

Ejercitar el buen corazón

Por el Lama Thubten Zopa Rimpoché



Antes que nada quiero agradecerles a todas las personas que han venido hasta acá. Me siento muy contento al encontrarme con aquellos que ya había conocido antes y a los que estoy conociendo en esta vida por primera vez. Espero que puedan obtener algo de beneficio a pesar de mi falta de elocuencia. He pensado hablarles un poco sobre la conducta y la visión budistas. La conducta budista consiste en no dañar a otros seres vivos y la visión significa origen condicionado.

Lo valioso de tener un buen corazón

La conducta budista implica sentir gran compasión hacia todos los seres vivos. Si en nuestro corazón tenemos compasión y si nuestras acciones brotan de dicha compasión, será imposible que dañemos a otros seres. Puesto que somos compasivos con los otros nuestras acciones les beneficiarán en lugar de hacerles daño.

Para comenzar, es cierto que no hay ni un solo ser vivo que quiera que le hagan daño, ni siquiera uno. Comprendiendo esto, el Guru Buda Sakyamuni, fundador del Budismo, entrenó su mente en el sentir compasión hacia todos los seres vivos y completó dicho entrenamiento. Esa fue la práctica principal en la que el Buda se especializó, y luego, usándose a sí mismo como ejemplo y lleno de compasión nos recomendó que tuviésemos compasión por todos los demás seres vivos y que no les hiciésemos daño.

Incluso, si no nos es posible ayudar a los demás por lo menos no les causemos daño. A partir de la idea de no dañar a los demás desarrollamos la capacidad para beneficiarles. Este es el consejo esencial que nos da el Buda el cual él mismo puso en práctica. De todas las 84000 enseñanzas de sutra y tantra, esta es la más necesaria; si no dejamos de dañar a los demás no habrá entonces práctica espiritual en nuestra vida.

Sin importar cuantas personas reclamen ser meditadoras o estar haciendo prácticas profundas y secretas, si ellas no han dejado de causar daño a los otros seres no están ejecutando la principal práctica budista. Creo que no sólo en el Budismo sino también en las demás religiones, la práctica básica es no dañar a los otros y practicar la compasión. Es su esencia, bien sean Musulmanes, Cristianos, Hindúes o Budistas, el punto esencial es no perjudicar a otros y generar compasión por ellos.

Si nuestro actuar es de esta manera nuestra práctica religiosa llevará felicidad a los demás; haremos felices a los otros y por supuesto también nosotros obtendremos felicidad. Aun cuando no podamos hacer felices a los demás, al menos nuestra práctica religiosa será beneficiosa para nuestro propio bienestar y no nos causará daño. Este es un punto importante para analizar y comprender. Nuestra práctica religiosa debería al menos beneficiarnos con felicidad para el presente y para el futuro.

Es bien importante tener una mente generosa y compasiva. Si no tenemos una mente generosa, un corazón bondadoso, no tendremos paz mental en nuestra vida diaria a pesar de toda la riqueza que tengamos. Más aún, nuestros problemas se volverán más grandes que lo que eran antes, cuando no éramos ricos; nuestra mente se torna más insatisfecha con más preocupaciones y temores. Tenemos ahora más enemigos y dañamos a otros.

Así seamos personas muy educadas –así supiéramos todo lo que se enseña en las universidades y obtuviéramos todos los diplomas- si nuestro corazón está ausente de compasión, tendremos el mismo problema: nuestra mente no estará en paz. Además seremos más orgullosos que cuando éramos menos educados y tendremos más problemas. Nuestra vida pasa llena de conflictos y llega a su final mientras vivimos grandes problemas como son la falta de armonía, las preocupaciones y el miedo.

Incluso siendo nosotros budistas y sabiéndonos de memoria todas las enseñanzas del buda sobre el sutra y el tantra así como la totalidad de los comentarios escritos por los panditas y pudiendo explicarlos con precisión, si en nuestra corazón no está la compasión, si en nuestra vida diaria no tenemos una mente generosa hacia todos los seres vivientes, seguiremos estando sin paz mental. Incluso una extensa comprensión intelectual del Budismo no es garantía para que haya paz en la mente y esto puede aplicarse a cualquier otra religión.

Así tuviésemos tantos dólares o tantos diamantes como átomos hay en la tierra, si nuestro corazón carece de compasión por los otros nuestra vida será vacía. Aún con toda esa riqueza nuestra vida será vacía y sin felicidad. Pero si a pesar de no poseer nada ni un diamante ni un dólar, si sentimos compasión por todos nuestra vida estará llena de gran paz y alegría.

Vemos pues que ninguno de estos ni la riqueza, ni la educación, ni el conocimiento religioso ofrecen paz mental. Lo que otorga paz para la mente y felicidad en la vida es tener un buen corazón, una mente generosa.

Nada en la vida es más importante que el buen corazón; montañas de oro o de diamantes no pueden ser comparadas con lo valioso de este buen corazón. Sin compasión no hay ni paz ni felicidad en nuestra vida y nuestra riqueza deja de ser valiosa. Comparada con el valor que tiene la mente generosa esta riqueza es nada. La compasión es increíblemente preciosa e importante. Es extremadamente necesaria cada hora, cada minuto, cada segundo para la felicidad de la persona y especialmente, para la felicidad de todos los seres vivientes.

Este buen corazón debe ser nuestro interés más importante en nuestra vida. Si lo comparamos con todas las demás actividades, nuestros placeres de las comidas, el vestido y los lugares, el buen corazón es lo primero que hemos de tener en cuenta. Debemos ser cuidadosos para generar compasión en nuestro corazón. De todas las actividades del día la más importante es esta práctica, tanto en el día como en la noche.

Si tenemos un buen corazón sentiremos felicidad y estaremos relajados. No habrá motivo para sentirnos envidiosos o enojados y tendremos una mente feliz. Cuando hablemos nuestras palabras serán dulces, incluso nuestro rostro estará sonriente y contento. En la noche, nos iremos a la cama con una mente alegre y dormiremos

cómodamente sin preocupaciones. Si al contrario, vivimos en forma egoísta, carentes de generosidad pensando en nada diferente a nosotros mismos: ¿cuándo es que voy a ser feliz? ¿Cuándo es que voy a liberarme de mis problemas? Si esta es nuestra actitud entonces la rabia y la envidia emergerán fácilmente y de forma repetida y fuerte y tendremos mucha infelicidad, muchos subidas y bajadas. Durante el día nuestro corazón será duro y en la noche nos iremos a la cama duros de corazón y con una mente triste.

