

Vivir el camino

Lecturas requeridas



Módulo 8: El secreto de la mente

Enseñanzas extraídas del retiro *Una luz en el camino*, dirigido por
Kyabje Lama Zopa Rimpoché, en el centro Kadampa,
Carolina de Norte, EE.UU.
12-25 de septiembre de 2010.

Traducción basada en la transcripción simultánea efectuada en inglés por
V. Joan Nicell. Traducido al español por Marian Márquez para el Servicio de
Traducción de la FPMT, 2012.

Estas enseñanzas van dirigidas a los estudiantes del programa *Vivir el camino*.



© FPMT Inc.

Índice



El ciclo kármico	5
Los fenómenos son una creación de la mente	15
El secreto de la mente	23
Proteger la mente	35
Apéndice 1: Las diez acciones no virtuosas y sus resultados	43
Apéndice 2: Meditación en la alegría	53
NOTAS SOBRE EL ORIGEN DEL TEXTO	55

El ciclo kármico

Como el carro va detrás del buey, los fenómenos son una creación de la mente

Buda explicó:

CHHÖ NAM SEM KYI CHE PA TE
SEM NI TSO SHING NGÖN DU DRO
GÄL TE SEM NGÄN CHA NE NI
MÄ CHING JE NA MI DE NA
DUG NGÄL JE SU JUNG WA TE
LANG GI JE SU KHOR LO ZHIN

Los fenómenos son una creación de la mente.
La mente es lo principal, está allí antes de la acción.
Así, si una persona habla movida por una mala motivación,
tras ella irá el sufrimiento,
como el carro va detrás del buey.

Dhammapada (Colección de enseñanzas [Tib. Tshom]), Capítulo 31, v. 24

Lo que estos versos significan es que si una persona dice algo con una mala motivación, por ejemplo, el resultado de su acción será el sufrimiento. *Lang gi je su kor lo zhin*. El sufrimiento es aquí ilustrado por el buey que tira de un carro con una pesada carga: al animal le sigue un pesado carro que le coarta la libertad. Esta imagen ilustra la idea de no ser libres: el buey ha de acarrear el pesado carro del mismo modo que una acción con una motivación que no es buena acarrea el sufrimiento que sigue detrás.

De la misma forma, cualquier cosa indeseable que se nos presente en la vida, como pueden ser formas feas o desagradables, sentimientos y sonidos molestos o hirientes; cualquier cosa que nos disguste —que suene mal, que huela mal, con mal sabor, objetos desagradables al tacto, cosas terribles y no deseables— todo ello proviene del karma negativo. De acciones motivadas por malos pensamientos. Así, se puede ver que, básicamente, cualquier cosa u objeto desagradable que encontremos o experimentemos podemos referirlo a haber realizado en el pasado alguna de las diez acciones no virtuosas. Ésta es la causa básica. No es que *todo* provenga del karma negativo, pero sí es cierto que ésta es la causa principal. De manera que todo tuvo el mismo origen¹.

Los efectos secundarios de matar

Tomemos el caso de tener que vivir en un lugar gris y lleno de desdicha, o bien en un lugar donde hay abundancia de comida y cultivos, pero donde los alimentos producen efectos secundarios. Un buen ejemplo lo encontramos en mí mismo, que padezco diabetes, por lo que las patatas no me

¹ Para ver la lista de las diez acciones no virtuosas y sus resultados, consultar el *Apéndice 1: Las diez acciones no virtuosas y sus resultados*.

sientan bien. Y es que muchos alimentos producen efectos adversos en las personas con diabetes, debido a que varias de las sustancias que estos contienen aumentan la presión arterial o alteran el azúcar en la sangre, produciendo así efectos dañinos. De modo que a algunas personas, incluso los medicamentos o los alimentos les producen efectos secundarios.

Todo ello se debe al karma negativo de haber matado en el pasado: cuando alguien no puede digerir los alimentos que ingiere, la causa radica en el karma negativo de haber matado a otros seres en el pasado. Llevada a cabo con una mala motivación, la acción de matar implica un sufrimiento posterior. Buda explicó que hay un tipo de «resultado poseído» [o «resultado del entorno»] que guarda relación con los placeres y que se manifiesta en que estos producen efectos secundarios que causan enfermedades y problemas. En efecto, es muy interesante el hecho de que ciertas personas pueden que tengan *de todo*, pero luego ello se vuelve perjudicial. Normalmente se trataría de una situación de disfrute, pero para algunas personas se convierte en una de daño. Ha llegado a mis oídos que incluso la pasta de dientes puede producir alergia en algunas personas. Muchas cosas han llegado a mis oídos, si bien por ahora, no que el agua cause alergia, aunque de todas formas, si alguien posee este karma, entonces sin duda alguna se volverá alérgico al agua.

También contamos con el caso de algunas personas que tienen gatos, el pelo del animal se vuelve una fuente de alergias, y resulta que no pueden estar en la misma habitación que ellos. Así pues, existen todo tipo de cosas que pueden convertirse en causa de sufrimiento, del sufrimiento del dolor. Otro ejemplo son las flores, con su aroma, que también pueden dar origen a alergias.

Por otro lado, a pesar de que por el momento vivamos en un lugar muy limpio, a veces tenemos que atravesar un lugar sucio, maloliente e inmundito. Éste es el resultado del entorno de haber matado con mala motivación, de haber cometido en el pasado acciones con mala motivación². Cuando éste es el caso, se pueden experimentar muchas enfermedades en la vida, una detrás de otra, como ocurre a ciertas personas que padecen muchas enfermedades y tienen un problema de salud detrás de otro. La persona vive, pero con muchos problemas de salud. Como se ha comentado, éste es el resultado de sufrimiento que va detrás: el sufrimiento sigue a la acción de matar realizada con una mala motivación.

Cuando nos enfrentemos al sufrimiento, relacionémoslo con el karma

Es muy importante que al estudiar budismo, y en particular al estudiar el lam rim, lo que estudiemos no quede sólo en el texto, como si fuera otro dato más, sino que tratemos de entenderlo y de recordarlo en el día a día. Por ello, cuando surjan situaciones desagradables o cuando nos toque sufrir, relacionémoslo con el karma. Relacionémoslo con esos karmas negativos básicos, las diez acciones no virtuosas, y tratemos de reconocer de cuál de ellos provienen. La gran ventaja de ser capaz de reconocer dicha relación —esto es, cuando el sufrimiento se relaciona con el karma, y en particular con las diez acciones no virtuosas—, es que queremos hacer algo para purificar. Como a nadie le gusta el resultado del sufrimiento, desearemos purificar el karma negativo. Por tanto, esto estimula a la mente a purificar el karma negativo. Entonces, buscamos qué hacer para purificarlo, y nos lleva a no volverlo a repetir.

² Esto también está relacionado con el resultado del entorno (o «resultado poseído») de una conducta sexual incorrecta, según algunos textos sobre las acciones kármicas y sus resultados.

Lo que se ha hecho en el pasado no se ha hecho sólo una vez, sino incontables veces desde renacimientos sin principio. Ya hemos terminado de experimentar el resultado de muchos karmas negativos, y muchos otros han sido purificados, por lo que no tuvimos que experimentar su resultado. No obstante, aún quedan muchísimos otros karmas que no han fructificado, así que no nos queda más remedio que purificarlos. Todo ello nos alienta a purificar el karma negativo y a no volverlo a crear; estimula a la mente para que no creemos karma negativo, como por ejemplo el de matar a otros seres; y nos volvemos muy precavidos. De este modo, en lugar de tener una mente distraída, la estimulamos para que esté más alerta.

En mi opinión es muy útil relacionar el sufrimiento con el karma, recordar el karma, en lugar de hacer lo que hacemos habitualmente. Muchos de nosotros no pensamos en el dharma —y aquí me incluyo a mí mismo—, en el día a día no solemos pensar en él, y cuando enfermamos creemos que la enfermedad ha sido producida por algo que ha venido de afuera, de las plantas o de otras personas, o de insectos, o que ha entrado por la ventana. Y es que por lo general, siempre pensamos en algo exterior como la causa de las enfermedades, algo malo que viene de afuera que hemos enganchado y que nos ha hecho enfermar. No recordamos el karma, o al menos no es lo primero en lo que pensamos. Especialmente, no es lo primero en lo que pensamos. O nos cuesta recordar que se trata del karma. Pensamos que algo afuera no funciona y que alguna condición externa ha sido la causa principal de lo que ocurre.

No es culpa de Dios

Hay quien no cree en que Dios es el que ha creado sus problemas, que no cuenta en su vida con creencias religiosas que expliquen que Dios es quien crea las cosas. La cuestión que voy a plantear va dirigida a las personas que sí creen que Dios es el creador, y el contexto son las situaciones de guerra, cuando hay un tsunami, cuando existe peligro de terremoto o cuando se corre peligro a causa de los elementos u otros, o en los casos en que son los seres humanos quienes dañan un país: cuando uno se encuentra con dificultades o problemas graves, con nada que beber o comer y con mucho miedo. Mi pregunta, dirigida a las personas que generalmente creen que Dios es el creador de todo lo que ocurre, es la siguiente: ¿hasta qué punto creen, *en aquel momento*, que dicha guerra o las situaciones mencionadas provienen de Dios, o han sido creadas por Dios? Cualquiera que sea el sufrimiento que conlleve, ¿qué cantidad de sufrimiento creen en aquel momento que ha sido creado por Dios? Ésa es la cuestión que planteo. Si creen que el sufrimiento fue creado por Dios, entonces vuelve a tratarse de algo similar, y necesitan purificar. Volvemos, por tanto, al mismo punto, ya creamos en un Dios creador o no.

Necesitamos purificar porque provino del karma negativo, en el sentido de que hicimos algo indebido y hemos de purificar. No se trata tanto de luchar, pues la lucha no es la solución, la solución no es eliminar al enemigo, sino que se trata de confesar y purificar aquello que a Dios le desagrada: se hizo algo que era erróneo a los ojos de Dios y hay que confesar y purificarlo. Y ello no implica matar al enemigo. Es algo negativo que uno hizo, algo que iba contra los deseos o el consejo de Dios, así que surge el deseo de purificarlo, y por tanto se confiesa; y ello no implica hacer daño a terceros.

Si dañas a otras criaturas creadas por Dios, destruyes su creación, y en este sentido, si dañas algo que Dios ha creado, si lo destruyes, es como si fueras contra sus deseos, pues Dios fue quien lo creó. Para los que se basan en esta creencia, la guerra o matar como respuesta a una ofensa van contra

Dios y contra sus deseos. Por otro lado, uno no puede enojarse con Dios, eso sería terrible, por lo que ésa tampoco es la solución. Dios creó ese problema para purificarte.

De todos modos, ignoro si las personas que creen en Dios sostienen dicho modo de pensar o no, simplemente hablo aquí sobre la base de la creencia en que Dios es quien lo creó todo, base a partir de la cual no parece *en absoluto* positivo matar a otros seres.

Dañar a los demás es dañarse a uno mismo

[Video n°1: «Dañar a los demás es dañarse a uno mismo»]

Sin necesidad de detenerse a pensar en la compasión, ya sólo desde un punto de vista práctico y con un razonamiento lógico, es muy práctico pensar que los otros seres necesitan ser felices. No desean sufrir sino que lo que quieren es ser felices. Al igual que uno mismo se cree importante, ellos también lo son, y su felicidad es de una importancia extrema. Al igual que nosotros no queremos sufrir, ellos tampoco lo desean, y eso es algo muy, muy importante. Descontando, además, que nosotros somos uno y ellos son muchos. Tú eres uno, pero ellos son muchos, y por consiguiente su necesidad es más importante. Ya sólo por número, su felicidad es más significativa.

Es lógico, y aun sin todos estos razonamientos, sino simplemente en relación con Dios y sin entrar tantos razonamientos lógicos como pueden ser el análisis de que ellos también necesitan felicidad y rechazan el sufrimiento o de que al igual que uno se cree importante, cada persona también piensa que es de lo más importante. Por supuesto que si nos basamos en esto, sólo nos resta amarles, son sólo objeto de compasión y de bondad, y no son, en absoluto, un objeto al que se pueda dañar.

El ego dictador: refiérelo a ti mismo

Siguiendo con el ejemplo de uno mismo, no queremos que nos hagan daño y lo que deseamos es sólo la felicidad y no el sufrimiento, lo único que anhelamos es que los demás nos quieran, que nos ayuden, y no queremos que nos hieran. Utilizándose a uno mismo como ejemplo, es imposible (es ilógico) hacer daño a los demás. Dañar a los otros es simplemente ser un ego dictador, pues no existen razones válidas ni lógicas para perjudicarles. El ego dictador no es razonable: un dictador no necesita razones válidas, simplemente tortura a los demás, y así nos encontramos con que en pos de la propia felicidad dañamos a otros. Cuando el ego se convierte en dictador no lo hace basándose en razonamientos válidos: no los necesita, no depende de ellos.

Así pues, es imposible infligir daño a los demás, es *imposible, no hay manera* de dañarles. Los demás sólo son objeto de compasión y de bondad. Ésta es la razón válida, y lo es en especial lo que los demás necesitan. De modo que es imposible infligirles daño: no hay razones válidas, es ilógico y erróneo.

Dañar a los demás es dañarse a uno mismo, pues esto hace que muchos seres pasen a convertirse en nuestros enemigos: devienen nuestros adversarios. Aquella persona se convierte en nuestro enemigo, y también lo hacen sus amigos, al igual que muchas otras personas. Al perjudicar a esa persona, muchas otras (los miembros de su familia y sus amigos) se volverán contra nosotros, y de esta manera iremos cosechando más y más enemigos, resultando en muchos adversarios a los que perjudicar. El enemigo siempre crece cada vez más, y ése es el resultado de hacer daño: por matar o por lo demás, sólo hace que aumentar, siendo éste el resultado que nos encontramos.

En este mundo, desde los tiempos antiguos y durante miles de años, muchos países han estado luchando entre sí, como es el caso de los países musulmanes y como ha ocurrido en muchos otros lugares. La historia de las guerras se extiende desde hace miles de años. Es lo que sucede, encontramos muchos casos de luchas que llevan perdurando un millar de años, y no se acaba por destruir al enemigo externo en lugar de destruir al enemigo interno: el engaño de donde surgen todos los problemas, de donde proviene todo daño externo, que radica en la propia mente.

En lugar de destruir al enemigo interno, nuestro único pensamiento y lo único que entendemos es que todas nuestras desgracias vienen de afuera. Nunca establecemos una relación entre las desgracias y nuestra propia mente, nuestras delusiones, sino que solamente las consideramos como algo que proviene de los otros. Nos pasa como a esos países que han estado luchando entre sí durante tanto tiempo, por miles de años. Pero es que incluso si fuéramos capaces de ganar a otro país, a dos, a tres países, mediante la lucha y las matanzas; si por la fuerza se destruye y derrota a un país y se le gana, y luego se lucha y se gana frente a otro y otro; incluso si siempre venciéramos de este modo, la vida habría sido muy difícil.

El hecho de vencer a otro país mediante la guerra implica matar a mucha gente, a cientos de miles o millones de personas, además de la tortura, que es espantosa. Tratemos de imaginarlo. Incluso si ahora derrotamos al país y les vencemos, la vida se habrá vuelto como si uno se ahogara en el mar o en el barro, o como si estuviera atrapado en una prisión. En efecto, en algo parecido a eso es en lo que se convierte la vida. Y si pensamos en el karma ya sí que sorprende y cuesta de imaginar: uno mismo, o el propio país, peleó contra otro país, y no sólo lo hizo uno mismo sino que se condujo a muchas otras personas a derrotar a otras tantas, causando así muchísimo dolor. Incluso si uno se encuentra en el bando ganador, se han creado increíbles, impensables, y cuantiosos karmas negativos.

El resultado es que uno mismo es el que pierde

Incluso ganando ahora... uno cree es feliz, porque no tiene ni idea del karma. Sin embargo, todo ello acarrea como resultado el volver a experimentar más sufrimiento más adelante, como la pérdida del país en el futuro, puesto que otros lo derrotarán. Otros contraatacarán y se perderá el país, y luego uno se perderá a sí mismo. Así que el resultado es que uno mismo es el que pierde. El propio país, la propia gente, lucha, unos contra otros, trayendo un padecimiento increíble para los nuestros en el futuro próximo, y así es como sucederá sin asomo alguno de duda. Se puede tener por seguro que esto es lo que ocurrirá, a no ser que sea purificado. Si no se purifica o si no se ha actualizado el camino en el que el ser se libera del karma, indudablemente con el tiempo se experimentará el resultado, el sufrimiento donde otros nos derrotarán, donde otros países derrotarán al nuestro.

