maneras, cuando un occidental va progresando en el conocimiento de los textos, al final está capacitado para oírlo todo..., (risa) y a medida que las traducciones directas del tibetano al español aumenten, el problema disminuirá. El mes de junio de 1981 aterricé en el aeropuerto de París, para hacer escala hacia Barcelona. Desde el avión todo me parecía muy bello. En Barcelona permanecí sólo un día. También me gustó. Sus edificios eran preciosos, y una gran multitud de coches y personas por las calles. Luego me fui a una comunidad budista en las afueras de Monóvar (Alicante).

Aquel era un lugar más seco pero muy tranquilo, sin el ruido de los coches. La gente que vivía allí era agradable y noté buena armonía entre ellos. Al llegar me ofrecieron una fiesta de bienvenida, con comida, bebida, dulces... Este mismo día me pidieron que les diera enseñanzas sobre budismo. Hablé un poco sobre los orígenes del budismo, cómo se extendió y algunos otros aspectos generales.

Desde el primer momento tuve la impresión de que los españoles eran gente buena y muy simpática a la hora de hablar. La comunicación fue muy fácil. Me trataron perfectamente, y aunque acababa de llegar se comportaron como amigos de siempre. Se preocuparon mucho de mi comida, del lugar donde iba a residir...

Durante más de un año permanecí en aquel centro dando enseñanzas todos los días, ya que al haber un grupo estable viviendo allí, era posible. Fue entonces cuando vino por primera vez el Dalai Lama a España. Le acompañaba Lama Yeshe, el cual me indicó que el centro de Monóvar quedaba demasiado alejado y de difícil acceso para los habitantes de las grandes ciudades y me pidió que me trasladara a Barcelona y Madrid, repartiendo mi tiempo entre una ciudad y otra. Al principio fui a Barcelona, pero después de crearse el centro de Madrid, iba y venía de un lugar al otro, cada dos semanas para dar enseñanzas. Los del centro de Barcelona opinaron que era preferible que estuviera fijo en su ciudad ya que con mis desplazamientos no era posible una continuidad y dificultaba las enseñanzas. Los del centro de Madrid opinaban lo mismo.

Cuando en 1984, llegó el Lama Zopa a Madrid, le comenté la situación y aconsejó que en aquella ciudad prepararan el centro para que fuera a residir otro gueshe y que yo me quedara más fijo en Barcelona, aunque continuara yendo de vez en cuando para dar cursos. En 1987, en un viaje corto que realicé a Nepal, conocí un gueshe que estaba preparando todo lo necesario para ir al centro de Madrid, pero por muy distintos motivos todavía no ha llegado.... Finalmente residí en Barcelona y cada año efectué dos giras por otros centros budistas de España: Madrid, Valencia, Granada, Novelda, Bilbao, San Sebastián, Ibiza, Menorca, Mallorca...

Por la experiencia que me han permitido acumular todos estos años dando cursos en Occidente, pienso que a muchas personas, conocer las enseñanzas de Buda y las prácticas del budismo, les ha ayudado mucho, sobre todo desde un punto de vista interno: eliminar los engaños, conseguir paz interior, desarrollar las cualidades.... Los consejos que cada uno descubre, sé que han proporcionado una gran ayuda y esto a mí me da mucha satisfacción. Y me alegro al comprobar que muchos seres, tal como ellos mismos me lo han confirmado, van consiguiendo un cambio positivo en sus vidas.

Hay también muchas personas que vienen para pedirme consejo porque tienen dificultades de algún tipo, aunque mayoritariamente se trata de problemas de convivencia con su familia o la pareja.... Sobre esto no tengo mucho que decir, únicamente les doy los consejos que creo que les pueden ir mejor, y luego realizo puyas y recito oraciones de acuerdo con las enseñanzas de Buda, para poder ayudarles. Incluso personas

con enfermedades se han beneficiado mucho. Y esto es algo que me alegra: mucha gente se ha curado o es más feliz. Es algo que podemos ver y me produce una gran satisfacción, pues la esencia de las enseñanzas de Buda es el beneficiar a los demás. Cada uno en lo que pueda debe procurar hacerlo. Si uno no puede hacer nada por los demás, tampoco pasa nada ya que no tiene posibilidad; pero si puedes, más o menos, ayudar a otro, debes hacerlo. A mí me complace el poder beneficiar a los otros.

Con el tiempo, cada ñao, la gente va conociendo un poco más el budismo. Tratan de ver qué es lo que posee de bueno el budismo, en qué les puede ayudar. Vienen con el interés de analizar y descubrir qué tiene de positivo para cada uno de ellos. Lo cierto es que cada año hay más personas interesadas, y si además de su trabajo cotidiano, asisten a cursos, realizan prácticas, meditaciones o retiros de vez en cuando, esto es algo que les ayuda.

Un problema muy frecuente entre los occidentales, según he comprobado en las entrevistas, es el de la convivencia con la familia, las relaciones entre las parejas.... la dificultad en las relaciones afectivas es lo que trae más problemas. En India, éste no es el problema mayor..., (risas). Aunque en el comportamiento entre orientales y occidentales, a mí no me parece que exista mucha diferencia. He observado, por ejemplo, que aquí en España la religión se ha practicado mucho en el pasado y se nota que en general la gente tiene mucho respeto y devoción hacia ella, y en esto se parece a India. Claro está que muchos otros no demuestran ningún interés, ni practican..., pero esto mismo también sucede allá.

Pienso que, en general, el propósito de todas las religiones que hay en el mundo es traer la felicidad y beneficiar a los seres. Esto es muy bueno. Lo que cambia, es el método. Cada religión tiene un método distinto, pero la finalidad es la misma: beneficiar a la gente a través de desarrollar las cualidades positivas internas. Yo no puedo decir que el budismo es bueno y otra religión es mala, ya que el propósito de cualquier religión es el mismo: aportar felicidad a los seres. Todos los seres somos iguales, ya que nadie desea el sufrimiento y todos perseguimos la felicidad, aunque la llamemos de distintos nombres y la busquemos de diferente manera.... Y cada religión posee sus métodos específicos para alcanzarla.

Es lógico que existan distintos métodos. Unos ejemplos: en la escuela para enseñar algo a un niño, si no consigue aprenderlo con un tipo de palabras o ejercicios, con otras palabras o métodos es posible que lo entienda. O cuando alguien está enfermo y un tipo de comida no le beneficia, hay que saber cuál sería la adecuada. En cambio, si le obligamos a comer a la fuerza un plato contraproducente, todavía empeoraremos más su estado. Lo mismo ocurriría con los medicamentos: si padece del hígado y le forzamos a tomar una medicina para los nervios, le va a causar daño al hígado y a los nervios..., (risas). Con la religión sucede algo parecido, cada uno tiene que saber cuáles son sus características e inclinaciones, y ver qué tipo de práctica le va mejor y seguirla. Por ejemplo, si a una persona le es más positivo practicar un poco de budismo y un poco de cristianismo, esto es correcto. Si piensa que es preferible practicar sólo una de las dos, también está en lo cierto. Practicar cualquier religión debe estar de acuerdo con las aspiraciones y voluntad de cada individuo.

En principio, cuando llegué a España tenía previsto estar sólo tres años. Una vez transcurridos, me pidieron que me quedara tres años más y, luego de nuevo me pidieron que continuara tres años más..., y ahora ya casi llevo nueve años aquí..., (risas). Si a la gente le interesa y le beneficia que continúe entre ellos, a mí me alegra y no me supone ningún problema acceder a ello; ahora bien, si mi presencia no beneficiara a nadie, si no ayudara a los demás, no tendría ningún interés en continuar. Desde el punto de vista del karma, el vivir en España es resultado de alguna causa o relación que creamos en vidas anteriores. Y si esto es beneficioso para los habitantes de aquí, me satisface.... Puede ser que en otras vidas, yo viví en España o tal vez vosotros fuisteis tibetanos..., (muchas risas).

En caso de pedirme que me quedara permanentemente, sólo trataría de ver si mi presencia es beneficiosa o no. Si no estoy enfermo y es bueno que continúe aquí, así lo haría. Personalmente no tengo ningún plan de regresar a India o continuar en España. Todo depende de lo que sea más beneficioso. Además, hay que recordar que todos los fenómenos son impermanentes, y en realidad no puedo saber con certeza qué podré hacer dentro de unos años. Incluso no puedo asegurar siquiera si mañana podré ir a India o no.... Por lo tanto, lo correcto es pensar únicamente que en el futuro sería más beneficioso hacer esto o lo otro..., pero no tener la seguridad absoluta de que vayamos a realizarlo.

Si el problema de Tíbet se soluciona y podemos regresar, los tibetanos volveríamos allá, ya que es nuestro país, nuestra cultura..., pero esto no significa que el Dalai Lama y los demás lamas, no estemos allí donde más beneficiemos a los seres. Hoy en día se puede viajar muy fácilmente en avión..., se puede ir a Tíbet y volver..., no hay problema. El Tíbet es un país muy grande, muy tranquilo, con muchas montañas y pocos habitantes y aquellas personas que les interese la meditación y la práctica, podrían ir

allá en caso de arreglarse la situación actual..., es otra posibilidad..., (risas). Antes en Tíbet no existía la propiedad privada de la tierra, las montañas y los valles pertenecían a todos, y cualquier persona podía trasladarse y establecerse donde quisiera.... Ahora todo es de los chinos (risas)..., hemos cambiado, como muchas cosas..., (risas).

Si pensamos sobre una vida humana, debemos verla día a día..., y para obtener la felicidad de una vida, tenemos que tratar de desarrollar nuestra mente día a día, también, con la motivación de beneficiar a los demás. Esto es muy importante. De esta forma, si nosotros cada día, uno a uno, practicamos esto, pueden llegar la paz y la felicidad al mundo. La paz no puede traerla una sola persona, o dos o un pequeño grupo, sino entre todos..., por e3llo es necesario que todos y cada uno lo intentemos. Si cada ser desarrollara amor y compasión hacia los demás, seguro que de esta forma no aparecería ningún conflicto ni disputa.

Todo el mundo actúa para obtener el bineestar, y para conseguirlo es necesario desarrollarse interiormente, ya que no basta sólo con cambios externos. Si esto lo lleva a cabo cada uno con los otros y se va extendiendo poco a poco, se van apaciguando paulatinamente todos los problemas y con el tiempo puede llegar la paz a todos los países. Consguir este desarrollo interior es algo muy difícil, pero, siguiendo un método, finalmente puede lograrse.

La vida diaria que llevo aquí en el centro, consiste en levantarme a las cinco o cinco y media, hago mis prácticas de meditación, de autogeneración..., hasta las once de la mañana. Sobre las ocho tomo un desayuno. A partir de las once hablo con las personas que tienen concertadas entrevistas, o sino me dedico a otras tareas que tengo que hacer, repaso textos que he estudiado anteriormente para no olvidarlos, leo revistas sobre noticias de Tíbet..., hasta las dos y media, en que comemos. Después de la comida, un poco de descanso y luego salgo a pasear o sigo repasando los textos. Hay días que me agrada ver fútbol en la televisión u otros deportes, ya que de pequeño me gustaba mucho el ejercicio y ahora me distrae verlo.... Desde las seis hasta las siete y media de la tarde, normalmente vienen personas a consultarme respecto a sus enfermedades o problemas. A las ocho, los lunes y los jueves doy enseñanzas sobre budismo en la gompa, hasta las nueve. Todos los martes a esta misma hora hacemos la meditación de Tara, y los miércoles, Jesús da clases de tibetano y yo aprovecho para descansar..., (risas señalando a Jesús, traductor de esta entrevista) o repasar los textos. A las diez cenamos, luego hago meditación o alguna práctica de autogeneración, recito mantras hasta las doce aproximadamente, en que me voy a dormir. Entonces duermo muy felizmente..., en el momento que dejo reposar la cabeza sobre la cama me quedo dormido..., (risas).

Algunas noches sueño, aunque no muy a menudo. Hay sueños que tienen relación con lo que va a ocurrir en días futuros; otros son únicamente sueños, no tienen mayor importancia..., (risas). Cuando era pequeño también tenía sueños de vez en cuando, pero ahora no los recuerdo. Lo que sí recuerdo es que, además de bailar, lo que más me gustaba era pintar con yeso dibujos religiosos, como la Rueda del Darma u otros signos auspiciosos, en las paredes de madera de mi casa.... Nadie ne los había enseñado, supongo que los conocía de alguna vida anterior.

## SEGUNDA PARTE: LOS 51 FACTORES MENTALES

### LOS 51 FACTORES MENTALES

Resumen del Curso de verano realizado en Valldoreix (Barcelona). Julio de 1986.

Aspectos a tratar:

Mente primaria

- Cinco mentes primarias sensoriales:
- La mente primaria visual
- La mente primaria auditiva
- La mente primaria olfativa
- La mente primaria gustativa
- La mente primaria táctil
- Una mente primaria mental

Mente secundaria. Los 51 factores mentales:

g. Cinco factores mentales siempre presentes:

- a. Sensación
- b. Discernimiento
- c. Intención
- d. Contacto
- e. Atención

h. Cinco factores mentales que sólo surgen en relación a un objeto determinado:

- a. Aspiración
- b. Apreciación
- c. Memoria
- d. Concentración
- e. Inteligencia

i. Once factores mentales positivos

- a. Fe o confianza
- b. Dignidad
- c. Consideración hacia los demás
- d. No apego
- e. No odio
- f. No ignorancia
- g. Entusiasmo
- h. Flexibilidad
- i. Vigilancia
- j. Ecuanimidad
- k. No violencia

j. Seis factores mentales referidos a las seis aflicciones raíces

- a. Apego
- b. Odio
- c. Orgullo
- d. Ignorancia
- e. Indecisión o duda perturbada
- f. Visión perturbada

k. Veinte aflicciones mentales secundarias

- a. Ira
- b. Venganza
- c. Hipocresía
- d. Maledicencia
- e. Envidia
- f. Pretensión

- g. Deshonestidad
  - h. Autosuficiencia
  - i. Crueldad
  - j. Desvergüenza
  - k. Desconsideración por los demás
  - l. Aturdimiento
  - m. Agitación mental
  - n. Incredulidad
  - o. Pereza inconsciencia
  - p. Olvido
  - q. Indolencia
  - r. Distracción
- l. Cuatro factores mentales variables
- a. Dormir
  - b. Arrepentimiento
  - c. Investigación general
  - d. Análisis preciso

La mente se divide en mente primaria (las seis consciencias) y mente secundaria (los 51 factores mentales).

La mente primaria es una cognición distintiva que se refiere al objeto en su totalidad sin especificar sus diferentes características. Una mente secundaria es una cognición que aprehende una cualidad particular del objeto. Mientras que la mente primaria percibe la presencia del objeto en su totalidad, los factores mentales determinan las diferentes cualidades específicas del objeto que percibe. Por ejemplo, si miramos una flor, la mente primaria percibe la presencia de la flor, mientras que los factores mentales o mentes secundarias distinguen su olor, forma, color, etc. El factor mental de la memoria, por ejemplo, es un factor mental específico cuya función es acumular información experimentada anteriormente; respecto al caso de la flor, la memoria trabajaría extrayendo toda la experiencia acumulada anteriormente en relación a ese objeto.

De hecho, tanto la mente como los factores mentales trabajan sobre el mismo objeto, pero su modo de conocerlo es distinto. Podría compararse al modo en que un capataz y sus obreros trabajan en una obra: el capataz supervisa, percibe el trabajo en su totalidad, mientras que los obreros se dedican a diferentes aspectos específicos de la obra.

La mente primaria y los factores mentales tienen cinco características comunes:

1. La base. Tomemos como ejemplo el color azul; la mente primaria y los factores mentales tienen la misma base: el órgano de la consciencia visual. La mente primaria percibe el color azul mientras que el factor mental de la sensación percibe la sensación del color azul. Tienen la misma base porque se refieren al mismo órgano.
2. La referencia. La mente primaria y los factores mentales se dirigen siempre al mismo objeto. No pueden tener dos objetos de enfoque distintos. Por ejemplo, no es posible que la mente primaria esté percibiendo un reloj mientras que los factores mentales perciben los aspectos de una flor.
3. La duración. La mente primaria y los factores mentales, permanecen y finalizan al mismo tiempo.
4. El aspecto. La mente primaria y los factores mentales perciben el mismo aspecto del objeto. Por ejemplo, la mente primaria percibe una flor azul mientras que el factor mental percibe el azul de la flor. Si la flor tuviera otro color, ocurriría lo mismo. Los dos reflejan una imagen similar del objeto.
5. La sustancia. La mente primaria y los factores mentales son de una sustancia o naturaleza cognoscitiva similar. Por ejemplo, si percibimos un objeto y la sensación que nos produce es agradable, no habrá puntos de vista diferentes entre la mente primaria y los factores mentales, es decir, no puede ser que la mente primaria perciba un objeto agradable mientras que los factores mentales lo perciben como desagradable; en este momento, sólo puede existir una sensación. Tampoco se dará el caso de que la mente primaria sea una percepción mientras que el factor mental es una concepción. Deben ser de la misma sustancia.

Estas similitudes existirán entre la mente primaria y los factores mentales, siempre que la mente funcione. La mente primaria aprehende la naturaleza general del objeto y los factores mentales perciben

sus cualidades particulares de un modo automático. La mente primaria percibe un objeto por una serie de factores mentales que le hacen enfocar sobre él.

La mente primaria.

Hay seis mentes primarias:

- La mente primaria visual: surge dependiendo del órgano de la vista como concidición dominante. La consciencia visual se refiere a la forma
- La mente primaria auditiva: surge dependiendo del órgano del oído y se refiere a los sonidos.
- La mente primaria olfativa: surge dependiendo del órgano del olfato y se refiere a los olores
- La mente primaria gustativa: surge dependiendo del órgano del gusto y se refiere a los sabores
- La mente primaria táctil: surge dependiendo del órgano táctil como su condición dominante y se refiere al tacto.

Éstas son las cinco mentes primarias sensoriales o consciencias sensoriales.

- La mente primaria mental surge dependiendo del órgano de la mente y se refiere a los fenómenos.

Cada una de estas mentes primarias o consciencias es diferente; es decir, ninguna de ellas puede experimentar lo que experimentan las demás; por ejemplo, el órgano del olfato no es capaz de percibir sabores, ni el órgano del gusto puede percibir sonidos. Cada mente primaria tiene su propia característica específica.

La mente secundaria o los 51 factores mentales.

Un factor mental es una cognición que aprehende una cualidad particular de su objeto y surge dentro de la esfera de una mente primaria con la que comparte las cinco similitudes explicadas.

Existen cincuenta y un factores mentales y dentro de ellos podemos diferenciar seis grupos:

- a. Cinco factores mentales siempre presentes.
- b. Cinco factores mentales uqe sólo surgen en relación a un objeto tereminados
- c. Once factores mentales positivos
- d. Seis factores mentales referidos a las seis aflicciones raíces
- e. Veinte factores mentales referidos a las aflicciones secundarias
- f. Cuatro factores mentales variables

- a. Los cinco factores mentales siempre presentes

Se llaman así, porque donde quiera que haya una mente primaria estarán también estos cinco factores mentales. Y son:

1. La sensación (tib: tsor.ba). la sensación es un factor mental distintivo cuya naturaleza es experimentar algo. Esta experiencia puede ser de tres tipos: agradable, desagradable o indiferente. El factor mental de la sensación expresa el resultado de una acción creada anteriormente. Si la sensación es agradable, será el resultado de una acción positiva, mientras que una acción negativa, traerá como resultado una sensación desagradable.

El factor mental de la sensación, se divide también, según su base, en sensaciones sensoriales, aquéllas que acompañan a las mentes primarias sensoriales; y sensaciones mentales, las que acompañan a la mente primaria mental

También podemos enumerar seis tipos de sensaciones; aquéllas que surgen del contacto de la mente con cada uno de los seis órganos de las consciencias.

2. El discernimiento (tib: du.she). es un factor mental distintivo que tiene la función de identificar el objeto. En el momento en que la consciencia , el órgano de alguno de los sentidos y el objeto que percibe se encuentran. El discernimiento es capaz de identificar, distinguir y deferenciar un objeto de los demás, y también, de reconocer las características de éste, como su tamaño, forma, color, etc.

El discernimiento puede, básicamente, identificar los objetos de dos modos: de un modo conceptual o de un modo perceptivo. Percibir una flor y distinguirla de entre los demás objetos que existen a su alrededor, es discernir de un modo perceptivo. Escuchar a una persona que habla y reconocer e identificar el objeto del que habla, distinguiéndolo de otros concedptos, es discernir de un modo conceptual.

Con relación a sus bases, existen también seis tipos distintos de discernimiento, asociados con cada uno de los cinco contactos sensoriales y el contacto mental. Decimos, por ejemplo, que

hay contacto visual, cuando se asocian la mente primaria visual, el órgano de la vista, y el objeto. El discernimiento siempre acompaña a cada una de las mentes primarias, pues es un factor mental siempre presente.

3. La intención (tib.: sem.pa). este es un factor mental distintivo que mueve la mente, así como a los demás factores mentales que la acompañan, hacia un objeto. La intención o tendencia es la propulsora de la mente, por lo que se le considera el más importante de los factores mentales. Su funcionamiento sería similar al de un imán; así como el imán atrae el hierro que se pone en contacto con él, automáticamente la intención arrastra a la mente hacia el objeto. El factor mental de la intención o tendencia es el motor que empuja directo a la mente hacia un objeto. La intención está directamente relacionada con el karma mental, pero es capaz de movernos en cualquier dirección, sea ésta a nivel mental, físico, o verbal. Es decir, la intención surge de la mente, pero después actuará en los tres campos. Existen seis tipos diferentes de intención, según sus bases, unidas a cada una de las mentes primarias.
4. El contacto (tib.: reg.pa). el contacto es un factor mental específico que al conectar el objeto, el órgano y la consciencia, activa el órgano que tiene la función de actuar como base para la sensación. En otras palabras, el contacto es el que permite que exista una sensación. Si la consciencia y el órgano no se ponen en contacto con el objeto, es imposible que aparezca una sensación, puesto que no se está percibiendo el objeto. Por ello se dice que el contacto es considerado como la base para la sensación. Por ejemplo: cuando miramos un objeto agradable, en ese momento, la mente primaria visual, el órgano del ojo y el objeto agradable están en contacto. Al estar la consciencia visual y el órgano del ojo en contacto con el objeto, experimentamos una sensación agradable. Por el contrario, si la consciencia de la vista y el órgano de la vista se ponen en contacto con un objeto que resulte desagradable a la mente, experimentaremos una sensación desagradable. Existen seis tipos de contacto, dependiendo de las bases.
5. La atención (tib.: yi.la.dje.pa). Este es un factor mental específico que tiene la función de dirigir, enfocar y sostener la mente primaria y los factores mentales con quien está asociada sobre un objeto. También existen seis tipos de atención asociadas a cada una de las mentes primarias.

Estos cinco factores siempre presentes actúan siempre junto con la mente primaria por muy leve y sutil que ésta sea. Si uno de los cinco no funciona, la mente primaria tampoco funcionará. Por ejemplo, si a una mente primaria sólo le acompañaran cuatro de los factores mentales siempre presentes y faltara el factor mental de la sensación, no podría experimentar una sensación agradable, desagradable o de indiferencia, lo cual no es posible. Si faltara el factor mental del discernimiento, sería imposible distinguir, reconocer o identificar un objeto, por tanto, tampoco podría existir esa mente primaria. Si faltara el factor mental de la tendencia o la intención que nos llevara hacia el objeto, no habría una base sobre la que poder experimentar una sensación; y sin el factor mental de la atención, la mente primaria no podría ser dirigida a un objeto en concreto, ni sostenerse sobre él.

Estos cinco factores mentales siempre presentes los poseen todos los seres conscientes.

- b. Los cinco factores mentales que actúan solamente en relación a un objeto. Se llaman así porque sólo actúan cuando están determinados por un objeto; sin un objeto particular, no pueden existir.
6. La aspiración (tib.: fun.pa). Es un factor mental específico que habiéndose enfocado en un objeto concreto, toma un fuerte interés en él y tiene la función de actuar como base para el entusiasmo. El entusiasmo surge de la aspiración. Para realizar una acción, debemos tener una aspiración de la cual brotará el entusiasmo sin aspiración nunca haríamos nada. Como resultado del entusiasmo aparece la capacidad de la flexibilidad y, de ella, la concentración. Pongamos por ejemplo la concentración. En primer lugar, analicemos sus cualidades comprobando si es algo útil o no. Cuando lleguemos a la conclusión de que es útil, habremos alcanzado el primer eslabón, la fe o convicción de que la concentración es útil. A continuación surge la aspiración

por desarrollar la concentración y entonces brota el entusiasmo con el cual uno obtiene la flexibilidad, la diligencia en realizar la concentración, libre de la pereza.

Otro ejemplo es el siguiente: Analizamos las cualidades del estado de Buda, viendo sus cualidades desarrollamos fe en ellas y brota la aspiración por alcanzar ese estado. De esta aspiración surge el entusiasmo que nos impulsa a avanzar en el camino hacia la mente deseada, en este caso, la Iluminación

Sin la ayuda del entusiasmo, es imposible que nos pongamos en movimiento hacia una dirección.

Hay tres tipos de aspiración

- Tener aspiración de encontrarse otra vez con algo que ya ha pasado
- Tener la aspiración de no separarse de algo que se está experimentando en el presente
- Tener la aspiración de alcanzar una cierta meta en el futuro.

7. La apreciación (tib: ma.pa). Este es un factor mental distintivo que surge sólo después de haber comprobado que las cualidades del objeto investigado son válidas y valiosas. La base para que surja el factor mental de la apreciación, es pues, poseer un concepto claro del objeto, basado en una cognición válida. Debido a ella, uno desarrolla un convencimiento, una apreciación exacta de lo que es y, en consecuencia, su convicción es inamovible. Apreciación es mantenerse en una conclusión obtenida a través de una cognición válida, sin alterarse ante otras tendencias que pudieran influir.

La apreciación es la raíz del desarrollo de todas las cualidades positivas.

8. La memoria (tib: dren.pa). La memoria es un factor mental distintivo que trae a la mente, una y otra vez, ideas o conclusiones que han sido establecidas en ella previamente, sin olvidarlas. Tiene la función de no permitir que la mente se olvide de su objeto y actúa como base para la concentración

La memoria tiene tres características:

- Haber establecido un objeto en nuestra mente.
- No olvidarse del objeto establecido en la mente
- Permanecer sobre el objeto sin distracción

La memoria, dotada de estas tres características, es muy importante para la práctica del darma, tanto en el sutra como del tantra. Además, el desarrollo de la memoria servirá para el desarrollo de la virtud, sin ella no es posible desarrollarla.

9. La concentración (tib: ting.nge.dsin). La concentración es un factor mental específico que es capaz de permanecer precisa y únicamente sobre una referencia específica concreta, manteniendo el mismo aspecto durante un tiempo determinado. Tiene la función de actuar como base para el desarrollo de la inteligencia y la visión penetrante.

Cualquier objeto puede servir de referencia para la concentración, sea éste puro o impuro.

Decimos que la concentración es la base de la visión superior, porque ésta, haciendo uso de la concentración, es capaz de analizar objetos, tanto convencionales como últimos. Con una concentración profunda, podemos obtener un resultado satisfactorio en el desarrollo de la visión superior. Sin embargo, para aumentar nuestra concentración, debemos primero mantener una conducta apropiada. Aquí pues, surgen los Tres Adiestramientos Superiores: la ética o conducta apropiada, la concentración y la sabiduría o visión superior.

10. La inteligencia (tib: she.ral). Este es un factor mental distintivo que tiene la función específica de la discriminación correcta.

La inteligencia examina las características o los valores de los objetos que analiza y, además, realiza la función de cortar con la duda o la indecisión. Los objetos que esta inteligencia analiza, pueden ser positivos, negativos o inespecíficos, con lo cual, este factor mental discrimina entre objetos virtuosos, no virtuosos o inespecíficos.

Para llegar a obtener la sabiduría que corta con la duda, debemos escuchar, reflexionar y meditar sobre el objeto elegido. Si hacemos un análisis de cualquier objeto, siguiendo estos tres puntos, podremos discriminar si el objeto es o no válido. De esta manera llegamos a una conclusión y eliminamos la duda.

c. Los once factores mentales positivos o virtuosos:

11. Fe o confianza (tib: de.pa). Este es un factor mental específico que, cuando se ocupa de objetos tales como la ley de causa y efecto, las Tres Joyas,... produce un estado mental gozoso, libre de la agitación de las aflicciones raíces y secundarias. Su función es ser la base para la aspiración hacia las cualidades positivas.

Existen tres tipos de fe:

- Fe admirativa: es comparable a una joya muy especial, que al ponerse en contacto con el agua turbia, hace que el barro se sedimente en el fondo y el agua se vuelva clara y transparente. Es un estado en el que el objeto de la fe, es considerado como algo particularmente excelente y querido. Esta mente está dotada de una cualidad gozosa y complacida. Por ejemplo, al contemplar las cualidades de las Tres Joyas, surge en la mente la admiración y deviene lo que se llama la fe admirativa o gozosa
- Fe creyente. Esta es la fe que surge después de haber investigado un objeto a través del análisis y el razonamiento. Por ejemplo, si analizamos la ley de causa y efecto con minuciosidad, llegaremos al convencimiento de que existe. Esta convicción inamovible, basada en razones, es la fe creyente.
- Fe vehemente o deseosa. La fe vehemente es un estado en el que uno considera el objeto de la fe como algo alcanzable. Esta fe, pues, se caracteriza por un fuerte deseo o interés en lograr su objetivo. Por ejemplo, si uno medita en las cualidades del Buda o de la mente de la bodichita y, a raíz de ello, desea fuertemente alcanzar el estado de buda o la mente de la Bodichita, entonces ha generado la fe vehementemente.

La fe, tal y como se estudia como factor mental positivo, ha de estar siempre relacionada con algo virtuoso.

Existe también una fe que no aporta una experiencia de gozo, como el caso de meditar, por ejemplo, en la naturaleza del sufrimiento del samsara.

La raíz para el desarrollo de cualquier cualidad, es la fe basada en razonamientos válidos. La fe, debe preceder al desarrollo de todo objeto virtuoso, del mismo modo que una madre es necesaria para el nacimiento de un niño. Basándonos en la fe, la mente puede ser liberada de todos los conceptos erróneos. La fe elimina el orgullo y es la raíz del respeto. Lama Tsongkapa dijo que debemos desarrollar la fe basada en razones, pues ésta es la raíz de todo el camino a la Iluminación

12. Dignidad (tib: ngo.tsa.she.pa). La dignidad es un factor mental específico, que evita actuar negativamente poniéndose uno mismo como razón y tiene la función de evitar todas las acciones negativas del cuerpo, la palabra y la mente. Uno evita las acciones negativas por respeto hacia sí mismo.