A pesar de todos sus intentos una persona egoísta tendrá dificultades para hacer amigos y si puede establecer amistades estas no durarán mucho. Eventualmente pasadas unas horas o pasados unos días el amigo se volverá enemigo. Todo aquel con una fuerte actitud egoísta tiene pocos amigos y muchos enemigos. A donde quiera que vayan siempre van a tener problemas. Las personas siempre se quejarán de ellos y prevendrán a los demás ¡no dejes que se quede en tu casa! Aun cuando esta persona quiere solo buena reputación y no quiere que se piense mal de ella su mente egoísta le genera en forma natural una mala fama. Si visita a otras personas ellas no se sienten bien de verla.

Pero quienes tienen un buen corazón, quienes se preocupan más por los otros que por ellos mismos siempre tienen buena fama. A donde quiera que vayan hacen muchos amigos y encuentran que a los otros les gusta ayudarles. Cuando alguien con un buen corazón visita a otros ellos se sienten feliz de verle y le invitan a quedarse en su casa. Las personas siempre se sienten muy felices de encontrarse con ella y de brindarle su ayuda, multitudes de gentes quieren siempre ayudarle. Una persona egoísta e impaciente, aun estando viviendo momentos muy miserables le es difícil encontrar quien le ayude. Nadie quiere ayudarle, habrá incluso quienes se sientan contentos de saber que ella está enferma o incluso querrán que muera.

Es exactamente lo opuesto de lo que le sucede a la persona con un buen corazón. Hay felicidad en su vida, así no tenga nada sino sólo agua para beber se sentirá feliz y podrá gozarla. Si nuestra actitud es egoísta, impaciente y cruel así comamos comidas que cuesten miles de dólares y tomemos bebidas muy costosas no encontremos gozo. Ni siquiera podremos probar la comida porque nuestra mente está llena de problemas y preocupaciones. No podremos gozar al comernos una comida costosa en un sitio lujoso.

Aun cuando pudiésemos viajar a la luna o a otros planetas, si nunca en nuestra vida hemos tenido un buen corazón hacia quienes nos rodean no habrá felicidad. Nuestra vida se vuelve vacía, será una vida humana hueca. Un buen corazón no tiene precio es más precioso que cualquier otra cosa que pueda hallarse en el mundo.

La felicidad de los otros

Comenzando por nuestra familia, la felicidad de todos los seres depende de nosotros. Eliminar sus problemas y darles felicidad son nuestra responsabilidad. Comprender esto es muy importante para nuestra vida diaria.

Suelo dar el ejemplo de la pareja en la cual la esposa practica el buen corazón mientras que el marido es egoísta. Puesto que ella piensa más en velar por el bienestar de su marido que en el de ella misma, cuando él le causa problemas ella no toma represalias. Al no buscar desquite no sólo es feliz ella misma sino que le crea menos problemas a él lo que significa que habrá más paz. Si ella se venga cuando el la hace pasar un mal rato

sus problemas se agrandarán pero como no lo hace entonces ella no tiene ese problema adicional y en consecuencia hay felicidad para él.

Si tenemos un dolor de muelas pero el dolor de hoy es menos intenso que el de ayer diremos que hoy nos sentimos mejor que ayer, lo cual no quiere decir que no haya dolor alguno sino sólo significa que hoy estamos más felices. ¿Por qué? Porque hoy no nos duela tanto como ayer, el dolor es menor y por consiguiente estamos más felices y rotulamos eso como “sentirnos mejor”.

Ocurre algo similar con la pareja: puesto que ella procura tener un buen corazón su marido tiene menores problemas y en consecuencia es más feliz. Su felicidad proviene de ella, depende de ella. De la misma manera su felicidad depende de la de él, tiene que venir de él. Lo mismo sucederá en una familia de veinte personas: si hay una que se esfuerce por tener un buen corazón las diecinueve restantes reciben un problema menos. Como esa persona no toma represalias y por consiguiente no daña al resto de la familia, ellos tienen ese poco más de felicidad. Su felicidad proviene de esa persona. Así vemos claramente como esta persona por sí sola es responsable de la felicidad de las otras diecinueve; su felicidad depende de ella.

Ocurre lo mismo con todos los seres vivos y todas las criaturas del planeta; todas ellas quieren ser felices y no tener que sufrir. Si un ser tiene un buen corazón y no daña a otros, el daño causado por el resto de seres vivos se habrá disminuido en dicha cantidad o lo que es igual, reciben esa misma cantidad de más bienestar. Vemos entonces que dicha persona es responsable por la felicidad de todos los seres vivos.

Es similar con cada uno de nosotros aquí. Comenzando por nuestra familia –aquellos con quienes vivimos, comemos y trabajamos- la felicidad de todos los seres vivos depende de nosotros. Si cambiamos nuestra actitud egoísta y la convertimos en una de amor compasivo comenzando con nuestros parientes, entonces ningún otro ser recibirá daño nuestro y se benefician al recibir felicidad. Pero si no cambiamos dicha actitud egoísta, si no cambian nuestros actos tampoco cambiará el daño que le infligimos a otros. Comenzando por los pocos seres con quienes vivimos, comemos y trabajamos, quienes quieren ser felices y no tener que sufrir, hasta todos los demás infinitos seres vivos, el daño recibido por nosotros no se detendrá.

Hay una gran diferencia cuando convertimos nuestra mente egoísta en buen corazón que cuida a los demás con amor compasivo. Comenzando por nuestra familia nuclear todos los demás reciben felicidad, se benefician y reciben menos problemas. Pero si cambiamos nuestro egoísmo a todos les hacemos daño. En consecuencia que los otros sean felices o que continúen recibiendo daño está por completo en nuestras manos, es nuestra decisión. Cada uno de nosotros es totalmente responsable por la felicidad de cada uno de los seres conscientes.

Si a diario –bien sea de día o de noche- actuamos con un buen corazón, compasión y a todos respetamos, todos estarán contentos. Cuando los otros notan que sentimos compasión y amor por ellos se sienten felices; si les mostramos respeto con nuestro cuerpo y nuestra palabra se sienten bien, incluso el solo hecho de sonreírles les produce alegría. Definitivamente la felicidad de los otros depende de nosotros, de cómo los tratamos. Si reflexionamos en las experiencias de nuestro día será muy claro que somos responsables por la felicidad de los otros.

Si nos comportamos en forma opuesta, con actitudes egoístas, impacientes y celosas contrariaremos a quienes se relaciona con nosotros y les causaremos descontento. No hay duda que la felicidad de los otros depende de nosotros. ¿A cuantas personas habremos hecho daño este año al no haber practicado el buen corazón y al no haberlas cuidado? Desde nuestro nacimiento hasta ahora ¿cuántos seres hemos dañado? Si no cambiamos nuestra actitud incluso después de la muerte estaremos dañando a alguien.