Y de nuevo aparece la cadena kármica, una cosa viene detrás de la otra. De nuevo, esto vuelve a suceder. Y una vez más el otro país tendrá que experimentar el resultado kármico relacionado con la cantidad que sea de seres a los que se haya matado o dañado. Incluso quienes ganen tendrán que experimentar el resultado del sufrimiento, toda la población en su conjunto tendrá que sufrir el karma colectivo, pues juntos crearon dicho karma. Y habrán de experimentar el resultado kármico una y otra vez y aún otra, de una manera sin fin, porque dicho karma afecta a otro, y ése afecta a otro más, y así eternamente. Es el sufrimiento eterno en el samsara de matarse unos a otros, de los tormentos sin fin. *[Fin del video]*

Resultados kármicos eternos

Otro karma, otro resultado; de nuevo otro karma y otro resultado; y así sucesivamente, sin que acabe nunca. Es el sufrimiento eterno en el samsara de matarse unos a otros, el sufrimiento individual eterno y también todo el karma colectivo por el que todas las personas experimentan el resultado posterior de ser asesinados. Y es que como resultado kármico de lo anterior, vuelven a ser asesinados. En suma, es eterno, es un sufrimiento sin fin. Incluso sin conocer el karma, desconociendo las acciones y sus resultados (*lān drā*) —los efectos de las acciones—, esta sola ocasión en que se ha dañado a otro provoca un interminable sufrimiento samsárico. Y es que luego se experimenta el resultado del sufrimiento (que los demás nos hagan daño), y así se va de un lado a otro en un samsara de padecimiento eterno. Una única situación en que se contraataque —aplicando por igual ya se trate del caso en que todos juntos derrotan a otro país o de una lucha uno contra otro de forma individual, esto es, sin importar que se trate de ir contra un solo ser vivo— es causa de sufrimiento eterno del samsara, que sigue perpetuándose.

Por ejemplo, si matamos un pequeño insecto —ni siquiera a un ser humano, sino tan sólo a un minúsculo insecto—, el resultado del karma negativo también es el de que otro nos matará a nosotros. Si una vez se mató a un ser vivo, a un pequeño insecto, aunque fuera uno de esos pequeños mosquitos de la selva húmeda, el resultado de esa acción de matar será el de ser asesinado durante quinientas vidas. Por quinientas vidas seremos asesinados, como resultado de esa única acción de haber matado a otro ser. Esto se menciona en las escrituras.

Sin embargo, sucede que no somos capaces de recordarlo, porque no poseemos clarividencia, y al no tener ni omnisciencia y ni siquiera clarividencia ordinaria, no somos capaces de ver vidas pasadas y futuras ni de recordar el karma bueno y el mal karma del pasado y sus respectivos resultados. ¿Cuántas veces, por ejemplo, experimentamos el resultado del sufrimiento? Y al hacer una buena acción, un buen karma, ¿durante cuántas vidas experimentamos un buen resultado?

Tomemos ahora como ejemplo el salvar la vida de otros: al salvar la vida de un ser al que van a matar —ya se trate de un ser humano o de un animal, como podría ser un gusano o cualquier otro ser—, el beneficio es similar: experimentamos felicidad como resultado de ello durante quinientas vidas. Esto no lo he leído en las enseñanzas, pero sin embargo debería ser similar.

Así que como resultado de una acción de matar, seremos asesinados quinientas veces por otros seres, solamente como resultado de ese único karma negativo. Y esto que no estoy refiriéndome aquí a los reinos infernales, sino que únicamente hablo del reino humano, de los seres humanos. Si bien también podría tratarse del reino animal, en este contexto se refiere más al reino humano.

Incluso si, debido al buen karma, se renace como ser humano, se habrá de experimentar aún el resultado similar a la causa, cuando se trate de un karma negativo completo. Si se reúnen los cuatro factores que son la base, la intención, la acción [o *ejecución*] y el objetivo [o *conclusión*], de haber creado un karma negativo, se habrá de experimentar su resultado, que es el sufrimiento de morir a manos de otros seres durante quinientas vidas. Incluso aunque debido a otro buen karma se obtenga un renacimiento humano, se habrán de experimentar aún los [restantes] tres resultados depositados por los karmas negativos, esto es, los tres sufrimientos del resultado del entorno (de

estar en un lugar sucio, antihigiénico, maloliente y demás³), el resultado similar a la causa de ser dañado por otros [y el resultado de tener el hábito de dañar a otros].

Se tendrá que vivir en lugares donde reina la muerte, donde la vida es corta, o incluso donde hay alimentos, se dan las condiciones para vivir y hasta se dispone de medicamentos, pero los efectos secundarios hacen peligrar la existencia. Hay que sumarle asimismo el peligro proveniente de animales e incluso de otros seres humanos que atacan y matan, por lo que las personas no pueden vivir muchos años.

En esta línea va también lo que siempre comenta su santidad el Dalái Lama con respecto al tema del Tíbet: Los jóvenes tibetanos quieren luchar contra el continente chino, siguen lo que es normal, lo que hacen otros países, a saber, «si alguien te hace daño, se lo devuelves». Y es que tal vez ellos no tengan tanto en cuenta el dharma como lo tiene el resto del mundo. Muchos son los que desean ir por este camino, pero por su lado, Su Santidad siempre ha defendido el dharma y ha enfatizado el no devolver la agresión y lograr la libertad para el Tíbet a través de métodos pacíficos, y la razón de ello es la que estamos tratando aquí.

El ciclo kármico

Si devolvemos el daño, creamos un ciclo porque después nos toca a nosotros recibirlo de vuelta. Dañamos y luego nos lo devuelven, puesto que hemos creado la causa para que nos perjudiquen *otra vez* —en el caso que nos ocupa, para que el continente chino devuelva el daño—. De nuevo, nos vuelven a dañar en el futuro, tal cual, debido al karma, a la acción y el resultado. Este resultado es el efecto natural, por lo que nos vuelven a atacar. Y como he mencionado antes, a partir de un karma negativo de haber herido a otros seres, se experimenta el resultado del sufrimiento no sólo una vez; que alguien nos mate no es algo que ocurra una sola vez, sino que es algo que ocurrirá quinientas veces. Y esto es lo que ocurre por haber matado a *un solo* ser vivo: el resultado es que a uno le matarán quinientas veces. De modo que si nos defendemos atacando, ¿nos podemos imaginar cuantos seres morirán?, ¿podemos llegar a concebir el ciclo kármico? Ello se convierte en la causa de que nos maten de nuevo, de entrar en guerra y volver a luchar, de un ciclo eterno, la acción y el resultado no acaban nunca. Por culpa de una sola acción de dañar a otros, se experimenta el resultado de que nos devuelvan el daño en quinientas vidas, por haber creado *este único* karma negativo.

Ésta es la razón por la que el Dalái Lama enfatiza la vía pacífica hacia la liberación, el intentar conseguirlo pacíficamente, porque un método pacífico implica no tener que experimentar de nuevo los problemas durante tantos cientos de miles de vidas y que otros seres no nos devuelvan el daño derivado de un solo acto. Y es que el ciclo kármico consiste en que cuando dañamos a otros seres, esto deviene una causa para que ellos nos dañen a nosotros, convirtiéndose de este modo en algo continuo y eterno. Incluso si se vaciara completamente este universo (cuya existencia, de hecho, sólo dura un tiempo determinado), si dejara de existir, si deviniera sólo un espacio vacío, podríamos seguir luchando desde otro universo, y el karma simplemente seguiría. Si alguien posee el karma de renacer en el infierno y el universo dejara de existir, este ser renacería en otro reino infernal. Tratemos de imaginarlo, puesto que ése es el resultado que nos encontraríamos.

³ Algunos textos mencionan que el resultado del entorno consiste en vivir en un lugar donde hay muchas cosas a las que temer, donde la vida corre peligro.

Esto también se menciona en el comentario sobre *Los cuatrocientos versos de la vía media*, compuesto por Aryadeva. En dicho comentario, a mi entender escrito por Gyältsab Je, se menciona que por mentir y engañar a otro ser —sólo por un único engaño—, otras personas nos engañarán durante un millar de vidas. Por todo ello, hemos de abandonar en nuestra vida el hacer daño a otros seres lo más que podamos, reducirlo al máximo, o intentar como mínimo hacer ni que sea un daño menos. Tratar de abandonar o disminuir aunque sea un solo acto dañino parece algo increíble; incluso intentar evitar un solo acto perjudicial será muy beneficioso para nuestra felicidad, y no solamente ahora, sino en todas las vidas futuras.

Refirámoslo a los demás

También, refirámoslo a los demás. ¿Por qué digo a los demás? En primer lugar, porque durante cien mil vidas sufriremos mucho menos y disfrutaremos de mucha más paz, si conseguimos evitar aunque sólo sea un perjuicio a los demás. Luego, porque si no abandonamos dicho daño, será la *causa* de que otros nos dañen a nosotros durante cientos de miles de vidas, al provocar que otros nos perjudiquen. Debemos pensar en lo que significa que *es la causa* de que otros nos devuelvan el daño, pues se trata de algo importante a comprender: *es la causa* de que otros nos devuelvan la ofensa. *Causa* que otros nos hieran durante cientos de miles de vidas; se convierte *en la causa* de que otros nos dañen. Y así, estamos provocando que otros creen causas para el sufrimiento. Por lo que evitar aunque sea un solo acto dañino realizado con el cuerpo, la palabra o la mente, se convierte en una paz increíble para otros seres, y en particular, conseguiremos que este ser a quien estamos dañando no tenga que estar devolviéndonos el mal durante cientos de miles de vidas. En conclusión, el hecho de abandonar un solo acto dañino supone una paz increíble.

Este segundo aspecto guarda relación con el resto de los seres, y es muy bueno recordarlo cuando alguien se enfada o abusa de nosotros, o nos falta al respeto con el cuerpo, o nos hiere con cuerpo, palabra y mente. En mi opinión, es *en extremo importante* que cuando alguien se enfade con nosotros recordemos que «la causa de esto soy yo». Recordemos que es el resultado del propio karma negativo del pasado: «Esto ha sido causado por mi propio karma del pasado». Es conveniente recordarlo inmediatamente, es de hecho esencial, porque con esta concienciación no devolveremos el agravio.

Intentemos tener presente que «mi karma negativo del pasado es el que ha causado que esta persona se enfade conmigo, es el resultado de mi karma negativo». Que cualquier cosa que dicha persona realice con cuerpo, palabra o mente que termine hiriéndonos —algo desagradable, molesto, que nos haga enfadar— nos haga recordar esto de inmediato: «Lo ha provocado mi karma negativo del pasado». Esto es muy positivo puesto que así no desearemos devolver la ofensa, y de hecho esto en sí mismo se convierte en la práctica de la paciencia, una meditación en la paciencia donde no devolvemos la ofensa y no reaccionamos con más enfado. No devolvemos los insultos porque sabemos que creará un círculo sin fin, en donde dañamos y nos devuelven el daño, causando así un sufrimiento perpetuo, un ciclo kármico de sufrimiento eterno en samsara. Y a partir de ahí surge la paz mental, la paz en la mente y en el corazón. Si además deseamos generar compasión hacia esa persona, tenemos la oportunidad de hacerlo, y podemos hacerlo por medio de imaginar a dicha persona creando karma negativo y teniendo que experimentar el resultado de dicho karma, que es el sufrimiento, de forma continua en los reinos inferiores.

En la vida cotidiana, cuando alguien se enfada con nosotros, o incluso cuando nos pica un insecto — aunque nos pique una hormiga, aunque nos pique un mosquito, cualquier cosa desagradable que nos suceda—, se trata de un sufrimiento que proviene de nuestro propio karma, como ya lo expresó Buda en el *Dhammapada*. Cualquier karma creado con el cuerpo, la palabra o la mente con una mala motivación, con una mente innoble (*lang gi je su khor lo zhin*), es como el carro que sigue al buey, una carga pesada que nos coarta la libertad. Ése sería el resultado. Y ésta es la forma de pensar en la propia felicidad y sufrimiento: *el karma, nuestra propia felicidad y nuestro propio sufrimiento*. Porque hicimos daño a otros, eso mismo es lo que obtenemos.

Pensemos que «ése es el resultado de mi propio karma: este sufrimiento y esta felicidad». El hacer daño a otros seres provoca que los otros nos dañen a nosotros, y causamos así un sufrimiento futuro continuo a ese ser porque hacemos que cree karma negativo cuando nos devuelva el daño. Por tanto, ahora entra en juego la compasión. El perjudicar a otro hace que éste a su vez nos perjudique a nosotros, creando así su propio karma negativo para renacer en los reinos inferiores, o, aunque renaciera en el reino humano, para que sufra durante muchas vidas, durante cientos de miles de vidas. Sin embargo, cuando lo vemos de este modo no les perjudicamos, sino que practicamos la compasión para que todo eso no tenga lugar.

Los fenómenos son una creación de la mente⁴

Los fenómenos son una creación de la mente

CHHÖ NAM SEM KYI CHE PA TE
SEM NI TSO SHING NGÖN DU DRO
GÄL TE SEM NGÄN CHA NE NI
MÄ CHING JE NA MI DE NA
DUG NGÄL JE SU JUNG WA TE
LANG GI JE SU KHOR LO ZHIN

Los fenómenos son una creación de la mente.
La mente es lo principal, está allí antes de la acción.
Así, si una persona habla movida por una mala motivación,
¿Qué le ocurre?
Tras ella irá el sufrimiento,
como el carro va detrás del buey.

Dhammapada, Capítulo 31, v. 24

Como se dice en el *Dhammapada*, *chhö nam sem kyi che pa te*: «todos los fenómenos son una creación de la mente». Creo que el budismo es la única filosofía que expresa de este modo el origen de los fenómenos: como provenientes de la mente. Nosotros, todos los fenómenos, nuestro infierno y nuestro despertar, nuestro samsara y nuestro nirvana, la felicidad y el sufrimiento de cada día, todo, tanto si nuestras actividades en la vida cotidiana nos van bien como si no, cada una de estas cosas, ha surgido de la propia mente. La sección anterior estaba dedicada por entero a las cosas desagradables, tanto a los objetos como a la mente, la mente que ve y que experimenta la sensación desagradable. Pues todo ello proviene de la mente, no de algo que esté afuera. Al igual que cualquier cosa que soñemos proviene de la mente, asimismo ocurre durante el día.

Una meditación extraordinaria

[Video n°2: «Una meditación extraordinaria»]

Chhö nam sem kyi che pa te («todos los fenómenos son una creación de la mente») es algo enorme, enorme y enorme (creo que será suficiente con expresarlo tres veces). Opino que se trata de una meditación increíble, y es algo que no se expresa en otras religiones, sino que es algo especial del budismo y que es *exactamente* así [de acuerdo a la realidad]. No es sólo una filosofía. Las personas pueden crear una filosofía con su propia mente, crear una filosofía que se adapte al modo como se quiere que sean las cosas (algo que de hecho ha sucedido muchas veces). No es éste el tipo de

⁴ Para entrar en mayor profundidad en las enseñanzas acerca de cómo todos los fenómenos son creados por la mente, consultar el módulo 3 de *Vivir el camino*, *En qué creen los budistas*.

filosofía de la que estoy hablando, sino que me refiero a la filosofía que se ajusta a la realidad. Quizá en muchas otras religiones alguien influyente creó una filosofía al respecto de cómo deseaba que fueran las cosas, y luego esas creencias se extendieron. Puede que así sea como haya ocurrido con muchas otras religiones en repetidas ocasiones: en muchos otros credos del mundo, [la filosofía se creaba de acuerdo a] los intereses de un solo individuo, no para la felicidad de otros seres o para la nuestra propia.

De lo que se trata aquí es de una filosofía o creencia generales del budismo, y en particular de la escuela Prasangika, que es acorde con la realidad. Al analizar la realidad, se descubre que la naturaleza de los fenómenos con respecto a la mente objetiva *es* de ese modo. Así que *chhö nam sem kyí che pa te* («todos los fenómenos son una creación de la mente») es una muy buena meditación, una meditación buenísima, se trata de un análisis excelente, porque significa que la mente es la que crea todos los sufrimientos y, por tanto, que todos los sufrimientos provienen de la mente. Lo que a su vez *significa* que tenemos total libertad, ya que toda nuestra felicidad puede provenir de la mente: toda la felicidad, así como todo el sufrimiento, deriva de la mente. Y el hecho de que toda la felicidad también provenga de la mente significa que tenemos total libertad para detener el sufrimiento desde la mente. Podemos poner fin al sufrimiento desde la propia mente, porque, dado que el sufrimiento procede de ella, sabemos cuál es la manera de detenerlo: exactamente desde la propia mente. *Exactamente* desde ahí; no desde afuera. Los problemas de la vida, básicamente, no se resuelven desde afuera, sino desde la propia mente. Éste es el mejor modo de detener las dificultades de la vida, cualquier problema que surja, y se puede entrenar a la mente en esa dirección.

A causa de los cambios externos, cuando un problema concreto se soluciona aparecen otros problemas, siempre surgirán nuevas dificultades; nunca se acaban. Los problemas nunca se resuelven con el cambio externo, sino que siempre hay uno que viene detrás del otro. Y siempre es así. Sin embargo, poniendo freno a los problemas desde la mente, estos acabarán, y no sólo temporalmente, sino definitivamente. En efecto, si los problemas se detienen desde la mente, se puede acabar con ellos para siempre, porque atacando la raíz de los mismos —el concepto erróneo y la huella negativa de dicho concepto— y haciendo realidad el antídoto del camino dentro de la mente, la propia mente se convierte en el camino. Cuando se genera el camino —el logro—, la mente *se convierte en ello*, y después dicho concepto erróneo cesa, así como su impronta negativa.

«El sufrimiento proviene de la mente» significa felicidad hasta el despertar, no sólo felicidad y paz en el día a día a pesar de tener problemas, no solamente eso, sino que incluso la felicidad de todas las vidas futuras, hasta la felicidad suprema y eterna, vienen de la propia mente, y hasta la gran liberación del pleno despertar, la felicidad sin par, provienen de la propia mente. Ésta es la psicología de nuestra vida, la meditación en la vida.

