



ENCONTRAR
LA PRÁCTICA
GENUINA

LOS OCHO VERSOS DEL ADIESTRAMIENTO MENTAL

ENSEÑANZA DE

EL KARMAPA, OGYEN TRINLEY DORJE

DHARMA EBOOKS

ENCONTRAR LA PRÁCTICA GENUINA

LOS OCHO VERSOS DEL ADIESTRAMIENTO MENTAL

ENSEÑANZA DE

EL KARMAPA, OGYEN TRINLEY DORJE

TRADUCCIÓN

Nerea Goñi

DHARMAEBOOKS.ORG



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Prólogo

Introducción

Los ocho versos del entrenamiento mental

ENCONTRAR LA PRÁCTICA GENUINA

Introducción a *Los Ocho Versos*

Uno: Ama a todos los seres

Dos: Confía en tí pero no seas orgulloso

Tres: Aplica el dharma como antídoto

Cuatro: Aprecia la dificultad

Cinco: Entrénate a aceptar la derrota

Seis: Aprende de la injusticia

Siete: Irradia alegría, asume el dolor

Ocho: Encuentra la libertad suprema

Preguntas y respuestas

Traducción alternativa de *Los Ocho Versos*

Glosario de términos

Agradecimientos

Derechos de autor

PRÓLOGO

EL KARMAPA, OGYEN TRINLEY DORJE

Estas prácticas de entrenamiento de la mente las trajo de la India y las introdujo en el Tíbet el maestro Jowo Atisha. Inicialmente, fueron secretas y se enseñaron a muy pocas personas. Se consideraban prácticas de nivel avanzado, para estudiantes experimentados, porque no eran accesibles para todos. Exigían gran valor, determinación y dedicación. *Los ocho versos del adiestramiento mental* de Gueshe Langri Thangpa fueron probablemente la primera práctica de adiestramiento mental que se expuso más abiertamente al público.

El célebre maestro Kadampa, Gueshe Chekawa, autor del famoso *Adiestramiento mental en siete puntos*, comenzó a seguir las enseñanzas Kadampa tras escuchar *Los ocho versos* de Langri Thangpa. Estas enseñanzas se han preservado hasta hoy en la tradición Kagyu gracias al maestro Gampopa quien estudió tanto las enseñanzas Kadampa como la tradición Mahamudra y las aunó há-

bilmente en la tradición Dagpo Kagyu. El adiestramiento mental fue, desde el principio, una parte esencial de las prácticas Kagyu.

El propio Gueshe Langri Thangpa es el ejemplo perfecto de auténtico practicante del adiestramiento mental. Su vida entera giró alrededor del *lojong* pues entrenaba la mente en todo momento. Como estaba siempre concentrado en su práctica y sonreía en contadas ocasiones, se ganó el apodo de «Langri Thangpa, el de rostro adusto». Sólo en una o dos ocasiones se le vio sonreír. Una vez, había una piedra preciosa —una turquesa— sobre el plato del mandala. Un ratoncito, atraído por la turquesa, se abalanzó sobre el plato e intentó robarla; pero era demasiado pesada, así que pidió ayuda a otro ratón. Uno la empujaba, el otro tiraba de ella y viéndolos afanarse de esta manera, Langri Thangpa esbozó una sonrisa.

Su práctica era tan eficaz que los que le rodeaban se percataron de que incluso los pájaros y los animales de su monasterio evitaban hacerse daño entre sí. Se cuenta que, al día siguiente de su fallecimiento, una anciana acudió al monasterio de Langthang y, en el camino, viendo a un águila atacar a un pájaro más pequeño, se sorprendió. Cuando llegó al monasterio, contó a los monjes lo que había visto y declaró: «Creo que Langri Thangpa debe haber fallecido porque, antes, esto no ocurría».

Cuando hablamos de lojong o «adiestramiento mental», *lo* (la «mente») hace referencia a la *bodhicitta*, la «mente del despertar»; por lo tanto, el entrenamiento de la mente significa principalmente el entrenamiento de la *bodhicitta*. Los ocho versos contienen todas las prácticas de adiestramiento mental divididas en ocho etapas que, a su vez, pueden repartirse en dos partes: la verdad relativa y la verdad absoluta. Los siete primeros versos son instrucciones para generar la *bodhicitta relativa* y el último verso alude a la *bodhicitta absoluta*. Algunas personas recitan los ocho versos solo como una oración o como la declaración de una mera aspiración, pero esa no era la intención de Gueshe Langri Thangpa quien concibió el texto como un manual para entrenar la mente. En estos versos, nos indica de manera precisa lo que tenemos que hacer: nos enseña cómo visualizar, cómo preparar nuestra mente, cómo concentrarnos y cómo analizar. Abarcan todos los puntos cruciales para domar la mente y desarrollar la *bodhicitta*. No basta con entenderlos intelectualmente o de boquilla sino que hay que ponerlos en práctica.

Podríamos establecer un paralelismo con el entrenamiento que requiere correr una maratón. Si queremos ponernos en forma, debemos seguir un programa de ejercicio diario. Requiere valor, trabajo duro y perseverancia. El entrenamiento de la mente tam-

bién debería ser así: debe practicarse a diario, con asiduidad, y tenemos que generar un impulso planificando con antelación. Por la mañana, al levantarnos, debemos establecer conscientemente un plan de lo que haremos con nuestra mente a lo largo del día. Por la noche, debemos reflexionar sobre nuestros pensamientos y acciones del día transcurrido y evaluar si hemos logrado nuestro plan.

Langri Thangpa practicaba lo que enseñaba. En *Los ocho versos*, dice: «Asumiré la derrota para mí mismo y concederé la victoria a los demás». En cierta ocasión, mientras impartía enseñanzas a los monjes en su monasterio se presentó una mujer con un bebé. «Este es tu hijo. No puedo cuidarlo más», afirmó ella y tras dejarlo en sus brazos se alejó. Con calma, cogió al infante y se encargó de él hasta que encontró una nodriza. Le confió el niño y sufragó los gastos de su crianza. Este incidente provocó un gran escándalo y muchas habladurías contra Langri Thangpa, pero él no pronunció palabra y el niño creció bajo su protección. Años después, la mujer regresó al monasterio con su familia y desveló su historia. Habían fallecido todos sus hijos anteriormente así que, al nacer este niño, la familia solicitó un *mo*, una adivinación, según la cual la única forma de salvar al bebé

era entregarlo a un maestro cualificado. Ahora el niño había crecido y sentían profunda gratitud hacia Langri Thangpa.

En general, cuando todo va bien y discurre sin problemas ni dificultades, cualquiera puede parecer un buen practicante del dharma. Sin embargo, cuando las cosas van mal, cuando la adversidad golpea, acontece entonces la verdadera prueba de nuestra práctica del dharma.

Por último, me gustaría aprovechar esta oportunidad para dar las gracias a todos los que han trabajado en la preparación de este libro para su publicación. Espero que sea de gran beneficio.

Decimoséptimo Karmapa,
Ogyen Trinley Dorje
21 de junio de 2020

INTRODUCCIÓN

EL GYALWANG KARMAPA ha impartido enseñanzas sobre *Los ocho versos del adiestramiento mental* de Gueshe Langri Thangpa en varias ocasiones. Aunque breve, este texto aborda lo esencial de la práctica **mahayana** y cada vez que lo presenta, el Gyalwang Karmapa pone de relieve diferentes temas. En esta enseñanza en particular, destacó la necesidad de que nuestra práctica produzca efecto frente a las dificultades que se presentan en la vida y en nuestra práctica del dharma. Esta es una cuestión que todos los practicantes deben afrontar si quieren que su práctica sea eficaz.

Las enseñanzas recogidas en este libro electrónico se impartieron originalmente durante un fin de semana en unas conferencias organizadas por la Fundación para la Responsabilidad Universal de Su Santidad el Dalai Lama (FURHHDL) bajo el lema «El arte de la felicidad» en noviembre de 2014. También nos gustaría agradecer a Rajiv Mehrotra y a todos los miembros de la FURHHDL la organización de la enseñanza y su apoyo.

LOS OCHO VERSOS DEL ENTRENAMIENTO MENTAL

GUESHE LANGRI THANGPA

Consideraré a todos los seres
Más valiosos que la joya que concede los deseos;
y para lograr el objetivo supremo
siempre les daré mi afecto.

Cuando esté en compañía de otros,
me consideraré inferior
y, de todo corazón,
a ellos los veré y apreciaré como superiores.

Vigilaré mi mente en todas y cada una de mis acciones.
Nada más surgir las emociones perturbadoras,
dado que son dañinas para mí y los demás,
las confrontaré con firmeza y apartaré.

Cuando vea a seres de índole malévola,
o abrumados por el peso de terribles acciones o sufrimiento,
los cuidaré como un tesoro inestimable,
pues habré encontrado algo difícil de hallar.

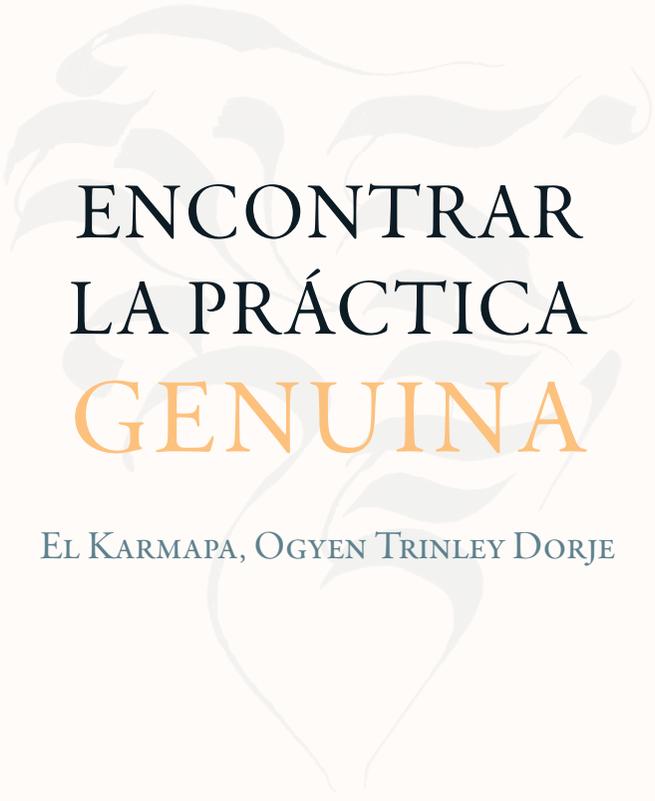
Cuando, por envidia, alguien me cause un agravio
atacándome o despreciándome
asumiré la derrota para mí,
y brindaré la victoria a los demás.

Incluso cuando aquel en quien deposité grandes esperanzas
porque en su día yo mismo le asistí,
me perjudique injustamente,
en él veré a un auténtico maestro espiritual.

En breve, directa o indirectamente,
ofreceré ayuda y felicidad a todas mis madres,
y todo su dolor y sufrimiento,
en secreto, lo haré mío.

Pueda yo no mancillar estas prácticas
con pensamientos de las ocho preocupaciones mundanas
y reconociendo que todo es solo una ilusión,
que, sin apego, me libere de los amarres.

*Esto declaró el maestro espiritual Lang Thang Dorje Senge
llevando a cabo estos versos. Sarva Mangalam.*



ENCONTRAR
LA PRÁCTICA
GENUINA

EL KARMAPA, OGYEN TRINLEY DORJE



INTRODUCCIÓN

A LOS OCHO VERSOS

El tema de estas enseñanzas son *Los ocho versos del adiestramiento mental* del gran maestro espiritual kadampa Gueshe Langri Thanga Dorje Senge. El entrenamiento de la mente es una práctica importante de la [escuela Kadampa](#).

Cuando decimos «mente», nos referimos principalmente a la *bodhicitta*; por lo tanto, se trata del entrenamiento para la *bodhicitta*. La *bodhicitta* no es algo que cualquiera pueda directamente e inmediatamente practicar y realizar. Por el contrario, requiere un entrenamiento gradual y avanzar por etapas. Así pues, cuando hablamos de adiestramiento de la mente, nos referimos principalmente al adiestramiento para la *bodhicitta*.