Por ejemplo, si uno va a matar un animal, se abstiene de hacerlo por la razón de haber tomado el voto de no matar, o porque al matar crearía un karma negativo.

13. Consideración hacia los demás (tib: trel.yo.pa). Es un factor mental específico que evita las acciones negativas teniendo a los demás como razón. También tiene la función de evitar las acciones negativas de cuerpo, palabra y mente. Por ejemplo, si uno va a realizar una acción negativa, deja de hacerla porque piensa que ello dañará a las personas que tiene a su alrededor.

14. No apego (tib: ma.chag.pa). El no-apego es un factor mental distintivo que, cuando se refiere a un objeto de la existencia condicionada, actúa como remedio del apego hacia él. Su función es la de no involucrarse en acciones negativas y de no sobrevalorar las cosas.

- El no-apego correspondiente al nivel de motivación inferior. Éste es el pensamiento de desapegarse de esta vida, con el fin de obtener una vida mejor en el futuro.
- El no-apego correspondiente al nivel de motivación media. Comprendiendo la naturaleza transitoria y de sufrimiento de toda la existencia cíclica, uno se desapega de los placeres del samsara en general, con la intención de obtener la liberación para sí mismo.
- El no-apego correspondiente al nivel de motivación superior. En este caso, la motivación es la de alcanzar la Iluminación para el beneficio de todos los seres conscientes, por esta razón genera el no-apego hacia toda la existencia cíclica.

15. No enfado (tib: she.dang.me.pe). Es un factor mental distintivo que, cuando se refiere a uno de los tres objetos específicos, desarrolla el amor compasivo que corta directamente con el odio. Los tres objetos específicos son el ser que nos daña, el sufrimiento que experimentamos y la causa o el instrumento que nos causan el dolor, como una espina, veneno, etc. Antes de que surja el odio, uno utiliza este factor mental, cuya característica es el amor compasivo, y frena el surgimiento del odio.

16. No ignorancia (tib: ti.mug.me.pe). La no-ignorancia es un factor mental específico, que surge, bien de una disposición innata, bien de aprender, contemplar, o meditar. Actúa como remedio contra la ignorancia y, acompaña a la firme inteligencia que analiza profundamente la naturaleza verdadera de los objetos.

Hay dos tipos de ignorancia. La innata y la aplicada. La no-ignorancia innata es aquélla con la que nacemos en esta vida y que proviene de nuestro propio karma acumulado en vidas anteriores. La no-ignorancia aplicada, necesita de un esfuerzo y se desarrolla a través de escuchar, reflexionar y meditar.

La no-ignorancia es lo mismo que la sabiduría discriminativa, el sexto Paramita. Ésta es absolutamente necesaria para el logro de la Iluminación; sin ella, las otras cinco Perfecciones son como un ciego, necesitan del ojo de la sabiduría para lograr la meta más elevada. La sabiduría discriminativa destruye la concepción errónea que percibe los tres círculos –objeto, sujeto y acción- como autoexistentes.

Estos tres factores mentales, el no-apego, el no-odio y la no-ignorancia, son la raíz de todas las cualidades y de todas las acciones positivas. Constituyen el método perfecto para destruir toda conducta errónea o dañina, por tanto son imprescindibles para todo el camino, al contrarrestar los tres venenos raíces, el apego, el odio y la ignorancia.

17. El entusiasmo (tib: tson.dru). El entusiasmo es un factor mental específico que se involucra felizmente en las actividades positivas. Su función es la de generar en la mente cualidades positivas y desarrollar y llevar a su consumación aquéllas ya generadas. El entusiasmo es el antídoto de la pereza y sólo actúa en relación a actividades o cualidades positivas; en cambio, si uno se entusiasma en trabajar únicamente para el beneficio de esta vida, éste no sería el factor mental del entusiasmo, sino el de la pereza, pues se involucra en el mundo, dejando de lado lo que tendría que realizar. Hay cinco tipos de entusiasmo:

- El entusiasmo que es como una armadura. Poner un gran interés en el objeto, con la armadura de una intención positiva que experimenta un gran gozo antes de realizar la acción. Esta armadura es la fuerte determinación que impide todo desánimo. Por ejemplo, si pensamos: “voy a trabajar durante eones aunque tan solo sea para el beneficio de un solo ser”. Esta motivación entusiasta, basada en la compasión, es tan fuerte que nunca se desanimará.
- El entusiasmo imperturbable. Un estado mental que no puede desanimarse ni decaer, una vez ha comprendido la práctica o la acción virtuosa. Cuando uno ha generado este entusiasmo, no cabe el que más tarde piense que no es capaz de hacerlo.
- El entusiasmo irreversible. Un entusiasmo impregnado de una poderosa determinación que le llevará a la consumación de la tarea positiva en que se ocupa a pesar de todos los obstáculos que pudieran surgir. Donde haya entusiasmo irreversible, no habrá lugar para la pereza.
- El entusiasmo insatisfecho. El hecho de no estar satisfecho con la virtud que se ha obtenido, deseando crear más virtud o acumular más conocimiento.

Maitreya dijo que el entusiasmo es el mejor de todos los conocimientos, puesto que, dependiendo de éste, surgen todas las actividades positivas haciendo posible el logro de cualquier meta.

18. La flexibilidad (tib: sin.tu.djang.pa). La flexibilidad es un factor mental específico cuyo efecto es el de capacitar a la mente para su aplicación en un objeto positivo del modo deseado, e interrumpir toda rigidez, aquélla que dificulta la ocupación de nuestro cuerpo y mente en una acción positiva y que nos impide llevarla a cabo del modo deseado.

Hay dos tipos de flexibilidad. La flexibilidad física, la cual surge de la concentración y hace que el cuerpo se vuelva ligero y flexible, permitiéndole ocuparse con rapidez y destreza en

cualquier tarea positiva. Y la flexibilidad mental, que elimina la rigidez de la mente, permitiéndole posarse sobre el objeto de un modo estable y sin esfuerzo.

El factor mental de la flexibilidad se obtiene al realizar el noveno nivel del desarrollo de la concentración, el estadio anterior a la estabilización meditativa.

Lama Tsongkapa dijo que una vez hemos desarrollado esta flexibilidad, tenemos el control de nuestro cuerpo y mente y podemos fijar nuestra mente sobre una referencia de manera tan estable como el Monte Meru, libres de toda distracción.

19. La vigilancia (tib: bag.yo). La vigilancia es un factor mental específico que, sin dejar que la mente se perturbe por las aflicciones negativas, la protege de caer en ellas, al apreciar la acumulación de lo que es positivo. Así pues, la vigilancia cumple dos funciones, proteger aquella virtud ya acumulada y vigilar que la mente no caiga en acciones negativas.

La vigilancia es una cualidad atribuida a un estado mental en el que se encuentran presentes el no-apego, el no-odio, la no-ignorancia y el entusiasmo.

Según Asanga, hay cinco tipos de vigilancia:

- El extremo del pasado. La vigilancia de purificar correctamente el karma negativo acumulado en el pasado con el cuerpo, palabra y mente.
- El extremo del futuro. La intención de continuar evitando acciones negativas y de purificar cualquier karma negativo que se cree en el futuro.
- El extremo del presente. La vigilancia que, estando alerta de lo que se está haciendo en el momento, evita la creación de karma negativo en el presente.
- Precaución. Es un estado de alerta, acompañado de la intención de actuar siempre correctamente, tal como ha venido haciendo en el pasado, evitando de este modo, las acciones negativas del cuerpo, la palabra y la mente.
- La vigilancia simultánea. Resulta de la unión de la precaución y de la atención de la acción presente, con el fin de evitar la creación de karma negativo.

20. La ecuanimidad (tib: tang.ñom). En general, existen tres tipos de ecuanimidad:

- La ecuanimidad de la sensación. No percibir extremos en las sensaciones, ni agradables ni desagradables.
- La ecuanimidad sin límite. Se refiere al deseo de que todos los seres vivan felices, libres de los extremos del apego y del odio
- La ecuanimidad formativa. Este es el factor mental de la ecuanimidad al que nos referimos. La ecuanimidad formativa es un factor mental específico que, sin tener que hacer ningún esfuerzo para prevenir o evitar la excitación y el sopor, no deja que éstos le afecten, por tanto, es capaz de permanecer en calma sobre un objeto, libre de la agitación y el aturdimiento. Este factor mental se alcanza al lograr el noveno nivel del desarrollo de la concentración. En dicho estado, no es necesaria la aplicación de los antidotos. Se llama ecuanimidad formativa, porque uno ya no tiene que hacer una aplicación extra.

21. La no violencia (tib: nam.par.mi.tse.ba). La no-violencia es un factor mental específico que, libre de la intención de dañar, piensa que sería estupendo si todos los seres pudieran permanecer separados del sufrimiento. Por ello, se encuentra muy ligado a la compasión.

Evitar dañar a los demás es la esencia de todas las enseñanzas de Buda y, en ellas se dice también que aquél que daña a los demás, es un practicante de darma.

Hasta aquí, la explicación de los once factores mentales positivos. Además existen otras virtudes que no se citan aquí aunque pueden incluirse en las mencionadas anteriormente. Estos once factores pertenecen a la llamada virtud por naturaleza, puesto que no precisan de ninguna motivación y son virtuosos de por sí, no hay que hacer ninguna transformación en ellos. Por ejemplo, si nos encontramos con un animal que ha sido atropellado y está sufriendo, inmediatamente surge en nuestra mente el deseo de que deje de sufrir en ese mismo instante. Este sería el factor mental de la no violencia, el cual, siempre que existe, es positivo; por ello se dice que es positivo y por naturaleza.

#### d. Las seis aflicciones raíces.

Las aflicciones raíces, llamadas también concepciones perturbadoras, mentes engañosas, etc., se caracterizan por ser factores mentales conceptuales que, cuando surgen en la mente, la perturban y agitan, creando un estado falto de lucidez. Como resultado de estas concepciones perturbadoras surgen

todas las acciones negativas y el sufrimiento. Estas aflicciones nos hacen percibir el objeto de una manera irreal, pues establecen la mente en un estado de confusión, agitación y carencia de claridad. Las seis aflicciones raíces son:

22. El apego (tib: do.chag). Es un factor mental específico que, en relación a un fenómeno contaminado, exagera su atractivo. Debido a ello, surge el deseo por ese objeto y toma un gran interés por él. Este factor mental es la base para todo tipo de sufrimiento y para la creación continua de insatisfacción.

Según Lama Tsongkapa, cuando nos absorbemos en un objeto que aparece atractivo, quedamos atrapados, y salir de ahí es muy difícil. De todas las aflicciones, el apego es la más difícil de eliminar y, debido a él, permanecemos atrapados en el ciclo de las existencias en los tres reinos: el reino del deseo, el de la forma y el de la no forma.

23. El odio o aversión (tib: kong.tro). El odio es un factor mental específico que, en relación a uno de sus tres objetos, agita la mente al ser ésta incapaz de soportarlo o por tener la intención de dañarlo.

Los tres objetos del odio son:

- Los seres conscientes en general
- El sufrimiento que uno mismo experimenta
- Los objetos de los cuales procede el sufrimiento que se experimenta

Según Nagaryuna existen nueve tipos distintos de bases relacionadas con el momento en que surge la aversión:

- Enfadarse al recordar el daño que alguien nos ha causado en el pasado
- Enfadarse por el daño que alguien nos causa en el presente
- Enfadarse imaginando el daño que alguien puede causarnos en el futuro

Las tres bases siguientes sólo difieren de las anteriores por relacionarse con el amigo, al que dañaron, dañan o dañarán.

Las tres últimas se refieren al enemigo, pero en este caso se sustituye dañar por ayudar, el enemigo al que ayudaron, ayudan o ayudarán.

La función de la aversión, es impedirnos vivir en paz y es la causa del sufrimiento presente y futuro. Otra característica del enfado es su capacidad de degenerar el conocimiento día a día, como la luna menguante.

Nuestros enemigos no se encuentran en el exterior, el verdadero enemigo es nuestro propio enfado y no existe otro enemigo mayor que él.

24. El orgullo (tib: Nga.guiel). Traducido literalmente del tibetano, significa importancia personal. El orgullo es un factor mental distintivo que, debido a una percepción del yo o de lo mío como autoexistente, se aferra a una imagen de sí mismo inflada o superior. El orgullo surge de una comparación entre lo bueno y lo malo, lo superior y lo inferior.:

- Orgullo inferior. El que surge cuando nos comparamos con los seres que consideramos inferiores a nosotros.
- Orgullo superior. El orgullo que aparece cuando nos comparamos con aquéllos que están a nuestro mismo nivel social, de conocimiento, etc., y a pesar de ello, nos consideramos superior a ellos.
- Orgullo extremo. Al compararnos con seres superiores a nosotros y seguimos pensando que somos superiores a ellos, entonces aparece el orgullo extremo.
- Orgullo egoísta. Es la actitud presuntuosa de alguien que considera el agregado de su cuerpo, por ejemplo, como algo perfecto; y no sólo eso, sino que percibe el yo y ese agregado del cuerpo como una entidad autoexistente.
- Orgullo auto-afectado. Este orgullo, aparece cuando, ante una serie de personas que poseen un conocimiento mucho mayor que uno mismo, piensa: "Puesto que yo apenas poseo una fracción del nivel de los demás, soy verdaderamente humilde e insignificante". El orgullo auto-afectado, surge de esa humildad que ha declarado, surge de una humildad falsa.
- Orgullo distorsionado. Este es el caso de generar orgullo por seguir un camino espiritual que no es correcto, que su base no es real. Por ejemplo, una persona que,

sinedo de una moralidad bastante degenerada, se considera así misma correcta y virtuosa.

La función del orgullo es evitar el desarrollo de cualquier virtud superior, haciendo a la persona altiva e irrespetuosa.

25. La ignorancia (tib: ma.rig.pa). La ignorancia es un estado perturbado de consciencia, que surge de una mente confundida sobre la naturaleza de aspectos tales como la ley de causa y efecto, la Triple Joya, etc. Su función es actuar como base y raíz para todas las aflicciones restantes, así como para todas las acciones negativas y los estados de nacimiento que éstas producen. La ignorancia es la verdadera raíz de todo el samsara.

La ignorancia puede ser de dos tipos:

- Confusión sobre el significado de la realidad en sí. Aquella que percibe al yo y al fenómeno como autoexistentes, con existencia inherente.
- Confusión sobre la ley de causa y efecto. Esta es a la que nos referimos cuando hablamos del factor mental de la ignorancia.

Una persona oscurecida por este segundo tipo de ignorancia, no sabe discriminar entre lo positivo y lo negativo, no sabe discriminar qué acciones traen felicidad como resultado ni las que traen sufrimiento, por tanto, esa persona actúa sin una base de conocimiento, y debido a ello crea causas de sufrimiento.

26. La indecisión o duda perturbada (tib: tshom). La indecisión es un estado mental indeciso y vacilante, con tendencia a una conclusión errónea sobre puntos tan importantes como la ley de causalidad, las Cuatro Verdades Nobles y las Tres Joyas.

La duda, como aflicción raíz, tienen que ser aquella que obstruye el desarrollo de lo que es positivo y que conlleva un estado mental perturbado. Este tipo de duda, sólo surge cuando su objeto es algo cuya aceptación es valiosa y crucial para el desarrollo espiritual. La indecisión es la base que provoca que uno no se involucre en la dirección correcta. Por ejemplo, si tenemos dudas sobre la ley de causa y efecto o sobre las Tres Joyas, esta duda nos impide que tomemos una decisión en el camino.

Hay tres tipos de dudas: la duda razonable, la no razonable y la equilibrada. Pongamos por caso que dudamos si la mente altruista aporta resultados positivos o no. Si, después de una investigación, no llegamos a una conclusión, pero tendemos a pensar que la mente altruista trae resultados positivos, tendremos una duda razonable. Si por el contrario, y después de un cierto análisis, no eliminamos la duda pero tendemos a pensar que la mente altruista no aporta beneficios, tenemos una duda no razonable. Si no conseguimos inclinarnos por ninguna de las dos posibilidades, si permanecemos en el centro de ellas, tenemos una duda equilibrada.

Dentro de estos tres tipos de duda, el factor mental de la indecisión o duda perturbada se incluiría dentro del segundo, la duda razonable, puesto que se inclina por una solución errónea.

27. La visión perturbada (tib: ta.wa.ñon.mong.chen). La visión perturbada es bien un estado aflitivo de inteligencia que percibe los agregados del cuerpo y de la mente como un yo y un mío inherentes, o bien como una inteligencia aflitiva que en dependencia directa de tales visiones, desarrolla más concepciones erróneas.

La visión perturbada se divide en cinco grupos:

- La visión transitoria. Esta es una inteligencia perturbada que, cuando se refiere a los agregados del cuerpo y la mente, los percibe como si fueran autoexistentes. Concibe el yo y el mío como existentes por su propio lado. Se llama visión transitoria porque percibe erróneamente los agregados del ser, los cuales se llaman compuestos transitorios; transitorios porque se encuentran en continuo cambio, y compuestos porque se refieren a las diferentes partes que componen la totalidad del ser. La visión transitoria actúa como base para todo aquello que es negativo.

Existen muchas visiones transitorias que podrían quedar resumidas en las dos siguientes:

La visión transitoria de la existencia inherente de un yo. En este caso, se considera el yo como algo que existe independiente de los cinco agregados, algo que existe por sí mismo, aparte de los agregados, es decir, considera que, además de los cinco agregados existe un yo independiente.

La visión transitoria de la existencia inherente de lo mío.

Aquí se considera a los agregados como algo perteneciente a esa identidad personal, a ese yo autoexistente. Los cinco agregados se considerarían parte del yo. Por ello se llama la visión transitoria de lo mío.

- La visión extrema. Un estado de inteligencia perturbada que, cuando se refiere al yo o al mío concebido por la visión transitoria, los contempla de un modo eternalista o nihilista.

La visión nihilista es la que considera que, una vez acabada la vida, todo deja de existir y aunque la identidad de la persona esté presente ahora, en el momento de la muerte, los agregados y la consciencia desaparecerán para siempre.

La visión eternalista, por el contrario, considera que la consciencia y sus agregados continuarán eternamente, sin experimentar la muerte ni nada parecido. Considera que la identidad personal es algo esencialmente inmutable o permanente y que sobrevivirá a la muerte y continuará eternamente.

Estas dos visiones, nihilista y eternalista, nos impiden tener la visión del Camino del Medio que está libre de los dos extremos. La visión del Camino Medio percibe los fenómenos con existencia interdependiente y vacíos de existencia inherente. Esta es la filosofía Madiamika: los fenómenos sólo existen bajo una denominación.

- La visión perturbada de la superioridad. Es un estado perturbado de la inteligencia que percibe otras visiones erróneas o los agregados del cuerpo y la mente, como si fueran algo supremo, excelso o sagrado. Puesto que tiene la función de generar apego a estas visiones erróneas, deja en nuestra mente impresiones que, en esta vida o en las futuras surgirán, haciendo que tengamos visiones erróneas más arraigadas.
- La visión perturbada que percibe las disciplinas morales y espirituales erróneas, como supremas. Un ejemplo de este tipo de visión perturbada es el siguiente: Había una vez, una persona que, por el poder de su clarividencia, pudo ver a un ser que en su vida pasada había sido una vaca y renacer en ésta como humano, entonces, el hombre pensó: "para renacer como humano hay que ser primero vaca". Y a partir de ese momento empezó a actuar como una vaca con la esperanza de renacer como humano en la próxima vida.
- La visión falsa. La visión falsa es un estado de inteligencia perturbada que niega la existencia de algo que de hecho existe. Por ejemplo, nega la ley de causa y efecto, la existencia de vidas pasadas y futuras, que uno mismo sea creador de su propia experiencia, o la posibilidad de alcanzar el estado de liberación, etc. Tiene la función de obstruir cualquier conducta positiva, aferrándonos con más fuerza a las conductas erróneas o negativas. Todas las visiones falsas parten de la visión extrema.

e. Veinte aflicciones mentales secundarias.

Se llaman secundarias porque surgen dependiendo de las seis aflicciones raíces expuestas anteriormente:

28. La ira o agresividad (tib: tro.ba). La ira es un factor mental que debido al incremento del enfado, es profundamente malicioso, pues desea causar daño inmediatamente., la ira surge de la aflicción raíz del enfado. Cuando el enfado llega a su cúspide, aparece la ira.

La ira tiene la función de conectar directamente a la persona que quiere hacer daño con el medio para hacerlo. Los tres objetos de la ira son los mismos que los del odio o enfado.

29. La venganza o rencor (tib: lon.dsin). Este factor mental es como un nudo en la mente que, sin olvidar, se aferra firmemente al hecho de que en el pasado uno fue dañado por alguien. La venganza es la base de la impaciencia y realiza la función de traer el enfado a la mente una y otra vez, teniendo que experimentar el sufrimiento de ser incapaz de soportar algo. La venganza surge de la aflicción raíz del odio.

30. La hipocresía (tib: chab.pa). La hipocresía es un factor mental que desea esconder los defectos o cualidades negativas propias, especialmente cuando una persona bien intencionada te habla de esas cualidades negativas. Su función directa es producir remordimiento y su función indirecta es impedir que el cuerpo y la mente tengan paz. La hipocresía surge de la aflicción raíz de la ignorancia.

31. La maledicencia (tgib: tsig.pa). Es un factor mental abusivo que, precedido por la ira o la venganza y como consecuencia de la malicia, motiva a uno a utilizar palabras dañinas, en respuesta a unas palabras desagradables dichas por otros. Actúa como base para la acumulación de acciones negativas a través de la palabra y es causa de que la felicidad de uno mismo y de los demás se destruya.
32. La envidia (tib: trag.dog). Es un factor mental específico que, debido al apego hacia el respeto de los demás, la reputación, la fama y los bienes materiales, es incapaz de soportar las cualidades que tienen otros. Es la base para el surgimiento inmediato de la infelicidad en la mente y tiene la función de agotar todas las cualidades buenas de uno mismo.
33. La avaricia (tib: ser.na). Es un factor mental que, debido al apego hacia la reputación y la riqueza, se aferra firmemente a las posesiones que uno tiene sin ningún deseo de dárselas a nadie, ni de separarse de ella. Cualquier posibilidad o pensamiento de verse separado de sus posesiones le produce un gran sufrimiento. La avaricia establece la base para que nuestra reputación y riquezas disminuyan en el futuro.
34. La pretensión (tib: guiu). Es un factor mental que, cuando uno está extremadamente apegado a la reputación y a los bienes materiales, fabrica una cualidad excelente particular sobre sí mismo que desea hacer evidente ante los demás. La pretensión actúa como base para un modo de vida erróneo y surge dependiendo unas veces de la aflicción raíz del apego y otras veces de la ignorancia.
35. La deshonestidad (tib: yo). Es un factor mental que aparece, cuando uno está muy apegado a la reputación y a la riqueza y desea confundir a los demás ocultando sus faltas que los demás desconocen. Este factor mental surge dependiendo de la aflicción raíz del apego o de la ignorancia. Tiene la función de evitar una clara respuesta a las preguntas y de eliminar la posibilidad de escuchar atentamente el consejo de los demás. Su antídoto es desarrollar los factores mentales del respeto hacia uno mismo y la consideración por los demás.
36. La autosuficiencia o arrogancia (tib: guiag.pa). Es un factor mental que, estando atento a los signos de buena fortuna que posee, lleva la mente bajo sus influencias y produce un falso sentido de confianza en sí mismo. Tiene la función de hacer surgir todas las demás aflicciones y de aparecer al mismo tiempo que las demás. También, interfiere en la realización de cualquier cualidad superior. Lo que ocurre en este caso es que la mente se fija en los signos de buena fortuna que uno posee, venir de buena familia, tener riquezas, un cuerpo bello, salud, etc. y viendo esto, la mente se relaja y se cufía, y de esa confianza aparece una mente descuidada, falta de atención que empieza a actuar de un modo incorrecto. La autosuficiencia depende de la aflicción raíz del apego.
37. La crueldad (tib: nam.tse). La crueldad es un factor mental que motivado por una intención maliciosa, carente de toda compasión y amabilidad, desea dañar a los demás. La crueldad es el factor mental opuesto a la no violencia.
- Existen tres formas de crueldad:
- Ser cruel personalmente con la intención de dañarles
  - Ser cruel haciendo que otros dañen a nuestro enemigo
  - Ser cruel al alegrarse de que nuestro enemigo sea dañado por otros
- La crueldad crea un karma negativo muy poderoso
38. La desvergüenza (tib: ngo.tsa.me.pa). La desvergüenza es un factor mental específico que no evita las acciones negativas, ni por razón de conciencia personal, ni por mantener la práctica del darma. Este factor mental surge de los tres venenos raíces: el odio, el apego y la ignorancia y su función es no impedir las acciones negativas. El factor mental del auto-respeto es el opuesto a éste
39. Desconsideración por los demás (tib: trel.me.pa). Es un factor mental que, sin tener cuenta a los demás, ni a la práctica del darma de éstos, desea actuar de una manera que no evita las acciones negativas. Este factor mental está también atribuido a los tres venenos raíces, el odio, el apego y la ignorancia. Al no frenar la actitud negativa, coopera directamente en el surgimiento de todas las aflicciones perturbadoras. Su opuesto es el factor mental positivo de la consideración por los demás.

Una persona que carezca de auto-respeto y de consideración por los demás, no puede frenarse de llevar una conducta totalmente descontrolada, impulsada por las fuerzas de las concepciones erróneas.

40. El aturdimiento (tib: mug.pa). Es un factor mental que, habiendo llevado la mente a un estado de oscuridad en el cual se vuelve insensible, no comprende ni percibe el objeto claramente, tal y como es. Este factor mental surge de la ignorancia y su función es hacer que el cuerpo y la mente se vuelvan inflexibles e incapaces de trabajar. También hace que surjan y se incrementen en nosotros tanto las aflicciones raíces como las secundarias. El hecho de dormir en exceso hace surgir los tres tipos de enfermedades básicas según la medicina tibetana, la felma, la bilis y el aire o lung; también este factor mental produce desequilibrio e inestabilidad en los elementos del cuerpo. Tanto una persona que duerme demasiado como una que cae en este factor mental del aturdimiento, perderá el interés y la energía hacia la práctica del darma, puesto que degenera nuestro conocimiento y nuestras cualidades pierden claridad

41. La agitación mental (tib: go.pa). Es un factor mental que, a través de la fuerza del apego, no permite que la mente se pose solamente en un objeto positivo, sino que se dispersa en muchas direcciones hacia diferentes objetos relacionados con los sentidos.

Ya que este factor mental está basado en la aflicción raíz del apego, no toda la excitación mental que podamos experimentar tiene que pertenecer a este factor mental; hay otros tipos de agitación, como por ejemplo la agitación que surge del recuerdo de algo positivo realizado en el pasado, que no pertenece a este factor mental, puesto que no surgen de la aflicción raíz del apego.

42. La incredulidad (tib: ma.de.pa). Es un factor mental opuesto a la fe y surge de la aflicción raíz de la ignorancia. Debido a que la ignorancia no permite desarrollar la fe en aquello que es válido y digno de confianza como, por ejemplo, la ley de causa y efecto, surge el factor mental de la incredulidad y, por causa de éste, uno no aspira a tener fe ni interés ni hacia los objetos religiosos. Con esta actitud, obstruye el desarrollo del entusiasmo y establece la base para la pereza, haciendo que disminuya el poder de la fe.

La ausencia de los tres tipos de fe –fe admirativa, fe basada en razones y fe aspirante– formarán los tres tipos de incredulidad. La incredulidad tiene la función de actuar como base para todo aquello que es negativo, ya que la fe es la base de todas las cualidades positivas.

43. La pereza (tib: le.lo). La pereza es un factor mental que por aferrarse fuertemente a un objeto que ofrece felicidad temporal, o bien no quiere hacer nada positivo, o no dispone de la energía para ello. Es un factor mental que proviene de la ignorancia y que obstruye todas las tendencias positivas. Su antídoto es el entusiasmo.

Hay tres tipos de pereza:

- La pereza del ocio o la indolencia. Es un estado de aturdimiento mental carente de todo interés por el darma y que simplemente desea hundirse en un estado de somnolencia indiferente.
- La pereza de la autocompasión. Es una indulgencia innecesaria, basada en una infravaloración del propio potencial o capacidad. Pensamientos tales como “Yo no soy capaz de generar la bodichita, no tengo las cualidades necesarias” es un ejemplo de este tipo de pereza. Esta es la peor de todas las perezas.
- La pereza de la atracción hacia lo negativo. Todos los esfuerzos que realizamos con el único fin de obtener un beneficio temporal, aunque se hagan con deleite, pertenecen de hecho a este tipo de pereza. A veces, este tipo de pereza se confunde con el entusiasmo puesto que ambos se caracterizan por la perseverancia, pero recordemos que el entusiasmo es un factor mental positivo, es decir, sólo surge en relación a un objeto positivo.

44. La inconsciencia (tkib: bag.me). La inconsciencia es un factor mental que, cuando está afectado por la pereza, desea actuar libremente sin frenarse en ninguna de las seis aflicciones raíces ni las veinte secundarias, sin cultivar la virtud y sin proteger la mente con tra el fenómeno contaminado.

Un fenómeno contaminado es todo fenómeno mezclado con las aflicciones perturbadoras. La inconsciencia actúa como base para tener una conducta de cuerpo y palabra involucrada en actividades negativas.

45. El olvido (tib: dje.nge). Es un factor mental que, habiendo perdido la referencia positiva que uno estaba percibiendo o aprehendiendo, nos induce a dirigir nuestra memoria hacia otro objeto o referencia perturbadora, produciendo la distracción del objeto anterior. El factor mental del olvido, no es sólo cuando uno se olvida simplemente de algo, sino que es un olvido que tiene como objeto de referencia un objeto negativo y, al tomar este objeto de referencia, perdemos el objeto de referencia positivo en el que nos encontrábamos. El olvido, como factor mental, nos conduce a la aprehensión de objetos que perturban la mente, distrajéndonos de lo que es positivo. El olvido surge de la aflicción raíz del apego.
46. La indolencia (tib: she.shin.min.pa). Es un factor mental que, siendo un estado de inteligencia perturbada que ha realizado un análisis superficial o profundo, no es totalmente consciente de la conducta de cuerpo, palabra y mente, haciéndonos entrar en un estado de indiferencia descuidada. Tiene la función de hacer declinar el poder de la inteligencia y de incrementar las acciones negativas del cuerpo, palabra y mente. Lo opuesto a la indolencia es la atención. Si nuestras acciones son realizadas con atención no nos involucramos en acciones negativas. La indolencia surge de la aflicción raíz de la ignorancia.
47. La distracción (tib: nam.yang). Es un factor mental que, siendo incapaz de dirigir la mente hacia un objeto positivo, se dispersa en otros objetos. La distracción está básicamente atribuida a los tres engaños raíces del apego, el odio y la ignorancia, y su función es obstruir la atención hacia un objeto en concreto.
- La agitación es un tipo de distracción que sólo surge en base al apego, mientras que la distracción puede surgir de cualquiera de los tres venenos raíces.
- Hay seis tipos diferentes de distracción:
- Distracción inherente: en la práctica de la concentración, únicamente debe funcionar la consciencia mental; cuando entran en actividad cualquiera de las cinco consciencias restantes, surge la distracción inherente.
  - Distracción externa. Surge cuando deseamos generar un estado mental positivo, ya sea escuchar, reflexionar o meditar y no somos capaces de mantener nuestra atención en un punto, sino que nuestra mente inevitablemente va de un objeto a otro, de un modo continuo.
  - Distracción interna. Es la producida por el sopor, la agitación mental o el ansia por experimentar la absorción meditativa
  - Distracción por un signo. El objeto de referencia es una creencia o un concepto, por ejemplo, una persona que está involucrada en una acción positiva como es el desarrollo de la concentración y ésta se pierde porque se involucra en el pensamiento siguiente: "No estaría bien que los demás creyeran que soy un gran meditador".
  - Distracción rígida. La visión transitoria y el orgullo son dos formas rígidas e inflexibles de distracción. Uno se involucra en una acción positiva que se encuentra contaminada por la visión transitoria o el orgullo.
  - Distracción atenta. Tomar un objeto de atención inferior al abandonar un objeto de atención superior. Uno niega primero algo superior y se ocupa, después, en algo inferior. Por ejemplo, dejar el Mahayana para practicar solamente el Hinayana, o dejar estados elevados de absorción para dedicarse a otros más bajos.