La conciencia continúa

Profundizad en esto: la causa directa de la conciencia de esta vida (carente de forma, color, etc.) no es el óvulo fecundado, sino una conciencia de un tipo similar que se unió a dicho huevo fecundado. Hay continuidad de la conciencia, la conciencia presente es la continuación de la conciencia de una vida pasada la que a su vez es continuidad de la conciencia de otra vida anterior. Tanto en oriente como en occidente hay muchas personas tanto jóvenes como mayores que recuerdan vidas pasadas y ven vidas futuras tanto las de ellos como las de otros. Esto se ha logrado gracias al desarrollo de su mentes, lo que implica algún logro en el sendero bien sea debido a la práctica ordinaria de meditación o al karma. En la medida en que la mente avanza uno puede ver y recordar muchas cosas.

Hay quienes se acuerdan del momento en que salían del vientre de sus madres y algunos incluso recuerdan estar en el vientre mismo. Similarmente hay personas que recuerdan sus vidas pasadas. Quienes no recuerdan vidas pasadas están en situación similar a aquellos que no recuerdan que comieron ayer o que hablaron hace un rato hoy. Tampoco podéis recordar todos los juegos que hacían cuando niños, ni cuando nacieron ni lo que experimentaban en el vientre materno. La incapacidad para recordar esto no es una prueba válida de que no estuvimos en el vientre de nuestra madre, o que no nacimos de ella, o que no jugamos cuando fuimos chicos. De manera similar nuestra incapacidad para recordar vidas pasadas y ver vidas futuras no significa que no existieron las vidas pasadas ni que no vayan a darse las futuras. Ellas sí existen y otras personas con mentes más avanzadas y un mayor conocimiento pueden verlas.

En la medida en que nuestra mente se desarrolla podemos ver que la actitud egoísta de nuestra vida actual es una continuación de la actitud egoísta de la pasada. A su vez, la actitud egoísta previa fue continuación de otra vida pasada y así sucesivamente. Tal como la continuidad de nuestra conciencia carece de comienzo igual le sucede a la continuación de nuestra mente egoísta. Es decir, que hemos causando daño a otro seres desde tiempos sin principio hasta el momento presente, y no cambiamos nuestra actitud en esta vida -ahora que tenemos el precioso nacimiento humano-, continuaremos dañándoles en todas las vidas futuras. La actitud egoísta es increíblemente dañina.

Si pensamos en términos de la historia podremos comprender como en el pasado millones y millones de personas fueron asesinadas porque una no practicó el buen corazón. También un número incontable de criaturas fueron dañadas. Pero si esta persona hubiese tenido un buen corazón, si hubiera practicado la paciencia, todos estos millones y número incontable de criaturas no habrían sido eliminadas. Vemos así que el bienestar de todos esos seres depende por completo de esta persona; así como la totalidad del problema proviene de ella misma cuando no tiene un buen corazón y no cuida a los demás seres vivientes.

Estimar a los demás

No hay nada más importante en nuestra vida diaria que poner en práctica el buen corazón. Traten de sentir esta responsabilidad, piensen repetidamente; soy responsable por la felicidad de todos los seres vivos. Cuando nos despertemos en la mañana, tan pronto abramos los ojos, procuremos pensar que somos responsables por la felicidad de todos los seres y por la eliminación de todos sus problemas. Esa es la razón de mi vida, es por eso que he nacido con un cuerpo humano. Si en tu casa tienes animales como perros, gatos, o pájaros piensa también en ellos: he obtenido esta preciosa forma humana para eliminar los problemas de otros seres vivos y ayudarles a lograr felicidad. Esa es la razón de mi vida.

Luego piensa: estar centrado en mi propio bienestar es el mayor obstáculo que tengo para mi felicidad y para el cumplimiento de mis deseos. El egoísmo es el más grande de mis enemigos. Sin duda alguna es el mayor obstáculo para el logro de los anhelos de todos los seres vivos y la obtención de su felicidad. No hay peor obstáculo que ese.

Muchas veces nos hacemos preguntas como ¿qué hago para que mi vida sea valiosa? ¿Cómo podré beneficiar a los demás? La mejor forma de ayudar a otros es disminuir nuestra propia mente egoísta. Entre más la reducimos menos daño reciben los otros de nosotros y mayor beneficio temporal y último recogemos. Esta es la mejor solución.

Quienes practican el Budismo deben pensar de esta manera: hasta que alcance la iluminación, hasta que me muera; este año, este mes, esta semana y especialmente hoy, no voy a dejarme manejar por la mente egoísta. La mejor manera de obtener felicidad para todos los seres y de lograr todos sus deseos es que yo los cuide a todos. Hasta que me ilumine, hasta que yo me muera; este año, este mes, esta semana y especialmente hoy nunca jamás me separaré de la *bodichita*, el pensamiento que estima a todos los seres vivos. En la mañana, tan pronto me despierte con una fuerte determinación haré este plan de vida.

Cuando salgan a sus trabajos no piensen que los hacen por su propia felicidad, para obtener dinero y comodidades; sin dinero no podré llevar una vida placentera. En lugar de tener esta actitud egoísta recuerden (así no puedan pensar en todos los seres) la bondad de aquellos que les han dado un empleo. Gracias a que ellos me emplearon, puedo gozar mi vida y tengo la oportunidad de vivir con un buen corazón y beneficiarme a mí y a los demás. Ellos son muy bondadosos conmigo. Y entonces sí, luego de haber recordado su bondad, se van a trabajar. Aun cuando te pagan por tu trabajo tu actitud es beneficiar a quienes te dieron empleo; al comienzo del día y de vez en cuando, recuerda esta motivación mientras haces tu trabajo.

Pensad en todo el tiempo que gastamos diariamente en comidas y bebidas. Todos nuestros gozos –comida, vestidos, casa- han sido obtenidos gracias al sufrimiento de un número incontable de seres vivos. Para darnos bienestar otros seres han creado mucho karma negativo al realizar acciones que han dañado a otros, muchos de los cuales murieron. Dado que nosotros recibimos nuestros gozos gracias al sufrimiento de tantos otros seres, es muy importante que utilicemos estas cosas con el pensamiento de beneficiar a los demás. Utilizar estos gozos con una mente egoísta para nuestro solo

bienestar sería algo cruel e insensible que estaría indicando nuestra pobreza de espíritu.

Siempre que estés comiendo o bebiendo recuerda el propósito de la vida. Sé consciente de tu responsabilidad de obtener la felicidad de todos los seres vivientes y de eliminar sus sufrimientos. El propósito de tu vida es servir a los demás. Y por eso tienes que mantenerte saludable y tener una larga vida; en consecuencia te tomas tus comidas como si fueran medicinas.

Si te pasas toda tu vida pensando en beneficiar a los demás, todas tus actividades se volverán Dharma puro bien sea que estés trabajando, comiendo, vistiéndote o maquillándote. Esto se debe a que no estarán manchadas por la mente egoísta; todas tus acciones se volverán virtuosas y serán causa de felicidad. ¡Este es el mejor y el más confiable de todos los negocios!

