



## Todo Proviene de la Mente

*Por Lama Thubten Yeshe*

El budismo puede ser comprendido en muchos niveles diferentes y las personas que caminan el sendero budista lo hacen en forma gradual. Tal como ustedes van pasando lentamente del colegio a la universidad graduándose un año tras otro, de igual manera los practicantes budistas proceden paso a paso a lo largo del sendero de la iluminación. Pero en el budismo hablamos de diferentes niveles de la mente; aquí alto o bajo dependen de cuánto

progreso espiritual hayan hecho.

En occidente existe una tendencia a considerar el budismo como una religión en el sentido occidental del término y esta es una concepción equivocada. El budismo es totalmente abierto, puedes hablar de cualquier cosa, de la evolución del mundo externo y del mundo interior. El budismo tiene su doctrina y su filosofía pero también motiva a la experimentación científica tanto en lo relacionado con lo externo como en lo interno. En consecuencia no vayan a pensar en el budismo como en un sistema de creencias estrecho y de corta visión. No lo es, además hoy en día la doctrina budista no es una fabricación histórica derivada de la imaginación y de la especulación mental; todo lo contrario, es una explicación psicológica verdadera de la naturaleza de la mente en sí.

Cuando miran el mundo exterior tienen una muy profunda impresión de su sustancialidad. Muy probablemente no se darán cuenta que dicha fuerte impresión no es más que la propia interpretación de lo que están viendo sus mentes. Piensan que la fuerte realidad externa y sólida en verdad existe allí afuera y cuando miran hacia adentro quizás se sientan vacíos. Esto también es un concepto errado, la actitud mental errónea que yerra, al realizar que la fuerte impresión que aparece como que realmente existiera fuera de ustedes está siendo proyectada por sus propias mentes. Todo lo que experimentan –sentimientos, sensaciones, formas y colores- proviene de sus mentes.

Cuando se levantan una mañana con la mente nublada y el mundo a su alrededor también les parece oscuro y nebuloso, o cuando el mundo aparece bello y luminoso deben comprender que esas impresiones provienen básicamente de sus propias mentes y no de cambios en el mundo exterior. En consecuencia, en lugar de confundir cualquier cosa que estén viviendo con concepciones erróneas que juzgan, deben comprender que no es realidad externa sino sólo mente.

A manera de ejemplo, cuando todos en este auditorio miran hacia un mismo objeto, digamos hacia mí, Lama Yeshe, cada uno tiene una experiencia diferente distintiva aun cuando todos están mirando simultáneamente el mismo objeto. Esas diferentes experiencias no provienen de mí, sino de las mentes de ustedes. Tal vez estén pensando, “¿cómo puede él decir eso? Todos estamos viendo la misma cara, el mismo cuerpo, las mismas ropas” pero eso es sólo una interpretación superficial. Si miran más profundamente verán que la forma como me perciben y la forma como están sintiendo es individual, y que en ese nivel todos ustedes son diferentes. Todas estas distintas percepciones no provienen de mí, sino de sus propias mentes. Eso es lo que trato de explicar.

Entonces quizás pensarán, “bueno, él solo es un lama, todo lo que sabe es mente. Él no sabe acerca de los avances científicos importantes como los satélites y otras tecnologías sofisticadas. No se puede decir que dichas cosas provengan de la mente”. Pero entonces ustedes chequean. Cuando digo “satélite” ustedes tienen una imagen mental del objeto que les han contado es un satélite. Cuando el primer satélite fue inventado su inventor dijo, “he hecho esta cosa que gira alrededor de la tierra, y se llama satélite”. Luego cuando cualquier persona vio dicho artefacto pensó, “Oh, ese es un satélite”, pero “satélite” es tan solo un nombre. ¿Están de acuerdo?.

Antes de que el inventor del satélite lo hubiera construido especulaba sobre este y lo visualizaba en su mente. Luego, sobre la base de esa imagen, él hizo lo necesario para materializar su creación. Luego le dijo a todas las personas, “esto es un satélite” y entonces todos pensaron, “bravo, un satélite, qué lindo y maravilloso”. Eso muestra lo ridículos que somos. La gente le pone nombres a las cosas y nosotros nos agarramos del nombre creyendo que ese es la cosa en sí. Sucede igual sea cual sea el color o la forma a la cual nos aferramos, verifíquelo.

Si pueden entender lo que aquí les estoy diciendo, verán que de hecho, los satélites y todo lo demás viene de la mente, y que sin la mente no existe ni la más simple existencia material manifiesta en todo el mundo sensorial. ¿Qué existe sin mente? Miren todas las cosas que se encuentran en los supermercados tantos nombres, cuantos alimentos, cuantas cosas distintas. Primero la gente hizo todo eso –este nombre, ese nombre, eso, esto, esto- y luego este, ese, esto, esto, y todo esto apareció ante ustedes. Entonces si estos miles de artículos de los supermercados como también los aviones jet, los cohetes y los satélites son manifestaciones de la mente, ¿qué hay entonces que no venga de la mente? Por eso es tan importante que ustedes sepan cómo trabajan sus mentes.

Entonces, si de verdad analizan con profundidad cómo se expresan sus mentes, sus distintas visiones y emociones, sus imaginaciones, comprenderán que todas nuestras emociones, la forma como vivís la vida, la forma como os relacionáis con los otros, todo proviene de vuestras propias mentes. Pero si no comprenden el funcionamiento de la mente seguirán teniendo experiencias negativas como la ira y la depresión. ¿Por qué razón considero negativa una mente deprimida? Porque una mente deprimida no comprende como trabaja y una mente sin comprensión es negativa. Una mente negativa funciona para haceros sentir mal porque todas vuestras reacciones están contaminadas. Una mente que comprende funciona con claridad. Una mente clara es una mente positiva.

Entonces cualquier problema emocional que vosotros viváis surge debido a la forma como vuestras mentes funcionan y su problema básico radica en la forma errada como os estáis identificando. Por lo general tenéis una autoestima baja, os véis a vosotros mismos como un ser humano de pobres cualidades mientras que lo que queréis para vuestras vidas es que sean de la mejor calidad. Perfecto, vosotros no queréis ser un ser humano de pobre calidad, ¿verdad? Entonces, para corregir esa visión y convertirse en mejores personas no tenéis que exprimiros o saltar de vuestras culturas a otra. Esa no es la solución. Todo lo que tenéis que hacer es comprender vuestras verdaderas naturalezas, la forma como son ya de hecho. Eso es todo; es tan simple.

*Colofón: El material anterior ha sido tomado con permiso para el programa “Descubriendo el Budismo” del Lama Yeshe Wisdom Archive. Este artículo se ha tomado del programa Descubriendo el Budismo (del módulo “La mente y su potencial”) con el permiso del Departamento de Educación de la Oficina Internacional de la FPMT.*