Meditación en el budismo

¿Qué significa «meditación» en el budismo? Lo que se denomina «meditación» no sólo significa meditación desde la perspectiva budista, pues existen ideas distintas acerca de la meditación, y existen meditaciones de distintas religiones, si bien para un budista, la meditación consiste en familiarizar la mente con un objeto virtuoso, transformar la mente en virtud. *Sem ge pa la gom par je pa*. Esto es lo que se denomina «meditación» —virtud—, y el resultado de dicha meditación es única y exclusivamente la felicidad.

Los tres aspectos principales del camino

Ahora vienen los tres aspectos principales del camino hacia el despertar⁵. Si la meditación se basa en la renuncia, se logrará la libración del samsara. Si se hace con la visión correcta, no se convierte en causa de samsara sino en un antídoto frente a la raíz del samsara, en algo para terminar con él, por lo que con esta meditación, de nuevo, se alcanza la liberación. Por otro lado, por medio de la bodichita se alcanza el pleno despertar. Y es en eso en lo que la mente se familiariza, y cuando se familiariza con eso, la propia mente *se convierte* en eso, se transforma en eso. Y todo ello sin llegar a mencionar el tantra.

Antes me estaba refiriendo a nuestra vida. En mi opinión es siempre muy, muy positivo que, básicamente, ya sea a nivel de organización o de familia, o bien en uno mismo, pongamos el esfuerzo para atajar el sufrimiento desde la propia mente y alcanzar la felicidad desde la propia mente. Busquemos siempre eso, mantengamos [en mente] dicha filosofía o realidad, puesto que, a mi parecer, se trata de algo en extremo positivo, y me estoy refiriendo aquí a los aspectos fundamentales de la vida. Contamos con diversas formas en las que se puede meditar en ello, y es realmente una muy buena introducción al budismo.

«Dominar la propia mente es la enseñanza de Buda». Es perfecto, y encaja aquí *porque* la mente es la que crea todos los fenómenos: todos los sufrimientos son creados por la mente, y toda la felicidad es creada por la mente. Por tanto, la solución radica en subyugar la propia mente: ésta es la enseñanza de Buda. Dominar la causa del sufrimiento —pacificar, erradicar las delusiones, derrotar los engaños— es un tema que se vuelve muy, pero que muy, muy importante, y no creo siquiera que haya mencionado suficientes veces la palabra «muy», cuyas repeticiones aquí encajan a la perfección.

Ésta sería la introducción al budismo, la manera de presentarlo a quienes no sean budistas y desconozcan el tema. [*Fin del video*]

Como la sombra sigue al cuerpo

[CHHÖ KYI NGÖN DU YI DRO TE
YI GYÖ YI NI TSO WO YIN
GÄL TE YI RAB DANG WA YI
MÄ SAM YANG NA JÄ KYANG RUNG
DE YI DE NI DE WA THHOB
DRIB MA JE SU THRANG WA ZHIN.]⁶

CHHÖ NAM SEM GI JE PA TE
SEM NI TSO ZHING NGÖN DU DRO
GÄL TE SEM ZANG THHOG NA NI
ME ZHING JÄ NA... [?]

⁵ Los tres aspectos principales del camino son: renuncia, bodichita y la visión de la vacuidad. N.T.

⁶ El verso tibetano entre corchetes es el texto tibetano como parece constar en el *Dhammapada*. El siguiente es el texto tibetano de acuerdo a como parece que lo citó Rimpoché, según ha sido comprobado con el audio por un traductor.

DE WA JE SU THOB PA TE
LÜ KYI JE SU DRIB MA ZHIN

Los fenómenos son una creación de la mente.
La mente es lo principal, está allí antes de la acción.
Si alguien habla movido por un buen corazón,
la felicidad irá tras él, como la sombra sigue al cuerpo.

Dhammapada, Capítulo 31, v. 25

«Como la sombra sigue al cuerpo»: ése es el ejemplo. La sombra sigue al cuerpo allá adonde éste vaya, del mismo modo que cualquier acción que se realice con un buen corazón o una buena motivación —hablar, por ejemplo— irá seguida siempre por la felicidad.

Ahora poseemos un cuerpo humano perfecto y precioso, cualificado por las ocho libertades y los diez dones, que tiene la oportunidad de practicar no sólo el pratimoksha (el Hinayana), sino también el Mahayana Paramitayana y el Mahayana Secreto (el Vajrayana). Muchos de nosotros, incluso aquellos que no han entrado en contacto aún con el tantra pero que tienen la oportunidad de hacerlo, tenemos la oportunidad de practicar los tres vehículos enseñados por Buda. Esta vida surgió de las buenas acciones realizadas en el pasado con motivaciones virtuosas, por un dharma motivado por la virtud y también por un buen corazón; hemos acumulado mucho mérito en relación al Maestro, al Buda, al Dharma y a la Sangha al haberles hecho ofrendas y demás; y proviene también de practicar la ética en el pasado y de observar los votos tántricos y del bodisatva; y es como resultado de todo ello que en esta vida podemos practicar las enseñanzas de dicho vehículo.

Resultados kármicos

Abstenerse de matar

El hecho de estar en un lugar agradable, en una bonita gompá, en un lugar limpio y rodeados de jardines hermosos y cuidados, es el resultado de las acciones de haber vivido de acuerdo a la ética de abstenerse de matar en el pasado. Éste es el resultado del entorno de haberse abstenido de matar, de vivir observando dicho voto con una motivación virtuosa. Todo esto —la casa limpia y un lugar agradable del que disfrutar— provienen del acto de haberse abstenido de matar, de haber vivido en dicho voto en el pasado. Por lo tanto, no nos quedemos solamente con el pensamiento de que «oh, procede de un buen karma», sino que lo que hemos de hacer es —puesto que no deseamos sufrir en vidas futuras ni deseamos vivir en un lugar sucio lleno de porquería— recordar el pasado, lo que se convierte en una inspiración en esta vida para volver a practicar de nuevo el dharma, para vivir en el voto de abstenerse de matar. Así que deberíamos aprovechar para usarlo como inspiración.

Y no sólo eso, sino que —lo que es más importante— se vive observando el voto de no matar para la felicidad de innumerables seres. La razón más importante es hacerlo por los otros, por la felicidad de incontables seres. Es por dicha razón por la que uno se abstiene de matar. Y su resultado es que se alcanza la felicidad última, la liberación y el completo despertar, y que uno mismo es capaz de liberar a los seres de los océanos de sufrimientos samsáricos y llevarlos al pleno despertar. El objetivo final es ése; si bien aparte también está el resultado de disfrutar de una larga

vida, estar sano y demás, y de haber sido feliz en otras ocasiones hasta el momento. Todo ello es el resultado de un buen karma del pasado realizado con un pensamiento virtuoso, con una mente positiva, con la motivación del dharma, con un buen corazón. Y entonces durante esta vida tenemos también la misma oportunidad de vivir observando el voto de abstenernos del karma negativo, creando así la causa similar al resultado: el buen karma de abstenerse de matar, realizado con una motivación virtuosa.

Robar

Tener problemas económicos, dificultades para encontrar trabajo, no tener medios de vida o tener carencias, o incluso cuando se tienen posesiones, el tener que compartirlas con otras personas, como puede ser tener que compartir una casa o los alimentos —es decir, tener cosas que no se poseen del todo—; todas estas cosas, y otras como padecer falta de lluvias, escasez de agua, sequías, vivir en un lugar donde no crecen las cosechas, o donde, incluso si han crecido, son destruidas por el granizo; y luego, sufrir inclemencias del tiempo como exceso de lluvia e inundaciones que destruyen los cultivos, o padecer plagas de insectos o de animales como los conejos —o de animales del bosque, que también vienen a comer— y así sucesivamente; todas esas cosas, todo ese sufrimiento y dificultades, provienen del karma negativo de haber robado en el pasado con una motivación no virtuosa, con pensamientos negativos o una mala motivación.

Asimismo, incluso si se disfruta de riquezas y se cuenta con medios de vida, otras personas nos roban, o las hormigas o ratones invaden la comida —es decir, los animales se lo comen o interfieren—, o es robada por otras personas, o el gobierno confisca los bienes. Aparecen muchos obstáculos: se disfruta de riqueza, pero otros la roban o los bienes se pierden; siempre nos despojan de lo que poseemos o perdemos algo. Todo ello es, otra vez, el resultado similar a la causa del karma realizado en el pasado con una mente ruin. Y de nuevo se repite el mismo tipo de acción incluso en esta vida, en lo que constituye el resultado similar a la causa, el acto cometido con una mala motivación.

Abstenerse de robar

Por el contrario, ser capaz de tener medios de vida sin que haya dificultades o privaciones, ser capaz de encontrar trabajo, tener riquezas, poder ayudar a los demás y estar en posición de hacer ofrendas a la Triple Joya (Buda, Dharma y Sangha), extraer la esencia de aquello carente de esencia al convertirlo en algo significativo y crear la causa del despertar —algo que es sencillamente increíble—, todo ello proviene del karma de haber observado el voto de no robar en el pasado, de haber vivido en el voto de abstenerse de robar con un pensamiento virtuoso.

Así que tenemos todo esto, frente no sólo a los reinos inferiores, sino incluso a muchos seres humanos que en este mundo padecen un dolor increíble, que se encuentran sin medios de vida y demás; hay muchas personas que están muriendo de hambre, muchas sin refugio, sin alimentos, muchas personas muriendo en todas partes del mundo. Comparados con ellos, lo nuestro es maravilloso, sencillamente extraordinario. Y esto es el resultado del buen karma del pasado de vivir observando el voto de abstenerse de robar con un pensamiento virtuoso.

Actividad sexual incorrecta

Tu cónyuge, la esposa o el marido, desea cosas o tiene una manera de pensar que van totalmente en contra de tus deseos, por lo que siempre hay peleas e infelicidad. Aunque viváis juntos,

continuamente os discutís y en vuestra vida no reina la paz. Además, siempre se crea el karma negativo de insultarse mutuamente, el karma negativo de cuerpo, habla y mente. En lugar de practicar la compasión y el dharma, de alimentar pensamientos virtuosos, de practicar la paciencia, la bondad u otros tantos caminos del dharma, lo que en este caso se practica con la pareja son la desdicha y los problemas. Por otro lado, también los miembros de la familia no se sienten a gusto con nosotros, y a menudo toda la familia está en nuestra contra, no les gustamos. Y lo mismo ocurre en la oficina, donde hay mucha gente a quien no le caemos bien. Su manera de pensar nunca concuerda con la nuestra, y nos rodea la desdicha. Todo este sufrimiento proviene de actos negativos [de conducta sexual incorrecta] realizada con una mala motivación en vidas pasadas. Esto en cuanto a lo que experimentamos como resultado similar a la causa. Por su parte, el resultado del entorno es un lugar sucio y sórdido; y por otro lado tenemos que de nuevo, en esta vida, incluso aun habiendo recibido un cuerpo humano perfecto ypreciado, se es incapaz de practicar el voto de abstenerse de la conducta sexual incorrecta. Éste es, como se ha mencionado, el resultado del karma previo realizado con una mala motivación.

Abstenerse de la actividad sexual incorrecta

Vivir en armonía, disfrutar de una buena relación, tener una mente y un corazón en armonía y sin lucha interna; gozar de paz y felicidad en las relaciones, en la familia, en el trabajo y con las demás personas; poseer una mente buena, pacífica y feliz; es el resultado del karma de haber vivido en el pasado en la moralidad de abstenerse de la conducta sexual incorrecta. Incluso en esta vida, el ser capaz de practicar los cinco votos de laico (*upasika*) —uno de los cuales es no mantener relaciones sexuales incorrectas—; y también el ser capaz de tomar los ocho preceptos mahayana, guardando los preceptos durante un día, y el tener la oportunidad de practicarlo muchas veces; es todo ello el resultado del buen karma del pasado, de un karma virtuoso realizado con un buen corazón.

Abstenerse de mentir

Si los demás nos creen y toman por verdadero lo que decimos; si nos escuchan y obedecen; todo esto es resultado del karma de haberse abstenido de decir mentiras en el pasado. Abstenerse de mentir implica que nuestro discurso será poderoso; así que el hecho de que nuestro discurso tenga fuerza proviene de haberse abstenido de mentir con una motivación virtuosa y un buen corazón.

Chismorreos

Si aun diciendo la verdad los demás no nos creen y no confían en nuestras palabras, o si la gente no las recuerda, es que nuestro discurso no tiene poder. Ése es el resultado del karma negativo del cotilleo en el pasado: que nuestro discurso carece de poder. Incluso aunque digamos la verdad, la gente no retiene nuestras palabras ni en su mente ni en su corazón. [También se expresa en que] si se pide ayuda [nadie parece escuchar]; o se emprenden negocios y no se tienen clientes —alguien abre un restaurante y nadie va a comer, nadie entra a ocupar mesas y sillas, pasemos cuando pasemos por delante, siempre vemos que las sillas siguen vacías; u otro se dedica al transporte y no tiene ningún usuario—; mientras que algunos, en cambio, cuentan con mucha clientela, al tiempo que esta persona en concreto tiene dificultades para encontrar a gente y ningún cliente acude a su negocio.

Lo mismo ocurre también en centros de meditación: a algunos centros muchas personas acuden a escuchar el dharma, mientras que hay otros adonde casi no va nadie. Alguien ha abierto un centro

de meditación, pero muy pocas personas se presentan, tal vez dos o tres. Recuerdo por ejemplo que en Hawái había uno que se llamaba Centro Shantideva, el cual estuvo abierto durante algunos años pero que actualmente está cerrado, y la pareja que lo llevaba se ha separado. Se lo ofrecieron a Lama Yeshe durante una celebración de dharma: le ofrecieron el terreno y además construyeron una pequeña casa, aparte de tratar de plantar algunas flores. Yo mismo fui después de que construyeran la casa, y, ¿quién había allí escuchando? Sólo el marido, su mujer y Roger atendían al curso, además de un hombre que probablemente les ayudaba que también acudió varias veces, y eso es todo. Creo que duró dos días, y fue muy interesante. El marido quería construir una estupa, así que Chuck y Valerie vinieron desde Vajrapani para construir una, pero resultó que la pareja no estaba de acuerdo, y no funcionó porque finalmente resultó que ninguno de los dos quería construir una estupa, así que Chuck y Valerie se fueron. En la actualidad el nombre de Centro Shantideva corresponde a un centro que se encuentra en Nueva York. Ése es un ejemplo del resultado del karma negativo del pasado derivado de una acción de mentir con mala motivación.

Animadversión y codicia

Lugares donde hay muchas enfermedades y peligros, insectos dañinos, agresiones de personas, etcétera: este sufrimiento es el resultado del karma negativo del pasado de la animadversión o malicia. Del mismo modo, si donde nos encontramos ahora no hay nada, pero antes había oro o un preciado tesoro que ya no podemos encontrar, éste es el efecto de la codicia.

Visión errónea

[El resultado de la visión errónea es que] en el lugar donde estamos no hay guías, y nos encontramos desamparados y sin ayuda. Puede tratarse de falta de ayuda externa, pero también se refiere al dharma, a la guía espiritual: puede tratarse de ambos aspectos. No hay donde buscar refugio; hablamos de lugares con muchos problemas, en donde nadie ayuda, y por lo tanto la gente, al no tener un refugio, sufre constantemente. Es además muy fácil (es en realidad facilísimo) creer que no hay reencarnación ni karma; le es muy fácil a la gente creer eso, como también lo es no entender la visión de la escuela Prasangika sobre la vacuidad y el surgir dependiente: el hecho de que aunque vacío, existe, como surgir dependiente. Sin embargo, la persona no puede ensamblar todo esto y resolverlo; no se puede entender en absoluto. Como este tipo de cosas no se pueden comprender, no importa cuántas veces se lo expliquen, la persona se pone en contra. Todo esto es karma, acción, derivado de la apostasía de las enseñanzas de Buda y del Buda, el Dharma y la Sangha. Y debido a ello, el lugar en el que se vive está repleto de cosas perjudiciales, gran cantidad de enfermedades y demás. De hecho, existen muchos lugares así en el mundo.

Abstenerse de la visión errónea

En lugar de lo anterior, nos encontramos en lugares cómodos, saludables y donde la gente se siente feliz, y en donde se puede tener fe en el karma, la reencarnación, la visión de la escuela Prasangika y demás. Asimismo, el hecho de disponer de un refugio, de no encontrarse sin guía, proviene del karma pasado de la ética de abstenerse de la visión errónea o apostasía.

Así pues, cualquier circunstancia positiva y buena que experimentemos proviene de acciones pasadas realizadas con un buen corazón, con una motivación virtuosa. Como ya se ha mencionado antes, cuando alguien se enfada con nosotros, cuando abusan de nosotros, y todas las situaciones

desagradables con que nos encontremos, provienen del karma negativo de haber realizado actos en el pasado con una mala motivación.

Meditación en el *Dhammapada*

Los fenómenos son una creación de la mente.
La mente es lo principal, está allí antes de la acción.
Si alguien habla movido por un buen corazón,
la felicidad irá tras él, como la sombra sigue al cuerpo.

Dhammapada, Capítulo 31, v. 25

Utilizaremos esta frase como meditación, por lo que recomiendo meditar en ella.