Las veinte aflicciones secundarias se llaman en tibetano las veinte aflicciones próximas y esto es porque se encuentran muy próximas a las seis aflicciones raíces.

f. Los cuatro factores mentales variables

Se les llama factores mentales variables porque, dependiendo de la propia motivación o situación personal, pueden resultar positivos, negativos o inespecíficos:

48. Dormir (tib: ñi). Es un factor mental que surge cuando el cuerpo o la mente están exhaustos y necesitan renovación; la mente pierde claridad y todas las consciencias de los sentidos se

absorben, cesando su actividad. Entonces, la mente es incapaz de aprehender su propio cuerpo.

La acción de dormir, puede resultar positiva, negativa o neutra, dependiendo de la motivación con la que realizamos la acción; si generamos una motivación positiva al acostarnos, ésta se mantiene durante el tiempo del sueño, haciendo del dormir una acción virtuosa.

49. El arrepentimiento (tib: guio.pa). Es un factor mental que, habiendo percibido algo que uno mismo hizo en el pasado, hace que la mente se sienta descontenta y turbada.

Hay tres tipos de arrepentimiento: positivo, negativo e inespecífico. Si nos arrepentimos de una acción positiva realizada, será un arrepentimiento negativo; si nos arrepentimos de una acción negativa será un arrepentimiento positivo, si nos arrepentimos de una acción que no es ni negativa ni positiva, será un arrepentimiento inespecífico.

50. (y 51) La investigación general (tib: tog.pa) y el análisis preciso (tib: cho.pa). La investigación general es un factor mental distintivo que, dependiendo de la intención o de la inteligencia, busca obtener una idea un tanto general sobre un objeto; mientras que el análisis preciso es un factor mental específico que, dependiendo de la intención o la inteligencia, analiza el objeto en detalle. La única diferencia entre estos dos tipos de investigación es el grado de profundidad con que se realiza el análisis.

Estos dos exámenes, el general y el preciso, pueden ser virtuosos o negativos. Por ejemplo, estos dos factores mentales serían positivos si uno realiza un examen general, o preciso, con una motivación de bodichita; por el contrario, si uno examina los objetos del apego con intención de involucrarse en ellos, el factor mental, general o preciso, será negativo. Hacer una investigación sin una intención ni negativa, ni positiva, sería un factor mental, general o preciso, inespecífico.

Ahora ya conocemos brevemente qué es la mente primaria y cuáles son los factores mentales, sus características y funciones, pero no por ello debemos darnos por satisfechos. Sería inútil haber recibido estas enseñanzas sobre la mente y los factores mentales y no aplicarlas con el propósito de controlar nuestro continuo mental para beneficio de todos los seres. Resultaría similar a un enfermo de gravedad que, pese a saber que la medicina recetada por el médico le liberaría de su mal, no la tomase.

Para integrar este conocimiento en nuestra mente, debemos primero conocer las clasificaciones y naturaleza de las seis aflicciones raíces y las veinte secundarias; conocer la definición, funciones, antídotos, la causa de qué surge y a qué objeto se refiere cada una de ellas.

Una vez hecho esto y habiéndolo establecido en nuestra memoria, observaremos si estos factores mentales negativos aparecen en nuestra mente. Para ello hacemos uso del factor mental de la alerta, el cual detecta qué factor mental está funcionando. Después, la memoria nos da todos los datos sobre dicho factor, e inmediatamente, como si de nuestro enemigo más poderoso se tratara, aplicamos el antídoto.

Hay dos razones por las que nos encontramos atrapados en las aflicciones perturbadoras; por un lado, no saber reconocerlas claramente y, por otro, aún conociéndolas, no aplicar el esfuerzo necesario para destruirlas.

Si, después de haber detectado el factor mental negativo en nuestra mente, y recordado sus características, funciones, etc. dejamos que éste surja tranquilamente, sin aplicar el antídoto, luego, cuando la aflicción negativa ha crecido, seremos incapaces de controlarla. En el momento en que la dejamos surgir, se hace mucho más poderosa y ya no podemos destruirla. Reconocer el factor mental negativo y aplicar inmediatamente el antídoto adecuado es practicar darma. Por lo tanto, la finalidad de la meditación no es obtener poderes extraordinarios, como la clarividencia y demás, sino aprender a descubrir las concepciones perturbadoras en nuestra mente y aplicar sus remedios correspondientes.

Cuando meditemos, cualesquiera que sean las meditaciones que realicemos, debemos observar si con ello estamos disminuyendo nuestras concepciones erróneas y aumentando los factores mentales positivos; si los factores mentales negativos disminuyen y los positivos se desarrollan, nuestra meditación es efectiva y correcta.

En resumen, para liberarnos de nuestras concepciones perturbadoras, verdadera causa de nuestro sufrimiento, debemos saber identificarlas y, a continuación, evitarlas y destruirlas. De este modo, estaremos integrando en nuestra mente las enseñanzas del darma.

## TERCERA PARTE: LOS SEIS PARAMITAS

### LOS SEIS PARAMITAS O PERFECCIONES

#### EL PARAMITA DE LA GENEROSIDAD

Menorca, Abril 1989

##### Aspectos a tratar:

0. Introducción a los seis paramitas o perfecciones y su interrelación
1. Naturaleza de la generosidad, antídoto de la avaricia
2. Método para practicar la generosidad
3. Tipos de generosidad
4. Campo de la generosidad
5. Forma correcta de practicar la generosidad
6. Forma incorrecta de practicar generosidad
7. Cómo actuar con el objeto de la generosidad
8. Obstáculos en la práctica de la generosidad
9. Resumen del significado de la generosidad

##### 0. Introducción a los seis paramitas y su interrelación.

Todas las prácticas del bodhisattva están incluidas dentro de los seis paramitas o perfecciones. Para la comprensión de los paramitas hay tres puntos a analizar:

- cuál es la base necesaria para practicar las seis perfecciones
- manera en que toda la práctica está incluida dentro de las seis perfecciones
- forma de practicar las seis perfecciones en un proceso gradual.

Recordemos que los seis paramitas son:

- generosidad
- moralidad o comportamiento ético adecuado
- paciencia
- entusiasmo
- concentración
- sabiduría o comprensión de la Vacuidad

Para poder alcanzar el estado de Iluminación, toda la práctica necesaria a seguir está incluida dentro de estos seis paramitas.

Para seguir el camino de la Iluminación, un día tras otro, una vida tras otra, es preciso poseer renacimientos afortunados que, a su vez, se consiguen gracias a la práctica de los paramitas. Necesitamos disponer de bienes materiales para desarrollar el dharma y éstos se consiguen gracias a la práctica de la generosidad. Asimismo es imprescindible completar aquellos trabajos o tareas positivas que empezamos y esto podremos conseguirlo con la práctica del entusiasmo. Sin entusiasmo aunque iniciemos muchos proyectos, nunca los completaremos. Pero todavía no es suficiente, además necesitamos que nuestra mente esté libre de engaños y para ello es preciso desarrollar concentración. Y aunque la mente se halle apartada de los engaños, debemos conocer también y sin ningún error cuál es el camino correcto, qué es lo que hay que abandonar y qué es lo que hay que practicar..., y para poder reconocer esto es imprescindible desarrollar sabiduría.

Aunque alguien posea todas las riquezas y condiciones perfectas, si no posee sabiduría va a llegar un momento en que todo se va a extinguir. Si uno no conoce cuál es la causa que le permite poseer aquello que necesita, aunque disponga en un determinado momento de todo ello, en el futuro puede agotarse, perdiendo la privilegiada situación que disfrutaba. Es como la planta de plátano que, una vez dado el fruto, ya no sirve para nada y se corta. Por ello necesitamos desarrollar básicamente sabiduría.

Si en esta vida practicamos las seis perfecciones, en la vida futura, debido a que el fruto siempre es similar a la causa, obtendremos las mejores condiciones y de esta manera poco a poco va consiguiéndose un estado mejor, que se va acercando paulatinamente al estado de Iluminación. Por lo tanto, necesitamos de los paramitas para conseguir la Iluminación. Todas las acciones del

bodhisatva están dirigidas a conseguir el beneficio propio y el de todos los demás seres, y ambos se incluyen, en consecuencia, dentro de la práctica de las seis perfecciones.

La práctica de la generosidad debemos siempre llevarla a cabo para ayudar a los demás, jamás para causarles ningún mal. Para que sea de este modo, debemos practicarla a través de la moralidad, que consiste en abandonar cualquier acción que causa daño. Para conseguir la felicidad de los demás también precisamos desarrollar la paciencia, de forma que nunca devolveremos a nadie el sufrimiento que pueda causarnos. Actuando así, nuestras cualidades se incrementan y, a su vez, el otro acabará finalmente abandonando su actitud.

Para lograr el beneficio propio necesitamos estar libres, separados de los engaños, y la única manera de alcanzarlo es a través de desarrollar sabiduría. Pero aunque poseamos sabiduría, sin concentración la mente se distrae constantemente y no es capaz de ayudar a los demás. Con pereza tampoco es posible seguir el camino, y para eliminarla hemos de desarrollar el entusiasmo, que es la base para obtener la felicidad de los demás y de uno mismo.

Para completar el camino de beneficiar al resto de los seres es preciso la práctica simultánea de los seis paramitas.

No debemos sentir apego hacia nuestras posesiones, ni tampoco un gran deseo de obtener las que tienen otros. Para proceder de esta forma necesitamos el paramita de la generosidad. Si no padecemos apego a lo que ahora poseemos, ni tenemos deseos de poseer más riquezas en el futuro, será la manera de practicar la perfección de la ética.

Para no molestarse por cualquier dificultad causada por otros seres o por los distintos elementos – tierra, agua, aire, fuego...-, necesitamos desarrollar la paciencia. Sin ella no podremos sobrellevar las situaciones difíciles o continuar la práctica que estemos realizando. Si sentimos entusiasmo mientras llevemos a cabo cualquier acción positiva, sea pequeña o grande, siempre dispondremos de mucha más energía. Con la concentración, si la mente no se distrae en conceptos equivocados y se mantiene fija en el objeto de la meditación, desarrollaremos *shine* o *shamata*, y finalmente desarrollando *vipasana*, la mente consigue comprender que en realidad el antídoto de todos los errores es la sabiduría que conoce la vacuidad, y la mente se dirige directamente a ampliar dicha sabiduría.

De esta forma descubrimos que todas las prácticas, todo el camino mahayana está inserto dentro de los seis paramitas. No hay ninguna otra práctica que no esté incluida dentro de ellos, con el fin de seguir el camino mahayana y alcanzar la Iluminación. Así vemos que el método para eliminar el apego a los objetos materiales es la generosidad, siendo entonces capaces de dar lo que poseemos. El antídoto para eliminar el deseo de obtener riquezas es la ética, ya que corta con el pensamiento de desear las propiedades de los demás. La paciencia, a su vez, sirve para no abandonar el pensamiento de beneficiar a los demás, y cuando alguien nos daña no renunciamos al deseo de seguir beneficiándole. Con el entusiasmo incrementamos continuamente nuestro comportamiento más positivo. Y el modo de eliminar los dos tipos de oscurecimientos –a la liberación y a la omnisciencia- es mediante la concentración y la sabiduría.

Enumerando y analizando, una y otra vez, los seis paramitas comprobaremos cómo toda la práctica del camino mahayana, la práctica del bodhisatva, se incluye dentro de ellos.

#### 1. La naturaleza de la generosidad, antídoto de la avaricia.

La generosidad es el pensamiento de dar, la intención de ofrecer a los demás con el pensamiento, palabra u obra. Debemos apreciar la diferencia que existe entre la generosidad y la perfección o paramita de la generosidad, que consiste en realizar completamente esta práctica a través de familiarizarnos con la idea de la generosidad.

La generosidad es un acto interno, no depende de los objetos externos, de tal manera que si realizamos cualquier ofrecimiento pero sin el deseo interno generoso no estamos llevando a cabo un verdadero acto de generosidad.

La generosidad es el antídoto u oponente de la avaricia, causa de sufrimiento y cuyo resultado puede conducirnos a situaciones o renacimientos carentes de lo más indispensable. La avaricia es estar aferrado a las propias pertenencias y a las de los demás, incluso no aceptar la generosidad en los otros por considerarla errónea. En consecuencia, la avaricia es uno de los aspectos del apego, que sólo provoca conflictos y disputas con otras personas.

#### 2. Método para practicar la generosidad.

Consiste en comprobar, por un lado, las desventajas que ocasiona no practicar la generosidad y, por otro, en cambio, las ventajas de esta práctica.

Eliminar el pensamiento de la avaricia no es suficiente, debemos desarrollar además la mente de la generosidad: desear de corazón que todos los seres posean todo cuanto necesiten.

Ahora sentimos mucho apego a nuestro cuerpo y ni siquiera nos planteamos que es impermanente y que al final desaparecerá. Esta ignorancia es causa de sufrimiento. En realidad no tenemos ninguna libertad sobre nuestro cuerpo y nuestra vida, pues en este momento dependen no sólo de nosotros sino también el karma acumulado. Por ello, tenemos que ver y asumir que lo mismo nuestro cuerpo que nuestra vida, día a día, se van destruyendo hasta que desaparecen. Es una ilusión pensar que durará siempre y, por lo tanto, lo correcto es eliminar este apego. Nuestro cuerpo es algo contaminado, impermanente, ..., es como una ilusión que llega..., y en un instante desaparece. Pero, en cambio, utilizándolo correctamente podemos obtener a través de él mucha felicidad en el futuro, incluso la Iluminación. Por lo tanto, no hay que descuidarlo ni desaprovecharlo. Shantideva, en el Bodisatvacharyavatara afirma que a través de abandonar el cuerpo y todo lo que uno posee y ofrecerlo a los demás, es como podemos alcanzar la Iluminación o felicidad última.

Con la práctica de la generosidad, si no se está apegado a los objetos, podemos adquirir una experiencia más correcta y relajada. Por ejemplo, quien posee muchas riquezas, una casa llena de objetos caros, etc., a fin de protegerlo necesita poner más esfuerzo para que no se lo roben. En cambio, si lo ofreciera todo a los demás evitaría la intranquilidad de estar constantemente protegiéndolo. Hay incluso quienes no pueden dormir pensando que le pueden robar o que va a menguar su fortuna. Movidos por la avaricia, intentando acumular y guardar más riquezas, lo único que conseguiremos será padecer más intranquilidad.

También llegará un momento en que perderemos definitivamente todas las pertenencias, ya sea al morir, por robo o cualquier otro motivo. Por lo tanto, debemos verlas como algo transitorio, como algo que no podemos conservar para siempre. En cambio, si esto que es impermanente, que no es más que una ilusión transitoria lo ofreciéramos a los demás por el amor y la compasión, se convertiría en un tesoro inagotable, pues con la práctica de la generosidad, obtienes siempre todo aquello que necesitas. La generosidad aporta mayor felicidad y podemos comprobarlo al observar cómo la gente más desapegada y generosa es más feliz.

En realidad, tanto la felicidad como el sufrimiento existen en la mente, no dependen de objetos materiales. Por ello, a través de la práctica interna de la generosidad, la felicidad se incrementa. Luego, como resultado kármico de esta acción, obtendremos siempre todo cuanto precisemos.

Siguiendo la práctica de la generosidad se recorre el camino de los Aryas, el Camino Superior, por el contrario, actuando con avaricia seguimos un camino erróneo que sólo conduce al sufrimiento.

Debemos desarrollar generosidad a fin de obtener la felicidad temporal y la felicidad última para nosotros y todos los demás seres. Así acumularemos una enorme cantidad de energía positiva. Se dice que dicha virtud acumulada, si tuviera forma física no cabría en todo el universo. Esto se explica porque el mundo de los seres es infinito, como el espacio, y dedicándoles a ellos nuestra práctica, los méritos acumulados se multiplican infinitamente. Por el contrario, si nuestra avaricia aumenta cuando nos ofrecen algo, es preferible rechazarlo, pues se convierte en un obstáculo para la práctica.

Todos los seguidores de Buda, todos los que recorren el camino del bodisatva deben hacer igual que Buda, que a través de abandonar por completo al actitud negativa de la avaricia, obtuvo finalmente la Iluminación. Pero si eintentando seguir su ejemplo, más tarde vuelve a influírnos la avaricia, sería como el elefante que cuando está sucio se sumerge en el agua para lavarse y luego, al salir, se revuelca en el fango y debe volver a sumergirse de nuevo, y así entra y sale constantemente...

Pensando una y otra vez, meditando una y otra vez en las ventajas de la generosidad e inconvenientes de la avaricia, desarrollaremos alegría a la hora de dar, y podremos llegar a hacerlo sin la menor dificultad.

El bodisatva ofrece de todo corazón, para beneficio de todos los seres, lo mismo su cuerpo que todas sus riquezas y virtudes acumuladas. Aunque sea bueno desarrollar el pensamiento de ofrecer incluso el cuerpo y la vida a los demás, no debemos realizarlo físicamente, ya que de momento no estamos todavía en el nivel adecuado. Así lo dijo el propio Buda. Más adelante, en

cambio, cuando ya se alcanzan ciertos logros espirituales, puede hacerse sin ningún problema. Si alguien llega al primer grado de Arya Bodisatva ya es capaz de ofrecer su cuerpo como si diera una fruta, sin sentir ningún miedo; por el contrario, le proporciona felicidad.

Para que la práctica de la generosidad sea positiva o pura, precisamos:

- Motivación de la bodichita que precede a cualquier acto generoso
- Pureza del objeto que se ofrece
- Pureza de la acción de ofrecimiento
- Pureza de los métodos hábiles: el objeto que se ofrece debemos percibirlo vacío de la naturaleza inherente (suñata)
- Dedicación pura: dedicar los méritos acumulados a todos los seres
- Propósito de eliminar por completo los engaños más groseros y sutiles de la mente.

A la hora de practicar la generosidad debe incluirse a la vez los seis paramitas. al practicar la generosidad de los bienes materiales o del darma, no debemos albergar ningún pensamiento de obtener la felicidad para uno mismo, sino tener siempre la intención de conseguir la felicidad para todos los seres; de esta forma practicamos a la vez la ética. Si lo hacemos también con el propósito de conseguir la Iluminación, y no nos molestamos si los otros nos corresponden inadecuadamente o si nos critican, insultan, molestan..., practicamos a la vez la paciencia. Si además poseemos el entusiasmo y constancia de incrementar la práctica con el deseo de alcanzar la Iluminación, trabajamos al mismo tiempo el paramita del entusiasmo. Dedicando los méritos derivados de esta práctica para obtener la Iluminación, sin desviar nuestra mente hacia beneficios sólo para uno mismo, practicamos también la concentración. Y si en el momento de practicar la generosidad alcanzamos a comprender que, el objeto que se ofrece, la persona a la que se ofrece, y el que hace la ofrenda, son todos ellos vacíos de naturaleza inherente, que son de la naturaleza de la vacuidad, practicamos al mismo tiempo la perfección de la sabiduría.

De ser así, con los seis paramitas siempre presentes, cualquier acción que realicemos sea con el pensamiento, palabra u obra creará en nosotros un estado mental más elevado.

### 3. Tipos de generosidad

Existen tres tipos de generosidad:

- Generosidad del darma
- Generosidad de dar protección contra el miedo
- Generosidad de dar bienes materiales

La generosidad del darma consiste en dar enseñanzas, sin ningún error, sobre el camino ineguvoco a seguir. No es preciso ser Lama o monje para ello; en realidad cualquier persona que posea un conocimiento correcto de las enseñanzas y las muestre a los demás con la motivación de ayudarles, puede también practicar este tipo de generosidad, que por sus resultados es la más importante de las tres.

La generosidad de dar protección contra el miedo abarcaría todas aquellas acciones que realicemos con la intención de ayudar a cualquier ser en situación de peligro. Puede tratarse de una persona o de un pequeño animal: sacar insectos del agua que estén ahogándose o transportar una lombriz a un lugar más fresco. La generosidad de dar bienes materiales es tal vez la más frecuente, y se practica gracias al ofrecimiento que realizamos de todos aquellos objetos, dinero o ayudas materiales que los demás precisen. Estos bienes materiales pueden ser ofrecidos realmente en caso de poseerlos, o mentalmente si no podemos ofrecerlos.

### 4. Campo de la generosidad

Todos los seres humanos son potencialmente el objeto o campo de nuestra generosidad, de manera que tanto a los amigos como a los enemigos, como hacia aquellas personas que nos resultan indiferentes debemos destinar esta práctica. Conviene saber además que la generosidad abarca todo tipo de personas: la que consideramos inferior, igual o superior. Nuestra generosidad debe también dirigirse hacia aquellos seres con una conducta ética correcta y hacia los seres con sabiduría.

### 5. Forma correcta de practicar generosidad

La base para que la generosidad sea correcta consiste en pensar que gracias a ella pueda alcanzar el estado de Iluminación. Todo lo que poseemos debemos percibirlo como un objeto para

beneficiar a los demás, y a quien nos permite practicar la generosidad verle como nuestro maestro que se presenta ante nosotros para permitirnos realizar esta práctica.

Hacia aquellas personas que nos causen daño, inquietud o cualquier otra aflicción mental debemos practicar la generosidad del amor, y hacia aquellos seres que sufran generaremos compasión, o sea, desear que puedan verse libres de su dolor. Hacia las personas que posean grandes cualidades o virtudes, practicaremos la generosidad de alegrarnos por ello, y hacia los que nos beneficien debemos actuar con ecuanimidad. Y de una manera especial, motivados por la compasión, debemos practicar la generosidad hacia los seres atrapados en situaciones de extrema necesidad y sufrimiento.

#### 6. Forma incorrecta de practicar generosidad.

No practicamos de forma correcta el paramita de la generosidad si a la vez intervienen los siguientes aspectos:

- Si la práctica incrementa las visiones erróneas, como por ejemplo, pensar que no dará resultados.
- Si existe una intención competitiva o celos: "voy a dar más que otro..."
- Si nos mueve el orgullo: "yo doy más que nadie..."
- Enfadarse porque los otros no la practiquen. (Esta aclaración es aplicable a todos los paramitas que estudiaremos)
- Pensar que el otro se beneficia gracias a mí. Sólo podemos ofrecer con respeto y devoción
- Con el deseo de obtener fama o ser alabado
- Sentirse inferior por no poder practicarla
- Arrepentirnos después de haber ofrecido algo.
- Sentir lástima por otros seres que son incluso capaces de entregar su cuerpo en un acto de generosidad.
- Hacer distinciones entre amigos, enemigos y extraños
- Esperar recibir cualquier beneficio a cambio
- Con la intencionalidad de obtener riquezas materiales en esta vida o en las futuras
- Esperando que te devuelvan de una manera u otra tu generosidad
- Pensar que vamos a volvernos pobres mientras practicamos
- Tener miedo a los insultos que podamos recibir
- Desear ser correspondido.

#### 7. Cómo actuar con el objeto de la generosidad

Para conseguir que este paramita podamos practicarlo de una manera completa y sin errores, debemos tener en cuenta los siguientes consejos:

- No debemos retardar nuestra práctica, sino llevarla a cabo tan pronto se presente el objeto de generosidad
- Tampoco podemos dar, motivados por los engaños, o sabiendo que quien va a recibirlo pueda usarlo negativamente
- No debemos recordarle a la otra persona que en alguna ocasión le ofrecimos algo
- No dar poco a poco lo que el otro necesita, sino ofrecérselo de una vez
- Nunca podemos ofrecer nuestra pareja o niños a otra persona
- No dar algo con el objeto de dañar
- No menospreciar al que lo recibe
- No es correcto pensar que antes debemos reunir muchos bienes materiales para en un futuro repartirlos. Hay que practicar generosidad a partir de lo que dispongamos en el presente
- No debemos utilizar "palabras agradables" con la finalidad de beneficiarnos a través de los demás, sino hablar sinceramente y con respecto
- No enfadarnos jamás con las dificultades que surjan durante la práctica, sino actuar con paciencia y entusiasmo.

Si hemos practicado correctamente la generosidad, en el futuro encontraremos amigos y circunstancias favorables aunque no nos lo hayamos propuesto. Si la práctica fue realizada con la mano, en el futuro nos tratarán con respeto. Si la realizamos justo en el momento oportuno, nunca

seremos dañados por los objetos que recibamos en el futuro. Si a la vez actuamos con paciencia, en el futuro nos moveremos dentro de un círculo perfecto de amigos.

Conviene explicar a los demás los beneficios de practicar la generosidad y ayudarles a realizarla. Una forma de ello es dar ejemplo ante alguien que le cueste mucho ofrecer. Por el contrario, ante aquellos que actúan generosamente sentiremos alegría por su acción.

Como cualquiera de las otras perfecciones, el paramita de la generosidad podremos practicarlo con mayor facilidad según un proceso gradual. Con el tiempo nos vamos familiarizando y lograremos, paulatinamente, conseguir ofrecer a los demás mucho más de lo que somos capaces en el presente. En ello estriba la perfección de este paramita.

Esta práctica incluye también aquellos ofrecimientos que temporalmente no traen felicidad a corto plazo, pero sí en un futuro más lejano.

Por último, dentro de este apartado debemos aclarar cuál es el objeto interno y los objetos externos de generosidad, y cómo actuar con cada uno de ellos.

El objeto interno de generosidad se refiere a nuestro cuerpo y como sea que lo precisamos para alcanzar la Iluminación, no es correcto ofrecerlo antes del momento adecuado. Es preciso saber ver la situación y valorar si es dioneo ofrecer algo tan valioso como nuestro cuerpo. Por ejemplo, no sería correcto ofrecer el cuerpo a alguien que tiene la intención de dañarnos o a una persona que esté loca.

Los objetos externos de generosidad son todos aquellos que podamos ofrecer excepto nuestro propio cuerpo. No todos los objetos externos son apropiados, y debemos saber cómo actuar respecto a ellos:

- No es correcto ofrecer comida a quienes hacen un ayuno
- No es correcto ofrecer comida o bebida adulterada o en malas condiciones a la sanga o a cualquier otra persona
- No es correcto ofrecer los padres, hijos o personas vinculadas a ti
- No es correcto ofrecer textos de darma a personas que los vayan a utilizar de forma negativa o incorrecta. Valorar siempre si es ventajoso o no antes de ofrecerlos.
- No es correcto dar seres vivos para matarlos y hacer comida con ellos
- Un monje no puede dar la ropa que necesita para vestirse (conseguir ropa en Tíbet para vestirse era muy difícil)
- No es correcto ofrecer veneno, tabaco, drogas, etc.
- No es correcto ofrecer armas a alguien que pretende matar o suicidarse
- No es correcto ofrecer nada que pueda crear karma negativo

Los objetos externos deben ser siempre ofrecidos de una manera desinteresada, y siempre sabiendo que vayan a beneficiar, aunque sea veneno o armas si su finalidad es positiva: veneno a un pavo real o un hacha para cortar madera.

Meditar sobre la impermanencia de todos los objetos es útil porque nos ayudará a practicar más fácilmente. Todo lo que poseemos algún día vamos a perderlo; cuando morimos todo lo abandonamos. Por ello es preferible usarlo ahora de forma correcta, para no tener ningún arrepentimiento en el momento de la muerte.

#### 8. Obstáculos en la práctica de la generosidad

Los obstáculos con que podemos encontrarnos a la hora de desear practicar el paramita de la generosidad, pueden resumirse en cuatro:

- No estar suficientemente familiarizados con la práctica
- El orgullo
- El apego o deseo que sobrestima el valor de los objetos
- No conocer los beneficios resultantes de la práctica

Hay seres que desde muy pequeños son muy desprendidos, mientras que otros rehusan dejar cualquiera de sus juguetes o pertenencias. Esto es debido a si se habían familiarizado o no con la generosidad en sus vidas pasadas. Algo parecido ocurre con la inteligencia.

Desde un tiempo sin principio hemos experimentado la carencia de objetos necesarios. Ello también se debe a la falta de familiaridad con la práctica.

#### 9. Resumen del significado de la generosidad.

Practicaremos generosidad según nuestras posibilidades, con la motivación de alcanzar el estado de bodisatva. Al principio debemos pensar que vamos a ofrecerlo todo a los demás y luego ir familiarizándonos con este deseo. Desarrollaremos esta práctica como antídoto contra la avaricia y apego a nuestro cuerpo y riquezas. Si no lo conseguimos en esta vida podremos alcanzarlo en el futuro, siendo cada vez más fácil a medida que nos familiaricemos.

La práctica de la generosidad es la primera de las prácticas del bodisatva, de ahí los beneficios que aporta.

Actuar siempre con el interés de ayudar a los demás. Si no poseemos los objetos materiales precisos para ofrecer, podemos desearlo mentalmente:

- Ofrecemos todo lo más valioso
- Ofrecemos todo lo que los seres necesitan
- Ofrecemos el sol, la luna
- Ofrecemos todo el universo

Dedicamos todos los méritos acumulados al leer sobre este paramita, para incrementar la bodichita en el futuro. Este es el camino superior.

C.E.T. Nagaryuna. Barcelona. Marzo 1987. Centro de Retiros Oseling. Noviembre 1988

Si a través de la generosidad desarrollamos el desapego hacia los objetos materiales, gracias a esto podemos generar luego la práctica de la moralidad. Si poseemos el paramita de la moralidad y evitamos cualquier acción negativa, si no causamos ningún daño a los demás –sea con el cuerpo, palabra o mente-, podremos desarrollar la perfección de la paciencia. Con la perfección de la paciencia, seremos capaces de no sentirnos afectados cuando nos encontremos ante cualquier dificultad y no devolveremos el daño que nos causen, y gracias a ello podemos desarrollar la perfección del entusiasmo. Si poseemos entusiasmo, si nos alegramos en seguir la práctica día y noche, podremos desarrollar la concentración. Con una concentración muy desarrollada, en la que nuestra mente no se distraiga con otros objetos y podamos mantenerla fija en el objeto de la práctica durante mucho tiempo, podremos ampliar la sabiduría que conoce la vacuidad, que comprende la existencia real de todos los fenómenos.