Si estás cuidando a tus hijos o a tus padres o haciendo alguna labor semejante piensa una vez más: mi responsabilidad consiste en darle felicidad a todos los seres vivientes y eliminar su sufrimiento. Eso es lo que se supone que yo haga pero por el momento, es maravilloso que yo esté ayudando aunque sea un poco a algunos de ellos. Al menos mi cuerpo está beneficiando a una persona (mi hijo, mi padre o mi madre). ¡Cuán maravilloso es esto! Piensa así y luego regocíjate.

Si siempre haces tu trabajo con esta actitud tendrás todo el tiempo gran felicidad y no habrá lugar para la depresión. Sin importar con cuantas personas estás trabajando y sin importar cuan ardua sea tu labor, piensa de esta manera, considérate a ti mismo como un sirviente de los demás. En lugar de pensar que los otros están allí para utilizarlos para tu propia felicidad piensa que tú eres el sirviente de ellos y que estás acá para darles felicidad. Como si yo fuese uno de sus brazos, estoy trabajando para eliminar sus problemas y obtener su felicidad. Si piensas que eres el sirviente de los otros, tus problemas desaparecerán; y si piensas que los otros son tus sirvientes los problemas llegarán a tu mente.

Destruyéndote a ti mismo

Si tienes un problema con el alcohol o con las drogas siente la misma responsabilidad. Soy responsable por la felicidad de todos los seres; aun cuando yo goce del placer de tomar alcohol o drogas, o si fuese a recibir la felicidad última, no habría allí nada de importancia pues al fin y al cabo soy tan solo una persona. Incluso si todas las criaturas de este planeta estuviesen enojadas conmigo y actuaran negativamente criticándome y golpeándome, no habría allí nada por que deprimirse pues al fin y al cabo soy sólo una persona. Si no pones en práctica el buen corazón se correrá el riesgo de que tú –un solo individuo- dañes a otros que son incontables en número. Como si alguien envenenase el agua de una ciudad, estarías dañándolos a todos. Es muy importante que no dañes a ningún ser viviente de esta manera.

Si tienes problema con el alcohol o las drogas reflexiona de esta manera: es muy importante para mí servir a los demás que son infinitos, es increíblemente importante. No hay nada más importante en mi vida que esto. Que cruel sería si yo abandonara a los demás seres que quieren la felicidad, y que necesitan de mi ayuda y de mi compasión. Quiero que los demás me ayuden que sean compasivos conmigo y que no me dañen. Al

igual que conmigo, todos ellos también desean la felicidad y el no tener que sufrir; eso y nada más es lo que quieren. Son tal cual yo soy. Lo que yo quiero es lo que ellos quieren, entonces ¿qué debo hacer con mi vida? ¿Debo trabajar por mi bienestar o debo hacerlo por los demás?

No hay nada más importante que trabajar por los otros ellos necesitan de tu ayuda para su beneficio temporal y último. Ellos quieren y necesitan esto de ti. Mientras les sigas ignorando y te dediques solo a quererte a ti mismo no podrás encontrar si inquiera tu propia felicidad temporal. Piensa así: este es mi deseo actual pero en realidad me estoy destruyendo a mi mismo; al no controlar mi mente, al dejarme llevar por mi deseo de beber alcohol y tomar drogas estoy perdiendo mi buena salud y estos acortando mi preciosa vida humana. En realidad me estoy destruyendo a mi mismo; estoy destruyendo este precioso cuerpo humano con ese potencial tan increíble de poder beneficiar a los otros así sea uno solo de ellos. Hay un número infinito de seres a los cuales yo les puedo brindar felicidad temporal y última; estos otros seres dependen de mi. Al destruir mi cuerpo humano estoy de hecho dañando a estos otros seres vivientes. No estoy permitiendo que pueda servirles y que puedan lograr sus deseos. Buscar tan solo la felicidad para mi mismo es lo mismo que abandonar a todos estos innumerables seres

Las enseñanzas budistas enseñan que en realidad mientras uno persiga el deseo no encontrará satisfacción ninguna. Este es el peor de los sufrimientos; vas detrás del deseo y no hay satisfacción, de nuevo sigues el deseo y sigue sin haber satisfacción. Ensayas una y otra vez, y cada vez no encuentras satisfacción. Ensayas hasta que tu cuerpo se desintegra, hasta que tu vida entera colapsa. Bebes hasta que quedas sin poderte mover y el resultado final es que pierdes la capacidad de poder funcionar.

Terminas con una vida vacía y experimentando gran temor y ansiedad en el momento de tu muerte. He escuchado de las enfermeras que los alcohólicos mueren con gran susto. El susto que sienten es una señal que tendrán todavía más problemas luego de la muerte. Lo mismo sucede con el cigarrillo. Puedes encontrarte a ti mismo fumando tantos cigarrillos que no puedes detenerte aun cuando sabes que te puede producir cáncer y otras enfermedades. En las enseñanzas del Budismo Tibetano, especialmente en las predicciones de Padmasambhava el tabaco es visto como una comida negra que crece de oraciones equivocadas. Los seres malvados oraron para que el tabaco perturbara y dañara a las personas que estaban tratando de tener una buena vida, interfiriendo con el desarrollo de sus mentes y no dejándoles practicar la virtud ni permitiéndoles meditar.

Las enseñanzas explican muchos de los inconvenientes del fumar; el cigarrillo, el opio y cosas de este estilo contaminan los chakras. Contaminan el viento el cual es el vehículo de la mente y en consecuencia hacen que surjan muchos pensamientos perturbadores. El fumar causa fácilmente enojo y apego. Daña la mente volviéndola muy insatisfecha e impaciente. Fumar hace muy difícil el desarrollo de la mente e interfiere especialmente con la práctica del tantra.

El humo del cigarrillo entra en la boca y en la nariz de la gente que está en los alrededores (incluso en aquellos que no fuman) cuando ellos inhalan causando daño a sus cuerpos y mentes. Aun cuando el fumador esté algo lejos de mi en otra habitación, el humo llega por las ventanas y entra a mis pulmones y siento un dolor en mi corazón. Cuando hay mucho humo la mente se confunde y se adormila. Esto muestra que el humo del cigarrillo contamina tanto la mente como el cuerpo. Y esto es sólo hablando

de los problemas que se experimentan en esta vida, no en la vida siguiente. Como se explica en las enseñanzas del sutra lo que experimentes en la vida siguiente será mucho más fuerte.

Podrás gastar mucho dinero al día para comprar cigarrillos, alcohol o drogas. Si eres un budista, adicionalmente al hecho de dar dinero a otros puedes acumular mucho buen karma ofreciéndoselo a la Triple Gema. Utilizas todo ese dinero que te dan tus padres u otras personas, en alcohol –por un corto momento de placer- o puedes dar todo ese dinero para limosnas. Hay muchas personas en el mundo que se están muriendo de hambre; en el África y en muchos otros lugares hay grandes hambrunas. Hay mucha gente pobre, gente en hogares para ancianos y en hospicios que requieren de ayuda. Esto sucede en la India y en otros sitios donde hay campos de tibetanos refugiados. Con todo ese dinero podrías beneficiar cientos de miles de seres vivientes. Es tanto lo que podrías hacer con este. Si no lo utilizas así sino sólo para tu propia felicidad estas en sí destruyendo tu propia vida. Pero no solo estás destruyendo tu vida sino que estás impidiéndote ayudar a todos los seres, y esto es bien importante. Escoge que es lo que quieres hacer: ¿Quieres beneficiar a otros o quieres destruirte a ti mismo?