A los vehículos [hinayana](#) o fundamental y mahayana o gran vehículo también se les denomina «*yanas*». En ocasiones empleamos la palabra «*yana*» para referirnos a los animales de carga

como las cabras, los burros o los bueyes. Se les puede llamar vehículos porque transportan cargas. No obstante, existe una diferencia en cuanto al tamaño de la carga que pueden acarrear. Las cabras, que antiguamente fueron utilizadas como animales de carga, pueden llevar sólo pequeñas cantidades. Sin embargo, comparados a ellas, los burros o los bueyes pueden con mucho más y los elefantes transportan pesos enormes.

Del mismo modo, la distinción entre el vehículo fundamental y el mahayana es el peso de la carga —o de la responsabilidad— que pueden asumir. Algunas personas sólo pueden con su propia carga; otras son capaces de asumir la carga y las responsabilidades de muchas personas. Esto es lo que distingue el vehículo fundamental y el mahayana: la cantidad de responsabilidades y el tamaño de la carga que uno es capaz de asumir.

Tanto en lo que se refiere al vehículo fundamental como al mahayana, no se trata de únicamente formular el deseo verbalmente: «Que todos los seres sean felices; que todos los seres estén libres de sufrimiento». No es una mera cuestión de palabras sino que es más bien una cuestión de corazón. ¿Qué sentimos en el fondo de nuestro corazón? ¿Somos capaces de asumir la carga

de amar a todos los seres? ¿Tenemos el valor de hacerlo? De esto depende la aspiración.

Sin embargo, como ya he mencionado anteriormente, para desarrollar el valor de llevar la carga o la responsabilidad del mahayana, tenemos que ejercitarnos y hacerlo cada vez más.

El hecho de simplemente recitar las prácticas del mahayana no nos convierte en practicantes del mahayana. Para llegar a serlo, debemos también tener en cuenta los demás vehículos; es decir, debemos realizar las prácticas que son comunes a todos los vehículos y estas deben preceder a la práctica del mahayana. Porque sólo cuando hayamos completado cierto grado o nivel en las prácticas comunes del dharma seremos capaces de alcanzar el nivel del mahayana.

Pongamos como ejemplo este texto que vamos a estudiar: *Los Ocho versos del adiestramiento mental*. Si les preguntara si se trata de un texto del vehículo fundamental o del vehículo mahayana, creo que todos dirían que es un texto mahayana. Por lo tanto, si estamos estudiando un texto mahayana ¿significa que realmente estamos analizando y practicando el dharma del mahayana? Tendríamos que responder que no estamos seguros pues estudiar el

dharmas del mahayana no significa que estemos en realidad practicando el mahayana pues esto depende de nuestra intención.

Si no tenemos la motivación auténtica del mahayana, aunque estudiemos los textos mahayana del adiestramiento mental, no por ello se convierten necesariamente para nosotros en dharmas del mahayana. Se puede señalar un texto y decir: «Este es un texto mahayana, o este es un texto del vehículo fundamental»; o podemos ver a un practicante y decir: «esa persona está practicando el dharma mahayana, así que debe ser un practicante mahayana». Esto es un error. En realidad, tenemos que ver cuál es nuestra propia motivación y cómo nos estamos adiestrando nosotros mismos. Debemos dirigir la atención hacia nuestro interior, no señalar con el dedo hacia fuera, sino examinarnos a nosotros mismos, interiormente.

Por lo tanto, cuando hablamos de adiestrar la mente, hablamos de transformar nuestra mente; intentamos mirar si hemos sido capaces de enfocarnos hacia adentro, domar nuestra mente y pacificar nuestra indisciplinada manera de ser. Eso es lo que importa.



UNO: AMA A TODOS LOS SERES

Consideraré a todos los seres
Más valiosos que la joya que concede los deseos;
y para lograr el objetivo supremo
siempre les daré mi afecto.

He necesitado mucho tiempo para entender qué significa «la joya que concede todos los deseos» y para hallar la mejor manera de explicarlo. La joya que concede los deseos es una joya que se encuentra en el océano; es muy difícil de conseguir. Hay que emprender un largo viaje por el océano para obtenerla del Rey de los Nagas. Cuenta la leyenda que una vez que se encuentra esta joya, si se le reza y se le hacen ofrendas, concederá todos los deseos. Me resultaba muy difícil imaginar con qué podríamos sustituirla.

Reflexioné sobre ello desde diferentes perspectivas y finalmente se me ocurrió que, hoy en día, consideramos el dinero como una joya que concede los deseos porque con dinero se pueden materializar. Se puede alcanzar un buen estatus, tener influencia, etc. Así que tener dinero es básicamente lo mismo que tener una joya que concede deseos.

La joya que concede los deseos no proporciona ni la felicidad ni la *budeidad*, como tampoco lo hace el dinero. Hoy en día consideramos que el dinero es extremadamente importante, pero en realidad, el dinero no es más que un medio para proporcionarnos felicidad material. Sin embargo, identificamos erróneamente el dinero como la felicidad en sí misma, y se convierte así en nuestro principal objetivo. Por eso, en este verso, creo que tomar conciencia de que todos los seres son más importantes que el dinero facilita la comprensión del significado de «la joya que concede los deseos».

¿Por qué son los seres más importantes y valiosos que la joya que concede los deseos? Porque la joya sólo puede concedernos riqueza externa; no puede desarrollar nuestra compasión. No puede proporcionarnos *prajna*, sabiduría primordial. No puede aportarnos felicidad. No puede llevarnos el estado de buda. Sin

embargo, si atesoramos a los seres y si llevamos dentro de nuestro propio ser la conducta y la motivación de actuar en beneficio de los demás, podremos desarrollar el amor bondadoso, la compasión, el *prajna*, el estado de buda y la felicidad. Por esta razón, apreciar a los demás es más valioso que poseer una joya que concede los deseos.

Normalmente, colocamos a los budas y *bodhisattvas* en un lugar elevado. Les hacemos ofrendas y nos postramos ante ellos. Pero cuando vemos a alguien no tan hermoso, quizás con ropas y cara mugrientas, hacemos todo lo posible para mantenerlo alejado, para evitar que se acerque a nosotros. En realidad, si pensamos en los seres y en los budas, podríamos utilizar la analogía de la arcilla: con ella podemos crear diferentes formas, pero la esencia de la arcilla sigue siendo la misma. Si a esa arcilla le damos la forma de un buda y la colocamos en un lugar elevado, la atesoraremos, le haremos ofrendas y nos postraremos ante ella. Si cogiésemos ese mismo material y le diéramos la forma de un perro o un cerdo, no actuaríamos de ese modo. El material es el mismo, pero la forma es diferente: uno es un buda, otro es un perro o un cerdo. Si consideramos la forma externa más importante que la propia arcilla, probablemente no pondremos perros ni cerdos en lugares altos ni les haremos ofrendas.

Lo que dice este verso es que, para sentirnos felices y alcanzar el estado de buda, debemos comprender que no hay diferencia entre los budas y los seres; son iguales en lo que respecta al material, a las cualidades y beneficios. Se nos dice que, para alcanzar la budeidad, lo importante es hacer ofrendas a los budas y actuar para el bien de los seres. Consideramos a los budas, los bodhisattvas y los dioses como muy importantes, pero también debemos apreciar a los seres y reconocer sus cualidades.



DOS:
CONFÍA EN TÍ PERO NO SEAS ORGULLOSO

Cuando esté en compañía de otros,
me consideraré inferior
y, de todo corazón,
a ellos los veré y apreciaré como superiores.

Este verso es en realidad bastante difícil, especialmente en la actualidad, debido a nuestra percepción habitual de las cosas y es que nos consideramos iguales a los demás. Quizás no nos consideremos superiores a ellos, pero sí pensamos que somos iguales. Entonces, cuando se trata de vernos como inferiores o cuando esta idea nos es extraña ¿cómo nos familiarizamos con ella y la practicamos? Porque puede parecer contradictoria con la mentalidad actual.

La dificultad reside en que, hoy en día, con frecuencia confundimos confianza y orgullo y a menudo vemos confianza donde hay orgullo. Por eso, nos cuesta distinguir entre nuestro orgullo y nuestra confianza: esta última, la necesitamos, sin embargo, debemos renunciar al orgullo. Es importante entender la diferencia. Aquí, el texto habla de atenuar el orgullo reduciendo nuestra arrogancia y mitigar nuestra tendencia a ignorar a los demás o pensar mal de ellos.

En general, vemos el orgullo como algo que debe ser completamente eliminado. Pero en realidad, podemos distinguir dos tipos de orgullo. Uno es el orgullo que hay que eliminar y el otro es el que funciona como antídoto. Utilizamos el orgullo como remedio cuando tratamos de eliminar las **aflicciones**: cuando estamos luchando contra las emociones negativas necesitamos creer que podemos eliminarlas. Estamos tan acostumbrados a las aflicciones, y desde hace tanto tiempo, que son muy difíciles de erradicar y en muchas ocasiones perdemos en nuestra lucha contra ellas. No debemos colaborar con ellas, ni dejar que nos dominen. Cuando las aflicciones surgen en nosotros, debemos ser capaces de aplicar el antídoto; por eso necesitamos de ese orgullo que nos hace pensar: «No me voy a dejar vencer por ellas». Esto es confianza, y es necesaria para saber que podemos obviarlas, que

podemos superarlas, que podemos derrotarlas y salir victoriosos. Así pues, para superar las aflicciones se requiere este tipo de orgullo que disminuye las aflicciones restándoles importancia. Debemos ser capaces de decirnos a nosotros mismos: «Puedo vivir sin las aflicciones; no las necesito». Este orgullo debe ser cultivado, pues es un antídoto para mermar las aflicciones y finalmente derrotarlas.

Sin embargo, en general nos resulta difícil ignorarlas y afirmar: «No necesito las aflicciones». Cuando no estamos desesperados quizás no resulte tan difícil, sin embargo, cuando estamos al límite de nuestras fuerzas, volvemos a recaer en ellas. Cuando contamos con el poder de la virtud, que es la condición sustentante, podemos superarlas, pero en su ausencia esto no resulta posible. Sin esa fuerza de la virtud, estamos despojados de lo positivo y no nos queda más remedio que buscar protección en las aflicciones. Por lo tanto, sin virtud, no tenemos ningún poder y, como consecuencia, no tenemos más remedio que apoyarnos en las aflicciones. En cambio, si hay algo de amor y compasión genuinos en nuestro continuo mental, entonces, seremos capaces de prescindir realmente de las aflicciones; solo entonces podemos decir: «Con este precioso amor y compasión en mi mente no os necesito». Tendremos esa confianza en la que apo-

yarnos y que podremos aplicar. Pero si nos falta, alcanzamos el límite de nuestras capacidades y entonces es imposible no ape-garse a lo agradable y enojarse con lo desagradable.

El orgullo que ignora y desprecia a los demás ha de ser elimina-do. Nos empuja a mirar a los demás por encima del hombro y a tratarlos con desprecio. Este tipo de orgullo crea grandes obs-táculos, pues también cierra la puerta al desarrollo de nuestras propias cualidades virtuosas. El dharma requiere que mejoremos continuamente en la senda espiritual, paso a paso. Cada día de-beríamos ser algo mejores que el anterior, y al día siguiente aún un poco mejor.

Debemos desarrollar nuestras cualidades continuamente ya que si, basándonos en un estrecho y limitado razonamiento, pensá-ramos: «soy importante», esto nos impediría ampliar nuestras cualidades. Por lo tanto, este orgullo debe ser eliminado.

Son muchas las razones que nos llevan a sentir orgullo: nuestra posición social cuando pertenecemos a una familia acomodada, nuestro éxito, nuestra belleza, pero todas ellas nos impiden fo-mentar nuestras cualidades. Por eso, es importante encaminarse hacia el desarrollo de nuestras virtudes.