De esta forma comprobamos, una vez más, la relación entre las Seis Perfecciones y la necesidad de desarrollar todas ellas. A su vez, en cada uno de los paramitas se incluyen todos los demás. Así por ejemplo, cuando practicamos generosidad se incluye también la práctica de la moralidad: a la hora de ofrecer algo a los demás no debemos hacerlo con el propósito de conseguir fama o algún beneficio; este pensamiento debemos abandonarlo y esto es posible gracias a una postura ética adecuada.

En la práctica de la moralidad hay que distinguir entre los compromisos que puede adquirir un monje, y por otro lado, el comportamiento de los laicos. En el caso del laico, por ejemplo, abandonar el apego hacia otras personas no significa en absoluto que deba vivir sin pareja, sino simplemente no aferrarse, no sobrevalorar sus cualidades y verla de la misma forma como debemos ver al resto de los seres: con ecuanimidad. El apego es un engaño, es una actitud negativa. Han existido, incluso, en India grandes bodisatvas que fueron importantes seres, elevados maestros realizados y estaban casados, tenían hijos llevaban una vida cotidiana perfectamente normal como cualquier persona. Vivir en pareja no supone en sí mismo ningún impedimento u obstáculo para obtener logros espirituales.

El método para abandonar la avaricia, o el deseo de acumular todo tipo de riquezas que no poseemos es desarrollando la perfección de la moralidad. El afán por conseguir gran cantidad de bienes materiales, provoca que nuestra mente permanezca siempre agitada por el deseo de consumo, enfocada en este deseo..., convirtiéndose en un obstáculo en nuestro camino. Para eliminar dicho estado, podemos hacerlo a través del paramita de la moralidad.

Los Tres Adiestramientos Superiores –que incluyen en su interior la práctica de las Seis Perfecciones-, son la moralidad, la concentración y la sabiduría.

Para poder desarrollar realmente una moralidad pura, necesitamos primero desarrollar la generosidad ya que gracias a ella abandonamos el apego y somos más desprendidos. En segundo lugar, debemos seguir un comportamiento ético adecuado, por último, necesitamos de la perfección de la paciencia para no cambiar nuestra actitud cuando aparecen las dificultades o decepciones.

Hay dos impedimentos básicos que impiden alcanzar la liberación del samsara o existencia cíclica condicionada, que son el apego hacia los bienes materiales y el apego hacia las personas, en especial la pareja. El antídoto contra el primer apego es la generosidad, mientras que la moralidad es el antídoto que puede liberarnos del aferramiento a los amigos, compañero, etc. Por eso se dice que la moralidad es lo que alivia de la fiebre de los engaños.

Moralidad, es una mente que desea evitar las acciones dañinas hacia otro ser. Perfeccionar esta intención, a través de familiarizarnos con ella y llegar hasta el máximo nivel, es lo que llamamos el paramita o perfección de la moralidad.

Puede tener tres modalidades:

- Abandonar las diez acciones negativas y practicar las diez acciones positivas
- Reunir o acumular darma o virtud
- Beneficiar a los demás

La principal práctica de moralidad que podemos llevar a cabo es abandonar las diez acciones negativas, y éstas son:

- Tres del cuerpo: matar, robar y comportamiento sexual incorrecto
- Cuatro de la palabra: mentir, calumniar, insultar y la charlatanería
- Tres de la mente: avaricia, intención de dañar y aferrarse a puntos de vista equivocados.

Las diez acciones virtuosas serían el resultado de abandonar las anteriormente citadas y practicar lo contrario. Puede resumirse en:

- El no-apego
- El no-odio
- La no-ignorancia

Dentro de estas diez acciones se encuentran todos los votos individuales, o del bodisatva. Si alguien no ha tomado ningún voto puede practicar igualmente, evitando las diez acciones no virtuosas. Esto es algo que no está indicado sólo para los monjes o ciertas personas, sino que cualquiera de nosotros, a partir de sus posibilidades y circunstancias debe tratar de abandonar paulatinamente cada una de ellas según su capacidad. Es aconsejable empezar practicando con cosas pequeñas e ir ampliando. Por ejemplo, la acción de no matar se desarrolla a través de tomar este voto, esta decisión e ir cumpliéndola. De ser así los méritos que nos aporta serán idénticos a los que obtiene un bodisatva que practique tal determinación.

La moralidad es el fundamento para alcanzar los Adiestramientos Superiores (concentración y sabiduría), del mismo modo que para que crezcan los árboles, primero es preciso la tierra. Si no practicamos este paramita, no poseeremos la base donde desarrollarnos nosotros mismos y alcanzar la felicidad..., y en consecuencia, todavía sería más imposible intentar aportarla a los demás.

Dentro de cualquier acción hay que distinguir cuatro aspectos:

- Objeto
- Intención
- Logro
- Satisfacción de haberla realizado

El karma será completo cuando se hayan cumplido los cuatro puntos citados, tanto si la acción es virtuosa como negativa. En el caso de robar o matar, por ejemplo, se acumula karma negativo incluso en el momento que aceptamos que maten o roben a alguien, aunque sea nuestro enemigo; ahora bien, el karma acumulado aumenta según el grado en que nos involucremos.

Practicar moralidad es como un ornamento que embellece a cualquier persona, sea cual sea su edad o circunstancia. No es como un lujoso collar que sólo puede ir destinado a un tipo de mujer, sino válido para todo el mundo. La moralidad, además, es la base para que el resto de cualidades que poseemos se desarrollen positivamente. La limpieza de nuestra mente que conseguimos con la práctica de la moralidad no se pierde. No es como el aseo corporal que con los días desaparece y debemos volver a lavarnos...

Por todo ello se afirma que cualquier ser que vive sin impurezas una conducta ética, se convierte en objeto de respeto y digno de hacerle postraciones

Acumular Dharma o reunir virtud, quiere decir involucrar nuestra mente sólo en las acciones positivas, a través de llevar a la práctica las Seis Perfecciones. En cuanto a aquellas cualidades positivas que ya hemos generado debemos procurar que no disminuyan, y aumentar así mismo las que hemos iniciado.

Beneficiar a otros, consiste en reunir discípulos alrededor de uno mismo. Puede conseguirse de cuatro formas:

- A través de los objetos materiales: dar lo que necesitan y acercarlos así a la práctica del dharma
- A través del dharma: explicar de un modo adecuado y agradable para que les induzca a conocer el dharma y salir así del sufrimiento
- A través de ser el guía de los demás seres: exhortarles para que practiquen dharma
- A través de conducirlos por el propio ejemplo

Sobre este último aspecto de moralidad se podrían dar muchos ejemplos: ayudar a personas enfermas a que se curen y salgan del sufrimiento, dar métodos hábiles a los ignorantes que no logran encontrar una solución a sus dificultades, ayudar a personas que se recuperan de una situación mental que les causa mucha confusión, alentar a quienes están atrapados en acciones negativas para que se separen de ellas... E incluso en un estado mucho más avanzado, se puede ayudar a otros seres a través de métodos milagrosos.

Debemos intentar integrar dentro de cualquier práctica virtuosa que realicemos, los tres tipos demoralidad expuestos. Así mismo, este paramita debe incluir en su realización a los otros paramitas, ya que todos ellos están interrelacionados. Y al familiarizarnos con el desarrollo de las Seis Perfecciones, desarrollamos a su vez los tres aspectos fundamentales del camino que son renuncia, bodichita y suñata.

Como conclusión: intentar evitar las diez acciones carentes de virtud.

## EL PARAMITA DE LA PACIENCIA

Elaborado a partir de la recopilación efectuada y publicada por Ediciones Dharma sobre este Paramita en 1988.

Aspectos a tratar:

1. Naturaleza de la paciencia y desventajas del enfado
2. Método para desarrollar la paciencia
3. La paciencia de aceptar el sufrimiento
4. La paciencia de soportar todos los obstáculos en la práctica del darma
5. La paciencia de no vengarse
6. Resumen del significado de la paciencia

### 1. Naturaleza de la paciencia y desventajas del enfado

Al igual que nosotros, los demás seres desean liberarse del sufrimiento y obtener la felicidad, sobre todo la felicidad última. Constantemente actuamos para obtenerla, y detrás de ella andamos todos los seres humanos. Sin embargo no la obtenemos, ni siquiera nos liberamos del sufrimiento, como mucho, conseguimos disminuir momentáneamente nuestra ansiedad o malestar y adquirir cierto bienestar.

Para obtener esta felicidad y poder eliminar definitivamente el sufrimiento, debemos buscar y utilizar un método correcto que pueda adiestrar a nuestra mente. Este método contiene dos prácticas: una consiste en acumular o realizar acciones positivas, y la otra en evitar o abandonar las acciones negativas.

Para acumular acciones positivas nos enfrentamos siempre a un obstáculo principal: nuestro enfado. El enfado o el odio destruye nuestras cualidades positivas y felicidad, y, por lo tanto, conviene aplicar un antídoto que lo destruya. El antídoto que destruye el enfado es la paciencia. Si uno practica la paciencia puede obtener el resultado deseado... Pero al practicar no debemos pensar que es sólo para nuestro beneficio, sino para el beneficio de todos los seres.

Cuando meditemos en la paciencia hemos de tener en cuenta las desventajas del enfado por un lado, y los beneficios de la paciencia por el otro.

Las desventajas del enfado podemos subdividirlas en dos: las que no podemos ver, y las que son claras y obvias para nosotros.

La cantidad de energía positiva que destruimos al enfadarnos con diferentes seres varía según el ser de que se trate. Si nos enfadamos con un ser igual a nosotros o inferior, la cantidad de energía positiva que destruimos es menor que si nos enfadamos con un bodhisatva, ya que depende tanto de la amabilidad nuestra hacia este ser, como la de este ser hacia nosotros. Un bodhisatva nos da continuamente todo, independientemente de cómo le tratemos, y por lo tanto dañarle sería muy perjudicial. Sin embargo, si se trata de un ser que mantiene una relación cordial con nosotros la negatividad será menos poderosa.

El enfado es la mayor interferencia en el desarrollo de nuestro camino espiritual. No hay ningún obstáculo mayor. Por otro lado, la práctica positiva más difícil de desarrollar es la paciencia, y debemos esmerarnos en ejercitarla para conseguir eliminar el enfado. Si llegamos a destruir el enfado, obtendremos las realizaciones de todas nuestras prácticas.

Con respecto a las desventajas que sí podemos ver, tenemos el ejemplo de que cada vez que nos enfadamos nos sentimos totalmente insatisfecho e infelices, encontramos incómodos y en una situación desagradable... El enfado altera nuestra mente, nos produce intranquilidad y perdemos la naturaleza básica de la mente. Incluso cuando el enfado es muy fuerte no conseguimos dormir.

Podemos también constatar cómo al enfadarnos nuestra mente no posee espacio para experimentar felicidad mental ni física. El enfado invade todo nuestro tiempo y espacio... Hasta el plato más delicioso no nos sabe como otras veces. Nuestro trato con la familia o amigos resultará difícil, y en lugar de buscar nuestra compañía tenderán a alejarse. A nadie le gusta estar cerca de quien se enfada constantemente.

La desventaja del enfado es que es la causa de experimentar sufrimiento en esta vida y en las futuras. Si conocemos las desventajas del enfado, practicaremos la paciencia pues conlleva los beneficios opuestos... Incluso obtener un cuerpo bello y muy agradable en vidas futuras.

Eliminar todos nuestros enemigos externos es imposible, pero si desarrollamos paciencia no nos causarán ningún daño.

Para alcanzar la Iluminación es necesaria la práctica de la paciencia.

## 2. Método para desarrollar la paciencia

El método para desarrollar paciencia se compone de dos partes:

- Eliminar la causa que hace surgir el enfado
- Meditar en los beneficios de la paciencia

El enfado surge a causa de un sentimiento de infelicidad que aparece en nuestra mente cuando algo malo nos ocurre a nosotros, a nuestros amigos o familiares. Por ejemplo, para poder obtener fuerza física en el cuerpo necesitamos alimentos, dormir lo suficiente, higiene y una buena concentración. Si comparamos la comida al sentimiento de infelicidad mental, el enfado actuará como el cuerpo mismo. Cuando el sentimiento de infelicidad –la comida- aumente, también aumentará el enfado –nuestro cuerpo-, dañándonos a nosotros mismos. Esta infelicidad mental es causa del enfado, como la comida es la causa de que aumente la fuerza corporal. El único resultado de esta mente aflitiva de la infelicidad es dañarnos, provocar sufrimiento.... Jamás nos aportará bienestar, por tanto debemos eliminarla totalmente.

Hay una serie de causas que generan en nosotros el estado de infelicidad mental: cuando nosotros o nuestros seres queridos experimentan algún problema o sufrimiento, cuando no obtenemos lo que deseamos, cuando nos critican o insulta.... Y además de estos cuatro casos, cuando le ocurre lo contrario de cada uno de ellos a nuestro enemigo, sentimos también infelicidad: al ver que los que odiamos o menospreciamos están llenos de felicidad, obtienen lo que desean o son alabados. Si investigamos, veremos cómo el sentimiento de infelicidad surge por estas ocho circunstancias citadas.

¿Cómo podemos eliminar este sentimiento de infelicidad mental? Únicamente a través de la paciencia

Hay tres tipos de paciencia que podemos aplicar:

- La paciencia de aceptar el sufrimiento que tenemos que experimentar
- La paciencia de aceptar todos los obstáculos que pueden ir surgiendo en la práctica
- La paciencia de no vengarse cuando alguien nos dañe

## 3. La paciencia de aceptar el sufrimiento

La primera de las prácticas de la paciencia es aceptar el sufrimiento que nos llega. Cuando una situación difícil parece, si dejamos surgir esta mente insatisfecha que se produce al no soportarla, traerá como resultado el enfado y no podremos eliminar el sufrimiento. Por lo tanto, no sirve de nada generar dicha mente insatisfecha, es preferible mantener una mente en calma y aceptar la prueba con la que vamos a enfrentarnos.

En esto consiste la paciencia de aceptar el sufrimiento que uno tiene que experimentar, porque aunque no lo aceptemos, no por ello nos libraremos de él. Pero si además permitimos que el sentimiento de infelicidad se adueñe de nuestra mente, perderemos la paz interior y el enfado ocupará su lugar.

Debemos practicar este tipo de paciencia comprendiendo que alterar el estado de calma mental no va a satisfacer nuestro deseo de librarnos del sufrimiento. Tampoco nos sirve para obtener la felicidad que buscamos, y además detiene la causa para conseguir la felicidad última, puesto que dejamos de acumular energía positiva y destruimos la que ya poseíamos.

Cuando surgen problemas con nuestros amigos o con las personas cercanas, debemos pensar que si el problema

[faltan páginas]

Ahora bien, con sólo leer sobre la sabiduría no es suficiente. Es necesario hacer diferentes análisis y razonamientos, y poco a poco, profundizando más, nos iremos aproximando a ella.

Si poseemos la comprensión de la no-existencia-inherente del fenómeno y del modo de surgir interdependiente del mismo, llegaremos a eliminar el enfado, e incluso los engaños secundarios. La mente que comprende la originación interdependiente, que nada existe por sí mismo, puede cotar

de raíz los engaños. Cuando cesemos de tener engaños, cesará el resultado de los mismo: el sufrimiento.

El hecho de experimentar felicidad o sufrimiento depende de unas causas y condiciones, no de nuestro deseo. Si esto no fuera así, como todos los seres desean la felicidad y rechazan el sufrimiento, no debería haber ningún ser que fuera desdichado. Pero constantemente comprobamos que ocurre lo contrario: aunque no se tenga el deseo de sufrir, se sufre; y aunque se quiera ser feliz, no se obtiene la felicidad deseada.

Cualquier práctica que realicemos debe estar encaminada a desarrollar los antídotos para eliminar los engaños. Cuando lleguemos a adiestrarnos, si alguien se enfada con nosotros, ya sabremos cómo aplicar exactamente el remedio o antídoto contra el engaño que hace que surja el enfado.

4. La paciencia de soportar todos los obstáculos en la práctica del darma.

El segundo tipo de paciencia consiste en soportar los obstáculos y sufrimientos que proceden de la práctica del darma. Por ejemplo, soportar la postura de meditación, soportar las incomodidades para poder oír las enseñanzas... Cuando estamos investigando, cuando estamos sicutiendo sobre conceptos del darma, siempre debemos practicar paciencia

5. La paciencia de no vengarse

El tercer tipo de paciencia consiste en no vengarse, en no devolver el daño que nos han producido.

Cuando nos dañan pensamos que alguien nos está haciendo daño a nosotros, pero en realidad está dañándose a sí mismo. Si uno daña a otro, está creando las causas para experimentar él mismo sufrimiento.

Cuando nos enfadamos –nosotros que nos consideramos personas muy importantes, que nos queremos mucho a nosotros mismos-, debemos recordar que justamente estamos destruyendo lo que más valoramos: nosotros mismos.

Cuando nos encontramos con personas que siempre están enfadadas o agresivas, hemos de tener presente que es debido a su carácter colérico, y si su naturaleza es violenta no hay razón para que nos enfademos por ello... Del mismo modo que la naturaleza del fuego es producir calor y quemar, y no hay nadie que se enfade con el calor del fuego, tampoco hay razón para enfadarse con un ser cuya naturaleza es violenta. Tampoco hay porqué enfadarse con los que se enfada de vez en cuando; debemos comprender que ese enfado es algo temporal, que ocurre de repente y del mismo modo desaparece. Al igual que en el cielo, cuya naturaleza es pura, pueden aparecer nubes y volverse osucro, pero no nos enfadamos con él ya que sabemos que es algo pasajero, del mismo modo no es justo enfadarse con las personas.

Cuando alguien nos dañe debemos razonar siguiendo un esquema lógico, y de esta manera, lentamente, podremos llegar a evitar el rechazo y en consecuencia evitaremos el deseo de venganza.

Otro modo de evitar el enfado, es pensar que se debe a que en algún momento anterior, nosotros hemos dañado a otros, creando la causa para que ahora nos ocurra algo así. Si comprendemos que lo que nos sucede es resultado de nuestras acciones kármicas negativas, podremos aceptar el sufrimiento evitando el odio y la venganza.

En ocasiones podemos experimentar sufrimientos que no han sido creados por otra persona, como por ejemplo, si nos cae una teja paseando por la calle, o estamos en un edificio que se derrumba. En estos casos, hemos de pensar que todo ello se debe a que en el pasado cometimos alguna acción negativa y ahora estamos recibiendo el resultado. Si llegamos a aceptar esto, nunca nos enfadaremos ni con la teja ni con la casa, ya que dichos objetos no tienen intención de perjudicarnos.

Si las acciones han sido creadas por la mente de otros seres, nosotros no experimentaremos su resultado, sino que lo experimentarán ellos mismos. Puesto que sólo vamos a experimentar el resultado de nuestras propias acciones, evitaremos crear acciones negativas. Si conseguimos eliminarlas completamente, cesará el sufrimiento.

Cuando alguien se enfada con nosotros, es el momento oportuno para desarrollar paciencia y en lugar de enfadarnos y acumular karma negativo, eliminaremos una gran cantidad de oscurecimientos y negatividades. De esta manera los seres que nos dañan, nos ayudan a ejercitar paciencia y al mismo tiempo a purificarnos. ¿Cómo vamos a dañar a un ser que nos ayuda?.

Si lo analizamos en profundidad, veremos que aquellas personas que nos provocan enfado, en realidad están ayudándonos a acabar con nuestro sufrimiento, ya que así nos permiten descubrir

los errores y oscurecimientos acumulados en nuestra mente desde hace mucho tiempo. Por lo tanto no podemos considerarlos enemigos.

Si seguimos profundizando, descubriremos que la mente no puede ser dañada por nada ni por nadie, ni por armas ni por palabras: la mente carece de forma. Pero ahora seguimos experimentando sufrimiento debido a la autoestima y al aferramiento o apego a nuestro cuerpo. Cuando nos sentimos insultados, es a causa de la autoestima a nuestro cuerpo y no porque haya sido dañado realmente. Entonces ¿por qué motivo nos enfadamos? Si nuestra mente estuviera adiestrada con una actitud positiva no seríamos heridos en ningún aspecto.

Podemos desear cada vez que alguien o algo dificulte nuestra vida, que vamos a eliminarlo, a destruirlo.... Pero aunque lo consiguiésemos, pronto otro enemigo o barrera aparecería, y nunca conseguiríamos eliminar todas las posibles dificultades. En lugar de utilizar este método sería mejor que intentásemos controlar al enemigo interior –nuestros propios engaños–, y así dominaríamos nuestra mente y podríamos situarla en un estado de paz.

Si destruimos al enemigo interior, inmediatamente se destruyen los enemigos externos, imaginemos que la tierra estuviera completamente cubierta de espinas y deseáramos atravesarla, y que para evitar dañarnos quisiéramos forrarla enteramente de cuero.... ¿No es más inteligente y práctico proteger sólo nuestros pies con una suela de cuero?

No debemos enfadarnos con aquellos que dañen a nuestro amigo, ya que también es fruto del karma creado por él mismo, y además sería contradictorio desear la Iluminación para todos los seres y además querer dañarlos.

Tampoco nos enfadaremos cuando nuestro enemigo obtenga beneficios, felicidad, riqueza o alabanzas. Es una práctica del bodhisatva alabar las cualidades del enemigo y es causa de que en el futuro se tengan muchos discípulos. De hecho, si nuestro enemigo recibe cualquier regalo o favor, para nosotros no cambia nada. Es igual quién tenga las posesiones, nuestro enemigo u otra tercera persona. No hay razón para sentir envidia.

Si nos gusta recibir regalos, lo conseguiremos con la generosidad y un comportamiento adecuado. Si desarrollamos envidia o celos lo único que propiciamos es destruir nuestra energía positiva.

Tampoco nos disgustaremos cuando alguien evite que nuestro enemigo sea dañado. Desear que otros le dañen también es erróneo, puesto que no va a recibir daño a causa de nuestro deseo, sino únicamente a causa de sus propias acciones negativas pasadas.

Procuraremos apartarnos del enfado cuando nosotros o nuestros amigos no consigamos aquello que deseamos, y también en el caso de que alguien impida que nos alaben o cuando nos critiquen. Con las alabanzas no llegaremos antes a nuestra última meta, ni dispondremos de una vida más larga o disfrutar de mejor salud. Los que obstaculizan las alabanzas no nos perjudican. Las alabanzas son sólo palabras que tampoco nos ayudarán en el momento de la muerte.

Si tenemos apego a la fama corremos el riesgo de desarrollar orgullo y esto es un obstáculo para la práctica del dharma. En realidad cuando alguien frena nuestro deseo de fama, evita que generemos orgullo y vivamos en estados de sufrimiento. Por lo tanto, debemos estarle agradecidos.

Es incorrecto enfrentarnos con aquellos que se interponen en nuestra práctica de los paramitas, pues disminuiríamos nuestro deseo de ejercitar paciencia.

Tenemos que ver al enemigo como la causa para poder practicar paciencia. Es muy fácil, por ejemplo, encontrar personas con las que poder desarrollar generosidad –el mundo está lleno de gente necesitada–, pero es mucho más raro, si seguimos un comportamiento correcto y somos amables, encontrar alguien que nos dañe. Este objeto de nuestra paciencia es muy precioso y merece nuestra veneración.

## 6. Resumen del significado de la paciencia.

Todos los seres constituyen el campo para nuestra acumulación de energía positiva y alcanzar la Iluminación, por lo tanto debemos verlos como algo sagrado al igual que al Buda. Para llegar a la Iluminación necesitamos por un lado los budas y por otro, a los seres conscientes. Esto no quiere decir que las cualidades de los seres y las del Buda sean iguales, pero sí que necesitamos a ambos para alcanzar la budeidad.

Como sabemos, para alcanzar la Iluminación son necesarios el método y la sabiduría, y la práctica de la paciencia es el método supremo para realizar nuestro propio propósito. Es también un método supremo para eliminar el sufrimiento de los demás.

Si meditamos correctamente en los tres tipos de paciencia explicados, disminuirá nuestro enfado y no habrá nadie que consiga dañarnos.

El objetivo de meditar en la paciencia es desarrollarnos interiormente y no tratar de destruir lo exterior.

Con la práctica continua de la paciencia, vamos familiarizándonos con ella hasta llegar a no reaccionar cuando nos insulten o dañen, al igual que la tierra que no reacciona aunque la provoquemos.

En nuestro nivel actual todavía no poseemos esta paciencia, pero meditando poco a poco es posible alcanzar tan importante realización.

Onteniente (Valencia). Mayo 1987

Aspectos a tratar:

1. Naturaleza del entusiasmo, antídoto de la pereza
2. Desventajas de los tres tipos de pereza
3. Cómo abandonar los tres tipos de pereza
4. Cómo incrementar el entusiasmo
5. Forma de practicar
6. Utilizar la flexibilidad de cuerpo y mente
7. Resumen del significado del entusiasmo

1. Naturaleza del entusiasmo, antídoto de la pereza

Estas enseñanzas se explican en uno de los capítulos del texto de Shantideva.

Para superar los obstáculos que surgen en el camino hacia la Iluminación, necesitamos desarrollar el entusiasmo o perseverancia entusiástica. Es un punto vital para perfeccionarnos en los seis paramitas. Sin entusiasmo no lograremos avanzar. Del mismo modo que una llama no expuesta al viento no se mueve, si nos falta entusiasmo no nos moveremos del lugar donde estamos, no progresaremos. Si carecemos de entusiasmo, no podremos crear causas positivas ni sabiduría, ambos aspectos son necesarios para alcanzar la Iluminación. El texto de Mahayamika dice: "Todas las preciosas cualidades surgen sin excepción de la perseverancia entusiástica, que es la causa para lograr la inteligencia que activa nuestra energía positiva".

El entusiasmo es un estado mental que disfruta o se interesa en crear causas positivas. Se considera como su opuesto la pereza, que es poner entusiasmo en los objetos que causan aflicción.

2. Desventajas de los tres tipos de pereza

Existen tres tipos de pereza:

- La pereza de la holgazanería
- La pereza de la atracción
- La pereza del desánimo

La pereza de la holgazanería es cuando se está apegado a un estado de placer físico-mental que conlleva una pasividad que imposibilita la práctica de acciones positivas.

La segunda pereza se refiere a involucrarse en acciones negativas o inferiores, o tomar excesivo interés en conversaciones, lecturas, programas de TV, etc., triviales

La pereza del desánimo es una sensación de incapacidad ante lo que nos gustaría hacer. Implica un menosprecio hacia uno mismo, infravalorando nuestras aptitudes.

Dado que hay tres tipos de pereza, existen también tres maneras concretas de vencerla:

3. Cómo abandonar los tres tipos de pereza:

La pereza de la holgazanería.

En primer lugar debemos investigar la causa de donde proviene esa pereza. Conociendo la causa podremos liberarnos de ella. Si analizamos, comprobaremos que su causa es el fuerte deseo o disfrute por el placer de la holgazanería: el dormir en exceso, los trabajos pasivos o todas aquellas actitudes que nos distraen por completo, impidiéndonos desarrollar nuestro potencial.

Con esta pereza, tampoco dejamos espacio para poder comprender el sufrimiento de la existencia cíclica. Por el contrario, si ocupamos nuestro tiempo con entusiasmo, nos pondremos rápidamente en actividad a fin de liberarnos del sufrimiento, y no nos dejaremos llevar por las distracciones.

Los peces atrapados en las redes sin duda alguna morirán al cabo de poco tiempo. Del mismo modo, si nosotros estamos atrapados por la pereza, no podremos librarnos de la existencia cíclica, atrapados por el Señor de la Muerte. Comprendiendo que la muerte nos llegará indudablemente a todos, no permitimos seguir manteniendo esta dejadez.

Si no tomamos conciencia de la muerte, somos como un búfalo que va a ser sacrificado por el carnicero. Ve como todos los demás búfalos van siendo sacrificados, sin embargo, él sigue comiendo hierba tranquilamente sin percatarse. En vez de actuar como el búfalo, debemos emprender, a partir de ahora, el camino que nos lleva a la ciudad de la inmortalidad, liberados de

todo sufrimiento. Si no ponemos fin a la pereza, bloqueamos este camino y entonces somos como el búfalo que totalmente adormilado e inconsciente de su propio destino, sigue comiendo hierba. Antes de que llegue el momento de la muerte, debemos acumular suficientes causas positivas y sabiduría. Así pues, debemos prepararnos sin desperdiciar una hora más, ya que con sólo este tiempo puede realizarse un gran trabajo. Sino, cuando nos llegue la muerte, será ya demasiado tarde para abandonar la pereza.

Para superar la pereza de la indolencia, se debe meditar en las desventajas que conlleva el dejarnos arrastrar por ella. Vemos cómo en muchos casos la muerte llega antes de lo esperado. La muerte siempre es imprevisible. Por lo tanto, sería ridículo pensar en dejarlo para el futuro. Debemos empezar ahora mismo a activar nuestra energía positiva, para lo cual es necesario el entusiasmo. De no hacerlo así, en el momento de la muerte sentiremos un gran remordimiento al recordar todas las acciones negativas que realizamos durante nuestra vida. En consecuencia, surgirá en nosotros una angustia terrible por el resultado que deberemos experimentar de tales acciones en el futuro, pero será demasiado tarde y ya nada podremos hacer. Se compara al caso del pez que después de ser capturado, es abandonado sobre la arena caliente. En ese momento el pez experimenta un gran sufrimiento, no obstante ya no puede hacer nada para evitarlo.

Si a través de un análisis llegamos a la conclusión de que efectivamente hemos creado una serie de acciones negativas y que por lo tanto, tarde o temprano, deberemos experimentar sus resultados, es totalmente incorrecto dejarnos llevar por la pereza. Sabiendo con seguridad que inevitablemente tendremos que experimentar el resultado de cualquier causa que hayamos creado, debemos, con entusiasmo, evitar cometer más acciones negativas. Si nos cayera fuego sobre la cabeza, inmediatamente y sin dudarlo, lo apartaríamos de nosotros. Así debemos proceder también con las acciones negativas.

Todos queremos experimentar felicidad, por lo tanto hemos de esforzarnos en crear las causas precisas. Sin haber creado las causas de felicidad, sólo experimentamos lo contrario.

Al poseer el perfecto renacimiento humano tenemos la oportunidad de liberarnos de todo el sufrimiento. Gozar de sus libertades y dones es como un barco, y el samsara –o existencia cíclica-, como el océano. Utilizando hábilmente este perfecto renacimiento humano, podremos cruzar el océano del samsara. Es una gran oportunidad, por otro lado muy difícil de obtener, que debemos aprovechar.

