

# *Vivir el camino*

*Lecturas requeridas*



*Módulo 3: En qué creen los budistas*

Enseñanzas extraídas del retiro *Una luz en el camino*, dirigido por  
Kyabje Lama Zopa Rimpoché, en el Centro Kadampa,  
Carolina del Norte, EE.UU.  
8-21 de septiembre de 2009.

Traducción basada en la transcripción simultánea efectuada en inglés por  
V. Joan Nicell. Traducido al español por Marina Brucet para el Servicio de  
Traducción de la FPMT Hispana, 2011.

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



© FPMT Inc.

# Índice



|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| La mente es el creador                                      | 5  |
| Las apariencias provienen del karma                         | 13 |
| Elegir la felicidad y no el enfado                          | 23 |
| Cómo cambiar la mente                                       | 36 |
| Ignorancia frente a realidad                                | 47 |
| Creencias budistas básicas                                  | 57 |
| Apéndice 1: Las diez acciones no virtuosas y sus resultados | 67 |
| Apéndice 2: La vacuidad del yo                              | 76 |

# La mente es el creador

## La mente es el creador

En budismo no se afirma que haya un creador externo, sino que el creador somos nosotros mismos, nuestra propia mente: es ésta la que crea nuestro propio infierno, despertar, samsara o liberación. El budismo cuenta con cuatro escuelas filosóficas (no estamos hablando aquí de la división en las cuatro tradiciones Nyigma, Kagyu, Sakya y Guelug, sino de las cuatro escuelas budistas con sus correspondientes definiciones para el «yo»<sup>1</sup>), y ninguna de ellas presenta un creador externo. Podríamos postular que todo depende de las acciones que realizamos con nuestras propias manos, pero eso sería en realidad como afirmar que todo guarda relación con la nariz, como mantener que el infierno, el despertar y la liberación del samsara dependen de la nariz. No es éste el caso: de lo que depende todo es de la mente.

En términos generales, el hecho que queramos ser buenas o malas personas depende de la mente, es decir, si pensamos de forma positiva nos convertimos en una buena persona; si pensamos de forma negativa, en una mala. Como afirma el Dalái Lama, si albergamos sentimientos de responsabilidad, de comunidad y de preocuparnos por los demás somos buenas personas, mientras que de lo contrario somos malas personas, y es esto lo que nos hace «buenos» o «malos», independientemente de si profesamos o no alguna religión. Mientras que una buena persona puede ayudar a los demás cuando lo necesitan, la otra no acudirá a prestar ayuda, sino que restará ocupado buscando sólo su propia felicidad, y eso es debido al pensamiento egoísta. Resulta sin embargo que esta actitud se convierte precisamente en un obstáculo a la propia felicidad y a la realización de aquello que deseamos. Es así como son las cosas, así es la realidad.

Por lo que refiere a otras tradiciones, hay que mencionar que al entender el Budismo seremos también capaces de dar una mejor explicación acerca de nociones como Dios, partiendo de la idea del dharmakaya, que no está presente en otras religiones [como el Cristianismo] pero que podemos utilizar para esclarecer ideas y debatir. Tendremos también más habilidad para explicar temas como el infierno a partir de ideas lógicas. Por lo tanto, es muy positivo entender el Budismo, ya que nos aporta un conocimiento muy profundo; el conocer otra tradición puede ayudarnos a entender mejor la nuestra propia, y el Budismo cuenta con este tipo de comprensión clara y profunda que resulta en una clara y profunda sabiduría.

## Refugio y bodichita

Voy a exponer ahora la meditación basada en la oración de la toma de refugio y generación de bodichita, que en tibetano empieza con *Sang gye chhö dang* y fue compuesta por Lama Atisha cuando se encontraba en el Tíbet. Tomamos refugio para protegernos de los caminos erróneos y generamos bodichita para protegernos de caer en un camino inferior y para tomar a continuación uno superior. En primer lugar, al tomar refugio nos encaminamos hacia la liberación y damos la espalda a lo que solemos hacer siempre, que es dirigirnos hacia la prisión del samsara y vivir en ella, de modo que dejamos el samsara atrás y nos encauzamos hacia la liberación, el nirvana. A continuación, con la bodichita nos enfocamos hacia la budeidad, el completo despertar que es la cesación de todos los

---

<sup>1</sup> Se trata de las cuatro escuelas filosóficas desarrolladas en la antigua India: Vaibhashika, Sautrantika, Chittamatra (Sólo Mente) y Madhyamaka, la cual se divide en Prasangika y Svatantrika.

errores y la obtención de todas las cualidades (comprensión perfecta, omnisciencia, poder completo y todas las cualidades perfeccionadas) que nos permitirán trabajar de un modo perfecto y sin un mínimo error por todos los seres.

### ***Sólo un Buda puede ver los detalles del karma sutil: la historia de Kyimdag Pelgye***

Se cuenta una historia que ilustra este hecho [de tener una comprensión perfecta, la omnisciencia], que algunos de los lectores conocerán y habrán oído muchas veces en el curso de las enseñanzas de lam rim, ya que se trata de un ejemplo habitual. Kyimdag Pelgye era un hombre de avanzada edad que empezó a practicar el dharma cuando ya contaba con más de 80 años, pero aún así alcanzó el supremo camino arya en aquella misma vida. Resulta que los niños de la casa se pasaban el día tomándole el pelo, de tal forma que al final se cansó. Pensó que si se iba a un monasterio y se ordenaba monje encontraría una paz y tranquilidad increíbles y sin perturbaciones, solamente una gran paz. Reflexionó sobre esto una y otra vez, hasta que finalmente un día dejó su hogar para irse al monasterio, cuyo abad era Shariputra, uno de los discípulos más cercanos a Buda: en los templos podemos encontrar los dos arhats Shariputra y Maudgalyputra situados a ambos lados de su imagen. Mientras que la sabiduría de Shariputra era de las más brillantes de entre todos los discípulos de Buda, Maudgalypu destacaba por sus poderes psíquicos. Así que el anciano encontró al abad Shariputra, quien respondió así a sus demandas: «Oh, eres demasiado mayor, por lo que no puedes memorizar textos ni estudiar, ni tampoco puedes prestar servicio al monasterio haciendo la limpieza y demás» (y es que habitualmente en un monasterio uno o estudia u ofrece servicio). El abad comprobó entonces si el hombre tenía el karma de ordenarse monje, pero le pareció que no, lo que le supuso un disgusto tal al abuelo que recostó su cabeza en la parte inferior de la puerta del monasterio y rompió a llorar sin parar, para después caminar hasta el parque, donde siguió llorando.

Por aquel entonces Buda, que con su omnisciencia se encuentra siempre mirando a los seres con compasión y cuyos ojos compasivos observan siempre a todas las criaturas, se hallaba en la India, por lo que fue ante la presencia del anciano y se interesó por lo que le sucedía. Kyimdag Pelgye le contó todos sus problemas, desde cómo los chiquillos nunca le dejaban en paz hasta cómo cercó el sosiego en el monasterio pero se encontró allí con la negativa del abad, a causa de no tener el karma para convertirse en monje. Buda le respondió que él sí veía que tenía el karma para ordenarse monje, y añadió: «Shariputra no ha completado los méritos de la sabiduría ni los méritos de la virtud, mientras que yo, Buda, sí los he completado, y por lo tanto puedo ver». Esto nos muestra cómo cuando uno ha completado dichos méritos posee la omnisciencia, y por eso Buda pudo saber que el anciano sí contaba con el karma para ser monje, como le explicó: «Inconcebibles eones atrás renacistes como mosca y habías bostas de vaca alrededor de la estupa, así que seguiste el olor a bosta de vaca, por lo que aquello se convirtió en una circunvalación». Fue aquello un mérito pequeño, pero devino la causa para convertirse en monje más adelante, como advirtió Buda.

### **Los diferentes mundos nacen del karma**

*[Video nº1: «Los diferentes mundos nacen del karma»]*

¿Por qué Shariputra, que era un arhat, no pudo ver el karma que ese anciano tenía para hacerse monje? Creo que no pudo ver ese pequeño mérito debido a la distancia en el tiempo. Hay cuatro causas que impiden conocer<sup>2</sup>, la primera de las cuales es el secretismo de las cualidades y las acciones

---

<sup>2</sup> Las cuatro causas que impiden conocer son: (1) no conocer por tratarse de las cualidades profundas y sutiles de un buda, (2) no conocer por tratarse de un lugar muy remoto, (3) no conocer por tratarse de un tiempo muy remoto, y (4) no

de un buda, es decir, éstas pueden ser vistas sólo por un buda, ni siquiera un bodisatva en el décimo terreno podría percibir las acciones secretas de las cualidades de un buda. Otro aspecto es el karma sutil. Por ejemplo, en las enseñanzas se habla sobre los diferentes colores de una pluma de pavo real. La causa de cada color y cada diseño es el karma muy sutil. Si aplicamos un razonamiento similar, yo llamaría *karma sutil* al hecho de que una flor tenga un diseño determinado que podemos disfrutar. Ahora hay una flor frente a mí, es pequeña y con muchos pétalos pero sin hojas, parece que es sólo flor, y que no tenga hojas o bien que alguien se las haya cortado.

Esa flor diminuta, ¿por qué es así?, ¿por qué tiene ese particular diseño? Unas hojas tienen un diseño particular, esta flor tiene el suyo propio, y las hojas de otra planta son así; todas con sus propios diseños. Al pensarlo siempre encuentro la flor y la hoja muy apropiadas: al analizarlas no las encuentro inapropiadas, tanto si se trata de una flor grande como de una pequeña, y también el diseño de la hoja es muy interesante; hay muchas cosas que aprender. Por un lado está su aspecto, pero otro tema es la causa de ello: la pequeña flor puede tener muchos diseños y colores, al igual que la hoja, pero ¿cuál es la causa de su particular diseño? A mi modo de ver, el porqué lo vemos así se debe al karma sutil. Se trata de los fenómenos, que son interesantes en extremo, es realmente fascinante que haya tantas formas y diseños en flores y hojas; que haya tantos diseños que sean adecuados para las flores.

### «Los diferentes mundos nacen del karma»

En el *Abhidharmakosha* encontramos la cita «*ñig ten na tsog ley ley kye*» [Tib], «los diferentes mundos nacen del karma». El karma no es algo externo, sino un factor mental. Contamos con una conciencia principal y 51 factores mentales, que incluyen las seis aflicciones raíces y las 20 secundarias, las 11 virtudes y los cuatro factores mentales variables, de los cuales uno es el sueño y otro el arrepentimiento (uno es más burdo y el otro más refinado), y los cuales pueden convertirse en virtud o en no virtud. También están los cinco factores mentales que siempre acompañan la conciencia principal: sensación, discriminación (*du she*), intención (*sempa*)<sup>3</sup>, aplicación mental (*yi ley che pa*) y contacto (*regpa*). El karma es *sempa*, lo que significa que es mente (de entre cuerpo y mente, es mente).

*ñig ten* puede referirse a los agregados y también al mundo. *ñig* significa «cambio»: los agregados están sujetos a causas y condiciones y por lo tanto están bajo continuo cambio, *ñig*. En la expresión *ñig ten*, la palabra *ten* significa «que depende» de esto, y *ñig ten pa* es «aquello que depende» de esto [del cambio]. Todo el universo nace del karma, incluyendo los agregados, la Tierra, los lugares, el Sol y la Luna; todo vino de la mente, de la mente de los seres vivos que lo utilizan, del karma colectivo de los seres que van a nacer en este mundo y a usarlo. Por lo tanto, todo vino de la mente. Es importante que analicemos si eso es así, si lo que digo es correcto. Todo vino de la mente, del karma colectivo de los seres que renacen en este mundo. Y eso es la causa principal: dejando de lado las condiciones, la causa principal de todo ello es el karma, y concretamente el karma colectivo. [Fin del video]

### ¿Qué es lo que produce una flor?

Hablemos ahora de las plantas que crecen en las rocas donde nadie puede verlas, ¿qué ocurre con las plantas del bosque o de entre las rocas que nadie puede percibir? ¿Nace eso también del karma? ¿Provinieron esos vegetales del karma? ¿Provinieron de la mente?

---

conocer por tratarse de las infinitas clasificaciones de los aspectos. (De un comentario de Gueshe Tenzin Tenphel sobre la *Presentación de los tenets* de Jetsun Chögyi Gyeltsen).

<sup>3</sup> En este punto se establece un breve diálogo entre Lama Zopa Rimpoché y un estudiante acerca de la traducción. N.T.

Me comenta un estudiante que el Dalái Lama declaró, en una charla en Francia donde tenía una tulipa frente a él, que el hecho de que la tulipa estuviera allí en su mesa era karma, pero que el crecimiento de la tulipa era debido al agua, a la tierra y al sol: no era karma, sino un proceso natural. Por lo tanto, Su Santidad explicó que el hecho de que la tulipa estuviera allí era karma, pero que el hecho de que creciera gracias al agua y demás no era karma. Vamos a analizar ahora esta afirmación.

De entrada, también yo recuerdo que durante una celebración de dharma en Dharamsala algún tiempo atrás, había unas flores azules en un jarro. Su Santidad no dijo que la flor no dependiera del karma, pero comentó que la forma en que las flores estaban dispuestas (una aquí y la otra allí) no se debía al karma. En otra ocasión mencionó que las hojas cayendo de los árboles no son karma. Según mi punto de vista, Su Santidad afirmó eso para hacernos analizar y comprobarlo. Por ejemplo, podemos pensar: cae una hoja, y esto no es karma; entonces cae una segunda hoja, y esto tampoco es karma; acto seguido cae el árbol entero, y tampoco esto es karma. Pensar en eso nos da la oportunidad de comprobar si el derrumbe del árbol es o no es karma. Ocurre igual con la flor: allí está, pero no es karma.

Eso significaría que cuando este mundo degenera y se produzca la destrucción por los cuatro grandes elementos, cuando el fuego queme las montañas rocosas, tampoco aquello será karma. El Dalái Lama, con su afirmación, nos da la oportunidad de pensar en ello y analizarlo, para preguntarnos por qué esta flor está aquí y aquella tiene que estar allí, para buscar la razón que hay detrás de esa decoración. Y es que tiene una razón de ser: es karma. Un tipo de decoración puede ser realmente deslucida, mientras que otra, en que todo esté colocado junto de una forma muy bella, puede que nos plazca; y no sólo eso, sino que a alguien le gustará esa decoración, mientras que a otros no. Todo eso es karma. Si a alguien no le gusta, es el efecto de su karma negativo, mientras que si a alguien le gusta, es una consecuencia de su karma positivo. Se trata sólo de un pequeño ejemplo, que cada cual puede extender para reflexionar acerca de efectos más amplios del karma. En mi opinión, Su Santidad nos está haciendo pensar en ello para que lo analicemos por nosotros mismos. Normalmente se afirma que el karma muy sutil es lo que determina que la flor sea de una manera, que la veamos como la veamos; y es que hay una causa para ello, que determina el modo en que vemos las diferentes formas. Sin embargo a nosotros nos parece, cuando no lo relacionamos con el dharma, con el karma (que es la causa principal que determina de donde viene), que existe por sí mismo<sup>4</sup>, y eso es de hecho un ejemplo excelente del objeto a refutar: el pensar que esto siempre ha sido así y que siempre será así es *gag cha*, el «objeto a refutar» u «objeto de refutación».

### **Todo proviene de la mente**

Por supuesto, nuestra mente meramente ha imputado (o, lo que es lo mismo, *etiquetado*) «rosa», o «crisantemo». Cuando miramos la flor en un momento determinado, en ese instante, la mente meramente la ha imputado. Vemos la etiqueta (rosa, o crisantemo), vemos lo que hemos etiquetado, pero no somos conscientes de ello en absoluto, es decir, proviene de nuestra mente pero somos totalmente inconscientes de ello, pensamos que existe por sí mismo y que no está *meramente* etiquetado por la mente. Pero no sólo esto, sino que además pensamos que *no* está etiquetado por la mente. Eso último es muy burdo: el pensar que no está etiquetado por la mente. Y es que si examinamos como aparece, vemos que aparece como *no* etiquetado por la mente *en absoluto*. Pero en realidad no es así! Si analizamos podremos ver que viene de la mente: si no hay mente que etiquete «rosa», la rosa no existe, y de igual forma, si no hay mente etiquetando «crisantemo», entonces el crisantemo no existe.

---

<sup>4</sup> Tiene el mismo significado que «por su propio lado» o «por su propia parte». N.T.

Estamos hablando aquí de dos cosas diversas provenientes ambas de la mente. [1] Se llame como se llame (rosa, crisantemo, o cualquier otro nombre), cada una de esas floras está *meramente* imputada por la mente; sin que la mente las etiquete no existen. La etiqueta no existe, sino que proviene de la mente. [2] Por otro lado, está el hecho de que pensamos que no está meramente etiquetado por la mente, que no está en absoluto etiquetado por la mente, que es algo real que existe por sí mismo. Esta [concepción] viene totalmente de la mente. Pensar «no está *meramente* etiquetado por la mente» es el aspecto sutil, mientras que pensar que «no está etiquetado por la mente *en absoluto*» es el aspecto burdo. El creer que existe por sí mismo, que existe verdaderamente, es una alucinación que proviene de la mente alucinada, sin la cual la alucinación no existiría, no podría surgir de ninguna de las maneras.

### ***Proviene de nuestra mente, de nuestro karma***

Como he mencionado, en primera instancia la etiqueta viene de la mente, y el segundo aspecto es el pensar que todo esto no está meramente etiquetado por la mente sino que existe por sí mismo. Y no sólo eso, sino que lo vemos como verdaderamente existente, no etiquetado por la mente, así que pensamos que es una rosa o un crisantemo que existe verdaderamente por sí misma, que es blanca por sí misma, roja por sí misma, todo por sí misma. Y todo ello, como comenté a propósito de la cita anterior, es una alucinación que no es más que una *decoración*, o una proyección, de la ignorancia. La concepción de existencia verdadera deja una impresión en la mente que hará que se proyecte que esto es real y existente por sí mismo, por su propia parte. De esta forma se crea una cubierta que envuelve totalmente la rosa meramente etiquetada, o cualquier objeto, de manera que aparece como existente por sí misma. Podemos observar así que todo viene por completo de nuestra mente: lo que existe (meramente etiquetado) y lo que no existe (existencia verdadera –así es como aparece–) provienen de la mente.

Lo expuesto es lo que ocurre en el instante que vemos la flor, aunque la explicación más extensa es que proviene del karma. El hecho de que cualquiera de nosotros vea la flor viene del karma, así como el hecho de ver a alguien, cuyo origen está también en el karma. La visión que tengo de alguien viene de mi karma, y la visión que esa persona tiene de mí viene del suyo, así que todo proviene de la mente. Se trata ésta de una meditación capital, a mi modo de ver el cultivo de esta comprensión es una meditación de una importancia extrema, e incluso añadiría más, es la misma base de la filosofía budista, es su fundamento.

De modo que el tercer aspecto es el karma: hemos creado una causa que nos capacita para ver estas flores y la cual puede ser virtuosa o no virtuosa; aunque en este caso es virtuosa porque se trata de algo bello que nos aporta una sensación placentera, lo que significa que proviene de un karma virtuoso del pasado. Mencionaba antes el karma sutil: los detalles, la forma, el sinfín de diseños y colores que tiene una mariposa, una flor o las hojas por ejemplo, y el por qué de tales diseños. No es que alguien los haya impreso, que una empresa los haya estampado, que las flores, grandes y pequeñas, hayan sido fabricadas. Todo ello es interesante en extremo porque parece que todos los minuciosos detalles que observamos cuando miramos las hojas detalles existan por sí mismos, cuando en realidad es karma. Es algo que no podemos ni imaginar: no son algo que exista por su propia parte, sino que describen nuestra mente y nuestro karma, puesto que su lugar de origen reside en nuestro karma.

Hablamos de karma burdo y de karma sutil, pero a fin de cuentas se puede decir que todas y cada una de las cosas que vemos es karma: absolutamente todo proviene del karma, cualquier forma que veamos, sonidos que escuchemos, gustos que probemos, objetos del tacto que toquemos, todas y cada una de las formas que percibimos, como plantas o cualquier otro objeto, todo proviene de nuestro karma, de la mente. Tenemos muchas experiencias desagradables cuyo origen está en los pensamientos y acciones negativas, mientras que las cosas agradables provienen de los pensamientos positivos y de una mente



saludable, así que todo se origina en nosotros mismos, en nuestra mente. Pongamos por ejemplo el sitio donde nos encontramos ahora, con todos los detalles, la luz, los objetos, fotos o cuadros, gente alrededor, alguna escultura: todo, cada una de estas cosas, viene de la mente, de nosotros mismos, de nuestra propia mente. Esto es lo que nos dice el *Abhidharmakosha* y lo que no deja de maravillarme: que todo se origina en la mente, todo proviene del karma.

### **La analogía de la película**

[Video n°2: «La analogía de la película»]

Cuando viajamos en coche, en tren o en avión vemos pasar montañas, árboles, océanos, lagos, gente, casas y demás, que transcurren como en una película, «una película proveniente de nuestro karma». Como una película filmada y proyectada en la pantalla, aquí es lo mismo: la mente sería film, el rollo de negativo que contiene las impresiones grabadas por las acciones y los pensamientos del pasado, y la película así registrada está siendo proyectada ahora mismo. *Proyectada*, la experiencia es como una exteriorización. Fuera el que fuese el fotograma que tomamos con la cámara, fue grabado en el negativo y es posteriormente proyectado en la pantalla, de la misma forma en que nuestra mente, que es como el rollo de negativo, contiene las impresiones o semillas kármicas depositadas en ella por las acciones y los pensamientos pasados, tanto positivos como negativos, que serán experimentados en el futuro.

Cuando vamos en tren o en coche, en cada instante vemos y experimentamos la película de nuestra mente, de nuestro karma. Esto es lo que acontece, e incluye toda nuestra experiencia, tanto lo agradable como lo desagradable, lo feo como lo bello, la felicidad como el sufrimiento. La aserción contraria afirmaría que ello no deriva del karma, que no guarda relación con él. Pero el caso es que vemos los objetos de los sentidos, lo feo y lo hermoso, y todo lo demás; tenemos sensaciones, y antes que estas percibimos los objetos; y todo ello es una manifestación del karma, su resultado y su creación. Esto incluye todo aquello que percibimos a lo largo del día, como las formas con sus detalles, la gente, la forma de su cuerpo y de su nariz, así como cualquiera de los demás objetos de los seis sentidos (como sonidos, olores, gustos, etc.): todo ello es nuestro karma, es decir, nuestra mente.

### **La importancia de esta visión**

En mi opinión ésta es una visión específica del budismo muy especial y de crucial importancia: la verdadera esencia, el fundamento principal, de la filosofía budista, es que todo proviene de la mente, y concretamente de *nuestra* mente. Se trata de algo interesante en extremo y que deberíamos intentar entender. Miremos simplemente una hoja con todos sus diseños: es una maravilla; y todos los detalles provienen de la mente y del karma, el cual no me cabe duda de que existe. Es más, cada pensamiento y cada acción tienen un efecto, que puede ser bueno o malo. El efecto de los pensamientos negativos es el sufrimiento, algo que no es placentero, mientras que la consecuencia de aquellos positivos es algo bueno; y todo ello se explica gracias al karma. Por ello creo que uno debería abandonar incluso los pequeños karmas negativos y practicar incluso las pequeñas virtudes, y es que el resultado de entender la explicación del karma y de la proyección de la mente (*los cuales existen*) es el comprender que el karma es algo que debemos tener muy en cuenta. Además, en el sutra (lo que fue explicado por Buda) y en el lam rim se afirma que ni siquiera podremos evitar las consecuencias de los pensamientos y acciones más nimios, las cuales tendremos que afrontar tarde o temprano con total seguridad. [Fin del video]

### ***Una cuestión a propósito de las plantas***

Un estudiante me comenta que ha estado intentando entender la diferencia entre las plantas y los animales. Según él, las plantas provienen de las sustancias femeninas y masculinas de los vegetales, formándose las semillas a partir del polen. En cambio, en los animales se requiere una consciencia proveniente de una vida anterior, el viento sutil, y un karma de maduración que actúe como causa para que el óvulo fertilizado devenga un ser humano o un animal. En el caso de la semilla fertilizada de una planta, que no necesita la actuación directa de una consciencia, ¿cómo explicamos entonces su crecimiento?

Mi respuesta es que esto depende del karma de la gente, que tiene el (buen) karma para que esto suceda; de la misma forma en que alguna gente tiene una nariz larga, de la misma forma, la gente tiene el karma para que esto suceda, y por lo tanto sucede. Por otro lado, según prosigue el estudiante, la explicación científica sostendría que la existencia de las flores depende de los seres vivos en cuanto a que han evolucionado para atraer a abejas y otros insectos para que las polinicen. En este sentido, es verdad que hay cosas percibidas por los seres vivos, por ejemplo los insectos ven y polinizan las flores, pero es que además, y aunque nosotros no podamos percibir ciertos aspectos, hay seres con clarividencias que pueden ver desde la distancia y que por lo tanto sí pueden percibirlos. También los mismos insectos tienen visiones kármicas, y todo ello podemos relacionarlo con la mente.

### **La evolución de las apariencias: el karma, lo meramente etiquetado y la alucinada existencia verdadera**

*[Video n°3: «La evolución de las apariencias»]*

Si bien comenzamos hablando de refugio y bodichita, quise hablar sobre el tema que nos ocupa, que trato a menudo, sobre el modo como las cosas provienen de la mente. Lo explicado a propósito de ello es similar a cuando, de niños, nuestro maestro o nuestros padres nos enseñaban el alfabeto, dibujando una línea en la pizarra o en un papel. Ésta aparecía a causa de nuestro karma, porque si tenemos el karma, entonces vemos ésta o aquella línea. Aquella línea vino de nuestro karma, es decir, de la intención o *sempha*, que es la característica de la acción [o karma] (la definición de karma es «la intención que acompaña la consciencia principal»), y ésta es la razón por la cual esa línea apareció delante de nosotros. Pero en aquel momento no nos dimos cuenta, no tuvimos la apariencia de «A», porque nadie nos había enseñado aún, y por lo tanto no veíamos una «A»; esto es, no lo veíamos como una «A». Pero cuando alguien nos ha enseñado que esto es una «A», entonces, siguiendo la etiqueta que esta persona nos ha enseñado, nuestra mente meramente imputa «A», creyendo en la etiqueta de dicha persona. Después de ello, tenemos la apariencia de que esto es «A», lo vemos como *esto es «A»*, pero en realidad ha requerido todo el proceso.

Aquí está muy claro que la «A» que vemos provino de la mente: si nuestra mente no la hubiese meramente imputado, no veríamos en absoluto esa apariencia como «A». Es solamente después de que hayamos etiquetado «A» que tenemos la apariencia de «A» y que vemos «A». Ocurre lo mismo con amigos, enemigos, extraños, formas, sonidos, gustos y demás, como mencioné anteriormente. Y cuando vamos por el mundo, todos los objetos que aparecen a los seis sentidos, como la «A», provienen de la mente: hicimos la imputación, y después de hacerla, lo que vemos es la imputación. Eso aplica a todas las cosas, todas ellas provienen de la mente, que realiza la imputación sólo un segundo antes de que veamos el objeto. Deberíamos practicar el ser conscientes de ello. El siguiente paso es la alucinación: la ignorancia «decora» la «A» meramente imputada con la noción de existencia verdadera. Todo sigue este proceso [(1) debido al karma se produce una apariencia, (2) la mente imputa una etiqueta y el objeto aparece como dicha etiqueta, (3) la alucinación de existencia verdadera se superpone en el objeto meramente etiquetado, y nos creemos dicha alucinación].

### ***Meditación: los objetos de los seis sentidos provienen de la mente***

Todo lo que es meramente etiquetado está cubierto de esa forma, y nosotros, no siendo conscientes de que todo existe como mero nombre, lo hacemos real [debido a la alucinación]. Hacemos que el cielo, los árboles, los objetos de los sentidos y todo lo demás exista por sí mismo, siendo esto una completa alucinación, ya que de hecho todo ello es vacío, *nada existe ahí*. Las cosas existen, pero *eso* no existe, es totalmente vacío. El yo, la acción, el objeto y todo lo que aparece como existente por sí mismo no existe, está totalmente vacío [de existir por sí mismo]. Todas las acciones y los objetos de los seis sentidos<sup>5</sup> son totalmente vacíos. Y aquí viene el karma: todo esto proviene del karma. En este punto sería muy positivo realizar una meditación, haciéndola muy en serio y sin hablar: se trata de practicar la atención en los objetos de los seis sentidos [como provenientes de la mente], cultivando lo que es una aserción única y fundamental de la filosofía budista, la realidad de los fenómenos: el cómo todo proviene de la mente. [*Fin del video*]

### ***Aplicar estas enseñanzas para contrarrestar el enfado y el apego***

Es muy positivo realizar dicha meditación (que también se puede hacer mientras caminamos) y empezar a adquirir alguna experiencia en ella, dado que se trata de un tema muy importante en el budismo, el hecho de que todo proviene de la mente. ¿Por qué nos enfadamos en el decurso de la vida cotidiana? Por mucho que hayamos aprendido de filosofía, de sutra o de tantra, seguimos enfadándonos y somos incapaces de practicar la paciencia, y eso se debe a que no pensamos en la filosofía budista que nos muestra que todo, incluidas las circunstancias de nuestra vida y todo lo que sucede, proviene de la mente. Nosotros, pero, no lo vemos así, sino que pensamos que alguien lo ha creado—aunque no creamos en dios—, y así es como surge el enfado.