TRES: APLICA EL DHARMA COMO ANTÍDOTO

Vigilaré mi mente en todas y cada una de mis acciones.
Nada más surgir las emociones perturbadoras,
dado que son dañinas para mí y los demás,
las confrontaré con firmeza y apartaré.

El texto en español dice «dañinas». Si fuese el término «nō-pa» sería, efectivamente, «que causan daño»; sin embargo, en realidad, el texto tibetano menciona «ma-rung-wa», cuyo significado es algo diferente. El sentido de «ma-rung-wa» es, más bien, «que desquician» o «que le vuelven a uno difícil o duro».

En un principio, es decir, cuando nacemos, ninguna persona es *malvada* en modo alguno. No obstante, dependiendo del entorno, de su situación personal y de su constitución interna, esa persona puede acostumbrarse a las aflicciones a medida que

surgen y, por la fuerza del hábito, acabar convirtiéndose en alguien desagradable y conflictivo.

Cuando nos referimos al dharma presentado por el Buda, tanto si hablamos del dharma del vehículo fundamental como del mahayana, es un antídoto para las aflicciones y nada más. A toda persona que practique el dharma, independientemente del que sea —dharma de los oyentes, dharma del mahayana o dharma del mantrayana secreto— y de cómo lo denomine, debe servirle como antídoto a las aflicciones. Es el punto fundamental del dharma: que funcione o no, tenga más o menos éxito, es no obstante de lo que se trata.

Todas las prácticas de los tres vehículos están contenidas en el adiestramiento de los tres tipos de votos y por esta razón, en Tíbet se les otorga una gran importancia. Además, es un elemento clave y característico del budismo tibetano que un único individuo practique los tres vehículos a la vez. Para emprender dicha práctica conjunta, la persona debe haberse adiestrado con anterioridad en los tres tipos de votos. Por esta razón, se considera que el tema de los tres tipos de votos es un tema aparte, objeto de investigación y enseñanza específica.

Si los tres tipos de votos los profesaran tres personas diferentes —la persona A, los votos pratimoksha de liberación individual, la persona B, el voto del bodhisattva y la persona C, los votos del mantrayana secreto— sería sencillo. Pero no es lo que hacemos. Nos dedicamos a las tres prácticas a la vez. Y cuando una persona se adiestra al mismo tiempo en estos tres niveles, ocurre que, en ocasiones, los votos entren en conflicto entre sí. Puede uno encontrarse en una situación en la que, si se comportara de acuerdo con los preceptos de los votos pratimoksha de liberación individual, contravendría su voto de bodhisattva, o si debiera considerar como más importantes las prácticas del mantra secreto o vajrayana, podría contradecir los preceptos pratimoksha de liberación individual. Cuando se dan estos conflictos y contradicciones, la práctica se vuelve difícil; de hecho, es el desafío más grande para los practicantes budistas.

La compleja práctica de los tres tipos de votos es la esencia misma del budismo tibetano. Mucho se ha debatido a este respecto. La discusión no es meramente académica; se trata principalmente de saber cómo utilizarlos como antídoto para las aflicciones.

Los votos pratimoksha, de liberación individual, son los votos de los fieles laicos —los cinco preceptos laicos y el voto de

ayuno— y los votos monásticos. Sirven principalmente como antídoto para las aflicciones relacionadas con el cuerpo y la palabra, es decir, establecemos un pacto con nuestro cuerpo y nuestra palabra para no actuar por deseo.

En lo que al voto del bodhisattva se refiere, es algo diferente. A decir verdad, el Buda declaró en algunos sutras que, para un bodhisattva, el deseo y el apego ni siquiera son aflicciones. La razón es que el poder del bodhisattva resulta de la fuerza del amor bondadoso y la compasión, para cuyo desarrollo el apego puede ser de ayuda en el camino. El problema radica en el odio y la aversión, pues estos sí contradicen la práctica del bodhisattva, que principalmente consiste en desarrollar el amor bondadoso, la compasión y la bodhicitta. Lo más importante es, por consiguiente, encontrar antídotos contra la aversión.

En la práctica del vehículo del mantra secreto, también llamado vajrayana, lidiamos con todas las aflicciones, incluyendo el apego y la aversión, pero la aflicción principal en la que nos centramos es el engaño: la veleidad de aprehender las cosas como si fueran bien reales. Se utilizan en el vajrayana muchos y variados métodos para evitar aferrarse a las cosas como si fueran reales. Por eso se describe el prajna y el desarrollo de las sabidurías de

los cinco budas y sus familias. Esta práctica es principalmente un antídoto contra el engaño.

En definitiva, todo el dharma se vuelve un antídoto para las aflicciones. Esto resume los tres vehículos de la práctica budista: los tres votos o restricciones de nuestro cuerpo, palabra y mente.

Cualquier dharma que practiquemos debe, por lo tanto, actuar como un antídoto para las aflicciones. Ahora bien, para la práctica del dharma suele reservarse cierto tiempo (unas horas, quizás) y un lugar especial (un cuarto con un altar), pero el resto del tiempo nos comportamos, como de costumbre, dando rienda suelta a nuestras aflicciones. De esta manera no practicamos realmente el dharma, es decir esa actividad no se convierte en una práctica del dharma. El texto especifica: «en cada una de mis acciones». La práctica debe, por tanto, ir más allá e impregnar todo lo que hacemos y no solo cuando estemos meditando en la sala de meditación. Para que el dharma funcione como antídoto para las aflicciones, debemos dedicarnos a él sin cesar, extendiendo nuestra práctica más allá de nuestra meditación formal. Sea cual sea la tarea a la que nos dediquemos, siempre que establezcamos una conexión con otras personas, debemos tener esto en cuenta. A menudo se dice, al describir la conducta de

un bodhisattva, que incluso cuando uno se abrocha el cinturón debe comprobar si esa acción está contribuyendo a disminuir las aflicciones o no. Es obvio que esto es un mero detalle pero, cuando intentamos vencer las aflicciones y practicar el dharma, si queremos tener el valor para hacerlo y que nuestra práctica del dharma sea contundente, así es como debemos considerar todas nuestras acciones. De hacerlo, podemos confiar en que realmente conseguiremos evitar las aflicciones.

El dharma ha de llevarse a nuestras vidas. A algunos esta idea les puede causar cierta confusión. Quizás imaginan que deban poseer todos los accesorios de un practicante del dharma: el vajra, la campana, el damaru y el kapala —el recipiente en forma de calavera—, sin olvidarse de llevar el mala a todas partes. En ocasiones, esto crea problemas como, por ejemplo, cuando en el seno de una familia, un miembro es budista y los demás no creen en ninguna religión o profesan una religión diferente, en cuyo caso el dharma puede convertirse en causa de dificultades, al parecerles extraño. Esto es un problema, especialmente para los budistas.

Debemos darnos cuenta de que el budismo no necesita ninguna exhibición pública. Por supuesto, a veces es visible de forma

natural y en ese caso no plantea inconveniente alguno, pero intentar mostrar intencionadamente que somos budistas no concuerda con el dharma. En realidad, se convierte en una de las **ocho preocupaciones mundanas**. Cuando, deliberadamente, uno intenta causar una impresión pensando «¿serán capaces de ver que soy un practicante de dharma?», deja de ser en realidad una práctica de dharma y, de hecho, viene a contradecir el dharma. Cuando se habla de trasladar el dharma a nuestra vida, nos referimos a la capacidad de utilizar el dharma como antídoto. El dharma no se practica en la sala de meditación. Si las aflicciones sólo surgieran cuando estamos allí, sería estupendo, pero no es el caso. Las aflicciones surgen en cualquier momento y lugar: en el trabajo, entablando relaciones con otras personas, entonces es cuando surgen. Esos son los momentos en los que necesitamos que el dharma funcione como antídoto y actúe contra esas emociones negativas.

Ahora bien, cuando decimos que los antídotos deben servir para las aflicciones, como por ejemplo la ira, podríais pensar que significa: «tengo que reprimir mi ira, sofocarla, aplastarla».

Tenemos una expresión tibetana que dice: «incluso con fuego ardiendo en tu pecho, no dejes que el humo salga de tu boca».

Es decir, aunque el fuego de la ira esté ardiendo en tu interior, no debes mostrárselo a nadie. Lo que en realidad significa aplicar el antídoto contra la ira no es esto, contrariamente a lo que muchos creen. No significa reprimirla, ser paciente y soportarla. De esa manera solo se acumula y no se consigue nada bueno, únicamente más sufrimiento.

En la época en que vivimos muchos opinan que se debe mostrar lo que se siente y lo que se piensa. Así pues, cuando la gente escucha que «hay que usar un antídoto contra las aflicciones», cree que significa reprimirlas y negarlas. No es así. Cuando leemos la frase «las confrontaré con firmeza y apartaré» existe el riesgo de una mala interpretación.

Por eso el texto sugiere aquí que las aflicciones nos vuelven locos: dejamos de ser amables, perdemos la paz, todo el mundo sufre. Esta es la razón por la cual debemos considerar las aflicciones como un defecto. Una vez identificadas como problemas, surge el desencanto y sentimos rechazo y repulsión hacia ellas, provocando entonces que remitan de manera natural.

No necesitamos reprimirlas, aplastarlas. Si, por el contrario, reconocemos que son una lacra, se irán reduciendo de manera

natural. Por tanto, este es el antídoto fundamental contra las aflicciones.

Para subsanar las aflicciones, nos apoyamos en dos tipos de soportes, uno externo y otro interno. Podríamos usar como analogía una situación en la antigüedad, como una película que transcurriera en una época pasada en la que reinan dos soberanos, el rey A y el rey B, que no congenian y deciden enzarzarse en una guerra. El rey A, si piensa como un general, cuando se prepara para atacar al rey B no enviará un ejército hasta estar listo para librar batalla. Lo primero que tiene que pensar es en los preparativos para una guerra: reunir un ejército, entrenarlo y equiparlo. Lo siguiente será enviar espías a la capital del reino del rey B, espías que examinarán la situación: el estado de la economía, la situación de la gente, si su ejército es bueno o malo y si el pueblo quiere o no a su rey. Si la economía es buena, el ejército poderoso y, sobre todo, si el pueblo apoya y quiere al rey, entonces, por mucho que se guerree será difícil vencer. En este caso, lo que debe hacer el rey A es enviar a sus espías para que empiecen a difundir rumores, fomenten la rebelión, creen conflictos entre la gente, influencien a las personas en contra del rey B con el fin de que alberguen malos sentimientos hacia él. Sólo entonces, cuando el ejército ataque desde el exterior y haya una rebelión

en el interior, es decir, cuando se aúnen las condiciones externas e internas, podrá el rey A tomar la ciudad.

De esta misma manera tenemos que usar el remedio contra las aflicciones. Primero, nos preparamos haciendo postraciones, recitando mantras de Vajrasattva, ofreciendo el mandala y practicando el guru yoga. Son muchos los preparativos externos necesarios y entre ellos, la súplica al gurú. Por consiguiente, primero nos preparamos.

Una vez nos sintamos listos para aplicar el antídoto contra las aflicciones, lo más importante es sentir, en lo más profundo de nuestro corazón y nuestra mente, una total repulsa hacia las aflicciones, ya que sin ese sentimiento poco importa cuánto hagamos externamente —aplicar antídotos, reunir las acumulaciones y purificar acciones negativas—, pues no será de ayuda, no podrán actuar como remedio.

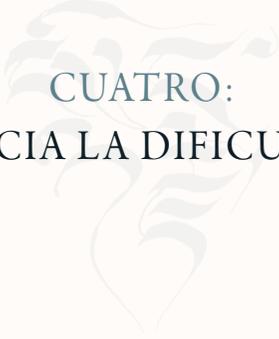
Sin embargo, si esa repulsa surge de lo más profundo de nuestro corazón y de nuestra mente, entonces seremos realmente capaces de apartarnos de las aflicciones. Lo principal es sentir realmente rechazo hacia las emociones nocivas de nuestra propia mente. Cuando exista dicha repulsa y además tengamos el po-

deroso apoyo externo de la virtud, entonces será posible salir victoriosos de esa batalla y superar las aflicciones.