Por ello, encontrándonos en tan oportuna situación, no permitiremos dejarnos llevar por el adormecimiento o la depresión, adiestrándonos en los tres niveles de motivación de los seres y de este modo llegar a alcanzar la Iluminación.

La pereza de la atracción por las acciones “mundanas” o negativas.

A menudo, ponemos demasiado interés o nos refugiamos tras acciones triviales: conversaciones inútiles, programas de TV sin sentido alguno, etc. Todo ello nos absorbe un tiempo muy útil si lo dedicáramos en crear causas positivas, si nos involucrásemos en actividades positivas. Debemos recordar siempre que las acciones negativas, las que nos distraen de nuestro cometido, a la larga sólo son causa de sufrimiento.

La pereza del desánimo.

Los bodisatvas vencen a los cuatro enemigos de la muerte del mismo modo que los reyes vencen a los enemigos en la guerra. El bodisatva, sin desanimarse, exhorta a su mente sin cesar para vencer al enemigo de los engaños. Con gran entusiasmo en las acciones, el bodisatva acumula energía y sabiduría para vencer a los enemigos de su mente, del mismo modo que un rey utiliza a sus ministros y capitanes para organizar la guerra y vencer en la batalla. Así como el rey utiliza armas o instrumentos para vencer al enemigo, el bodisatva usa las armas de la atención y la alerta discriminativa para superar aflicciones mentales. El rey organiza el despliegue de su ejército, mientras que el bodisatva, de manera similar, utiliza la flexibilidad de su cuerpo y mente, en la práctica de las acciones virtuosas.

Si obtenemos esa flexibilidad, entonces logramos libertad de acción sobre nosotros, permitiéndonos, incluso realizar la práctica de cambiarse uno mismo por los demás o Tong-Leng (se explica en la IV Parte de este libro).

Según explicó Buda en uno de sus discursos, parte del remedio contra la pereza del desánimo reside en abandonar la idea de que nosotros poseemos distintas cualidades que él. Según sus propias palabras, todos los seres, incluso el más pequeño de los insectos puede lograr la

Iluminación. Nosotros, poseyendo el perfecto renacimiento humano, tenemos todavía muchas más posibilidades para alcanzar este objetivo. No obstante, debemos aplicarnos en desarrollar el método, como también hizo Buda, quien una vez superados todos los obstáculos, finalmente alcanzó la Iluminación. Es muy importante mantener en nuestra mente el pensamiento positivo de que también nosotros somos capaces de lograrlo.

Poseyendo este perfecto renacimiento humano gozamos de una inteligencia que es capaz de discriminar entre lo que es correcto y lo que no lo es. Cuando pensamos que no seremos capaces de soportar tantos obstáculos y pruebas mientras desarrollamos las seis perfecciones, debemos recordar que el sufrimiento que hemos tenido que experimentar, debido al resultado de nuestras acciones negativas pasadas, ha sido enorme y sin embargo ese sufrimiento tan grande no nos ha producido ningún resultado positivo. Sin embargo, lo que tendremos que experimentar para superar los diferentes estadios del camino, produce un gran beneficio y el sufrimiento que conlleva es mucho menor.

Las dificultades por las que debemos pasar para realizar las seis perfecciones es como un tratamiento al que debemos someternos para liberarnos de una enfermedad.

Buda mostró un método muy hábil a través del cual podemos alcanzar la Iluminación, sin tener que experimentar el dolor de dicho tratamiento. Consiste en un método gradual. Si debemos desarrollar las seis perfecciones, primero nuestros pasos serán muy pequeños, sin hacer más de lo que realmente podamos. Por ejemplo, con la práctica de la generosidad, al principio no es necesario hacer grandes ofrecimientos. Cuando nos hayamos familiarizado con esta práctica, ya seremos capaces de hacerlo espontáneamente y sin dificultad. Entonces podremos dar cualquier cosa por querida o valiosa que sea, sin el más mínimo esfuerzo.

El bodisatva puede ofrecer cualquier posesión sin ningún esfuerzo o sufrimiento, y eso es debido a su familiaridad con la práctica del dar, y por haber abandonado los oscurecimientos de las "tres puertas" (cuerpo, palabra y mente). Si tuviésemos que dar nuestra vida experimentaríamos un gran sufrimiento, debido al fuerte apego que tenemos a un yo autoexistente, considerando las cosas que nos pertenecen como inherentemente nuestras. Sin embargo, el bodisatva ha eliminado esta concepción errónea, a la vez que ha generado una gran compasión. Por consiguiente puede dar incluso su propia vida sin ningún esfuerzo, ya que ha purificado todas las concepciones erróneas de su mente. Debido a su gran compasión y comprensión de la vacuidad, no experimenta ningún tipo de dificultad al dar.

La energía de la compasión elimina todas las negatividades de la mente. Por ello, el bodisatva actúa con flexibilidad y facilidad en cualquier situación. Además, debido a la gran cantidad de energía positiva que ha generado, puede trascender los vehículos inferiores. Por la fuerza de su amor y compasión, su energía positiva y sabiduría es cada vez mayor, como un caballo veloz que puede llegar muy lejos sin dificultad. A partir de nuestra inteligencia y sabiduría, sin dejarnos frenar por la pereza y el deánimo, podemos también adiestrarnos en la práctica del bodisatva y alcanzar el más alto nivel de nuestra mente.

#### 4. Cómo incrementar el entusiasmo

Del mismo modo que un rey puede vencer al enemigo, nosotros podemos vencer la pereza a través de las cuatro fuerzas del entusiasmo:

La fuerza de la aspiración

Cuando tomamos conciencia del sufrimiento que conlleva la existencia cíclica, surge en nosotros el deseo de seguir el método que lo elimina, discriminando nuestras acciones según la ley de causa y efecto.

La finalidad de la aspiración es conseguir desarrollar todo nuestro potencial y evitar generar cualquier energía negativa o destructiva, valorando nuestras propias acciones. Para eliminar esa energía negativa que puede surgir en nosotros, hemos de aplicar el antídoto correspondiente de forma continua y por un largo período de tiempo, y a la vez meditar en él. Sólo así conseguiremos abandonar esta energía de manera definitiva. De no ser así, deberíamos experimentar en el futuro su resultado.

Desarrollamos nuestras cualidades positivas, para que nosotros y todos los demás seres podamos alcanzar el estado de liberación y finalmente la omnisciencia. Dentro de la existencia cíclica, han sido muchas veces las que hemos renacido como humanos, sin embargo no hemos aprovechado esa condición tan ventajosa, desperdiciando la oportunidad para liberarnos de todo sufrimiento.

Debemos generar confianza en la práctica del darma, pero no debe ser una fe ciega, sino una fe basada totalmente en razonamientos lógicos; entonces nuestra confianza en la práctica será estable. A partir de este análisis, llegamos a aspirar desarrollar nuestro potencial creativo, nuestras cualidades y virtudes.

¿Cómo podemos incrementar la aspiración? Primero debemos descubrir de dónde proceden los sufrimientos físicos y mentales que experimentamos. Luego, comprendemos que vienen como resultado de las acciones negativas que hemos creado anteriormente. A partir de aquí, intentamos evitarlo, surgiendo en nosotros la aspiración. Con el poder de la intención de abandonar tales acciones negativas, empezamos a crear la base para experimentar una felicidad cada vez mayor.

La felicidad no nos llega sólo por pensar en ella o desearla, ya que la persona que está continuamente involucrada en el sufrimiento, también desea ser feliz, y no obstante, si ha estado activando las actitudes negativas, no podrá conseguirla.

Con esta comprensión, y a partir de este momento, debemos intentar evitar las acciones negativas que podemos realizar a través del cuerpo, la palabra o la mente.

La fuerza de la estabilidad

Si antes de realizar una acción no analizamos los resultados que esta conlleva, nuestra manera de actuar nunca será estable. Debemos, ante todo, observar nuestra mente, procurando ser estables en las acciones que generen energía positiva.

Un bodhisatva nunca abandona un trabajo antes de concluirlo. Por ello, antes de iniciar una acción, debemos valorar si realmente seremos capaces de realizarla. En caso contrario, es mejor no empezar. Si después de comenzar un trabajo lo dejamos por otro y así sucesivamente, estamos arraigando el hábito de no completar ninguna acción. En consecuencia, nunca obtendremos éxito en lo que pretendamos hacer. Debemos, por lo tanto, tratar de ser constante, aplicando antídotos contra las aflicciones mentales, sin desanimarnos nunca y sintiéndonos orgullosos de poder concluir una tarea.

Cuando realizamos de forma constante y continua prácticas que activan nuestras cualidades, incrementamos el poder de la mente. Pensamos: "Estoy haciendo algo positivo para mí y para los demás, y soy capaz de hacerlo". El orgullo que surge gracias a este pensamiento es lo que incrementa el poder.

Este tipo de orgullo o satisfacción puede surgir también como resultado de comprender que estamos bajo las influencias de las aflicciones mentales, no se puede trabajar para el beneficio de los demás. Entonces deseamos estar libres de tales aflicciones para poder ayudarles. Con el entusiasmo resultante conseguimos que nuestra mente siga avanzando en la práctica. Éste es el orgullo que debemos activar.

Para realizar simples trabajos como labrar la tierra, se requiere mucha energía, pero para un trabajo como éste, tenemos todavía que oner mucha más. Sin embargo, no debemos sentir que nuestro trabajo es superior al de los demás. Este tipo de orgullo debe ser abandonado dado que es fruto de una aflicción mental, y únicamente trae como resultado el sufrimiento.

Es muy importante sentirnos orgullosos de nuestra actitud, y para ello hay cinco formas de conseguirlo. La primera es generar el antídoto que disminuya el engaño del desánimo, y este antídoto es nuestro orgullo. De no ser así, una pequeña negatividad que cometamos nos interferirá en la práctica, creando un desánimo que no traerá ningún beneficio para nosotros ni para los demás. Al desanimarnos podemos abandonar la práctica, lo cual significa que nos dejamos vencer por la pereza y consecuentemente nuestras acciones positivas de cuerpo, palabra y mente disminuyen.

La segunda manera de sentirse orgulloso tiene que ver con las ventajas que éste conlleva. Si hemos generado fuertemente el orgullo, nuestra pereza es menor y seremos capaces de alcanzar grandes logros. Si nuestra mente es fuerte y estable podremos vencer las aflicciones más profundas. Sin una mente fuerte y estable es ridículo pensar que podamos destruir las tres esferas de los reinos.

El tercer modo es haber integrado totalmente el antídoto, el orgullo, convencidos de que podemos vencer dichas aflicciones sin dejarnos dominar más por ellas. Este tipo de pensamiento es el antídoto supremo.

El cuarto modo es comprobar lo inapropiado que es sentir orgullo por nuestras aflicciones mentales o acciones carentes de virtud que realicemos. Cuando sostenemos este tipo de orgullo nos

estamos inclinando ante todos los jefes de las aflicciones mentales. Al caer bajo el control de la aflicción del orgullo, creamos la causa de gran sufrimiento convirtiéndonos en el futuro objeto de humillación y rechazo por parte de los demás.

Por último, el quinto modo de estar orgullosos es conociendo los beneficios del antídoto. Con orgullo podemos vencer como héroes a todos nuestros enemigos –las aflicciones- eliminando esta mente arrogante que se considera mejor que los demás. Al abandonar la aflicción del orgullo erróneo obtenemos todos nuestros deseos. Aquel que vence esta aflicción es llamado el Victorioso. Se trata, pues de no ser arrogantes con los demás sino con nuestras propias aflicciones que tenemos que superar. Por ejemplo, si una persona nos ataca o insulta, no debemos dejarnos vencer por el enfado, enfrentándolo con arrogancia y sin dejarnos llevar por él. Cuando aparecen las aflicciones –nuestro enemigo- antes de que nos dominen y afecten debemos protegernos del mismo modo que protegemos nuestros ojos del fuego. Cuando el enemigo de las aflicciones nos ataca, aplicamos rápidamente el antídoto, sintiéndonos capaces de vencerle por grande que éste sea y pensando que nunca nos rendiremos ante él.

La fuerza del gozo

Nuestro gozo en el entusiasmo debe ser como el del niño cuando se involucra en el juego. Los niños nunca se cansan de jugar. De la misma manera debe ser nuestro gozo en la práctica, como la de un niño que nunca está satisfecho con el juego y siempre desea más y más. Así es como actúa el bodhisatva.

En el trabajo del campo es preciso mucha energía para conseguir llevar a cabo las cosechas, sin embargo nunca se sabe si el mal tiempo las destruirá. El trabajo que realiza el bodhisatva, en cambio, es definitivo ya que los demás obtendrán con seguridad la felicidad temporal y última. No se interesa en trabajar para sí mismo, sino que todo es para los demás y sin duda alguna el resultado será fructífero.

No hay certeza de que el fruto de la energía puesta en asuntos temporales sea el deseado, y esto puede ser aplicable a cualquier actividad dentro de la existencia cíclica. El bodhisatva, practicando las seis perfecciones, actúa para beneficiar a los demás, con un gozo e interés continuo. Disfruta en su trabajo como haría un elefante que en un día de mucho calor, se baña en un lago de agua fresca.

La fuerza del reposo

Si después de un tiempo de estar practicando, estudiando o meditando nos sentimos cansados, no debemos obligarnos a continuar. Es preferible parar y con la fuerza del reposo, descansar. De esta manera, no abandonamos nunca nuestro trabajo, siguiendo el interés por la práctica.

A medida que se avanza en la práctica abandonamos un nivel para pasar a otro superior, tratando de no volver a caer en el nivel que habíamos dejado para siempre.

## 5. Forma de practicar

Así como el guerrero es experto con su espada y cuando es atacado se defiende hábilmente sin ser dañado, nosotros debemos saber sostener el arma de los antídotos. Debemos mantener un estado de atención, de alerta. Si al experto luchador se le cae la espada en plena batalla, rápidamente se agacha para recogerla y sigue defendiéndose. Del mismo modo, si en un momento dado, nos distraemos por las aflicciones, inmediatamente debemos utilizar la atención consciente o estado de alerta para continuar activando nuestras capacidades. Si al caérsele nola recuperara, podría inmediatamente ser dañado por los demás y tener que experimentar mucho sufrimiento. Si perdemos nuestro estado de atención, distraídos o cegados por las aflicciones, caeremos también en situaciones problemáticas y de sufrimiento. El estado de atención nunca deja paso a las aflicciones

Si nos hiere una flecha envenenada, aunque el veneno sólo esté en la punta y sea poco, inmediatamente se extenderá por todo el cuerpo a través de la sangre. Cuando somos atrapados por una aflicción, como por ejemplo el enfado, afecta nuestra mente volviéndola inmediatamente venenosa. Comprendiendo esto, aunque la aflicción sea pequeña debemos eliminarla en el mismo momento en que surge; de no ser así irá creciendo con gran rapidez. Debemos apartar las aflicciones como haríamos con una serpiente venenosa que se nos echara encima.

Todo el sufrimiento que experimentamos en el presente es fruto de las acciones cometidas en el pasado. Por ello, debemos purificar toda esta energía que hemos generado, aplicando los cuatro poderes oponentes.

Debemos poner un gran entusiasmo y alegría en realizar continuamente acciones hábiles. Familiarizarse con esta intención es la causa de poder encontrar siempre el maestro espiritual. En el caso de que no hayamos generado esa familiaridad, por lo menos debemos mantener vivo el deseo de seguir la práctica de los bodisatvas.

6. Utilizar la flexibilidad del cuerpo y mente

Nuestras acciones virtuosas, como desarrollar la motivación bodichita, generar amor y compasión, etc, debemos realizarlas con interés y entusiasmo. Entonces, cualquier acción se vuelve más fácil, sintiéndonos muy ligeros tanto a nivel físico como mental.

Del mismo modo que el algodón vuela levemente de un lugar a otro con el soplo del viento, nos volveremos ligeros si actuamos con interés y gozo, obteniendo el control flexible del cuerpo y la mente

7. Resumen del significado del entusiasmo

La pereza nos impide desarrollar el entusiasmo. Como antídoto, debemos meditar en la impermanencia y la muerte, así como en lo valioso que es poseer el perfecto renacimiento humano, dotado de los diez dones y las ocho libertades.

Una vez eliminado el obstáculo de la pereza deben desarrollarse las condiciones favorables para que surja el entusiasmo, a través de las cuatro fuerzas: la aspiración, la estabilidad, el gozo y el reposo.

## EL PARAMITA DE LA CONCENTRACIÓN

C.E.T. Nagaryuna. Barcelona. Enero 1990

Aspectos a tratar:

1. Propósito de desarrollar la concentración
2. Condiciones para obtener la serenidad mental
3. Forma directa de obtener el logro de la concentración
4. Resumen de cómo practicar shine o concentración
5. Los nueve niveles, los seis poderes y los cuatro compromisos mentales
6. Cómo lograr shine en la propia mente.

### 1. Propósito de desarrollar la concentración

Todas las enseñanzas que dio buda -84.000 en total- son antídotos para eliminar los 84.000 tipos de engaños, y el propósito de todas ellas es conseguir la concentración o control sobre nosotros mismos. Se trata de una actividad interna para pacificar nuestra mente, raíz de toda felicidad y bienestar. Por lo tanto la práctica de la meditación consiste básicamente en calmar nuestra propia mente analizándola y pacificando los estados mentales negativos.

Para poder hacer una práctica de sutra o trantra, es necesario el logro del shine o serenidad mental. Es como alguien que quiere guardar un poco de agua en un recipiente. Si no tiene un recipiente no habrá forma de contener el agua. La serenidad mental es como el recipiente.

Para llegar a desarrollar completamente nuestro potencial o estado de Buda, es necesario el logro de la serenidad mental. Así mismo, para eliminar la raíz de todo sufrimiento, liberándonos del samsara, también debemos calmar nuestra mente. Es similar a alguien que quiere ver una pintura muy sutil, con muchos detalles: necesitará la visión clara, completamente limpia, sin ningún tipo de obstáculo u oscurecimiento que impida verla con claridad. De la misma forma, para poder desarrollar la sabiduría que conoce la vacuidad, necesitamos previamente tener el logro espiritual de la serenidad mental de una forma estable.

Nuestra mente ha de ser muy clara, libre de cualquier movimiento, de cualquier distracción para percibir la vacuidad, igual que si queremos ver una pintura necesitamos una luz clara, que no se mueva o provoque sombras.

### 2. Condiciones para obtener la serenidad mental

El maestro Atisha, en el texto llamado "La lámpara en el camino", dice que si no conseguimos las condiciones adecuadas no podremos realizar la serenidad mental aunque practiquemos durante muchos años.

Existen seis condiciones para lograr este estado:

- Buscar el lugar adecuado
- Tener pocos deseos
- Tener satisfacción
- Mantener una conducta ética correcta
- Abandonar las frivolidades
- Abandonar todos los conceptos

Buscar un lugar adecuado, seguro, saludable y tranquilo -sin ruido, sin peligro...- ya que se debe permanecer un mínimo de seis meses en caso de que se obtenga el logro espiritual completo. Si el retiro se hace en casa, con la actividad normal es más difícil obtener el resultado. Si se hace en un lugar que reúne todas las condiciones es aconsejable permanecer en él hasta que se obtenga. En Tíbet se aconsejaban los mismos lugares donde habían meditado grandes maestros.

Cuando no se tiene experiencia es mejor hacer la práctica con un grupo de tres personas ya que resulta más fácil solucionar cualquier problema.

La meditación se puede hacer con la concentración en una deidad, en la vacuidad, etc. Es necesario conocer todo lo referente a la práctica antes de empezar. En el caso de una deidad -nuestro potencial máximo que equiparamos a una deidad como punto de referencia para la práctica- es preciso haber recibido la iniciación.

Para realizar shine es importante tener pocos deseos hacia el tipo de comida o vestidos, ya que si hay grandes exigencias nunca hay forma de satisfacerlas.

En relación a lo anterior, debemos sentir satisfacción por lo que se posee ya que de lo contrario siempre se necesita más y más: no importa cuántos objetos tengamos, uno siempre es como un pobre.

Todos los objetos que podemos acumular trabajando día y noche llega un momento en que nos hemos de separar de ellos, bien porque se pierden en un accidente, porque nos los roban, etc. Y si no ocurre nada de esto, cuando uno muere pierde necesariamente todo: los bienes, los amigos, la fama... Como dijo Buda, todo lo que se reúne, finalmente se separa, todo lo que se acumula, finalmente, se dispersa,....

Mantener una conducta ética correcta es la base para poder desarrollar todas las cualidades incluso shine. Para conseguir la serenidad mental necesitamos eliminar primero las distracciones más groseras de la conducta del cuerpo y la palabra, y una vez controladas éstas, podremos controlar la actividad de la mente que es mucho más sutil.

Abandonar las frivolidades, o sea, aquellas acciones que hacemos sin ningún propósito, ya sea un tipo de trabajo, hablar por hablar, etc. Dichas acciones provocan gran distracción impidiendo realizar la serenidad mental. Por tanto, es importante dedicarnos principalmente a la práctica de la concentración y tener el mínimo de actividades distintas a ésta. También debemos tratar de observar aquellas actividades que supongan un obstáculo en la práctica, para poder evitarlas o disminuirlas.

Abandonar todos los conceptos para evitar valorar un objeto mejor o peor de lo que es en realidad. Nuestra mente está continuamente creando conceptos y al intentar situarla sobre el objeto de meditación notamos su estado caótico. Debido a nuestras distracciones mentales apenas podemos vislumbrar nuestro objeto de meditación, ya que la mente salta de un lugar a otro distrayéndonos e impidiéndonos obtener los logros espirituales.

Si pensamos en las desventajas de los conceptos veremos que son actividades erróneas y negativas, y por tanto tomaremos la decisión de abandonarlas.

### 3. Forma directa de obtener la concentración.

El Lama Tsongkapa compuso estas enseñanzas utilizando como fuente las de Buda y los maestros Maitreya, Asanga, y demás, y a través de su estudio, análisis y meditación. Además Lama Tsongkapa, que posee una relación directa con Manyusri le preguntaba todas las dudas que tenía y así escribió este texto sobre cómo desarrollar la serenidad mental de una forma inequívoca.

Para hacer cualquier práctica de Sutra o tantra necesitamos conocer las cinco faltas y aplicar las ocho atenciones que son su antídoto. Para poder obtener la concentración es absolutamente necesario conocer estos puntos:

<b>Cinco faltas</b>	<b>Ocho antídotos</b>
Pereza	Fe, aspiración, entusiasmo, flexibilidad o complacencia
Olvidar las instrucciones	Memoria o atención
Sopor y excitación	Introspección
No aplicación del antídoto	Aplicación
Aplicación del antídoto cuando no aparece ni excitación ni sopor	Ecuanimidad

La pereza, tiene cuatro antídotos. El antídoto directo es la flexibilidad, pero al principio de la práctica lo que se tiene es interés o fe en la concentración. Solamente desarrollando esta aspiración se llega a tener entusiasmo y así aparece la flexibilidad física y mental.

Una vez adquirida, la concentración en el objeto de la meditación es muy rápida. Se desarrolla fácilmente la clarividencia o emanaciones mágicas. También se consigue practicar durante el período del sueño.

Con una mente estable podemos disminuir los engaños, como el deseo, enfado, ignorancia, etc., ya que antes de que se manifiesten tendremos la habilidad de dirigirla hacia el objeto que elijamos.

El segundo defecto es olvidar las instrucciones. Al meditar, si la mente se distrae, se olvida del objeto de concentración. El antídoto contra el olvido de las instrucciones es la memoria. Es el antídoto principal para desarrollar concentración porque si perdemos el objeto de concentración no podemos obtener el resultado que pretendemos.

Para desarrollar la serenidad mental podemos tomar cualquier objeto, ya sea interno como la propia mente, o externo como una piedra, una madera, etc. El logro espiritual es algo que se

consigue en base a la propia mente, no en base al objeto. En Tíbet existía la costumbre de tomar como objeto la letra HA del alfabeto tibetano, larga o corta o una parte o un punto de la misma.

El Lama Tsongkapa aconseja tomar como objeto el cuerpo de Buda ya que tiene muchas ventajas: purifica el karma negativo y se acumulan méritos. En el tantra la forma de la deidad posee las mismas características.

Cuando se elige un objeto no es conveniente cambiarlo por otro para evitar confusión. Una vez elegido se ha de meditar en él sin dejarlo hasta conseguir el resultado. Es similar a cuando hacemos un fuego con leña. Si cuando los troncos empiezan a arder los cambiamos por otros, el fuego no prenderá.

Si elegimos el cuerpo de Buda, primero debemos conocerlo perfectamente, observando cada una de sus partes hasta que retengamos una imagen muy clara. Una vez conseguido podemos concentrarnos en él. Lo mismo ocurre con cualquier deidad. Si conseguimos mantener la imagen aunque no sea perfectamente clara, sino sólo a medias, también se considera un objeto válido, pudiendo, practicar en él y a través de la memoria mantenerlo fijo en la mente.

Llegados a este punto aparece el siguiente defecto: el adormecimiento y la excitación. Para poder liberarnos, primero debemos conocerlo bien. Igual que para liberarnos de un enemigo debemos previamente conocerlo, también debemos saber claramente qué tipo de oscurecimientos son la excitación, el adormecimiento y el letargo o sopor.

El oscurecimiento, en general, se da cuando el objeto de meditación se vuelve menos claro, aparece como ensombrecido y nuestro cuerpo y nuestra mente caen en un estado de letargo. Esta es la causa de que aparezca el sopor.

El sopor puede ser burdo o sutil. El sopor burdo se da cuando tenemos estabilidad en la concentración pero falta claridad. Y el sopor sutil, cuando tenemos estabilidad y claridad, pero el sostenimiento del objeto es más relajado. Distinguir el sopor sutil de la meditación correcta es algo muy difícil, y por ello es el principal obstáculo para obtener la realización.

Aunque se llegue al sopor sutil y pueda permanecerse concentrado y dejar de respirar, todavía no se ha eliminado el defecto. Por eso es fácil confundirlo con la serenidad mental. Caer en dicho error trae graves consecuencias: Al meditar sin haberlo eliminado no creamos la causa para obtener la liberación. Además uno se vuelve muy ovidadizo para los asuntos de esta vida y pierde la memoria. Así se pierde la sabiduría y se oscurece la mente. De ahí la importancia de conocer correctamente la existencia de este defecto.

La excitación es similar al deseo. Consiste en atribuir a un objeto cualidades que no posee. Al aparecer tan atractivo, la mente trata de ir hacia él, desviándose de la meditación. La atracción se da cuando la mente se distrae con otro objeto pero no exactamente por deseo.

La excitación puede ser burda o sutil. La excitación burda ocurre cuando la mente se distrae y pierde poco a poco el objeto dirigiéndose a otro. La excitación sutil es cuando la mente está concentrada pero una parte de ella se siente atraída hacia otro objeto debido al deseo.

El antídoto para eliminar el defecto de la excitación y el sopor es la introspección –el sexto de los ocho antídotos-. Consiste en observar concretamente el momento en que aparece el defecto. Tal como dice Shantideva, la introspección se debe utilizar solamente “de vez en cuando”, mientras permanezcamos en meditación, para ver si es correcta. Es como un vigilante que da vueltas a un lugar, se va y vuelve más tarde y así sucesivamente.

La cuarta falta sería no aplicar el antídoto una vez que los errores han surgido. Si permanecemos observando con la introspección, en el momento en que observemos uno de los errores, hemos de aplicar inmediatamente el antídoto correspondiente. Esta es la séptima de las ocho atenciones.

Cuando, aparece el sopor sutil, el objeto es intenso pero su claridad un poco débil. Entonces se aplica el antídoto y se sostiene el objeto con más fuerza. Hay que sostenerlo con claridad, pero con un poco más de intensidad. Si nos excedemos demasiado en la intensidad aparecerá la excitación. Buda lo compara con las cuerdas de un instrumento musical: si tensamos demasiado las cuerdas no suenan bien, pero si las aflojamos tampoco.... Hay que afinarlas con la intensidad adecuada.

El punto medio entre la excitación y el sopor es algo muy sutil, pero eso debemos estar muy atentos. Si sostenemos el objeto con demasiada firmeza, con el tiempo se va relajando hasta convertirse en adormecimiento: es el sopor burdo. Entonces hay que concentrarse en los detalles del objeto, en el caso de una imagen de Buda en los ojos, manos, dedos.... Si no podemos eliminarlo, debe abandonarse el objeto de meditación.

El sopor burdo provoca que la mente se hunda. Para desarrollar el interés de la mente podemos meditar en el perfecto renacimiento humano y aparecerá de nuevo la mente alegre e interesada. También se recomienda meditar en las Tres Joyas; en las cualidades del cuerpo, palabra y mente del Buda, en nuestro maestro espiritual o en la bodichita.

Otra forma de evitar el hundimiento de la mente, es observar la salida del sol o el cielo claro.

Si no funciona ninguno de estos métodos podemos meditar en una luz blanca, redonda, a la altura del corazón identificándola con nuestra mente. Una vez concentrados se pronuncia la sílaba PHE con fuerza y pensamos que dicha luz blanca sube y sale a través de la coronilla, yéndose al espacio, hacia el cielo y disolviéndose en él... Si esto tampoco funciona, dejamos la sesión. Un paseo por un lugar agradable en que la vista sea muy amplia y muy clara puede ser lo más conveniente.

Respecto a la excitación sutil, cuando se está concentrado pero la mente se distrae, es debido a que ponemos demasiada firmeza en la concentración, por tanto hay que relajarla hasta que cese. Si no se elimina es que se trata de excitación burda: la mente está un poco excitada, demasiado alegre. Para disminuirla es conveniente dejar el objeto de concentración y, sin abandonar la sesión, meditar en la impermanencia y la muerte o en las desventajas del samsara. Otro método consiste en concentrarnos en la respiración –la inspiración y la expiración– contando hasta llegar a veintiuno, sin distraernos.

Cuando se consigue, se ha alcanzado el primero de los nueve niveles de concentración, llamado "Emplazamiento de la mente". Si con este método no se elimina la excitación, es mejor abandonar la sesión.

Es aconsejable hacer las sesiones cortas y acabar cuando la concentración es correcta y nos sentimos bien. De esta forma se mantiene el interés en continuar una nueva sesión. Con el tiempo pueden ir aumentándose las sesiones, una, dos, cuatro al día...

La quinta falta sería aplicar el antídoto cuando no aparecen ni la excitación ni el sopor. Su aplicación es un obstáculo para la práctica porque impide que la mente permanezca concentrada en el objeto. El antídoto a la aplicación excesiva es la ecuanimidad.

Los defectos de excitación y sopor aparecen en los siete primeros niveles de concentración. En el octavo y noveno ya no aparecen. Según las instrucciones de los grandes maestros tradicionales, cuando se alcanzan dichos niveles no se debe hacer ningún esfuerzo para permanecer concentrados. Pero hasta que se alcancen no debemos relajarnos ni abandonar la introspección, ya que aparecería el sopor sutil.