Pero en el instante en que deliberamos acerca de esta filosofía que explica cómo todo viene de la mente y del karma, que todo es meramente etiquetado y una alucinación, o en el momento en que al menos recordamos que el karma proviene de nuestra mente, entonces es imposible que nos enfademos, porque no veremos nada que provenga de fuera, sino que nos daremos cuenta de que todo se origina en la mente. Cuando nos enfadamos creamos sufrimiento en el mundo presente y también en el futuro, y provocamos que más adelante otros nos dañen. Por el contrario, si somos conscientes de que los fenómenos provienen de la mente, no surge el enfado, y ni siquiera el aferramiento, el cual sí surgirá si lo percibimos todo como procedente del exterior. Pensar de una manera o de otra marca una enorme diferencia, es como hablar de la noche y el día: son totales opuestos.

---

<sup>5</sup> Las formas visibles, los sonidos, los olores, los sabores, los objetos tangibles y los fenómenos (objetos de la consciencia del ojo, del oído, de la nariz, de la lengua, del cuerpo y mental, respectivamente).

# Las apariencias provienen del karma

## Las apariencias provienen del karma

[Video n°4: «Las apariencias provienen del karma»]

Como he mencionado anteriormente, las sensaciones agradables y desagradables, así como la felicidad y el sufrimiento, se originan cuando los sentidos entran en contacto con objetos deseados e indeseados. ¿Cómo ocurre esto (los objetos no deseados y los deseados)? Los objetos pueden ser objetos del sentido del ojo, del sentido del oído, del sentido de la nariz, del sentido de la lengua o del sentido del cuerpo, y las sensaciones pueden ser neutras, deseables o indeseables, y se producen cuando los sentidos entran en contacto con un objeto, por lo cual experimentamos estas sensaciones agradables o desagradables. ¿Quién produce un ambiente bello o agradable, o uno feo, indeseable y molesto? ¿De dónde proviene? Como comenté al principio a propósito de las flores, ello proviene de la mente: se trata de la visión individual de cada persona, la cual proviene de la mente. Así, esta percepción, sea deseable o indeseable (es decir, el cómo se nos aparecen y cómo vemos las cosas), proviene de la mente, y, en particular, lo bonito deriva del karma positivo (la intención positiva) y lo indeseable o feo de la intención no virtuosa.

De forma similar, lo que percibimos aquí es nuestra visión: ahora mismo, con nuestro cuerpo humano, vemos de una forma determinada, podemos ver por ejemplo un hermoso paraje con bellos árboles, hierba y casas. Pero un preta lo que ve en este mismo lugar es un sitio horrendo, incluso los árboles y las rocas están quemados; no hay belleza alguna. En las enseñanzas se explica que esos seres lo ven como cobre ardiendo por el fuego o bajo el ardiente Sol, terriblemente caliente y muy desagradable. ¿Podemos imaginarlo? Para ellos se trata de algo muy desagradable, indeseable y deprimente, pero ésta es su visión aún estando en el mismo lugar en que nosotros nos encontramos ahora.

Por otro lado están los devas y los seres con mentes purificadas, como los seres altamente realizados y con logros tántricos muy elevados (los yoguis o los budas) para quienes, por supuesto, todo lo que les aparece es de una pureza infinita, y es que todo lo que aparece a la mente sagrada de un buda es infinitamente puro, es como el cielo: para ellos todo aparece como una mansión celestial que es la manifestación de su propia sabiduría totalmente pura. Así, gracias a que en ellos los dos oscurecimientos<sup>6</sup> han cesado por completo, las cosas les aparecen en este mismo lugar de forma absolutamente pura y como un mandala que es la manifestación de su mente de pureza.

Esto es algo que también es muy positivo de recordar a lo largo de las circunstancias de la vida, recordar que «ésta es mi visión», que somos seres humanos y que esto no es más que la visión de un ser humano, no más que una posible de las visiones. Hemos de ser conscientes de que ésta no es la única percepción de este lugar; el pensar esto sería erróneo y equivocado, puesto que en realidad un mismo sitio aparece de diferentes formas. Por ejemplo, un líquido en un bol (un mismo líquido en un mismo bol) es agua para los seres humanos, pero no para los pretas, que no han acumulado el mérito para verlo como agua clara y a quienes se les aparece como pus y sangre; ni para los devas, que han acumulado mucho más mérito que los seres humanos y a quienes, por consiguiente, la misma bebida les aparece como néctar.

Ésta es la razón por la que afirmo que cada una de las cosas que vemos proviene del karma, tanto si se trata de lo que vemos al caminar por una carretera como de lo percibido al pasear por la ciudad: todo

---

<sup>6</sup> Los oscurecimientos a la liberación y los oscurecimientos a la omnisciencia.

lo que vemos y todo lo que se nos aparece proviene de nuestro karma. Es muy aconsejable recordar, para cualquier cosa que veamos, que «proviene de mi mente», o, en particular, «está conectado con la percepción del sentido del ojo», y lo mismo para los objetos que aparecen a los sentidos del oído, de la lengua, de la nariz o del cuerpo.

Se trata ésta de una meditación excelente y muy importante. Es un aspecto fundamental de la filosofía budista, pero no es solamente filosofía, sino que es la realidad; no es que alguien se lo inventara o lo escribiera y por lo tanto tengamos que creerlo, sino que se trata de la pura realidad. *[Fin del video]*

### **La experiencia de un preta**

En el lam rim se cuenta una historia mencionada en los sutras acerca de un monje en Varanasi que, al ver una noche el agua del Ganges, tuvo la experiencia de un preta (o espíritu hambriento), de modo que no pudo ver el agua sino que vio la percepción de un preta. Por supuesto, podría tratarse de una alucinación de los sentidos, pero no es éste el caso, ya que a la mañana siguiente resultó que su *chhögö* (el hábito amarillo) se encontraba colgado a la otra orilla del río. Eso prueba que realmente tuvo la visión de un preta, es decir, que experimentó el karma para ello y que por eso no pudo ver el agua.

En el Madhyamaka se habla de *logpe kun rdzob*, el «pensamiento erróneo que todo lo oscurece». Éste, de entre lo correcto y lo erróneo, se clasifica dentro de lo erróneo, puesto que es como una ilusión creada por un mago, que provoca que la mente vea una fantasía, es decir, que veamos cosas que no existen. El pensamiento erróneo que todo lo oscurece es como un sueño que no existe pero que aún así aparece. La gente común puede apreciar el sueño como erróneo, pero por otro lado cree que las cosas que aparecen como verdaderamente existentes son una visión correcta, aunque en realidad se trate de una mente, o un pensamiento, oscurecidos. Así, la gente común cree que se trata de un pensamiento y una visión correctos, pero los arya y los budas, que comprenden la vacuidad y ven las cosas como ilusiones y sueños, ven como erróneo esto que la gente común percibe como una visión correcta. En resumen: la existencia verdadera es incorrecta para ellos, mientras que es correcta para los demás seres, que creen que es totalmente acertada y verdadera. De modo que el pensamiento que todo lo oscurece (o la mente oscurecida) está relacionada con la visión de la gente común.

Recuperando la historia del monje, podemos decir que su visión no fue originada por las drogas o por estar bajo el efecto de una ilusión mágica, sino que se produjo debido al karma, que le hizo vivir la experiencia de un espíritu hambriento, por lo que no pudo ver el agua del Ganges; y buena prueba de ello es el hecho de que al levantarse la mañana siguiente su *chhögö* no estaba a su lado sino a la otra orilla del río. Por un breve período de tiempo, había tenido la visión de un espíritu hambriento, a causa del karma.

### **La experiencia de un ser de los infiernos**

En esta misma línea, hay algo que una vez me contó Kyabje Kirti Tsenshab Rimpoché, un gran lama tibetano. Alguien cualificado como *tsenshab* no es un maestro propiamente dicho, pero ayuda en la educación, enseñando el dharma, filosofía y debate. Por ejemplo, el Dalái Lama y otros grandes lamas cuentan con un *tsenshab*. Kirti Rimpoché era uno de ellos, y no podría asegurar ahora si más adelante devino un maestro propiamente dicho o no.

Prosiguiendo, lo que me contó fue que su *changtso* (su aprendiz) una noche tuvo una experiencia de los infiernos que fue enormemente dura y dolorosa, en la cual vivió lo que aquello era realmente: las casas de hierro incandescente, el suelo abrasador en llamas, las espadas; fue de una agonía atroz. Según Kirti Tsenshab Rimpoché duró sólo por un cierto período de tiempo y no fue algún tipo de sueño, como una pesadilla, sino una experiencia real, y en extremo dura. Parece que hay quien vive este tipo de

experiencias por un breve lapso de tiempo, aunque no podría concretar con precisión la duración o el número de horas que perduró.

### ***Cómo vemos el Universo***

A modo de inciso y a propósito del karma, me gustaría hablar brevemente sobre cómo vemos el Universo. En el texto budista *Abhidharmakosha* se explica que el mundo es plano. Por otro lado, según la visión científica, tenemos que la Tierra no es plana, pero en cuanto al Universo se refiere, parece que se ha descubierto recientemente que visto desde una distancia muy lejana es llano, mientras que de más cerca se ve con forma esférica. Ésta es una visión que proviene del karma. Según la ciencia, el Universo no sólo sería plano, sino que, además, dentro de él habría múltiples universos también llanos, con forma de disco. Son los llamados universos paralelos, los cuales serían en realidad infinitos. Hasta hace poco la principal afirmación era que el Universo se expandía, pero actualmente los científicos creen que el Universo es plano y que contiene muchas capas, cada una de las cuales conforma un universo; y sostienen además que los seres vivimos en muchos universos, no sólo en uno. El hecho de que haya innumerables universos no sólo lo afirman los científicos, sino que es también mencionado en las enseñanzas.

### **Los efectos del karma negativo de matar**

Habitualmente hablamos de una creación inmediata, que se refiere al modo como la mente crea los fenómenos, las cosas que aparecen frente a nosotros, pero por otro lado está la evolución a largo plazo que proviene de nuestro karma. Es lo que comentaba más arriba: ello proviene del karma, esto es, de la mente (puesto que cuando decimos «proviene de la mente» nos referimos a que proviene del karma). Un ejemplo es el karma negativo de matar, que cuando es completo produce cuatro tipos de resultados de sufrimiento,<sup>7</sup> uno de los cuales es la apariencia terrorífica del reino infernal, mientras que los otros tres son experimentados en el reino humano. En el caso de estos últimos, nos podemos encontrar por ejemplo con que incluso la comida y los objetos pueden producir enfermedades, como en el caso los alimentos con azúcar, que pueden tener como efecto secundario el ser causantes de la diabetes. También las medicinas, aunque tengan un efecto beneficioso, pueden tener efectos secundarios para algunas personas e incluso les pueden inducir alguna enfermedad. Esto se debe al karma de la persona, y en particular al karma negativo de matar. Asimismo, tenemos los problemas digestivos provocados por algo que comemos pero que no podemos digerir. Según las enseñanzas de sutra, el origen de todo ello radica en el karma negativo individual de haber matado, lo que indica que proviene de la mente de cada uno, y en particular del factor mental de la intención negativa o no virtuosa.

Esto tiene que ver con el resultado del entorno, que es el responsable de estas experiencias y cuyo origen radica también en la mente de la persona, en el factor mental del karma. Debido a ello otros nos dañan, o nuestra vida corre peligro; quizá haya insectos como mosquitos que nos pican o gente que nos puede disparar o incluso envenenar. El tener que experimentar estas situaciones negativas se conoce como el resultado similar a la causa, producido en este caso por el karma negativo de matar. Aparte de esto, debido a la acción no virtuosa pasada (a la intención negativa), que depositó una impronta kármica, repetimos la misma acción de matar, en lo que se denomina también un resultado similar a la causa.

---

<sup>7</sup> Los cuatro resultados del karma se relacionan con: (1) el resultado de maduración del renacimiento que se ha tomado; más adelante, cuando uno es humano, están (2) el resultado del entorno, (3) el resultado similar a la causa en cuanto a experiencia (por ejemplo, que a uno le maten), y (4) el resultado similar a la causa en cuanto a acciones o hábito (uno es propenso a realizar de nuevo la misma acción). Ver detalles en el Apéndice 1.

## **Los efectos del karma negativo de robar**

También está el karma negativo de robar, la motivación del cual es el egoísmo, que deriva en el aferramiento a la vida presente. Este acto se convierte en una acción no virtuosa debido a un pensamiento no virtuoso. Más adelante ello produce los infiernos y los reinos inferiores, las apariencias que los seres tienen de un cuerpo animal o de un ser renacido en los infiernos cargados de padecimiento. De nuevo, ello proviene de la mente.

Los sufrimientos derivados de esta intención negativa que se experimentan en el reino humano son tres. El primero es que uno habita donde no hay agua, hay sequías muy acusadas y no llueve, de forma que hasta el agua se evapora. Por otro lado están las inundaciones, que destruyen cultivos y casas, algo que recientemente vemos a menudo en los medios de comunicación, en lugares como Taiwán y muchos otros sitios en los Estados Unidos, como Nueva Orleans por ejemplo. Lo que la gente experimentó allí se debió a su propia mente, porque se trató del resultado del entorno consecuencia del karma o intención negativa.

Además, lo perdemos todo, incluso nuestras posesiones, que no poseemos nosotros mismos sino que tenemos que compartir con otros, sin que tengamos el control. Asimismo, tendemos a perder las cosas, y de hecho es bastante habitual saber de alguien a quien le ocurre esto a menudo.

En segundo lugar, experimentamos el resultado similar a la causa en el sentido de que otros, como en otro momento hicimos nosotros mismos, nos quitan nuestras cosas. Puede que nos las quiten por la fuerza, que alguien con poder nos las confisque o que seamos víctimas de un robo. Así que tendremos esta visión, cuyo origen se encuentra en el karma o intención negativa de robar, lo que indica, de nuevo, que ello provendrá de nuestra mente.

El tercero es el resultado similar a la causa creado por la semilla plantada en la mente en el pasado por el karma negativo robar. De allí emerge, de nuevo, el karma de robar, que nos hace experimentar otra vez el sufrimiento derivado de los cuatro tipos de resultados. Si se trata de un resultado completo y no lo purificamos con el remedio de los cuatro poderes, y si no vivimos con el voto de no robar, cambiando la mente y las acciones a través de mantener dicho voto (es decir, si simplemente dejamos este karma tal como está) se transformará en un sufrimiento sin fin en samsara, y todo ello debido a aquel único karma negativo inicial de robar.

## ***Vivir en la ética que se abstiene del karma negativo***

Al ver que el efecto será infinito nos damos cuenta de cómo el tomar el voto y mantenerlo cambia nuestras actitudes y acciones, y de cuán urgente es tomarlo y vivir de acuerdo a él para no tener que experimentar los cuatro tipos de sufrimiento en el futuro y para purificar el karma del pasado.

Si queremos experimentar los cuatro resultados pero con el signo contrario, es decir, con felicidad, debemos abstenernos del karma negativo. Asimismo, para dejar de experimentar los negativos es absolutamente crucial vivir con los votos. Para ello, una opción es tomar los ocho preceptos mahayana<sup>8</sup>, los cuales son muy fáciles de tomar y no son para toda la vida sino que duran solamente un día. Si además lo hacemos con bodichita el efecto es enorme, es tan agradable como comer un pastel, y producirá unos beneficios ilimitados como el espacio que nos llevarán hasta la budeidad. Y es que si tomamos los votos con bodichita obtendremos el despertar, algo que va más allá de la liberación. Si nos damos cuenta de ello el tomar los ocho preceptos deviene una necesidad imperiosa, la solución precisa que cambiará esta vida y las de más allá, en las cuales no sólo disfrutaremos de plenitud, de una gran

---

<sup>8</sup> Los ocho preceptos mahayana son votos que podemos tomar por un día. Para más información al respecto, ver el módulo 2 de *Vivir el camino, Extraer la esencia*.

joya, de felicidad y de la consecución de nuestros deseos, sino que además encontraremos de nuevo el dharma, seguiremos viviendo con los votos y contaremos con las condiciones para obtener los logros, a la par que abandonamos los engaños y el karma. Y finalmente, tarde o temprano, alcanzaremos el despertar. Así que lo que estamos haciendo ahora mismo es lo más grande e importante que podemos hacer en la vida, y aquello que más felicidad nos aportará, por lo que vale la pena hacernos plenamente conscientes de ello.

### **Los efectos del karma negativo de la conducta sexual incorrecta**

Tenemos asimismo el karma negativo de la conducta sexual incorrecta, que se realiza también con egoísmo y con el apego que se aferra a esta vida, aunque por otro lado no podría asegurar si el enfado también interviene aquí o no. Las consecuencias de ello son varias, siendo una de ellas el resultado del entorno que hace que tengamos la visión, producida por el karma o intención negativos, de sitios sucios, insalubres, llenos de inmundicia y malolientes. Mucha gente tiene el karma de vivir en lugares por el estilo, aunque otra mucha tiene que experimentarlo pero solamente durante algún período de tiempo, por ejemplo cuando debe pasar por un lugar en particular. Y de nuevo, esta visión, esta apariencia, proviene de la mente, el karma, la intención.

Además, nos encontramos con que nuestros familiares no nos quieren, no nos llevamos bien con ellos ni ellos con nosotros, porque nuestros deseos van por caminos opuestos. Si tenemos novio, novia, marido o esposa, no estamos a gusto con ellos aunque estemos juntos, y eso nos hace sufrir. Nos peleamos día sí y día también y se nos hace todo muy desagradable. También tenemos problemas en el trabajo, donde todos se alinean contra nosotros y no nos sentimos a gusto. Experimentamos el resultado similar a la causa en la forma de todos estos «abusos» (como los llamamos si no nos gustan) que no son en realidad más que producciones procedentes de la mente, y en concreto, del karma negativo creado en el pasado por no habernos comportado correctamente en lo que al sexo se refiere.

Tal semilla kármica depositada en una vida pasada nos lleva a experimentar también otro tipo de resultado similar a la causa, que en este caso se manifiesta en la repetición de la misma práctica negativa, cuando, gracias a un karma positivo, hemos renacido otra vez como un ser humano. Así abrimos de nuevo la puerta al karma negativo completo que producirá los cuatro tipos de resultados de sufrimiento, conduciendo, si no los purificamos viviendo con el voto de abstenernos de tal actitud, a un samsara sin fin.

La psicología budista es la única que ofrece una explicación real al por qué de tales situaciones, explicación que no podríamos encontrar aunque visitáramos un millón de psicólogos. Hay mucho dolor en el mundo, personas con ataques de nervios o que incluso se suicidan o matan a alguien debido a problemas en las relaciones. Ello se debe a no entender el karma, a que, incluso si creemos en él de un modo teórico, no hemos dado con la comprensión definitiva de que todo esto se puede cambiar, de que podemos mejorar la vida, de que podemos cambiar el karma pasado.

### **La necesidad de meditar en el dharma para dejar de sufrir**

Incluso alguien que haya estudiado el dharma, que haya asistido a enseñanzas de lam rim impartidas por maestros altamente cualificados o por grandes yoguis, si no ha meditado adecuada y continuadamente en el lam rim (y en particular en aspectos como el karma) y por lo tanto no ha encontrado un conocimiento real y definitivo que transforme su modo de pensar y sus acciones y le lleve a vivir una existencia pura; si contamos sólo con una comprensión intelectual del karma, si conocemos lo que dicen los textos pero no hemos meditado de forma genuina, intensiva y continuada para obtener un entendimiento definitivo que transforme nuestra actitud (que es lo que nos aporta el



coraje para cambiar nuestra conducta y mantener los votos de abstenernos de las prácticas negativas), entonces, cuando llega el día en que el amigo del cual depende nuestra vida nos abandona, nos es imposible pensar en el dharma, se nos hace durísimo recordar la meditación y no podemos acordarnos de ella ni aunque hayamos estudiado durante muchos años los temas explicados por Buda y por grandes lamas como Lama Tsong Khapa. Estos temas nos serían de gran ayuda si pudiéramos recordarlos, pero ni siguiera esto logramos, ya que nos encontramos completamente absortos en el enfado y la depresión. Ponemos una etiqueta muy negativa que piensa «esto es terriblemente malo; qué horrible es», y acto seguido no hacemos más que creérmola. Y si esto es lo que nos ocurre a nosotros, ni imaginar cabe a las personas que no han conocido el dharma.

Pero en realidad no hay ninguna necesidad de sufrir, no hay necesidad de tener tantos problemas. Sin embargo, como normalmente no meditamos la mente no está entrenada y por lo tanto no recordamos la meditación, se nos hace muy difícil practicar; y no podemos ni pensar, o quizá incluso *no queremos* ni pensar. Nos hallamos sin interés y sin querer pensar, y sólo nos dedicamos a poner etiquetas como «mala, muy mala, esta persona es horrible»; etiquetas que hemos cultivado durante el día a día y que ahora nos creemos hasta tal punto que incluso llega a dirigir nuestra vida. Nos sofoca, se nos hace difícil incluso movernos. La vida resulta muy ardua debido a este pensamiento y a esta creencia supersticiosos, que nos creemos al cien por cien. No podemos movernos, no hay apenas espacio en la mente, de tal forma que incluso nos puede conducir al pensamiento suicida. El dharma sería la solución a los problemas, pero no nos acordamos de meditar en el lam rim, o no queremos hacerlo, de modo que nos quedamos sin espacio y llegamos a creer que el suicidio representaría la solución que haría desaparecer todos los males y nos aportaría la felicidad. En estos momentos, la motivación básica es la de poner fin al problema y conseguir felicidad, por lo que la cosa inmediata es matarnos. Y todo ello deriva de creer en lo que dice una superstición, que no es más que un pensamiento equivocado: todo ello proviene de creer en algo que no es la realidad.

### ***Reflexionar en la reencarnación y el karma para evitar el suicidio***

Éste es un punto importante. En dichas circunstancias, uno no tiene en cuenta la siguiente vida, no piensa en la reencarnación en ningún momento. Si uno pensara en la reencarnación y en la vida futura, tendría que pensar en el karma; y si uno piensa en el karma, se encuentra con la necesidad de cambiar su mente, este aferramiento, el egoísmo, así como las emociones y las actitudes negativas. No hay más que pasar por ahí, en cuanto reflexionamos acerca del karma. Cuando emerge el pensamiento del suicidio, uno nunca piensa: «Deberé reencarnarme»; y es que, con frecuencia, incluso si creemos en la reencarnación y en el karma, sólo lo hacemos de forma intelectual, de modo que cuando aparecen los problemas de la existencia, cuando asoma un pensamiento suicida, no recordamos todo esto. Sería muy útil acordarse de la reencarnación, dado que no sólo no ayuda a las tendencias suicidas sino que además las daña. Al pensar en ella, no hay más: nos damos cuenta de que debemos detener el karma negativo, nos hace recordar que hay reinos inferiores, donde todo es dolor, y reinos donde los seres son felices. Dado que estos últimos son resultado únicamente del karma positivo, hemos de cambiar nuestra motivación por completo.

Ocurre a veces que alguien, aún si le recuerdan la existencia de los reinos inferiores, dice que no le importa si renace en ellos. Esto se debe a que la persona en cuestión está bajo el control del enfado y no puede pensar adecuadamente. Sin embargo, cuando el enfado desaparece lo ve de otra forma. Si ni siquiera podemos sufrir que alguien de quien dependemos no nos quiera o nos deje, si esto se nos hace insoportable, ¿cómo podríamos aguantar el sufrimiento de los reinos de los infiernos? No lograríamos soportarlo de ninguna forma, si no hemos ni podido tolerar que él o ella haya cambiado de opinión respecto a nosotros y por consiguiente nos hemos suicidado. Comparado con el reino de los infiernos, el

reino de los humanos no es un problema; es más, es puro gozo, una liberación que no podemos ni imaginar y una felicidad inconcebible, al lado del dolor de un ser que vive en el infierno. A modo de ejemplo, si ponemos todo el fuego de los humanos juntos, esta energía ardiente es como un copo de nieve, al lado de una diminuta chispa del infierno; como aire condicionado. Por consiguiente, si la persona afirma que no le importa, es que está bajo el control del enfado y no entiende el dolor de los reinos inferiores, no se hace a la idea de cómo son. Por el contrario, si pensamos en la reencarnación y en esos reinos nos será imposible suicidarnos, ya que ello pondrá freno a la idea de acabar con nuestra vida. Pero no lo hacemos.

Como en el ejemplo anterior, el sufrimiento actual no es nada comparado con el que experimenta alguien que se suicida, cuya reencarnación le llevará a sufrir de forma inimaginable en el reino del infierno. El suicidio ocurre por estar bajo el control de las emociones y representa un error tremendo, ya que se realiza para vencer el sufrimiento pero dicho sufrimiento resulta no ser nada al lado del de los reinos infernales. Sin embargo, la emoción y el aferramiento nos obnubilan la mente por completo y nos llevan a creer que el actual es el único y más grande de los problemas, impidiendo que pensemos en el dolor insufrible por el que tendremos que pasar después de esta vida. Así, sólo podemos concentrarnos en el deseo de superar ese problema, no pensamos para nada en superar los de los reinos inferiores y el del karma negativo. De esta forma, deseamos la felicidad pero creamos el karma negativo de experimentar un dolor inconcebible y millones de veces mayor. Y todo esto cuando no se trata más que de una completa y total alucinación.

Es muy importante tomar buena nota de ello y reflejarlo en un cuaderno que nos sirva de recuerdo, porque los estados emocionales nos hacen centrarnos solamente en cómo librarnos del problema. El pensamiento suicida se tiene por querer la felicidad, pero no es más que engañarse a uno mismo; es una enorme estafa.

Recuerdo que en Suiza había alguien que había estado estudiando el dharma durante muchos años con Gueshe Rabten y otros lamas, hablaba tibetano, podía leer textos en este idioma y creo que traducía el dharma. Un día su pareja le dejó, y él se colgó en su casa y murió. Es algo que me produce una gran tristeza: podía hablar tibetano, leer textos, traducir..., había encontrado el dharma y disfrutaba de un precioso renacimiento humano, por lo que podría haber desarrollado su mente y podría haberse ayudado no solamente a sí mismo sino también a otra gente. Es muy triste, porque no fue capaz de controlar el apego. Uno es incapaz de controlar el aferramiento, luego aparece el enfado y se mata a sí mismo.

Como he apuntado con anterioridad, el suicidio ocurre por la falta de práctica y de meditación en el lam rim en la vida diaria, por lo que podemos ver que esta práctica meditación son de suma importancia. Cuando meditamos en el lam rim a diario, ello mismo se ocupa de los problemas: no deja que asomen, y no sólo las dificultades en las relaciones y el suicidio, sino también otros cientos y miles de problemas. O incluso si estos problemas asoman, pero nuestro corazón mora en el lam rim, seremos capaces de superarlos. Por ejemplo, reconoceremos que las relaciones son temporales, y por lo tanto el apego no se aferrará a ellas tan fuertemente basándose en la concepción de permanencia de los fenómenos y de la vida, que son en realidad transitorios. Desde lo más profundo entendemos que son temporales y que hemos mantenido relaciones con esa persona incontables veces desde renacimientos sin principio; no es esta la primera vez. Por otro lado, al haber establecido una conexión se ha creado el karma para reencontrarnos otra vez en una vida futura. Entendemos que ya nos hemos encontrado y que nos encontraremos de nuevo, que todo es transitorio, incluyendo esta vida, el hecho de que tengamos un cuerpo humano y también nuestra familia, la salud y las posesiones. Si vivimos en concordancia con esto contamos con la sabiduría que no se aferra a ello como si fuera a durar para siempre, y por lo tanto no sufrimos tanto. Cuando la concepción de permanencia no es tan fuerte la

mente es más saludable, estamos más satisfechos y disfrutamos de mayor serenidad y felicidad en la vida, al comprender más la naturaleza transitoria de la existencia. De esta forma los cambios producidos a nuestro alrededor no afectan nuestro estado mental. Cuanto más cerca estemos de la renuncia, de una mente de no aferramiento, más sana y libre de apego estará ésta, y más libre será nuestra vida. Las cosas no nos preocuparán tanto y cualquier cambio que ocurra, cualquier crítica o elogio, no nos agitarán tanto, por lo que disfrutaremos de más felicidad interior. Y no solamente esto sino que además tendremos menos miedo en el momento de la muerte.

### **Los efectos del karma negativo de mentir**

El karma negativo de mentir hace que en el futuro, cuando nazcamos como humanos, experimentemos la visión y la apariencia desagradables del resultado del entorno que tendrá lugar como consecuencia de ese acto. Como se menciona en el lam rim y en sutras como el *Sutra de los diez terrenos*, un ejemplo de ello es que si nos dedicamos al sector del transporte, vendiendo barcas o transportando gente en ellas por ejemplo, no encontraremos a nadie a quien ofrecer el servicio y por lo tanto no podremos obtener ganancias de ello. Lo mismo ocurre en el caso de coches y autobuses. Asimismo, si tenemos un restaurante no vendrá nadie, las mesas permanecerán vacías. A veces lo observamos en la India: en algunos tocan música todo el día para atraer a la gente, pero aún así nadie entra, y al pasar por delante no se ven más que mesas vacías. Lo mismo ocurrirá al llevar un centro o un monasterio, en cuyo caso, a pesar de que nos esmeremos bien en prepararlo todo, no habrá monjes ni otras personas que acudan a escuchar el dharma (aunque quizá en la India sí habrá algún perro o gato de aquellos a los que parece apetecer oír el dharma y meditar un poco...).