En resumen, aunque al final logremos superar casi todo, es posible que no logremos la victoria sobre nosotros mismos. Somos nuestro peor enemigo, el último y más temible patrón. Por eso es importante considerar como defectos las aflicciones cuando usamos los antídotos contra ellas.

Aplicar estos remedios puede resultarnos difícil. Si la aflicción y el remedio estuvieran en personas distintas, sería fácil, pero no es así: la aflicción eres tú y el antídoto también eres tú, de ahí que pueda haber cierta confusión.

Es probable que intentemos aplicar los antídotos fuera de nosotros, pero esto no funciona. Tenemos que mirar hacia dentro de nosotros mismos. En el fondo, solemos utilizar las aflicciones mentales como nuestros mejores aliados; es decir, exteriormente, parece que estemos aplicando un remedio, pero en realidad, interiormente quizás no lo estemos haciendo realmente, y por lo tanto puede resultar un tanto complicado.



CUATRO: APRECIA LA DIFICULTAD

Cuando vea a seres de índole malévola,
o abrumados por el peso de terribles acciones o sufrimiento,
los cuidaré como un tesoro inestimable,
pues habré encontrado algo difícil de hallar.

«Cuando vea a seres de índole malévola»: son precisamente esas personas malvadas o problemáticas, por las que debemos sentir amor bondadoso y compasión. Sin embargo, a menudo, cuando a la gente mala o grosera les ocurre algún percance o sufrimiento pensamos: «¡les está bien empleado!». Así lo sentimos, sobre todo cuando alguien nos ha hecho daño o nos ha robado algo y, más tarde, les roban a su vez el coche o les queman la casa causándoles daño. Al enterarnos de que están en urgencias decimos: «¡se lo merecían!».

Esta no es la práctica del amor bondadoso, de la compasión y la bodhicita y, además, no está bien. Las personas en esa situación son precisamente la clase de personas por las que deberíamos sentir compasión. De hecho, deberían ser más especialmente el foco de nuestra compasión. Es fácil sentir amor y compasión por los que nos son cercanos. Si alguien a quien queremos es ingresado en el hospital, es fácil sentir compasión por él. Sin embargo, donde debemos hacer hincapié es en el amor y la compasión hacia quien nos lastimó en su día y ahora cae enfermo o resulta herido y sufre. En esos momentos es cuando podemos saber si realmente tenemos amor bondadoso y compasión. Este es el sentido del verso: es especialmente importante desarrollar el amor bondadoso y la compasión incluso por esas personas.

Si no lo logramos, no importa; pero deberíamos al menos ver como una gran oportunidad cuando se da la circunstancia de que alguien que nos ha causado algún mal terrible o nos ha perjudicado se encuentra en dificultad, con dolor o sufrimiento. Debemos prestar atención e interés y examinar en nuestro interior si hemos desarrollado realmente el amor bondadoso y la compasión. Si descubrimos que no es el caso, no pasa nada. Pero al menos hemos de examinar nuestra mente y observar.

No se trata tampoco de fingir. Si, al observar si tenemos amor y compasión por esa persona, descubrimos que carecemos de ellos, quizás pensemos: «oh no, qué mal practicante de dharma soy». Y entonces recitamos Om Mani Padme Hum pensando «¡pobre de mí!». Si esto es lo que hacéis, es en realidad una de las ocho preocupaciones mundanas.

Si uno intenta sentir amor y compasión y no lo consigue, no importa. Sin embargo, si uno es incapaz de sentir amor y compasión, pero finge que los siente, eso no es dharma.

En cualquier caso, es bueno aprovechar la ocasión de observar y medir el grado de amor bondadoso y compasión que tenemos y ese tipo de situación es la oportunidad perfecta para hacerlo. Si siempre estamos meditando sobre el amor bondadoso y la compasión, pero sin jamás hacer ninguna evaluación al respecto, nunca sabremos realmente cuál es nuestro nivel, es decir, si hemos desarrollado o no estas cualidades. Pero en la situación anteriormente descrita podemos examinarnos y estas personas y este tipo de contextos sirven para evaluar cuál es realmente nuestro nivel de amor bondadoso y compasión.

La palabra Buda leída hacia delante B - U - D - A se lee Buda, pero si la escribes al revés, aun siendo las mismas letras, ya no se lee Buda. De manera similar, entre los seres, los hay con buen carácter y con mal carácter, pero ambos experimentan por igual dolor y placer. El mero hecho de que tengan mal carácter no implica que no experimenten placer y dolor. Tanto si tienen buen o mal carácter, son seres, son fundamentalmente iguales. Así debemos considerarlos, especialmente si hay alguna posibilidad de transformar a un individuo de mal carácter en alguien con buen carácter. Si por el poder de nuestro amor bondadoso y compasión, nuestra inteligencia y sabiduría, somos capaces de establecer una conexión con esa persona y transformarla, eso es actuar con dignidad y es una cualidad verdaderamente honorable.

Hay mucha gente en el mundo, algunos que desearían dañarnos y otros ayudarnos. Es natural sentirse desanimados al ser lastimados. Es posible que guardemos rencor, que sintamos ira y aversión. Debemos intentar recordar que esa persona que nos daña también experimenta placer y dolor. Si, además, eso se produce no sólo una vez, sino que se repite una y otra vez, que nos tratan con maldad y animadversión, es humano sentir cierto desánimo y enfado hacia esa persona. Sin embargo, puesto que

tratamos de fomentar la bodhicitta, el amor bondadoso y la compasión, debemos intentar respetar a esa persona y tratarla bien.

Erramos si, cuando somos lastimados, nos afligimos, pero si, además, olvidamos que quien nos daña es una persona que experimenta placer y dolor y consideramos que no debe ser objeto de nuestra meditación en la compasión, estamos duplicando nuestro error. El primer error es la aparición de la aflicción. Si además consideramos que el daño que nos inflige esa persona es más importante que su experiencia de placer y dolor y estimamos que se merece lo malo que le ocurra, estamos duplicando nuestro error. Es importante evitarlo.



CINCO: ENTRÉNATE A ACEPTAR LA DERROTA

Cuando, por envidia, alguien me cause un agravio
atacándome o despreciándome
asumiré la derrota para mí,
y brindaré la victoria a los demás.

Para transformar la mente se utilizan generalmente dos tipos de meditaciones: la equiparación entre uno mismo y los demás y el intercambio entre uno mismo y los demás.

Aunque, en realidad, son tres los tipos de prácticas que existen para generar la bodhicitta: primero, se presentan las instrucciones para meditar en la secuencia de *siete causas y resultados*; a continuación, las instrucciones para meditar en la igualdad entre uno mismo y los demás y, en tercer lugar, la meditación intercambiándose uno mismo con los demás.

El origen de las instrucciones de esta última meditación lo hallamos en la tradición kadampa. Se consideraban excepcionales por lo que se mantuvieron en secreto en un principio y no se difundieron ampliamente, es decir, no muchos accedieron a esta enseñanza. Más tarde, estas instrucciones sobre el intercambio de uno mismo con los demás fueron divulgadas y desde entonces, se han practicado extensamente.

El verso reza: «Asumiré la derrota para mí y brindaré la victoria a los demás». Cuando entrenamos nuestra mente a ser compasivos con todos los seres, llega un momento en el que sentimos un aprecio y un amor tan intensos por los demás, que dejamos de preocuparnos de lo difícil o doloroso que pueda resultar para nosotros mismos. No pensamos en las dificultades a las que nos enfrentamos. Estamos dispuestos a ofrecer toda nuestra felicidad y todo lo que tenemos a los demás. De esta manera desarrollamos mucho valor y convicción.

Las primeras líneas de este verso, «cuando, por envidia, alguien me cause un agravio, atacándome o despreciándome», hacen referencia principalmente a la envidia.

Es decir, que cuando alguien nos ataca, menosprecia o critica, aceptamos la derrota y le concedemos al otro todo el beneficio. Cuando, pensando en los demás, practicamos el amor bondadoso y se nos critica, menosprecia o ataca de alguna manera, sabemos que esa persona está bajo el control de las aflicciones. Por lo tanto, ¿qué hay que culpar? No la persona, sino las perturbaciones internas de esa persona. Por eso, cuando alguien nos ataca, nos critica o nos menosprecia, si respondiéramos devolviendo el golpe, esta respuesta ni se ajustaría a la realidad ni se adecuaría con nuestro adiestramiento mental.

Creo que todos sabemos esto. Todos entendemos el porqué y la filosofía, pero es habitual que la comprensión de la filosofía sea meramente intelectual y permanezca a nivel del cerebro y raramente lo sentimos profundamente en nuestra mente y en nuestro corazón. Por eso, a pesar de que tengamos esta comprensión, la práctica puede antojarse difícil.

Podríamos utilizar la analogía siguiente: si os golpean con un palo ¿con quién os enfadaríais? Os enfadaríais con la persona y no con el palo, pues este no ha hecho nada. El palo no tiene la culpa, la culpa es de la persona que lo usa, la que lo controla. El palo no tiene la culpa, la culpa es de la persona que lo usa, la

que lo controla. El palo, por sí mismo, no tiene intención alguna, no piensa en golpearos. No tiene control sobre sí mismo. El palo no tiene ninguna motivación de dañaros, ni ninguna hostilidad hacia vosotros; está bajo el control de otra persona. Por eso no consideramos que el palo sea culpable en absoluto y no nos enfadamos con él.

Del mismo modo, las personas no buscan causarnos enojo, sino que están bajo la influencia de las aflicciones, de sus emociones negativas y perturbadoras.

Hablamos de emociones, aunque dudo de la conveniencia del uso de esta palabra. No sé si la palabra «emoción» abarca, en realidad, todo el sentido de la palabra tibetana «*nyönmong*» o la sánscrita «*klesha*». Algunas aflicciones, como por ejemplo la ignorancia, no son emociones. Ni siquiera somos conscientes de su existencia. No es algo visible, así que no podemos llamarla «emoción».

Prosiguiendo con la explicación, cuando estamos bajo el control de las kleshas o aflicciones, ¿qué es lo que está realmente bajo su control? Es el individuo. Por lo tanto, debemos saber que ese individuo está controlado por las aflicciones y tenemos que

disculparlo. No debemos responder a su acción, sino darle un poco de espacio y perdonarlo. Por eso, el texto declara: «asumiré la derrota para mí y brindaré la victoria a los demás». Tengamos en cuenta que, cuando una persona nos ataca y menosprecia, se encuentra arrastrada por la fuerza de las aflicciones y, en consecuencia, es por ella por quien debemos meditar en la gran compasión. Precisamente porque se encuentra en un estado particularmente deplorable hay que tratar de desarrollar un gran afecto y amor hacia ella. Así pues, esta es una situación en la que debemos intensificar nuestra compasión y expandir nuestro deseo de hacer el bien a los demás.

Sin embargo, si por ejemplo alguien decide demandarnos, no vamos a meditar en la compasión por la demanda en sí. Hay que responder a la demanda y a la acción judicial, pero en lo que al demandante se refiere, enfadarse con él y guardarle rencor perturbaría nuestra propia mente y aumentaría nuestras aflicciones, solo conseguiría hacernos infelices. La acción de ese individuo se vería acrecentada por nuestra ira, volviéndola aún más doloroso. En realidad, si durante el período de la demanda pudiésemos mantener nuestra mente en reposo de manera natural, seríamos capaces de pensar en todo ello racionalmente. Cuando conseguimos pensar en una acción de manera racional, se puede dar una

respuesta adecuada. Pero si, por el contrario, nos vemos superados por las aflicciones y no estamos relajados ni mantenemos la mente en reposo con naturalidad, cualquier acción que efectuemos será errónea o correrá el riesgo de salir mal.