Otros textos recomiendan meditar en completa relajación, pero si esto se hace desde el principio se puede convertir en un obstáculo para alcanzar la serenidad mental.

Las cinco faltas y las ocho atenciones son las mismas para cualquier práctica, incluyendo el tantra, el estado de generación y el estado de consumación. Es importante conocerlas bien antes de comenzar cualquier práctica.

#### 4. Resumen de cómo practicar shine o concentración

Para practicar shine comenzamos buscando un lugar que tenga las cinco características y reúna las seis condiciones o acumulaciones necesarias. A continuación, comenzamos la práctica.

Sobre el cojín de meditación, nos sentamos en la postura vajra que tiene siete puntos: las piernas cruzadas en posición vajra, la ano derecha sobre la izquierda a la altura del ombligo, los pulgares tocándose dirigidos ligeramente hacia arriba, los hombros abiertos, los brazos un poco separados del cuerpo, la columna completamente recta, la cabeza con la barbilla metida hacia dentro, mirando en la dirección de la punta de la nariz, la boca cerrada y la lengua tocando la parte superior del paladar. La nariz debe estar perpendicular al ombligo y en la misma vertical. Los ojos deben mirar en la dirección de la nariz pero sin fijarse, mirando hacia el suelo semiabiertos, dejando pasar un poco de luz. Si los tenemos cerrados al principio no nos distraemos y es más fácil. Pero si la meditación es larga, nuestra mente se oscurece y aparece el sopor. Con los ojos entreabiertos al principio es más difícil concentrarse, pero con el tiempo, el objeto se hace más claro. Si meditamos en el cuerpo de nuestro maestro, lo visualizaremos sobre la coronilla. Una réplica de Buda Shakiamuni surge como maestro y se sitúa enfrente de nosotros a la altura de la frente o el ombligo. También puede visualizarse simplemente el cuerpo de Buda Shakiamuni enfrente de uno.

Al principio el objeto de concentración no aparece claramente, pero no se debe poner esfuerzo en conseguir esta claridad. Simplemente con verlo en general, es suficiente.

Lo que se debe hacer a través de la memoria o de la atención es tratar de permanecer ahí, evitar que la mente se distraiga, que no se vaya a otro objeto. Cuando aparecen la excitación o el sopor, la memoria es el instrumento para eliminar tales defectos. A través de la firmeza eliminamos el sopor, y al no dejar que la mente se vaya a otro objeto, eliminamos la excitación.

Hay que poner mucho énfasis en la memoria, según aconsejan todos los practicantes de shine. Cuando la mente se concentra con estabilidad, es fácil que aparezca el sopor. Entonces lo que debemos hacer es aumentar un poco la intensidad en la concentración.

Cuando poseamos una gran claridad del objeto, existe el peligro de que aparezca la excitación, de que la mente se vaya a otro objeto. Lo que se debe hacer, es aflojar un poco la intensidad de la concentración y desarrollar la estabilidad.

Debemos conocer también los aspectos de la claridad y la estabilidad del objeto. Cuando hay una gran estabilidad, debemos desarrollar más la claridad. Cuando hay más claridad, tenemos que desarrollar la estabilidad.

Es importante practicar la concentración con estabilidad y claridad, pero esto no es suficiente. Manteniendo estas dos se debe desarrollar la intensidad en la concentración.

Practicando la concentración de esta forma y desarrollando estos dos aspectos, en el momento en que aparece cualquier error, como la excitación o el sopor, aplicamos la introspección, identificándolo y eliminándolo de la forma adecuada. Si descubrimos que aparece la excitación o el sopor, aplicamos el antídoto para eliminar dichos errores y una vez eliminados, nos volvemos a concentrar en el objeto y permanecemos en esta concentración, en un solo punto.

5. Los nueve niveles, los seis poderes y los cuatro compromisos mentales  
Constan de los siguientes y están interrelacionados entre sí:

<b>Nueve niveles</b>	<b>Seis Poderes</b>	<b>Cuatro compromisos</b>
Emplazamiento mente	Escuchar	Esfuerzo
Emplazamiento continuado	Pensar	Esfuerzo
Emplazar de nuevo	Memoria	Compromiso interrumpido
Emplazamiento cercano	Memoria	Compromiso interrumpido
Disciplinar	Introspección	Compromiso interrumpido
Pacificar	Introspección	Compromiso interrumpido
Pacificación completa	Entusiasmo	Compromiso interrumpido
Emplazamiento en un solo punto	Entusiasmo	Compromiso interrumpido
Ecuanimidad	Familiarización	Compromiso espontáneo

Todos ellos hay que conocerlos a través de la propia experiencia, de la propia práctica.

El emplazamiento de la mente, consiste en que, a través de las instrucciones del maestro, uno fija la mente en el objeto que tiene que emplazar. Este nivel se consigue gracias al primero de los seis poderes, que es el de escuchar. En este primer nivel, no podemos permanecer continuamente en el objeto. No hay continuidad en el emplazamiento. Cuando se trata de fijar la mente en el objeto, como no hay estabilidad, aparecen la excitación y el sopor. Nos distraemos una y otra vez, y nos damos cuenta de que existen muchos pensamientos que nos distraen, muchos conceptos... Incluso parece que ese tienen más de los normales, sin embargo esto no es así, lo que pasa es que se identifican. Normalmente, no los identificamos y por eso no nos damos cuenta de dónde proceden estas distracciones.

El emplazamiento continuo es cuando uno puede permanecer un poco más de tiempo en el segundo nivel. Por ejemplo, cuando meditamos recitando el mantra de Buda Shakiamuni y nos concentramos en su cuerpo, si somos capaces de permanecer en el objeto de concentración, este es el segundo nivel.

En este nivel, los conceptos a veces aparecen y a veces no; están como descansando. Este nivel se alcanza gracias al poder del pensamiento.

Durante estos dos primeros niveles, debido a que aparecen una y otra vez sopor y excitación, se debe poner esfuerzo -primer compromiso mental- y energía constantemente para evitarlos. La causa de ello es que es mayor la parte del tiempo que uno está distraído, que el tiempo que permanece concentrado.

Emplazar de nuevo –tercer nivel- , se refiere a que como uno se distrae continuamente tiene que volver a situar de nuevo la mente en el objeto de meditación. En los dos niveles anteriores, la mente está más tiempo fuera del objeto que concentrada en él. En este tercer nivel, disminuyen las distracciones y la mente está un poco menos distraída. Este nivel se consigue gracias al poder de la memoria.

Emplazamiento cercano –cuarto nivel-, es cuando el poder de la memoria ha aumentado por la práctica y la mente permanece durante más tiempo cerca del objeto de concentración. En este momento debido al poder de la memoria o atención, la mente permanece en el objeto y no se distrae.

En los niveles tercero y cuarto la mente no se pierde al emplazarse el objeto, como ocurría en los niveles uno y dos.

En el quinto nivel –disciplinar- es cuando aparecen la excitación y el sopor sutil, entonces debemos aplicar el antídoto para detenerlos, recordando los beneficios de la meditación, y aumentar un poco la intensidad.

En el sexto nivel –pacificar-, debido a aumentar la intensidad, se corre el riesgo de que surja la excitación. Aquí, aplicando la introspección podemos eliminarla. El quinto y sexto nivel se obtienen a través del poder de la introspección.

En el séptimo nivel –pacificación completa- identificamos claramente la excitación y el sopor, y por lo tanto es más difícil que aparezcan. A este nivel se llega gracias al poder del entusiasmo.

Durante el quinto y sexto nivel pueden aparecer el sopor y la excitación, pero en el séptimo no.

Debido a la intensidad que se ha desarrollado con un poco de esfuerzo al principio, la mente permanece concentrada sin que aparezca la excitación o el sopor. A este octavo nivel –emplazamiento en un solo punto- se llega también a través del poder del entusiasmo.

En el noveno nivel no necesitamos de ningún esfuerzo para permanecer absortos en el objeto de meditación. Podemos recitar constantemente OM MANI PEME HUM sin esfuerzo de ningún tipo. Este nivel es lo que se llama la concentración en un solo punto del mundo del deseo, similitud de la serenidad mental o ecuanimidad.

Los niveles primero y segundo corresponden al compromiso mental del esfuerzo. El tercero, cuarto, quinto y sexto, al compromiso mental interrumpido. El octavo, al compromiso mental ininterrumpido, y finalmente, el noveno es ya espontáneo.

#### 6. Cómo actualizar shine en la propia mente.

Cuando hemos eliminado el sopor y la excitación en el noveno estado o nivel, aún no hemos obtenido la serenidad mental. Se debe meditar una y otra vez, hasta familiarizarnos con la concentración. De esta forma se alcanza la complacencia física y mental.

Lo primero que se alcanza es la complacencia mental y más tarde el gozo físico. Esto es debido a que el karma negativo acumulado, hace que el viento de la mente esté contaminado. A través de esta práctica se purifica y se siente una gran flexibilidad mental, parecida a la sensación que sentimos cuando una mano cálida toca nuestro cuerpo frío. Es como una sensación de cosquilleo agradable.

Tenemos dificultades para practicar la virtud, para involucrarnos sólo en acciones positivas debido a los engaños. Pero cuando dichos engaños se purifican, podemos sentir que el cuerpo es muy flexible y no tiene ninguna dificultad en estar sentado meditando.

Algunas veces, al permanecer mucho tiempo sentados nos duelen las rodillas o el cuerpo, pero cuando purificamos esta contaminación de la mente, como ésta y los aires sutiles son inseparables, aparece dicha flexibilidad física. Al alcanzar la complacencia física, el cuerpo se siente tan ligero como si fuera de algodón.

Seguimos concentrados en el objeto de meditación y experimentamos que el cuerpo se convierte en unamisma cosa con el objeto, apareciendo una experiencia de gran gozo mental. Debido a ello aparece que el objeto de concentración se mueve o que la mente no está fija en él, y disminuye un poco la complacencia mental.

En este momento uno desarrolla una concentración completamente estable en el objeto y alcanza el logro de la serenidad mental. A esto se le llama “El estado que no es incapaz”, y es un tipo de mente que no pertenece al reino del deseo sino al reino de la forma.

También se llama así porque para obtener cualquier tipo de concentración superior o cualquier tipo de camino, como el de acumulación, preparació, etc., es absolutamente necesario haber obtenido este nivel.

A partir de este logro espiritual se puede progresar a través de los ocho niveles de concentración o a través de los diferentes caminos. Los que no son budistas pueden alcanzar los cuatro niveles de concentración sin forma, practicando estos ocho niveles.

El octavo nivel se llama "El pico del samsara" y aunque uno lo alcance no obtiene la liberación del samsara. Cuando se alcanza dicho nivel no se permanece en este estado para siempre, llega un momento que se abandona y se toma otro estado u otro renacimiento. Aunque alguien puede creer que ha obtenido la liberación, esta concentración degenera con el tiempo y uno tiene que tomar otro estado dentro del samsara. Esto es debido a que los engaños no aparecen porque están como bloqueados, pero no han desaparecido, permanecen latentes.

Habiendo obtenido esta realización de la serenidad mental, debemos utilizarla para llegar al final del camino. cuando se alcanza dicho estado se posee una mente muy clara y gran ligereza física y mental, y pueden contarse, por ejemplo, todos los átomos que hay en un muro. No se tiene ninguna dificultad para llevar a cabo cualquier acción virtuosa. No aparecen ni sueño, ni pesadez, ni cansancio. Es igual que cuando dirigimos una corriente de agua. El agua discurre hacia donde queremos sin ninguna resistencia. Tampoco se siente un gran apego por los objetos de los sentidos de la vista, del olfato..., y los engaños como el deseo, el enfado o la ignorancia no tienen mucha fuerza. Aparecen a la mente pero pueden controlarse con facilidad.

Gracias a este poder de conce3ntración también se puede transformar el sueño y practicar durante el mismo.

Para obtener el logro de shine debemos basarnos en los ggrandes textos, como los de Lama Tsongkapa, además de tener conocimiento de los tres aspectos fundamentales del camino: renuncia, bodichita y suñata.

La práctica que podemos hacer nosotros no es realmente shine, sino una especie de entrenamiento a partir del conocimiento de todos los puntos explicados anteriormente.

## EL PARAMITA DE LA SABIDURÍA

C.E.T. Nagaryuna. Valencia. Marzo 1985

C.E.T. Nagaryuna. Barcelona. Enero 1990

Gracias a haber obtenido el perfecto renacimiento humano, tenemos la posibilidad de realizar nuestro verdadero potencial. A través del darma podemos desarrollar todas nuestras cualidades al máximo y alcanzar la felicidad más elevada, de lo contrario estamos desperdiciando una gran oportunidad.

Según el budismo, la causa principal del sufrimiento que experimentamos es nuestra propia mente. Cuando nos hallamos inmersos en circunstancias adversas externas, solemos culpar a los demás, sin embargo, la verdadera causa de todo cuanto nos acontece está dentro de nosotros mismos. Una mente contaminada sólo genera odio, apego y todos los demás sentimientos destructivos, lo cual nos lleva a enfrentarnos con una serie de condiciones que únicamente nos aportan sufrimiento. Por el contrario, si generamos amor y compasión podremos libremente alcanzar nuestro propósito más profundo.

El odio, el apego y el deseo surgen de la ignorancia, siendo ésta la causa principal que nos impide ver la claridad de nuestra mente. Una mente oscurecida nos imposibilita percibir la verdadera naturaleza de los fenómenos. Debemos cortar la raíz de esta ignorancia, ya que de no ser así, a través de ella iremos generando cada vez más engaños, más apego, más odio..., sin dejar nunca de experimentar sufrimiento. Si realmente deseamos salir de esta situación, debemos utilizar necesariamente la sabiduría.

Para realizar todo nuestro potencial, hay que seguir dos métodos:

- La sabiduría que comprende la vacuidad
- La mente de la compasión o bodichita.

Son como las dos alas de un pájaro, necesarias para poder volar hasta cruzar el océano del samsara y llegar a la Iluminación.

Según el maestro Shantideva, lo primero que debemos hacer es identificar el objeto de negación, saber qué es lo que hay que negar, ya que si no lo reconocemos no podremos cuestionarlo. Para dar en el blanco, antes de disparar debemos ver con claridad la diana.

Nuestra mente ignorante percibe los objetos de una manera equivocada. Los percibe como autoexistentes, independientes totalmente de las causas y circunstancias que los constituyen. Referente a nosotros también creemos que el yo -mi ego- existe por sí mismo, independientemente de los agregados que lo forman. Si investigamos, veremos que este yo, en realidad, carece de naturaleza inherente, no existe tal como creíamos. Este falso yo es el objeto de negación, y ha de ser reconocido a través de nuestra propia experiencia. Con sólo leer o hablar de ello no es suficiente, hay que experimentarlo.

El aferramiento a ese yo es algo innato en todos nosotros, incluso en los insectos. Generalmente nos resulta difícil identificarlo, pero en determinadas situaciones aparece en nosotros con mayor claridad. Por ejemplo, cuando nos encontramos en peligro y sentimos miedo, cuando alguien nos insulta o critica, cuando nos alaban... En tales momentos surge un yo muy fuerte, fácilmente reconocible. Entonces es cuando debemos aprovechar dichas circunstancias para tratar de analizar dónde se encuentra ese yo. Debemos buscarlo dentro de nosotros, desde la coronilla a los pies y comprobar si se halla en alguna parte. Sin embargo, aunque no consigamos encontrarlo, experimentaremos un gran yo, un yo que siente miedo, orgullo... . Tanto si buscamos el yo dentro de nosotros -en los músculos, las vísceras, los huesos, como fuera de nuestra piel, al final comprobaremos que ese yo no se halla en ninguna parte. El objeto de negación -ese yo que creemos autoexistente- está siempre presente, pero cuando tratamos de analizarlo no logramos encontrarlo. Y no obstante en este tipo de situaciones aparece muy claramente. Por ejemplo, cuando estamos al borde de un precipicio sentimos "me puedo caer". No pensamos "mi cuerpo o mi mente pueden caerse". O cuando decimos "yo estoy aquí" o "yo existo" estamos experimentando un yo que existe independientemente de causas y condiciones. Surge en nosotros un yo que parece independiente de nuestros pensamientos o de nuestro cuerpo físico. Este yo es el que debemos analizar e investigar.

Con relación a los objetos externos, cuando vemos una casa, aparece ante nosotros como existiendo por sí misma, no como un conjunto de partes al que ponemos un nombre. La mente etiqueta, asigna un nombre a los objetos y creemos que este objeto existe por sí mismo. Así actuamos con todo lo que percibimos. Cuando percibimos un objeto y lo nominamos, no vemos que éste depende de causas y condiciones, sino que consideramos que existe por sí solo. Si tomamos el ejemplo de una flor e investigamos su verdadera naturaleza, vemos que está sujeta a una serie de condiciones como son la semilla, la tierra, el agua, el fertilizante, el calor, la luz.... Todas estas causas y condiciones posibilitan que surja la flor. Y sin embargo, normalmente no nos damos cuenta de que sin ellas la flor no podría existir.

Sabiendo que todo fenómeno no existe por sí mismo, sino sólo a través de una serie de interdependencias entre causas y efectos, aplicaremos este mismo análisis al yo. Si comprendemos claramente esta interdependencia, es cuando nos acercamos a la idea de vacuidad. La vacuidad no hace falta buscarla en ningún lugar lejano, podemos hallarla en nosotros mismos.

Una vez identificado este yo que sentimos como autoexistente hemos de comprobar si es uno de los cinco agregados, o si bien existe como una entidad separada de ellos.

Los cinco agregados son:

- El agregado de la forma: nuestro cuerpo físico
- Las sensaciones de felicidad y sufrimiento
- El reconocimiento: nos permite reconocer las cosas y sus cualidades
- Los factores composicionales: están en funcionamiento en los períodos neutros, como el sueño
- La consciencia: la mente y los cinco sentidos.

Si investigamos cuidadosamente, descubriremos que el yo no está separado de los cinco agregados ni tampoco es uno de ellos. Entonces, constataremos que este yo no existe de la forma que normalmente lo percibimos.

Chandrakirti, en el Madhyamakavatara, afirma que si el yo fuera indiferenciable de los agregados, la persona que ejecuta una acción y la acción en sí serían una misma cosa. No habría diferencia entre el que posee un cuerpo y el mismo cuerpo. No podríamos distinguir las diferentes partes que constituyen el cuerpo, por lo que no sería posible decir "mis brazos", "mis piernas", etc. En este caso deberíamos decir "mi, mi", porque el cuerpo y yo serían una misma cosa.

Siguiendo el análisis, investigaríamos si este yo se encuentra en cada uno de los cinco agregados, de ser el yo uno solo, debería haber un único agregado. Así mismo si el yo fuera la mente no tendríamos necesidades físicas. Por lo tanto, llegamos a la conclusión de que el yo no es lo mismo que los cinco agregados. La única posibilidad que queda es que el yo sea algo distinto de ellos.

Nagaryuna dice: "Si el yo es algo separado de los agregados, no puede tener ninguna relación con ellos". De ser así no podríamos exclamar "me duele el brazo" puesto que forma parte del cuerpo y éste es uno de los agregados, si el yo estuviese separado de los agregados tendríamos un yo que no estaría relacionado con nuestras emociones y nuestro cuerpo. Finalmente, después de este análisis, deducimos claramente que el yo no está separado de los cinco agregados, ni tampoco es uno con ellos, por lo cual llegamos a la conclusión de que no existe. Es como si buscáramos unas llaves en una casa de dos habitaciones; si después de indagar en las dos habitaciones no las encontramos podremos afirmar que tales llaves no están en la casa.

Cuando vemos con claridad que este yo no existe de forma inherente, se produce en nosotros una sensación de vacío y ésta es la visión de la vacuidad. El yo que antes experimentábamos como algo concreto, algo que creíamos poder coger o encontrar, aparece ahora como un vacío. La persona que llega a este punto si posee grandes cualidades, experimenta un gran gozo y libertad.

Este tipo de meditación analítica puede ser muy provechosa al aplicarla cuando sentimos mucho miedo, ya que a través de ella comprobaremos que no hay razón por la cual sentir tanto miedo. Al equilibrar nuestra mente evitamos caer en la depresión. En los momentos que nos sentimos deprimidos, aislados con un gran sufrimiento mental nos puede ayudar muchísimo, ya que si buscamos en nuestro interior este falso yo que nos deprime y sufre, ni lograremos encontrarlo, comprobando felizmente que en realidad no existe.

Cuando a través del análisis surge esta sensación de vacío, concentramos nuestra mente en dicho punto, a la vez que percibimos la no existencia inherente. Permanecemos en contemplación mientras la concentración es clara. Cuando empezamos a perder lucidez, volvemos al análisis hasta obtener de nuevo la visión "similar al espacio", concentrándonos de nuevo tal y como se explicó con relación a la serenidad mental.

Si aparece algún defecto en la meditación, aplicamos el antídoto correspondiente. Esta meditación ha de realizarse con asiduidad y constancia, si deseamos alcanzar una comprensión más profunda de la naturaleza de los fenómenos.

Practicando la meditación en vacuidad, llegamos a reconocer que todos los fenómenos, incluyendo el yo, están vacíos de existencia inherente. Nos damos cuenta de que la mente proyecta sobre el objeto, creyendo que existe por sí mismo.

Con la experiencia de la vuidad sabemos que todo depende de causas y condiciones

Todos los fenómenos están incluidos en dos verdades: la verdad convencional y la verdad última. La verdad convencional –en tibetano "la verdad que todo lo oscurece"– está relacionada con la apariencia y se refiere a lo que percibe la mente oscurecida por la ignorancia: percibimos en todas las cosas una existencia propia, cuando en verdad no la tiene. La verdad última se refiere a cómo aparece un objeto a la mente de un ser realizado, es decir de manera inequívoca y correcta.

Después de este estado de meditación "similar al espacio" aparece un yo que ya no es más que una simple denominación por parte de nuestra mente. Para ilustrarlo se emplea el ejemplo de un mahgo que sacara un caballo de un sombrero. A pesar de que a través de sus sentidos el mago ve al caballo, mentalmente no cree que en verdad exista y lo considera una ilusión.

Después de percibir la vuidad surge un yo convencional vacío de existencia inherente. Esto es lo que se llama meditación subsecuente que es "similar a una ilusión". Aprendemos incluso que todas las acciones del darma son como una ilusión, identificando la no existencia inherente de ellas. De esta manera nos involucramos en las acciones subsecuentes viéndolas como una ilusión. En este estado percibimos que la vuidad tiene una apariencia y que las apariencias son de la naturaleza de la vuidad.

Pero al estar tan familiarizados con la visión de que todo existe de forma inherente, nos resulta difícil percibir a la vez la vacuidad y la apariencia. "Gracias al conocimiento de la vuidad podemos percibir la interdependencia y gracias a la interdependencia podemos percibir fácilmente la vuidad". Este es el llamado "rey de los razonamientos" puesto que con él podemos eliminar todas las visiones erróneas. Lama Tsongkapa aconseja que pongamos mucha atención en la percepción de la interdependencia.

Cuando se dice que algo aparece de manera interdependiente, significa que aparece gracias a otros factores. Si algo existe por sí mismo es que lo hace independientemente de todo lo demás. Así pues el razonamiento es muy fácil: o algo existe por sus partes o es independiente de ellas. No hay una tercera opción. Estos dos puntos son una contradicción directa. O es una cosa o ha de ser necesariamente la otra.

A través de este análisis, el yo que aparece como independiente va perdiendo fuerza. Vemos que "yo" existe gracias a "tú", y por lo tanto depende enteramente de la existencia de los demás. Si no fuera por los demás, nos sería muy difícil establecer el concepto del yo. Lo mismo podemos aplicar a los conceptos grande-pequeño, gordo-delgado, guapo-feo... No hay ningún fenómeno que exista por sí mismo.

Gracias al razonamiento sobre la existencia inherente podemos eliminar los extremos del eternalismo y del nihilismo. Según Lama Tsongkapa el análisis de la apariencia elimina el eternalismo y la visión en vacuidad elimina el nihilismo. Al comprobar que algo aparece de forma interdependiente, eliminamos la idea opuesta, o sea, creer que algo existe por sí mismo y con ello el eternalismo. Para comprender cómo eliminamos el nihilismo a través de la vacuidad elegiremos el ejemplo de una flor. Si la flor existiera de forma inherente, autoexistente, no dependería de otras circunstancias. No podría ser primero una semilla y luego una planta que va creciendo hasta convertirse en flor. Es por carecer de existencia inherente que puede aparecer debido a sus partes y condiciones. La vacuidad conlleva la impermanencia.

El ejemplo de la flor puede ser aplicado a todos los fenómenos, incluso a nosotros mismos. Es debido a que nosotros no existimos de forma inherente que podemos nacer, crecer y cambiar constantemente. Buda afirma, en uno de los Sutras, que todo fenómeno está vacío de existencia

inherente ya que depende de otros factores. El maestro Chandrakirti dice que a través del razonamiento de la interdependencia, se puede eliminar el aferramiento a la existencia inherente: lo utilizamos para comprender la vacuidad y ésta para comprender la interdependencia.

De esta manera, la ley de causa y efecto cobra gran importancia y la práctica de observar esta ley se convierte en algo muy relevante. Así, la práctica del método –seguir los cinco paramitas explicados anteriormente- y la sabiduría –sexto paramita- se vuelven inseparables.

Cuando en nuestra mente aparece la visión de la vacuidad junto con la interdependencia se ha generado la visión correcta. En general aparecen por separado, pero cuando surgen simultáneamente la visión es inequívoca. Es la visión que el Lama Tsongkampa llama la Visión Pura.

Una vez obtenida la serenidad mental, para realizar la visión superior debemos aplicar el razonamiento descrito, lo cual nos llevará a comprender la no identidad de los fenómenos. Para comprobar que esto es realmente así, tomemos como ejemplo el tiempo. Lo que llamamos un año no es más que la denominación atribuida a un conjunto de doce meses, o días o segundos.... A parte de ello no hay nada que podamos encontrar que sea un año. Si un año tuviera existencia inherente sería uno con la base –los doce meses- o algo separado de ella. Si tratamos de encontrar el año separado de los doce meses no podremos hallarlo. En el caso de que el año fuera indiferenciable de los meses, éstos deberían componer una unidad y no se distinguiría un mes de otro.

Lo mismo ocurre con el espacio. No existe por sí mismo, es meramente una nominación sobre sus partes –el espacio norte, sur, este y oeste-. Si pensamos en la posibilidad de que el espacio existiera de forma inherente, entonces debería ser uno con sus partes o algo separado de ellas. Si fuera algo inseparable de sus partes, el espacio oeste y el este serían una misma cosa, por lo que podríamos afirmar que el sol sale por el oeste. En el supuesto que el espacio existiera independiente de sus partes, al separar éstas debería quedar el espacio aislado. Al no ser así, llegamos a la conclusión de que el espacio no es más que una mera imputación.

Siguiendo el mismo razonamiento, comprendemos que incluso la misma vacuidad carece de existencia inherente porque la establecemos gracias al objeto del cual decimos que es vacío. Sólo a través de este objeto podemos encontrar la vacuidad, por esta base y no por sí misma.

La vacuidad no se refiere al mero vacío, meditar en él no es meditar en la vacuidad, es sólo a través de la base que podemos establecer la vacuidad: podemos hablar de la vacuidad del yo, gracias a la base de este yo. Para afirmar la vacuidad de cualquier fenómeno necesitamos una base. Por ello, Buda dijo en un Sutra que si no existiera la materia, no podríamos hablar de la vacuidad de la materia. Si no existe el yo no podemos percibir la vacuidad del yo.

Así he oído: Una vez el Buda permanecía sobre el pico del Buitre junto con una gran asamblea de monjes y bodisatvas. En aquella ocasión el Bienaventurado estaba totalmente absorto en la concentración que examina todo fenómeno llamada la profunda apariencia. Al mismo tiempo el noble Avalokitesvara, el bodisatva Mahasatva, contemplaba la profunda práctica de la sabiduría que va más allá, analizando los cinco agregados, vacíos por naturaleza.

Entonces, mediante la inspiración de Buda, el Venerable Shariputra habló al Noble Avalokitesvara, el bodisatva Mahasatva diciendo: "¿Cómo deben aprender aquellos de buena familia que desean seguir la práctica profunda de la sabiduría que va más allá?". Así habló, y el Noble Avalokitesvara, el bodisatva Mahasatva, contestó al Venerable Shariputra: "Oh! Shariputra, cualquier hijo o hija de buena familia que desee seguir la práctica profunda de la sabiduría que va más allá, debiera contemplarla así, analizando los cinco agregados, vacíos por naturaleza.

Forma es vacío, vacuidad es forma, vacuidad no es más que forma, forma no es más que vacuidad. Del mismo modo, sensaciones, reconocimiento, volición y consciencia son vacías. Por tanto, Shariputra, todos los fenómenos son vacíos, sin características. Ni nacen ni tienen fin, no son impuros ni libres de impurezas. Ni aumentan ni disminuyen.

Por tanto Shariputra, en vacuidad no hay forma, ni sensaciones, ni reconocimiento, ni volición, ni consciencia; no hay ojo, ni oreja, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente. No hay esferas de los ojos..., hasta no haber ni esferas de la mente. No hay ninguna de todas éstas hasta no haber ni vejez ni muerte, ni hay destrucción de vejez ni de muerte. Por tanto, no hay sufrimiento, ni causa de sufrimiento, ni cesación del sufrimiento, ni camino. No hay sabiduría, ni logros, ni ausencia de logros.

Por tanto Shariputra, porque no hay logros, todos los bodisatvas siguen la sabiduría que va más allá, y a causa de que no hay oscuridad de mente no tienen miedo. Pasando completamente allende la falsedad, llegan tras los confines de la aflicción. Todos los budas que permanecen en los tres tiempos, al confiar en la sabiduría que va más allá despiertan completa y claramente a la insuperada, más perfecta y completa Iluminación.

De este modo, el mantra de la sabiduría que va más allá, el mantra del gran discernimiento, el mantra insuperado, el mantra inmejorable, el mantra que calma todo sufrimiento deberá ser conocido como la verdad, porque no hay decepción. El mantra de la sabiduría que va más allá es proclamado:

TAYATA OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SOHA

¡Oh! Shariputra, así es como un bodisatva Mahasatva deberá aprender la profunda Sabiduría que va más allá".

Entonces el Bendecido surgió de aquella concentración y elogió al Noble Avalokitesvara, el bodisatva Mahasatva, diciendo: "Muy bien, muy bien, ¡oh! Hijo de buena familia. Es exactamente así. La profunda sabiduría que va más allá deberá ser practicada exactamente como has dicho, y los Tatagatas se alegrarán".