Por otro lado está el resultado similar a la causa, una de cuyas manifestaciones es que, aunque digamos la verdad, los demás no nos creen, creen lo opuesto a lo que decimos o bien no nos entienden y lo toman de forma equivocada. Además, la gente no nos cuenta la verdad sino que nos engaña y nos miente. Huelga decir que ello se origina en nuestra propia mente, debido al karma. Por otro lado, el karma negativo pasado dejó una semilla o impresión en la mente que produce el karma (o «acción») del resultado similar a la causa que se expresa en la forma de decir otra mentira en el futuro. Se producen así interminables resultados de sufrimiento.

Al reflexionar en todo lo expuesto podemos llegar fácilmente a la conclusión de que son realmente muy afortunadas aquellas personas que pueden tomar votos como los votos del laico (de los cuales se toman los que uno puede y son para toda la vida) o como los ocho preceptos mahayana presentados con anterioridad [en el módulo 2 de *Vivir el camino*, *Extraer la esencia*].

### **El efecto de vivir éticamente, con los votos de abstenerse del karma negativo**

Por vivir en la ética de mantener el voto de abstenernos de matar, renaceremos en un reino superior y disfrutaremos de una vida larga, sin problemas como dificultades digestivas o padecer los efectos secundarios de los medicamentos. Todo nos será de beneficio en lugar de sernos nocivo, y nadie nos maltratará o pondrá nuestra vida en peligro. Al no ser dañados de ninguna de las muchas formas en que podríamos serlo, viviremos muchos años. No solamente esto, sino que en las vidas futuras crearemos de nuevo el resultado similar a la causa y seguiremos manteniendo el voto, por lo que en el futuro continuaremos gozando de cientos de miles de alegrías. Con ello como base, aprenderemos el dharma, haremos realidad el camino, eliminaremos los oscurecimientos y lograremos la liberación y el despertar, en lo que representará una felicidad más allá de lo que podemos imaginar disfrutada a lo largo de muchísimas de vidas.

Algo parecido ocurre por vivir en la ética de evitar la conducta sexual incorrecta: en cuanto a la familia se refiere, en vidas futuras la persona con quien vivamos tendrá los mismos deseos que nosotros y nos ayudará; y será similar en el trabajo, donde los compañeros nos apoyarán y nos ayudarán a conseguir lo que deseamos. Y seguiremos creando el resultado similar a la causa, por lo que en el futuro viviremos de nuevo con el voto, gozando de gran felicidad de existencia en existencia. El resultado del entorno en este caso es el de habitar siempre en un lugar pulcro y bello. De hecho, si en la actualidad disfrutamos de lugares limpios y hermosos se debe a que en el pasado nos abstuvimos de la práctica sexual incorrecta. Y todo ello proviene de la mente, de la intención.

Al vivir en la ética que se abstiene de robar logramos un renacimiento superior, en el cual disfrutaremos de gran cantidad de comida, cosechas y agua, habrá abundancia de todo lo que necesitemos y no tendremos preocupaciones. Como resultado similar a la causa poseeremos riqueza, que nos evitará inquietudes relacionadas con necesidades y ornamentos, y lo que necesitemos simplemente llegará, lo recibiremos sin dificultad. Toda riqueza es consecuencia de haber sido caritativo o de haber vivido bajo la ética que evita robar en el pasado. Además, como seguiremos viviendo conforme a esta ética, seguiremos experimentando una gran felicidad existencia tras existencia.

Si mantenemos la ética de abstenernos de mentir tendremos un gran éxito: mucha gente vendrá a comprar a nuestro negocio, utilizará nuestro servicio (de transporte, por ejemplo) o acudirá a nuestro centro o monasterio. Experimentaremos además el resultado similar a la causa de que otros no nos engañen ni mientan, sino que nos digan siempre la verdad y por ello no nos hagan sufrir. Asimismo, seguiremos creando el resultado similar a la causa de modo que, al continuar manteniendo el voto, la felicidad aumentará más y más hasta límites insospechables.

### **Es necesario mantener la atención**

Todo ello ha sido mencionado a modo de ejemplo para que nos formemos una idea acerca de cómo todo lo que vemos y todos los fenómenos percibidos por los sentidos no provienen sino del karma, que es intención, y por consiguiente de la mente. Nos hace pecar de que lo más importante en la vida es cuidarnos para proteger la mente, y que por lo tanto el practicar la atención es algo primordial.

Esto es lo que hay que hacer si lo que queremos es no sufrir y ser felices: debemos cuidarnos, y por ello hemos de proteger la mente practicando la atención. En el texto *Bodhisattvacharyavatara* (*Una guía para el estilo de vida del bodhisatva*) se señala que hay muchas actividades y muchas cosas por hacer en la vida, pero que todas ellas, con excepción de la de proteger la mente, carecen de utilidad. No tiene sentido dedicarnos a los mil quehaceres cotidianos en lugar de cuidar la mente. Ésta no está acostumbrada a ser positiva, sino que la hemos estado habituando a los tres engaños [ignorancia, aferramiento y aversión] desde renacimientos sin principio, por lo que, si no la protegemos, seguirá tendiendo hacia estos de forma natural. Ellos devienen nuestra motivación y todas y cada una de las actividades de cuerpo, palabra y mente realizadas cada día, durante toda la vida, no se convierten en más que en karma negativo, en la causa del samsara y, más aún, en la causa del sufrimiento atroz de los reinos inferiores. En esas condiciones, no hay forma de ayudar a otros seres.

Los siguientes versos provienen del *Bodhisattvacharyavatara*:

- 5.2 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.

- 5.3 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 bienestar.
- 5.4 Los tigres, leones, elefantes, osos, serpientes y todos los enemigos; los guardianes de los infiernos, espíritus malvados y demonios,
- 5.5 Todos ellos serán controlados sólo con controlar mi mente y serán dominados sólo con dominar mi mente.

Shantideva, *Bodhisattvacharyavatara*

Como se afirma en el *Bodhisattvacharyavatara*, «el elefante de mi mente debe ser firmemente contenido por la cuerda de la atención», o de la «alerta», esto es, el recordar el objeto de meditación en el que se supone que debemos pensar, como puede ser la bodichita o la renuncia, entre otros. Poner la atención en otro objeto representa un obstáculo y por lo tanto cuando esto suceda hemos de recordar y hacernos conscientes del objeto de meditación. De esta forma el elefante de la mente estará bien contenido por la atención y la alerta, y cuando esto suceda, «todos los miedos»—lo que significa todos los peligros—«desaparecerán»: tanto el miedo de renacer en un reino inferior como el temor al samsara, como todos los demás temores. «Y se obtendrá el completo bienestar» indica que todas las virtudes y logros estarán al alcance de la mano, y no sólo la purificación del karma negativo, sino también la acumulación de méritos que nos conducirá a obtener todos los logros: primero los del comienzo del camino como la devoción al maestro, el renacimiento humano precioso y los demás hasta el karma, y la renuncia a esta vida; después los de la renuncia a otras vidas y la bodichita; y a continuación los logros el tantra, tanto del estadio de generación como de los cinco estadios de consumación. Si contenemos bien el elefante de la mente con la cuerda de la atención y la alerta, todas las virtudes vendrán. De esta forma el verso nos indica cómo practicar el dharma.

Este método es esencial para la práctica del dharma: no sólo es capital practicar de esta forma, sino que, de hecho, es lo más importante. Podríamos citar otros pasajes relacionados, aunque me gustaría terminar concretamente con una frase del sutra *Könchhog Tala* que afirma que «cualquier oración que hagas se hará realidad», una frase que si nos repetimos para nuestros adentros nos alentará y nos aportará mucha energía mental.

**Nota:** Para más información acerca de las diez acciones no virtuosas y sus resultados, consultar el Apéndice 1.

# *Elegir la felicidad y no el enfado*

## **El refugio y la bodichita protegen la vida**

En los capítulos anteriores empezamos considerando la meditación del refugio, utilizando una oración compuesta en el Tíbet por Lama Atisha. Se mencionó que la toma de refugio protege la vida porque evita que caigamos en un camino equivocado y nos encauza hacia el buen camino, la liberación, a la par que nos aleja de seguir persiguiendo el samsara. Después, la bodichita nos protege de caer en un camino inferior, es decir, en un nirvana inferior, para en su lugar dirigirnos hacia la budeidad, y así es como protege la vida. Después de ello se presentaron otros temas, y, aunque pareciera como haber tomado otros derroteros, fue en realidad parte de la ruta, parte de la explicación acerca de cómo proteger la vida.

## **Es necesario poner fin al enfado practicando la paciencia**

Y con ello llegábamos al tema de cómo practicar el dharma. Me gustaría aquí añadir unas pocas palabras acerca de la necesidad de dicha práctica, cosa absolutamente necesaria si deseamos ser felices y no sufrir. Si es esto lo que anhelamos, se nos hace evidente que necesitamos practicar. De hecho, cuando practicamos el dharma, la meditación, lo hacemos motivados por la búsqueda de felicidad. Si en cambio deseáramos sufrir y no ser felices sería diferente, pero sólo en este caso la situación sería otra, y no necesitaríamos la práctica sino que podríamos dedicarnos a tumbarnos al sol. Pero si éste no es el caso, debemos meditar. Vemos por lo tanto que existe una razón para practicar el dharma (es decir, la meditación).

También la gente que no cree en el budismo quiere alejarse del sufrimiento, disfrutar de paz y felicidad y de relaciones positivas y duraderas; y para ello hay que cultivar la paciencia. La vida requiere paciencia para poner fin al enfado, que daña a los demás, los pone de mal humor a ellos también y los lleva a detestarnos, a querer irse y no vivir con nosotros. Así, el cultivo de la paciencia se hace necesario incluso para aquellos que no creen en el karma, si lo que quieren es disfrutar de tranquilidad familiar. Y es que al cultivarla, no nos ponemos de mal humor y por lo tanto no herimos a nadie ni corporal ni verbalmente, sino que reaccionamos con calma a las diferentes situaciones, aportando así serenidad y alegría a los demás. Es así como se consigue que las relaciones funcionen, que haya armonía en la familia y por consiguiente también a nivel personal. Esto es lo que podemos lograr si decidimos ser pacientes.

Si encima lo extendemos a aquellos que nos aborrecen y critican y a los actos que nos irritan, gracias al practicar paciencia con esa persona determinada nuestra paciencia aumentará más y esto repercutirá en numerosos seres de este mundo, a quienes no dañaremos. Esto *es* paz y felicidad, y el mundo, y con él mucha gente y muchos seres, las reciben, las disfrutan y no sufren daño alguno. Y todo ello deriva de habernos ejercitado en tener un buen corazón y en ser pacientes hacia aquella persona que se enfada con nosotros, que nos maltrata o nos critica. Y podemos incluso ir más lejos: habremos sido capaces de aportar toda esa alegría al mundo gracias, precisamente, a la amabilidad de esa persona que nos aborrece.

## **¿Quién nos da la oportunidad de practicar?**

En efecto, no hay que tener paciencia con alguien que no nos muestra antipatía o con los extraños; sólo podemos practicarla con aquellos que se enfadan con nosotros y nos tratan mal. Tanto es así que el

hecho de que tengamos la oportunidad de dar un poco de paz y felicidad al mundo es gracias a la amabilidad de dicha persona, que se convierte en algo muy valioso, porque sin ella nos sería del todo imposible desarrollar las buenas cualidades interiores y los valores humanos, por lo que no estaríamos en grado de contribuir ni al bienestar de otros seres ni a la paz mundial. Así, que él o ella sea en realidad la persona más amable y preciosa del universo tiene mucha lógica, y es algo que pueden entender tanto los que creen en el karma como los que no.

### ***La amabilidad de aquellos que nos desafían***

Por otro lado, están los padres y los profesores. Cuando éramos críos todo lo que queríamos era estar en casa y pasarnos día y noche jugando, y eso es lo que habríamos hecho de no ser por nuestros padres, que pensaban en nuestra vida y en el futuro: no querían que tuviéramos dificultades, sino que todo nos fuera bien, que la vida nos fuera fácil, que consiguiéramos un trabajo, dinero y todo lo necesario, para que no sufriéramos. Llenos de preocupación por nosotros, nos regañaron, propinaron algún cachete y se mostraron duros, pero lo hacían por nosotros, para educarnos y para que les hiciéramos caso cuando, por ejemplo, nos mandaban a la escuela. Y es gracias a ello que recibimos una educación, conseguimos un trabajo, dinero y demás. Por consiguiente, podemos apreciar su amabilidad y percatarnos de que tenían que hacer lo que hicieron para ayudarnos; no había otra forma de hacernos escuchar, obedecer, ir a la escuela o hacer los deberes.

Ocurre lo mismo en los monasterios: los profesores regañan o se muestran rudos con los alumnos más jóvenes para que estén atentos y estudien. Estos, más adelante, estudian bien, adquieren un gran conocimiento, cuentan con educación y buen corazón y viven una vida pura; y aprecian a sus maestros y lo que hicieron por ayudarlos. Puede ocurrir que cuando nos mostramos sonrientes y afables los niños no nos escuchen, pero cuando nos mostramos más duros estudian, por temor. Y de este modo crecen con educación, pureza y buen corazón; las tres, cualidades muy importantes. Muchos son los que con el tiempo las desarrollan, y después recuerdan cómo les cuidaron sus profesores y llegan a apreciar las rudezas, regañinas e incluso los bofetones, porque comprenden que la motivación fue la compasión y el deseo de que no desperdiciaran la vida. Así que de esta forma nos damos cuenta también de la amabilidad de nuestros profesores.

### **La gente ayuda a quien muestra amabilidad y compasión**

También conviene practicar la compasión hacia los demás y abandonar la mente egoísta, la cual, si no consigue lo que quiere—lo que anda buscando el aferramiento—, hace que nos enfademos y que asomen también otras emociones negativas como la envidia y demás. Por seguir el egoísmo lastimamos a los demás, luchamos y les herimos al hablar, haciéndoles enfadar también a ellos, que nos responden con rudeza y con acciones negativas de cuerpo, habla y mente. Podemos apreciarlo en la vida real, y se trata de algo muy lógico para todos, incluidos aquellos que no creen en el karma ni en la reencarnación.

Por el contrario, si amamos a alguien y deseamos que sea feliz y que su mente esté en paz (esto es el pensamiento del amor), o si queremos que se libre de todo sufrimiento (esto es el pensamiento compasivo), llevaremos la felicidad no solamente a esta persona sino también a mucha otra gente. Ocurre con familiares, con otras personas, con los vecinos. Nos encontremos donde nos encontremos—en el campo, la montaña, la ciudad, Oriente u Occidente—, seremos siempre capaces de hacer felices a muchos, y ellos nos amarán, se sentirán contentos con nosotros y nos ayudarán; nos querrán echar una mano incluso si no lo necesitamos; es más, si no tienen la oportunidad de hacerlo se sentirán a disgusto. Habrá gente que se comportará así con nosotros, y eso será porque realmente les gustaremos, porque nos verán como a alguien amable y compasivo, y nos respetarán.

De hecho, hay mucha gente en el mundo, y concretamente en Occidente, que son siempre amables aún sin creer en el karma y la reencarnación, y gracias a ello su vida está repleta de felicidad y los demás les quieren ayudar, ver, orar por ellos, hablar de ellos. Cuando somos así todos nos recuerdan, y por consiguiente no nos abandonarán estemos donde estemos, aunque sea en la Luna, la cima del Everest o en las profundidades del océano. En estas circunstancias, nuestros deseos de felicidad se cumplen con facilidad, ya que todos están prontos a ayudarnos, incluso la gente que no conocíamos de antemano y que acabamos de conocer (algo que, por otro lado, ocurre con frecuencia). También ellos son amables con nosotros, como resultado de nuestra amabilidad y ayuda hacia otros. Y estoy hablando ahora únicamente del marco de la vida actual, en que conseguimos que nuestra mente se llene de dicha y vivir sin depresiones ni culpas; simplemente, somos felices. Y es que en efecto hay mucha gente así, siempre mostrando una cara sonriente, pacífica y alegre.

### **El enfado destruye los méritos**

Por el contrario, hay gente que siempre se siente deprimida, su cara parece triste, se sienten desdichados y van hundiéndose cada vez más abajo; y hasta se les hacen arrugas en la frente. También vemos a algunos con el ceño fruncido estudiando duro la filosofía budista, de hecho...

Hagamos algo: en el día a día, cuando debamos tomar una decisión, en lugar de luchar, de poner palos a las ruedas a los demás y de boicotear su felicidad; de aferrarnos al «yo» e intentar conseguir solamente nuestra propia felicidad—lo que nos lleva a ser muy emocionales y negativos y, cuando no conseguimos lo que queremos, a enfadarnos y a llevarlo a proporciones cada vez más grandes, aumentando cada vez más el karma negativo—en lugar de esto, tomemos la decisión de elegir la felicidad del otro, de poner sus deseos por delante. Pongamos un ejemplo: veo una flor roja en un florero, y la quiero para mí, pero hay alguien que también la quiere, y que además quiere otra, de color amarillo. Si luchamos por ella, que es a lo que nos impele el egoísmo, nos enojamos, el otro se enoja también y se enfada, y destruimos los méritos que nos llevarían al despertar y a la liberación del samsara, e incluso aquellos gracias a los cuales disfrutamos de felicidad temporal. Es esto lo que conseguimos: que los méritos se esfumen, se destruyan como si un misil los hubiera hecho estallar. Es como lo que ocurría en Afganistán o en Iraq, adonde los Estados Unidos dirigían sus misiles desde grandes distancias pero con las dianas bien definidas.

El enfado destruye el mérito, esto es lo que ocurre. Si hoy estamos de mal humor seguro que irritaremos a alguien más, por lo que creará karma negativo y destruirá también sus propios méritos. Así no puede haber paz, con eso lo único que lograremos es seguir entrando en samsara, y especialmente en los reinos inferiores, una y otra vez. Ya lo hemos hecho desde tiempo inmemorial, pero hoy añadiremos más; agregamos un karma extra. Y la situación con los que nos rodean puede incluso empeorar, hasta que dejemos de hablarnos con alguien, o puede que hasta lleguemos a las manos, le rompamos la nariz a alguien o que alguien mate a otra persona. Deberemos experimentar todos los efectos de este karma negativo durante cientos de miles de vidas; ¿podemos imaginar el karma negativo que ello conllevará, incluyendo tener que experimentar los reinos inferiores?

### **Practicar la paciencia por medio de querer a los demás**

Si escogemos ocuparnos de alguien, quererlo y desear que sea feliz, desear hacerlo feliz, entonces deberemos aceptar lo que esta persona desee. Si es esto lo que escogemos seguro que no nos será difícil trabajar por ello, con lo que haremos contentos a los demás y, al hacerlo, nos satisfará a nosotros también. Además, después él o ella querrá ayudarnos en lo que necesitemos. De esta forma con una simple acción, con elegir por una vez satisfacer el deseo del otro en lugar del nuestro—en el ejemplo, le habríamos regalado la flor roja y quizá hasta alguna más—habremos alcanzado dos propósitos: la



consecución de la felicidad de la otra persona y la consecución de nuestra propia felicidad; un éxito doble.

En cambio, si la elección es la contraria, nos salimos con la nuestra y logramos lo que queremos, sin prestar atención a los demás y a sus necesidades, pero nos creamos numerosos enemigos. Los otros se convierten en enemigos, con lo que nos creamos problemas y no nos sentimos a gusto. Es más, se puede decir que paralelamente estamos creando la causa de que no se cumplan nuestros deseos futuros, cuya consecución se verá llena de obstáculos. Es exactamente lo opuesto a la primera elección, cuya consecuencia es la conquista de aquello que deseamos para esta vida y para las cientos de miles futuras, porque el karma es expansivo. Es pues verdaderamente un buen resultado el que se obtiene de un solo acto de amabilidad.

La moraleja es que si deseamos tener éxito y ver nuestros deseos cumplidos, no sólo en la existencia presente sino también en las que vendrán, debemos ayudar a los demás a ser felices, ahora, mientras vivimos la vida de cada día. Es ésta en realidad la causa de la felicidad, y podemos cultivarla en la vida cotidiana tantas veces como tengamos la oportunidad. Así, en la vida cotidiana, tantas veces como podamos satisfacer los deseos de felicidad de los demás, tantas veces estaremos poniendo causas para el éxito en cientos de miles de vidas futuras, y todo ello sin dificultad alguna. Podemos observarlo en aquellos que tienen un buen corazón y están prontos a ayudar a los demás: gracias a ello, la gente a su alrededor quiere también apoyarlos en lo que sea menester. La clave aquí no es creer en el karma, sino tener compasión, albergar el sentimiento de ocuparse de los demás y tomar la responsabilidad sincera de llevarlo a cabo; y entonces ello se convierte en dharma, en la fuente de paz y dicha para uno mismo y para los demás.

### ***No hay espacio para el enfado en aquél que quiere a los demás***

Si en una situación determinada decidimos aceptar la felicidad del otro en lugar de luchar por la nuestra propia, pensar que la otra persona es más importante que nosotros, y, en definitiva, optar sinceramente por querer su felicidad en lugar de resistirnos a ella, descubriremos que no habrá enfado que surja en la mente. A menudo nos encontramos con situaciones de este tipo. Como mencioné con anterioridad [módulo 1 de *Vivir el camino, La motivación para vivir*, pág. 26]:

El «yo» es la raíz de todo sufrimiento,  
un fenómeno del que hay que deshacerse instantáneamente.  
«Los demás» son los creadores del despertar,  
un fenómeno a cuidar y querer de inmediato.

La raíz de donde proviene todo el sufrimiento, el «yo», es un fenómeno a desechar; por el contrario, los demás seres son de quienes recibimos el despertar, lo que significa que «la persona que está frente a mí es la raíz del despertar». Es más, de ello provienen todos los innumerables momentos de felicidad del pasado, del presente y del futuro, hasta la liberación del samsara y la budeidad; todos y cada uno de ellos, incluidas las alegrías vividas en un sueño o un soplo de viento fresco en una mañana calurosa. Cuando nos demos cuenta de que esta persona es el origen de toda nuestra felicidad, la querremos de inmediato sin sombra alguna de duda, y al instante intentaremos hacerla feliz.

¿Y cuál es la razón detrás de ello? Se trata de la técnica del bodisatva de querer a los demás, que en mi opinión es asombrosa y simplemente inexpresable, no en vano ayuda a lograr la bodichita, además de a practicar la paciencia. Cuando uno piensa en esas líneas no deja espacio al mal humor, sino que empieza a considerar a los demás como lo más valioso y apreciado que se puede encontrar en la vida, y como poseedores de una amabilidad incluso superior a la de Buda, a la del Dharma y a la de la Sangha.

Buda logró el despertar en dependencia de esta persona, practicando la compasión hacia ella; y lo mismo aplica a numerosos otros budas. Si cada día podemos tomar refugio o realizar cualquier otra práctica basada en la confianza hacia el Buda, el Dharma y la Sangha, es gracias a esa persona, que nos puede proporcionar todo aquello que anhelamos. Por lo tanto, hagamos lo mismo y practiquemos la paciencia con este ser que tenemos enfrente, y gracias a ello alcanzaremos el camino de la acumulación de mérito, el de la preparación, el de la visión correcta y todos los demás, y eliminaremos todos los oscurecimientos hasta la budeidad. Se trata éste de un razonamiento muy extenso y profundo, que ayuda al desarrollo de la paciencia, el antídoto contra el enfado. Si realmente pensamos así atestiguaremos por nosotros mismos que nada será capaz de infligirnos el más mínimo daño y que no cabrá espacio para el enfado. En realidad, esta reflexión ayuda al desarrollo de la bodichita, y la paciencia viene *de pasada* con ella. Siendo así la situación, uno se da cuenta de que es una suerte y una gran oportunidad poder proporcionar ayuda a alguien, por pequeña que ésta sea.

Se trata de algo maravilloso, que no sólo nos ayuda a superar el enfado sino que también nos insta a considerar de qué maneras podemos ayudar. Para empezar, lo que este ser necesita es felicidad; ha sufrido ya durante innumerables renacimientos por estar bajo el control del karma y los engaños, de los que hemos de liberarle ahora, explicándole el camino (el dharma) para que pueda entenderlo, practicarlo y hacerlo realidad y para que pueda superar el karma y los engaños. *Contamos con la capacidad* de liberarle. Pero además tenemos la oportunidad de revelarle, mediante la bodichita, el sendero hacia el despertar, y guiarle hasta que lo haya hecho realidad. Siendo estas las circunstancias, lo mejor que podemos hacer es aprender el dharma y practicarlo, lo que significa meditar en el lam rim. Tanto si hemos estudiado mucho el budismo como si no lo conocemos en profundidad, lo importante es centrarnos en la bodichita, uno de los logros del lam rim, para que podamos entrar en el camino Mahayana y conseguir el despertar.

Todo el esfuerzo debe encaminarse ello, ya que sólo cuando alcancemos el estado de un buda tendremos la capacidad de actuar de forma perfecta para quien tenemos enfrente y para todas las demás criaturas. Cuando nos planteamos qué es lo que necesitan los seres, llegamos a la conclusión de que se trata de algo muy profundo: lograr el camino hacia el despertar, y especialmente la bodichita.

### **Practicar la paciencia por medio de igualarse a los demás**

El siguiente verso, procedente de *Lama Chöpa*, también puede resultarnos útil:

No hay diferencia entre uno mismo y los demás:  
ninguno de nosotros desea el más mínimo sufrimiento  
ni está satisfecho con la felicidad que tiene.  
Reconociéndolo, solicito tus bendiciones para alegrarme de la felicidad de los demás.

*Lama Chöpa*, v.90

«Nunca estamos satisfechos con la felicidad que tenemos» se refiere a que por más felices que nos sintamos, no encontramos la satisfacción, porque no estamos satisfechos con lo que tenemos sino que siempre queremos más y más; no nos contentamos con la felicidad de que disponemos. En esto no hay diferencia entre uno mismo y los demás, de la misma forma en que ni nosotros ni los otros «deseamos ni el más mínimo sufrimiento». Es por ello que el verso continúa: «solicito tus bendiciones para alegrarme de la felicidad de los demás». Con ello aspiramos a que nos guste ver la alegría de los demás. En mi opinión el cultivar este tipo de pensamiento nos puede ser de gran ayuda en muchas circunstancias de la vida, porque al aceptar la felicidad del otro y verla con agrado dejamos de lado el pensamiento egoísta, que únicamente busca la satisfacción personal, para ofrecer la felicidad a los

demás, aceptando la felicidad de esta persona. Esto hace que tanto ella como nosotros nos sintamos bien, porque cuando los demás están contentos con nosotros nos sentimos felices, éste es uno de los efectos. Cuando lo aceptamos, ofrecemos la felicidad a esa persona, así que ésta está contenta con nosotros y entonces nosotros también nos sentimos bien.

### **Practicar la paciencia por medio de considerar el karma**

Así, vemos que se trata de un círculo con efectos positivos para todos. Cuando nos alejamos de él para seguir el pensamiento egoísta empezamos a luchar para conseguir sólo la felicidad individual, desechando la de los demás. En otras palabras, renunciamos—en el sentido de que abandonamos—a la otra persona. Cuando esto sucede se deja paso a la irritación hacia él o ella, en lo que es lo contrario de la bodichita, y lo que nos deja en un estado mental más bien desagradable. La vida (la mente) no se encuentra en reposo, serena y alegre, sino que deviene más bien problemática, dando paso al mal humor y a la envidia. A raíz de ello aparecen otros engaños mentales, concepciones erróneas y emociones negativas, la mente se enferma, hasta que quizá aparezca también la ira y nos volvamos violentos y dañemos al otro quien, como respuesta, se enfadará también con nosotros. No traemos más que infelicidad, hacemos que el otro cree karma negativo, nosotros lo creamos también, y por ello los dos nos dirigimos de nuevo a lo que sería nuestro hogar de residencia, los reinos inferiores. Y el sufrimiento en samsara, que no cesa por el hecho de encontrarnos en esos reinos, se perpetúa.

Se perpetúa porque la impresión negativa depositada nos hace sufrir y además crear de nuevo el resultado similar a la causa, que consiste en actuar de la misma forma una vez hayamos vuelto a renacer como humanos, momento en que, debido a la conexión creada en la vida anterior, seguiremos encontrándonos con esa persona y causándonos dolor mutuo. Esto se enmarca en los cuatro resultados kármicos explicados con anterioridad, que vale la pena recordar. El primero se manifiesta como un renacimiento en un reino inferior, mientras que los tres últimos tienen lugar cuando somos humanos de nuevo. El segundo, el resultado del entorno, tiene que ver con el lugar en el que vivamos, que estará lleno de dificultades como peligros, enfermedades, hambrunas, sequías y demás. El tercero, el resultado similar a la causa en términos de experiencia, se manifiesta en que somos tratados por la persona que maltratamos de la misma forma en que nosotros la tratamos a ella.