Pensemos:

Todas las cosas buenas de nuestra vida —formas, sonidos, olores, gustos, etcétera—, *todo* ello, proviene de acciones positivas realizadas con la motivación de un buen corazón. Meditemos de esta forma.

Por ejemplo, el poder contemplar unas flores se da gracias a acciones del pasado que se han realizado con un buen corazón, y esto aplica también a las luces, a un lugar limpio, a los objetos sagrados sobre el altar, y demás. Hemos de relacionar una cosa con la otra. Y lo mismo ocurre cuando caminamos por fuera y contemplamos hermosos árboles, figuras bellas, la limpieza de un lugar: todas estas cosas provienen del karma positivo, de acciones que fueron motivadas por un buen corazón. Practiquemos así la atención consciente, meditemos de esta manera mientras caminamos; mantengamos la atención consciente en este punto cada vez que veamos, oloremos, saboreemos, oigamos o toquemos un objeto. Y asimismo también con los aspectos que nos desagradan: tanto los objetos desagradables como el sufrimiento provienen de acciones pasadas motivadas por malos pensamientos. Recordemos pues que mantener la atención consciente en esto es algo muy positivo.

La conclusión es que todo durante las veinticuatro horas del día, el sufrimiento y la felicidad —las cosas positivas y las desagradables—, todo, proviene de la propia mente. Desde el nacimiento hasta la muerte, todo se originó en la mente; desde renacimientos sin principio hasta el despertar, todo se originó en la mente. Así es: todo proviene de la mente. Por lo tanto, mantengamos la atención consciente en dos cosas: el karma y también la mente, puesto que provino de la propia mente.

El secreto de la mente

La mente de renuncia es una mente feliz

Estamos haciendo este curso para alcanzar logros. Fundamentalmente, lo que buscamos son logros, aspiramos a subyugar la mente, no es que yo tenga algo milagroso para enseñar, algo que Buda no explicó o que otros maestros nunca enseñaran, y tampoco tiene nada que ver con ser un erudito. Prosiguiendo, mencionábamos que aquí el propósito principal, el objetivo primario, es el de subyugar la mente, y esto es algo que tenemos que comprender: cambiar la mente, para que el corazón se convierta en dharma, para que el dharma se convierta en el camino y para avanzar en ese camino con éxito y sin obstáculos.

En algunas enseñanzas se lee *thrul wa ye she su chhar wa*: «para que la alucinación aparezca como sabiduría transcendental». Para que lo que no se convirtió en dharma —el corazón que no se convirtió en dharma (en cuanto al significado de *dharma* como «no aferramiento», «renuncia» a esta vida)— pueda despegarse de esta vida; para que nos sintamos contentos y satisfechos de corazón. De esta manera obtendremos la paz y la felicidad, pero de lo contrario sólo habrá sufrimiento, únicamente sufrimiento.

Sin la renuncia de esta vida no hallaremos más que sufrimiento, mientras que si en nuestro corazón hay renuncia a las vidas futuras, cualquier cosa que hagamos se convertirá en una causa para lograr la liberación, la felicidad última. No se convierte en causa de sufrimiento sino de alegría, de felicidad última, de la felicidad que no es sufrimiento, y se transforma en el cese total del sufrimiento y de su causa (el karma y los engaños), incluyendo las semillas que son las improntas de los engaños; se transforma en el cese de todo ello. Así pues, cualquier cosa que se haga con un corazón de renuncia a las vidas futuras se convertirá en causa para todo lo mencionado, y si el corazón se transforma en bodichita cualquier acto será causa para lograr la plena budeidad, una mente totalmente despierta.

Pero si sólo pensamos en esta vida, si nuestro objetivo únicamente alcanza a la felicidad presente, entonces todas nuestras acciones —aunque sean meditar, escuchar o reflexionar, aparte de otras como comer o caminar— irán acompañadas del apego. Hoy día, debido a dificultades como la diabetes, los problemas de salud, la presión arterial y demás, la gente dedica una cantidad increíble de horas al día a actividades como caminar o incluso escalar montañas; vemos a muchas personas corriendo por la calle, dedicando muchas horas a caminar, o también a charlar, comer, estar sentados, dormir, trabajar, estudiar en el colegio, en la universidad, etcétera. Si el objetivo de la vida sólo es la propia felicidad presente, si únicamente es el apego, incluso todas esas actividades que podrían parecer caritativas o generosas como hacer donaciones no son caridad ni generosidad *verdaderas*, sino que todo ello se convierte en karma negativo, incluyendo la meditación, la reflexión y el escuchar las enseñanzas.

Todo ello se convierte en karma negativo cuyo resultado sólo es el sufrimiento. Tras la muerte, el resultado será sólo el sufrimiento en los reinos inferiores. E incluso si, debido a otro buen karma, se renaciera como ser humano, dicha persona se encontraría con muchos problemas y sufrimientos, como son el resultado similar a la causa en lo que se refiere a la experiencia, el resultado del

entorno y el resultado similar a la causa de volver a caer en la misma acción, creando así de nuevo el karma negativo que ya se había creado con anterioridad. Puede que aquello se convierta en una pequeña condición para [la felicidad en] esta vida, en algún corto placer, pero la cuestión es que después de la muerte solamente habrá sufrimiento, el resultado que causa es sólo sufrimiento, y éste se experimentará por largo tiempo, durante muchos eones, durante tanto tiempo como el de los reinos inferiores, e incluso cuando se nazca con una vida humana, el padecimiento estará presente de existencia en existencia. Tratemos de imaginar lo que todo ello significa.

Por consiguiente, esto bloquea completamente el acceso al despertar. No se convierte en causa de despertar, ni en causa de la felicidad última, ni en causa de liberación de los océanos de sufrimiento samsárico y su causa, y tampoco se convierte en fuente de felicidad de vidas futuras, sino que se convierte incluso en un obstáculo para la felicidad de esta vida, como bien expresó el bodhisatva Shantideva:

Si no cambio realmente mi felicidad por el sufrimiento de los demás,
no lograré el estado de la budeidad [...]

Sin mencionar la [felicidad en la] siguiente vida [...]
no se conseguirán los objetivos de esta vida.

Bodhisattvacaryavatara, Capítulo 8, vv. 131-132

Resulta pues que se convierte a menudo en un obstáculo para aquello que buscamos en esta vida: ser felices.

Pero por otro lado, si contamos con un buen corazón, con bodichita, si el fin de nuestras acciones es llevar a los seres al despertar —¿llegamos a imaginarlo?— de pasada alcanzaremos toda la felicidad, la cual simplemente llega. *Lograríamos toda la felicidad*, imagínese uno lo que esto significa. Cuando alguien posee tanto mérito, todo deseo que le venga en mente se hará realidad; sucederá al mes siguiente, a la semana siguiente, al siguiente día, e incluso en la misma jornada.

Y es que cuando alguien posee tanto mérito, si se desea algo, simplemente se cumple. Y todo ello proviene de la mente, tal y como ya mencioné con anterioridad. Proviene de la mente, del pensamiento positivo, de una buena motivación; del pensamiento positivo y la acción positiva. Proviene del hecho de que el corazón y la acción se convierten en dharma. Incluso cualquier placer de esta vida, como por ejemplo cuando hace calor y pasa una suave brisa, de repente el viento sopla y nos sentimos refrescados y cómodos; esos pequeños placeres, así como *cualquier otro* placer, provienen del dharma, de la mente transformada en dharma, de la acción transformada en dharma, de un buen corazón. No cabe la posibilidad de que [su causa] sea el karma negativo: una mente apegada e insatisfecha no es la causa de la felicidad de esta vida.

Buen corazón significa mente satisfecha, una mente libre de apego y con contento. En realidad, se trata de una mente feliz *de verdad*, una mente saludable, no una mente enferma, sino una mente sana, que además también da lugar a un cuerpo sano. En cambio, una mente insatisfecha y apegada es una mente enferma y dolorosa, llena de miedo, preocupación y ansiedad; repleta de todas las emociones negativas, dolor, problemas mentales y tantas otras cosas. No encontramos la paz y constantemente nos torturamos a nosotros mismos. Con la mente del deseo que proviene de una mente insatisfecha y descontenta, el individuo no hace más que torturarse continuamente. Nos

volvemos nuestros propios dictadores, un dictador que coarta la libertad, alguien asfixiante que siempre nos hace sufrir, y que nunca nos deja en paz.

Pero por otro lado, la mente libre de apego es una mente imparcial, que renuncia. Cuando la gente oye la palabra «renuncia» parece como si pensarán que se fuera a perder algo: voy a perder mi nariz, o mi cerebro, o mi... lo que fuere. En cualquier caso, algo muy importante en mi vida, que desaparece de repente. ¿Tal vez se parezca la renuncia a algo así? ¿A que de repente desaparezca algo muy importante? «Renuncia». Otra traducción para *nge jung* («renuncia») es «la mente del surgir definitivo», traducción utilizada, entre otros, por Thubten Chodron. Y es que en realidad, la mente de renuncia es una mente satisfecha, contenta, una mente sana que no causa enfermedad, mientras que la otra, la mente opuesta, provoca enfermedad. La mente del deseo produce enfermedad, sufrimiento y problemas, mientras que la mente satisfecha y contenta es causa de larga vida y de todo lo demás.

Nos encontramos aquí para cuidar la mente, no el cuerpo

Nos encontramos aquí para cuidar la mente, para cuidarnos a nosotros mismos. ¿Cuál es el significado de cuidarnos a nosotros mismos? El no cuidarnos de la mente, sino sólo atender el cuerpo, es —tomemos por caso— ponerse un vestido por la mañana, otro por la tarde, y aun otro por la noche, amén de los diversos zapatos, sombreros y demás. Al salir, ponerse un vestido, y al ir a la playa, usar otra prenda, y otra diferente para ir al cine, y un vestido más para acudir a una fiesta; y aparte, también la pintura corporal, la cual es todo un arte; y no olvidemos el pelo, especialmente el pelo, peinado de esta forma o de esta otra, o quizás hoy alisado, ¿o bien mejor de otra manera? Dedicamos muchísimo tiempo a todo ello, y en particular el cabello nos roba mucho tiempo; el cabello (me refiero al largo, no al corto), que no deja de ser una parte del cuerpo; sólo una parte del cuerpo. Pero es que además tenemos todos esos tintes capilares a nuestra disposición, desde el dorado al plateado (si bien no el coral o el perlado, que no he visto todavía). Y no olvidemos, por supuesto, el maquillaje para los ojos; y así con cada parte del cuerpo, para las cuales contamos con todo tipo de productos específicos, diferentes tipos de pinturas y variados utensilios de maquillaje. Y es que si no cuidamos de la mente, sólo queda el cuerpo. Pero resulta que la raíz es la mente, no el cuerpo; la raíz de la que provienen todas las enfermedades y todos los problemas es la mente.

En efecto, lo que causa la enfermedad, la carencia de salud y la degeneración del cuerpo es la mente. Y sin embargo ocurre que podemos no cuidar la mente, pero en cambio realizar todo tipo de transformaciones en el rostro, someternos a operaciones de cirugía estética y cambiarnos la cara de esta u otra forma, como Michael Jackson, quien lo hizo tantas veces que al final su cara parecía de muñeca. Debido a que el cuerpo envejece de cada vez más —nunca se vuelve cada vez más joven—, no importa cuántas operaciones nos hagamos, después de algún tiempo se transformará, en cierto modo, en algo extraño o hasta bastante aterrador, y es que no siempre se mantiene como nosotros quisiéramos. El rostro cambia y el resto del cuerpo también.

Por supuesto, por otro lado tenemos la práctica del dharma: las cuatro verdades nobles, la renuncia al samsara, la visión correcta, la sabiduría que logra la comprensión directa de la vacuidad a partir de, [en primer lugar], alcanzar *shiné* (calma mental) —pasando primero por sus nueve niveles—; a continuación lograr *lhag thon* (visión superior); adquirir entonces la unión, el éxtasis de la mente que unifica la calma mental con la visión superior; y proseguir con la comprensión directa de la vacuidad, a partir de la cual los pensamientos perturbadores cesan, al igual que lo hacen los

conceptos erróneos procedentes de la doctrina [oscurecimientos afflictivos adquiridos intelectualmente] y, posteriormente, todos los conceptos erróneos con los que se nace —simultáneos al nacer— (*lhän kye*), logrando así que todos estos engaños cesen, incluyendo sus semillas y sus improntas.

Y después somos libres, uno se libera de todos los agregados del sufrimiento, del sufrimiento del cuerpo y de la mente; uno se libera totalmente; y ya no es necesario volverse a reencarnar, a encarnar un cuerpo y una mente de sufrimiento causados por el karma y los engaños, por estar bajo el control de estos últimos. Una vez que se elimina la causa, es imposible volverse a reencarnar [a causa del karma y los engaños], es imposible volver a sufrir de nuevo. Solamente [hay que eliminar la causa] una vez, una sola vez.

El gran principio del dharma: el secreto de la mente

Se menciona en el *Bodhisattvacharyavatara*:

GANG GI CHHÖ KYI TSO WO CHHÖG
SEM KYI SANG DI MA SHE NA
DE THOB DUG NGÄL ZHOM DÖ KYANG
DE DAG DÖN ME GYI NAR KHYAM

Se trata éste de un verso de suma importancia, de una enseñanza trascendental que es en esencia similar a lo que se comentó anteriormente mediante la cita del *Dhammapada*. Y lee,

Los que no entienden este secreto de la mente,
que es el gran principio del dharma,
vagan sin ningún propósito [por el samsara]
aunque deseen lograr la felicidad y superar el sufrimiento.

Bodhisattvacaryavatara, Capítulo 5, v. 17

«Vagar» se refiere a vagar por el samsara. Existen seis tipos de reinos —el reino de los infiernos, el de los espíritus hambrientos, el animal, el de los humanos, el de los suras y el de los asuras⁷— y también el estado intermedio, y el individuo va de uno a otro, vagando continuamente. «Vagando sin ningún propósito» se refiere a nosotros, que hemos estado vagando desde renacimientos sin principio; hemos ido deambulando, hemos estado vagando y sufriendo, siempre vagando y experimentando el padecimiento de nuevo en un mismo reino, igual como en numerosas veces hemos estado ya en el reino del deseo, uno de los tres reinos del samsara (donde existen en conjunto tres reinos, conocidos por los tres nombres de el reino del deseo, el reino de la forma y el reino sin forma).

El reino del deseo

Ahora hemos nacido en el reino del deseo, y sentimos deseo por objetos externos: formas, sonidos, olores, gustos y objetos del tacto. Hemos experimentado todos los sufrimientos del reino del deseo numerosas veces desde renacimientos sin principio, sin poder encontrar un comienzo. Incluso

⁷ Suras y asuras: conocidos también como dioses y semi-dioses, respectivamente. N.T.

Buda, con toda su omnisciencia, no puede distinguir un inicio. Y así, hemos experimentado el sufrimiento del infierno, de los ocho infiernos calientes y los ocho fríos, y el de los infiernos circundantes, todo ello sin un comienzo, y todo ello lo hemos sufrido innumerables veces sin que haya un principio.

Por otro lado, tenemos a los espíritus hambrientos, cuyo principal sufrimiento son el hambre y la sed: estos seres no pueden encontrar una cucharada de alimento ni una gota de agua durante cientos de miles de años, y experimentan el sufrimiento del calor y el frío, entre otros. También están los animales, que también sufren frío y calor, y hambre y sed, algo que también hemos padecido incontables veces, al igual que también hemos pasado por los ocho tipos de sufrimiento que experimentan los humanos⁸, habiendo experimentado lo mismo incontables veces desde renacimientos sin principio. Y es que ni siquiera los que poseen la omnisciencia pueden divisar el comienzo de nuestros renacimientos en el reino de la forma, en el reino sin forma y en el reino del deseo. Hemos nacido asimismo como devas⁹ del reino del deseo y experimentado todo el sufrimiento que conlleva, como el de ver acercarse los cinco signos de la muerte, innumerables veces desde renacimientos sin principio.

Progreso a través de los reinos de la forma y sin forma, pero aún dentro del samsara

Al meditar acerca de cómo el reino del deseo está impregnado de la naturaleza del sufrimiento, nos despegamos completamente de dicho reino, en lo que constituye la preparación para *sam tñn*, la contemplación firme. En primer lugar se alcanza *shiné*, la calma mental, y mediante ésta se alcanza el cuerpo mismo de la contemplación firme y se nace en el reino de la forma, reino en el que hemos nacido incontables veces, mediante la práctica de seis análisis, *yi je drug pa*.

[Así, se analiza cómo] el reino del deseo está repleto de sufrimiento, de enfermedades horribles, que se tiene una vida corta y demás, y al contemplar tanto padecimiento en dicho reino, parece que el reino de la forma fuera mejor, un reino con más paz y felicidad y con una vida más larga, entre otros. Así, vemos el reino del deseo mediante el análisis (del cual existen seis tipos). En relación con el apego al reino del deseo, existe el engaño grande del grande, el medio del grande y el pequeño del grande; después está el engaño medio —el grande del medio, el medio del medio y el pequeño del medio—; y, finalmente, el grande del engaño pequeño, el medio del pequeño y el pequeño del pequeño. Mediante este análisis se abandonan los engaños, si bien aún no se eliminan las semillas de un modo completo como para que sea imposible que vuelvan a aparecer; no es así como ocurre, sino que solamente se da un abandono temporal de los engaños, y lo que se abandona es sólo lo que surge de forma visible. Después de ello se nace en el cuerpo mismo de la contemplación firme del reino de la forma.