Dejarse llevar por el deseo

Todos recordáis a Elvis Presley el famoso cantante de occidente. En la última de sus representaciones él cantó “lo intenté, lo intenté, pero no pude quedar satisfecho. Lo intenté, lo intenté...” y la letra de la canción continúa de la misma manera. Recuérdelo: “lo intenté, lo intenté pero no pude quedar satisfecho”. Visualicen a Elvis todo cubierto de sudor, con lágrimas rodando por su rostro al ver que toda su vida estaba vacía y que no había encontrado contento. Esta es una gran enseñanza para nosotros, una magnífica meditación sobre la necesidad de controlar la mente para manejar el deseo.

La realidad es que en el segundo mismo en que dejamos de desear nos sentimos satisfechos, justo en ese momento, sin importar donde estemos, en el mismo cojín en el que nos encontremos meditando, en la misma casa, en ese mismo instante nos sentimos satisfechos. Antes sentíamos una gran insatisfacción, ensayábamos muchas cosas pero nada nos traía felicidad. Hacíamos muchos planes y permanecíamos ocupados adquiriendo objetos para los sentidos y no obstante, seguíamos insatisfechos. Nunca llegamos a tener lo suficiente.

Seguir tras los deseos aumenta los problemas de esta vida y en muchas vidas futuras. Perseguir los deseos lleva a problemas irresistibles y por largo tiempo. La causa de todos estos problemas se detiene de inmediato cuando dejamos de desear. Si reconocemos los inconvenientes del deseo y dejamos de ir tras este, sentimos de inmediato agrado, felicidad y paz mental. Mientras sigamos siendo amigos de la mente egoísta seguiremos con problemas, con cientos de problemas. Todos parecen ser nuestros enemigos y nosotros en particular vivimos problemas en nuestras relaciones. Mientras continúes siendo egoísta., aun cuando tu pareja siga viviendo físicamente contigo y no se haya ido a vivir con otro, seguirán habiendo problemas.

Destruir la mente egoísta

En el mismo momento en que dejemos de ser egoístas todos nuestros gigantescos problemas desaparecerán. Esa terrible depresión -semejante a un valle desolado cubierto

de niebla- pasa. En el instante en que nos separamos de esa mente egoísta, la depresión deja de ser problema; todo lo inarmónico y difícil, todo aquello que pareciera estar viviendo entre el fuego cesa de inmediato. Cuando tu esposa o tu esposo te deja y se va a vivir con otra sientes tanta rabia que dejas de comer, no puedes dormir y necesitas tomar cantidades de píldoras. De nuevo tan pronto te alejas del egoísmo todos estos problemas desaparecen. En ese instante todos dejan de existir. Cuando te identificas con la mente egoísta tienes problemas pero al dejar de hacerlo estos desaparecen.

Pero no basta con saber que todos estos problemas se originan en el egoísmo, tienes que encontrar una solución; y ésta, una vez que te has dado cuenta que la raíz original de todo el problema se relaciona con tu mente egoísta es que te separes de dicha raíz. Esta es la mejor manera de detener un gran problema y encontrar paz mental, sosiego y satisfacción. De esta manera te conviertes en tu propio psicólogo, en tu propio médico.

Cuando acabas con el egoísmo, el viento –vehículo de la mente- deja de perturbarse y violentarse y en consecuencia los cuatro elementos que están dentro del cuerpo dejan de alterarse y tu salud mejora. Lo contrario te hace infeliz y perturba tu mente. Cuando te impacientas o te sientes celoso el viento se perturba haciendo que los cuatro elementos de tu cuerpo también se desequilibren. Esto puede ser peligroso para el cuerpo y ocasionar enfermedades, infartos y otros. Como ustedes saben las úlceras y otros similares pueden originarse en la preocupación y el temor. Pero no es suficiente con identificar el problema, la única manera de acabarlo por completo es separándose de verdad de la mente egoísta. Si no entrenas tu mente así cambien las condiciones externas y logres persuadir a tu pareja para que regresa a vivir de nuevo contigo, luego de unos pocos días, meses o años volverás a tener los mismos problemas.

Mientras dependas por completo de las condiciones externas no te estás permitiendo ser libre. Las condiciones siempre están cambiando, no hay nada en que confiar porque nada es fijo. Una y otra vez seguirás sintiéndote deprimido o hasta querrás quitarte la vida. Cuando no vislumbras ninguna solución, cuando no encuentras ninguna manera de cambiar las condiciones para que tu pareja regrese a vivir contigo el pensamiento de querer suicidarte vuelve a ti; y una vez te llega este pensamiento te tomará solo un minuto matarte. Basta con un minuto para interrumpir esta preciosa vida humana.

Así es como te trata la mente egoísta, si esto te ocurre recuerda el consejo que da Shantideva en su *Guía a la forma de vida del Bodisatva*: “si puedes manejarlo, manéjalo; no hay razón para preocuparte. Y con las cosas que no puedes manejar, tampoco tiene sentido preocuparte si al fin y al cabo no se pueden resolverlas”. Preocuparte por algo que no puedes solucionar es inútil, por ejemplo, preocuparte porque no puedes hacer que el cielo se convierta en la tierra.

En situaciones en las cuales no hay nada que tú puedas hacer regocijarse es una buena práctica. Piensa: por todo este tiempo gocé de la compañía de mi pareja y lo mismo sucede con esta otra persona. Así como yo quise ser feliz al lado de ella, también ella quiere la misma felicidad. Los dos somos igualmente importantes, su felicidad es primordial; no hay razón para que ella no tenga la misma oportunidad de ser feliz que yo tuve. Regocíjate, pensando en cuan maravilloso es que esta otra persona haya encontrado la felicidad que ella buscaba. La situación así se convierte en una causa para que crees buen karma.

En tu vida diaria regocijarte ante los éxitos de los demás, bien sean estos pequeños o grandes se convierte en la causa de tu propio triunfo. Sentir envidia ante los logros de los otros interfiere con los tuyos. Para crear las causas de tu propio éxito es muy importante que practiques el regocijo.