Por esa razón, debemos distinguir entre el individuo y su acción. Frente a diferentes acciones y tipos de respuestas posibles, debemos escoger la adecuada. No se debe culpar a la persona. No es culpa suya, está bajo el control de las aflicciones. En la situación en la que se encuentra, hay que darle un poco de espacio y es importante tener algo de compasión y comprensión hacia ella.

Para entender lo que significa estar bajo el control de las aflicciones, primero tenemos que observar las aflicciones en nuestro interior y reconocerlas. Si no lo hacemos, difícilmente podremos comprender hasta qué punto los demás están controlados por ellas y cuán fuertes son realmente. Necesitamos experimentar cuán oscura es la penumbra de la ignorancia. Necesitamos sentir el calor de la ira. Necesitamos conocer todo esto y comprenderlo. Sólo cuando lo hayamos experimentado nosotros mismos, podremos comprender cómo otras personas caen bajo su control.

En primer lugar, para reconocer las aflicciones debemos hacer uso de la vigilancia y la plena consciencia. En su ausencia, la ira o la ignorancia nos arrastrarán a cometer errores. ¿Cuántas veces no hemos incurrido en errores a causa de la ira, la ignorancia o el deseo? Lo hemos experimentado muchas veces, y no nos ha aportado nada. Por eso es muy importante desarrollar la vigilancia y la plena consciencia.

Existen diversos niveles de dificultad para reconocer las emociones negativas como defectos. Antes que nada ¿sabemos cuántas aflicciones diferentes hay? Las escrituras mencionan 84.000 aflicciones, pero creo que no es más que una manera de referirse a un número elevado, es como un plural en los antiguos textos indios. Leemos que los reyes indios tenían 84.000 reinas. Si un rey tuviera 84.000 reinas y visitara a una reina diferente cada noche, aún habría más reinas de las que podría visitar en toda su vida. Sólo significa que hay muchas. Es decir, que hay muchas aflicciones diferentes, reductibles a lo que conocemos como «los tres venenos».

Entre ellos, algunos son más fáciles de reconocer y se les clasifica de acuerdo con esa dificultad. El primero, la ira, es el más fácil de reconocer como defecto. El segundo, el deseo, es un poco

más difícil que la ira. El tercero, la ignorancia o engaño, es el más difícil de reconocer. También se hacen distinciones en función de la fuerza que cada veneno pueda tener en cada individuo en particular, ya que esto puede facilitar o dificultar su reconocimiento. O sea que, aunque en general el orden sea el mencionado, debido a la variedad de circunstancias y disposiciones de las personas y a la fuerza variable de las aflicciones en cada uno, ocurre que algunas sean más evidentes porque tienen más oportunidades de manifestarse y, por lo tanto, son más fácilmente reconocibles.

En cualquier caso, quien haya estudiado los textos será capaz de enumerar las aflicciones, sus inconvenientes y repetir las clasificaciones. O quizás digan: «el lama explicó esto...», pero no pasará de ser más que mera repetición. Y repetir lo escrito en los textos o lo que dijo el lama no es suficiente, es una comprensión intelectual, no nuestra experiencia. Para reconocer las aflicciones necesitamos experimentar sus inconvenientes en nuestro propio ser. Por ejemplo, cuando hablamos de una persona, no es lo mismo si la conocemos o si no la conocemos de verdad. Podemos hablar de ella, pero no es lo mismo que si la conociéramos realmente en persona. Si tenemos esa experiencia directa, nuestra comprensión es más profunda.

Ocurre lo mismo con los defectos de las aflicciones: hay algo que, evidentemente, necesitamos ver y experimentar directamente por nosotros mismos. Necesitamos la experiencia de las aflicciones tanto a través de la escucha y la contemplación como de la meditación.

Reconocer los inconvenientes de nuestras perturbaciones requiere un esfuerzo diario. Tenemos que intentar examinarlas cada día para conocer su naturaleza y ver cómo funcionan, utilizando varios métodos y observándolas desde ángulos y perspectivas diferentes, es decir, contemplarlas desde diferentes puntos de vista. Sin hacer este esfuerzo, será difícil reconocerlas.

Estamos ahora hablando de reconocer los inconvenientes de las aflicciones, pero considerar que las aflicciones son una cosa y sus inconvenientes son otra distinta, como algo aparte, demostraría que realmente no hemos reconocido enteramente los inconvenientes de las aflicciones. En realidad, las aflicciones y sus inconvenientes son inseparables. La naturaleza de la aflicción es su propio inconveniente. No son distintos. La aflicción misma es lo que hay que eliminar. No es como si la aflicción fuera una cosa y hubiera alguna deficiencia adicional que necesitara ser eli-

minada. Reconocer que la aflicción en su totalidad debe ser eliminada es señal de que hemos reconocido la aflicción de verdad.

¿Cuánto tiempo se tarda en reconocer las aflicciones? Realmente no se puede establecer un marco temporal. A veces pueden llegar a pasar cinco o seis años, o tal vez diez, para reconocer una sola aflicción. El proceso es largo y variable. Pero reconocer la emoción negativa, entender que es un defecto, puede ocurrir en un solo instante. Algunas personas son muy rápidas.

Cuando pensamos en nuestros defectos y los reconocemos como tales, vemos que resultan de las aflicciones de esta vida. Reflexionar sobre los problemas a los que nos enfrentamos en nuestra vida puede ser de ayuda para reconocer las deficiencias de las aflicciones. Por eso, si pensamos en los errores cometidos y en los problemas acaecidos, seremos más conscientes de las condiciones que los han causado. Si tenemos la fuerza de ser conscientes de ellos, nos será más fácil reconocer los defectos.

En el fondo, cuando pensamos en un gran ser, no es grande porque tenga grandes cualidades. Es una gran persona porque ha superado sus defectos, porque tuvo grandes problemas y los superó. Eso es lo sorprendente. Si esa persona tuviera grandes

cuales desde un principio, su grandeza no tendría nada de especial.

Desde la perspectiva de la reencarnación y las vidas pasadas, a nuestras espaldas cargamos con una montaña de defectos del tamaño del Monte Meru. En consecuencia, tener algunos defectos en esta vida no es como para desanimarnos o deprimirnos. No dejemos que nuestras malas acciones pesen sobre nosotros. Debemos ser capaces de levantarnos y liberarnos del peso de los actos negativos. Este es el método que tenemos que usar para convertir nuestros defectos en preciosas joyas y forjar la esperanza de que algún día daremos gracias por haber tenido defectos.



SEIS: APRENDE DE LA INJUSTICIA

Incluso cuando aquel en quien deposité grandes esperanzas
porque en su día yo mismo le asistí,
me perjudique injustamente,
en él veré a un auténtico maestro espiritual.

Que alguien a quien hemos ayudado y por quién hemos intentado hacer todo lo posible, alguien en quien hemos depositado grandes esperanzas nos cause daño, nos engañe o nos traicione es aún más desalentador para nosotros. Nos causa mayor disgusto que el que un enemigo nos perjudique, sea cual sea la manera en que lo haga. Sin embargo, esta clase de persona es nuestro mejor maestro espiritual, porque buscamos entrenar y expandir nuestra mente. Necesitamos reforzar nuestra compasión y esa persona nos señala y muestra dónde tenemos dificultades.

Hoy en día, muchos de nosotros vivimos en ciudades muy concurridas y estresantes. Trabajamos, nos enfrentamos a dificultades y mucha presión en nuestras vidas, tenemos mucho que hacer. Entonces, nos vamos de fin de semana a un centro vacacional. Vamos a un centro espiritual donde meditamos, hacemos algo de yoga y recibimos algún masaje. Allí todo es maravilloso, lo llamamos practicar el dharma: eliminamos el estrés, nos relajamos, nuestra mente se siente bien, en paz. Es muy satisfactorio, verdaderamente maravilloso y calmante. Sentimos un gran alivio. Pero, en realidad, si nos detenemos a pensar en ello, veremos que no obtenemos más que un beneficio temporal.

A menudo creemos que la práctica del dharma funciona igual. Sin embargo, no es ese el provecho que debería proporcionarnos en realidad. Considerarlo de esa manera es como tomar un medicamento para aliviar el dolor, pero ya existen muchos analgésicos en el mundo. El dharma no es ese tipo de medicina. La práctica del dharma es más bien un ejercicio de entrenamiento intensivo. Entrenar intensamente requiere mucho esfuerzo, mucho tesón. No es nada cómodo ni fácil, hay que trabajar duro, es difícil. Esta es la sensación que se tiene cuando se lleva a cabo un entrenamiento intensivo. Desde esta perspectiva, resulta fácil considerar a los amigos que nos perjudican como nuestros mejo-

res maestros espirituales. Así pues, practicar el dharma no es tan fácil como acudir a unas sesiones de reducción de estrés y relajación, es importante entender esto.



SIETE:
IRRADIA ALEGRÍA, ASUME EL DOLOR

En breve, directa o indirectamente,
ofreceré ayuda y felicidad a todas mis madres,
y todo su dolor y sufrimiento,
en secreto, lo haré mío.

Este verso se refiere a la práctica de intercambiarnos con los demás y a la visualización de enviar y tomar de *tonglen*.

El texto precisa: «en secreto, lo haré mío». Significa hacerlo en secreto, sin decirle a la persona: «asumo tu sufrimiento y te ofrezco esta felicidad» ya que no es algo de lo que alardear. Si presumiéramos de ello se convertiría en una de las ocho preocupaciones mundanas. Por el contrario, la otra persona no debe saber que estamos haciendo la práctica. Poder realmente asumir el sufrimiento de otro ser es algo extremadamente difícil. Lo

que hacemos es desarrollar en nuestra mente la motivación de que, si fuéramos capaces de asumir el sufrimiento de otros de verdad, estaríamos dispuestos a hacerlo. De esta manera, fomentamos una fuerte determinación para asumir el sufrimiento de los demás.

Mucha gente viene a verme diciendo: «debo hacer algo para beneficiar a otros, así que necesito ser rico, tener mucho dinero». Cuando oigo esto, tengo algunas dudas, porque si quieres ayudar a los demás, ¿por qué necesitas ser rico, por qué necesitas tanto dinero? Al presentarme las explicaciones, la razón esgrimida suele ser que hay tanta gente pobre en el mundo, tanta gente sin educación que, si fueran adinerados, podrían proporcionarles un ingreso mínimo o proporcionarles una educación elemental. De ahí que haya que hacerse rico para beneficiar a los demás. Esto es, en verdad, algo difícil. Si todos nos enriqueciéramos, no quedaría ningún pobre al que ayudar.

Otros imaginan que necesitan ser influyentes o poderosos para poder ayudar a los demás. Pero, de nuevo, si todo el mundo fuera poderoso o influyente, ¿de qué servirían el poder o la influencia? Suponemos que solo siendo ricos y poderosos podemos ser

de beneficio para los demás, pero no es así. No es necesario ser rico y poderoso para hacer el bien.

No sabemos dónde están ni quiénes son los bodhisattvas. Hasta que no alcancemos el estado de bodhisattva nosotros mismos, no sabremos quién es o no un bodhisattva. Ese perro callejero podría ser un bodhisattva, pero no tenemos las condiciones para reconocerlo. Simplemente, no lo sabemos.

De hecho, un bodhisattva es más un individuo cualquiera que actúa para el bien de otros seres. Aunque no podamos saber quiénes son, hacen todo lo que pueden para ayudarnos. A veces siento pena por ellos porque como no los reconocemos como bodhisattvas, no sentimos gratitud hacia ellos. Somos unos auténticos ingratos. Tal vez esto sea un aspecto positivo del sistema tibetano de *tulkus* ya que, gracias a él, la persona es reconocida como *tulku* y se la considera como un bodhisattva. Así al menos, disponemos de alguien a quien estarle agradecidos. De lo contrario, no lo sabríamos. Además de los *tulkus*, también existen otros seres que están beneficiando a los demás sin nuestro conocimiento. A veces también, algunos se dedican a actividades de las que no estamos seguros si ayudan o perjudican. Hay muchos bodhisattvas de estos.