A partir de ahí, se considera el segundo nivel de la contemplación firme. Se contempla este nivel como un nivel con más paz y el anterior como un nivel con más sufrimiento, y todas las cualidades de este tipo. De nuevo, mediante los seis análisis, se eliminan los engaños que surgen de forma visible, y después se alcanza el segundo nivel de la contemplación firme. Otra vez, mediante el

⁸ Tal y como se enumera en *Liberación en la palma de tu mano*: (1) nacimiento, (2) vejez, (3) enfermedad, (4) muerte, (5) no encontrarse con lo que uno desea, (6) encontrarse con lo que uno no desea, (7) separarse de lo que uno quiere, (8) los agregados del sufrimiento de cuerpo y mente.

⁹ Suras. N.T.

análisis (*yi je drug pa*) de que hay más paz, etcétera, el segundo nivel parece burdo y el tercer nivel aparece como un nivel con más paz. De esta forma se recorren las seis etapas, y luego se nace allí, alcanzando la tercera contemplación firme. De nuevo, se continúa haciendo el análisis que considera el nivel anterior como sufrimiento más burdo y al siguiente como un nivel con más paz, y se recorren las seis etapas, eliminando los engaños de la tercera contemplación firme. Y una vez más, cuando se alcanza la cuarta etapa, su naturaleza parece burda, llena de sufrimiento, y parece que el reino sin forma fuera mejor, con más paz.

El reino sin forma [tiene cuatro niveles]: Espacio Ilimitado, Consciencia Ilimitada, La Nada y la Cima del Samsara. Se observa el cuarto nivel del reino de la forma como burdo, y el nivel del Espacio Ilimitado del reino sin forma como más pacífico. Se nace allí mediante *yi je drug*, los seis análisis, por vía de eliminar el deseo que surge de forma visible, como ya se expuso con anterioridad. Así, se abandonan los engaños de la cuarta contemplación firme que surgen de forma visible. Cuando entonces se llega al Espacio Ilimitado, la apariencia es la de un nivel burdo, y se contempla la etapa de Conciencia Ilimitada como un lugar con más paz, por lo que, de nuevo, se continúa *yi je drug*, los seis análisis o estadios, y se abandonan todos los apegos y engaños del Espacio Ilimitado, para alcanzar desde allí el estado de Conciencia Ilimitada. Cuando aquí se nace, este nivel se ve de nuevo como un nivel burdo, mientras que el tercer nivel, La Nada, se ve como si fuera un nivel mejor, con más paz y demás. Por lo que otra vez, mediante el análisis se atraviesan las seis etapas, se abandonan los engaños de la Conciencia Ilimitada y se nace en La Nada. Una vez más, ésta se ve burda, mientras que se considera la Cima del Samsara como a un nivel más tranquilo, así que, de nuevo, se atraviesan las seis etapas (*yi je drug*) y se abandonan los engaños de la etapa de La Nada, naciendo en la Cima del Samsara. Llegados a este punto ya no existe nada más alto, no existe ningún reino superior en samsara, no hay ningún reino mejor en samsara con el que se pueda establecer una comparación que considere al nivel actual como burdo y el superior como más pacífico; no hay ningún reino superior.

La caída desde la Cima del Samsara

Se menciona que en el pasado sucedía que cuando se alcanzaba este nivel, quien lo alcanzaba creía que había logrado la liberación, y a partir de ahí tenían lugar otros acontecimientos, de los cuales he escuchado los detalles en algunas ocasiones por boca de Gueshe Sopa Rimpoché. En cualquier caso, cuando se acaba el karma para permanecer en dicho reino, la conciencia se transfiere desde allí al reino de los humanos, al reino de los devas o incluso a los reinos inferiores. Al darse cuenta el individuo de que va a renacer ahí, le surge la idea errónea de que la liberación no existe, puesto que creía que había alcanzado la liberación habiendo abandonado dichos engaños, cuando el hecho es que no se habían abandonado las semillas de los engaños, que es lo que hace imposible que estos vuelvan a surgir, sino que únicamente se habían abandonado los engaños que surgen de forma visible. Así pues, cuando el karma se agota y el individuo se da cuenta de que va a renacer en los reinos inferiores, surge esta idea errónea o apostasía y renace en los reinos inferiores.

Esto puede que ocurriera también en la religión hindú, ya que la calma mental (*shiné*), no es específica del budismo sino que existe también en la religión hindú, en el marco de la cual se puede lograr una calma mental con todas sus características. [En el caso que estamos describiendo,] se ha conseguido la renuncia (el desapego) a los tres reinos que son el reino del deseo, el de la forma y el reino sin forma, con la excepción de la Cima del Samsara, nivel hacia el cual no hay desapego ni

renuncia porque no existe ningún reino superior con el que se pueda comparar. Pero para ser libre, para lograr la liberación total de todo el samsara, se necesita renunciar a la totalidad del samsara, lo que incluye también la renuncia a la Cima del Samsara. De los cuatro niveles del reino sin forma, hay que renunciar también al último, [la Cima del Samsara], de lo contrario, el ser no se ve libre del karma y los engaños y no alcanza la liberación.

Así pues, hay que desapegarse totalmente del reino sin forma, incluyendo la Cima del Samsara, y se necesita asimismo la sabiduría que conoce directamente la vacuidad, para que puedan cesar la mente perturbadora y oscurecedora (*nyön drib*), los engaños. Estos pueden cesar por completo, incluyendo sus semillas, que son la causa por la cual las delusiones vuelven a surgir. En efecto, se puede lograr la extinción de la semilla, que es de la naturaleza de una impronta, haciendo de este modo imposible que vuelvan a surgir los engaños y que surja el karma que de ellos nace, y logrando así acabar con el sufrimiento y liberarse de él para siempre. Este proceso no es más que lógico; ésa es la manera como se hace imposible experimentar de nuevo el sufrimiento del samsara: el surgir del engaño y de nuevo el surgir del karma que produce sufrimiento ya no volverá a ocurrir. Será imposible, totalmente imposible, que vuelvan a surgir, y así es como es. La naturaleza última de la mente es la separación del sufrimiento, la liberación de los engaños, de la mente que oscurece y perturba, y eso es la liberación.

Lo que pretendo poner de manifiesto es que ya hemos atravesado *yi je drug* [los seis análisis o estadios previos a cada absorción] con anterioridad, que hemos pasado por este proceso en innumerables ocasiones. Hemos nacido en el reino de la forma por haber alcanzado shiné, que es su causa, la preparación para la primera contemplación firme; habiendo logrado ésta, hemos nacido en el reino de la forma incontables veces; y asimismo hemos nacido en el reino sin forma innumerables veces, y otras tantas hemos alcanzado la Cima del Samsara. Y hemos experimentado todos los sufrimientos del reino del deseo con esos agregados.

Los tres tipos de sufrimiento

[Video n°3: «Los tres tipos de sufrimiento»]

El sufrimiento de composición que todo lo abarca

El sufrimiento del reino del deseo es sufrimiento de composición que todo lo abarca: los agregados, por el hecho de ser originados por el karma y los engaños, están impregnados por el sufrimiento. Otra razón por la que los impregna el sufrimiento es que se encuentran contaminados por las semillas de los engaños, semillas que no sólo componen el sufrimiento de esta vida —el sufrimiento del cuerpo y de la mente— sino que también componen los renacimientos de las vidas futuras, el sufrimiento en la futura existencia. Así, compone ambos tipos de padecimiento. El «sufrimiento de composición que todo lo abarca» (*khyab pa dhu je kyi dug ngäl*) se traduce normalmente como «sufrimiento que todo lo abarca [impregna]», de modo que el reino del deseo en sí mismo está impregnado de sufrimiento.

El sufrimiento del cambio

Debido a ello experimentamos el sufrimiento del cambio: todos los placeres samsáricos, que son sólo temporales. El placer samsárico no sólo no aumenta, sino que no continúa. Incluso el placer que se experimenta en un principio no continúa y no puede aumentar cada minuto, ni cada hora ni

cada día. No crece, no tiene esa capacidad, e incluso el que se experimenta en un primer momento no continúa. Como explica Lama Tsong Khapa en el *Lam Rim Chenmo*, este sufrimiento del cambio es lo que hemos de tomar como ilustración para el resto de placeres samsáricos.

[Tomemos por ejemplo lo que ocurre a menudo con las parejas.] Al principio dos personas son amigas, y entonces se empieza a pensar, «si pudiera estar con aquella persona», sin creer nunca que habrá problemas, sin creer nunca que se sufrirá, sin nunca pensar en eso, creyendo que será perfecto. Siempre creemos que será absolutamente perfecto, nunca que sufriremos, pensamos en lo perfecto, y ello produce una gran excitación. Luego vienen las preocupaciones y los miedos a no encontrarle, a no verle, y hay tanta preocupación y temor que se va convirtiendo en un gran sufrimiento. A parte de esto, también hay muchos gastos y hay que trabajar duro para cubrirlos, y si al final conseguimos encontrar a esa persona y vivir juntos, a medida en que pasan los días, las semanas, los meses, e incluso quizá antes de que llegue al año, poco a poco, una vez ya viviendo juntos, la relación se vuelve cada vez más aburrida. Cuando aún no vivíais juntos, cuando todo esto aún no había sucedido, dominaba la excitación, nunca creíais que iba a haber problemas, sino sólo gozo, pero a medida que transcurre el tiempo, los días y las semanas, todo se vuelve cada vez más aburrido, y se empiezan a contemplar las desventajas del cuerpo y las de la mente; hay más egoísmo y más enfado, entre otros, y poco a poco empezáis a pelearos, y las disputas se hacen cada vez más frecuentes.

Al principio de la vida, la solución para la felicidad no era otra que encontrar a esa persona, que estar con esa persona; al principio no había otra cosa más importante en la vida, solamente querías eso. Pero luego, incluso habiendo encontrado lo que buscabas, lo que sucede es que después de vivir con dicha persona, a medida que pasan los días y las semanas lo vas encontrando cada vez más aburrido, cada vez ves más fallos en el otro, ves hasta el hedor de sus excrementos y todo lo demás. Al principio rezabas para encontrarle, rezabas a dios o a quien fuese, ése era el objeto de tu oración, no había otra plegaria más que ésa, pero luego, finalmente resulta que, después de vivir juntos, la oración cambia totalmente, y rezas para librarte de dicha persona, para deshacerte de ella lo antes posible.

No puedes aguantar ni una hora en la misma habitación, no puedes soportarlo, para ti es como estar en prisión, con gran aversión, infelicidad y aburrimiento. También están las peleas, y no hay paz. Cuando las cosas se tornan así, el objeto de tu oración es librarte ya de dicha persona, lo antes posible, para estar en paz, porque si no ves a dicha persona estás en paz, mientras que cuando te encuentras con ella sufres del corazón.

Pero luego, resulta que surge otra persona, conoces a otra. «Esta persona sí, ésta sí... ¿cuándo podré liberarme de la primera para poder estar con la nueva?» Y utilizas toda tu inteligencia, toda la que posees, por lo menos. En muchos casos de este tipo, incluso se puede llegar a matar, es algo que ocurre muchas veces, debido a que hay mucho sufrimiento por estar con la antigua persona, aquel viejo amigo, y se desea la nueva, sin poder esperar a que llegue el momento. A menudo se llega a matar, directa o indirectamente, y, ¿cómo hacerlo? Así se empieza, abriendo la puerta a infinidad de problemas, y luego vuelta a lo mismo con la nueva pareja: se abre el mismo paquete con los mismos problemas, y así sucesivamente. Ése sería el resultado de perseguir el engaño del deseo, el resultado de vivir la vida sólo con engaños y sin una mente sana, una mente libre, una mente satisfecha, una mente contenta, una mente desapegada.

Cuando se tiene una mente desapegada, libre, y especialmente si existe la compasión, los problemas no surgen, y es entonces cuando se puede contemplar el significado de la vida. De lo contrario, únicamente con el deseo, la naturaleza de la vida es como he explicado: otro juego, otro conjunto de problemas, otro paquete de dificultades que se abre: desenvolvemos un nuevo paquete de problemas. Y sigue y sigue durante toda la vida, y de este modo se sufre, y mientras que se pasa por esto, una y otra vez, la primera, segunda, tercera, cuarta, quinta vez, un día, mientras se está pasando por todo esto, de repente llega la muerte, se acabó. En la vida hay un sufrimiento increíble, es lamentable; ya se trate de una persona pobre o de una rica, si se persigue el deseo la naturaleza de la vida será ésta: el sufrimiento constante. El reino del deseo es sufrimiento constante. Si bien comienza con entusiasmo, luego, tarde o temprano, el sufrimiento va aumentando cada vez más, cada vez más se va convirtiendo en infelicidad y aburrimiento: es el sufrimiento del cambio.

Lama Tsong Khapa lo menciona en su *Lam Rim Chenmo*, y lo relaciona con este ejemplo: Te pones al sol y empiezas a sentirte incómodo, te quemas; vas al agua y se detiene el sufrimiento (la incomodidad del calor); de modo que se ha partido de un sufrimiento mayor, pero resulta que al detener la acción de exponer el cuerpo al sol entrando en el agua, la incomodidad de estar en el agua fría ya ha comenzado, si bien es mucho menor y aún imperceptible, no demasiado insoportable. Se ha iniciado así la incomodidad del frío del agua, pero ésta aún no es insoportable, es casi imperceptible. Tenemos pues un sufrimiento que se detiene y otro que se inicia (la desazón de sentir el frío), por lo que paramos un sufrimiento pero otro comienza. Ponemos fin a un sufrimiento grande y comienza otro sufrimiento que aún es pequeño; y cuanto más tiempo estés en el agua, mayor se hará la incomodidad, hasta que tarde o temprano se vuelva insoportable. El primer sufrimiento se detuvo y se inició otro, al cual se le llama placer, o paz.

También, cuando comemos, éste es el placer que conlleva: se detiene el sufrimiento del hambre y se inicia otro malestar, el del comer, al que llamamos «placer». Lo mismo ocurre al hacer surfear las olas, al escuchar música o tocar un instrumento, y asimismo con el placer sexual: con lo que sea. Todos los sufrimientos samsáricos son así: se alivia un sufrimiento grande y se inicia otro sufrimiento que aún es pequeño. Todo es lo mismo. A medida que continuamos aquella acción que compone [el sufrimiento], el segundo malestar va aumentando y tarde o temprano se vuelve insoportable, así es el sufrimiento del cambio.

El sufrimiento del dolor

Luego está el sufrimiento del dolor. Mientras que el reino del deseo posee los tres [tipos de sufrimiento], el reino de la forma no posee el del dolor, aunque allí posiblemente exista el sufrimiento del cambio, padecimiento que en el reino sin forma ni siquiera es presente, si bien en él sí existe el sufrimiento de composición que todo lo abarca. Los seres del reino sin forma tienen mente aunque no tengan cuerpo, así que poseen el sufrimiento que todo lo impregna, el cual es causado por el karma y los engaños. Está impregnado por el sufrimiento, es de la naturaleza del sufrimiento y contiene la semilla contaminada del engaño, así que allí está el sufrimiento de composición, si bien las semillas contaminadas no son las mismas que las del reino del deseo.

Y es que los seres del reino sin forma no tienen cuerpo, no existe para ellos la preocupación emocional ni el miedo presentes en el reino del deseo, pero sin embargo, el estar bajo el control del karma y los engaños supone estar impregnado por el sufrimiento, ser de la naturaleza del sufrimiento y poseer la semilla contaminada de los engaños, así que se encuentra impregnado de sufrimiento. Incluso si no causa el sufrimiento del dolor, compone el sufrimiento futuro en

renacimientos futuros. Por lo tanto, el reino sin forma es en sí mismo sufrimiento de composición que todo lo abarca, los agregados mismos, y hemos nacido innumerables veces en todos ellos. *[Fin del video]*

El secreto de la mente: los fenómenos provienen de la mente

[Video n°4: «Los fenómenos provienen de la mente»]

Lo que se menciona aquí es: «Si se desconoce el secreto de la mente, el gran principio del dharma...». «El secreto de la mente» no se refiere a la vacuidad, no se refiere a la vacuidad de la mente, sino que a lo que se está refiriendo es a lo mismo que Buda expresó en el *Dhammapada*: que los fenómenos son una creación de la mente, que los fenómenos provienen de la mente. Y es lo mismo que aquí se expone: el secreto de la mente es que todos los fenómenos provienen de ella, que todos los fenómenos dependen de la mente. En el comentario sobre el significado se lee que «si ignoras que los fenómenos dependen de la mente...», y en el *Dhammapada* que los fenómenos «provienen de la mente» —esto es, que son creados por la mente—, siendo su significado el mismo: que dependen de la mente. No hay que ignorar este punto tan importante, la manera en que los fenómenos dependen de la mente.

Tomemos como ejemplo algo que describí con anterioridad, esto es, que todos y cada uno de los placeres de esta vida provienen del buen karma del pasado, la mente positiva, la acción positiva, el dharma: todos los placeres vienen del dharma. Ésta es la razón por la que menciono que practiquéis siempre la atención consciente. Practicad constantemente la atención consciente sobre el hecho de que cualquier cosa agradable, cualquier objeto —formas, sonidos, olores, gustos, objetos tangibles—, todo, proviene de un buen karma del pasado, del dharma, de una acción virtuosa, un pensamiento agradable, un buen corazón; todo ha tenido su origen en la mente. Esto es lo que significa que los fenómenos dependen de la mente.