Cuando el Bendecido hubo dicho esto, el Venerable Shariputra, el Noble Avalokitesvara, el bodisatva Mahasatva, toda esta reunión y el mundo con sus dioses, hombre, asuras y espíritus, sus corazones llenos de júbilo, alabaron las palabras del Bendecido.

Así termina el noble discurso sobre la esencia de la sabiduría que va más allá.

## CUARTA PARTE

### TONG-LENG : LA PRÁCTICA DIARIA

#### TONG LENG

C.E.T. Nagaryuna. Barcelona. Marzo 1990

Si hacemos correctamente la práctica de Tong Leng (Dar y Tomar), es muy beneficioso ya que nos aportará muchísimas cualidades positivas. El propósito de esta práctica es desarrollar bodichita rápidamente. La práctica de Tong Leng –o método de cambiarse uno mismo por los demás- está incluida dentro de los distintos métodos y enseñanzas que existen para poder alcanzar la mente bodichita.

El primer paso es a través del método de analizar los inconvenientes que supone el pensamiento de autoestima, luego descubrir los beneficios que aporta el preocuparse por los demás, y finalmente pasar del primer estadio al segundo, o sea, estimar más a los otros que a uno mismo. Para ello debemos seguir el siguiente proceso:

- Primeramente, actuar con ecuanimidad
- Reconocer a todos los seres como a la madre de uno mismo
- Recordar la amabilidad y ventajas que todos los seres nos han aportado y nos aportan
- Desarrollar el deseo de devolverles dicha amabilidad
- Desarrollar el pensamiento de amor y afecto hacia todos ellos.

Al llegar al último punto es cuando practicamos Tng Leng. Pero antes conviene pensar en todas las razones que existen, hasta llegar a descubrir que exactamente igual que nosotros, todos los seres desean la felicidad y estar libres del sufrimiento. Es por ello que no existe ninguna razón por la que nosotros seamos diferentes o más importantes que los demás. Sólo así conseguiremos igualarnos nosotros con ellos, y una vez nos sintamos iguales, podremos empezar a desarrollar Tong Leng.

Habitualmente, en cambio, tenemos un concepto de nosotros mismos como algo muy importante, mientras que al resto no lo percibimos con idéntica importancia... Esto es debido a que todavía no disponemos de este pensamiento de igualdad entre nosotros y los demás. el sentimiento de desigualdad hay que procurar destruirlo y, en contra, aumentar un sentimiento de amor ecuaníme hacia unos y otros.

Para desarrollar la bodichita a través de Tong Leng, el obstáculo principal es la autoestima y, por lo tanto, es a lo primero que debemos enfrentarnos y destruirlo. Para ello es preciso conocer todos los problemas que nos acarrea este sentimiento negativo: las enfermedades, la pobreza, los problemas físicos y mentales..., provienen de él. El maestro Shantideva dijo que todo el sufrimiento aparece debido al deseo de obtener felicidad sólo para uno mismo, y en un verso de la práctica de Lama Chopa se dice que la autoestima es la puerta por la que penetra lo que no deseamos, de no existir esa puerta no nos llegarían todas las experiencias desagradables que nos toca vivir. Y si observamos a través del tiempo, podemos comprobar que es debido al deseo de autoestima que se han llevado a cabo acciones tan negativas como menospreciar, robar o incluso matar a otros seres.

Pensando en todos los defectos de la autoestima, procuramos disminuir esta actitud, y a continuación desarrollar el propósito de valorar a los demás, ya que es la puerta para poder alcanzar todas las cualidades y felicidad: gracias a proteger la vida de los demás alcanzamos una vida larga, actuando generosamente, conseguimos riquezas... Y por otras muchas razones, se descubre que el deseo de beneficiar es, en realidad, algo muy valioso. Por ello debemos cambiarnos desde la postura de quererse sólo a uno mismo, a la de intentar beneficiar primero a los otros; considerar más apreciado a los otros que a uno mismo. Este es el cambio o Tong Leng.

Dentro de la práctica el primer paso es intentar tomar el sufrimiento de los demás sobre nosotros. El objeto de esto es la compasión hacia todos los seres, o sea, el deseo de que estén libres del sufrimiento. A este pensamiento se llega después de meditar en los puntos que se han indicado al principio –ver a todos los seres como nuestra madre...-. Necesitamos previamente poseer esta

compasión para ser capaces de desear tomar su sufrimiento. De no poseer dicho sentimiento, la práctica no sería en realidad correcta, ni posible. Por ejemplo, así como nunca deseamos que nuestra madre o cualquier ser querido sufra o esté enfermo, y queremos librarlo de todo sufrimiento, este mismo impulso debería ser aplicado hacia todos los seres sin distinción alguna. Para realizar la práctica visualizamos que el sufrimiento de todos los seres aparece en forma de humo negro y que al inspirar penetra por el orificio izquierdo de nuestra nariz absorbiéndose dentro del pensamiento de autoestima, localizado en el corazón. En este momento debemos pensar que realmente estamos tomando su sufrimiento entre nosotros, y que en el mismo instante todos los seres quedan libres, aliviados, separados de él.

Por ejemplo, cuando tenemos dolor de cabeza hemos de recordar que igual que nosotros todos los demás también lo padecen alguna vez, y que también desean librarse del dolor. Entonces pensamos que todo el dolor de cabeza de todos los seres lo tomamos en forma de humo negro y lo dirigimos contra nuestro propio dolor. El mismo ejemplo podemos aplicarlo con cualquier otro problema o enfermedad. Si conseguimos practicarlo correctamente será muy beneficioso.

El segundo paso es el deseo de ofrecer a los demás. Ello es debido al sentimiento de amor hacia ellos, pensando: "Qué maravilloso sería que todos los seres poseyeran la felicidad". Si carecemos de este deseo es imposible continuar con la práctica.

Ofrecemos mentalmente a los demás nuestro cuerpo y nuestras riquezas del presente y del futuro, y les ofrecemos además todas nuestras virtudes o méritos acumulados en el pasado, presente y futuro. Al expirar el aire por el orificio derecho, pensamos que sale en forma de emanaciones de luz blanca y que nuestro cuerpo, riquezas y méritos se transforma en todo cuanto necesitan los demás: aire fresco para los que padecen calor o cálido para los que pasan frío, objetos materiales para los desposeídos, sabiduría para los ignorantes..., todo cuanto podamos imaginar.

Cuando tomamos el sufrimiento de los demás sobre nosotros, nunca debemos referirnos a los budas o a los maestros. Mientras que cuando ofrecemos a los demás, sí que podemos pensar que nuestras ofrendas también van dirigidas a los budas y maestros.

Al principio, cuando todavía no conocemos mucho la práctica de Tong Leng es difícil realizarla, pero con el tiempo si uno practica se convierte en algo muy fácil. De entrada cuesta entender que al inspirar absorbemos el sufrimiento y que al expirar ofrecemos felicidad. Pero si nos familiarizamos podemos llegar a unir la respiración con la práctica de Tong Leng, y de este modo, constantemente, mientras respiremos estaremos consiguiendo a la vez un importante desarrollo de nuestra actitud mental.

El Tong Leng es muy poderoso para poder purificarnos de las negatividades o curarnos de enfermedades. En Tíbet, muchas dolencias que no se podían curar con medicinas o con algún tratamiento, se curaron gracias al Tong Leng incluso casos de lepra. Cuando estamos enfermos, debemos poner mucha atención en no abandonar la práctica, ya que normalmente hacemos lo contrario y nos limitamos a autocompadecernos. De la misma manera que cuando pasamos por un lugar peligroso con delincuentes o personas agresivas, ponemos más atención y estamos alerta, cuando padezcamos alguna enfermedad o atrevesemos una difícil situación, es cuando más debemos estar alerta y practicar con mayor intensidad.

La forma de hacerlo es pensar que el sufrimiento que nos llega es el resultado de acciones inadecuadas de nuestro pasado, del karma acumulado, y que gracias a este momento difícil que debo vivir ahora podré superar mis obstáculos, mis limitaciones y purificar o resolver de este modo las causas que podrían conducirme en el futuro a un sufrimiento repetido y aún mayor. Además, si ya practicamos Tong Leng pensamos: "Pueda yo tomar sobre mí todo el sufrimiento de los demás seres, para que así puedan sentirse liberados de él". De esta forma hemos obtenido el resultado de la práctica.

Si lo hacemos con una total convicción en nuestra mente, y dirigimos el sufrimiento que recogemos en forma de humo negro hacia el dolor que tengamos –en el estómago, dolor de cabeza...-, podremos curarnos de cualquier enfermedad, aunque no podamos curarla a través de medicinas. Si practicamos continuamente, desaparecerán los problemas, ya que podremos utilizarlos para nuestro progreso en el camino, o sea, transformarlos en la práctica para conseguir la Iluminación. Así mismo, con el desarrollo de la práctica acumulamos en nuestro interior más energía para llegar a la bodichita.

Para que la práctica sea correcta y completa, debemos empezar desde el principio meditando en la ecuanimidad, luego ver a todos los seres como la madre, pensar en toda la amabilidad que tienen con nosotros, desarrollar la intención de devolverles esta amabilidad, hasta llegar al punto de practicar Tong Leng.

Si el pensamiento Tong Leng aparece de forma espontánea, es lo ideal, pero si aún no lo es, debemos tratar de familiarizarnos pensando que podemos conseguirlo. Quien posee Tong Leng está continuamente acumulando méritos, ampliando su nivel mental..., aunque esté durmiendo o comiendo..., pues la práctica, como sabemos, va ligada a la respiración y ésta no cesa.

Pregunta: ¿Cómo podemos realizar la práctica de Tong Leng dado nuestro nivel actual?

Respuesta: Aunque deseemos liberar a todos los seres del sufrimiento y aportarles felicidad, en la vida cotidiana nos damos cuenta de que ni siquiera somos capaces de conseguirlo con aquellos que convivimos. Por ello es aconsejable desarrollar nuestro deseo de amor con los que nos rodean, disminuyendo así la autoestima y luego, poco a poco y progresivamente, extenderlo hacia todos los demás.

P: Con la práctica de Tong Leng, ¿qué se pretende: coger la enfermedad de los otros o destruir el pensamiento de autoestima?

R: Coger la enfermedad de otra persona es difícil, ya que es el resultado kármico de cada uno. De no ser así los budas ya hubieran liberado a todos los seres del sufrimiento. La finalidad de Tong-Leng, por lo tanto es destruir la autoestima, y de esta manera, en el futuro, poder ayudar a los demás.

P: Conozco el caso de una amiga que cuando va a visitar a alguien que está resfriado, ella empieza a tener tos y sentirse mal y al otro se le pasa el resfriado. ¿Usted qué opina?

R: ... Esto ocurre porque su amiga se contagia (muchas risas). La enfermedad del otro es sólo una condición, en realidad la causa está en ella. Cuando uno posee la causa, en cuanto aparecen las condiciones necesarias la enfermedad surge.

En resumen, lo importante es saber que si no poseemos las causas, si no creamos las causas, nunca experimentaremos los resultados consecuentes, buenos o malos.

## LA PRÁCTICA DIARIA

Centro de Retiros O.Sel.ling. Granada, noviembre 1998

Vamos a explicar un poco sobre la práctica diaria, concretamente sobre cómo llevar la práctica del darma durante un día y una noche.

La práctica del darma es muy importante, y toda la que podemos hacer durante una vida es la que hacemos un año tras otro. Cada año tiene doce meses y cada mes treinta días, de manera que conociendo perfectamente cuál es la práctica de cada día, así, al hacerla de forma apropiada y continuada, podemos llegar a conseguir la práctica de una vida correctamente.

Deemos empezar la práctica en el mismo momento de despertar por la mañana. Al despertarnos, dirigiremos nuestra mente a la práctica y no permanecer simplemente distraídos, sin darle importancia, sino que desde el primer momento, lo primero es generar una motivación correcta.

Si, por ejemplo, practicamos tantra, debemos tratar de visualizarnos como la deidad, con el cuerpo de la deidad. Si no practicamos tantra, sino la práctica general, lo primero que haremos por la mañana al despertar es generar una motivación correcta. Si podemos desarrollar la motivación de la bodichita, a través de cambiarse uno mismo por los demás, ésta es la mejor motivación que podemos tener. Para ello, pensamos que durante el día que empieza ahora, voy a considerar a los demás como lo más apreciado, voy a valorar más a los demás que a mí mismo. La bodichita es querer más al resto de los seres que a uno mismo. Si aún no somos capaces de ello, por lo menos debemos desarrollar la motivación de no causarles ningún daño. Esta es en general la motivación del budismo: todo practicante budista debe evitar causar cualquier daño a los demás.

Entonces, lo primero que debemos hacer al despertar es desarrollar esta motivación de la bodichita y luego nos levantamos.

Si nuestra primera actividad del día puede ser un poco de meditación –cinco, diez o quince minutos-, es muy beneficioso. Cada uno realiza la práctica o meditación que tenga. Es aconsejable al principio del día meditar sobre Lam Rim. Luego emprendemos nuestra actividad cotidiana.

La mayoría de nosotros trabajamos, y durante el trabajo, algunos días todo sale bien, mientras que otros surgen problemas. Si uno desarrolla esta motivación correcta al principio del día, esto hará que el trabajo vaya mucho mejor, que los problemas sean menos graves y que cualquier actividad resulte más fácil.

Si podemos dedicar todo el día a la práctica de la meditación, por supuesto, es mucho mejor.

La motivación que adquirimos al comenzar la jornada, es muy importante. Tal como se dice en Tíbet, "si uno tiene un buen pensamiento el camino va bien, si uno tiene un mal pensamiento el camino va mal".

Si nosotros desarrollamos realmente esta motivación correcta, cualquier actividad será una actividad positiva, irá bien y no tendremos muchos problemas. Por el contrario, si tenemos una motivación negativa, el trabajo que hagamos puede traernos muchos problemas y conflictos.

En el trabajo o actividad diaria siempre aparecen dificultades, eso es muy normal, todo el mundo tiene dificultades. En el momento en que aparezcan, ante todo debemos permanecer tranquilos, no agitarnos por ello, no estar confundidos o preocupados..., sino permanecer tranquilos y tratar de encontrar cuál es la mejor solución.

En una enfermedad, por ejemplo, lo que la cura es contrar el remedio, acertar en la medicina o en el tratamiento para restablecer la salud. De la misma forma, a la hora de enfrentarnos con los problemas, lo más conveniente es no agitarse por ello y ver cuál es la solución apropiada. Para poder encontrarla, es preciso estar serenos evitando el agobio y la confusión

Además, no hay ningún problema que no tenga solución. Todos los conflictos pueden solucionarse, y la mejor forma de encontrar la solución correcta es permanecer tranquilos.

En el momento de encontrarnos con cualquier dificultad, debemos tratar de descubrir cuál es la causa o causas, por qué aparece este conflicto. Tenemos que ver que este sufrimiento no aparece sin ninguna causa, sino debido a que nosotros hemos puesto, en alguna ocasión, la semilla o causa para que surja. Si experimentamos ahora este sufrimiento es sólo debido a acciones inadecuadas que hemos realizado en el pasado. Luego, debemos tratar de utilizar esta experiencia como ayuda en nuestro camino, utilizar estas condiciones adversas para profundizar y desarrollar nuestro conocimiento, nuestra práctica, nuestro camino..., y no dejar que esto sea sólo un obstáculo más.

Por ejemplo, si pensamos: "Este sufrimiento que tengo que pasar ahora no viene sin causa, viene debido a que en el pasado yo he puesto la causa para ello. Entonces es bueno que aparezca ahora, porque así resuelvo este karma negativo".

De esta forma, utilizamos estas condiciones o circunstancias difíciles en nuestra práctica y, a la vez, no dejamos que los problemas sean una interferencia u obstrucción.

Cuando experimentemos un sufrimiento, lo primero que debemos pensar es que se debe a acciones negativas, incorrectas o poco acertadas cometidas anteriormente, y que así evitamos tener que experimentar en el futuro un resultado más grave todavía.

Además, pensando que todos los demás seres tienen también que experimentar diversos sufrimientos igual que nosotros, podemos llevar a cabo la práctica de Tong Leng explicada en el capítulo anterior.

Si somos capaces de utilizar oportunamente las circunstancias adversas, comprobaremos que cualquier problema que nos ocurra durante el día, no va a ser ningún obstáculo en nuestra práctica, sino que podemos utilizarlo para desarrollarla aún más. Todas las dificultades se harán mucho menores y no nos van a afectar tanto.

Si durante el día experimentamos felicidad y todo resulta bien, también debemos pensar que es gracias a haber practicado acciones correctas en el pasado, y que vamos a utilizar esta felicidad de ahora para desarrollar más la mente de la bodichita y poder beneficiar a los demás.

Siempre, en cualquier momento, debemos tratar de permanecer atentos a nuestra mente, investigando lo que ocurre en ella. Sea durante el día o durante la noche, en una situación fácil o difícil, debemos observar siempre nuestra mente. Porque nuestra mente es como el agua que va siempre hacia la parte más baja, pero si queremos podemos manejarla. Si la detenemos por un lado, la dirigimos hacia otro, hacia donde queramos.... También la mente podemos dirigirla como el agua.

Si al observar nuestra mente vemos que se inclina hacia acciones negativas o en dirección equivocada, debemos detenerla a tiempo y dirigirla hacia el otro lado. Si nuestra mente en cambio está orientada positivamente, entonces incrementaremos su cauce.

Por la noche, al finalizar el día es muy útil analizar lo que hemos hecho, tratar de ver hacia dónde hemos dirigido nuestra mente durante la jornada. Si, por ejemplo, hemos estado haciendo meditación, analizamos si realmente nuestra mente ha permanecido enfocada en el objeto de la meditación o si ha estado distraída.

Si nos damos cuenta al final del día, de que nuestra mente ha estado orientada negativamente o que nos hemos involucrado en acciones negativas, debemos confesarlas, es decir reconocer tal error y sentir arrepentimiento por ellas. Si durante el día, en cambio, nos hemos comportado acertadamente, nos alegraremos.

Si hacemos esta práctica cada día, observaremos cómo al principio la mayoría de nuestras acciones son negativas, pero si vamos tratando de aplicar esta práctica día a día, poco a poco disminuye la fuerza de las acciones negativas y aumentan las acciones positivas, hasta que llega un momento en que las acciones positivas están muy desarrolladas, mientras que las negativas son mínimas.

A la hora de ir a dormir también debemos observar nuestra mente, no ir a dormir sin poner atención en absoluto, sino tratar de orientar nuestra mente hacia el dharma. Si practicamos tantra, podemos practicar el yoga del sueño. Si no practicamos tantra, debemos desarrollar la motivación de bodichita y de esta forma, si nos dormimos con esta motivación, todo el tiempo que permanezcamos en el sueño estará orientado positivamente.

El estado del sueño puede ser virtuoso, no virtuoso o neutro, es decir, positivo, negativo o neutro. Si nuestra motivación es positiva, el sueño será positivo; si la motivación es negativa, el sueño será negativo, y si tenemos una motivación neutra, ni positiva ni negativa, el sueño también será así.

Al despertar de nuevo, debemos empezar otra vez con la motivación de la bodichita y de esta forma utilizar todo el día completo, la parte de vigilia y la parte de sueño, para desarrollar la mente de la bodichita. De esta forma, toda acción que realicemos, tanto de día como de noche, se convertirá en causa para conseguir la Iluminación y para seguir el Camino Mahayana.

Podemos intentar esta experiencia durante un día, lo cual no es nada complicado. No hay que hacer planes a largo plazo, solamente para el día de hoy, pensando: "Durante el día de hoy voy a hacer esta práctica".

Con el tiempo, como los días no se interrumpen y después de un día viene otro, lograremos actuar de una forma realmente positiva. Si, por el contrario, confiamos hacerlo en el futuro, hacemos planes para mañana o para más adelante y dejamos pasar el día de hoy, vamos aplazando nuestra práctica para más tarde, y de esta forma echamos a perder el tiempo.

En un estadio más avanzado debemos tratar, además, de integrar la práctica completa de un día y de una noche dentro de la práctica de las Siete Ramas. Ya sea que practiquemos tatra, sutra o el camino de las Seis Perfecciones, debemos integrar las acciones de un día dentro de esta práctica, que contiene siete partes.

La práctica de Tara es muy importante, es la práctica básica, ya que Tara es la manifestación de la actividad de todos los budas. La práctica de Tara nos ayuda a eliminar todo tipo de obstáculos y a seguir el camino correcto. Nos ayuda tanto a eliminar obstáculos temporales o a conseguir resultados temporales, como a alcanzar realizaciones definitivas.

Lo primero que se hace es la bendición del lugar y la bendición de los ofrecimientos. Luego se invoca a Tara para que aparezca y entonces se hace la práctica de las Siete Ramas.

Cuando invitamos a Tara frente a nosotros no debemos pensar que aparece alguien externo, un objeto externo, sino pensar que Tara es la manifestación de todos los budas. Lo que estamos invocando es esta actividad de todos los budas, que también poseemos nosotros en nuestro interior. Esta energía es de la misma naturaleza que nuestro maestro y la de todos los budas.

Una vez hemos invocado a Tara, comenzamos la práctica de las Siete Ramas.

La primera de ellas es la postración. Cuando hacemos postraciones pensamos que nosotros, anteriormente, hemos tenido incontables vidas y que ahora todos estos incontables cuerpos en forma humana están ofreciendo postraciones. De esta forma, podemos purificar todas las acciones negativas cometidas en las incontables vidas anteriores, al mismo tiempo que las acciones negativas de esta vida.

Debemos además imaginar a todos los seres haciendo postraciones con nosotros y de esta forma la práctica tiene muchísimo más poder. Si además podemos imaginar que salen de nuestro cuerpo infinitos cuerpos que hacen postraciones al mismo tiempo, esto también es muy beneficioso. Si no podemos hacerlo así, lo hacemos de la otra forma.

Las seis perfecciones están también incluidas en la práctica de las postraciones. Si hacemos postraciones y aconsejamos a otros hacerlas, esto incluye la práctica de la generosidad. La moralidad de las postraciones consiste en que al hacerlas debemos abandonar los estados mentales negativos, sobre todo el pensamiento de autoestima. La paciencia de las postraciones consiste en soportar dificultades, cansancio, dolores, etc. La práctica del entusiasmo en las postraciones consiste en que debemos hacerlas desarrollando interés, de una forma feliz y con ganas. La práctica de la concentración en las postraciones consiste en permanecer atentos en el objeto al que ofrecemos las postraciones, ya sea Tara o Buda, sin distraernos. La sabiduría en las postraciones consiste en tener presente que tanto la persona que realiza las postraciones, como el objeto al que ofrecemos estas postraciones y las postraciones mismas no tienen ninguna naturaleza propia, ninguna existencia propia. Si a esta visión de la sabiduría de la vacuidad de los tres círculos, unimos la motivación de hacer la práctica con el propósito de liberar del sufrimiento a todos los seres, estamos uniendo el método y la sabiduría.

Al juntar las manos para hacer postraciones debemos recoger los dedos pulgares dentro de las manos y luego ponernos éstas en los cuatro puntos: coronilla, frente, garganta y corazón..., y hacemos la postración.

Podemos hacer postraciones cortas o largas. En las largas estiramos completamente todo el cuerpo en el suelo, y es más beneficioso.

Hacer postraciones es el antídoto para eliminar los engaños, especialmente el engaño del orgullo. También se dice que al hacer una postración acumulamos el mérito para alcanzar el estado de un rey universal, tantas veces como el número de átomos de tierra que cubrimos al extender el cuerpo en el suelo. De manera que los que tienen el cuerpo más largo acumulan más méritos. Un Rimpoché que era khampa decía: "Yo por ser khampa tengo el cuerpo grande. Soy muy afortunado porque cuando hago postraciones puedo acumular muchísimos más méritos". (risas)

Al hacer postraciones debemos hacerlas con el cuerpo, la palabra y la mente, purificando así el karma negativo acumulado con el cuerpo, palabra y mente. Si hacemos postraciones de una forma inconsciente, sin saber su significado y beneficios, sólo estaremos realizando una acción física.

La segunda de las Siete Ramas son las ofrendas. Cuando hacemos ofrecimientos, además de los reales o materiales, estamos realizando ofrecimientos mentalmente.

Las ofrendas van dirigidas a las Tres Joyas y como éstas son un objeto muy especial, los ofrecimientos se convierten en algo muy importante. Podemos ofrecer agua, flores, incienso... Cuando comemos, ofrecemos la comida a Buda y a la vez, entendemos que gracias al alimento, adquirimos energía para poder practicar. Podemos ofrecer cualquier cosa que tengamos y en cualquier momento.

Debemos pensar que cuando ofrecemos un bol o un vaso con agua a Buda y a todos los budas y bodisatvas, dakas y dakinis, ellos toman este ofrecimiento y es como un néctar divino que les produce gran gozo. Siempre debemos hacer ofrendas pensando esto.

Para nosotros el agua es algo que no cuesta nada, no sentimos avaricia como cuando tenemos que dar dinero u otras cosas, es muy fácil dar agua. Y sin embargo ofreciendo algo que no nos cuesta nada podemos acumular muchísimos méritos.

Incluso aunque no tengamos nada para ofrecer, podemos hacerlo mentalmente, pensando que llenamos completamente todo el espacio, todo el universo de ofrendas preciosas y los ofrecemos a Buda. Podemos, con nuestra mente, llenar todo el universo entero de ofrecimientos.

Hay ofrendas más elevadas y menos elevadas. La meditación es el ofrecimiento superior o supremo, porque el propósito de ofrecer a todos los budas es el de complacerlos, y aquello que más complace a Buda es que nosotros practiquemos y desarrollemos la motivación o deseo de beneficiar a todos los seres.

En la práctica de las ofrendas también incluimos las seis perfecciones, como hemos visto anteriormente con las postraciones.

La tercera de las Siete Ramas es la confesión, que a la vez, es uno de los cuatro poderes oponentes para purificar nuestras negatividades. No importa cuál sea la acción negativa que hayamos cometido, por muy extrema que sea no hay ninguna que no pueda ser purificada a través de la aplicación de los cuatro poderes.

Cada uno de los cuatro poderes oponentes contrarresta respectivamente uno de los cuatro tipos de resultados del karma.

Primero, el poder del Refugio es lo que contrarresta el resultado de la maduración completa. La maduración completa se refiere a que uno está impulsado a renacer, como consecuencia de una acción negativa, en un estado desafortunado. Entonces la toma de refugio nos protege de tener que renacer en tales circunstancias.

El segundo poder oponente es la práctica o antídoto que elimina el resultado kármico que llamamos similar a la causa de la experiencia. Se refiere, por ejemplo, al resultado de matar: por haber quitado la vida a otros seres, uno experimenta enfermedades o una vida más corta. Entonces, una práctica adecuada es el antídoto que elimina este resultado kármico y conseguimos una vida larga y estar libre de enfermedades. El poder del antídoto que elimina este resultado kármico y conseguimos una vida larga y estar libre de enfermedades. El poder del antídoto puede conseguirse gracias a diferentes prácticas: leer las enseñanzas de Buda, practicar el tantra, hacer retiros, recitar mantras, hacer ofrendas.

El tercer poder oponente es el arrepentimiento, que contrarresta el resultado kármico que llamamos similar a la causa de la acción o comportamiento. Esto quiere decir que si nosotros en esta vida causamos repetidamente la muerte a otros seres, luego en otras vidas tendremos la tendencia a matar de nuevo. A través del poder del arrepentimiento eliminamos esta tendencia en vidas futuras. También eliminamos este resultado si hacemos lo contrario: en vez de quitarles la vida, tratamos de salvarles y ayudarles a que vivan mejor.

El cuarto de los poderes oponentes es la decisión de no volver a repetir una acción negativa. Esto elimina el cuarto de los cuatro tipos de frutos del karma, que llamamos el resultado del poder de la acción. Se refiere al karma que determina el ambiente en que uno renace. A través de este poder oponente se purifica el karma correspondiente y como resultado renacemos en lugares agradables.

La cuarta de las Siete Ramas es regocijarse. Con esta práctica, con muy poco esfuerzo podemos acumular una gran cantidad de méritos. Consiste en alegrarse de todas las acciones virtuosas de los cinco tipos de seres: budas, bodisatvas, sravakas, pratyekabudas, y seres ordinarios. Cuando

nos alegramos por todas las acciones positivas de todos los seres, disminuimos el engaño de la envidia. Lama Tsongkapa dijo que la práctica de regocijarse en la virtud de los demás es una práctica superior que no necesita mucho esfuerzo o actividad. Por lo tanto, es una práctica muy indicada para nosotros, que nos gusta hacer poco, que no queremos cansarnos. Con esta práctica podemos acumular muchos méritos sin tener que hacer nada.

En la época de Buda, había la costumbre de que los reyes o príncipes invitaban a comer al Buda y a la sanga –los monjes que le acompañaban- y después de la comida el Buda ofrecía los méritos para el darma y para la persona que les había invitado. En cierta ocasión hubo un rey que le invitó a comer varias veces y luego, al final de la comida el Buda en vez de dedicar los méritos para la larga vida del rey, los dedicó para un mendigo que había allí. El rey quedó un poco perplejo y le preguntó el porqué. Buda explicó que el mendigo tenía muchos más méritos que el rey, porque se regocijaba, se alegraba sinceramente de que el rey ofreciera la comida. El rey, en cambio, lo hacía con una motivación de orgullo pensando que él era muy importante. Por eso, cuando nosotros vemos a alguien que medita o hace ofrecimientos, si nos alegramos por ello, pensando: “qué bien que otros hagan esto”, acumularemos muchos méritos.

La quinta Rama consiste en pedir que el Buda gire la Rueda del darma. Pedimos que todos los budas o la deidad que practiquemos giren la Rueda del Darma, que den enseñanzas de darma para que así puedan beneficiar a todos los seres de forma temporal y de forma última. Mediante esta práctica purificamos todas las negatividades cometidas, especialmente contra las enseñanzas del darma, acciones que nos impiden recibir las o entenderlas.

Antiguamente, cuando Buda alcanzó la Iluminación, los dioses Brahma, Indra, etc., fueron a pedirle que girara la Rueda del Darma, que diera enseñanzas.

La práctica de la Sexta Rama consiste en pedir que Buda y los maestros no pasen al paranirvana, para que todos los seres puedan beneficiarse de sus enseñanzas. Toda la felicidad que experimentamos viene gracias a los budas y bodisatvas, sravakas y pratyekabudas, ya que gracias a ellos podemos conocer cuáles son las causas de la felicidad y cómo obtenerla. Por ello pedimos que Buda se manifieste constantemente.

La última de las Siete Ramas es la dedicación de méritos, que sirve para procurar que éstos no se destruyan. Si dedicamos todos los méritos desde ahora hasta que alcancemos la Iluminación y poder ayudar a los demás seres, los méritos permanecen ahí sin destruirse. Debemos dedicar los méritos cada vez, en cada práctica, en cada momento. Es muy importante dedicar los méritos una y otra vez, repetidamente después de cada acción virtuosa. Por ejemplo, después de haber escuchado o leído enseñanzas.