El cuarto es volver a crear el resultado similar a la causa, es decir que volvemos a realizar la misma acción dañina. Esto deja una impresión negativa en la mente, que nos impelerá a comportarnos de la misma forma una y otra vez y para siempre, a no ser que purifiquemos el karma negativo. Es así como un karma negativo produce un sufrimiento inacabable, algo que espanta incluso más que el propio dolor infernal, porque éste al menos acaba en algún momento. Y es que visto así, al pensar en términos de evolución, la impresión negativa depositada en la mente, con el sufrimiento interminable que acarrea, es mucho más espantoso que el renacimiento en el infierno.

### **El hábito del comportamiento no virtuoso**

Aquí hay algo que es importante recordar. En el *Sutra de los centenares de karmas* (en tibetano *Dō De Le Gyāi Pa*), una de las extensas exposiciones acerca del karma provenientes de Buda, se dice: «Cuando nos habituamos a realizar una acción no virtuosa, ello se convierte en algo familiar. Así fue en el pasado, y por consiguiente también en el futuro dependeremos de la negatividad y nos involucraremos en ella». En el futuro viviremos bajo la influencia de la no-virtud y seguiremos comportándonos de forma negativa, y así continuará una y otra vez debido a la fuerza de la costumbre. Es imperativo cambiar esta tendencia, y esto es algo que deberíamos recordar en todo momento, sobretudo cuando de repente, debido a una acción pasada, nos veamos inmersos en un karma negativo: recordemos que si seguimos la tendencia, lo continuaremos repitiendo una y otra vez, que de hecho es lo que hemos estado

haciendo desde renacimientos sin principio y por lo que no logramos librarnos del samsara. Al continuar con este comportamiento en el presente afectamos las existencias futuras, en que nos seguiremos viendo controlados por los karmas negativos de robar, llevar una conducta sexual incorrecta, mentir, matar. No seremos libres, sino que permaneceremos bajo su control, sin lograr nunca tomar el control de nuestra vida.

### ***Solamente tenemos una oportunidad***

De esta forma nos estamos poniendo palos a la rueda de las próximas existencias y perpetuando el samsara; estamos dificultando la práctica futura y el futuro abandono de dichas actitudes. En el presente tenemos todas las circunstancias para cambiar, y es casi la única oportunidad que tenemos para hacerlo, para cambiar actitudes y acciones. Podemos familiarizarnos con el dharma, el karma positivo como las cinco conductas éticas, los votos *upasika*<sup>9</sup>, las diez virtudes, los logros de los tres caminos principales<sup>10</sup> o el fundamento del tantra. Ésta es la ocasión para hacer que la mente se familiarice con ello y para distanciarnos del karma negativo; de hecho, es casi nuestra única oportunidad, porque si no lo hacemos ahora es muy difícil saber cuándo volveremos a tener otra. No debemos olvidarlo: esta es casi nuestra única oportunidad.

### ***Para crear felicidad hay que revertir el karma negativo***

Como hemos comentado, cuando seguimos el egoísmo y no aceptamos la felicidad de los demás y se la ofrecemos, aparecen todo tipo de emociones negativas, y nos volvemos violentos tanto mental como verbal y físicamente. Ello provoca la ira del otro, que crea karma negativo y hace que sus acciones se vuelvan airadas. Se ha enfadado, y nosotros somos la causa de ello aunque no lo sepamos. Y eso hace que nosotros también nos enfademos, así que se crea un círculo. Empezamos con una mente negativa, una acción negativa, provocando algún daño a alguien, y esto nos acaba afectando a nosotros mismos, como un círculo. Así todos los efectos—el sufrimiento en los reinos inferiores, y después el sufrimiento en el reino de los humanos en un futuro—todos los efectos negativos explicados continúan en el futuro. Vemos así una panorámica del funcionamiento del karma negativo. Se hace evidente que si lo que queremos es ser felices y no desdichados debemos cambiar, y obtener la alegría a partir de la felicidad de los demás. Si así lo hacemos sólo crearemos impresiones positivas y disfrutaremos de sus efectos y de un karma positivo una vida tras otra. Esto se transforma en exactamente lo opuesto a la situación anterior y además elimina los obstáculos a la consecución de la liberación del samsara y de la budeidad, y por lo tanto no hay nada más que desear; se trata de algo simplemente asombroso.

### ***Practicar la paciencia por medio de cambiar el punto de vista***

En los textos de *lo jong* (*transformación de la mente o del pensamiento*) se explican métodos para el cultivo de la paciencia. Uno de ellos es mediante la relación entre maestro y discípulo; en otro, nos imaginamos que la persona en cuestión es como una madre que se ha trastornado, que está poseída por un demonio, el de los engaños, que la deja sin control y totalmente bajo su influjo, sin libertad alguna y con quien, por lo tanto, no nos enfadaríamos sino que la veríamos como un objeto de compasión.

Otra técnica muy efectiva consiste en darnos cuenta de que fuimos nosotros mismos los que nos situamos como diana de la flecha que lanzamos: nos emplazamos a nosotros mismos como diana para recibir el daño de otros en el momento en que los dañamos a ellos en el pasado, en que los tratamos

---

<sup>9</sup> Los cinco votos del laico, que consisten en abstenerse de: (1) matar, (2) robar, (3) conducta sexual incorrecta, (4) mentir, y (5) tomar sustancias intoxicantes como el alcohol.

<sup>10</sup> Renuncia, bodichita y la sabiduría que conoce la vacuidad.

mal o abusamos de ellos de una manera u otra, incluso quizá sexualmente, porque en aquel momento creamos el karma que es la causa para ser heridos ahora. Es así como funciona el karma, ésta es su naturaleza: al dañar a otros, recibimos daño como resultado, mientras que al beneficiarles y ayudarles, nos benefician y recibimos su ayuda; y esto aplica a todas y cada una de las acciones que realizamos, por pequeñas que sean, y no sólo en relación a seres humanos sino también a otras criaturas, como pueden ser los insectos. Advertimos así que las diferentes situaciones pueden evolucionar de dos formas totalmente distintas.

### ***El karma no es sólo para los que creen en él***

Lo creamos o no, así es como funciona. Lo creamos o no, el fuego quema y el agua moja; así es la naturaleza de estos fenómenos. Así que el karma no es sólo para los que creen en él, sino que afecta a todo el mundo, y creer que únicamente aplica a los que creen en él sería en verdad extraño, e implicaría que no hay esperanza para los que no creen, porque no habría nada que pudieran hacer cuando sufren: el sufrimiento estaría presente, devendría verdaderamente existente y permanente, sin que pudiéramos evitarlo.

Mucha gente no cree, pero sufre. Allí está, aún sin creer; es como padecer una enfermedad, por ejemplo un cáncer, pero no saberlo hasta que un médico nos lo comunica. Puede ocurrir que un médico diagnostique un cáncer pero otro doctor no pueda detectarlo; también hay quien no cree que lo padezca pero al ir al médico descubre que sí, o gente que sufre mucho, incluso dolor físico (el sufrimiento del dolor), pero que no es consciente de lo que le sucede, como mencioné en otra ocasión<sup>11</sup>. Ocurre lo mismo con el sufrimiento del cambio (el no obtener nunca satisfacción o felicidad de los placeres samsáricos, que nos aburren al cabo de un tiempo), que no vemos como sufrimiento; y con el sufrimiento de composición que todo lo abarca, a causa del cual, y aún sin entenderlo, experimentamos los otros dos tipos de sufrimiento. Así que no es cuestión de creer o no.

### ***Emplazar la diana en nosotros mismos***

Retomando el tema, el hecho de que alguien nos haga daño significa que lo propio hicimos nosotros en el pasado, de forma que fuimos responsables de emplazarnos a nosotros mismos como diana del «ataque». El tener esto presente hace que no respondamos con enfado, porque comprendemos que siempre hay una razón cuando alguien nos infringe algún dolor, razón que vale la pena recordar. Siempre hay una razón que explica por qué, al ir uno caminando por la carretera, recibe un tiro; o por qué odiamos a alguien que acabamos de conocer aun si nunca antes nos habíamos relacionado; o por qué él o ella también siente odio desde el primer momento en que nos ve. Todo ello se explica por la existencia de vidas pasadas, y el tenerlo en cuenta disipa el enfado. Si por el contrario tomamos el camino del enfado y herimos al otro, no haremos más que situarnos de nuevo como diana para ser dañados en el futuro.

### ***Si queremos llevar la paz al mundo, debemos llevar paz a esta persona***

Los sabios practican la paciencia y detienen el enfado. Se trata del budismo más básico, es uno de sus pilares más absolutamente fundamentales, que habla acerca del karma. Por otro lado, el otro camino, el negativo, crea resentimiento por muchos años, que llegan a abarcar la vida entera. El herirnos unos a otros no lleva paz, y si no somos capaces de aportar un poco de paz a esta persona, ¿cómo podremos llevar la paz al mundo? Hablando en términos generales, se trata de que si queremos la paz mundial

---

<sup>11</sup> En el módulo 1 de *Vivir el camino, La motivación para vivir*, Rimpoché describe varios de los sufrimientos del samsara que experimentamos más a menudo pero que no siempre reconocemos.

debemos hacer las paces con esta persona; de lo contrario, la paz mundial no se queda más que en bonitas palabras en la boca. La opción propuesta, en cambio, es dharma, y la solución consiste en pensar en el karma. Si lo hacemos descubriremos con asombro que el corazón se abre, deja de estar bloqueado, experimentamos paz interior y somos capaces de llevarla también a esta persona, y de ella a dos más, a tres, a cuatro más, y al mundo entero.

### **Practicar la paciencia por medio de la meditación en vacuidad**

El cultivo de la paciencia mediante la meditación en vacuidad es algo acerca de lo cual no vi muchas explicaciones durante un buen tiempo. Se basa en la idea básica de que se trata éste de un mundo ilusorio proveniente de una alucinación. Como se mencionó anteriormente, si buscamos el «yo real» no podemos encontrarlo, no hay nada aquí, en el cuerpo y la mente, que sea el yo real:<sup>12</sup> el agregado de la forma no es el yo, como tampoco lo son ninguno de los otros agregados (sensación, discriminación, factores de composición y consciencia); no encontraremos el yo en ellos. Cuando buscamos el yo real que aparece ante nosotros—en el que hemos estado creyendo como verdadero al cien por cien no sólo durante esta mañana sino desde el nacimiento, y desde renacimientos sin principio—, no podemos encontrarlo, no lo hallamos aunque busquemos desde la punta del cabello hasta la suela de los pies. Es más, no podemos encontrar en los agregados ni siquiera el yo meramente etiquetado. La escuela Madhyamaka Svatantrika, una de las cuatro escuelas filosóficas del budismo, afirma que el yo se puede encontrar en los agregados, y que por lo tanto no es verdaderamente existente pero sí existe por sí mismo. Pero para la escuela Madhyamaka Prasangika no lo podemos encontrar; la realidad, la verdadera naturaleza, no puede encontrarse aunque la busquemos<sup>13</sup>. Es decir, incluso aquello que existe [el yo meramente imputado] no puede ser encontrado. Siendo así las cosas, ¿cómo podríamos hallar el falso yo que se nos aparece como real, en el que hemos estado creyendo al cien por cien desde siempre, si ni siquiera podemos encontrar el yo que sí existe? Se trata de algo absolutamente inexistente, no existe en ninguna parte. No lo podemos encontrar en ninguna parte, ni aquí [en la base del cuerpo y la mente] ni en ninguna otra parte, porque es totalmente inexistente.

### **Utilizar una cita cada día para meditar en vacuidad**

Podemos utilizar una enseñanza sobre vacuidad cada día para meditar en ella; yo sugeriría ir variando, y utilizar incluso citas muy cortas, como por ejemplo la que se presenta a continuación, que fue compuesta por el quinto Dalái Lama. Es importante no dejar de meditar en la vacuidad a diario, con el objetivo de irnos preparando, plantando semillas, para estar cada vez más cerca de su comprensión profunda. De este modo en el futuro alcanzaremos el camino de la visión correcta que comprende la vacuidad directamente y que es capaz de eliminar los engaños de forma directa. Con bodichita, podremos abandonar también los oscurecimientos sutiles, y al final lograremos llevar al despertar a todos los seres. Hay que usar diferentes técnicas y citas, no basta con una sola y, por supuesto, podemos hacer mucho más, lo sugerido aquí es solamente una idea general para aquellos que no disponen de mucho tiempo para meditar.

---

<sup>12</sup> Ver Apéndice 2: La vacuidad del yo.

<sup>13</sup> La verdadera naturaleza no se puede encontrar *cuando es esta naturaleza la que se está buscando* (es decir: cuando el objeto del análisis es la naturaleza última, ésta no se puede encontrar. Si se pudiera encontrar en estos términos, significaría que existe verdaderamente). N.T.

## La analogía de la cuerda y la serpiente

[Video n°5: «La analogía de la cuerda y la serpiente»]

El siguiente verso es muy bueno:

Las cataratas de la densa oscuridad de la confusión  
ocultan el conocimiento de la naturaleza del yo;  
por error emplazamos «yo» en algún lugar del cuerpo y la mente,  
como una cuerda en la oscuridad que vemos como una serpiente.  
Y toda la miseria y el sufrimiento que existen  
aparecen a causa de este colosal error.<sup>14</sup>

V Dalái Lama, de *Canción del camino al despertar*

El verso, compuesto por el quinto Dalái Lama, nos habla ignorancia (*ti muk*) y de una densa oscuridad (*muk pa*). El término tibetano *rab rib* parece que se refiera al objeto, pero según mi opinión se trata de la visión defectuosa, que es como cuando lo vemos todo borroso debido a unas gotas aplicadas en los ojos por el médico. Así que *rab rib* es «visión defectuosa», así es como yo lo traduzco; si bien se dice a veces que se refiere al objeto, mi opinión es que se trata de la visión defectuosa. Con la ignorancia que tiene esta visión defectuosa se produce una oscuridad muy espesa, como en el ejemplo, que nos habla de una cuerda doblada en la carretera cuando es de noche. En la analogía la cuerda representa los agregados del cuerpo y de la mente, y la forma como se nos aparecen (*nang so la*) es la forma en que se nos aparece la cuerda (doblada en este caso). A continuación, etiquetamos «yo» [sobre los agregados]. En el caso de la cuerda doblada, al aparecérsenos de esta forma la etiquetamos como «serpiente», como una temible serpiente, cuando en realidad lo que ha pasado es que primero hemos visto la cuerda doblada de un modo determinado y con un color determinado, y a continuación la mente meramente ha imputado «serpiente» con convicción. Justo después de la imputación ha surgido la apariencia de una serpiente. Ésta debería ser la apariencia de algo meramente etiquetado, pero no nos damos cuenta de ello hasta que no hemos logrado la budeidad. Y esto es porque mientras que no hayamos logrado el despertar los seres tenemos la apariencia alucinada (excepto cuando la mente está en equilibrio meditativo al haber logrado la sabiduría suprema que conoce la vacuidad). A parte de estos momentos, tenemos la alucinación hasta que conseguimos eliminar las impresiones kármicas.

La mente se ha limitado a imputar meramente una horrible serpiente, pero no nos damos cuenta de ello y al siguiente instante se nos ha aparecido. No sólo no somos conscientes de que se trata de algo meramente imputado por la mente, sino que lo que es meramente imputado se nos aparece al instante siguiente como *no* meramente imputado. Esto es algo totalmente falso, pero aún así, aparece *una serpiente no meramente imputada por la mente*. ¿Cuál es la razón? No es que suceda sin causas y condiciones, sino que aparece porque es proyectada: justo después de que la «serpiente» fuera meramente imputada, la impresión negativa depositada en el continuo mental por la ignorancia de la existencia verdadera *proyectó* «existencia verdadera» encima de ella; y es por ello que se da la aparición de una serpiente verdaderamente existente, cuando en realidad esto es una falsedad total.

Así que la serpiente verdaderamente existente aparece, tenemos esta la visión, y ello nos da pavor, porque la entendemos como *real* (usando la lengua común). Esta «serpiente real» es la serpiente que no es meramente etiquetada por la mente sino que existe por sí misma, y es el objeto a refutar, porque lo

<sup>14</sup> Este verso se puede encontrar en *Una canción del camino al despertar (Lamrim Jamphel Zhelung)* compuesta por el quinto Dalái Lama. En inglés se puede encontrar como *A Song on the Path to Enlightenment* en el libro *The Fourteen Dalai Lamas: A Sacred Legacy of Reincarnation*, de Glenn Mullin, publicado por Clear Light Publishing.

que está siendo proyectado es absolutamente falso y una alucinación que no existe ahí, que no tiene ni un átomo de existencia, sino que es completamente inexistente.

### ***El significado de la analogía***

La cuerda y la serpiente es un ejemplo para entender el verdadero significado, que aplica al yo: la mente meramente etiqueta «yo» encima del cuerpo y la mente, es decir, encima de los agregados, y de forma inmediata la impresión negativa que la ignorancia depositó en la mente en el pasado lo proyecta, o *decora*, como verdaderamente existente. Así que justo después de la mera imputación la mente la decora con existencia verdadera, y es por ello por lo que el yo se nos aparece como algo real y existente por sí mismo, un «yo real». Acto seguido nos aferramos a él. En la analogía, una horrible serpiente aparece y la sostenemos como real y verdadera, nos asustamos y tememos tocarla. En el caso del yo, pensamos que este yo real existe por sí mismo y que no es meramente etiquetado por la mente, y nos aferramos a ello creyendo que es real al cien por cien, sin resquicio de duda. ¿Y qué sucede entonces, cuál es el resultado de ello? Al creer que se trata de una serpiente real surge el miedo. Así que el proceso empieza con el creer y sostener que se trata de algo verdadero, no meramente etiquetado sino real sin duda alguna. Con ello creamos ignorancia, que es la raíz del samsara, y a partir de esto surgen los otros engaños, como los tres venenos mentales, la ignorancia que no conoce el karma y demás. Esto a su vez motiva el karma, que deja una impresión en el continuo mental que nos impulsará a un renacimiento futuro. Un ejemplo de ello es el renacimiento presente con sus agregados, que no son más que producidos por el karma y los engaños del pasado. *[Fin del video]*

### ***Los doce vínculos del surgir dependiente***

El siguiente verso fue compuesto por Arya Nagarjuna:

De los tres, surgen los dos.  
De los dos, surgen los siete.  
Y de los siete, surgen tres.  
Ésta es la rueda de la vida, que da vueltas y vueltas sin parar.

Nagarjuna

En los doce vínculos del surgir dependiente se presentan tres engaños, dos acciones y siete resultados a experimentar, consecuencia de los tres engaños y las dos acciones. En el pasado se dieron tres engaños, a saber: (1) la ignorancia que se aferra a la existencia verdadera; después (2) el apego y (3) el aferramiento justo antes de morir, que tuvo lugar en la vida anterior a ésta. Estos son el apego y el aferramiento de los doce vínculos relacionados con este ser humano. De entre el apego y el aferramiento, el segundo es mucho más fuerte, y consiste en el deseo por el renacimiento actual. En cuanto a los siete resultados, son: (i) consciencia, la que es un resultado temporal, es decir, la consciencia en el seno materno; (ii) nombre y forma; (iii) las seis fuentes de los sentidos (en tibetano *kye che drug*, que significa algo como «las puertas en aumento»); después encontramos (iv) contacto; (v) sensación; (vi) nacimiento; y (vii) envejecimiento y muerte, los cuales se cuentan como uno. Después vienen las dos acciones<sup>15</sup>. De ellos, lo que aún no ha acontecido para nosotros es la muerte; el

<sup>15</sup> Las dos acciones son los vínculos de: (a) formaciones kármicas, que son acciones de esta vida o de una anterior; y (b) devenir o existencia, que se refiere a la misma acción pero alimentada por el apego y el aferramiento en el momento de la muerte mencionados en el texto. Los 12 vínculos son: (1) ignorancia, (2) karma o acción, (3) consciencia, (4) nombre y forma, (5) seis sentidos, (6) contacto, (7) sensación, (8) apego, (9) aferramiento, (10) existencia, (11) nacimiento y (12)



envejecimiento sí ha empezado, puesto que se considera que empieza en el seno materno, justo en el instante después de la concepción, aunque habitualmente se hable del envejecimiento únicamente en relación a las arrugas. Dado que estos agregados son producidos por el karma y los engaños, se encuentran impregnados de sufrimiento, que es su esencia.

### ***Para desarrollar la renuncia hay que meditar en el sufrimiento***

Hay un gran temor a los tres tipos de sufrimiento, que experimentamos en un círculo, el círculo del samsara. Así ocurre con el sufrimiento de composición que todo lo abarca, que, como comentamos, es la semilla del engaño a partir de la cual se originan los placeres del samsara (los cuales en realidad son el sufrimiento del cambio) y el sufrimiento del dolor. Así es como hemos estado padeciendo desde tiempos sin principio, y así seguiremos si no logramos una comprensión profunda de la vacuidad en esta vida que nos permita eliminar la ignorancia. Hasta que no lo hagamos el trabajo que realicemos para ayudar a los seres y para liberarlos de los océanos del sufrimiento samsárico y llevarles a la budeidad no será perfecto. Y por supuesto, tampoco podremos alcanzar la propia liberación, sino que seguiremos sufriendo eternamente. Entender esto es una cosa, pero meditar en ello es otra, y para nosotros es algo absolutamente necesario. Debemos meditar mucho acerca de los sufrimientos de los reinos inferiores, pero también en el de los devas y el de los humanos, en los específicos y en los generales; es esencial meditar en ello, no solamente conocer las palabras sino descubrirlo de verdad.

En *Una luz en el camino hacia el despertar* [de Atisha] se menciona que desde el infierno caliente inferior hasta el reino sin forma, el samsara entero es como estar ardiendo en llamas, de lo insoportable que es. Es tan inaguantable que lo único que uno desea es liberarse de él instantáneamente. Hemos de ver el reino del deseo, el reino de la forma y el reino sin forma de la misma manera, aunque sepamos que en el reino de los devas se disfrute de placeres sensoriales mucho mayores que los de los humanos que habitan en los países más desarrollados. Cuando entendamos de verdad que la esencia del samsara es el sufrimiento, nos entraran ganas de aplicarnos con energía a intentar entender la vacuidad, a generar compasión y a lograr la bodichita. Viendo que éste es el proceso, nos damos cuenta de que la renuncia, esto es, el entender que *el samsara es sufrimiento*, es algo fundamental.

### ***La raíz es la ignorancia que sostiene un yo que es una alucinación***

La raíz profunda de todo ello es la ignorancia. Desde cierto punto de vista hasta podríamos considerarlo irónico, porque detrás de todo este sufrimiento insoportable, tanto del general como de los específicos, no hay más que un concepto, un modo de pensar erróneo de nuestra propia mente, y eso es todo. Aunque este yo no exista en la realidad, la alucinación aparece y la creemos con los ojos cerrados. Vivimos la vida entera para este yo que no está ahí, pero aún así todo lo que hacemos es para satisfacer este yo cuya existencia ni cuestionamos. Así que sostenemos un yo que es una alucinación y que en realidad no está ahí. No hay nada que sostener, no lo hay ahora ni lo ha habido desde renacimientos sin principio; sólo contamos con esta alucinación, este error, esta manera equivocada de pensar. Y todo lo demás—los problemas de la humanidad, el dolor, el infierno, los animales, todo este padecimiento inenarrable—proviene de sostener dicho yo y de aferrarnos a él. Parece increíble. Y por ende, cuando profundizamos en el por qué, descubrimos que la raíz no es sino un concepto equivocado.

Jeffrey Hopkins sostiene en uno de sus libros que la ignorancia es una «broma». No es real, no hay nada ahí, ningún yo real. Pero sostenemos este yo real y lo hacemos todo en la vida por él: no por la felicidad del yo meramente etiquetado, sino por la del yo real que existe por sí mismo, que en realidad

---

envejecimiento y muerte. Para más información consultar *The meaning of Life* del XIV Dalái Lama, Wisdom Publications, 2003.

resulta que no existe. Pero aún así, a lo largo de la educación recibida durante la infancia, en la guardería, en la época del matrimonio, lo hacemos todo por este yo que no está ahí. Tenemos hijos por él, trabajamos duro por él, estamos por él día y noche. Por este yo real, independiente, que no está ahí.

Empezamos por sostenerlo como real y después nos aferramos a él y lo queremos. Cuando alguien critica este yo, nunca pensamos que está criticando el yo meramente etiquetado. Es casi imposible pensar así, pero si lográramos hacerlo sería fantástico, no nos enfadaríamos nunca porque viviríamos de acuerdo con la realidad. Pero ocurre que hacemos lo contrario: al pensar que se trata de un yo real, nos enfadamos y queremos devolver la afrenta. Si tuviéramos poder podríamos llegar a matar a millones de personas, solamente por creer que dentro de este cuerpo hay un yo real. De hecho, se trata de algo que ha sucedido en muchas ocasiones a lo largo de la historia de este mundo. Así que sería muy positivo que intentáramos formarnos una idea sobre ello.

Este yo totalmente inexistente hace que se juzgue a la gente, porque realizan las diez acciones no virtuosas—como matar, robar o mentir—para obtener la felicidad presente. Pero además esto les hace renacer en los reinos inferiores y experimentar los tormentos más atroces; y todo por tratar de hacer feliz a un yo inexistente.

No recordamos las experiencias de las vidas pasadas, ni siquiera recordamos todos los sufrimientos de los seres humanos. Podríamos si contáramos con la omnisciencia o con clarividencias, pero no es éste el caso. De modo que no podemos imaginar el dolor que hemos tenido que sufrir por creer al cien por cien en un yo que no está ahí, aferrarnos a él e involucrarnos en las diez acciones no virtuosas por su causa. Realmente parece una broma. ¿Será la raíz del samsara algo divertido o encantador? Hablando con sinceridad: no existe tal cosa como un yo real; está totalmente vacío, ahí. Y el enemigo, el «enemigo real» que no está meramente etiquetado por la mente es también una alucinación total, totalmente *no existente ahí*. Y es que si lo buscamos, no vamos a encontrar al «enemigo real». Y lo mismo sucede con el daño «real», que no deja de ser un concepto—«daño real»—que parece no meramente etiquetado cuando en realidad es totalmente vacío.

Así es la meditación en la paciencia.

# Cómo cambiar la mente

## Ignorancia y sabiduría

[Video n°7 «Ignorancia y sabiduría»]

Antes de impartir enseñanzas, su santidad el Dalái Lama acostumbra a recitar *Elogio al maestro Buda Shakyamuni*:

Me postro ante el Buda perfecto,  
el mejor de los que exponen, que enseñó  
que aquello que surge en dependencia  
no cesa, no se produce,  
no se aniquila, no es permanente,  
no tiene ida ni venida, ni diferencia ni similitud;  
es libre de elaboraciones [de existencia inherente y de dualidad]  
y es paz.<sup>16</sup>

Nagarjuna, *Fundamentos de la vía media*, Versos dedicatorios

En el texto se refiere a aquél que conoce el surgir dependiente, que, en breve, es el modo de existencia de todos los fenómenos por ser estos meramente imputados por la mente. Buda fue quien lo reveló. En tibetano se usa *ten* («dependiente») y *drel* («relacionado»). Los fenómenos son dependientes en el sentido de que están relacionados con otros, y a partir de ahí surgen, existen y cesan. No hay una cesación verdaderamente existente, por más que en el día a día consideremos que el nacimiento sea un comienzo verdaderamente existente y el final de la vida sea una interrupción también verdaderamente existente. Todo esto es, de nuevo, una alucinación que percibimos y en la que creemos; todo se nos aparece como verdaderamente existente y nos lo creemos al cien por cien, como si así fuera la realidad; y así vivimos la vida. Esto no es más que ignorancia, no es la realidad, es algo sostenido como verdadero cuando en realidad no lo es: la realidad es exactamente lo opuesto a aquello sostenido por la ignorancia y considerado por ésta como «*real*» al cien por cien, cuando es, precisamente, «*no real*» al cien por cien. La realidad es ésta: el hecho de que los fenómenos estén vacíos de aquello que sostiene la ignorancia.

Por su parte, la definición de ignorancia es: «Aquello que sostiene al objeto de un modo totalmente opuesto al modo en que lo sostiene la sabiduría». Mientras que la ignorancia ve el objeto como verdaderamente existente, la sabiduría lo percibe como vacío: no hay una cesación verdaderamente existente, ni tampoco el nacimiento es verdaderamente existente. De esta forma, «no hay nihilismo», no hay un nihilismo verdaderamente existente; «no hay nihilismo, ni eternalismo, ni hay un ir o un venir» verdaderamente existentes. Intentemos ahora relacionarlo con nuestra vida cotidiana, con lo que sostenemos habitualmente. Recordemos que ir y venir son meramente imputados por la mente, aunque los sostengamos como verdaderamente existentes debido a la ignorancia y en lo que es una total alucinación. Son completamente inexistentes, vacíos: no hay ir y venir verdaderamente existentes. Y es que, como explica Nagarjuna en un verso de *La raíz de la sabiduría*, el ir depende de el que va. El objeto, la

---

<sup>16</sup> Del texto de Nagarjuna *Fundamentos de la vía media* (también conocido como *Tratado sobre el camino medio*) citado en *Meditación en vacuidad* de Jeffrey Hopkins.