Hay que conocer la importancia de que los fenómenos dependan de la mente. Por ejemplo, todos los placeres, las comodidades de hoy en día, y esta vida, todo ello procede del pensamiento positivo y la acción positiva, o sea, del dharma, del buen corazón. De la misma manera, cualquier cosa indeseable, desagradable, mala o no querida, depende de los malos pensamientos; todas dependen de los malos pensamientos. Esto es lo que se expresa en el *Dhammapada*: que provienen de un pensamiento negativo, de una motivación que no era buena. De forma similar, el pensamiento bueno, el pensamiento positivo, el desapego a esta vida, se vuelven causa de felicidad en vidas futuras. La ausencia de ignorancia, la ausencia de ira y la ausencia de apego a las perfecciones del samsara se convierten en la causa de la felicidad última, la liberación del samsara. Y cualquier cosa que se haga con bodichita y por el bien de los demás se convierte en una causa para la budeidad.

Por otro lado, sin la visión correcta, incluso si se practica el tantra, incluso si se visualiza la deidad pero ello se hace sin practicar la vacuidad, sin entender la razón correcta, estas prácticas no se convierten en un antídoto al samsara, no se convierten en un antídoto a la ignorancia, sino que, sin la visión correcta, se vuelven una causa de samsara y la causa de los engaños.

Por el contrario, con la visión correcta, incluso el jugar a golf o a fútbol o el hacer surf se convierten en dharma; si se hace con la práctica de la visión correcta (la vacuidad), contemplando que todo está vacío, que el yo está vacío, que la pelota está vacía, considerándolo todo vacío: si la mente medita en la visión correcta, se convierte en un antídoto al samsara, un antídoto a la ignorancia, y

se convierte en dharma. Sin embargo de la otra forma, sin la visión correcta, incluso visualizar la deidad deviene una causa de samsara, no se convierte en un antídoto al samsara ni se convierte en un antídoto a la ignorancia, sino que puede incluso desarrollarla.

Incluso en lo que al dharma se refiere, si no se entiende cómo la felicidad y cómo los fenómenos dependen de la mente, si se ignora este punto crucial, el escuchar, reflexionar y meditar, e incluso el practicar el tantra, se convierten en causa de renacimiento en los reinos inferiores. Y es que si el tantra se practica sin renunciar a esta vida, sin desapego a esta vida, la práctica «tántrica» (lo que uno llama «tantra») no será realmente una práctica tántrica correcta sino que se convertirá en causa para los reinos inferiores.

Si la persona no conoce el hecho esencial de cómo los fenómenos dependen de la mente, ignora *por completo* que el abandono del sufrimiento y el alcance de la felicidad han de venir de la *propia* mente, que todo eso ha de lograrse desde la propia mente. Hemos de ser capaces de tener esto presente en la vida diaria, en la propia mente: cómo eliminar el sufrimiento y alcanzar la felicidad en lugar de estar atrapados en las cosas del exterior. Esta ignorancia genera muchos problemas, debido a ella no sabemos para nada que hay que lograr entender que el alcanzar la felicidad y abandonar el sufrimiento han de hacerse desde dentro de la propia mente. Por culpa de esto, aun deseando la felicidad y rechazando el sufrimiento, incluso siendo esto lo que la mente *es*, seguiremos vagando sin sentido, continuaremos vagando en samsara, continuamente y sin sentido. Éste es el inconveniente.

[Fin del video]

Proteger la mente

Memoria y atención consciente

DE TÄ DAG GI SEM DI NI
LEG ZUNG LEG PAR SUNG WAR JA
SEM SUNG TUL ZHUG MA TOG PA
TUL ZHUG MANG PÖ CHI ZHIG JA

Por lo tanto,
controlaré y protegeré bien mi mente.
Porque si he abandonado el voto de proteger la mente,
¿para qué me servirán todos los demás votos?

Bodhisattvacaryavatara, Capítulo 5, v. 18

Este verso trata de una práctica muy importante. «Por lo tanto, controlaré bien mi mente», ¿qué quiere decir «controlar bien la mente»? Se trata éste de un verso de suma importancia, que muestra cómo hacer la práctica: con la memoria, no permitiendo que la mente se distraiga con otros objetos. Es gracias a la memoria que no permitimos que la mente se distraiga, que no recuerde el objeto de meditación y persiga el resto de objetos que están por todas partes. *Leg zung*, «controlar bien», significa por medio de la memoria no permitir que la mente se distraiga; mientras que el siguiente verso, *leg par sung war ja*, significa centrar bien la mente en el objeto que está en el punto de mira (*migpa*). Así pues, se trata de centrar bien la mente, de mantenerla enfocada en el objeto.

El «proteger la mente» significa mantenerla examinando el objeto enfocado, controlarla bien escrutando el objeto enfocado. ¿Y de qué modo lo hacemos? El anterior se refería a la memoria, pero aquí hablamos de la consciencia o atención consciente: se usa la atención para saber si la mente está distraída o no, de manera que vamos comprobando la mente. En otras palabras, se espía la propia mente para ver si se ha distraído y poder así concentrarse en el objeto virtuoso o en lo que sea en que la meditación se esté centrando (la bodichita, la compasión, el amor bondadoso u otros), para que, realicemos la meditación que realicemos (pongamos transitoriedad o cualquier otra), seamos capaces de concentrarnos en su objeto.

Resumiendo, la **memoria** consiste en recordar el objeto y la **atención consciente** en saber si la mente se ha distraído con otro objeto. Gracias a la atención consciente, no permitimos que la mente se distraiga con otro objeto, y de este modo, con la memoria y la atención consciente, somos capaces de concentrarnos en el objeto.

La práctica más importante es proteger la mente

La conclusión aquí es que «si he abandonado la conducta de proteger la mente, ¿para qué me servirán todas las demás conductas?» Si bien hacemos muchas cosas y muchas prácticas, la mente nunca está protegida, mientras que por otro lado, como comentaba antes, si protegemos el cuerpo pero no protegemos la mente, el cáncer nos seguirá afectando, como lo seguirán haciendo la

diabetes y el resto de enfermedades. Las dolencias y asimismo los problemas en las relaciones nos seguirán afectando por no proteger la mente. Si no la protegemos, todas estas dificultades seguirán apareciendo, por lo que la práctica más importante es proteger la mente. En lo que respecta a la práctica del dharma, lo que queremos es la felicidad y lo que rechazamos es el sufrimiento, y en relación a eso todo depende de la mente. Así pues, la práctica más importante es proteger la mente, y de este modo podremos detener el sufrimiento y abrir la puerta a toda la felicidad, hasta la del despertar.

Controlar la mente de elefante

Hay dos versos que, de entre otros versos, voy a exponer aquí por considerarlos de una importancia extrema. Guardan similitud con el anterior, al referirse también a la importancia de proteger la mente de forma continuada.

LAB PA SUNG WAR DÖ PA YI
RAB TU TRIM NÄ SEM SUNG TE
SEM DI SUNG WAR MA JÄ NA
LAB PA SUNG WAR YONG MI NÜ

Los que desean proteger su práctica
deben cuidar sus mentes con mucha atención,
porque los que no protegen sus mentes
serán incapaces de proteger su práctica.

SEM KYI LANG PO YÄN TANG WÄ
NAR ME NÖ PA JE PA TAR
LANG CHHEN MA THÜL NYÖ PA YI
DI NA DE DRÄI NÖ MI JE

En este [mundo] los elefantes incontrolados y enloquecidos
son incapaces de causar tantos daños
como los sufrimientos del infierno más profundo
que pueden ser causados por el elefante desatado de mi mente.

Bodhisattvacaryavatara, Capítulo 5, vv. 1, 2

En este punto en el *Bodhisattvacaryavatara* se habla de «los que desean proteger los votos», que quiere decir, tanto si se trata de alguien laico como de alguien ordenado, «observar estrictamente, proteger la mente de forma intensa» (*rab tu trim nä sem sung te*). *Rab tu* significa «de forma extremadamente intensa», así que hablamos de «proteger la mente de forma extremadamente intensa», expresión que no creo que se refiera a hacerlo físicamente como quien cierra un puño (lo que podría provocar *lung*), sino a realizarlo mentalmente, con medios hábiles, pensando en las desventajas de no observar los votos y los increíbles beneficios de observarlos. Al pensar en los beneficios de este modo, nos sentimos contentos de protegerlos, y eso son medios hábiles. «Los que no protegen sus mentes serán incapaces de proteger sus votos» (*sem di sung war ma jä na*). ¿Por qué es pues tan importante proteger la mente? Porque de lo contrario, no se pueden guardar los votos.

Luego, se habla más de las desventajas. «Si nos dejamos guiar por el elefante de la mente, si le dejamos que vaya a cualquier parte, lo que sucederá es que nos hará daño», nos dañará en «el infierno caliente inagotable» (*nar me nö ma je pa tar*), el último de los ocho infiernos calientes principales, llamado *ngälwa narme*, el infierno caliente inagotable. Nos hará renacer allí si no la vigilamos y la dejamos vagar por cualquier parte. Y es que el elefante de la mente puede ser muy peligroso, el elefante enloquecido puede crear karma negativo, y el no proteger la mente, el dejarla ir a cualquier lado y hacer cualquier cosa que se le ocurra —el no ejercer una disciplina— nos lleva a renacer en el reino de los infiernos inagotables y a sufrir.

Así pues, si dejamos vagar a la mente, ésta nos dañará. «Un elefante incontrolado y enloquecido puede causar mucho daño» (*lang chhen ma thül nyö pa yi, di na de dräi nö mi je*), pero un loco elefante indómito no puede causar tanto daño como la mente, pues el elefante no puede llevarnos a renacer en el infierno más profundo, donde se encuentra el mayor sufrimiento del samsara y el de mayor duración. El indómito y loco elefante por sí solo no puede hacerlo; pero si no vigilamos la mente, ésta sí lo hará.

A continuación, un último verso:

KÜN NÄ DRÄN PÄI THAG PA YI
SEM KYI LANG PO DAM TAG NA
JIG PA THAM CHÄ ME GYUR ZHING
GE WA THAM CHÄ LAG TU WONG

Pero si el elefante de mi mente
está firmemente contenido por la cuerda de la atención,
todos los miedos desaparecerán
y se obtendrá el completo bienestar¹⁰.

Bodhisattvacaryavatara, Capítulo 5, v. 3

«Con las riendas de la memoria constante, sujeta al elefante de la mente». «Si contienen bien al elefante de la mente» (*sem kyī lang po*), «si lo contienen firmemente» (*dam tag na*), entonces «no habrá miedos ni peligros» (*jig pa tham chā me gyur zhing*) «y recibirás en tu propia mano toda virtud» (*ge wa tham chā lag tu wong*). Si practicamos de este modo, no padeceremos el sufrimiento de los reinos inferiores, no renaceremos en esos reinos que incluyen los mayores tormentos imaginables, y esto es lo que significa *jig pa tham chā me gyur zhing*. No tendremos que sufrir este tipo de tormentos, pero no solamente eso, sino que tampoco padeceremos los sufrimientos de los reinos de los devas ni el de los seres humanos: no experimentaremos el sufrimiento samsárico.

No experimentaremos ninguno de los tres tipos de sufrimiento: ni el sufrimiento del dolor, ni el sufrimiento del cambio ni el sufrimiento de composición que todo lo abarca. No tendremos que pasar por los doce vínculos (los doce eslabones de la relación dependiente) y de esta manera seremos libres, libres del karma y de los engaños, libres del samsara. Y no sólo eso, sino también libres de los peligros y miedos de las contaminaciones sutiles, y podremos completar todas las cualidades y los logros, y alcanzar así el pleno despertar. Así pues, *ge wa tham chā lag tu wong*...: «si practicas de esta manera, protegiendo la mente, sujetando bien al elefante de la mente con las

¹⁰ La última línea consta, en otras traducciones del tibetano, como «y se obtendrá *toda virtud*». N.T.

riendas de la memoria constante, te liberarás de miedos y peligros y recibirás en tu propia mano toda virtud», lo que se refiere a todos los logros hasta el pleno despertar.

Con ello, la felicidad de esta vida viene simplemente así, de pasada, y logramos también la de las vidas futuras, la liberación del samsara y el pleno despertar, todo ello «lo obtendrás en tu propia mano», como se afirma en el texto.

La acumulación de méritos ha de ser el objetivo principal

[Video n°5: «Acumular méritos»]

El éxito tiene que venir del mérito, del buen karma, de la acumulación de mérito, y es por ello por lo que siempre hay que pensar en acumular méritos: la acumulación de méritos ha de ser el objetivo principal. A modo de ejemplo, en el lam rim se presentan cuatro formas de acumular extensos méritos (*ten gyi tob*):

[1] **Vivir observando los votos:** Incluyendo las personas laicas —con los cinco votos upasika, los ocho preceptos Mahayana, los ocho votos pratimoksha o los cinco votos de laico (incluso aunque no sean todos los cinco, sino cuatro, tres o dos)—, cuando se vive en los votos, se acumulan más méritos cada día. Sea el que sea el mérito que se acumule durante el día, se ve muy aumentado. Al vivir en los votos upasika (los cinco votos de laico), cada mérito aumenta cientos de veces; con los votos del bodisatva el mérito aumenta un millón de veces (es decir, si se observan los votos del bodisatva, cada mérito acumulado aumenta un millón de veces); y ni que decir cabe con los votos tántricos, con los cuales el aumento es aún mayor.

Vivir guardando los votos pratimoksha aumenta [el mérito] cien mil veces, dependiendo ello del número de votos pratimoksha que se observen. Al vivir observando un voto se acumula mérito de forma constante, todo el tiempo, todo el día y toda la noche, al comer por ejemplo, e independientemente de las horas de sueño. Se acumula mérito mientras se come o incluso mientras se está haciendo pipí en el baño. Y es que, viviendo en los votos, se acumula mérito de forma constante, al comer, al hacer las necesidades, al dormir o al realizar cualquier actividad, siempre, de forma permanente, todo el tiempo, se acumulan méritos, durante el día y durante la noche. Así es el vivir observando los votos, la vida no está vacía, porque siempre se están acumulando méritos (*ten gyi tob*).

[2] Luego tenemos **el poder de la motivación** (*sam pä tob*), la bodichita. Con la bodichita se acumula un firmamento de mérito ilimitado todo el tiempo, independientemente de lo que se esté haciendo. No sólo durante la meditación, no sólo haciendo postraciones u ofrendas, sino también comiendo, caminando, durmiendo y demás; con cualquier actividad que se realice con bodichita, se acumulan incontables méritos todo el tiempo, cielos infinitos de méritos. Si se hace con bodichita, incluso al recitar un solo mala de OM MANI PÄDME HUM, con cada OM MANI PÄDME HUM se acumulan cielos ilimitados de méritos. Con la bodichita, yendo a la oficina, a casa, al trabajo o al centro comercial, con cada paso, se acumulan cielos infinitos de méritos. Con bodichita, cada comida, cada bebida, cada cucharada de alimento, cada bocado, se realiza para todos los seres, y por ese poder (*sam pä tob*) acumulamos cielos ilimitados de mérito.

[3] Está también el objeto, **el poder del campo de méritos** (*zhing gi tob*). Por ejemplo, cuando se trabaja para un centro (me voy a referir específicamente a este asunto), aquellos que trabajan para un centro, están siguiendo el consejo del maestro, el deseo del maestro. Con *zhing gi tob* [el poder del

campo de méritos] (del cual el primero son los propios padres, que tienen más poder comparados con la gente de fuera), los pequeños gestos de respeto o pequeñas ayudas se convierten en un karma positivo muy poderoso, y se trata de una felicidad que se experimenta en esta vida, sin tener que esperar a vidas futuras. Del mismo modo, los pequeños daños o pequeñas faltas de respeto a los padres se convierten en un karma negativo muy poderoso, cuyo resultado empezamos a experimentar en esta vida.

A continuación, más poderosos que los padres son las personas ordenadas, monjes o monjas, un pequeño gesto de respeto o una pequeña ayuda u ofrenda hacia los cuales crea un karma positivo muy poderoso, tan poderoso que su resultado también se empieza a experimentar en esta vida. Por otro lado, con las pequeñas faltas de respeto, las pequeñas críticas o daños a la sangha, el karma es tan pesado que los problemas también se experimentan ya durante esta vida, empieza en esta vida para luego renacer en los reinos inferiores, donde el sufrimiento es inconcebible, o para experimentar un gran sufrimiento incluso en el reino humano.

Por descontado, más poderoso que la sangha ordenada es un arhat, quien está libre del samsara y de sus causas. Luego, un solo bodisatva es mucho más poderoso que cientos de arhats, muchísimo más poderoso que innumerables arhats. Muchos me habrán oído decir esto muchas veces, pero lo repito porque se trata de algo muy importante, que marcará una diferencia en la vida si se entiende, que llevará a lograr un despertar rápido para poder así beneficiar a los seres. Si miramos a un bodisatva de forma desafiante, con el ceño fruncido, el karma que se crea es peor que si arrancáramos los ojos de todos los seres de los tres reinos: del reino del deseo, el reino de la forma y el reino sin forma. Cada reino tiene un número incontables de seres, tanto el reino del deseo como el reino de la forma como el reino sin forma; pues bien, si sacáramos los ojos a todos estos seres, el primer karma sería aún más pesado que eso. [Así que éste sería el caso] si se mirase de esa forma a un bodisatva, incluso si se tratase de un nuevo bodisatva que acaba de generar la bodichita.