Si decidimos de verdad hacer algo para el bien de los demás, tiene que ser algo que hagamos con nuestro cuerpo, palabra o mente. Sin embargo, de momento, nuestros cuerpo, palabra y mente no proporcionan una buena base o soporte suficiente que nos permita hacer verdaderamente el bien de los demás. Por lo tanto, necesitamos antes reunir todas las cualidades del cuerpo, de la palabra y de la mente que nos habilitarán para poder aportar un beneficio. Tenemos que convertir nuestro cuerpo en la base a partir de la cual podamos hacer el bien. Tenemos que convertir también nuestro discurso en esa base. Tenemos que convertir nuestra mente en esa base. Hay que poder beneficiar a otros seres con nuestro discurso, con nuestra mente, y realizar físicamente acciones con nuestro cuerpo que sean de utilidad a otros.

Debemos ser capaces de reunir las cualidades virtuosas de nuestro cuerpo, palabra y mente, porque es importante desarrollar la capacidad de ayudar a todos. Si lo conseguimos y además tenemos dinero, podremos beneficiar a los demás. Pero incluso si no somos ricos, tendremos la capacidad de beneficiarlos. Podríamos ser un simple mendigo y aun así tener la capacidad de ayudar a otros seres. Guardemos en mente pues, que debemos desarrollar estas cualidades para ser realmente capaces de beneficiar a otros seres sin error.

Puede ocurrir que, antes de tener dinero, hayamos pensado: «oh, quisiera hacer algo para ayudar a los demás». Pero sin esas cualidades, descubriremos que no podremos llevarlo a cabo. Ocurrirá como con algunos candidatos que se presentan a las elecciones. Antes de las elecciones, hacen todo tipo de promesas —«construiré esta carretera» o «construiré escuelas»— pero, una vez elegidos, es como si ya hubieran ido más allá, pasado al nirvana sin remanente y ya no necesitasen hacer nada. Además, aunque uno ganase mucho dinero, si carece de una motivación y acciones justas, el dinero podría cambiarle a uno y convertirlo finalmente en una influencia negativa.



OCHO: ENCUENTRA LA LIBERTAD SUPREMA

Pueda yo no mancillar estas prácticas
con pensamientos de las ocho preocupaciones mundanas
y reconociendo que todo es solo una ilusión,
que, sin apego, me libere de los amarres.

*Esto declaró el maestro espiritual Lang Thang Dorje Senge
llevando a cabo estos versos. Sarva Mangalam.*

Parafraseando este verso, podríamos decir: «que seamos capaces de realizar todas estas prácticas sin empañarlas con las ocho preocupaciones mundanas y sin apartarnos nunca de la visión de la vacuidad, es decir, viendo todos los fenómenos como una ilusión». Y así, que podamos liberarnos de los lazos del *samsara*.

Hablemos de las ocho preocupaciones mundanas. En esta vida podemos hacer muchas cosas para obtener beneficios. Si eso es

lo que deseamos, en realidad no es necesario practicar el dharma. El dharma sirve principalmente para lograr nuestros objetivos en la próxima vida y las siguientes. No es imposible que nos favorezca en esta vida, pero es principalmente para nuestras vidas futuras.

Ahora bien, quizás no tengamos confianza o no creamos en las vidas futuras y, si este fuera el caso, podríamos pensar: «¿Para qué? Quiero algo que me pueda beneficiar ahora. Si no puedo aprovecharlo ahora, no me interesa».

En las formaciones y enseñanzas budistas habitualmente se presentan tres clases diferentes de individuos. El individuo de capacidad menor debería, como mínimo, desear liberarse de los reinos inferiores en sus vidas futuras. Sin embargo, algunos textos mencionan dos tipos de individuos de capacidad menor: aquel que desea liberarse de los tres reinos inferiores en su próxima vida y la persona ordinaria que sólo se interesa por las necesidades de esta vida, sin importarle las vidas futuras. Aunque la mayoría de los textos sobre las etapas del camino no se centran en los individuos ordinarios de menor capacidad, me parece que estos son, hoy en día, más importantes. Saber si el dharma

puede ayudarnos en esta vida es una reflexión que ha adquirido una especial relevancia.

Cuando nos referimos aquí a las ocho preocupaciones mundanas significa principalmente trabajar para beneficio propio en esta vida y creo que la manera de explicarlo es a través del consumismo o materialismo. Es como si compráramos con los ojos cerrados todo lo que quisiéramos. ¡Comprar, comprar y comprar! No nos planteamos si necesitamos o no las cosas; simplemente salimos a comprarlas. Vemos los anuncios, que a veces incluso son muy evidentes y obviamente una fantasía, pero, aun así, si los vemos un número suficiente de veces, empezamos a pensar: «quiero ser así». He mencionado muchas veces este ejemplo de la imagen de un hombre en moto volando por los aires. Al principio la vemos y permanecemos escépticos pero, si la vemos bastantes veces, la imagen del hombre volando por el aire con la ropa y el pelo suelto al viento nos cautiva. A veces, incluso yo mismo viéndola pienso: «vaya, me encantaría ser así, me gustaría probarlo alguna vez». Es como si la publicidad nos cegara y ya no pensáramos ni examináramos lo que compramos. Estamos obsesionados con los anuncios. Nos referimos aquí a este apego, esta fijación de nuestra mente.

Por un lado, queremos para nosotros beneficios y felicidad en esta vida, pero los anuncios y demás nos distraen de lo que es realmente importante.

Hace mil años, el dharma se extendió desde la India hasta el Tíbet donde lo atesoraron durante mil años. Lo preservaron, lo propiciaron y lo investigaron. Es el lugar donde se ha preservado el dharma. Estar hoy aquí, volver al lugar donde se originó el dharma y poder compartirlo con ustedes es, creo, señal de la verdadera grandeza de todos nuestros antepasados en el dharma. Es el signo de nuestra gran fortuna. Por esta razón, me gustaría dar las gracias especialmente a todos los indios presentes hoy aquí.

Habitualmente trato de impartir tan pocas enseñanzas del dharma y conceder tan pocas iniciaciones e instrucciones como sea posible. No es que intente ocultar nada o ser hermético, sino que tengo muy poca experiencia y comprensión. Lo que expongo es poco más que palabras vanas así que me da vergüenza hablar demasiado. Pero a veces no hay más remedio, y tengo que hablar un poco y enseñar. Así que, si en mis enseñanzas ha habido algún error, me gustaría pedirles perdón por esos errores, y sobre todo me gustaría darles las gracias a todos ustedes por haber venido.



PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Cuando el orgullo se manifiesta en la mente y pensamos: «soy tan bueno que puedo hacer esto», ¿cuál es el mejor antídoto que podemos aplicar en ese momento en que somos conscientes del orgullo?

Existe una historia sobre este tema. En la antigüedad, había un rey que construyó muchos monasterios y estupas y apoyó a muchas sanghas diferentes. «He acumulado tanta virtud, soy tan grande que no hay nadie en el mundo que tenga tanta virtud como yo», pensó. Entonces le preguntó a un lama: «He emprendido muchas acciones virtuosas. ¿qué opina usted al respecto?». Esperaba ser elogiado, pero el lama le respondió: «no eres virtuoso en absoluto».

Y así es. Cuando hacemos algo virtuoso y nos enorgullecemos de ello se destruye la virtud. Debemos alegrarnos y apreciar las virtudes logradas, pero no es adecuado pensar que los buenos

actos son necesariamente asombrosos y maravillosos. Se dice que nunca debemos satisfacernos de las cualidades conseguidas. Podemos estar satisfechos con otras cosas, pero debemos pensar siempre que podríamos hacer más para perfeccionarnos, para promover nuestras cualidades y para ayudar a los demás. Fomentar continuamente esta intención es importante y nos será de ayuda.

A los que no somos muy hábiles para vernos inferiores a los demás tal como recomienda el segundo verso —«me consideraré inferior a todos ellos»—, a los que no se nos da muy bien hacer esto, ¿qué nos recomendaría para desarrollar el hábito de intercambiarnos con los demás o de apreciar a los demás más que a nosotros mismos?

Verse inferior a los demás es en realidad una cuestión de comparación. ¿Con qué nos comparamos? Por supuesto, todos tenemos nuestra importancia individual. Pero aquí se trata de incluir al infinito número de seres existentes junto a nosotros. Si lo pensamos, no dudaríamos en sacrificarnos o poner en riesgo nuestra vida para salvar la de alguien a quien amamos, por quien sentimos un gran cariño. Ni siquiera necesitaríamos pensarlo. No

es que nosotros mismos no tengamos valor personal, sino que consideraríamos que el otro tiene más valor y es más importante.

Si no sentimos ese amor tan fuerte y necesitamos que nos expliquen por qué hay que sacrificarse es imposible que seamos capaces de sacrificarnos por los demás, porque sin ese sentimiento, ninguna explicación nos servirá. Aquí se trata de desarrollar ese amor por los demás hasta tal grado que sintamos que sus vidas, sus posesiones, sus bienes y su felicidad es más importante que la nuestra. A esto se refiere, se trata de anteponer a los demás frente a nosotros.

Durante la Revolución Cultural en China algunos lamas recibieron la orden de matar a otros seres, pero ante su negativa les golpearon en las manos con piedras. Hablé con algunos de ellos y me contaron que no se arrepentían. «Por fin mi mano ha tenido un propósito», afirmaban.

Tenemos que examinarnos a nosotros mismos y saber si tenemos o no la capacidad de hacerlo. Si no nos sentimos capaces, de poco servirá forzar. Nos tiene que salir voluntariamente. De todos modos, cuando decimos «me consideraré inferior a todos ellos», como mínimo hemos de evitar vernos mejores que los demás.

Es importante que reconozcamos que todos somos iguales y que experimentamos por igual sentimientos de placer y dolor.

Si alguien ha sido violado, ¿cómo podría la víctima practicar el amor y la compasión o incluso el perdón? ¿Cómo no va a desear el sufrimiento del violador?

Cuando hablamos de perdón, o lo que se suele denominar «paciencia» en el dharma, creo que mucha gente lo entiende de manera incorrecta. Nos parece que perdonar a la gente o ser paciente con ellos significa que debemos dejarlos tranquilos, libres de culpa, pero no es eso. Algunas veces tenemos que enfrentarnos a las situaciones de manera pacífica y otras con más dureza.

Lo principal es ser pacientes con las aflicciones. Por ejemplo, cuando alguien ha sido víctima de algo, cuando ha experimentado un gran sufrimiento se lo guarda dentro. Se le queda en el pecho y continúa afectándole durante el resto de su vida. En este caso, necesitamos centrarnos en esas emociones. Únicamente cuando seamos capaces de hacer frente a las aflicciones, encontraremos algún alivio. De lo contrario, si seguimos manteniéndolas en nuestro interior, será difícil encontrar respiro. Lo

importante es aplicar los antídotos contra las aflicciones, aunque, ciertamente, no es algo fácil.

Cuando nos enfrentamos a las kleshas, hay una tendencia a ponerse tensos y se vuelve más difícil relajarse. ¿Cómo podemos abordarlo de una manera más distendida y espaciosa?

Cuando trabajamos con las aflicciones o aplicamos los antídotos para las aflicciones es importante no tomarlas demasiado en serio. De lo contrario, si nos lo tomamos muy en serio o si forzamos las cosas y nos ponemos muy tensos, la situación no hará más que empeorar. Y entonces poco podremos hacer.

Tenemos que intentar ser más lúdicos. Cuando nos ponemos muy serios, suele ocurrir que nos avergonzamos: «¡Oh, me ha superado! ¡Me ha vencido! He sido derrotado. He perdido». Tenemos que ser como niños que juegan. Ellos no se avergüenzan de nada. Sólo salen a jugar y a divertirse y no se preocupan de su apariencia o de quién tiene la culpa. Tenemos que ser más lúdicos con las aflicciones: «Vale, ¡ven a por mí! Voy a luchar contra ti», mantenernos un poco más relajados, más espaciosos con ellas. Si podemos hacer esto, veremos cuánto podemos

lidiar con las aflicciones, hasta dónde podemos llegar. En general, si permanecemos un poco más abiertos y relajados, con una actitud más desenfadada será más fácil.