*acción de ir y el que va* dependen uno del otro, son dependientes: no hay *ir* sin *el que va* (como tampoco hay objeto sin estos dos, aunque esto no sea explícito [en el verso]). Todos estos son meramente imputados por la mente, y dependen de la base. Asimismo, la acción de hacer depende del agente, como no hay *ir* y venir verdaderamente existentes:

El agente surge en dependencia de la acción,  
y la acción existe en dependencia del agente.  
Aparte de ésta, no observamos  
otra causa para su establecimiento.<sup>17</sup>

Nagarjuna, *Fundamentos de la vía media*, v.VIII.12

### **Existir como uno con o como separado de**

Si tomamos los agregados como ejemplo, podemos decir que todo aquello que existiera [verdaderamente] tendría que existir como *una unidad con* los agregados o como *separado de* ellos. Cualquier fenómeno existente [verdaderamente], tiene que existir bien como *uno* con los agregados o bien como algo *separado* de ellos. El yo verdaderamente existente, el «yo real», no existe como uno con los agregados ni como algo separado de ellos, y por lo tanto, no existe. Ésta es la conclusión: que no existe.

[Buda es] «el que muestra la paz». El término tibetano *togpa* significa «fabricación mental» o «creatividad mental», pero, ¿*creatividad* en qué sentido? Tiene relación con la existencia verdadera, y aquí *togpa mepa* significa que está vacío de fabricaciones mentales o de la creación de existencia verdadera. Así que *togpa* es la creación de existencia verdadera, algo de lo cual los fenómenos están vacíos. Esto es lo que enseñó Buda, el ser completamente despierto, «y ante él, ser sagrado, me postro». Éste es el elogio al maestro Buda Shakyamuni. [*Fin del video*]

### **El modo en que Buda libera a los seres**

[*Video n°8: «El modo en que Buda libera a los seres»*]

«El modo en que Buda libera a los seres no es purificando su karma negativo con agua». Esto tiene que ver con la costumbre de lavar los pies y el cuerpo de los fallecidos en el agua del río Ganges para purificar su karma negativo. Por el contrario, los sabios no lavan el karma negativo con agua, puesto que no se puede purificar la negatividad simplemente con agua. Así que no es con agua que Buda nos libera a nosotros, los seres. «Los sufrimientos de los seres» (los seres errantes) «no se eliminan con la mano, como quien saca una espina del flanco del cuerpo», y tampoco «realizando un trasplante de conocimiento y logros», como quien trasplanta un corazón o un cerebro (algo que por otro lado dejaría a Buda sin sus propios logros, sería de hecho como trasplantar el cerebro de un mono por el de un humano). Entonces, ¿cómo lo hace un Buda para liberarnos? A través de revelar la verdad, esto es, la naturaleza última, que liberará a los seres de los océanos del dolor samsárico y de sus causas, esto es, el karma y los engaños. Así, «el modo en que Buda libera a los seres es revelándoles la verdad».

¿Y qué es, la verdad? Como indican estos versos, es algo que Buda enseñó a los seres y que ellos mismos, a partir del estudio, la práctica y la familiarización pueden comprender; algo que les hará capaces de cortar con la raíz del samsara, es decir, con la ignorancia. Para ello, en primer lugar debemos desarrollar la sabiduría con la imaginación, esto es, comprender la vacuidad a través de un

<sup>17</sup> Del texto de Nagarjuna *Fundamentos de la vía media* (también conocido como *Tratado sobre el camino medio*) citado en *Meditación en vacuidad* de Jeffrey Hopkins.

concepto, *togpa* (*togpa*, sin *sa*, significa «concepto» o «conceptual», es decir, con imaginación. El desarrollo de dicha sabiduría dará paso a la sabiduría que comprende la vacuidad directamente, que se logra en el momento en que se alcanza el camino de la visión correcta, que a su vez permite eliminar la visión errónea de los agregados cambiantes (*jig ta*), la herejía (*log ta*), la visión nihilista (*tha ta*) y demás.

Al actualizar el camino de la visión correcta se abandonan 112 oscurecimientos, y al actualizar el siguiente, el camino de la meditación, se abandonan 16 oscurecimientos (oscurecimientos de pensamientos perturbadores<sup>18</sup>). Esto aplica a alguien que haya entrado desde el principio en el camino Mahayana sin pasar por el Hinayana (constituido éste por los cinco caminos hacia la liberación). Se genera la renuncia y después se genera la bodichita, momento en el cual se entra en el camino Mahayana. En éste se purifican los oscurecimientos de pensamientos perturbadores y también los *she drib*, los 116<sup>19</sup> oscurecimientos a la mente que todo lo conoce, algo que ocurre en el camino de la visión. En el camino de la meditación también se eliminan 116 oscurecimientos sutiles. Además, se eliminan incluso las semillas de los engaños. Al eliminar la semilla de los engaños se alcanza la liberación, y al abandonar los oscurecimientos sutiles se logra el completo despertar, al revelarse la verdad. [Fin del video]

### La importancia de comprender el surgir dependiente

En *Los tres aspectos principales del camino al despertar*<sup>20</sup> se explica que no es suficiente con lograr la bodichita, sino que se debe comprender el surgir dependiente:

Sin la sabiduría que conoce la realidad última,  
aunque hayas generado renuncia y la mente del despertar  
no podrás cortar la causa raíz de girar.  
Por tanto, emprende el método para comprender el surgir dependiente.

Lama Tsong Khapa, *Los tres aspectos principales del camino*, v.9

Hay cierto debate acerca del significado en este verso de «emprende el método para comprender el surgir dependiente». Por ejemplo, Choden Rimpoché opina que se refiere al surgir dependiente burdo, mientras que gueshe Lamrimpa del monasterio de Drepung considera que se trata de realizar un esfuerzo para comprender la vacuidad. En realidad, el surgir dependiente burdo conduce, nos ayuda, a comprender la vacuidad y el surgir dependiente sutil.

Quien ve que la causa y el efecto de todos los fenómenos,  
tanto de la existencia cíclica como del estado que va más allá de  
todo dolor, son infalibles,  
y ha destruido completamente todo objeto en el que confiara  
su mente de aferramiento,  
ha entrado en ese momento en el camino que complace a los  
budas.

Lama Tsong Khapa, *Los tres aspectos principales del camino*, v.10

<sup>18</sup> Se refiere a las aflicciones u oscurecimientos para alcanzar la liberación. N.T.

<sup>19</sup> En otras presentaciones se habla de 108 oscurecimientos en lugar de 116. N.T.

<sup>20</sup> Se puede encontrar en el *Libro de Oraciones de la FPMT, Volumen I*, pág. 141

Al plantar una semilla obtenemos como resultado, y de un modo infalible, una flor, o un fruto, o un tallo, o bien un tronco; y al igual que ocurre con los fenómenos externos como la flor, también causa y efecto son infalibles en relación a los fenómenos internos: el resultado de las acciones no virtuosas es el sufrimiento, y el de la virtud, la felicidad. A esto se refiere el verso anterior.

El resultado de las acciones realizadas con bodichita es la budeidad, mientras que con las realizadas con renuncia alcanzamos la liberación. Esto aplica a cualquier acción llevada a cabo con bodichita o con renuncia, y no sólo a recitar textos de dharma sino también a comer, a dormir o a caminar. Si algo se hace con renuncia, y también cuando se realiza con la visión correcta no manchada por la ignorancia, deviene la causa de la liberación. Así, si la renuncia está presente pero no hay bodichita, deviene el antídoto de la ignorancia que es la raíz del samsara y de todos los engaños, esto es, deviene la causa para alcanzar solamente la liberación. Pero si lo que no está presente es la renuncia —a la felicidad de las vidas futuras y a esta propia vida— todo lo que realicemos (comer, dormir, sentarnos, caminar) se convertirá en karma negativo y en nada más que en la causa de más samsara y de los reinos inferiores. Así, la comprensión definitiva de que «de esta causa, se obtiene este resultado» es algo infalible.

### **Unificación de la vacuidad y el surgir dependiente**

Puede que el verso también se refiera a la siguiente relación de causa y efecto: *una vez comprendemos que el yo está totalmente vacío, entendemos, como resultado, que el yo existe*. Y es que en general vivimos creyendo en la verdad convencional, que es la verdad para una mente oscurecida: la creencia de que el yo existe; este yo que ha estado apareciendo a nuestra mente alucinada y en el que hemos creído desde renacimientos sin principio; que no vemos como meramente imputado por la mente sino que lo creemos verdaderamente existente. Pero ahora comprendemos la verdad del yo: vemos que no existe por sí mismo, esto es, que *está vacío* de existir por sí mismo. Y esta sabiduría es la causa que nos hace entender que el yo *existe*, pero que existe como un mero nombre, es decir, que está meramente imputado por la mente. Así, como resultado de dicha sabiduría, llegamos a comprender que el yo existe, pero que, aún existiendo, es totalmente vacío. Y aún siendo totalmente vacío, existe.

La unificación de la vacuidad y el surgir dependiente es la visión de la escuela Madhyamaka (es decir, de la *vía media*), y concretamente de la escuela Prasangika. La vía media es la que está libre del nihilismo y del eternalismo. Dicha sabiduría es la única que puede cortar la raíz del samsara—la ignorancia—, la única que la corta de forma directa. Es lo que nos libera de los océanos del sufrimiento samsárico y de sus causas—el karma y los engaños—, al cortar directamente la ignorancia que no ha cesado desde tiempos sin principio y que nos ha torturado y condenado al sufrimiento.

Otra manera de decirlo es que nos ha controlado, ha dictado nuestros actos desde siempre; así que si no nos gusta ser controlados, lo primero que debemos hacer es eliminar la ignorancia, rey de los engaños. Los engaños del enfado y el apego han encerrado nuestra vida en la prisión del sufrimiento y creado muchos problemas, así que eliminémoslos. Si de verdad estamos luchando por la libertad, si es lo que realmente queremos, esto es lo que hemos de hacer, lo que más vale la pena: liberarnos de la ignorancia, de los tres venenos mentales y especialmente del egoísmo y el aferramiento al yo. Es esto por lo que deberíamos luchar día y noche, durante años, los cones que haga falta. Si lo logramos, no sólo entenderemos que de la no-virtud se obtiene sufrimiento y de la virtud felicidad, sino que veremos cómo existe el yo, lo veremos *como una verdad convencional*, es decir, *como verdad para una mente oscurecida*.

## Obtener el logro de la vacuidad

[...] y ha destruido completamente todo objeto en el que confiara su mente de aferramiento,  
ha entrado en ese momento en el camino que complace a los budas.

Lama Tsong Khapa, *Los tres aspectos principales del camino*, v.10

El objeto en el que la ignorancia—esta falta de sabiduría, este pensamiento supersticioso y erróneo que se fía del yo verdaderamente existente—confió no es más que fabricado o proyectado por ella; y además deja una impresión negativa en la mente. Vale la pena tener claro el proceso, que vamos a recordar aquí: en un primer instante la mente meramente imputa *yo*, e inmediatamente después proyecta (fabrica, decora) la alucinación de existencia verdadera, que proviene de una impresión negativa. Es como las imágenes grabadas en un negativo de película, que más tarde serán proyectadas en una pantalla: así mismo la ignorancia proyecta una impresión de existencia verdadera, de forma que la mente alucinada ve, en el instante siguiente, un yo real y no meramente imputado, aunque este yo real haya sido simplemente proyectado un instante antes. Y debido a la ignorancia cree en él ciegamente, lo ve correcto al cien por cien. Lo sostiene y se fía de él sin dudarlo. Pero no sólo esto sino que además, como se ha apuntado, al hacerlo se deposita una impresión kármica de existencia verdadera.

Por el contrario, cuando logramos una comprensión de la vacuidad, el objeto alucinado que creíamos que estaba ahí, que sosteníamos y en el que confiábamos, se pierde, desaparece de ahí, se esfuma por completo, deviene totalmente inexistente justo ahí. Esto no significa que había existido desde renacimientos sin principio y que ahora deje de existir (esto sería una visión errónea), sino que desde el comienzo *nunca existió*, pero eso aún no lo habíamos descubierto. Solamente ahora vemos que no está ahí. Aquello en lo que confiábamos se ha esfumado, se ha ido, no existe ahí. Esto es lo que ve quien alcanza el logro de la vacuidad. Y con ello entra en el camino que complace a todos los budas.

Y cuando uno tiene esta experiencia no le importa lo que la gente le diga, aunque le digan que la visión de Lama Tsong Khapa está equivocada y que hay otra correcta, no cambiará de opinión, porque habrá visto la verdad por experiencia propia. Y esto que habrá visto es exactamente lo que explicó Lama Tsong Khapa; y ya nadie, por muy experto que sea, le podrá engañar o llevar por una senda equivocada. Habrá comprobado por él mismo la veracidad de lo que fue expuesto por Lama Tsong Khapa.

## Liberarse de las ataduras de la ignorancia

[Video n°9: «Liberarse de las ataduras»]

Se menciona al final de los *Ocho versos para transformar la mente*<sup>21</sup>:

Al asegurarme de mantenerlo todo sin la mácula de  
los oscurecimientos de las ocho preocupaciones mundanas,  
y al entender todos los fenómenos como ilusorios,  
practicaré para liberarme de las ataduras del apego.

Langri Tangpa, *El néctar de la bodichita que fluye sin cesar*, v.8

Realizaré todas las prácticas «sin verme afectado por las concepciones de los ocho dharmas mundanos»<sup>22</sup> y «al comprender que todos los fenómenos son como ilusiones»: se refiere a que debemos realizar todas las prácticas de esta forma, sin vernos afectados por la ignorancia que es la concepción de existencia verdadera. Entendiendo que las cosas están vacías y viéndolo todo como una ilusión, «así practicaré». «Practicaré para liberarme de las ataduras de la concepción de existencia verdadera» que sostiene y nos liga a una alucinación, al objeto a refutar (*gag cha*): el hecho de que las cosas aparezcan como verdaderamente existentes, junto con el sostenerlo y aprehenderlo como tal. «Practicaré para liberarme de las ataduras de la ignorancia que sostiene las cosas como verdaderamente existentes», éste es el significado. Aquí hay dos aspectos a tener en cuenta: aunque no hayamos logrado la comprensión de la vacuidad, [1] miramos el objeto como si estuviera vacío, y [2] lo miramos como si se tratara de una ilusión o un sueño. Esto nos ayudará a plantar la semilla de la vacuidad y a acercarnos gradualmente a la comprensión profunda que realmente lo ve todo como vacío, como una ilusión o un sueño.

Ello deviene una práctica que nos llevará a librarnos de la atadura que nos liga al samsara, que no es más que la ignorancia y los otros engaños que de ella se derivan, y lo lograremos si no seguimos la ignorancia que sostiene el yo, el objeto y la acción (en definitiva, todo aquello que aparece como verdaderamente existente) como verdadero al cien por cien. Si por el contrario seguimos los dictados de la ignorancia, no nos libramos jamás de estar encadenados a los océanos del sufrimiento samsárico. Pero si alcanzamos el logro de la vacuidad lo veremos todo vacío y como una ilusión, y seremos libres. Practicamos para librarnos de las ataduras de la ignorancia, del karma y de los engaños, la raíz de los cuales es precisamente la ignorancia. Y así, dejaremos de seguir la ignorancia y de continuar creando más ignorancia que se aferra a los fenómenos (yo, acción y objeto) como verdaderamente existentes.

Esto guarda relación con los ocho dharmas mundanos, en cuyo texto se expresa: «No cesación, no nacimiento», «no nihilismo, no eternalismo» (esto se referiría a lo permanente), «no ir, no venir» y «no existir separadamente ni como una unidad», en relación a todos los fenómenos. [Fin del video]

Así, el texto indica de qué manera las cosas no existen verdaderamente o inherentemente.

<sup>21</sup> Se puede encontrar en el *Libro de Oraciones de la FPMT, Volumen I*, pág. 157. El octavo verso, presentado aquí, proviene de una traducción de Lama Zopa Rimpoché.

<sup>22</sup> Los ocho dharmas mundanos son: preocuparse por (1) sentirse bien, (2) no sentirse bien, (3) contar con riqueza y cosas materiales, (4) no contar con ello, (5) tener una buena reputación, (6) tener una mala reputación, (7) ser alabado y (8) ser criticado.



### **Las tres clases de ocho dharmas mundanos**

Un gueshe kadampa (probablemente Chekawa o Langri Tangpa), en su comentario sobre los ocho versos afirmaba que la expresión «dharmas malignos» se refería a los aquí expuestos (cesación verdaderamente existente, nacimiento verdaderamente existente, etc.), y no a los ocho dharmas mundanos «completamente negros». Esto se enmarca en la clasificación de los ocho dharmas mundanos en tres clases, que, según su santidad Kyabje Serkong Tsenshab Rimpoché, se interpretaría como sigue. En primer lugar estarían los denominados «completamente negros», que se relacionan con el apego que se aferra a esta vida, que quiere los cuatro objetos de deseo y aborrece los cuatro objetos no deseados. En segundo lugar encontraríamos los dharmas «mezclados», que se relacionan con la ignorancia y se dan en quienes no tienen los anteriores pero aún tienen la concepción de ignorancia y, por ello, también los ocho dharmas mundanos. Finalmente tendríamos los «blancos», en quienes no tienen los anteriores pero aún tienen el pensamiento egoísta que busca la propia felicidad, razón por la cual al final también en ellos están presentes los ocho dharmas mundanos.

### **Podemos cambiar el aferramiento por la paz**

Algún tiempo atrás, cuando estaba construyendo un monasterio en Lawudo, me encontré con el texto *Abriendo la puerta del dharma*, que es el principio mismo de la transformación del pensamiento. Al leerlo, uno deja de sentirse atraído por los ofrecimientos y siente lo contrario al aferramiento, deja de estar atrapado y pierde interés por ellos. Esto es lo que me ocurrió a mí, aunque por supuesto no me duró mucho sino solamente mientras permanecí allí. Debería haber durado más, debí haber intentado dar continuación a la experiencia, pero esto no ocurrió. Sea como fuere, mientras uno está leyendo el texto nota que su mente cambia por completo, se vuelve desinteresada y desprendida y no deja paso al apego que intenta agarrar el objeto.

Así que la mente puede cambiar. Definitivamente, puede cambiar el aferramiento por la renuncia, el contento, la paz. Y es que cuando el apego y el aferramiento están presentes no nos sentimos en paz ni estamos satisfechos. Pero, definitivamente, podemos cambiar la mente, porque gracias a su naturaleza la mente puede convertirse en aquello que cultiva. Así, podemos desarrollarnos, aunque sea a partir de algo pequeño como en el ejemplo anterior (aunque no fuera éste mi caso), tenemos la capacidad de desarrollar una mente desprendida y de devenir completamente libres del problemático pensamiento supersticioso que se agarra al samsara, que no es más que sufrimiento aunque nos creamos que es un hermoso jardín. Si cultivamos el no apego acabaremos considerando los placeres samsáricos como únicamente sufrimiento, y la mente estará libre de aferramiento, lo que conlleva una paz y una felicidad increíbles.

### **Al liberarnos del aferramiento vivimos en paz**

Las personas que tienen menos aferramiento por los cuatro objetos de deseo (objetos materiales, felicidad, reputación y elogio) cuentan con más paz, contento y satisfacción. En cambio, los que tienen un gran apego por ellos se sienten muy irritables y tristes cuando se topan con los objetos no deseados. Se vienen abajo, se enfadan y se sienten decepcionados; consideran que tienen muchos problemas en la vida. Pero ello se debe en realidad al fuerte aferramiento, que no les deja vivir tranquilos y que les llena de preocupaciones y de temor a encontrar lo que no quieren, y de un gran enfado cuando esto llega. Así la vida es muy depresiva, está llena de emociones negativas y vivirla siempre significa tener problemas y no estar nunca en paz.

Parece que algo nos envuelva, que no haya luz vital ni mental, ni claridad interior. Es como vivir en una alucinación total, sin sol y sin luna; es oscuro, sombrío y nebuloso. En esto se convierte la vida, la

cual está llena de emociones de este tipo, grandes preocupaciones y temores. Hay mucho dolor, y resulta que lo hemos creado con la mente.

En cambio, el que no se aferra vive tranquilo, y esto aunque no se trate de alguien totalmente renunciado que se haya desprendido por completo del aferramiento. Como no hay tanto apego en la mente que lo quiere agarrar todo, estas personas cuentan con mucho más contento y satisfacción, con una gran paz y felicidad, y no se ven muy afectados por los cambios que puedan suceder, ya que estos no les suponen problemas mayores.

Estamos hablando aquí de un cambio discreto en las primeras fases, de cómo podemos sustituir la insatisfacción por la satisfacción y el sufrimiento por la felicidad, de algo que afectará a todo el samsara por completo. ¿Podemos imaginar, por lo tanto, cuánta paz y felicidad se pueden llegar a obtener?

## **Perder el yo**

*[Video nº10: «Perder el yo»]*

He estado dando una idea acerca del modo en que la renuncia tiene lugar, pero ahora regresemos a la vacuidad. Cuando meditamos en el surgir dependiente se produce un cambio inmediato en el modo en que percibimos el yo. Nuestra forma de pensar, de ver nuestro propio yo, de sostenerlo, cambia de repente, mientras que antes de meditar lo que hay es un yo real.

Voy a presentar, a modo de ejemplo, una técnica para meditar en la vacuidad, una forma simple de reconocer el objeto a refutar. Nos preguntamos: «¿Qué estoy haciendo?». «Estoy sentado», o «escuchando» o «hablando». ¿Por qué decimos «estoy sentado»? No hay más razón excepto la de que los agregados, el cuerpo, están realizando la acción de estar sentados. Esto es todo. Los agregados, el cuerpo, están sentados. Nada más. Así que la mente ha etiquetado: «Estoy sentado», y esto es todo. Ahora, la respuesta a «¿por qué razón creo que estoy sentado?» no es otra que «simplemente, el agregado del cuerpo está realizando la acción de estar sentado». En el instante en que pensamos esto nos percatamos de que el yo real en el que creíamos, ahora, y aquí, no existe en absoluto. El efecto de ello es enorme. Creíamos firmemente en un yo, en que había un yo real, y ahora, al pensar en por qué razón lo creíamos, vemos que no hay más razón que el hecho de que los agregados, el cuerpo, están sentados. Así, el yo real en el que creíamos bien deviene totalmente inexistente o bien se vuelve muy débil. Esto conlleva un gran cambio en relación al yo real y en la forma en que sostenemos, o aprehendemos, el yo.

Al realizar esta técnica surge una visión diferente y totalmente opuesta a la anterior. De repente, se produce un gran cambio en nuestra visión y en el modo en que se nos aparece el yo. Lo que creíamos antes, el yo real, no es verídico. Éste se debilita mucho (más de la mitad), aunque no lo veamos como totalmente inexistente. De este modo, percibiremos una transformación de la vida, en nuestra visión, en la mente que sostiene el yo. Por supuesto, cuánto más meditemos más profunda será nuestra comprensión de que está totalmente vacío. Así que esto es lo que sucede, en oposición a lo que habíamos sostenido hasta ahora: «Oh, realmente existe, es verdadero, el yo es real» (y no únicamente desde esta mañana sino desde renacimientos sin principio); «oh, hay un yo real ahí», sosteniéndolo tal como aparece, en lo que es una alucinación proyectada por la ignorancia que creemos realmente verdadera, creyendo al cien por cien en la existencia de este yo.

## **La devoción al maestro con convicción es una ciencia interior**

El día en que hayamos desarrollado una fuerte devoción al maestro habrá, definitivamente, una conexión con ello. Podemos estar al cien por cien seguros de esto. Conectaremos con ello cuando

experimentemos una fuerte devoción al maestro, y esto es la ciencia de la meditación, la experiencia científica interior de un meditador; es como un científico interior. Definitivamente, siempre que tengamos una fuerte experiencia, ésta estará sin duda relacionada con una mayor devoción al maestro; y la certeza de ello es de un cien por cien. Gracias a una purificación fuerte e intensiva y a una práctica paralela de extensa acumulación de mérito, nuestra manera de pensar deviene la correcta, y cuando se produce una experiencia positiva en meditación (incluso si no se trata de un logro propiamente dicho, sino de una cierta experiencia), de acuerdo con las enseñanzas ello está sin lugar a dudas conectado a la devoción al maestro.

No es algo que nos hayamos sacado de la manga, algo inventado, como puede ocurrir en algunas religiones, en que alguien escribió algo que se inventó, como una filosofía humanística o algo para el beneficio propio o para conseguir poder. Esto es real, es una experiencia verdadera, algo que nos ocurre o que ocurre a algunos de los que han estado meditando durante muchos años. Siempre sucede lo mismo: siempre que se trate de una experiencia profunda y especial, ocurrirá en un momento en que tengamos una fuerte devoción al maestro, y es que, invariablemente, estos son los momentos en que la mente es más positiva.

Por el contrario, cuando la mente es supersticiosa, está repleta de dudas o cerrada; cuando pensamos «ya conozco esta enseñanza, esto ya lo sé, ya he escuchado esto, y aquello, lo sé todo»; cuando estamos llenos de orgullo y la mente es ciega; en este estado se convierte en un desierto, y el corazón también. Sin agua, calurosa y seca; nada crece allí; nada ocurre. E incluso si nos encontramos con las enseñanzas más efectivas y las escuchamos, crearemos que ya lo sabemos y nada sucederá en la mente.

Pero aquí, de repente, descubrimos: «¡No hay nada ahí!». Desde renacimientos sin principio hemos creído que existía de verdad, que era real, verdadero, hemos creído en un yo real; pero ahora, de golpe, en este momento, al realizar todas estas prácticas—la purificación intensiva y la acumulación de mérito—vemos crecer la devoción al maestro y una mente positiva hacia los demás maestros; y de esta forma las causas y condiciones se reúnen y de repente descubrimos que no está ahí, que no hay nada ahí que agarrar. No hay nada ahí. De repente, vemos que no hay nada a que aferrarse.

### ***Miedo a comprender la vacuidad***

Me dijeron que alguien de la sangha, un estudiante, obtuvo una felicidad increíble, con lágrimas de joya, de una joya increíble. De hecho se menciona en el Madhyamaka que los bodhisatvas inteligentes experimentan una gran dicha al comprender la vacuidad, les asoman las lágrimas y se les pone la piel de gallina. En cambio, un miedo tremendo surge en aquellos bodhisatvas menos inteligentes. Cuando esto ocurre, ven de repente que «no hay nada a lo que aferrarse, ¡nada ahí a lo que aferrarse!», y en ese momento surge el gran miedo. En mi opinión, este miedo debe ser diferente al experimentado cuando nos topamos con un tigre o a otro tipo de miedos. Debe ser diferente; es más profundo, porque, ¿podemos imaginarlo? Aquello en lo que hemos depositado nuestra confianza desde renacimientos sin principio, aquello que hemos creído real durante todas las vidas, de golpe, no está ahí. Realmente, ¿lo podemos imaginar? Se trata de un shock increíble, de un miedo impensable. Esto les sucede a los seres menos inteligentes, que sienten un miedo profundo desde el corazón, un temor que seguramente es diferente a todos los demás temores.

### ***Cuando surge el miedo, tenemos que completar la experiencia***

Así, indudablemente, la mente llega a una experiencia, y cambia. Cuando esto ocurre no debemos parar de inmediato, de hecho esto es algo que no debemos hacer, porque se convertiría en un obstáculo enorme. Estamos a punto de alcanzar el logro de la vacuidad, justo a punto de ver la vacuidad total, de

comprender que el yo es totalmente vacío y de eliminar la ignorancia, raíz del samsara. Somos muy afortunados de que esto esté sucediendo en este instante de nuestra vida, porque a partir de esa experiencia podemos lograr, sin lugar a dudas, la liberación, y liberarnos de los océanos de los sufrimientos del samsara y de sus causas: el karma y los engaños.

Así que *tenemos que* pasar por ello, como quien cruza un puente que le conduce a la otra orilla. Si pasamos por ello y continuamos, alcanzaremos el otro lado. De lo contrario no lo alcanzaremos, así que debemos completar la experiencia; de ningún modo el miedo debe detenernos, ya que esto sería un tremendísimo error, porque entonces no volveríamos a tener esa experiencia por un largo período de tiempo. Si no tomamos la oportunidad cuando se hayan reunido todas las causas y condiciones, si nos frenamos pensando «quizá esto no es lo correcto», o «me da demasiado miedo», será un grave error. Tenemos tanto miedo porque tememos caer en el nihilismo al experimentar la pérdida del yo, que es algo que hemos estado aferrando como lo más importante y valioso, incluso más que los incontables seres, budas y bodisatvas. Pero ahora, estamos perdiendo aquello más valioso; ¿podemos hacernos a la idea?

Como ya he comentado, hemos estado viviendo toda la vida, al completo, para este yo; siempre, en todo momento, para lograr su felicidad, y además trabajando duro por ello. Cuando se ponía difícil, si había que robar, robábamos; si había que matar, matábamos a otros seres. Todo por la felicidad de este yo, realizando las diez acciones no virtuosas para hacerlo feliz, cuando resulta que no está ahí. Por lo tanto, ¿podemos imaginar lo que significa perderlo repentinamente? Este miedo increíble que surge se debe a que no estamos familiarizados con la experiencia, nunca antes nos hemos encontrado con ella desde un punto de vista experiencial y por lo tanto no la conocíamos en su totalidad y no sabíamos de antemano lo que iba a suceder. Solamente contamos con un conocimiento limitado acerca la vacuidad, pero no con una idea clara acerca de la experiencia, y ello es la razón que explica el miedo que sentimos.