Si tu amiga te deja piensa: esto es justo lo que mi mente egoísta necesitaba. Estos problemas me han llegado debido al egoísmo reinante en mí. Movidado por mi egoísmo he hecho cosas que a ella no le gustaban. En vidas pasadas, en tiempos pasados lleno de egoísmo creé las causas para vivir la inarmonía y la separación. Este problema en mis relaciones me llegó debido a mi mente egoísta. Entonces ahora en lugar de sufrir ahogándome con todos estos problemas voy a devolvérselos todos a mi enemigo: la mente egoísta y así voy a destruirla.

Ejercítate mentalmente dándole todos tus problemas a tu mente egoísta y en lugar de pensar que tienes un problema dáselo a ella. Si utilizas todos tus problemas como armas para destruir la mente egoísta no te quedarán rabia alguna ni envidia y no tendrás la ocasión de crear karma negativo.

Luego piensa así: estas personas han sido increíblemente amables conmigo; yo voy tras mi egoísmo pero ellas me están ayudando a destruirlo, este enemigo mío es la causa de todos mis problemas. Puesto que no soy capaz de destruir mi egoísmo por mi mismo ellos me están ayudando. Piensa así en lugar de ponerte furioso o celoso; desde el fondo de tu corazón siente cuan amables son ellos. Su amabilidad es mucho más grande que si te hubiesen dado un millón de dólares.

Reflexiona: ellos me están dando este regalo para que pueda destruir mi mente egoísta que tanto interfiere con mi felicidad, especialmente con la felicidad de todos los demás seres y la felicidad sin par de la iluminación. ¡Destruir este egoísmo es un regalo tremendamente valioso! De este pensamiento podrás derivar una gran felicidad. Si practicas así te volverás tu propio guía en lugar de ser tu enemigo.

Sin importar el problema que estés experimentando, bien sean tus relaciones o que estés enfermo de cáncer o de Sida, de vez en cuando piensa así: este problema es insoportable para mí, pero no soy el único que lo tengo. Un número enorme de seres viven lo mismo y hay quienes tienen otros mucho peores. Qué maravilloso sería si todos estos seres se liberaran de sus problemas, de sus sufrimientos y de sus causas y yo pudiera llevar sobre mí todas esas cargas. Ora para que así suceda: que yo experimente todos sus sufrimientos y sus causas, y que ellos puedan tener toda la felicidad. Día y noche mientras trabajas o charlas, continuamente piensa: he orado para que esto sucediera y ahora he recibido todos esos problemas.

Bien sea que estés enfermo de Sida o cáncer, que tengas un problema con alguna persona, que hayas perdido un negocio, o que estés sin trabajo piensa: he orado para recibir todos los problemas de los demás seres, ahora los vivo en su nombre. Una y otra vez piensa que experimentas estos problemas en beneficio de los demás.

En lugar de pensar que tienes un problema y en que cuando será que puedas liberarte de este piensa una y otra vez que estás experimentándolo para beneficiar a todos los seres vivientes. Así no habrá lugar para la depresión y sólo tendrás felicidad. Todos los problemas que vives se volverán valiosos y útiles. Así el problema continúe se volverá

de gran ayuda para el desarrollo de tu mente, de tu buen corazón y bodichita. Esta es la cosa más beneficiosa de todas; si desarrollas tu mente y el buen corazón podrás cumplir los anhelos de todos los seres, obteniendo la felicidad por todos ellos. Tener problemas se vuelve más beneficioso que no tenerlos; esto es, la transformación del pensamiento Mahayana.

Visión Budista

Como lo mencioné al comienzo de esta charla, la conducta budista consiste en no dañar a otros seres y la visión budista es el origen dependiente. Tanto la felicidad como el sufrimiento surgen dependiendo de causas y condiciones. Rotulamos “felicidad” a la sensación de tranquilidad que tiene un aspecto de estar descansando satisfechos y rotulamos “sufrimiento” a la sensación áspera que es por naturaleza de descontento. La felicidad y el sufrimiento dependen del pensamiento que las rotula y de la base formada por las diferentes características de dichos sensaciones. La felicidad existe sólo de nombre, dependiendo del pensamiento y de la base. Lo mismo sucede con el sufrimiento, en dependencia de la base particular –esa sensación áspera contraria a la de satisfacción- nuestras mentes lo rotulan como “sufrimiento”. Es así como el sufrimiento existe sólo de nombre.

Dado que el sufrimiento tiene un origen dependiente de causas y condiciones, puede ser detenido en dependencia de otras causas y condiciones. Si el sufrimiento fuese independiente, si no fuese algo que surge en forma dependiente no tendríamos la posibilidad de suspenderlo. El sufrimiento proviene de la mente, del apego, del enojo y de la ignorancia los que también son surgimientos condicionados. Nuestras acciones del pasado -motivadas por el apego, el enojo y la ignorancia- dejaron marcas de éstos en nuestro continuo mental, y estas huellas hacen que el apego, la ira y la ignorancia surjan de nuevo cuando nos ponemos en contacto con objetos que sean deseables, indeseables o neutros.

Estas huellas están presentes porque no han sido eliminadas; el remedio del sendero no ha sido aún generado en nuestra mente. No obstante, aun cuando las marcas están allí en la mente, si ponemos en práctica las enseñanzas y recordamos las meditaciones cuando nos topamos con el objeto de nuestro apego, ira o ignorancia, podremos evitar que surjan estos engaños hacia dichos objetos. Si recordamos las meditaciones podremos controlar nuestra mente para que no haya sufrimiento ni confusión. Pero si no ponemos en práctica estas meditaciones para controlar la mente cuando se encuentran con el objeto entonces surgen los pensamientos perturbadores y tenemos problemas.

Esas huellas se eliminan poniendo en práctica en nuestras mentes el remedio del sendero. En cualquier momento de nuestra vida, incluso ahora mismo, si somos conscientes (vigilando nuestra mente y recordando los diferentes métodos para controlarla) podremos detener las perturbaciones de la mente y los problemas. Puesto que es un surgimiento condicionado el origen del sufrimiento puede ser eliminado.

De la misma manera como los malos pensamientos dependen de sus causas y condiciones igualmente el pensamiento virtuoso es la causa de la felicidad. Al suspender las causas y las condiciones de los pensamientos que perturban y al generar otras causas y condiciones la mente se transforma en virtud.

Las malas acciones producen principalmente el sufrimiento del sufrimiento el cual es visto como un problema incluso por aquellos que no están familiarizados con las enseñanzas budistas. Básicamente las malas acciones conducen al sufrimiento del sufrimiento y las buenas acciones a la felicidad. De acuerdo con el resultado que ellas produzcan las acciones se rotulan como virtuosas o no virtuosas. Vemos como lo virtuoso y lo no virtuoso son surgimientos dependientes, y por consiguiente son vacíos de existir por ellos mismos.

Todo esto es posible debido a la naturaleza básica de la mente, carente de cualquier condición material como el color o la forma. La mente es clara y conocedora, es decir que es capaz de percibir objetos. Basados en las características particulares que tiene este objeto le hemos atribuido el rótulo “mente”.