Pero por otra parte, cuando se mira a un bodisatva con una mirada sosegada y con devoción se acumula mucho más mérito que si donáramos nuestros ojos a todos los numerosos seres del reino del deseo, del reino de la forma y del reino sin forma, lo que se debe al logro de la bodichita. Tratemos pues de imaginar la cantidad de méritos acumulada por mirarle con una mente en calma.

Ahora, con respecto a un número incontable de bodisatvas y un buda, incluso un pequeño servicio o una pequeña ofrenda conllevan un karma positivo impresionante y muchísimo más poderoso. Tanto, que empezamos a experimentar su resultado en esta vida, y después también durante muchas vidas, para luego alcanzar la liberación y el despertar. Pero asimismo un daño menor, una pequeña crítica o una idea errónea con respecto a un buda, produce un karma negativo muy pesado que se empieza a experimentar en esta vida para continuar durante un número inconcebible, inimaginable e impensable de vidas a lo largo de eones en los reinos inferiores.

Luego viene un número incontable de budas y un maestro: cualquier pequeño servicio, algo muy pequeño, produce el karma positivo más poderoso e increíble, y una pequeña tarea realizada para el maestro genera un karma mucho más poderoso que hacer ofrendas a incontables budas. Una mínima ofrenda al maestro es mucho más poderosa que haber hecho ofrendas a innumerables Budas, a innumerables Dharma y a innumerables Sangha, y a innumerables estupas, estatuas y textos sagrados. Todos ellos devienen pequeños al compararlos con un minúsculo ofrecimiento, con un pequeño servicio o incluso con un pequeño gesto de respeto o una pequeña tarea para el

maestro, pues esto genera los méritos más potentes. De forma similar, un daño menor, una pequeña crítica o visión errónea, cualquier cosa pequeña, genera un karma negativo muy pesado, y se trata del karma negativo más poderoso en comparación con los otros ejemplos.

Así pues, tomemos en primer lugar el trabajar para un centro, un servicio que suele hacerse siguiendo el consejo del maestro y para complacerle. Así pues, ¿podemos imaginar lo que significan cada día, cada hora, cada minuto o cada segundo de asistencia por seguir sus consejos y complacer sus sagrados deseos? Cada día, cada hora, cada minuto y cada segundo: intentemos llegar a concebir el mérito acumulado. Se trata de los méritos y el karma positivo más poderosos; es ésta la manera más sabia de acumular méritos, la más inteligente y más hábil, porque la acción está relacionada con el objeto más poderoso y se lleva a cabo tras haber recibido consejo. El mérito se genera cada minuto, cada segundo en que se estudia, se sirve o se trabaja allí. Tratemos seriamente de hacernos una idea, puesto que se trata de algo increíble. Parece que estuviera entrando en otro tema, pero forma parte del argumento, relacionado con el objeto de mayor poder. *[Fin del video]*

El poder del maestro: beneficios y obstáculos

Cuando un estudiante ha recibido las enseñanzas de alguien reconociendo a dicha persona como a un maestro, ésta se convierte en el objeto santo más poderoso en la vida del estudiante, y eso sin necesidad de que se trate de maestros como Kyabje Trijang Rimpoché o su santidad el Dalái Lama, sino que nos referimos a otras personas, a otros maestros, independientemente de si han logrado la budeidad o no. Tras haber establecido esa conexión y recibido el *lung* de un mantra, o una enseñanza, esta persona se convierte en lo más poderoso, se convierte en un maestro para ti. Sin importar si ha logrado o no la budeidad, para el discípulo deviene la persona más poderosa. Siendo esto así, el estudiante ha de saber todas las desventajas de cometer errores y conocer los beneficios de realizar una sola tarea siguiendo las recomendaciones del maestro, pues ello da lugar al karma positivo más increíble. Es la purificación más poderosa, el modo más potente de acumular una gran cantidad de méritos y de llegar al despertar, la manera más rápida de alcanzar la budeidad y los logros, del mismo modo que, en lo que a lo negativo se refiere, es el método más poderoso para crear karma negativo.

En consecuencia, los que hayan recibido enseñanzas ya saben donde han de ir con mayor cuidado y prestar la mayor atención, pues de lo contrario se cometen errores que se convierten en un pesado obstáculo a los logros, al despertar, un pesado obstáculo para lograr la liberación del samsara, un obstáculo para alcanzar la felicidad de las vidas futuras, e incluso, un obstáculo para ser felices en esta misma vida. Luego, puede dar lugar a visiones erróneas o enfado contra el maestro, o podemos renunciar al él porque no concuerda con nuestro aferramiento, porque no se ajusta a nuestra mente egoísta, porque va en contra de nuestro apego, lo que nos conduce a renunciar al maestro y nos aboca a la apostasía, la visión errónea, provocando que en las próximas vidas no encontremos a ningún maestro incluso habiendo renacido como seres humanos. Aunque haya muchos maestros en el país, no hallaremos ninguno, en ninguna vida encontraremos un maestro, definitivamente, no lo encontraremos.

Un ejemplo de ello es su santidad el Dalai Lama, que vive en Dharamsala. Los occidentales llegan desde países lejanos como los Estados Unidos, cruzando el océano después de haberse gastado mucho dinero en el billete de avión, arriban desde muy lejos, desde Australia y Nueva Zelanda, para escuchar las enseñanzas, y sin embargo los hindúes que viven en Dharamsala nunca van, a pesar de que Su Santidad ha vivido allí muchos años. Ellos nunca acuden, a excepción de los

escultas, que restan afuera con las armas y tal vez escuchen algo. Aunque de hecho hoy en día hay más hindúes que antes, algo ha cambiado de repente, puesto que en la actualidad muchos vienen a visitar el templo; es como si se hubieran concienciado un poco más. En diferentes partes de la India se han encontrado escrituras budistas de pandits del área, y ahora muchos vienen a Dharamsala, si bien muy pocos atienden a las enseñanzas. Algo sí ha aumentado, aunque llegan desde Bombay y Delhi, los que viven en Dharamsala siguen sin acudir. Es una buena ilustración: a pesar de que su santidad el Dalái Lama, Chenrezig mismo, vive ahí, ellos no lo encuentran.

Así pues, durante cientos de miles [de vidas] no encontraremos un maestro, o encontraremos a uno erróneo que nos guiará mal, llevándonos por un camino falso y enseñándonos una doctrina errónea, con visiones y conceptos falsos cuyo resultado será únicamente los reinos inferiores.

Las desventajas del enfado

El enfado es la única cosa mala de la vida, si no practicamos la paciencia, **los méritos se destruyen**. El enfado no se elimina dando rienda suelta al enfado. En el *Dhammapada* se afirma que sólo la mente del no-enfado (la práctica de la paciencia) [destruye el enfado], mientras que el enfado no destruye el enfado, no puede destruirlo. El no-enfado es practicar la paciencia o beneficiar a otros, y es el no-enfado el que puede destruir al enfado, el enfado no puede destruirlo. No se trata de nada bueno: trabajamos muy duro y acumulamos mucho mérito, para que luego el enfado lo destruya o lo debilite, tardando luego mucho tiempo hasta que volvemos a acumular el mérito. Si alguien iba a actualizar la bodichita mañana, pero en el día de hoy se enfada con, digamos, un bodisatva, aunque estuviera a punto de actualizar la bodichita mañana, por culpa del enfado ello se vería retrasado mil eones (la situación depende de con quién nos enfademos, poniendo en el ejemplo el caso de alguien que no es un bodisatva que se enfada con un bodisatva). La bodichita se retrasa mil eones por un solo segundo de enfado hacia un bodisatva; **la realización de la bodichita se retrasa** mil eones y se destruyen mil eones de méritos acumulados con los ofrecimientos a los budas, lo cual significa que si se ha practicado la caridad con los seres, se destruyen todos los méritos de ello derivados, los méritos que se habían acumulado durante mil eones. Mil eones de méritos serán eliminados en un segundo si una persona que no es un bodisatva se enfada con un bodisatva.

Por otro lado teníamos al buda y a continuación al maestro, por lo que las consecuencias de enfadarse con el propio maestro, aunque sea por un segundo, se escapan a la imaginación. El daño debe abarcar muchos cientos de miles de méritos en el caso del enfado con un buda, y tal vez un millón si lo propio ocurre con el maestro. Estos casos no se encuentran definidos con certeza, pero lo que sí está claro es que si una persona que no es un bodisatva se enfada con un bodisatva verá destruir mil eones de mérito, como bien menciona Shantideva:

KÄL PA TONG DU SAG PA YI
JIN DANG DE SHEG CHHÖ LA SOG
LEG CHÄ GANG YIN DE KÜN KYANG
KHONG THRO CHIG GI JOM PAR JE

Todas las acciones positivas,
tales como venerar a los budas y practicar generosidad,
acumuladas durante mil eones,
serán destruidas en un momento de enfado.

Bodhisattvacaryavatara, Capítulo 6, v. 1

Uno practica la generosidad, hace ofrendas a buda —al que ha partido hacia el estado del gozo—, y por un solo momento de enfado, los méritos acumulados durante mil eones son destruidos. Así pues, no practicar la paciencia es muy dañino, y por ende luego se tarda mucho tiempo en recuperar los méritos. Pero no solamente eso, sino que durante miles de eones se ha de nacer en los reinos inferiores. Hay pues **tres aspectos: retrasa los logros espirituales durante mil eones, se renace en los reinos inferiores durante mil eones y se destruyen mil eones de méritos.**

Nosotros no podemos diferenciar un bodisatva de quien no lo es, nos es muy difícil saberlo debido a que nuestra visión, el modo como vemos a los demás, no es más que una proyección de nuestra propia mente equivocada, de nuestra mente impura y oscurecida, por lo que todo lo que vemos es impuro y no podemos ver con pureza. Sólo si contamos con una mente pura podremos ver las cosas de forma pura. Y esto refiriéndonos solamente ahora a una persona que no es un bodisatva que se enfada con una que sí lo es, pero resulta que luego está también el buda y después el maestro. Así, podemos comprender claramente la razón por la que los logros no llegan ni siquiera al hacer un retiro o al meditar durante años. En un pasado creamos méritos, luego nos enfadamos y los logros quedaron postergados durante un largo periodo de tiempo. Habiéndolo ahora comprendido, debemos entender que no hay que desperdiciar la vida y hemos de ir con cuidado y prestando atención.

Ahora mencionaré algo para alegrarnos:

[4] **El otro punto trata de alegrarse**¹¹: cuando uno se alegra, el mérito se duplica.

¹¹ Para una meditación en el hecho de alegrarse, véase *Apéndice 2: Meditación en la alegría*.

Apéndice 1: Las diez acciones no virtuosas y sus resultados

Cada una de las diez acciones no virtuosas tiene cuatro componentes o factores. Para que la acción sea completa, esto es, para que dé lugar a un resultado kármico completo, los cuatro componentes deben estar presentes. Los cuatro componentes son:

1. La *base* u *objeto* de la acción
2. La *intención* o *actitud*: el estado mental de la persona que realiza la acción. Consta de tres partes: *discriminación*, *motivación* y *aflicción mental* (o *engaño*)
3. La *ejecución*: el hecho mismo de realizar la acción
4. La *conclusión* de la acción

Si cualquiera de estos cuatro factores no está presente, la acción no será completa pero aún así producirá sufrimiento en el futuro. Las diez acciones no virtuosas se dividen en tres tipos: tres realizadas con el cuerpo, cuatro con el habla y tres con la mente.

Las diez acciones no virtuosas

Las tres acciones no virtuosas del cuerpo

1. MATAR

1) BASE: Un ser vivo distinto a uno mismo

2) INTENCIÓN

Discriminación: Reconocer sin error a la persona o al ser que se pretende matar.

Motivación: La intención de matar.

Aflicción mental: La motivación para matar deriva del enfado, el apego o la ignorancia. Por ejemplo, por *enfado*, matar a un enemigo o a un ser que nos molesta; por *apego*, matar a un animal por su carne o su piel; por *ignorancia*, matar animales con la creencia de que están en la Tierra para el uso humano como comida y demás, o matar a un animal como sacrificio para un dios mundano, creyendo que se trata de algo virtuoso.

3) EJECUCIÓN: Matar utilizando algún medio como armas, veneno, magia negra, etc., bien directamente uno mismo o bien indirectamente por ordenar a otro que lo haga.

4) CONCLUSIÓN: La otra persona o ser muere antes que muera el que ha realizado la acción. (El suicidio es una acción negativa que conllevará sufrimiento en el futuro, pero no es una acción completa porque los factores 1 y 4 no están presentes).

2. ROBAR (TOMAR LO QUE NO NOS HA SIDO DADO)

1) **BASE:** Algo de valor que sea propiedad de otro.

2) INTENCIÓN

Discriminación: Reconocer de modo infalible el objeto que será robado.

Motivación: La intención de robar.

Aflicción mental: Uno de los tres venenos mentales. Por ejemplo, por *enfado*, robar algo de alguien a quien se quiere herir; por *apego*, robar algo que se desea poseer; por *ignorancia*, robar o estafar, creyendo que no es nada malo.

3) **EJECUCIÓN:** Con cualquier medio usado con el fin de robar, por ejemplo, tomar el objeto secretamente, no pagar impuestos o deudas, hacer mal uso de una donación, etc., o causar que otro lo haga.

4) **CONCLUSIÓN:** Pensar que el objeto le pertenece a uno mismo.

3. CONDUCTA SEXUAL INCORRECTA

1) **BASE:** Para alguien laico, la base es un orificio inapropiado, un momento inapropiado, un lugar inapropiado o una persona inapropiada; para alguien ordenado, cualquier tipo de actividad sexual es incorrecta. (En algunos libros de lam rim se sostiene que la base es la persona con quien se realiza la actividad sexual incorrecta).

2) INTENCIÓN

Discriminación: No se debe tener dudas de que se trata de una actividad sexual incorrecta. (Otros textos de lam rim sostienen que se debe tener un reconocimiento infalible del objeto de la conducta incorrecta).

Motivación: La intención de realizar el acto sexual incorrecto.

Aflicción mental: Uno de los tres venenos mentales. Por ejemplo, por *enfado*, violar a la mujer de un enemigo; por *apego*, mantener relaciones sexuales con alguien que no sea la propia pareja o con la pareja de otro; por *ignorancia*, cometer adulterio creyendo que está bien visto, o mantener relaciones sexuales pensando que ello conduce a la budeidad.

3) **EJECUCIÓN:** Los dos órganos entran en contacto.

4) **CONCLUSIÓN:** Experimentar el gozo del orgasmo.

Las cuatro acciones no virtuosas del habla

4. MENTIR

El mentir tiene muchos objetos, pero la mayoría se pueden incluir en los ocho siguientes: negar haber visto algo, o negar haberlo oído, experimentado con los propios sentidos o conocido; proclamar falsamente haber visto algo que no se ha visto, o oído algo que no se ha oído, experimentado con los propios sentidos algo que no se ha experimentado o conocido algo que no se ha conocido.

1) BASE: Otra persona que puede entender el significado, y que puede hablar.

2) INTENCIÓN

Discriminación: Se debe ser consciente de que lo que se está diciendo es falso.

Motivación: La intención de mentir o engañar a alguien.

Aflicción mental: Uno de los tres venenos mentales. Por ejemplo, por *enfado*, mentir para herir a alguien o arruinarle la reputación; por *apego*, mentir para lograr algo que se desea; por *ignorancia*, no pensar que haya nada malo en el hecho de mentir.

3) EJECUCIÓN: Indicar algo que no es cierto por medio de hablar, escribir, hacer un gesto con las manos, los ojos, la expresión facial, manteniendo el silencio, etc.

4) CONCLUSIÓN: La otra persona lo entiende y se cree la mentira.

5. HABLA QUE CREA DESUNIÓN

1) BASE: Un mínimo de dos personas, que mantienen una buena o una mala relación.

2) INTENCIÓN

Discriminación: Se deben conocer, de forma no equivocada, a las personas involucradas y su relación o sentimientos mutuos.

Motivación: La intención de dividir o crear desunión.

Aflicción mental: Uno de los tres venenos mentales. Por ejemplo, por *enfado*, crear hostilidad y desarmonía entre gente que no es de nuestro agrado; por *apego*, hablar dura o groseramente para ser aceptado en una banda, o insultar a una persona por el deseo de estar con su pareja; por *ignorancia*, causar desarmonía creyendo que es algo saludable, o desunir a los seguidores de una religión en la que no se cree, pensando que se trata de algo positivo.

3) EJECUCIÓN: Decir algo, sea verdadero o falso, que cause desunión entre amigos o que impida la reconciliación de enemigos.

4) CONCLUSIÓN: Los otros implicados entienden lo que uno ha dicho y se lo creen y, como consecuencia, se crea hostilidad entre ellos.

6. PALABRAS DURAS (INSULTAR)

1) BASE: Otra persona que pueda sentirse herida. (También se puede insultar a un ser no humano o a un objeto inanimado, pero la acción es completa solamente si hay un ser que entiende y que se siente herido por las palabras utilizadas).