El miedo es tal que tememos caer en el nihilismo, porque nos encontramos con que estamos perdiendo el yo. Pero de hecho se trata de algo muy positivo, el éxito más importante en la vida, y está sucediendo ahora mismo. Pero entonces, como no tenemos un conocimiento claro acerca de la experiencia, y nos detenemos. Y esto provoca que no vuelva a suceder durante mucho tiempo. Así que lo que intento transmitir es que se debe pasar por ello, se debe completar la experiencia, se debe dejar que el yo se pierda *por completo*. Debemos completar esta experiencia. Y *entonces* veremos la vacuidad, la comprenderemos. Veremos la verdad última, y además, como consecuencia de ello, también comprenderemos la verdad convencional (*kundzob denpa*), es decir, la verdad para una mente oscurecida. *[Fin del video]*

A propósito de esta verdad, querría comentar algo que me resultó muy interesante. El maestro residente en el centro de Madrid, que estudió en Sera, me comentó que había intentado traducir *kundzob denpa* como «verdad ilusoria». La verdad última sería la «verdad para una mente última» o «verdad absoluta», y la convencional sería la «verdad para una mente ilusoria» o «verdad ilusoria», y me preguntó si sería correcto utilizar estos dos términos, «verdad absoluta» y «verdad ilusoria».

## La vía media

Así que como consecuencia del logro de la vacuidad también llegamos a comprender la verdad convencional (o verdad para una mente oscurecida), esto es, que el yo existe como un mero nombre, que está simplemente imputado por la mente. Según un meditador altamente realizado, Gen Jampa Wangdu, quince días después de haber comprendido la vacuidad y habiendo continuado meditando en ello cada día se verían los fenómenos como ilusiones o sueños. Así que de acuerdo con él, esto se daría

al cabo de quince días, no de inmediato. Es entonces cuando se ven los fenómenos y el yo según la vía media: carentes de nihilismo y de eternalismo (el nihilismo significa que nada existe, y el eternalismo, que existe verdaderamente). De acuerdo con la vía media, los fenómenos, aun existiendo como meramente etiquetados por la mente, son vacíos, no existen por sí mismos y, aun estando vacíos, existen como mero nombre. Ésta es la unificación de la vacuidad y el surgir dependiente.

Si cuando recitamos el *Sutra del corazón* y meditamos en él surge el temor, debemos tomarlo como una muy buena señal, ya que esto implica que la meditación en el sutra está funcionando, está mermando la ignorancia que ve el objeto que la propia ignorancia cree real. Cuando surge una especie de sentimiento que considera «esto no es verdadero», y cuando éste se acrecienta, es entonces cuando el miedo surgirá.

### ***Si caemos en el nihilismo el miedo no surge***

Si cayéramos en el nihilismo, en mi opinión el miedo no surgiría, porque no habría nada que mermara la ignorancia, nada que tocara el objeto en el que cree la ignorancia, el cual es totalmente inexistente. La concepción de existencia verdadera seguiría allí, puesto que no habría nada que hubiera tocado el objeto que sostiene. El yo real seguiría allí, al no estar presente el remedio que permite ver el objeto como algo inexistente y falso. Así que mi suposición es que si uno cae en el nihilismo no sentirá miedo (aunque quien quiera puede comprobar si es realmente así), y creo que al recitar el *Sutra del corazón*, si se medita en él y el miedo surge, se tratará de una muy buena señal.

### **El significado de la naturaleza búdica**

A modo de conclusión: la naturaleza búdica más fundamental es que la mente no es una unidad con los engaños, sino que, simplemente, se encuentra temporalmente oscurecida. La naturaleza búdica, el potencial de convertirnos en buda, es la naturaleza última, que es la vacuidad de la mente.

# Ignorancia frente a realidad

## Como una estrella

Es muy positivo recitar el siguiente verso, lentamente y mientras meditamos:

Como una estrella, una aberración visual, la llama de una vela,  
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,  
un sueño, un relámpago o una nube:  
considera así todos los fenómenos condicionados.<sup>23</sup>

*Sutra del diamante*<sup>24</sup>

Hay que dejar un pequeño espacio de tiempo entre cada término, porque no es fácil entender su significado si no estamos familiarizados con ello. En particular, cuando nos referimos a «los fenómenos condicionados» (o «causados»), evoquemos nuestra propia vida, con sus agregados, familiares, amigos, enemigos, extraños, pertenencias materiales, los objetos que más deseo y enfado nos provocan, el pensamiento discriminativo de los venenos mentales, etc., puesto que son los objetos principales de la meditación. Apliquémosles todos los puntos del verso, teniendo en cuenta lo ya comentado acerca de la vacuidad.

Hay que mirar a todos los fenómenos causados—el yo, los agregados, las pertenencias materiales, los familiares, los objetos de deseo y enfado, la ignorancia—como si fueran estrellas por ejemplo, que no percibimos durante el día. En breve, el yo, la acción y el objeto (todos los fenómenos) existen como meramente imputados por la mente. Todo—el infierno, el despertar, el samsara y el nirvana, la felicidad, la felicidad cotidiana, los momentos de paz y alegría, los problemas—existen, pero sólo como meramente imputados por la mente. Así es como existen.

Son meramente imputados por la mente porque hay una base [de imputación] válida, que, a su vez, es también meramente etiquetada por la mente. Si no fuera así, es decir, si la base sobre la cual imputamos fuera verdaderamente existente, los fenómenos no podrían ser meramente imputados, sino que también serían verdaderamente existentes.

## La ignorancia tiene su propia visión

[Video n°11: «La ignorancia tiene su propia visión»]

Todo aquello que existe está meramente imputado por la mente; todo es vacío, nada existe por sí mismo. Esto en cuanto a la idea general. En particular, el yo, la acción, etc. son el yo meramente etiquetado, la acción meramente etiquetada y el objeto meramente etiquetado (aplica a la totalidad de los fenómenos), como mencioné antes, pero en el instante siguiente, cuando se nos vuelve a aparecer, lo hace como si fuera verdaderamente existente, como algo real y no meramente etiquetado por la mente. Esto es totalmente falso. En el instante anterior la mente meramente lo etiquetó, pero en el instante siguiente, se nos aparece como una alucinación total. Esto es lo que tenemos que descubrir, aquello más importante de lo que tenemos que ser conscientes. Cuando hablamos y cuando meditamos etiquetamos

<sup>23</sup> Este verso también se encuentra en *Elogio a Buda Shakyamuni*.

<sup>24</sup> También conocido como *Sutra del cortador vajra*. N.T.

constantemente, pero cuando el objeto se nos aparece de nuevo, parece como si la mente nunca lo hubiese etiquetado. Así que además de parecer *no meramente etiquetado por la mente* parece como si la mente *nunca hubiese etiquetado nada en absoluto*, como si todo existiera por completo por sí mismo. Aparece como si hubiera existido así desde tiempos sin principio, de acuerdo con la alucinación, con el modo en que aparece. Incluso si ha sido meramente imputado ahora mismo, hace un minuto, o hace un segundo, en este momento parece como si hubiera existido desde siempre por su propia parte; vuelve como *no meramente etiquetado por la mente*. Y no solamente esto, sino que además aparece como *no etiquetado por la mente en absoluto*, algo aún más burdo, extremadamente burdo, de hecho.

Y no sólo esto sino que además las cosas aparecen como permanentes, aun siendo transitorias por naturaleza. Así es como vemos al yo, con todas estas alucinaciones. El objeto muy sutil a refutar (*gag cha*) es el yo que aparece a la mente alucinada como no meramente imputado por la mente.

### **La visión del Madhyamaka según el Svatantrika y el Prasangika**

Contamos con las escuelas Vaibhashika, Sautrantika, Chittamatra (o Sólo Mente) y Madhyamaka, la cual se divide en Svatantrika y Prasangika. La escuela Svatantrika afirma que el yo está etiquetado por la mente; acepta que el yo está etiquetado por la mente, que no existe verdaderamente (lo que significa que no existe como no etiquetado por la mente<sup>25</sup>), pero argumenta que se puede encontrar en los agregados. Está etiquetado por la mente, y por lo tanto, no existe verdaderamente. No es «verdaderamente existente» (*denpa truwa* en tibetano), lo que significa que no existe verdaderamente sin depender de una mente válida que lo etiquete. Es decir, sin aparecer a esta mente que lo etiqueta, no existe verdaderamente. Si el yo existiera sin aparecer a una mente no defectuosa que lo etiquetara, sería lo que llamamos «verdaderamente existente» según la escuela Svatantrika (conocida como *rangyupa* en tibetano).

Esta escuela acepta que el yo está *etiquetado* por la mente, pero no que está *meramente etiquetado* por ella. No pueden aceptar lo último porque para ellos, algo que estuviera meramente etiquetado por la mente sería inexistente. Así, esta escuela cae en el nihilismo. No pueden ver la visión de la vía media, que es la de los fenómenos meramente etiquetados por la mente, y por lo tanto, vacíos de existir por sí mismos, o por su propia naturaleza. Ésta es la vía media, pero ellos no pueden verlo de este modo, al no poder aceptar lo meramente imputado por la mente. Desde su punto de vista, esto es el nihilismo. Así que según la escuela Svatantrika Madhyamaka, los fenómenos son etiquetados por la mente pero no *meramente* etiquetados por la mente, porque tiene que haber *algo* que exista por sí mismo, según ellos. Para ellos, debe haber algo que exista por sí mismo; de lo contrario, sería imposible que existiera. Según los Svatantrika ésta es la visión correcta de la vía media, pero esto es *exactamente* el objeto a refutar según la escuela Prasangika: aquello que no está meramente etiquetado por la mente; porque algo así existiría por sí mismo, o por su propia naturaleza (*rang zhin gi drub pa*). Esto es exactamente de lo que está vacío el fenómeno, y lo que debemos comprender. Se trata de un objeto muy sutil. Lo que la escuela Svatantrika sostiene como algo real es exactamente lo que hay que refutar, *gag cha*. Si entendemos que precisamente esto es lo que es vacío, habremos logrado la visión Prasangika de la vacuidad.

Así que tenemos esta alucinación que es el objeto a refutar extremadamente sutil (el yo no meramente imputado por la mente sino existente por sí mismo, por naturaleza). Esta alucinación está ahí, pero resulta que en realidad no existe ni siquiera el más mínimo átomo de ello, está completamente vacío, inexistente justo ahí. Es esta comprensión de la vacuidad la que elimina la raíz del samsara, que es la ignorancia (o pensamiento supersticioso) de la cual todos los engaños y emociones negativas derivan.

---

<sup>25</sup> O que no existe sin ser etiquetado por la mente. N.T.

Aquello en lo que el pensamiento supersticioso cree no es verídico. En realidad, el aferramiento, y el enfado, y la ignorancia, son en su totalidad pensamientos supersticiosos. Todo aquello en lo que creen todos los engaños no es cierto, ¿por qué? ¿por qué no es real tal como es concebido? Porque se basa en el objeto de la ignorancia, en aquello que es sostenido por ella y en lo que ella cree: que todo existe por sí mismo como no meramente etiquetado por la mente sino como existente por su propia naturaleza, verdaderamente existente.

Amigos, enemigos y todos los fenómenos a partir de los cuales surgen los engaños están basados en el objeto de la ignorancia, en lo que es creído por ella, en la alucinación de existencia verdadera que es decorada en los fenómenos meramente imputados. Y todos los demás engaños y las mentes emocionales surgen a partir de esta enorme alucinación. Una tremenda alucinación: una apariencia de existencia verdadera proyectada, decorada por la mente debido a la ignorancia. Y es que la concepción de existencia verdadera proviene de la ignorancia. Y en base a esta gran alucinación, emergen todas las demás emociones negativas, que tienen sus propias visiones: el aferramiento tiene su propia visión, y también el enfado, y la ignorancia, que tienen su propia visión de existencia verdadera, su propia alucinación. *[Fin del video]*

### **La tremenda alucinación de la ignorancia**

Se menciona en el texto Madhyamaka de Lama Tsong Khapa *Iluminación del pensamiento* (*Uma Gongpa Rab Sel* en tibetano), en un pasaje donde se comenta un verso del texto *Los cuatrocientos versos* de Aryadeva: «En primer lugar, la ignorancia (*dro dagpa*) exagera la existencia verdadera», lo que significa que pensamos que las cosas existen por su propia naturaleza. La ignorancia mira a los fenómenos—amigo y enemigo, los objetos del aferramiento y de la aversión—y los exagera. Así que primero se da dicha exageración de existencia verdadera, provocada por la ignorancia, y a partir de ahí consideramos lo bonito que es un cuerpo, o lo sabio que uno es, o cuán maravillosamente dulce es la voz de esa cantante, o la hermosura de una nariz, o lo bella que es esta cara. Esta idea de «qué bonito es» es también una gran alucinación, que se forma de diversas maneras en base a la exageración comentada, y después de la cual emerge el aferramiento que quiere agarrar el objeto, por sostener la visión que ha sido etiquetada por este mismo aferramiento. Así que el aferramiento primero proyecta su propia visión, y acto seguido se aferra a ello. De nuevo, esto no es más que algo completamente falso.

Se da un proceso similar con el enfado, que etiqueta lo mala o dañina que es la actitud de una persona, o sus maneras, o lo terrible que es, y hace que luego, cuando nos hallamos en su compañía, detectemos como nos mira desde arriba, o que no nos mira, o como se mofa de nosotros. Esto es porque hemos etiquetado esta actitud como algo malo, la hemos exagerado y a raíz de esto nos hemos irritado. Así que, una vez creada la etiqueta, nos la hemos creído; si no nos la hubiéramos creído no nos enfadaríamos, pero nos la hemos creído, así que estamos enfadados. Vemos como el enfado también tiene su propia, completa y total alucinación, construida encima de la alucinación proyectada previamente por la ignorancia. Sería bueno tratar de entender todo este proceso.

En el texto también se dice algo como: «De esta forma, podemos darnos cuenta cómo todo esto es una alucinación», señalando así cómo la concepción alucinada, el objeto, no es real. No cabe duda alguna de que podemos comprender que el objeto de la ignorancia no existe, que, aunque aparezca como real, verdadero y existente por sí mismo, es vacío, es totalmente inexistente. Definitivamente, tenemos la capacidad de hacerlo, y el ser conscientes de ello nos dará una confianza infinita en que podemos alcanzar la liberación, porque nos daremos cuenta de que la ignorancia, que es la concepción de existencia verdadera, es la raíz de todo el sufrimiento, del karma y de los engaños. De este modo logramos la convicción de que podemos librarnos de los océanos de sufrimiento samsáricos y de sus causas. Aryadeva mismo lo comenta en uno de los versos del texto *Cuatrocientos versos*.



Se trata ésta de una meditación de extrema importancia: la de observar cómo de equivocada es esta concepción, que juega con nosotros y con la cual no hacemos más que auto engañarnos, de forma que permanecemos atascados en el samsara, siguiendo la concepción errónea y creyendo todo lo que la ignorancia percibe como real. No me cansaré de repetirlo: el pensar que lo sostenido por la ignorancia es real es una completa falsedad, puesto que es algo que no existe. Y ésta es la realidad. La realidad es algo totalmente distinto que ni alcanzamos imaginar.

### El objeto a refutar según las diferentes escuelas

Como se ha mencionado, la escuela Madhyamaka se divide en las sub-escuelas Prasangika y Svatantrika, las cuales presentan sus propias visiones del objeto a refutar. Según la escuela Prasangika lo que se nos aparece es algo muy sutil. Por su lado, la visión Svatantrika sostiene que el yo que se nos aparece *sí* existe. El significado de «existencia verdadera» es diferente para ambas escuelas. Para la Svatantrika, cuando el yo aparece, la existencia verdadera definida por la escuela Prasangika (el hecho de que el objeto aparezca como *no meramente etiquetado por la mente*) también aparece. La vía media es la visión Prasangika, que sostiene que el objeto a refutar, la existencia verdadera, es el existir por sí mismo sin ser *meramente* etiquetado por la mente. Así es como el Prasangika define la existencia verdadera. Pero según la escuela Svatantrika, este objeto es correcto, y la existencia verdadera es el hecho de que el objeto aparezca a una mente no defectuosa como *no etiquetado por ella*; esto es el objeto a refutar, el falso yo.

Por otro lado, también contamos con el objeto a refutar (también conocido como «objeto de negación») definido por la escuela Sólo Mente. Éste sería un objeto que existe sin depender de la sustancia que es la impresión depositada en la séptima consciencia (de entre las ocho consciencias propuestas por esta escuela), la consciencia principal conocida como «mente base de todo» (abreviación de «mente base de todo el samsara y el nirvana»). Esta escuela sostiene que el yo y los fenómenos existentes—los objetos de los sentidos—existen en dependencia a dicha sustancia, que se manifiesta de dos formas: como el fenómeno que conoce (*shepa*) y como el objeto. El primero a veces se traduce como «conocedor», pero hay que tener en cuenta que no se refiere a la *persona* que conoce (*shepapo*) sino al *fenómeno* que conoce (*shepa*). Por otra parte, dicha manifestación es en realidad como una especie de *exteriorización*. De esta forma, los objetos de los sentidos, como los del sentido del ojo (formas), de la nariz (olores), del oído (sonidos) o del cuerpo (objetos tangibles) son manifestaciones de la sustancia depositada en la séptima consciencia, que se manifiesta como el objeto y también como el fenómeno que conoce. El yo que existe sin depender de que esta sustancia se manifieste como el fenómeno que conoce no existe. El yo que aparece de esta forma, es decir, sin depender de la sustancia, es el falso yo, según la escuela Chittamatra.

Por otro lado, cuando el yo aparece como auto-suficiente, sin depender de los agregados ni de la continuidad de los mismos, la concepción del yo sigue ahí. Hay que abandonar el yo auto-suficiente, esto es, hay que comprender que dicho yo es vacío, y en esto coinciden las escuelas Svatantrika, Chittamatra, Sautrantika y Vaibhashika. El yo auto-suficiente que aparece es totalmente falso.

Por otro lado tenemos la corriente hindú, que cree en el *atman*, el yo eterno, que se concibe como algo permanente. El entender las diferencias entre las escuelas budistas y aquello cuya naturaleza es permanente según la descripción hindú nos será de gran utilidad, puesto que nos ayudará a comprender su vacuidad. En el hinduismo se cree que el yo es permanente, que no depende de partes, que existe en solitario, sin depender de causas y condiciones, que existe con su propia libertad (*rangwangwa*). Por el contrario, la aserción más básica y fundamental de las escuelas budistas, que está en línea con la realidad misma, es precisamente que el yo es transitorio (esto es, *impermanente* o *no-*

*permanente*). En este sentido, encontramos por ejemplo que el objeto a refutar según la escuela Vaibhashika, el falso yo, es el yo permanente.

Así, en contraposición a la creencia hindú en un yo (el atman) permanente, eterno, que existe en solitario y con su propia libertad, encontramos las cuatro escuelas filosóficas budistas, que afirman que lo primero que hay que entender es que el yo es transitorio por naturaleza, por estar bajo el control de causas y condiciones, lo que implica que el yo cambia, y decae, segundo a segundo. Esto es justamente lo que define y caracteriza la transitoriedad: los fenómenos cambian segundo a segundo. No perduran, sino que decaen. Como lo expresó el tibetano Gen Lamrimpa: «Transitoriedad es el cambio en cada segundo, es el no perdurar». Así que el yo está vacío de existir por sí mismo, vacío de existir sin depender en causas y condiciones, vacío de existir con su propia libertad, y ésta es la filosofía fundamental que debemos descubrir y comprender.

La escuela Vaibhashika cuenta con 18 sub-escuelas, entre las cuales encontramos los Vatsiputriyas, que creen que el yo no es ni permanente ni no-permanente. Son considerados cercanos al pensamiento hindú, pero sin embargo no son hindúes, porque no afirman exactamente la permanencia, y eso supone una variación respecto al hinduismo.

Tenemos todas las visiones erróneas relacionadas con el modo en que se nos aparece el yo, y todas ellas se nos aparecen, incluyendo esta última, aun siendo, como es, burda en extremo. Dependiendo de varios factores, como del momento en que aparece el yo, o de cómo expliquemos el falso yo, tendremos una visión del objeto a refutar u otra, que corresponderá a la visión errónea descrita por la escuela Prasangika, por la Svatantrika, por la Chittamatra, por la Sautrantika o por la Vaibhashika. Y dichas visiones erróneas no sólo aplican al yo, sino también a las formas, los sonidos, los olores, los gustos y demás, en definitiva, a todos los fenómenos que aparecen y que la mente alucinada percibe erróneamente. De modo que todo—el yo, la acción y el objeto, así como el infierno, la budeidad, el samsara y el nirvana, la felicidad y los problemas—todo, aparece como verdaderamente existente, como no meramente etiquetado por la mente.

### **Lo que ve una mente omnisciente**

Lo que un buda ve y comprende es que todas nuestras visiones del objeto a refutar, todos estos niveles de alucinación presentes en los seres comunes, son completamente vacíos. Así es como percibe una mente omnisciente, esta mente santa que está libre por completo de oscurecimientos de pensamientos perturbadores y de oscurecimientos sutiles (estos últimos, los oscurecimientos a una mente que todo lo conoce, la mente que no se equivoca y que percibe directamente cualquier cosa que se nos aparezca a nosotros, esto es, la alucinación, que incluye la alucinación final de existencia verdadera según es descrita por el Prasangika). Una mente omnisciente ve que todo lo que se nos aparece y en lo que creemos es completamente vacío. Esta mente, libre de toda equivocación, no tiene ni alucinaciones ni ninguna apariencia de existencia verdadera, y, así, conoce directamente todos los fenómenos y ve que todas las cosas, incluido el yo que se nos aparece (nada más que una alucinación, que sin embargo nos creemos al cien por cien), son totalmente carentes de existencia, vacías. Así que la omnisciencia no tiene la apariencia de existencia verdadera. De hecho, incluso los bodisatvas aryas y los arhats (es decir, los seres aryas) ven de forma directa que todos estos gigantescos montones de alucinaciones que consideramos verdaderamente existentes en realidad no existen en absoluto. Y ésta es la simple y pura verdad.

En resumen, y no me cansaré de repetirlo, aquello que se nos aparece y en lo que creemos no es verdadero; es verdadero sólo desde el punto de vista de los seres mundanos, pero en realidad no es más que una alucinación, la cual no existe para los seres aryas (sean bodisatvas aryas o aryas de los vehículos

inferiores), que ven directamente su inexistencia. Estos seres ven que el objeto a refutar de la escuela Prasangika es algo que no existe en absoluto; y por lo tanto, ni que decir hay que también ven cómo el resto de alucinaciones (es decir, el resto de objetos a refutar según la explicación de cada escuela, esto es, las diferentes visiones acerca de cómo el yo y los fenómenos aparecen y son concebidos como reales, que van desde la visión más burda de algo permanente y existente con su propia libertad hasta la visión más sutil Prasangika) tampoco existen.

### **La meditación**

Ahora, y esto es importante, vamos a centrarnos en la meditación a realizar. Se trata de *mirar los fenómenos como si fueran una estrella mientras es de día*. El yo y los fenómenos aparecen y nos los creemos, cuando no son más que alucinaciones, lo que la escuela Prasangika define como el objeto a refutar sutil, aquello a lo que se apegaba la mente. Pero no es así para los budas omniscientes, los bodhisattvas arya y los arya de los vehículos inferiores, que lo ven todo (el yo, la acción y el objeto), con total nitidez, como inexistente y vacío, percibiendo los fenómenos causados como si de una estrella se tratara.

Esta primera meditación es increíble y profunda en extremo. Se trata de mirarlo todo como si fuera vacío: primero miramos nuestra alucinación, el modo en que se nos aparecen las cosas, y después recordamos la forma en que son percibidas por los arya (esto es, como totalmente vacías). Medita en esto, es extremadamente positivo, es como una bomba atómica que destruye la raíz del samsara, la raíz de todos los sufrimientos, el karma y los engaños.

### **Visión defectuosa y el ejemplo del cabello**

Como he comentado, a mí me gusta traducir la palabra tibetana *rab rib* como «visión defectuosa». Y con ello no me refiero a la mente alucinada misma sino a su visión, cuyo resultado es el hecho de que tengamos una alucinación. A este respecto, en los textos se utiliza a menudo el ejemplo de alguien que ve cabellos que caen en su comida, y es que, en efecto, hay quien ve cosas en la comida, como cabellos o hasta gusanos (yo mismo tengo una gran cantidad de karma para ver este tipo de cosas). El ejemplo del cabello se usa en los textos filosóficos para ilustrar la visión alucinada o defectuosa, *rab rib*, si bien cabría también utilizar el ejemplo de cómo vemos después de aplicarnos colirio en los ojos. El término «visión defectuosa» indica, pues, cómo los fenómenos se nos aparecen como verdaderamente existentes, y señala que en realidad todo ello es totalmente vacío, inexistente. Al entender esto, lo que se llega a comprender de corazón es que toda esta visión de existencia verdadera, la forma en que se nos aparecen las cosas, no es más que *rib rab*, de modo que las percibimos como no verdaderamente existentes sino por completo vacías.

### **Como una vela**

En esta analogía se utiliza la imagen de una vela, o, más específicamente, de una lámpara de manteca (conocida en tibetano como *mar me*), y con ella se ilustra el cómo los fenómenos dependen de muchas causas y condiciones, como por ejemplo, en el caso de la vela, de la persona que ha confeccionado el objeto. Esto implica que no se trata de algo permanente sino que es transitorio. Así es como debemos mirar a los fenómenos causados: dependientes de causas y condiciones, y por lo tanto transitorios, lo que explica el por qué decaen sin cesar, minuto a minuto y segundo a segundo.

## Como la ilusión creada por un mago

[Video n°12: «Como la ilusión creada por un mago»]

La siguiente ilustración es la ilusión. Todos los fenómenos causados son como ilusiones. Anteriormente mencioné, a raíz de la meditación en vacuidad, que es muy positivo realizar, en diferentes días, diferentes meditaciones, una de las cuales sería la siguiente. Se trataría de un mago que utiliza mantras y sustancias para realizar un conjuro en los sentidos de las personas del público que les haría ver un bello palacio, un hombre o una mujer hermosos, un elefante dorado y todo tipo de cosas; y de hecho quizá hasta podría crear estas ilusiones para un pueblo o una ciudad enteros.

Contamos con tres aspectos, aquí: [1] El público no se da cuenta que sus sentidos se encuentran bajo el efecto de la ilusión, y se cree lo que ve, cree que lo que aparece es real. [2] Además, quizá haya en la audiencia alguien que sí sabe que sus sentidos están bajo el efecto del conjuro; esta persona podría ser el mago mismo, que está bajo la ilusión pero que se da cuenta de que no es algo verdadero, que es totalmente inexistente. [3] Y por último, hay alguien cuya mente no ha sido afectada, cuyos sentidos no están bajo la ilusión y que por lo tanto no tiene la alucinación; esta persona sabe que todas esas apariencias son una alucinación, y esto es gracias a que no tiene esa ilusión. De este modo, contaríamos con tres tipos diferentes de personas.

De manera similar: [1] Por un lado está la gente común, para quienes el yo, el objeto, la acción y los fenómenos aparecen, debido a la ignorancia del pasado, como verdaderamente existentes. Son aquellos a quienes todas las cosas meramente etiquetadas se les aparecen como verdaderamente existentes, y acto seguido lo sostienen como real al cien por cien. [2] Además están los que tienen el logro de la vacuidad, que entienden que el yo, la acción, el objeto y los fenómenos son vacíos, que no existen por sí mismos en absoluto, y los ven *como una ilusión* (no ven *la ilusión*, sino que lo ven *como una ilusión*). Por otro lado están, por supuesto, los bodisatvas aryas, los arhats y los demás seres aryas que poseen la sabiduría que percibe *directamente* la vacuidad. Se trata de seres hasta el décimo terreno que, no obstante, aún mantienen la alucinación de existencia verdadera, a excepción de cuando su mente está en equilibrio meditativo, momento en que no tienen la apariencia de existencia verdadera puesto que la visión dualística ha sido absorbida (si bien no cortada, dado que sólo los seres búdicos pueden eliminarla para siempre). El mago y aquellas personas del público que tienen la alucinación pero que se dan cuenta de que no es real serían como estos últimos, aquellos que han logrado la comprensión [directa] de la vacuidad, los seres aryas (los bodisatvas aryas y los arhats y aryas del vehículo inferior, que poseen la sabiduría que percibe directamente la vacuidad) quienes, cuando no están en equilibrio meditativo, tienen la alucinación pero gracias a su sabiduría la ven como vacía. [3] Y finalmente están los seres omniscientes (los budas), que no tienen la apariencia de existencia verdadera. Ésta ha cesado por completo para ellos porque lo que produce dicha apariencia son los engaños sutiles, las impresiones negativas sutiles depositadas por la concepción de existencia verdadera, y éstas han cesado totalmente para ellos.