Puesto que la conciencia continúa de vida en vida rotulamos ello como “continuidad de la mente”- En dependencia de cada función en particular vamos dando nombres diferentes. Dado que la mente surge en dependencia del pensamiento que la rotula y de la base podemos ver entonces que la mente existe sólo de nombre.

Esa mente que aparece ante nosotros como una mente real en el sentido de que exista por sí misma, es una completa alucinación, es algo totalmente falso. Cuando pensamos en la evolución es muy claro que damos un nombre diferente a cada uno de los factores mentales. Nuestra mente meramente atribuye así: “esta es la paciencia. Este es el enojo. Este es el amor bondadoso. Esta es la compasión. Estas son sensaciones. Esto es discriminación”. La mente que existe es algo meramente asignado a la base por el pensamiento; lo que aparece ante nosotros como una mente existiendo por su propio lado está completamente vacía, es una pura alucinación. Debemos comprender que esta mente, existiendo por sí misma, está vacía. Si así lo hacemos, habremos comprendido el secreto de la mente: esta vacuidad es la naturaleza de luz clara de la mente, su naturaleza absoluta.

Igual sucede con el ego. No hay ninguna razón para afirmar “estoy sentado aquí” fuera de que tus agregados -la asociación de tu cuerpo y tu mente- están sentados sobre este cojín. Esta es la única razón. El yo es meramente asignado por el pensamiento sobre estos agregados. En el instante en que tus agregados están realizando la acción de sentarse tú dices “estoy sentado”, cuando tus agregados realizan la acción de escuchar se le asigna a ello el rótulo “estoy escuchando”. Más tarde, cuando te levantes, cuando los agregados cambien de acción y se pongan de pie o caminen entonces lo rotularás como “estoy de pie” o “estoy caminando”. En este instante es posible que rotules “estoy dormido”, “estoy cansado”, “estoy exhausto de escuchar estos sin sentidos”. Cada vez el Yo es meramente imputado a la base por el pensamiento. Ningún otro Yo además de este existe. Ni el más pequeño átomo además de este existe. Así lo creas o no, esto es la realidad. El Yo que experimenta toda esta felicidad y todo este sufrimiento, el que realiza todas estas actividades, el que puede beneficiar a otros, el que puede alcanzar la iluminación no es más que algo que ha sido imputado, que sólo existe por el nombre atribuido a estos agregados.

Pero el Yo no aparece de esta manera, en su lugar, se presenta como si no fuese rotulado y existiendo por su propio lado. Este Yo que aparece como si no fuera rotulado, como si fuese real, es el objeto que debe ser refutado. Comprender que el Yo está vacío es percibir la naturaleza absoluta del Yo, este es el camino medio. Al comprender esto

podemos remover la ignorancia que cree que el Yo –que es puramente rotulado- existe por su propio lado como algo no rotulado. Al desarrollar la sabiduría que comprende la naturaleza absoluta del Yo uno puede remover esta ignorancia (la raíz de todo el problema). Al hacerlo así, uno también remueve todo el samsara y obtiene la liberación. Al desarrollar esta sabiduría (en especial con el medio hábil de la bodichita) uno puede alcanzar la iluminación, el estado de la mente omnisciente, para beneficiar a todos los seres conscientes. Basados en el sendero del Paramitayana uno desarrolla el medio altamente hábil del tantra, en especial, el Más Alto Yoga Tantra. Con las etapas de generación y consumación del yoga de la deidad del Más Alto Yoga Tantra uno obtiene el gran gozo y el cuerpo ilusorio. Con el Más Alto Yoga Tantra uno puede obtener rápidamente la incomparable felicidad del estado omnisciente y luego, al revelar los diversos métodos que se ajustan a los diferentes niveles de mente de los seres conscientes, uno es capaz de conducir a cada uno de ellos a la incomparable felicidad de la iluminación.

El consejo esencial

Todo este éxito depende de cuanto practiquemos nuestro buen corazón en nuestro diario vivir. Como lo menciona Shantideva en su *Guía para la Forma de Vida del Bodisatva*: “Mientras no termines con el fuego no podrás detener el incendio. Perseguir el pensamiento autocomplaciente es como sostener un carbón rojo encendido en tu mano, mientras no lo sueltes no dejará de quemarte. De manera similar, si no dejas tu mente egoísta, si no abandonas tu ego no podrás abandonar el sufrimiento. Para pacificar tu sufrimiento y el de los otros seres conscientes, abandona tu ego por los otros seres y cuídalos como si fuesen tú mismo”. Esto es muy claro, es un consejo esencial que te da el gran bodisatva Shantideva. De entre todas las palabras del sutra y del tantra este es el consejo esencial de todos los budas de los tres tiempos incluido el Guru Buda Sakyamuni. Es el consejo esencial.

Si sigues este consejo tú y todos los demás seres conscientes encontrarán la felicidad ahora y en el futuro, siempre. Definitivamente pienso que si pones en práctica esta psicología budista de la transformación del pensamiento habrá un beneficio inmediato. Es sólo asunto de si lo pones en práctica o no cuando te surge un problema, eso es todo. En una enseñanza de lam-rim el Lama Tsong Khapa explica lo siguiente: “uno sigue al deseo para obtener agrado pero el resultado es solo insatisfacción”. Lo que sucede es que la insatisfacción continúa y continúa. Tendremos el problema por mucho tiempo en esta vida y en vidas futuras, especialmente en vidas futuras.

No es sólo que tengas que vivir el problema por un larguísimo tiempo sino además que es insoportable. Son tantos los problemas que existen, muchos otros problemas surgen de este. Si vas tras del deseo y no logras lo que quieres sientes ira y celos hacia otras personas. Muchos otros problemas surgen y cada uno de estos crea más problemas tal como un árbol con miles de ramas surge de una pequeña semilla. Lo que dice el Lama Tsong Khapa es completamente claro y de acuerdo con nuestra experiencia. Piensen profundamente en ello.

LA NATURALEZA DE LA COMPASIÓN

Adiestrarse en la compasión

Es extremadamente importante que siempre entrenes tu mente en la compasión. Cuanto más compasiva es tu vida más felicidad vas a experimentar. Una persona que tiene compasión genera menos confusión en las otras porque la compasión no permite que surjan pensamientos de envidia y de enojo dañinos a los demás. Si tu mente permanece en la naturaleza de la compasión beneficia a los demás en lugar de hacerles daño.

La definición de compasión es “desear que los seres dolientes se liberen de sus sufrimientos”. Si tu mente es naturalmente compasiva buscarás los métodos para beneficiar a otros; intentarás liberarles de sus sufrimientos. Cuando una persona compasiva vive con otras les traerá gozo y armonía. Debido a la calidad de la mente de dicha persona, el solo hecho de verla hace que otros se sientan felices. Aun cuando esta persona no busque alabanza ni buena reputación los otros le admiran y le respetan teniendo así automáticamente una buena reputación. Los demás gozan al verla, al estar con ella y al ayudarla.