2) INTENCIÓN

Discriminación: Se debe identificar correctamente a la persona que se pretende insultar.

Motivación: La intención de hablar duramente.

Aflicción mental: Uno de los tres venenos mentales. Por ejemplo, por *enfado*, insultar a alguien que no es de nuestro agrado; por *apego*, hablar dura o groseramente para ser aceptado en una banda, o insultar a una persona por el deseo de estar con su pareja; por *ignorancia*, usar un lenguaje duro o grosero pensando que está bien visto, no darse cuenta del efecto dañino de las palabras usadas, o pensar que no hay nada malo en herir los sentimientos de los demás.

3) EJECUCIÓN: Con actitud negativa, hablar de una forma hiriente señalando las faltas de los demás etc., sean reales o no, o hacer que otros lo hagan en nuestro nombre.

4) CONCLUSIÓN: La otra persona lo entiende y se siente herida.

7. CHARLATANERÍA

1) BASE: Algo sin sentido o insignificante, tomado como algo importante. (No es necesario que otro ser escuche las palabras pronunciadas).

2) INTENCIÓN

Discriminación: Creer que lo que se quiere expresar es importante o significativo, cuando en realidad no lo es.

Motivación: La intención de pronunciar las palabras.

Aflicción mental: Uno de los tres venenos mentales. Por ejemplo, por *enfado*, charlar ociosamente para molestar a alguien que no es de nuestro agrado y que intenta meditar o hacer algo virtuoso; por *apego*, enfrascarse en el chismorreos o el habla frívola acerca de cosas por las que se está apegado, o perder el tiempo con alguien al que se está apegado; por *ignorancia*, pensar que no hay nada malo en perder el tiempo chismorreando.

3) EJECUCIÓN: Hablar sin un propósito o causar que otros lo hagan.

4) CONCLUSIÓN: Pronunciar las palabras.

Las tres acciones no virtuosas de la mente

8. CODICIA

1) BASE: Lo que es propiedad de otra persona, como las posesiones (incluyendo los objetos de una tienda), las cualidades, los hijos, etc.

2) INTENCIÓN

Discriminación: Identificación correcta del objeto codiciado.

Motivación: Desear que el objeto nos pertenezca.

Aflicción mental: Uno de los tres venenos mentales. Por ejemplo, por *enfado*, querer comprar algo antes de que alguien que no nos agrada lo haga, o querer privar al enemigo de las cosas que quiere; por *apego*, querer poseer muchas cosas, creyendo que ello nos aportará felicidad; por *ignorancia*, querer comprar muchas cosas, pensando que es bueno para uno mismo o para la economía, o como un hábito o una obsesión.

3) EJECUCIÓN: El deseo de poseer el objeto aumenta.

4) CONCLUSIÓN: Decidir encontrar el modo de llegar a poseer el objeto.

(Nota: la motivación, la ejecución y la conclusión forman parte de una misma corriente de pensamiento).

9. MALICIA

1) BASE: Otro ser, el cual se vería dañado si se actuara de acuerdo con el pensamiento de malicia.

2) INTENCIÓN

Discriminación: Identificación correcta del ser que se quiere dañar.

Motivación: El deseo de dañar a este ser.

Aflicción mental: Uno de los tres venenos mentales. Por ejemplo, por *enfado*, desear dañar a alguien que nos ha herido o que nos desagrada; por *apego*, querer matar al padre para obtener la herencia, o dañar a alguien para obtener sus posesiones; por *ignorancia*, desear dañar a otros pensando que la violencia es positiva, o que se puede hacer lo que a uno le plazca.

3) EJECUCIÓN: Dar más fuerza al deseo de dañar, aumentándolo.

4) CONCLUSIÓN: Decidir actuar de acuerdo a este deseo y realizar el acto dañino.

10. VISIONES ERRÓNEAS

1) **BASE:** Algo que existe o que es verdadero, por ejemplo, la ley de causa y efecto, las cuatro verdades nobles, etc.

2) INTENCIÓN

Discriminación: Creer que la negación de dicho objeto es correcta (esto es, no saber que lo que se está negando es en realidad algo verdadero).

Motivación: El deseo de negar algo que existe.

Aflicción mental: Uno de los tres venenos mentales. Por ejemplo, por *enfado*, y por odiar a alguien que sostiene una visión correcta, negar lo que afirma esta persona y afirmar lo contrario; por *apego*, sostener alguna visión errónea para obtener algo que se desea, o para impresionar o obtener los favores de alguien con una posición de poder; por *ignorancia*, no entender qué es verdadero y correcto.

3) **EJECUCIÓN:** Pensar en efectivamente negar el objeto, por ejemplo, exponiendo a otros lo que uno piensa.

4) **CONCLUSIÓN:** Decidir definitivamente negar el objeto.

Resultados de las diez acciones no virtuosas

Un karma completo (esto es, una acción que se ha realizado con los cuatro componentes o factores presentes) produce tres tipos de resultados:

1. **RESULTADO DE MADURACIÓN:** El estado del renacimiento futuro que se experimentará como resultado de haber creado un karma completo.

2. RESULTADO SIMILAR A LA CAUSA

a. Experiencia similar a la causa: Una vez el karma para renacer en los reinos inferiores se haya agotado y se haya renacido en un reino superior, se tendrán experiencias similares a las acciones originales.

b. Acciones similares a la causa: Una vez el karma para renacer en los reinos inferiores se haya agotado y se haya renacido en un reino superior, se tendrá la tendencia instintiva de realizar la acción original una y otra vez.

3. **RESULTADO DEL ENTORNO:** Una vez se haya renacido en el reino de los humanos, se experimentarán los efectos de las acciones en forma de condiciones ambientales.

1. MATAR

1. RESULTADO DE MADURACIÓN: Renacimiento en uno de los tres reinos inferiores.¹²

2. RESULTADO SIMILAR A LA CAUSA

a. Experiencia similar a la causa: Más adelante, en un renacimiento humano, se tendrá una vida corta, mala salud, muchos problemas y falta de éxito en las actividades realizadas.

b. Acción similar a la causa: Se tendrá un deseo habitual de matar y dañar a otros.

3. RESULTADO DEL ENTORNO: Renacimiento en un sitio con mucha violencia, guerra, muchas dificultades, etc., y donde la comida, la bebida y las medicinas tienen muy poco efecto.

2. ROBAR

1. RESULTADO DE MADURACIÓN: Renacimiento en uno de los tres reinos inferiores.

2. RESULTADO SIMILAR A LA CAUSA

a. Experiencia similar a la causa: Falta de salud, posesiones y recursos; se padecerán robos o pérdidas.

b. Acción similar a la causa: Se tendrá una tendencia instintiva a robar.

3. RESULTADO DEL ENTORNO: Renacimiento en lugares yermos, donde no crecen las cosechas o éstas son destruidas, falta el alimento, hay heladas, granizo, etc., y donde los negocios fracasan.

3. CONDUCTA SEXUAL INCORRECTA

1. RESULTADO DE MADURACIÓN: Renacimiento en uno de los tres reinos inferiores.

2. RESULTADO SIMILAR A LA CAUSA

a. Experiencia similar a la causa: Se será incapaz de mantener una buena relación con la pareja, familia, amigos, estudiantes, empleados, etc. y nos separaremos de ellos con rapidez.

b. Acción similar a la causa: Se tendrá la tendencia de ser infiel.

3. RESULTADO DEL ENTORNO: Tener que vivir en un sitio sucio o lleno de barro.

¹² Pabongka Rimpoché comenta en La liberación en la palma de tu mano: «Las grandes acciones no virtuosas conducen a un renacimiento en los infiernos, las medianas a un renacimiento como espíritu hambriento y las pequeñas a un renacimiento como animal».

4. MENTIR

1. RESULTADO DE MADURACIÓN: Renacimiento en uno de los tres reinos inferiores.

2. RESULTADO SIMILAR A LA CAUSA

a. Experiencia similar a la causa: Los demás no nos creerán incluso cuando digamos la verdad.

b. Acción similar a la causa: Se tendrá la tendencia de mentir y engañar a otros.

3. RESULTADO DEL ENTORNO: Tener que vivir entre gente que estafa y no encontrar a nadie en quien confiar.

5. HABLA QUE CREA DESUNIÓN

1. RESULTADO DE MADURACIÓN: Renacimiento en uno de los tres reinos inferiores.

2. RESULTADO SIMILAR A LA CAUSA

a. Experiencia similar a la causa: Sentirse solo, con pocos amigos, seguidores o empleados; tener dificultades para entablar relaciones positivas.

b. Acción similar a la causa: Se tendrá la tendencia de causar desunión.

3. RESULTADO DEL ENTORNO: Tener que vivir en un sitio accidentado, de tierra desigual e inhabitable, donde las comunicaciones son difíciles.

6. PALABRAS DURAS

1. RESULTADO DE MADURACIÓN: Renacimiento en uno de los tres reinos inferiores.

2. RESULTADO SIMILAR A LA CAUSA

a. Experiencia similar a la causa: Verse bajo el abuso de los demás, e, incluso al hablar de forma agradable, ser interpretado negativamente.

b. Acción similar a la causa: Se tendrá la tendencia de criticar y herir.

3. RESULTADO DEL ENTORNO: Tener que vivir en sitios donde hay muchos tocones de árboles, zarzas, agujas, rocas puntiagudas y espinas.

7. CHARLATANERÍA

1. RESULTADO DE MADURACIÓN: Renacimiento en uno de los tres reinos inferiores.

2. RESULTADO SIMILAR A LA CAUSA

a. *Experiencia similar a la causa:* Los otros no se tomarán lo que decimos con seriedad o no nos escucharán.

b. *Acción similar a la causa:* Se tendrá la tendencia de hablar continuamente y de llenar todos los momentos tranquilos con el sonido de la voz.

3. RESULTADO DEL ENTORNO: Tener que vivir en sitios donde los cultivos no crecen de modo apropiado, llueve fuera de tiempo y las actividades no tienen éxito.

8. CODICIA

1. RESULTADO DE MADURACIÓN: Renacimiento en uno de los tres reinos inferiores.

2. RESULTADO SIMILAR A LA CAUSA

a. *Experiencia similar a la causa:* No se podrán conseguir los objetivos ni lograr lo deseado.

b. *Acción similar a la causa:* Se vivirá en continua insatisfacción y aferramiento; el apego aumentará.

3. RESULTADO DEL ENTORNO: Tener que vivir en un sitio donde las cosechas son pobres y los recursos materiales se pierden o se destruyen con facilidad.

9. MALICIA

1. RESULTADO DE MADURACIÓN: Renacimiento en uno de los tres reinos inferiores.

2. RESULTADO SIMILAR A LA CAUSA

a. *Experiencia similar a la causa:* Ser una persona que entra en pánico y se asusta con facilidad.

b. *Acción similar a la causa:* Se tendrá la tendencia de herir a los demás; el enfado y el odio aumentarán.

3. RESULTADO DEL ENTORNO: Tener que vivir en un sitio violento con guerras y enfermedades contagiosas.

10. VISIONES ERRÓNEAS

1. RESULTADO DE MADURACIÓN: Renacimiento en uno de los tres reinos inferiores.

2. RESULTADO SIMILAR A LA CAUSA

a. *Experiencia similar a la causa:* No conocer las visiones correctas y encontrar difícil el desarrollo de los logros y el entendimiento correcto.

b. *Acción similar a la causa:* Se tendrá tendencia a llegar a conclusiones erróneas una y otra vez; la ignorancia aumentará.

3. RESULTADO DEL ENTORNO: Tener que vivir en un sitio donde hay pocos recursos como agua y comida y sin cosas preciosas como tesoros, obras de arte, escrituras o guías espirituales.

Apéndice 2: Meditación en la alegría

Uno mismo: En primer lugar, se trata de alegrarse por todas las cosas buenas que uno mismo ha realizado en el pasado, pensando en lo que hayamos podido haber hecho en vidas pasadas para obtener esta preciosa vida humana hoy: practicar la generosidad, la ética, la paciencia y recitar oraciones de forma sincera. Cada una de las situaciones buenas que experimentamos ahora es el resultado de haber realizado acciones positivas en el pasado. A medida que reflexionamos sobre las acciones positivas que hemos tenido que haber hecho en el pasado, nos alegramos, recitándonos a nosotros mismos, como si de un mantra se tratara: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». *[Pausa]*

Asimismo, alegrarse de todas las acciones positivas, las oraciones sinceras, las prácticas, la ayuda que prestamos a los demás, el hecho de seguir los consejos del maestro, etcétera, que practicamos en esta vida pensando: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». *[Pausa]*

A continuación, alegrarse de todas las actividades virtuosas que se harán en el futuro, de todos los logros del camino que se van a desarrollar y de todas las maneras en que se va a ayudar a los demás, por ejemplo al enseñar el dharma, y pensar: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». *[Pausa]*

Otros: Ahora, se trata de pensar en todas las cosas maravillosas que otros han hecho, en todas sus cualidades virtuosas y en las formas en que se han ayudado unos a otros en el pasado, se ayudan unos a otros en la actualidad y lo propio en el futuro; y especialmente en relación a todos nuestros compañeros espirituales, y pensar: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». Pensemos también en las cualidades particulares que otros poseen, como generosidad, inteligencia, belleza, fama, riqueza, devoción y demás, y recordemos: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». *[Pausa]*

Pensar asimismo en las vidas de los diversos santos de todas las distintas tradiciones religiosas y en cómo beneficiaron a otras personas gracias a que dedicaron su vida a la práctica espiritual y al servicio. Alegrarse de sus cualidades y de sus acciones, pensando: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». *[Pausa]*

Budas y bodisatvas: Continuar reflexionando específicamente en todas las cosas increíbles que todos los budas y bodisatvas (incluyendo los propios maestros y los lamas del linaje) han hecho en el pasado, están haciendo ahora y harán en el futuro. Recordar sus cualidades, la historia de sus vidas, las dificultades por las que pasaron para generar los logros y para preservar el dharma, y cómo han ayudado a innumerables seres, y pensemos: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». *[Pausa]*

Todos: Ahora, permitámonos ser totalmente conscientes de todas las cosas maravillosas que uno mismo, los demás y todos los budas y bodisatvas han hecho, están haciendo y harán a partir de ahora hasta que todos los seres alcancen el despertar, y alegrémonos de ello. Se trata de sentirse henchido y feliz con uno mismo y los demás, y de recordar: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». *[Pausa]*

NOTAS SOBRE EL ORIGEN DEL TEXTO

Capítulo 1, El ciclo kármico: Extraído de las enseñanzas *Una luz en el camino*, de Lama Zopa Rimpoché, 18 de septiembre de 2010. Transcripción revisada por V. Kevin Middleton y V. Amy Miller. Revisado ligeramente por Kevin Middleton, y posteriormente por Kendall Magnussen en agosto de 2011. Traducido al español por Marian Márquez para el Servicio de Traducción de la FPMT, septiembre de 2012.

Capítulo 2, Los fenómenos son una creación de la mente: Extraído de las enseñanzas *Una luz en el camino*, 18 de septiembre de 2010. Correctores de la transcripción: V. Kevin Middleton y V. Amy Miller. Revisado ligeramente por V. Kevin Middleton, y posteriormente por Kendall Magnussen en agosto de 2011. Traducido al español por Marian Márquez para el Servicio de Traducción de la FPMT, septiembre de 2012.

Capítulo 3, El secreto de la mente: Extraído de las enseñanzas *Una luz en el camino*, 19 y 20 de septiembre de 2010. Revisores de la transcripción: V. Tsepal y Kendall Magnussen; y V. Drimay y V. Kaye Miner. Revisado ligeramente por V. Tsepal y comprobado con el audio por V. Drimay. Revisión final de Kendall Magnussen, agosto de 2011. Traducido al español por Marian Márquez para el Servicio de Traducción de la FPMT, septiembre de 2012.

Capítulo 4, Proteger la mente: Extraído de las enseñanzas *Una luz en el camino*, 19 y 20 de septiembre de 2010. Transcripción revisada por V. Tsepal y Kendall Magnussen, y por V. Drimay y V. Kaye Miner. Revisado por V. Tsepal y posteriormente por V. Drimay. Revisión final de Kendall Magnussen, agosto de 2011. Traducido al español por Marian Márquez para el Servicio de Traducción de la FPMT, septiembre de 2012.

Apéndice 1: Las diez acciones no virtuosas y sus resultados: Resumen compilado por V. Sangye Khadro a partir de varios libros de lam rim, que incluyen *La liberación en la palma de tu mano*, de Pabongka Rimpoché, Ediciones Dharma; *An Anthology of Well-Spoken Advice*, de Geshe Ngawang Dhargyey, Library of Tibetan Works and Archives; y *The Path to Enlightenment in Tibetan Buddhism*, de Geshe Loden, publicado en Australia. Revisado ligeramente para su distribución a los centros de la FPMT por V. Constance Miller, Servicio de Educación de la FPMT, julio de 2000. Traducido al español por Marian Márquez para el Servicio de Traducción de la FPMT, septiembre de 2012.

Apéndice 2: Meditación en la alegría: Compilado a partir de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché por Kendall Magnussen, Servicio de Educación de la FPMT, marzo de 2003. También se encuentra en el cuaderno de la puja del Buda de la Medicina, *La joya que concede los deseos*, una publicación del Servicio de Educación de la FPMT. Traducido al español por Marian Márquez para el Servicio de Traducción de la FPMT, septiembre de 2012.