## Cómo meditar en todo momento

Mi sugerencia es tomar esta meditación en particular para practicar en el día a día: es practicar durante un día el ver que la ignorancia es el mago que nos ha echado un conjuro y que nosotros mismos somos el público. A partir de ahí, vemos el yo, la acción, los objetos, los sonidos, olores y gustos (todo, el infierno, el despertar, todos los fenómenos del samsara y el nirvana), los vemos como una ilusión, como un mundo de ensueño, siendo la ignorancia el mago que nos ha hechizado a nosotros, el público, y a nuestros sentidos. *Todo ello es un mundo de una alucinación absoluta, una ilusión*, y esto es lo que practicamos mientras viajamos, caminamos o vamos de compras. Debemos hacerlo a conciencia; ir de compras, o trabajar por ejemplo, prestando atención y siendo conscientes de ello.

De modo que, siendo la ignorancia el mago y nosotros el público, tenemos toda esta ilusión de que todo es real, todo aparece como si existiera por sí mismo, todo: el coche, la carretera, nosotros mismos, el conducir, la casa, nuestra habitación, todas las habitaciones, el comedor, el salón, el baño y el jardín. Y después nos vamos de compras, y todos los vendedores existen por sí mismos según lo que la ignorancia, este mago, ha conjurado, haciendo que todo aparezca como verdaderamente existente y no meramente etiquetado por la mente. De modo que cuando nos dirigimos a la sección de frutería del supermercado, donde haya quizá cincuenta o cien clases de frutas y verduras, y después también a la sección de la carnicería, y a todas partes, meditemos, practiquemos el ser conscientes de que todo ello es una ilusión, creada por la ignorancia o el mago y que hace que lo percibamos todo como real y existente por su propia parte, cuando en realidad está *totalmente, absolutamente* vacío ahí, es *absolutamente* inexistente ahí, por su propia parte. Y a continuación nos vamos a la sección de vestir, con toda la ropa, para niños, mujer y hombre, y de nuevo la ignorancia o mago nos conjura para que lo veamos todo como no meramente etiquetado por la mente, a pesar de que todo está siendo meramente etiquetado por nuestra mente en este mismo instante, hace justo un segundo, y de forma constante. Pero no somos conscientes de ello, así que existe por su propia parte; algo que en realidad es alucinación total, una ilusión, totalmente vacío ahí mismo.

Seguimos, para dirigirnos ahora a la sección de cosas del hogar, donde encontramos inspiradores cuchillos, todo tipo de cosas atrayentes *verdaderamente existentes* por su propio lado, *verdaderamente* ahí, creadas por la ignorancia que es el mago, aunque en realidad no haya nada que exista ahí. Y así con todo. Nos vamos a la sección de cosmética por ejemplo, con sus billones y *zillones* de tipos de maquillajes varios para todas las partes del cuerpo, los labios, la nariz, las orejas, los ojos, las cejas (para las cuales contamos con gran variedad de productos), y también las pestañas (con su también gran variedad de productos), y asimismo los muchos artículos para las mejillas; todo ello, debido a la ignorancia que es el mago que nos tiene conjurados, como si existiera *verdaderamente* por su propia parte, sin ser para nada meramente etiquetado por la mente.

Estoy hablando aquí de la meditación, de una maravilla de meditación, asombrosa y muy potente, que se puede realizar incluso al ir de compras, para que este hecho no se quede en un mero comprar sino que devenga una sesión de meditación muy efectiva y de una gran fuerza.

Y es que una sesión de meditación no tiene porqué desarrollarse únicamente en nuestro duro cojín, donde nos sentamos con las piernas cruzadas y cerramos los ojos, y también la mente, y cerramos todo... y es que tarde o temprano, ¡nos abrumará el sueño! Así que, en mi opinión, una sesión muy efectiva se podría desarrollar como se ha expuesto, porque yendo de compras seguro que no nos dormimos. Incluso si no adquirimos nada, podemos ir igualmente y hacer la meditación, yendo de acá para allá sin comprar nada, simplemente practicando la meditación. Y lo mismo aplica cuando vemos un paisaje: cuando vamos a ver unas cascadas, montañas o la nieve, o bien antiguas construcciones arquitectónicas o ruinas, deberíamos usarlo, debería convertirse para nosotros en una sesión de meditación. Independientemente de lo que hagan los demás, para nosotros debería convertirse en una meditación, que sería de una gran efectividad. De este modo, sea lo que sea que estemos haciendo, estaremos extrayendo la esencia de la vida, estaremos trabajando para la liberación de una forma continua, y, si lo combinamos con bodichita, para el despertar. Así, el comer, caminar, sentarnos, dormir, ir al trabajo, todo (y no sólo cuando realizamos las prácticas tradicionales), deviene un antídoto para el samsara en vez de su causa; destruye y elimina la causa del samsara, que es la ignorancia; todo se convierte en su antídoto y en la causa para lograr la liberación (o, con bodichita, en la causa para lograr el despertar).

Por otro lado, la gente acostumbra a ir a caminar por razones de salud, tanto si tienen un perro como si no (por supuesto, la gente con perro sale siempre a dar un pequeño paseo por muy ocupada que esté,

porque el animal necesita salir), y si éste es nuestro caso, sería muy bueno que al partir generáramos la motivación de la bodichita y que después, al pasear, utilizáramos el tiempo para meditar bien en bodichita o bien en vacuidad; de este modo la vida ganaría mucha riqueza y acumularíamos muchos méritos que nos llevarían felicidad, la liberación y el despertar.

En resumen, uno de los modos de meditar es ver que la ignorancia es el mago y nosotros somos el público bajo el hechizo. Todas las carreteras, los árboles, los lagos, todo lo que es meramente imputado por la mente, todo ello es inexistente, vacío por su propia parte. Todo ello es, en realidad, algo completamente asombroso e increíblemente sutil: yo, acción y objeto, todo, todos los fenómenos, llamados «éste» y «aquél» y «el otro» y «el de más allá», son algo casi inimaginable, muy, muy sutil: existentes solamente como mero nombre. El fenómeno existe sólo como mero nombre, es meramente imputado por la mente. Es decir, en otras palabras: es completamente vacío por su propia parte. Existe, pero es vacío; es vacío, pero existe. Lo que existe es algo increíblemente, inconcebiblemente, sutil, pero aparece como real. Todas las cosas, todo esto que vemos, está cubierto, hecho real, como verdaderamente existente, es una decoración; está cubierto, y eso lo hace todo real. Como los ladrillos de una pared que están cubiertos de barro, como una tela que cubriera una flor, o como una tabla cubierta por un brocado, asimismo todo está completamente cubierto por la alucinación; el mago nos ha hechizado a nosotros y a nuestros sentidos.

Practiquemos el ser conscientes de ello de forma continuada, puesto que se trata de algo muy valioso que puede practicarse aunque no tengamos mucho tiempo para sentarnos y meditar, porque ir a caminar es fácil: no disponemos de mucho tiempo para sentarnos a meditar, pero sí hay más tiempo para ir a pasear, éste último lo encontramos con más facilidad. Como sea, utilicemos esos momentos para la meditación. [*Fin del video*]

### **Como una gota de rocío**

También se dice *como una gota de rocío*, que puede desaparecer en cualquier momento porque es transitoria. Se trata de pensar que nuestra vida y todas las cosas, como las posesiones, la familia, la gente que nos rodea, los amigos, los enemigos y los extraños, todo ello, es como una burbuja. Es mejor que no pensemos sólo en los «fenómenos causados», sino que lo relacionemos con los objetos que nos producen un mayor aferramiento y una mayor aversión.

### **Como una burbuja en el agua**

Entonces, veámoslo también como una burbuja en el agua, que nos resulta tan bella pero que puede estallar en cualquier momento, y por ello no se puede confiar en ella: del mismo modo, todos los fenómenos causados apenas mencionados pueden también cesar en cualquier momento.

### **Como un sueño**

Es también como un sueño: en él, todo aparece muy real, pero al despertarnos nos percatamos de que no era verdad. Aquí se trata de lo mismo: todo aparece como verdadero, pero es totalmente vacío, como en un sueño; todo lo que aparece a la mente ensoñada lo hace como si fuera real, cuando en realidad no es verdadero, nada de ello existe.

Un día, mirémoslo todo como si de un sueño se tratara: nuestra habitación, la casa, el trabajo y demás; por un día, nuestra vida al completo es como un sueño. Cuando hacemos este ejercicio, que también es muy recomendable, nada existe por sí mismo sino que todo es vacío.

### **Como un relámpago**

También como un relámpago, que viene y se va. Cuando hay relámpagos de noche, todo se ve muy claramente, pero luego esto acaba. De forma similar, ahora disfrutamos de este cuerpo humano tan precioso e increíble, con su riqueza, en un sitio bonito, con familia y demás, pero todo lo que tenemos no es más que un relampagueo, cuando muramos será como un relámpago, que aconteció pero ya se marchó, y no hay nada que podamos mantener, nada a lo que aferrarnos. Hay mucha gente que sufre sobremanera debido a este apego, pero de todas formas al final no perduran ni por un segundo.

### **Como una nube**

La última analogía muestra que los fenómenos son como las nubes, que cambian a cada segundo, sin perdurar, como vemos cuando las observamos: cuando volvemos a mirarlas un minuto más tarde, ya no están allí. Así son también los fenómenos causados, de forma que es imposible sostener el concepto de permanencia, no hay ninguna razón por la que aferrarse, ningún motivo para dejar surgir el apego y el enfado. Siguiendo este camino, lograremos la liberación y el despertar.

# Creencias budistas básicas

## Analogías para la ignorancia, la vacuidad y la transitoriedad

Como una estrella, una aberración visual, la llama de una vela,  
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,  
un sueño, un relámpago o una nube:  
considera así todos los fenómenos condicionados.

*Sutra del diamante*

Si fuera por mí, llevaría la última parte del verso («considera así todos los fenómenos condicionados») al principio, para los que no estén familiarizados con aquello que se debe ver como a una estrella, una visión defectuosa, una llama, una ilusión, una gota de rocío, una burbuja, un sueño, un relámpago y una nube. Sería mejor así para que pudieran leer el verso, parar y meditar un poco en él, puesto que si el tipo de fenómenos a los que hay que observar de esta forma están indicados al final, uno no tendrá una idea muy clara de qué se trata. De este modo, en cambio, nos podemos hacer una idea:

Considera así todos los fenómenos condicionados:  
como una estrella, una aberración visual, la llama de una vela,  
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,  
un sueño, un relámpago o una nube.

## La esencia de cada analogía

Los fenómenos causados<sup>26</sup> son los objetos principales que dan lugar a la ignorancia, el aferramiento y el enfado (los tres venenos mentales). La familia, los amigos, la gente que nos rodea, los extraños, las posesiones y el resto de fenómenos, los objetos de los cinco sentidos y demás, deben ser observados como si de **estrellas** se tratara. No olvidemos lo que mencioné con anterioridad, que es esencial recordar primero nuestra visión equivocada. A continuación, mirémoslo todo como vacío, del mismo modo en que una mente omnisciente nos ve a nosotros mismos, a las acciones y a los objetos. Esto aplica no sólo a los objetos causados sino a todos los fenómenos, tanto los permanentes como los transitorios. Pensemos en cómo creemos que son los fenómenos (verdaderamente existentes), algo que no está allí, y en cómo los ven la mente omnisciente y también los bodisatvas arias (como totalmente vacíos). Meditemos en lo que ellos ven, en relación a nosotros, a los objetos y a las acciones.

Acto seguido, tenemos la **visión defectuosa** [o aberración visual] (*rab rib*): todo aparece como verdaderamente existente, algo real no meramente etiquetado por la mente, pero en realidad es *rab rib*, una alucinación, que encima sostenemos como verdadera. No sólo tenemos la alucinación, sino que además la consideramos una verdad.

También tenemos la **llama** (o una lámpara de manteca), que depende de causas y condiciones, razón por la cual no dura sino que se agota día a día, hora a hora, minuto a minuto, segundo a segundo, e incluso dentro de un mismo segundo. Mirémonos a nosotros mismos, a las acciones, a los objetos y a todos los fenómenos causados de este modo.

---

<sup>26</sup> También llamados condicionados o compuestos. N.T.



A continuación encontramos la **ilusión**, que es como un espejismo que nos parece agua aún no habiendo agua ahí. No existe, y así es como es: una ilusión que aparece. Del mismo modo, el mago nos ha hechizado y tenemos la ilusión de miles de cosas que no existen, que no están ahí, que aparecen como verdaderamente existentes. La acción aparece como verdaderamente existente; aparece, pero no está ahí, no existe. *De esta forma*, no existe. Así que todos los fenómenos causados son como ilusiones.

Además, estos fenómenos causados son como una **gota de rocío**, que puede dejar de existir en cualquier momento, y de la misma forma en que ésta se puede secar en cualquier momento, asimismo los fenómenos causados pueden dejar de existir, desaparecer, extinguirse en cualquier instante. Podemos hacernos una idea de esto en la vida cotidiana y practicar la atención con ello, manteniendo la consciencia de que todo puede terminarse en cualquier momento. Mantengamos esta mente independientemente de lo atareada que sea nuestra vida, miremos a las plantas por ejemplo y pensemos: «Todos los fenómenos causados pueden extinguirse en cualquier momento, porque están bajo el poder de causas y condiciones». Aquél cuya mente mora con constancia en la transitoriedad se siente en paz y feliz, se siente satisfecho, porque no en este estado no hay lugar para el aferramiento, ni tampoco para los otros dos venenos mentales, el enfado y la ignorancia. Así que *si observamos las cosas como transitorias, el corazón está en paz y satisfacción*, estemos hablando, conduciendo o cocinando.

Observemos también la vida con todas sus cosas—los objetos de los sentidos (formas, sonidos, olores, gustos, etc.)—como **burbujas en el agua**. Un amigo, un enemigo, un extraño, la familia, los conocidos, las pertenencias que podamos tener, son como una burbuja en el agua, que parece bella pero que puede explotar en cualquier momento; no podemos creer que existirá siempre. De exacto modo, yo, acción, objeto y la vida entera, con formas y demás, son como una frágil burbuja en el agua que el viento puede hacer estallar ahora mismo, porque su naturaleza es perecedera. Y así es todo en nuestra vida. Se trata éste de un gran ejercicio de atención, algo increíble para hacer en la vida y que nos permitirá mantener la paz y la felicidad en todo momento, al no haber ningún aferramiento que nos confunda y nos llene de insatisfacción. Y es que todas estas alucinaciones y conceptos hacen de nuestra vida una locura, una auténtica locura, y encima nos las creemos...

### ¿Cómo podemos decir «yo soy más importante»?

Así que estamos cargados con todos estos conceptos erróneos, y a raíz de ello nos volvemos locos con el pensamiento egoísta, cuando en realidad no hay ni una razón siquiera para sostener que yo soy más importante que los demás, que un número inacabable de seres. Se trata de algo totalmente falso, puesto que los otros son innumerables, por lo tanto, ¿cómo podemos decir «yo soy más importante»? Su felicidad es más importante, dado que son innumerables, mientras que yo soy tan sólo uno. Pero incluso si tomamos un sólo insecto, ¿quién es más importante? Es el otro el que tiene más importancia, su felicidad es más importante que la nuestra propia, no existe ni una sola razón lógica que pruebe que yo soy más importante que esta persona o que este insecto.

En realidad, sentir que yo soy más importante que esta persona o que este insecto es una dictadura que dicta sin razón, se trata simplemente de algo egoísta, puesto que, repito, no hay razón válida para probar que el más importante soy yo y que mi felicidad también es más importante que la de la persona o el insecto que tengo enfrente. Y lo que es más, el egoísmo y el buscar la felicidad para uno mismo es precisamente lo que nos hace sufrir, *de ello* proviene el sufrimiento, todo el karma negativo, todos los padecimientos, todo el miedo, la mala suerte y los obstáculos, incluyendo incluso los obstáculos que nos impiden ser felices en esta vida, por no mencionar los obstáculos para la felicidad en vida futuras o para conseguir la felicidad última, que es la liberación del samsara y el logro del despertar.

Como mencionó el bodisatva Shantideva, si no nos intercambiamos con los demás no lograremos alcanzar la budeidad:

8.131 Si no cambio realmente mi felicidad por el sufrimiento de los demás, no lograré el estado de la budeidad y ni siquiera en la existencia cíclica tendré ninguna alegría.

Shantideva, *Bodhisattvacharyavatara*

### **Las mejores vacaciones**

Se trata de algo que podemos entender con claridad, así como de una práctica muy buena y de una extrema nitidez, que de hecho es lo que deberíamos cultivar en la vida de cada día. Estamos hablando de una práctica en verdad increíble, de algo que nos permitirá poner fin a todo el sufrimiento y a todos los problemas, ya que a partir de ella podemos conseguir toda la felicidad de aquí hasta el despertar, porque con ella detenemos la causa de donde provienen todos los dolores, problemas y cosas indeseables. Y esto incluye abusos de otras personas o faltas de respeto por ejemplo, todo aquello de lo que habla la gente corriente y de lo que tanto nos quejamos en Occidente, como cuando consideramos que «otros me están haciendo esto, me están dañando, etc.». Y es que nos quejamos constantemente de lo que nos hacen los demás, pero si realizamos esta práctica de intercambiarnos por los demás, de buscar su felicidad, estaremos poniendo fin a la fuente de todas las dificultades y por lo tanto dejaremos de recibir daño por parte de los otros, dejaremos de recibirlo por completo por faltar su raíz. Así que ésta es la mejor manera de dejar de experimentar el daño infligido por otros, de detener su fuente, esto es, el egoísmo. De modo que todas estas cosas que de tanto oímos hablar en el día a día y de una forma constante, en la televisión, en los periódicos, como individuos, en grupo o en el país, e incluso los problemas económicos, todo ello, proviene del egoísmo, y al intercambiarnos por los demás, al dejar ir el yo y apreciar a los demás, detendremos su raíz, por lo que todo ello dejará de suceder y no recibiremos daño de nadie.

Y no sólo esto, sino que gracias al querer a los demás lo conseguiremos todo hasta la budeidad, incluyendo una gran felicidad y mucho éxito en esta misma vida, a la par que obtenemos la paz interior. Si así lo hacemos contaremos con unas grandes vacaciones mentales, unas vacaciones del pensamiento egoísta y de todas las emociones negativas, unas vacaciones reales, en el corazón y en nuestro interior. Se trata de las vacaciones reales, de las mejores vacaciones: nos tomamos unas vacaciones del pensamiento egoísta. «Me voy de vacaciones», «¿vacaciones de qué?», «me voy de vacaciones del pensamiento egoísta»; increíble. Así que cuando decimos «me voy de retiro» o «me voy a un curso», en realidad nos estamos yendo a la mejor de las vacaciones, a tomarnos un respiro del egoísmo. Si podemos pensar esto cuando nos vamos de retiro o a un curso de dharma sería fenomenal, algo muy positivo, porque querría decir que hemos entendido de verdad lo que significa ir a un curso o realizar un retiro. Sería muy bueno que pudiéramos definirlo así, aunque se tratara sólo de esto y no llegáramos a pensar que nos retiramos de la ignorancia (el concepto de existencia verdadera) o de otras muchas cosas.

Por otro lado tenemos el tantra. Si al hacer un retiro nos estamos retirando de la apariencia ordinaria y del concepto, es decir, nos estamos yendo de vacaciones de ellos, entonces ése se convertirá en la mejor de las vacaciones. Las mejores vacaciones son un retiro de la apariencia ordinaria y del pensamiento ordinario, que tienen lugar en un retiro de tantra por ejemplo, porque de la apariencia y el pensamiento ordinarios surge la delusión, que vuelve a crear la causa del samsara. Por el contrario, si tenemos una apariencia y un pensamiento puros—nosotros como la deidad, el lugar como el mandala y las acciones y los objetos de disfrute como puros (aunque en realidad no se trate sólo de esto, sino que se

trata de que incluso el mandala no existe verdaderamente, ni la deidad, ni la acción pura, ya que incluso estos son vacíos, como se ve en el tantra del yoga supremo)—, si tenemos esta apariencia y pensamientos puros, digo, estaremos en la más asombrosa y la mejor de las vacaciones, unas vacaciones de la apariencia ordinaria, unas vacaciones *de verdad*.

Para el resto del mundo unas vacaciones son simplemente una pausa del trabajo, de lo que nos hace estar cansados, exhaustos y aburridos, por lo que dejamos esta no-virtud para realizar otra cosa no virtuosa, unas vacaciones no virtuosas. No es que detengamos una no-virtud para dedicarnos a unas vacaciones virtuosas, sino que dejamos una no-virtud y nos enfrascamos en otra no-virtud.

### **La atención en la bodichita transforma heces en oro**

Por ejemplo, cuando vayamos a hacer un curso, y especialmente un curso de lam rim, como el de Kopan por ejemplo, y cuando hacemos lam rim en general, la motivación debe ser, desde el principio, alcanzar el logro de la bodichita en esta vida, aunque no hayamos alcanzado aún ningún logro de los seres de capacidad inferior ni de aquellos de capacidad media o superior.<sup>27</sup> Se trata éste de un objetivo increíble que conlleva el mayor beneficio para los seres, para los incontables seres de los infiernos, los incontables espíritus hambrientos, los incontables animales, los incontables seres humanos y los incontables suras y asuras; así que no solamente nos llevará a nuestro propio despertar sino que además nos hará capaces de llevar a este estado a los innumerables seres de los infiernos, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras y asuras. Así es la bodichita, la mayor de las ayudas.

Esto se relaciona con lo que expliqué con anterioridad acerca de cómo practicar la atención. Incluso si no tenemos ningún logro y tenemos que practicarlos todos, empezamos con la bodichita como motivación, y no sólo cuando meditamos en lam rim sino también cuando hacemos todo lo demás, como comer, dormir, caminar o trabajar, actividades que realizamos con bodichita.<sup>28</sup> Hagamos que nuestra vida sea como el oro, transformemos heces en oro: con bodichita cambiamos en nuestra existencia heces por oro. La bodichita es la mejor ayuda y el mayor mérito en la vida, la mente más feliz, positiva y saludable que pueda haber, capaz de sanar incluso las enfermedades del cuerpo. Yendo en esta línea, finalmente conseguiremos el cuerpo sagrado de un buda, así que después de haber tomado un sucio cuerpo, nuestro cuerpo devendrá el cuerpo victorioso de un buda, que ni precio tiene de valioso que es. Mantengamos por lo tanto la bodichita con firmeza.

### **La visión del karma**

[Video n°13: «La visión del karma»]

Así que partimos de este cuerpo completamente sucio dentro del cual hay el esqueleto (con huesos que rodean una materia blanca, la médula), el corazón, el hígado y todas las diferentes piezas que lo rellenan y en cuyo exterior encontramos la piel y también las venas. Está todo envuelto por la piel, es como un contenedor con 36 sucias cosas en su interior, como explicó Nagarjuna, como un tanque séptico. El estómago es como un tanque séptico donde van a parar todo tipo de cosas sucias, de modo que vamos cargando un tanque séptico. Después está también el cabello, en una de las partes del cuerpo. Por un lado todo esto se ve muy bello, pero si lo observamos de verdad, si lo analizamos, es

<sup>27</sup> Los seres con las tres capacidades se designan como tales según su virtud y motivación. La motivación de un ser de capacidad inferior es el querer asegurar la felicidad de vidas futuras, la del de capacidad media es querer asegurar la felicidad última de la liberación del samsara, y la del de capacidad superior es lograr la budeidad para ayudar a todos los seres.

<sup>28</sup> Para enseñanzas más extensas sobre cómo cultivar la atención en la bodichita, ver el módulo 2 de *Vivir el camino, Extraer la esencia*.

como digo. Parece bonito con la mente que alucina, pero en realidad no es así. Por ejemplo, también tenemos aquello de donde proviene el aliento, que nos hace taparnos la nariz y aleja a la gente (y quizá alejaría incluso a perros y gatos, si probamos de hacer lo que sugiero, porque no sale de allí un aroma muy perfumado). Así que, como decía, [al practicar la bodichita] se produce un cambio radical de un sucio cuerpo [al cuerpo de un buda], pero por el momento este cuerpo es lo que hay.

No estamos atentos, no lo descubrimos por una falta de atención, pero cuando vamos un poco más allá a través de la piel da pavor, aunque vayamos sólo un poco más allá. La piel es muy, muy fina, así que al traspasarla vemos la sangre y la carne; una pequeña espina clavada y ya sale la sangre, a la cual no nos apegamos, no, no nos volvemos inseparables de ella; esto no sucede. Así que si vamos un poco más allá de la piel nos provoca aprensión, y ésta es la naturaleza del cuerpo. El modo en que lo percibimos depende de cuán clara es nuestra visión—el ojo que percibe las formas—: si no lo es mucho lo vemos como algo bello en lugar de ver las partes más burdas. Por otro lado, si usamos una lente de aumento el cuerpo se ve como algo lleno de montañas y turrones y totalmente repleto de poros; al verlo así y apreciar todos los detalles no nos apegamos a él, porque es algo muy burdo. Pero cuando no vemos, parece muy refinado y hermoso. Así es la piel.

De modo que lo que vemos es la piel, y es que todo tiene que ver con la piel: el objeto de aferramiento se relaciona con la piel, porque si ésta no estuviera, si, como sostiene Kyabje Kunu Lama Rimpoché, la peláramos y la pusiéramos a un lado, el cuerpo dejaría de ser un objeto de aferramiento. La piel en sí no es un objeto de aferramiento, como tampoco lo es lo que ella contiene; nada de lo que hay ahí lo es. La piel, el cómo la vemos, es la visión de nuestro karma, así que cuando vemos el cuerpo desde el exterior, la manera en cómo lo vemos—feo, hermoso o lo que sea— no es más que la visión del karma; es esto lo que estamos viendo: una apariencia kármica, la apariencia kármica de la mente. Lo que vemos *ahí* es la apariencia kármica de nuestra mente. Y el ser conscientes de ello es algo *extremadamente* importante para que el apego no surja y para poder controlarlo, para controlar la mente del aferramiento. Se trata tan sólo de la visión de nuestro karma, de la visión de nuestra mente, de la visión de nuestro karma del pasado.

Meditar en esto es muy positivo: podemos recordar el cuerpo de alguien al que estamos apegados y meditar en ello, sin importar si el cuerpo está realmente frente de nosotros o si estamos en nuestra habitación. Meditemos en ello, en que lo que estamos viendo, ese cuerpo, y cuán bonito es, es la visión del karma del pasado, así que en realidad estamos aferrados a nuestra propia apariencia kármica; apegados a la visión de nuestra propia mente. Aquí el pensamiento erróneo es el creer que existe por sí mismo, de un modo verdadero sin depender de la mente que *proyecta* esta visión.

Así que en primer lugar, se trata de lo mismo que comenté anteriormente al hablar de la flor y de cómo ésta proviene de la mente [ver las secciones *¿Qué es lo que produce una flor?* y *Todo proviene de la mente*], algo que es de gran utilidad: esa realidad proviene de la visión del karma, de la mente; nos encontramos aferrados a la visión de nuestra propia mente. Pero acto seguido, el error es pensar que *nunca* provino de la mente, que existe *verdaderamente* por su propia parte, que proviene del exterior y no de la propia mente, que existe ahí fuera.

A modo de inciso, comentar que la escuela Sólo Mente no acepta los fenómenos externos, para ellos la substancia depositada en la consciencia principal de la mente, que es la base del samsara y del nirvana, se manifiesta como (1) el conocedor (el fenómeno que conoce, *shepa*) y (2) el objeto. Por ejemplo, [1] el fenómeno que es el conocedor del ojo viendo azul y [2] el azul mismo, los dos se manifiestan a partir de esta substancia que es la impronta depositada en la séptima consciencia. Y como esto, todo lo demás. Por consiguiente, no aceptan que algo exista por sí mismo, que algo exista *fuera* sin depender de una impresión dejada en la séptima consciencia que ahora se está manifestando por un lado como el fenómeno que conoce y por otro como el objeto que es conocido.

### «Es una visión de mi karma»

Los chittamatrins sostienen que creemos, erróneamente, que las cosas existen en el exterior. Nunca pensamos: «Esto es mi karma»; no lo pensamos *jamás*, jamás lo relacionamos con el karma, y esto es un tremendísimo error. Debería incluso cantarlo a voz en grito: un error *monumental*. El modo en cómo te veo, cómo apareces ante mí, y cómo tú me ves a mí: el cómo yo aparezco ante ti es tu karma, y el cómo yo te veo a ti es mi karma. Esta casa de aquí, la propiedad, los árboles, cómo los vemos, la visión que tenemos, es una proyección de nuestro karma, una visión de éste, de nuestra mente, del karma acumulado en el pasado. Y así es todo: al caminar por una carretera, al ir en coche o en avión, cada minuto, mientras observamos montañas, árboles, gente, el espacio, el cielo, las nubes, los seres vivos y los no vivos, todo ello es una proyección. La visión del karma, la visión de nuestra mente.