Hasta aquí hemos explicado brevemente cómo actuar durante un día entero. Toda la actividad que llevemos a cabo, toda la práctica de darma de cada día, como hemos visto, debe estar incluida en la práctica de las Siete Ramas. Además tenemos que tratar de hacerlo siempre a través de las seis perfecciones en cada actividad, en cada práctica, día a día.

OM MANI PEDME HUNG

Mantra de la compasión de todos los budas. Sirve para purificar y eliminar todas nuestras negatividades, y desarrollar la compasión.

## NOTAS

1. Darma. Enseñanza y camino espiritual que nos mantienen alejados del sufrimiento. En general hace referencia también a las enseñanzas de Buda y a los logros espirituales interiores que se desarrollan al apoyarse y confiarse en estas enseñanzas. La segunda de las Tres Joyas del refugio budista
2. Bodichita. Motivación altruista de un bodisatva; deseo de conseguir la Iluminación para poder beneficiar a los demás; el corazón totalmente abierto y dedicado.
3. Nirvana. El estado personal y completo de liberación del sufrimiento y sus causas. Algunas veces se le llama "nirvana menor" para distinguirlo de la Iluminación. Estado bienaventurado; la dimensión más allá de los conceptos finitos de ser y no ser y que es la meta final de los que buscan la Iluminación. El estado de completa liberación de samsara; la meta del practicante que busca su libertad personal del sufrimiento.
4. Samsara. Existencia cíclica; ciclo recurrente de muerte y nacimiento controlado por la ignorancia y cargado de sufrimiento. Está potenciado por los engaños y las acciones contaminadas. La base para la experiencia de sufrimiento.
5. Buda Shakiamuni. Buda. Estado de buda (563-483 a.C.) es el cuarto de los mil budas reconocidos en esta era. Nacido como príncipe del clan de los Shakias en el norte de India. Enseñó los caminos Sutra y Tantra que llevan a la liberación y a la total Iluminación. Fundador del budismo. Ser completamente despierto. Aquel que ha eliminado todos los engaños que velan la mente y ha desarrollado todas las buenas cualidades que llevan a la perfección.
6. Camino Hinayana. Llamado también "vehículo o camino menor", es el camino de aquellos que buscan únicamente su liberación personal del sufrimiento.
7. Camino Mahayana. Llamado también "gran vehículo", es el de los que buscan su total Iluminación para la causa de beneficiar a todos los seres. Se distingue el camino Hinayana fundamentalmente en el énfasis en los Budas de meditación, en los bodisatvas de la copasión y en el ideal del altruismo total. La meta mahayana es lograr la budeidad para beneficiar a todos los seres mediante el total abandono de todos los engaños y sus huellas o impresiones. Sinónimos: Camino superior o supremo.
8. Sutra. Texto sagrado o tratado religioso, especialmente en Hjinduismo. En Budismo, texto original como opuesto a uno derivado explanatorio. Discurso del Buda Shakiamuni. División pretántrica de enseñanza budista que pone su énfasis en la bodichita y en la práctica de las Seis Perfecciones: generosidad, moralidad, paciencia, entusiasmo, concentración meditativa y sabiduría.
9. Tantra. Los textos de las enseñanzas secretas del Budismo. Con frecuencia se usa este término para referirse a las enseñanzas mismas. Enseñanzas avanzadas del Buda Shakiamuni dirigidas al rápido logro de la Iluminación.
10. Iluminación. Generalmente hace referencia al estado de budeidad, estado de la mente que está completamente libre de engaños y de sus huellas. Hay tres tipos de Iluminación: la menor o de los oyentes, la media o de los conquistadores, y la completa o de los budas. Es el despertar completo, la meta final de la práctica budista lograda cuando se han eliminado de la mente todas las limitaciones y se ha realizado todo el potencial positivo de uno mismo. Estado caracterizado por la compasión ilimitada, la habilidad y la sabiduría.
11. Karma. Lit. Acción. El trabajo de causa y efecto por el que las acciones positivas producen felicidad y las negativas sufrimiento.
12. Lama. Lit. "Superior". Maestro. La palabra sánscrita es Guru. Título honorífico que se da a los monjes tibetanos. Guía espiritual en las tradiciones budistas del Tíbet.
13. Puya. Ceremonia ritual de ofrecimiento, homenaje y veneración.
14. Mantra. Lit. "Protección de la mente". Palabra símbolo. Expresión vocal utilizada para expresar, a través de sus vibraciones de sonido, un aspecto verdadero de la realidad. Un útil para pensar, una herramienta que permite aprehender una imagen mental. Una ayuda para llamar a la experiencia de una percepción de la naturaleza interior obtenida en meditación. Palabras de poder. Sílabas sánscritas recitadas en conjunción con la práctica de una deidad particular y que personifica las cualidades de esta deidad.
15. Gueshe. Maestro tibetano totalmente cualificado. Título que indica culminación de la educación monástica tradicional budista, equivalente al grado de Doctor en teología (ver nota 12).

16. Las Tres Joyas. Son los objetos del refugio budista: el Buda, el darma y la sanga. Buda es el maestro del refugio, darma es el refugio real, la práctica espiritual que nos protege del sufrimiento y la sanga son aquellos que nos ayudan en el camino a la Iluminación.
17. Gompa. Sala de reunión y meditación. Por extensión, templo budista.
18. Tsampa. Harina de cebada tostada, comida principal de los tibetanos que se prepara mezclada con agua caliente, mantequilla o té hasta formar una pasta fácilmente moldeable, y se toma luego de haber formado con la mano pequeñas bolas. En la actualidad se hace de harina de trigo y de maíz sin tostar, pero se la sigue llamando Tsampa.
19. Lama Yeshe. Lama tibetano que nació en Lhasa (Tíbet) en 1935. Desde la edad de seis años fue educado en el monasterio de Sera, donde estudió filosofía budista hasta 1959, año en que se vio obligado, como miles de compatriotas suyos, a abandonar su país, a causa de la invasión del Tíbet por China. Continuó sus estudios en India en un campo de refugiados en el norte del país, donde se encontró con Lama Zopa Rimpoché, su discípulo más allegado. Se trasladó a Boudhanath (Nepal) en 1971 donde regularmente enseñó budismo a numerosos occidentales. Creó el monasterio de Kopán cerca de Boudhanath. En 1975 donde regularmente enseñó budismo a numerosos occidentales. En 1975 estableció la Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana, (FPMT) que se ha extendido a lo largo y ancho del mundo. Hasta su muerte ocurrida en Los Angeles en 1984 recorrió el mundo entero impartiendo enseñanzas. Su reencarnación, Osel Rimpoché, nació en Bubión (Granada) de padres españoles en Febrero de 1985.
20. Dalai Lama. Líder temporal y espiritual del Tíbet, reconocido como la personificación de Avalokitesvara, el Buda de la compasión. El Dalai Lama actual, Tensin Guiatso, nacido en 1935 es el XIV de su linaje.
21. Iniciación. Transmisión recibida de un maestro tántrico por la que al iniciado se le permite comprometerse en las prácticas de una deidad meditacional particular.
22. Madiamika. Escuela o filosofía. Sistema de análisis fundado por Nagaryuna basado en los Sutras de la Perfección de la Sabiduría del Buda Shakiamuni, considerada como la presentación suprema de la sabiduría de la vacuidad. El punto principal de este sistema es que todos los fenómenos carecen de existencia independiente de sus causas o imputación conceptual. Se la conoce también como "El Camino del Medio". (Ver nota 14)
23. Deidades. Deidades tántricas. Figura visualizada, utilizada en meditación, que representa un aspecto específico de la mente totalmente iluminada. Yidam, figura masculina o femenina que personifica un particular aspecto de la experiencia totalmente despierta y que se usa un tantra como el foco de concentración e identificación
24. Las Seis Perfecciones o Paramitas. Representan el desarrollo último de una virtud específica: generosidad, moralidad, paciencia, entusiasmo, concentración meditativa y sabiduría. Ver la III Parte de este libro.
25. Tara. Deidad meditacional femenina que personifica la energía virtuosa de todos los seres iluminados. Se hace referencia a ella como la madre de los budas del pasado, del presente y del futuro.
26. Lama Tsongkapa (1357 – 1417). Fundador de la tradición Guelugpa del budismo tibetano. Revitalizador de muchos de los linajes, tanto de sutras y tantras como de la orden monástica del Tíbet. Se le considera una emanación del buda Manyusri (Ver nota 62).
27. Chapati. Pan indio de forma plana y redonda muy elemental y prácticamente sin elaboración, hecho de harina y agua, amasado y cocido sobre una plancha, parecido a los crepes.
28. Lama Zopa. El lama Thubten Zopa Rimpoché nació en Nepal en 1946, reconocido desde muy pequeño como la reencarnación del gran Lama de Lawudo, inició sus estudios monásticos en Tíbet continuándolos en India. Dirige actualmente la FPMT con centros de meditación en varios países del mundo, entre los que se incluyen los centros de la Asociación Budista Mahayana de España.
29. Retiro, hacer un. Llevar a cabo una práctica de forma intensiva e ininterrumpidamente durante un periodo determinado de tiempo, con la posible orientación de un maestro cualificado. Su finalidad consiste en familiarizarse con alguna deidad o estado mental positivo concreto.
30. Mandala. Diagrama circular simbólico de todo el universo. La morada de una deidad meditacional comprendida como la emanación de la sabiduría de esta deidad. Hace referencia a

un universo puro. En sentido figurado, el entorno personal visto como el reflejo del estado de la mente de uno mismo.

31. Gushe Larampa. El más alto de los cuatro niveles de Gueshe (ver nota 15)
32. Renuncia. La actitud de desear estar más allá de los sufrimientos del samsara y su causa para lograr la paz del nirvana o la Iluminación completa de la budeidad. Esto supone un cambio en la actitud mental respecto a superar el apego a los objetos o personas.
33. Suñata. La ausencia de todas las ideas falsas acerca de cómo las cosas existen. Específicamente, la falta de aparente existencia independiente de los fenómenos. Hace referencia al objeto más profundo de conocimiento; el nivel más profundo de la realidad. Sinónimos: vacuidad, último modo del ser, verdad última.
34. Monasterio de Kopán (Nepal). Primer monasterio fundado por los lamas Yeshe y Zopa Rimpoché en la colina del mismo nombre, en el valle de Kathmandú, cerca de boudhanath en Nepal, en el año 1969 en unos terrenos adquiridos por la primera discípula occidental de dichos lamas, la princesa rusa Zina Razensky. Allí fundaron la gompa central de la FPMT. En 1971 se celebró el primer curso de meditación para occidentales. Actualmente en este monasterio está radicado el Centro Monte Everest para estudios budistas.
35. Mo. Sistema adivinatorio tibetano practicado generalmente por los lamas y que se sirve de la interpretación –favorable o desfavorable- de los signos que proporcionan tres dados lanzados sobre una superficie determinada.
36. Engaños. Factor mental que funciona distorsionando la paz de la mente. Hay tres engaños raíces: odio, apego e ignorancia de los cuales derivan todos los demás, como la envidia, el orgullo, la duda engañosa, la apatía, etc. Es un oscurecimiento que cubre la naturaleza esencialmente pura de la mente y de ese modo es responsable del sufrimiento y de la insatisfacción.
37. Meditación. Proceso por el que se llega a familiarizarse con los estados beneficiosos de la mente a través de la investigación analítica y de la concentración unipuntualizada. Ver en el Capítulo III el Paramita de la Concentración Meditativa.
38. Ley de Causa-Efecto. Ley que considera cada acto como la semilla de una experiencia futura y todas las experiencias son contempladas no como coincidencias sino como el fruto de los actos realizados anteriormente en esta vida o en las pasadas. (Ver nota 11).
39. Nagaryuna. Sabio indio del siglo II que recibió de Manyusri el linaje de sabiduría. La leyenda cuenta que vivió 600 años, de los que los últimos cien su manifestación se considera como la de un gran mahasidi – aquel que ha alcanzado logros espirituales-. Explicó los Sutras de la Perfección de la Sabiduría del Buda Shakiamuni y fundó la escuela Madiamika de filosofía.
40. Camino Medio. Es el concepto presentado en los Sutras de la Perfección de la Sabiduría del Buda Shakiamuni y explicado por Nagaryuna. Todos los fenómenos son procesos dependientes por eso se rechazan los errores extremos de la existencia inherente y de la no-existencia, eternalismo o nihilismo.
41. Bodisatva. El ser cuya esencia es la Iluminación que se dedica él mismo por completo a la consecución de este logro en interés de todos los seres del pasado, presente y futuro. Persona que ha generado una mente espontánea de Iluminación. Un bodisatva ordinario es el que no ha realizado directamente la vacuidad. Un bodisatva superior es el que ha logrado una realización directa de la vacuidad.
42. Shine o Shamata. Tranquilidad o calma mental que resulta del control de la mente y de la eliminación de las pasiones. Estado de concentración que precede al samadi. Para alcanzar shamata, la mente debe ser, primero, preparada a través de instrucciones adecuadas y de seguir correctamente a un maestro. Ver también Paramita de la Concentración en la III Parte.
43. Vipásana. Término que hace referencia a la meditación penetrativa sobre la vacuidad. Visión clara que ve los fenómenos tal como son. Percepción penetrante de la naturaleza interior.
44. Shantideva (687 – 763). “Hijo del Conquistador”, gran maestro budista indio, consumado meditador y erudito. Escribió numerosos tratados, el más conocido de los cuales es el Bodistavacaryavatara o Guía a la forma de vida del Bodisatva. Siguió el camino mahayana en general y el Tantra del Yoga Supremo en particular. Alcanzó la budeidad en una vida.
45. Arya. Lit. “Superior”. El que ha logrado una comprensión de la verdadera naturaleza de los fenómenos de modo directo, no conceptual, a través de la experiencia meditativa directa.

46. Camino Superior o Supremo (Ver nota 7)
47. Primer grado de Arya Bodisatva, grados. Cuando el bodisatva ha logrado una percepción inguitiva y directiva de la vacuidad alcanza el primer grado de arya bodisatva. Hay cinco planos o grados espirituales en el camino del bodisatva: de acumulación, de preparación, de la visión, de meditación y el de no aprender más. Estos planos o grados a su vez se dividen en otros; cada uno de ellos supone una cualidad y logros diferentes.
48. Ecuanimidad. Actitud equilibrada hacia todos los seres cultivada mediante vencer el hábito de clasificar a los demás como amigo, enemigo o extraño; base necesaria para el desarrollo de la motivación compasiva de la bodichita.
49. Sanga. Comunidad monástica que sigue las enseñanzas de Buda; más específicamente la asamblea de aryas en el camino hacia la liberación e Iluminación. En general, también la persona monja o laica que haya tomado los votos del bodisatva y los tántricos.
50. Dar veneno a un pavo real. El pavo real es capaz de ingerir veneno sin ser dañado debido a los antídotos que posee. En India representado con una serpiente en el pico es símbolo de la luz que triunfa sobre las tinieblas; la belleza de sus plumas se interpreta como consecuencia de la transformación del veneno que ingirió en su lucha con la serpiente. Era también considerado –por su abanico- como animal solar. Es además, tulizado como cabalgadura de Buda.
51. Dedicar méritos. Ofrecer todas y cada una de las ventajas obtenidas de las acciones virtuosas, para el logro de la budeidad. Las cualidades así dedicadas nunca pueden ser destruidas ni por el odio ni por cualquier otra aflicción mental; incluso luego de haber alcanzado la budeidad sus frutos siguen aumentando a través de la actividad búdica para con los seres conscientes.
52. Existencia cíclica (Ver nota 4)
53. Perfecto Renacimiento Humano. El renacimiento humano que está enriquecido con la práctica del darma. Está adornado con las ocho libertades y los diez dones especiales o diez cualidades espirituales. Las ocho libertades de las condiciones que dificultan la práctica espiritual son cuatro no humanas y cuatro humanas. Los cuatro obstáculos no humanos son haber nacido como habitante del infierno, como espíritu, como animal o como dios de larga vida. Y los cuatro obstáculos humanos son mantener una opinión o punto de vista equivocado, haber nacido en una era en la que no ha aparecido el Buda o haber nacido en una sociedad bárbara.
54. Vehículo menor. Hay dos vehículos menores o hinayana: el vehículo del Oyente y el del Conquistador Solitario. A pesar de que los Oyentes y los Conquistadores Solitarios son hinayanas existen diferencias en cuanto a sus motivaciones, su conducta y al mérito y sabiduría que acumulan.
55. Las tres esferas de los reinos. Dentro de la existencia cíclica hay seis reinos de existencia. Tres de ellos son reinos superiores o afortunados y son los de los dioses, los semidioses y los humanos y los otros tres son reinos inferiores o desafortunados y son los reinos de los animales, de los espíritus ávidos y de los seres infernales.
56. Los Cuatro Poderes Oponentes. Se explican detenidamente en La Práctica Diaria (IV Parte).
57. Atisha. Sabio indio del S. XI que llevó al Tíbet el Lo Jong o Adiestramiento Mental. Atisha fue quizás el guru más importante que viajó a Tíbet y sus enseñanzas son los cimientos principales de todas las tradiciones del budismo tibetano, especialmente las Karguii, Sakya y Guelug. Fue el primer maestro indio que reunió los linajes que venían desde el Buda Shakiamuni y su trabajo en Tíbet salvó al Budismo de la degeneración y la extinción. Inigualables son también sus contribuciones al tantrismo.
58. Maitreya. El bodisatva del amor que recibió de Buda el Linaje del Método. Señor de Tushita, la tierra pura del Gozo.
59. Asanga. Recibió de Maitreya el inaje del M´`etodo . es el principal maestro de la escuela de filosofía Yogacara. Fundó la escuela de filosofía Chittamatra o Sólo Mente en el siglo V.
60. Manyusri. Es la personificación de la sabiduría de todos los budas, se le representa sosteniendo una espada en su mano derecha con la que corta la raíz de la ignorancia. En su mano izquierda sujeta el tallo de una flor de loto sobre la que descansa el Prajñaparamita, texto en el cual se expone la verdadera existencia de los fenómenos.

61. Chandrakirti. El gran erudito indio. Por lo general se le considera como el fundador de la escuela Prasangika-Madhyamika. Vivió en el S. VII.
62. Avalokitesvara. La personificación de la Compasión de todos los Budas; el principal discípulo de Amitaba. Su nombre tibetano es Chenresig.
63. Shariputra. Uno de los discípulos primeros y más próximos al Buda Shakiamuni
64. Lam Rim. "Camino Gradual", enseñanzas que describen el adiestramiento progresivo de la mente que conduce a la Iluminación. Nombre que engloba la forma de Budismo introducida en el Tíbet por Atisha.
65. Khampa. Etnia tibetana de estatura más alta que habita en la región de Kham. El lama Gueshe Lobsang Tsultrim pertenece a ella
66. Dakas y dakinis. Daka: divinidad tántrica masculina que personifica la energía activa de la sabiduría. Dakini: divinidad tántrica femenina que personifica el elemento creativo de la sabiduría.
67. Refugio. Toma de Refugio. Acto de dirigir la mente hacia una fuente válida de protección de los sufrimientos del samsara; en Budismo esto supone confiarse a las Tres Joyas: Buda, darma y sanga.
68. Sravakas. Preacticante hinayana que ha escuchado las enseñanzas de Buda pero que es incapaz de beneficiar a otros y persigue la liberación para sí solo. Principalmente se refugia en la sanga. Conocido también como oyente.
69. Pratyekabudas. Practicante hinayana que ha escuchado las enseñanzas budistas y que tiene como meta la liberación para sí solo. Se refugia principalmente en el darma. Es conocido también como Conquistador Solitario.

## LECTURAS ADICIONALES RECOMENDADAS

- "Bodissattva of Compassion" (The Mystical Tradition of Kuan Yin). J. Iofeld (Shambala, 1978). Relato de la vida de meditación Avalokitesvara y su relación con las deidades populares de China. En relación con este tema también es interesante el "Aryasura's Aspiration and a Meditation on Compassion" por S.S. el Dalai Lama (Library of Tibetan Works and Archives)
- "La Luz Clara del gozo" ("El Mahamudra en el Budismo Vajrayana") de Gueshe Kelsang Guatso. Una exposición clara de las prácticas del estado de consumación del yoga tantra supremo con explicaciones del cuerpo vajra, fuego interno, las mezclas y otros temas
- "The Crystal and the Way Of Light (Sutra, Tantra and Dzogchen) de Namkhai Norbu (Routledge & Kegan Paul, 1986). La vida de un maestro tibetano actual de Dsongchen (La Gran Perfección) y sus enseñanzas profundas ilustrando la forma en que los gurus muy realizados despiertan las comprensiones de sus discípulos.
- "Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism" de Lati Rimpoché y J. Hopkins (Rider, 1979). Descripciones detalladas del proceso en que termina una vida y comienza otra. Muy importante para comprender la transformación tántrica. Al respecto también es interesante "Death and Dying: The Tibetan Tradition" de G. Mullin (RKP, 1986)
- "Fundamentos de la Mística Tibetana" de Anagarika Govinda (Editorial Eyras, 1980). Una discusión extensa de cada sílaba del mantra de Avalokitesvara, OM MANI PEME JUM, en relación con temas como el fuego interior, los tres cuerpos, el kundalini yoga y demás.
- "El corazón de la Sabiduría" de Gueshe Kelsang Guatso (Edicomunicación, S.A., 1988). La versión más sucinta de los Suttas sobre la Perfección de la Sabiduría, el Sutra del Corazón. Contiene la esencia de las enseñanzas del Buda Shakiamuni sobre la vacuidad, claramente comentadas.
- "Highest Yoga Tantra" de D. Cozort (Snow Lion, 1980). Una clara discusión sobre la relación entre el sutra y el tantra, los estadios de generación y consumación del yoga tantra supremo y una comparación entre los estadios de consumación de Kalachakra y Guyasamaja.
- "The History and Fundamentals of the Nyingma School" de S.S. Dudjom Rimpoché (Wisdom, 1988). La obra definitiva sobre la escuela más antigua de budismo del Tíbet escrita por un yogui y erudito que fue la cabeza de dicha escuela hasta su muerte en 1987.
- "Aprendiendo de los Lamas" de K. McDonald (Ediciones Dharma, 1987). Una excelente introducción a la práctica de la meditación budista que incluye las prácticas para la visualización de Buda Shakiamuni y otras deidades como Tara y Avalokitesvara.
- "In Praise of Tara" de M. Wilson (Wisdom, 1986). Incluye una historia sobre el origen del tantra de Tara, sadanas para la práctica y alabanzas líricas de esta deidad. También es interesante el libro de S. Beyer, "Cult of Tara".
- "The Jewel in the Lotus" de S. Batchelo (Wisdom, 1987). Una introducción al budismo del Tíbet que contiene enseñanzas selectas de las tradiciones Nyingma, Kadam, Karguiu y Guelug.
- "Journey Without Goal" de Trungpa Rimpoché (Prajna, 1980). Una desmitificación del tantra por un lama tibetano poseedor de una extraordinaria habilidad para hablar de la experiencia occidental. También tiene interés su otro libro "El Amanecer del Tantra" (Kairós, 1976).
- "El Tantra de Kalachakra" de S.S. el Dalai & J. Hopkins (Ediciones Dharma, 1995). Explicaciones con todo detalle del ritual de iniciación en el estado de generación de Kalachakra por el Dalai Lama, uno de los mayores exponentes de este tantra, y una completa traducción de todo el ritual. Incluye una introducción muy valiosa al tantra por Jeffrey Hopkins. También son de interés "Kalachakra Tantra" de Gueshe Ngawang Dhargay (LTWA, 1985), "Wheel of Time", de Gueshe Sopa (Deer Park, 1985) y "The Way to Shambala" de Bernbaum (Doubleday, 1980)
- "Un acercamiento a la Mente Lúcida", de S.S. el Dalai Lama (Ediciones Dharma, 1987). Una serie de ensayos extraídos de las conferencias del Dalai Lama en Estados Unidos.
- "The Life and Liberation of Padmasambhava" de Yeshe Tsogyal (Dharma Publishing, 1979). Fascinante relato del gran mahasiddhi indio que introdujo el tantra budista en el Tíbet.
- "The Life and Teachings of Geshe Rabten" de B. A. Wallace (Wisdom, 1988). Este relato de la vida de uno de los maestros principales de Lama Yeshe incluye una descripción detallada de los métodos para conseguir la concentración en un solo punto, tan importante para tener éxito en la práctica del tantra.

- "The Life and Teachings of Naropa", de H.V. Guenther (Oxford University Press, 1963). Biografía clásica de este gran yogui indio, por él muchos linajes tántricos llegaron al Tíbet. También tiene interés "Six Yogas of Naropa", de Chang (Snow Lion, 1986)
- "Life and Teachings of Tsong Khapa" de R. Thurman (LTWA, 1982). Contiene muchos trabajos importantes e inspiradores de este gran maestro tibetano de sutra y tantra fundador de la escuela Gelug.
- "The Life of Marpa the Translator", Nalanda Translation Committees, bajo la dirección de Trungpa Rimpoché (Prajna, 1982). Bibliografía fascinante del fundador de la escuela Kargui.
- "The Life of Milarepa" de L.P. Lhalungpa (Granada, 1989). Biografía ilustrada del poeta y místico tibetano más conocido. También interesantes al respecto son: "Tibet Great Yogui Milarepa" de Evan Wents (OUP, 1928), "The Hundred Thousand Songs of Milarepa" de Chang (Shambala, 1977), y "Drinking the Mountain Stream" de Lama Kungas Rimpoché (Lotsawa, 1978).
- "Mantras, Sagradas Palabras de Poder", de J. Blofeld (Edaf, 1981). En capítulos como "La deidad que mora en nosotros" el autor explica cómo con la utilización del mantra y las prácticas de visualización, se puede aspirar a estadios de consciencia más profundos.
- "Meaningful to Behold" de Gueshe Kelsang Guatso (Tharpa, 1986). Edición revisada de este comentario detallado que se considera la mejor descripción de las prácticas de la bodichita que se han escrito. También de interés es la traducción de S. Batchelor al texto raíz de Shantideva, "A guide to the Bodhisattva's Way of Life" (LTWA, 1979).
- "The Perennial Philosophy", de A. Huxley. Antología maestra que demuestra que la experiencia mística hacia la trascendencia ha sido compartida por los adeptos de todas las grandes tradiciones espirituales aunque expresada de formas diferentes.
- "The Preliminary Practices" the Gueshe Rabten (LTWA, 1974). Descripción de las prácticas preliminares como la purificación de Vajrasatva y el ofrecimiento del mandala de las que depende el éxito en las prácticas del tantra. También de interés: "Mahayana Purification" (LTWA, 1980), y "La Antorcha de la Verdad" (Samye Dzong. Barcelona, 1995).
- "Selected Works of the Dalai Lama" de G. Mullin (Snow Lion). Los cuatro volúmenes de esta serie aparecidos contienen trabajos del Primer, Segundo, Tercer y Séptimo Dalai Lama en muchos temas de sutra y tantra. "En Busca del Despertar", el XIV Dalai Lama (Ediciones Dharma, 1996).
- "Sky Dance" de K. Sowman (RKP, 1984). Un relato inspirador de una de las más famosas yoguinis del Tíbet.
- "Tantra in Tibet" de Tsong Khapa (Allen & Unwin, 1977). La primera parte de este texto tántrico con un comentario del Dalai Lama que continua con "The Yoga of Tibet".
- "The Tantric Distinction" de J. Hopkins (Wisdom, 1984). Una explicación del sendero del budismo del Tíbet, incluyendo un análisis especialmente claro de los cuatro niveles de principios budistas: vaivasika, sautantrica, chitamatra y mediamika.
- "Tantric Practice in Nyingma", de Khetsun Sangpo Rimpoché (Snow Lion, 1986). Incluye las prácticas preparatorias internas y externas, una exposición de la Gran Perfección y la práctica diaria de recitación y meditación.
- "Vajra Yogiini" de Lama Yeshe (Wisdom, 1984). Una de las muchas transcripciones disponibles sobre la práctica del tantra según este gran lama.
- "Tara, la Energía Femenina que Libera" de Lama Yeshe (Ediciones Dharma, 1988). Transcripción de un curso de meditación impartido por Lama Yeshe en España sobre la práctica de las 21 Taras. También "Introducción al Tantra" (Ediciones Dharma, 1988).
- "The Way of Power" de J. Blofeld (Allen & Unwin, 1970). Una descripción sencilla sobre la teoría y práctica del tantra.
- "La Energía de la Sabiduría" de Lama Yeshe y Lama Zopa Rimpoché (Ediciones Dharma, 1979). Charlas introductorias sobre las meditaciones pre-tántricas y cómo integrar el camino espiritual en la vida cotidiana.
- "Advice from Spiritual Friend" de Gueshe Rabten y Gueshe Dhargyey (Wisdom, 1984). Compilación de las prácticas mahayanas esenciales explicadas por dos grandes maestros tibetanos contemporáneos.

- "Mujeres de Sabiduría" de T. Allione (Ediciones Los Libros de la Liebre de Marzo, 1990). Biografías inspiradoras de seis yoguinis tibetanas incluyendo a Maching Lapdron, iniciadora de la, hoy tan extendida, práctica de Chö.
- "Diálogos con Científicos y Sabios" de René Weber (Ediciones Los Libros de la Liebre de Marzo, 1990). Una recopilación de entrevistas sobre la búsqueda de la unidad entre ciencia y misticismo.

## ACERCA DEL AUTOR

Gueshe Lobsang Tsultrim nació en Tíbet en 1931. Estudia en el monasterio de Sera completando las materias de Tsema Namdrel, Prañaparamita y Madiamika. En 1959, después de la invasión china, debe abandonar su país y trasladarse a India donde continuará sus estudios hasta alcanzar el título de Gueshe Lampa, el más alto de los cuatro niveles de gueshe o doctor en filosofía budista. En el Colegio Tántrico de Gyuto realizará, además, los estudios especiales de tantra.

En la actualidad, después de catorce años en España –alternando viajes periódicos a India y Nepal-, está satisfecho con los beneficios que puede ofrecer a través de sus enseñanzas, entrevistas, iniciaciones y retiros.

## CONTRAPORTADA.

### Vida y enseñanzas de un lama tibetano

Este libro nos introduce a la sabiduría budista, a través de un maestro tibetano contemporáneo. Descubrimos las posibilidades de cómo dirigir con acierto nuestra mente, creadora de sufrimiento o felicidad. Las ventajas que aporta la fuerza del entusiasmo o la paciencia, como método hábil para superar las dificultades. Entenderemos realmente los fenómenos y no con las falsas etiquetas, causa de confusión o desánimo, a que estamos acostumbrados. Hallaremos, también, consejos útiles para la vida diaria...

“Todos los seres somos iguales ya que nadie desea el sufrimiento y todos perseguimos la felicidad, aunque la llamemos con distintos nombres y la busquemos de diferente manera”.