¿Porqué tenemos aflicciones?

El *Tesoro del Abhidharma* explica las tres causas que provocan la aparición de las aflicciones: no renunciar al núcleo de las aflicciones, la presencia del objeto y la atención inadecuada. Es decir, primero, existe el hábito persistente a las aflicciones; luego, también porque a nuestro alrededor disponemos de objetos que o nos atraen o nos desagradan. En particular, como vivimos en las ciudades, percibimos gran variedad de cosas ya sean atractivas o repulsivas. También a través de Internet y demás tenemos más acceso a más objetos. Nuestra atención es, además, inapropiada. Tenemos también una visión incorrecta de las cosas y, por todas estas razones, es más probable que surjan las aflicciones. Surgen y surgen tantas porque se dan todas las causas y condiciones que producen aflicciones.

Hoy en día tenemos redes sociales, grupos de discusión en Internet, etc. En estos grupos, hay quienes hablan de sus experiencias con la práctica del dharma y los sentimientos

*que tienen. ¿Está bien hacer esto o no? ¿Puede crear
improntas o animar a la gente a practicar el dharma?*

Mi opinión al respecto es que existen diferentes tipos de experiencias. Hay experiencias más comunes, que podemos compartirlas y otras que son más especiales, más peculiares. Me parece bien hablar de las que se pueden compartir, las que son comunes, pero no es apropiado mencionar nuestras experiencias especiales, resultado de nuestra meditación, como visiones o sueños, por ejemplo. La razón es que cuando compartimos esas experiencias, aunque inicialmente tengamos una buena comprensión y una visión adecuada, la reacción de la otra persona o su opinión puede provocar cierta incertidumbre en nosotros.

O puede que no estemos seguros, y realmente no comprendamos correctamente. Entonces, recurrimos a un lama con experiencia y que conozca las instrucciones. Si dicen que la experiencia está bien, lo está, y si dicen que no, pues no. Podrá evaluarlos y comprobar si hemos entendido. Sin embargo, en un grupo de Internet, cualquiera puede decir cualquier cosa y esto puede crearnos obstáculos o impedirnos mejorar en la práctica, o puede hacer que desarrollemos una comprensión errónea.

Por lo tanto, creo que es mejor no hablar ni mencionar nada sobre nuestras propias experiencias especiales como visiones y demás.

¿Cuáles son los signos de la verdadera práctica? ¿Cuál es el nivel o la meta que debemos alcanzar, la señal que debemos obtener que demuestre que hemos entrado realmente en el camino de la práctica?

Hay quien afirma: «Oh, qué bien va mi práctica». Y cuando se les interroga: «¿En qué sentido va bien?» Responden: «Bueno, estuve en un retiro en el que la comida era deliciosa, el alojamiento estupendo y conseguí acumular el número de mantras que tenía previsto. O sea, mi práctica va muy bien».

Otros proclaman, «Oh, mi práctica va realmente bien» y ante la pregunta, «¿Qué quieres decir? ¿De qué manera va bien?» responden: «Estoy teniendo muchos sueños en los que veo el rostro de Buda y escucho las palabras de los bodhisattvas. Esto son señales de que mi práctica va muy bien».

Rara vez se afirma: «Oh, mi práctica va realmente bien, mis emociones negativas se reducen, cada vez tengo menos, mi percepción pura y mi devoción cobran fuerza».

En realidad, las palabras sánscrita «dharma» y tibetana «chos» significan «cambiar», «reparar algo», implica reparar o sanar el ser indisciplinado, reducir las aflicciones, fortalecer nuestra devoción e intensificar nuestra bodhicitta día a día, mes a mes, año tras año. Cuando esto ocurre, es señal de que estamos en el camino verdadero. Así es como se manifiesta nuestro progreso en el dharma. Si vemos atenuarse nuestra devoción y nuestra percepción pura, si nuestra mente se vuelve más indisciplinada, esto nos indica que el dharma no está funcionando, que nuestra práctica no está siendo eficaz.

En cuanto a la distinción entre orgullo y confianza, ha mencionado que necesitamos confianza, pero tenemos que superar el orgullo. Puedo ver en mi humilde experiencia que el orgullo realmente me impide mejorar, porque creo que ya soy lo suficientemente bueno. Cuando siento confianza de forma positiva, entonces quiero practicar, quiero desarrollar la bodhicitta y demás. Por el momento, desgraciadamente, todo esto se debe al egocentrismo y el preocuparse por uno mismo, que es una forma dualista de funcionar, así que es como una montaña rusa. ¿Cuál es la actitud más importante que debemos cultivar, por ejemplo, cuando se habla de abandonar

progresivamente los aspectos negativos y desarrollar lo mejor de nosotros?

Que haya altibajos en nuestra práctica, en relación con el fomento de la virtud es, obviamente, normal. Esto lo vemos reflejado en el cambio de nuestros estados emocionales. Cuando nos sentimos más bien bajos de ánimo también nuestra práctica estará en su peor momento. Y, por el contrario, cuando emocionalmente nos sentimos muy bien, nuestra práctica estará en su mejor momento.

Las dificultades externas que experimentamos pueden tener un gran impacto en nuestra práctica. Si nuestra práctica no es estable, puede verse afectada por nuestras emociones. Creo que lo importante en estos casos es que nuestra práctica sea constante. Debemos confiar y seguir haciendo la práctica y, si lo hacemos, si llevamos esa inspiración a nuestra práctica, irá bien sean cuales sean las circunstancias. Si no tenemos esta inspiración o fe en nuestra práctica, esta se verá afectada por los obstáculos.

Entonces, ¿cómo debemos practicar? Si conocemos un dharma, es decir si hemos escuchado una enseñanza de dharma, es importante ponerla en práctica inmediatamente, aplicándola mien-

tras aún la tengamos reciente. Porque escuchar enseñanzas del dharma y no aplicarlas, no incorporarlas a nuestro ser, no llevarlas a la práctica y seguir escuchando una tras otra no nos ayudará en modo alguno. Se trata de incorporar el Dharma en nuestro ser y aplicarlo.

Si escuchamos muchos dharmas diferentes sin integrarlos en nuestro ser, nuestra mente se volverá más indisciplinada. No se trata de acumular enseñanzas sino de aplicarlas. Si somos capaces de hacerlo, entonces, de manera natural, gradualmente, desarrollaremos confianza en lo que hacemos.

Pienso que si nos familiarizamos con algo repetidamente se desarrolla una confianza de manera natural. Ocurre igual cuando cocinamos nuevos platos. Al principio no estamos familiarizados, nos falta confianza. Pero, poco a poco, ese conocimiento se va consolidando y se adquiere esa seguridad.

Lo mismo ocurre con cualquier actividad. Cuando era joven y comenzaba a hablar en público, al principio me resultaba muy difícil. Mi voz era mucho más tenue de lo normal. Además, aunque por lo general no tosía mucho, frente a una gran audiencia se me desencadenaba la tos. Sin embargo, a medida que fui haciéndolo

una y otra vez, poco a poco me sentí más seguro y fui capaz de hablar en público. No es que me entrenara a escondidas, sino que a base de repetirlo me acostumbré a hacerlo y, a partir de ahí, desarrollé la confianza y la capacidad de hablar en público. Creo que ocurre lo mismo con nuestra práctica: deberíamos consignar lo que hacemos. Normalmente, llevamos las cuentas para nuestras finanzas. Si tenemos un negocio, consignamos los beneficios y las pérdidas, contabilizamos diariamente los ingresos y los gastos. Nos interesamos por estos asuntos. Si nos contentamos con enunciar un deseo y formular aspiraciones —«Que pueda hoy obtener beneficios»—, no recabaremos ganancia alguna. El éxito en los negocios es resultado del seguimiento de los ingresos y gastos y lo mismo ocurre con nuestra práctica. Al comienzo es difícil meditar debido a nuestros muchos hábitos negativos y aflicciones. Los hábitos arraigados se manifiestan y, naturalmente, volvemos a caer en ellos; establecer nuevos hábitos es extremadamente difícil.

Sucede lo mismo cuando se le pide a alguien que se relaje. Inmediatamente se pone más tenso, sobre todo si le cuesta relajarse. Cuando se les pide que se relajen no pueden hacerlo de ninguna manera. Obviamente, si es una persona que tiene facilidad para relajarse lo hace sin dificultad. Creo que funciona así.

En situaciones en las que trabajamos para otros, ¿cómo gestionamos el que los demás no quieran ser ayudados o no consideren útil nuestra ayuda?

Esto puede ser complicado. A veces, las diferencias culturales intervienen cuando se intenta ayudar a los demás. Por ejemplo, en las comunidades asiáticas y tibetanas, uno se apresura a ayudar cuando ve a un anciano intentando levantarse. Pero cuando se trata de un occidental, si tratas de ayudarlo, ocurre que no sólo rechazan tu ayuda, sino que además te reprenden diciendo: «puedo levantarme solo, puedo hacerlo». Así que, antes de ayudar, hay que pensarlo bien y asegurarse de que podamos hacer algo útil. De lo contrario, no sabemos si lo que recibiremos será agradecimiento o una bofetada. Cuando tenemos la oportunidad de ayudar a la gente, debemos ser conscientes de que hay dos formas diferentes de hacerlo. Podemos ayudarles física o mentalmente.

Por lo general pensamos que para ayudar a los demás, a menos que realicemos alguna acción física, seremos de poca utilidad. Pero, en realidad, la manera principal de ser beneficioso para los demás es beneficiarlos mentalmente. Se puede hacer, por ejemplo, consiguiendo que una persona de temperamento tosco se

vuelva, con ayuda de nuestro amor y compasión, más amable, más cariñoso y compasivo, contribuyendo así a que haya más paz en el mundo. Es bueno para nosotros y para los demás.

Para practicar existen gran variedad de métodos, por eso se enseñan las seis **paramitas**. Debemos conocerlas todas, porque hay distintas prácticas para distintos momentos. Necesitamos disponer de todas las cualidades —paciencia, prajna, diligencia e inteligencia— todas ellas deben estar presentes. Para beneficiar a los demás, hay que disponer de una visión a largo plazo. Ilustración de esto son las historias de los bodhisattvas que fueron capaces de practicar algo tan difícil como la generosidad llevando a cabo actos realmente exigentes durante largos períodos de tiempo, durante eones. Estas historias mencionan que hay que tener la suficiente paciencia como para soportar la estancia en el infierno durante un eón entero para así beneficiar a una sola persona. Tanto si es necesario como si no, debemos preparar nuestra mente para esa eventualidad.

¿Existe un método para generar bodhicitta en muy poco tiempo?

Creo que antes de pensar en generar la bodhicitta, hay que saber qué es la bodhicitta. Exponer y explicar lo que es la bodhicitta

probablemente requeriría un día entero. En cualquier caso, en cuanto al desarrollo de la bodhicitta, he de decir que esta no surge sin causas y condiciones. La causa y condición para que nazca la bodhicitta es la gran compasión; se necesita una compasión que abarque a todos los seres sin excepción. Es necesario poseer el deseo de llevar a todos los seres sin excepción a la liberación del sufrimiento. Ese deseo de liberarlos del sufrimiento es la compasión, pero según muchos, esa compasión tampoco es suficiente. Hay que sumarle una motivación extraordinaria, pensar intensamente «lo haré», con la voluntad de asumir esa responsabilidad. Es fácil decir «quiero liberar a todos los seres del sufrimiento», pero no es más que una mera aspiración.

Al describir la bodhicitta y la gran compasión, Milarepa explicó que la gran compasión surge en nuestro interior como si estuviéramos rodeados de fuego. Es decir, en esa situación, nos es imposible quedarnos ahí, ardemos de calor y hacemos todo lo posible para escapar del fuego.