Es muy, muy positivo que cuando vayamos en coche o estemos viajando practiquemos este tipo de atención, manteniendo siempre en mente: «Es la visión de mi karma, la proyección de mi karma, el resultado de mi karma del pasado». Se trata de una meditación excelente, que podemos hacer también cuando contemplemos un paisaje u otras cosas como cuando vamos a un museo, donde vemos tantos objetos: sea lo que sea que estemos viendo, estamos viendo nuestra visión kármica. Lo hermoso y lo feo, por ejemplo: gente diversa lo percibe de un modo diverso, para unos un objeto es bello, para otros es horrendo, y es que todo ello es su propia visión, lo que muestra que es la visión del karma del pasado. Dicha meditación la recomiendo especialmente para cuando vayamos a contemplar un paisaje o nos encontremos de viaje, de peregrinaje o de turismo, en cuyo caso la marcha se convertirá en un retiro. Mantener la consciencia de ello de una forma constante es maravilloso, por lo que, como solía mencionar en los cursos hace tiempo, practiquemos esta atención: *se trata de una proyección de mi karma del pasado*. [Fin del video]

### Proviene de la mente

[Video n°14: «Proviene de la mente»]

Un film contiene multitud de fotogramas impresos en él, después se pone en un aparato y una película es proyectada en una pantalla. Aquí sucede exactamente lo mismo: una impresión kármica fue depositada y ahora es proyectada. Así que todo lo que vemos en cada instante de un viaje en coche es proyectado, una impresión kármica depositada en el continuo mental por las acciones pasadas se está manifestando. Y esto incluye amigo, enemigo y extraño, en que se repite lo mismo: proviene de la mente. Entonces, ¿por qué nos enfadamos? Si pensamos que proviene de fuera y no de la mente, no nos irritamos. Nos apegamos al amigo y nos enojamos con el enemigo, tenemos este pensamiento discriminativo. Pero si practicamos el ser conscientes de que se trata precisamente de todo lo opuesto, de que viene de la mente...

Resumiendo, en primer lugar tenemos que la visión de amigo o enemigo proviene del karma del pasado. A continuación, un segundo aspecto es que *ahora mismo* la mente etiqueta, y esta etiqueta proviene de este karma del pasado: si la mente etiqueta «amigo», vemos, con convicción, a un amigo; mientras que si en este instante etiqueta «enemigo», es esto lo que vemos, y también con convicción. Lo que vemos proviene de la mente. Acto seguido, y como mencioné con el ejemplo de la flor, no sólo no somos conscientes de que lo que vemos *en este instante* (amigo, enemigo, extraño) provino de la mente, sino que además tenemos una alucinación. Provino de la mente, no del exterior, sino de la mente, de una impresión depositada en ella por la ignorancia, que es el concepto de existencia verdadera. Así que tenemos esta grande alucinación decorada, la existencia verdadera, una muy pesada alucinación. Y éste es el tercer aspecto: el hecho de que dicha alucinación de existencia verdadera provino de la mente, pero es un completo error. «Esto existe», «esto es la realidad», «esto es verdad», es concordante con el punto de vista de la ignorancia; el hecho de que «esto es verdadero y real, el amigo y el enemigo que

existen por su propia parte, que provienen de allí» es una total alucinación, pero lo vemos como una verdad y una realidad.

### **La evolución de las apariencias: la piel**

Ocurre exactamente lo mismo con este cuerpo y su piel. Nuestros ojos no ven claro, pero si usáramos un aparato como una lupa de aumento veríamos todos los errores, la fealdad, las montañas y turones; no sé si podemos imaginarlo. No estamos apegados a uno solo de los turones del cuerpo, no estamos aferrados a cada colina o a cada poro, no nos sentimos inseparables de ellos, cuando los vemos. Así que incluso la piel, el modo como la vemos, proviene del karma, es su visión. Y a continuación, *ahora mismo*, la piel que observamos, «qué bonita» y demás, provino de la mente: ahora mismo, la mente ha meramente imputado, creyéndolo, y esto es lo que aparece y vemos. Y entonces el siguiente aspecto: el hecho de que se trata de una visión totalmente opuesta a ésta—a la de que la mente ha imputado, justo un segundo antes, «esto es bonito», y entonces ha aparecido—.

El modo en que se nos aparece es *completamente* opuesto al segundo anterior, en que la mente meramente lo imputó. «Existe por su propia parte, nunca provino de la mente, nada tuvo que ver con ella, no está etiquetado por la mente». Pero no se trata sólo esto (y esto es muy sutil), sino que: «No está *meramente* etiquetado por la mente», «por supuesto, está allí, no etiquetado por la mente»; esta alucinación está allí. Pero aún hay algo más: «No está etiquetado por la mente *en absoluto*». Se trata ésta de una alucinación muy burda. Ésta es la definición de *existencia verdadera* según la escuela Svatantrika (*rangyupa*), su modo de definir la alucinación.

Vemos las cosas de este modo, en lo que es una alucinación total, cuando en realidad no hay nada allí que no provenga de nuestro karma y que no sea su visión, que no sea meramente etiquetado por la mente. No hay nada allí, pero algo aparece ante nosotros como existente por sí mismo, como existente externamente, como verdaderamente existente. A continuación afinamos más, y hablamos de existente por su propia naturaleza y de no *meramente* etiquetado.

Sin embargo, se trata de una proyección total de la ignorancia, y ésta es la verdad, así es la realidad; creemos totalmente en que proviene del exterior, y de allí surgen el enfado, el apego y todas las emociones negativas, incluyendo la ignorancia que es el concepto de existencia verdadera.

Pero si lo observamos desde el punto de vista de la realidad de la sabiduría en lugar de la de la ignorancia (no como lo que la ignorancia cree ser real, sino de acuerdo con la sabiduría que es la comprensión y la visión correctas, es decir, según la visión del karma), entonces vemos que justo ahora la mente lo ha meramente imputado, hemos puesto esta etiqueta, «bonito». Así es como lo percibimos: así es como apareció, y así es como lo veo. Y a continuación otra vez: la ignorancia ha proyectado, decorado, fabricado mentalmente, la existencia verdadera. Especialmente el tercer aspecto nos hace pecar de que se trata de una falsedad total, de una alucinación. Cuando somos conscientes de esto [de la alucinación de existencia verdadera], entonces es vacío, no existe en absoluto, *allí*. [Fin del video]

### **Conseguir paz mental**

Si recordamos la transitoriedad—como una gota de rocío, una nube, un relámpago, etc.—, que los fenómenos son transitorios, la mente y el corazón se calman, sentimos una gran paz y encontramos la satisfacción. Si esto ocurre cuando lo vemos así, ni que decir tiene cuando lo miramos con la consciencia de que todo proviene de la mente, y más aún cuando lo vemos todo como una gran alucinación: proveniente de la mente y en realidad vacío. Al verlo todo vacío, una gran paz nos embarga y la mente está por completo bajo control, suceda lo que suceda a nuestro alrededor, como que alguien nos critique u otro nos alabe, sentimos paz mental y nada de ello nos perturba.

De este modo, si somos capaces de crear la paz interior mencionada y de no vernos perturbados por los engaños, seremos capaces de mantener los votos y de protegerlos, en el caso que hayamos tomado los votos, sea los del pratimoksha, los del bodhisatva o los tántricos. Podremos mantenerlos y no nos veremos dañados por pensamientos negativos, o engaños, que son los principales responsables de la degeneración de los votos. También son los responsables de crear los objetos externos, después de haber discriminado «esto» o «aquello» (de crear dichas etiquetas) y de creerlas reales, y acto seguido también del aferrarnos a ellas. Esto incluye por ejemplo la etiqueta «feo» que hace surgir el enfado, o la ignorancia que aparece hacia alguien que nos es indiferente; y todo por mirarlo como si fuera independiente, verdaderamente existente. Este tipo de cosas también surgen cuando vemos como permanente lo que es transitorio. En resumen, surge el veneno mental y la mente supersticiosa y nos hace perder los votos cuando entramos en contacto con el objeto en cuestión, nos lleva a degenerarlos y a romperlos; mientras que por el contrario, con el otro tipo de visión, la mente se encuentra en continua calma y no conoce la perturbación, está libre de toda emoción negativa y ello conlleva que no haya obstáculo alguno para mantener los votos, sino todo lo opuesto, siempre encuentra un sustento, ningún obstáculo, nos ocupamos de proteger los votos y somos capaces de conservarlos con pureza.

A partir de aquí podemos lograr una meditación perfecta, la calma mental (*shamata* en sánscrito), y además con facilidad y sin que tome mucho tiempo. Entonces, con esto como base podemos conseguir la visión superior (*lhag tong* en tibetano), que se deriva del éxtasis virtuoso de cuerpo y mente. Después, al meditar en vacuidad unificada a *shamata* podremos generar la sabiduría que conoce directamente la vacuidad, la cual pone fin a todos los engaños (los oscurecimientos de pensamientos perturbadores) y tiene lugar en el camino de la visión correcta. En ese momento también se detienen la visión errónea de aquello que cambia (*jig ta*), la visión relacionada con los agregados, la herejía (*log ta*) y la visión nihilista (*tha ta*). Los engaños sutiles son eliminados por el camino de la visión correcta y por el camino de la meditación, que eliminan no sólo los engaños sino también las semillas que los producen, y de esta forma alcanzamos la liberación en este continuo mental.

### La importancia practicar la atención

De verdad opino que la práctica de la atención es de una importancia capital, si no la cultivamos y nos dedicamos sólo a escuchar, si simplemente oímos pero nunca practicamos seremos, como se indica en el *Bodhisattvacharyavatara*, como un paciente que jamás toma la medicina pero que siempre va cargando un enorme saco lleno de medicamentos: nunca se recuperará de la enfermedad.

4.48 Después de pensar de este modo, me esforzaré para aplicar las enseñanzas como han sido explicadas. ¿Cómo puede alguien que podría ser curado por la medicina recuperar su salud si no sigue los consejos del médico?

Shantideva, *Bodhisattvacharyavatara*

[El *Sutra del rey de la concentración* (*Samadhirajasutra*), citado en el comentario al *Bodhisattvacharyavatara* del Abad Dragpa Gyaltsen, lee:

Yo he expuesto esta enseñanza tan valiosa,  
pero si tú, habiéndola escuchado, no la practicas correctamente,  
será simplemente como un enfermo que carga un saco de medicinas:  
tu enfermedad no se curará.]

Lo que se explica aquí es tal y como ocurre: no será de ayuda alguna. Incluso si poseemos una gran colección de fármacos, si los tenemos todos en casa pero no los tomamos, nunca superaremos la enfermedad y moriremos por su causa en una casa llena de medicamentos. Ocurre lo mismo con las enseñanzas si no se practican nunca, si nunca se medita en ellas. Por otro lado, ¿podemos imaginar lo que sería cultivarlas aunque fuera sólo durante un mes? Un mes, o una semana, cultivándolas, sería ya un gran retiro, y un gran beneficio se derivaría para la mente; cada día que pasara, y después cada semana y cada mes, serían de un incalculable beneficio, y lograríamos una mente increíblemente subyugada. Si fuera así, ningún problema de los que apareciera en la vida diaria nos preocuparía, porque provino de la mente.

## **Provino de la mente**

Aquí la cuestión básica es: *provino de la mente, del karma*. Ésta es la primera cosa en la que hay que pensar. Incluso si nos dedicáramos sólo a esto durante años, haciendo retiro en ello, sería de una profundidad inconcebible. Porque hasta ahora hemos estado viviendo la vida con el concepto que piensa lo totalmente opuesto, lo cual no es más que lo totalmente opuesto a la realidad, y así es como pasamos la existencia, con una creencia completamente errónea con la que hemos nacido y con la que hemos estado viviendo desde vidas remotas. Puede que logremos tener una creencia a nivel intelectual acerca de lo que explica el dharma, pero nuestras creencias *reales* son todas estas creencias equivocadas, y en este error es en lo que se convierte la vida. Hemos estado pensando del modo total y absolutamente contrario a la realidad y viviendo de acuerdo a él, y ésta es precisamente la razón por la que tenemos problemas, básicamente todas las dificultades provienen de ahí: de vivir con un modo de pensar completamente equivocado, que sostiene con convicción que la realidad no depende del karma y que todo proviene del exterior. Así que la cuestión más básica es que nunca pensamos en el karma. Podríamos citar otro verso, mencionado por Gueshe Sopa Rimpoché, el verso del texto *Abhidharmakosha* [verso 4.1a] que indica que tanto los seres vivos como las cosas inanimadas como lugares, casas y árboles—todo—provienen del karma:

Los diferentes mundos nacen del karma.

Los diversos mundos provienen del karma, de la mente; el mundo general proviene del karma colectivo, y aparte está nuestro propio karma. Esto es una creencia budista muy básica; es una creencia pero está en concordancia con la realidad. Y es que cuando decimos «creencia» parece que se trate de algo que no sea verdadero, y especialmente si está relacionado con la religión, en cuyo caso parece que sea inventado para que la gente se lo crea. Pero en realidad no es así, porque aquí estamos hablando de una creencia que se ajusta a la realidad. Ahora ya entendemos cuál es la filosofía budista fundamental, su práctica o su creencia.

Cuando esto se entiende y nos hacemos conscientes de ello surgen una gran paz y felicidad, con los problemas controlados, interrumpidos de hecho, porque estos provienen de creer que todo viene de fuera en lugar de venir de la mente. No me cansaré de repetir lo increíble que es este aspecto de la filosofía budista, el cual constituye la creencia y práctica budista más fundamentales, su base primordial.



## Los cuatro sellos budistas

El verso que os presentaré a continuación se llama *Mitagpa*, y lee:

Todos los fenómenos causados son transitorios.  
Todos los fenómenos contaminados son sufrimiento.  
Todos los fenómenos son vacíos y carentes de identidad.  
El nirvana es paz.

Se trata de los cuatro sellos, también conocidos como los cuatro mudras, y tienen que ver con la práctica mencionada. Al cultivarlos, se convierten en el aspecto más básico de la filosofía budista: considerar todos los fenómenos causados como transitorios.

[1] La primera línea del verso habla de los fenómenos causados (*du che*, a veces traducido de otras formas y cuyo significado literal es «aquello que ya está hecho»), de cómo son transitorios por naturaleza, lo que guarda relación con la enseñanza budista pronunciada por Buda en la parte final del *Sutra del diamante* de la que hablamos con anterioridad: «Considera todos los fenómenos causados como transitorios».

Considera así todos los fenómenos condicionados:  
Como una estrella, una aberración visual, la llama de una vela,  
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,  
un sueño, un relámpago o una nube.

[2] «Todos los fenómenos contaminados son sufrimiento por naturaleza»: esta línea se refiere básicamente a los agregados contaminados (*sag pa*)—esto es, aquellos con engaños—, y significa esencialmente que son de la naturaleza del sufrimiento.

[3] «Todos los fenómenos son vacíos y carentes de identidad». «Identidad» significa «existencia verdadera», aunque esta definición, por supuesto, depende de a cuál de las cuatro escuelas de la filosofía budista nos estemos refiriendo. Cada escuela presenta la vacuidad y la ausencia de identidad de acuerdo a su sistema, y para algunas escuelas «identidad» se refiere al «yo autosuficiente». La escuela Prasangika Madhyamaka sostiene que todos los fenómenos son vacíos, sin identidad, y no tienen existencia verdadera. Nada, ningún fenómeno, existe verdaderamente, ninguno es real, ninguno posee aquello que se nos aparece y que creemos real, porque todos los fenómenos existen de forma meramente nominal, son meramente etiquetados por la mente, así que todo está vacío de existir por su propia parte.

[4] «Nirvana, el estado libre de pena, es paz»: está aislado del sufrimiento, del samsara y sus causas (el karma y los engaños y las impresiones negativas de los engaños). Esto es algo que también contemplamos al realizar la meditación.

Estos cuatro mudras (o cuatro sellos) representan el fundamento de la filosofía budista.

# 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 chismorreando 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.<sup>29</sup>

### 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.

---

<sup>29</sup> 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».

**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.

## **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.

*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.*

## Apéndice 2: La vacuidad del yo

### Vacuidad

Uno mismo y el resto de los seres hemos estado sufriendo en samsara desde renacimientos sin principio debido a los conceptos erróneos, a pesar de que dentro de este cuerpo no hay un yo, ni una identidad, ni el cuerpo es el yo, ni tampoco la mente lo es. O, si lo elaboramos a través de los cinco agregados: el agregado de la forma no es el yo, la sensación no es el yo, el agregado de la cognición (o discriminación) (*dushe kyi pungpo*) no es el yo, no es la identidad; ni el agregado de composición (*duche kyi pungpo*) lo es. En realidad, la traducción más precisa para este término sería *agregados que componen*. En los factores mentales, por ejemplo, si de los 51 factores mentales quitamos los dos de la sensación y la cognición, quedan 49 factores, cuyo nombre sería *agregados que componen*, porque ellos *componen* el resultado. Debemos tener claro que *duche* es «fenómeno que compone». Otro término es *fenómeno causante*, pero el que nos ocupa es *el que compone*, en el sentido de que compone, o produce, su resultado. Necesitamos una traducción más precisa.

A continuación, consideremos que el agregado de la conciencia no es el yo. Ninguno de ellos tomados de forma individual es la propia identidad, y todos juntos tampoco son el yo. Los agregados individuales no son el yo, y tampoco en los agregados podemos encontrar el yo, la identidad. Desde la punta de un cabello hasta los dedos de los pies no hay ningún lugar donde podamos encontrar el yo, la identidad. Así que no lo podemos encontrar en ninguno de estos dos modos.

### Objeto a refutar

[Video n°6: «Objeto a refutar»]

En lo que creemos ahora es en que vamos a tomar los ocho preceptos mahayana en esta sala. En que existe un yo real que toma los ocho preceptos mahayana mientras se sienta en este cojín en el suelo. Pero no podemos encontrar ese yo real. «Yo real» significa aquello que *no* es meramente imputado por la mente, sino que existe por sí mismo, por su propia parte. Cuando decimos que algo es «real», cuando la mayoría de la gente en el día a día dicen «real», ello significa *gag cha*, el objeto a refutar, aquello que existe por su propia parte. Usamos la palabra común *real* para el objeto a ser refutado; la gente común usa la palabra *real*, pero en realidad hablan de *gag cha*, el objeto a refutar, que es lo que ha aparecido ante la mente alucinada y es en lo que creemos, en lo que tomamos como cien por cien verdadero, por culpa de la ignorancia.

### Los tres: el yo meramente imputado, el yo real y el simple yo (o yo general)

El «yo real» en el que creemos, por ejemplo, yo mismo, que estoy dando los ocho preceptos mahayana, o vuestro yo, que cree estar tomando los preceptos (si bien no puedo asegurar que todo el mundo esté pensando esto, claro está)... en cualquier caso, ese yo no está ahí. En realidad, no está ahí porque no existe un yo real que esté dando los ocho preceptos mahayana, ni un yo real que los esté tomando. No podemos encontrar ese yo; no lo encontramos ni aunque busquemos desde la punta de un cabello hasta los dedos de los pies, ni en ningún otro lugar. Pero puede ocurrir que no sólo no podamos encontrar ese yo, sino que tampoco encontremos que el «mero yo» exista; que no podamos encontrar ni siquiera el yo que existe, el meramente imputado. Lo podemos encontrar en el país donde nos encontramos, ahora; lo podemos encontrar en esta sala, pero no lo podemos encontrar en estos agregados. Si lo buscamos, no lo encontramos, ni siquiera al yo meramente imputado. En este caso, surge una pregunta: ¿Cuándo

lo buscamos y no lo encontramos, estamos logrando la vacuidad? Desde mi punto de vista hemos de comprobar dicha tesis, «si lo buscamos y no lo encontramos, estamos observando la vacuidad»; se debe indagar más sobre este tema. Porque el yo son tres: el yo meramente imputado (el mero yo), el yo real (el que no es meramente imputado por la mente sino que existe por su propia parte) y luego, el simple yo, que no es «meramente imputado» ni «verdaderamente existente», es simplemente yo. Así lo vi en el texto, estos tres. Decimos que cuando lo buscamos, no lo encontramos, pero ¿qué yo es el que no encontramos? Esto es lo que tenemos que indagar, porque cuando los buscamos a ambos (al yo meramente imputado y al yo que no es meramente imputado, a ambos, al yo verdaderamente existente y al yo meramente imputado), cuando los buscamos y no los podemos encontrar, y en particular cuando buscamos el yo meramente imputado y no lo podemos encontrar, y luego también lo buscamos en los agregados y no lo encontramos, entonces estamos cayendo en el extremo del nihilismo.

### **Perder el objeto a refutar y caer en el nihilismo**

En el lam rim se explica que si buscamos el jarrón, simplemente el jarrón, no el jarrón verdaderamente existente, estaremos dejando de lado el objeto a refutar, no lo habremos llegado a tocar. En el análisis de cuatro partes que examina los cuatro puntos esenciales, el primer punto es entender el objeto a refutar, y se trata del primer punto porque no tiene sentido que cuando busquemos el yo meramente imputado, o el yo general, no lo encontremos. Y es que de este modo estaríamos buscando simplemente el jarrón, el jarrón general, sin tocar el jarrón real verdaderamente existente. Y si no lo podemos encontrar en ningún sitio, entonces no tendremos nada claro; el jarrón no estará claro al final. De esta forma existe el peligro de caer en el nihilismo que destroza el surgir dependiente. Hay muchos sitios en lo que esto se menciona, lo he comprobado en algunos de ellos: la forma errónea de análisis que pierde el objeto a refutar. Con ello se desdibuja lo que es el jarrón, y acabamos sin poder señalarlo, no pudiendo así llegar a la conclusión de que el jarrón existe, de que existe la verdad convencional, que es la verdad para la mente oscurecida (*kundzob denpa*), o verdad para la mente completamente oscurecida. La existencia de dicho jarrón, el surgir dependiente, se ve destrozado por esta forma de análisis. No se puede volver al surgir dependiente porque éste no da sustento, no ayuda, y uno se pierde. Este tipo de análisis no es meditación en vacuidad porque la meditación en vacuidad ha de dañar necesariamente la ignorancia, y aquí no se la daña, la ignorancia sigue estando ahí. Así que con respecto a la frase «cuando se busca el objeto y éste no se encuentra, uno ve la vacuidad», creo que hay que expresarla de un modo muy específico.

Así que este yo que está tomando los ocho preceptos mahayana, el yo real tomando los ocho preceptos mahayana, no está aquí. No lo podemos encontrar en este cuerpo ni en estos agregados. Ese yo está totalmente vacío, no existe en absoluto por sí mismo, por su propia parte, desde donde se le aparece a la mente alucinada; no existe *ahí* de ninguna manera. [*Fin del video*]

### **La raíz del samsara**

Por lo general, yo digo que éste es mi mudra de apareciendo desde ahí [Rimpoché lo demuestra]. Este es el mudra que expresa *gag cha*, el objeto a refutar, el cual aparece desde ahí, desde su propia parte. Luego, cuando se contempla la vacuidad, el objeto es totalmente inexistente justo ahí desde donde aparece. Está totalmente vacío, es totalmente inexistente, no sólo ahora, no sólo desde anoche o desde el nacimiento, sino que nunca ha existido, nunca llegó a existir. Ha sido vacío e inexistente desde el principio. Aunque esto sea así, nosotros tenemos la alucinación de que el objeto existe por sí mismo: aquello que es meramente imputado por la mente aparece como si no lo fuera. En este preciso instante es meramente imputado, pero en el instante siguiente se aparece a la mente alucinada como si no fuera meramente imputado por ella. Sin embargo, esta aparición es una fabricación mental, y a pesar de ello

uno permite que su propia mente se aferre a esta aparición, creyendo que es cien por cien existente y verdadera. Es en ese momento cuando creamos la raíz del samsara: la ignorancia. Así nos ponemos a su servicio, yendo tras ella y permaneciendo bajo su control; la ignorancia ha sido nuestro maestro, escuchamos todo aquello cuanto nos dice y confiamos ciegamente en ella, y esto ha sido así desde renacimientos infinitos. Además, debido a ello surgen otras emociones y conceptos negativos como el aferramiento y la hostilidad, y acto seguido aparecen muchas ramas secundarias de ambos, muchos tipos distintos; hasta 84.000 enseñanzas distintas impartió Buda para los 84.000 mil engaños.

## **NOTA FINAL:**

### **Distinguir entre los tres yos**

Rimpoché: ¿Alguien tiene alguna pregunta?

Estudiante: Vd. mencionó ayer que hay tres yos diferentes: el yo meramente imputado, el yo que existe de forma inherente y el yo general. No he entendido estos diferentes yos. Le rogaría que me aclarara la diferencia entre el yo general y el yo meramente imputado.

Rimpoché: Esto es lo que yo creo. [Para el yo meramente imputado], uno ve a alguien, y lo ve particularmente como meramente imputado, especificando eso particularmente, el yo meramente imputado; y luego intenta buscarlo. El otro [o sea, el yo general], se da cuando uno no tiene ni idea de «meramente imputado», cuando no hay un reconocimiento de que sea meramente imputado, sino que se trata de un simple yo, de la visión de la mente. Luego está el yo real, lo que uno siente como el yo real, lo que uno cree que está dentro de este cuerpo y que existe por su propia parte, como algo verdaderamente existente. El otro yo, el yo general, en mi opinión se da cuando uno no dice «yo meramente imputado», esto es, cuando uno no lo especifica con dicho título. Uno no lo ve de esa manera, como meramente imputado, por lo que se trata del yo general. Vendría a ser algo así.

Según opina Gueshe Gelek, se trata del yo que cubre todas las vidas pasadas y futuras: el yo que las cubre todas es el yo general. Cuando pensamos en el yo desde nacimientos sin principio hasta el despertar, ése es el yo que cubre todas las vidas. Creo que básicamente es como lo ve cada persona cuando habla acerca del yo.

Según mi opinión, es así como lo ve la persona individual, aunque se puede discutir sobre eso. Todo lo que se nos aparece a nosotros, a los seres, se nos ha de aparecer como verdaderamente existente, excepto cuando se está en equilibrio meditativo en la sabiduría que percibe directamente la vacuidad. En ese momento no hay apariencias alucinadas, pero cuando se sale de ese estado, la apariencia alucinada vuelve, y esto seguirá ocurriendo hasta que se eliminen los engaños sutiles: la visión de la existencia real cesa cuando se eliminan los engaños sutiles de la ignorancia, que son la concepción de existencia inherente. Cuando esta concepción cesa, ya no se vuelve a tener nunca más la apariencia alucinada. Un buda no tiene una visión dualista, la visión de existencia verdadera; sin embargo, por ese motivo, para nosotros, los seres ordinarios, el yo verdaderamente existente siempre está ahí, la apariencia de lo verdaderamente existente siempre está ahí. Alguien que no ha logrado la comprensión de la vacuidad se aferrará a dicha apariencia como si fuera verdaderamente existente. Primero se da la apariencia, y acto seguido nos aferramos a ella como verdadera. Después de comprender que esta apariencia está vacía, ya no existirá la concepción que se aferra a ella como si fuera verdaderamente existente, la concepción innata de existencia verdadera. Incluso en el octavo terreno [es decir, hasta el octavo terreno], uno tiene la concepción innata de existencia verdadera. Pero en cuanto al *aferramiento* a la existencia verdadera, hay una gran diferencia antes y después de lograr la comprensión de la

vacuidad. La diferencia en cuanto al aferrarse, al modo de aprehender el objeto, es abismal. Es como cuando uno camina por la arena en un día de sol y, al volver la vista atrás, le parece que hubiera agua a lo lejos, pero sólo es la apariencia de que hay agua; se trata de un espejismo, pues uno viene de allí y sabe perfectamente que allí no había agua. De este modo, al mismo tiempo que hay esa apariencia, la persona comprende que no es más que eso, una apariencia, y puede afirmar con rotundidad que la apariencia es falsa. De la misma manera, en nuestro caso habrá una diferencia abismal entre antes y después de lograr la vacuidad, pues una vez lograda esta comprensión el aferramiento a la existencia verdadera habrá desaparecido, mientras que antes de comprender la vacuidad sí existía este fuerte aferramiento (*zhenpa*). La persona que no ha realizado la vacuidad del yo cree o aprehende el yo como verdaderamente existente.

[Así que en un primer caso hablamos del yo] especificando el yo verdaderamente existente, [y en un segundo caso tenemos el yo] especificando el yo meramente imputado, así que en ambos casos estamos especificando. Luego está el yo general, que no tiene ninguna especificación; uno no dice «yo verdaderamente existente», por ejemplo. Los *ranggyupa* (escuela Svatantrika) y los *telgyurpa* (escuela Prasangika) no creen en un yo verdaderamente existente, pero las escuelas Vaibhashika y Sautrantika, y también la Chittamatra, sí creen en él. Por supuesto, [los chittamatrins] afirman que el *kundag* (meramente imputado) no es verdaderamente existente, pero mantienen que el *zhenwang* (aquél que depende de otros, las causas y las condiciones) y el *yongdrub* (la realidad última) son *dendrub* (verdaderamente existentes). Luego, los svatantrika y los prasangika [las dos sub escuelas del Madhayamaka] poseen distintos significados para la existencia verdadera, pero, hablando en términos generales, ninguno cree en la existencia verdadera. En conclusión, especificamos el yo verdaderamente existente y el yo meramente imputado, y luego está el yo que no está especificado con ninguna de estas dos etiquetas. Para el libro que tenemos entre manos, por ejemplo, podríamos sostener que hay el «libro verdaderamente existente» o bien el «libro meramente imputado», y luego, el libro general sería al que nos referimos cuando no especificamos ninguno de estos dos.

*Extraído de las enseñanzas Una luz en el camino, septiembre de 2009. También se puede encontrar en el módulo 2 de Vivir el camino, Extraer la esencia, en la meditación preliminar para tomar los ocho preceptos mahayana (págs. 52-54) y en su nota final (págs. 65-66).*