Del mismo modo, cuando la gran compasión por todos los seres prospera en nosotros, sentimos: «no puedo quedarme sentado, tengo que hacer algo al respecto, no puedo permanecer sin hacer nada, algo debo hacer». Si únicamente nos contentáramos con

recitar una oración o mirarla pensando «esto es la bodhicitta», sería un poco extraño. Primero debemos desarrollar la gran compasión con el fin de generar la bodhicitta.

En el mundo actual estamos bombardeados por mensajes que promueven el deseo y la aspiración. ¿Cómo distinguimos entre aflicción y virtud?

Hoy en día, el progreso avanza muy rápidamente y nos sentimos orgullosos. No tenemos tiempo para pensar en ello. Sin embargo, si reflexionamos en ello, nadie en el mundo, ni siquiera en grandes empresas como Facebook, Microsoft, Apple o cualquiera otra, ante la pregunta de cómo será el mundo dentro de diez años, sería capaz de responder.

Nadie puede predecir qué pasará en diez años, cuál será la situación. Todo cambia demasiado rápido, es el signo de estos tiempos. Y cambia tan rápido que no podemos distinguir lo bueno de lo malo. Continuamente están sucediendo nuevos acontecimientos, adonde quiera que vayamos, tanto en la calle como en el interior de un edificio, continuamente vemos pequeñas pantallas de televisión que muestran anuncios. Hoy en día, hasta en el baño encontramos anuncios. Así pues, no tenemos ocasión de

realmente reflexionar o de diferenciar lo uno de lo otro. Esto nos está afectando y está perturbando nuestras mentes. Como resultado, algunas cosas nos parecen atractivas y, sin pensar, surge el apego o, por el contrario, la avaricia; sentimos que nos volvemos tacaños o agarrados. Esto ocurre de forma natural, a mi entender porque somos incapaces de distinguir lo que necesitamos de lo que queremos. Confundimos ambas cosas.

Podemos utilizar la siguiente analogía para distinguir la virtud de la no virtud: podemos considerar lo que necesitamos como virtud, mientras que lo que queremos correspondería a la no-virtud. Cuando sentimos que necesitamos algo debemos pensar en ello, identificar dicha necesidad y preguntarnos: «¿Realmente lo necesito? ¿Por qué debería tenerlo?».

Por el contrario, no necesitamos ninguna razón para hacernos con lo que deseamos. El hecho de quererlo es suficiente. «Quiero eso, lo deseo». Nos basta para actuar y no necesitamos ninguna otra razón.

Cuando reconocemos una necesidad, tenemos un cierto control sobre nuestra mente, se corresponde con un estado virtuoso.

Cuando estamos perturbados, la aflicción nos quita el control sobre nuestra mente a su favor. La virtud es lo que nos otorga el control de nuestra mente y, sin embargo, cuando se manifiesta una cognición no virtuosa, una mente no virtuosa, entonces carecemos de flexibilidad o control sobre ella. Creo que podemos considerarlo de la manera siguiente: «En este instante, ¿tengo o no tengo control sobre mi mente?» Si podemos mantener ese control sobre nuestra mente también tendremos algo de espacio para poder distinguir qué es lo que debemos hacer de lo que debemos abandonar.

TRADUCCIÓN ALTERNATIVA DE *LOS OCHO VERSOS*

Pueda yo siempre sustentar afectuosamente
el pensamiento de que lograr el objetivo supremo
para todos los seres es más valioso
que la joya de los deseos.

Esté con quien esté,
pueda yo verme inferior
y a ellos, de todo corazón,
apreciarlos como supremos.

Analizaré todas y cada de mis acciones,
y en cuanto se presenten las emociones perturbadoras,
puesto que son dañinas para mí y los demás,
pueda firmemente confrontarlas y así, apartarlas.

Cuando vea a seres malvados abrumados
por el peso de terribles acciones o sufrimiento,

pueda apreciarlos como un tesoro inestimable
y difícil de hallar.

Cuando, por envidia, alguien me cause un agravio
inadmisible por amonestación, ofensa o similar,
yo asumiré la derrota
y a los demás les brindaré la victoria.

Incluso cuando, aquel en quien deposité grandes esperanzas
porque en su día yo mismo le asistí,
muy injustamente me perjudique,
pueda ver en él a un auténtico maestro espiritual.

En breve, directa o indirectamente,
pueda ofrecer ayuda y felicidad a todas mis madres
y todo su dolor y sufrimiento,
en secreto, hacerlo mío.

Pueda no mancillar estas prácticas
con pensamientos de las ocho preocupaciones mundanas
y reconociendo que todo es solo una ilusión,
que, sin apego pueda liberarme de los amarres.

La traducción alternativa es el resultado de un trabajo en equipo. Fue preparada en el marco de los estudios realizados en el programa de traducción del tibetano al español Dharma Sagar durante el curso 2022. La redacción se hizo en base a los comentarios de Lopon Lodro Phelgye, recibidos gracias a la ayuda de Drupchen Dorje que hizo de intérprete para asegurarse de la correcta comprensión de lo explicado y también fue de gran ayuda a la hora de aprender a formular las preguntas.

Todo el texto, tanto las dos traducciones, como el resto del libro fue revisado y editado por Yago Mellado, a quien le estoy muy agradecida por sus valiosas aportaciones.

A todos ellos, y también a dharmaebooks.org, mi más sincera gratitud por esta bonita experiencia de pasar tiempo con estas preciosas enseñanzas.

—Nerea Goñi

GLOSARIO DE TÉRMINOS

AFLICCIONES: Las manifestaciones mentales del deseo, la aversión, la ignorancia, el orgullo, de las visiones erróneas, la envidia, etc., que motivan acciones nocivas, perpetuando el sufrimiento en el samsara.

BODHICITTA: El deseo de alcanzar la budeidad para guiar a todos los seres a la iluminación perfecta.

BODHISATTVA: Una persona que ha generado la bodhicitta y toma el voto de alcanzar la budeidad por el bien de todos los seres. En uso común, se refiere en particular a aquellos que han desarrollado la comprensión de la naturaleza de la verdad.

BUDEIDAD: El estado de completo despertar o iluminación, en el que todos los oscurecimientos han sido eliminados y la sabiduría se ha desarrollado plenamente.

COPA DEL CRÁNEO: La parte superior de un cráneo humano utilizada en algunas prácticas del Vajrayana.

CINCO BUDAS Y CINCO FAMILIAS: Cada uno de los cinco budas y sus respectivas familias están asociados a la purificación de agregados y aflicciones específicas y a las cinco sabidurías que afloran de esa purificación.

DAMARU: Pequeño tambor de mano de dos caras utilizado en los rituales del Vajrayana.

ESCUELA KADAMPA: Un linaje que buscó restaurar las enseñanzas puras del budismo que se remonta al siglo XI.

GURU YOGA: Una de las cuatro prácticas preliminares que no son comunes [a las dos tradiciones]. Consiste en suplicar al gurú para recibir sus bendiciones y alcanzar la realización rápidamente.

HINAYANA (Vehículo Fundamental): Las enseñanzas iniciales impartidas por Buda a sus discípulos; destacan la importancia de la disciplina y exponen la ausencia de un yo individual.

MAHAYANA (Gran Vehículo): El segundo conjunto de enseñanzas impartidas por el Buda enfatiza las enseñanzas sobre la compasión, la bodhicitta y la vacuidad de todos los fenómenos.

MALA: Cadena o rosario de 108 cuentas de oración.

MANTRA SECRETO: Otra denominación del Vajrayana.

NAGAS: Seres acuáticos y sobrenaturales que habitan en cuevas.

OCHO PREOCUPACIONES MUNDANAS: Sentirse dichoso por la ganancia, la fama, la alabanza y el placer, y desdichado por la pérdida, el anonimato, la crítica y el dolor.

OFRENDA DE MANDALA: La tercera de las cuatro prácticas preliminares que no son comunes [a las dos tradiciones] en la que uno visualiza que ofrece el universo entero con el fin de acumular méritos.

OYENTES: Los shravakas, o discípulos de Buda que siguen las enseñanzas del vehículo fundamental con el objetivo de alcanzar el nirvana y la liberación del samsara.

PARAMITAS: Las seis virtudes trascendentales de la generosidad, la disciplina, la paciencia, la diligencia, la meditación y la sabiduría. Se llaman así porque trascienden la generosidad ordinaria, mundana, etc.

PRAJNA: El discernimiento que distingue lo que es dharma de lo que no lo es.

PRÁCTICA DE VAJRASATTVA: El segundo de los cuatro preliminares no comunes; purifica las acciones negativas y los oscurecimientos.

PRATYEKABUDDHAS: Literalmente los «despiertos solitarios», individuos que alcanzan el nirvana en su última vida por sí mismos, sin apoyarse en un maestro espiritual.

SAMSARA: El ciclo sin fin de nacimiento-muerte-renacimiento impulsado por las aflicciones, especialmente la ignorancia y el apego.

SIETE CAUSAS Y RESULTADOS: Las contemplaciones para generar la bodhicitta:

1. Reconocer a todos los seres como nuestra madre
2. Reconocer la bondad de nuestra madre
3. Devolver su bondad
4. Amor bondadoso
5. Gran compasión
6. Motivación extraordinaria
7. Bodhicitta

TESORO DEL ABHIDHARMA: Uno de los cinco grandes textos de la filosofía budista. Escrito por Vasubandhu en el siglo IV, presenta las enseñanzas del vehículo fundamental de la fenomenología budista. La traducción al inglés de este texto está disponible en dharmaebooks.org o en la librería Namse Bangdzo.

TRES VENENOS: El deseo, la aversión y la ignorancia; son la base para el desarrollo de todas las demás aflicciones.

TONGLÉN: La práctica en la cual se visualiza que se ofrece todo nuestro mérito y felicidad y se acepta todo el sufrimiento de los demás, con el fin de mitigar el apego a uno mismo y fomentar el amor por los demás.

TULKU: Lama (en particular en el Tíbet) reconocido como la reencarnación de su predecesor.

VAJRAYANA: El vehículo más elevado o rápido; incluye prácticas para transformar la mente mediante visualizaciones, mantras y otras técnicas.

VOTO DE BODHISATTVA: Compromiso de guiar a todos los seres a la iluminación.

VOTOS PRATIMOKSHA: Los votos, tanto monásticos como los preceptos laicos que conllevan principalmente el compromiso de abstenerse de acciones nocivas del cuerpo y de la palabra.

AGRADECIMIENTOS

EN PRIMER LUGAR, queremos agradecer a nuestro precioso gurú Gyalwang Karmapa estas maravillosas enseñanzas y su permiso para publicarlas. Su Santidad también realizó la caligrafía “Nyingje” (compasión) recogida en este libro.

Sus enseñanzas fueron interpretadas al inglés en directo por Khenpo David Karma Choephel y posteriormente transcritas por Jo Gibson a partir de las grabaciones realizadas por el equipo de difusión internet de Gyalwang Karmapa. La transcripción fue cotejada con el tibetano por Maria Vasilieva y editada por Annie Dibble. La corrección final corrió a cargo de Maureen McNicholas, quien preparó el libro para su publicación en KTD Publications. Beata Stepien coordinó y diseñó la portada y los libros electrónicos. Nos gustaría dar las gracias a todos los que han participado, así como a Dharma Treasure por su colaboración y apoyo. Esta edición en español fue traducida por Nerea Goñi y editada por Yago Mellado. Muchas gracias por su arduo trabajo.

DERECHOS DE AUTOR

DHARMAEBOOK.ORG

© 2023 por el 17º Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Traducción © Nerea Goñi

Editado por Yago Mellado

La caligrafía “Nyingje” por el 17º Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

eBook: Beata Tashi Drolkar



Esta obra está bajo la protección de la licencia [Creative Commons
Atribución-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Primera edición de eBook: 11. 2023

Dharma Ebooks is a project of Dharma Treasure, which operates under the editorial guidance of the 17th Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje.

The proprietary rights of Dharma Ebooks belong to
Dharma Treasure Corporation.



正法寶藏
Dharma Treasure