Es muy importante comprender y meditar sobre el sufrimiento de los otros, estar permanente consciente de ellos. Piensa en los sufrimientos de otros seres sensibles, así sea en uno solo que tenga problemas más grandes de los que tú crees tener. Cuando piensas aunque sea en un solo ser con grandes problemas tus propios problemas desaparecen. Por lo general nos interesamos sólo en nosotros, pensando únicamente en nuestros problemas y no en los inconvenientes de los demás. Una y otra vez lo repetimos, como cuando recitamos un mantra o una oración, “tengo este problema, tengo ese problema”. Exageramos en la mente nuestras dificultades y como solamente pensamos en nuestros problemas nos sentimos como si fuéramos el único en el planeta que sufre. Esto nos deprime tanto que no somos capaces de realizar ni siquiera nuestro trabajo. Así vivamos en un lindo y costoso apartamento que tiene todo lo necesario no podremos gozarlo. Aun cuando intentemos comer comida que valga cientos de dólares no podemos gozarla; a la postre no vemos diferencia alguna entre comer comida que valga cinco o cien dólares.

Pero si constantemente entrenamos nuestra mente para que esté consciente de los sufrimientos y de las bondades de los demás –como nuestra felicidad y comodidad han sido recibidos por la bondad de otros- nuestros problemas personales se volverán insignificantes. Aun pensar en los problemas de un solo ser hace la diferencia y nuestros propios problemas pierden importancia. Cualquiera que sea la contrariedad que tengas no parece ser tan importante cuando piensas en esa otra persona. Entonces, si piensas en los cientos o en los millones o en los incontables seres que están sufriendo tu problema se vuelve nada; no habrá espacio en tu mente ni tiempo para pensar en ti mismo. Sólo eres una persona y así estés sufriendo es sólo el sufrimiento de una persona. El pensamiento de otros que sufren supera la preocupación por ti mismo. No hay tiempo para pensar en uno, no hay tiempo para trabajar por uno, sólo hay tiempo para pensar y trabajar por los demás.

En tu mente los otros se vuelven más importantes porque ellos son muchos, su número es infinito y su sufrimiento es insoportable. En tu vida, sea de día o sea de noche tu

primera y más importante preocupación deben ser los demás. No hay nada más significativo que esto.

El cuerpo que sufre

Simplemente observa un mosquito; es tan frágil y lastimero, no tiene poder ni fuerza. Imagínate que estás tomando el cuerpo, la vista o el sonido de quien enoja a otros, y por lo cual quieren matarlo. El cuerpo de un mosquito se ve como algo muy indeseable. Mira sus patas largas y delgadas; observa su cuerpo y compáralo con el tuyo. No hay alternativa, la compasión debe surgir. Luego observa una babosa, no quisiéramos tener su cuerpo ni siquiera por un segundo, ¡así fuese un experimento! El sólo hecho de ver su cuerpo es insoportable, tan débil, tan limitado y deplorable. Cuando se termina el monzón todas las babosas mueren.

Mira el búfalo, la vaca, la oveja, la cabra, el perro y el mico, sólo mirar sus cuerpos produce lástima. Con facilidad ves la triste vida de los micos incluso si hallan comida, viven temiendo el ataque de otros micos más poderosos. Tienen que mirar hacia todas las direcciones “me atacará alguien mientras me estoy comiendo esta fruta? La naturaleza sufriente de sus cuerpos nos muestra cuan dolorosa es su condición.

Ni las arañas, ni las culebras, ni los escorpiones ni ninguno de los demás animales han escogido sus cuerpos a propósito con un plan cuidadoso: “quiero nacer culebra” o “quiero ser un escorpión”. Tomaron sus cuerpos involuntariamente; no tuvieron alternativa al haber creado el karma debido a su ignorancia. Primero, crean el karma dada su ignorancia y luego –sin opción alguna- su conciencia migra a dicho cuerpo.

Ocurre hasta con los seres humanos, cuando alguien te critique o te maltrate sólo mira su cuerpo. Cuando piensas en la condición dolorosa de su cuerpo –sin siquiera considerar todavía los sufrimientos de su mente- no tendrás alternativa y generarás la compasión. Sin importar lo disgustada que esté una persona o lo importante que ella crea que sea, dentro de ella hay un esqueleto. Está cubierto de piel y por eso no lo ves, pero observa su cuerpo y recuerda el esqueleto que hay allí dentro. De hecho este cuerpo es un objeto que produce mucho miedo: las venas rodean los pedazos de carne y están llenas de sangre, pus y malos olores con unos pelos creciendo en su parte superior. Con solo mirar al cuerpo verás que es sufrimiento y pesar. No sentirás deseos de hacerle daño. Cuando veas así el cuerpo no podrá surgir el pensamiento de querer dañar a ese ser.

La mente que sufre

Igual ocurre con la mente. Cuando alguien está sobrecogido por la rabia es un sirviente de su propia ira. Su cuerpo, palabra y mente se vuelven los sirvientes de su enojo. La persona rotulada a esta asociación de cuerpo y mente no tiene ninguna libertad sino que está totalmente controlada por la ira. Debido a ella no es feliz. En lugar de ver a la persona y a su ira como algo separado piensa que está totalmente controlado por ella; y así, cuando notas que no tiene ninguna libertad brotará en ti la compasión.

Las enseñanzas dicen que no tiene sentido enojarse con el palo que alguien utilizó para golpearte. El palo en sí no tiene ninguna libertad, es simplemente blandido por la persona que quiere golpearte y dañarte. De manera similar el cuerpo y la mente de la

persona que quiere pegarte no son libres, sino que son utilizados por la ira. De allí que la enseñanza diga que no hay ninguna razón para enojarse con quien te golpea: Más bien esa persona debería ser sólo objeto de tu compasión.

De manera similar puedes meditar sobre la compasión en relación con el apego, el orgullo y la envidia. Es muy útil recordarlo especialmente cuando tienes un problema.

Meramente etiquetado por la mente

En la vida diaria, cuando el cuerpo de una persona se sale de la cama ella rotula eso como “me estoy levantando”. Cuando sus agregados realizan la acción de comer el desayuno, lo rotula como “estoy tomándome el desayuno”; si está lavando algo el rótulo será “estoy lavando”. Cuando sus agregados realizan la acción de hablar rotula a su cuerpo como realizando dicha acción “estoy hablando”; cuando está pensando, la persona lo etiquetará como “estoy pensando” y cuando la persona está meditando, siguiendo la respiración o tratando de entrenar su mente en el sendero –en la renuncia al samsara, la bodichita y la sabiduría que comprende la vacuidad- la persona lo rotulará como “estoy meditando”. De esta manera durante todo el día, constantemente y de acuerdo con lo que nuestro cuerpo, palabra o mente están haciendo etiquetaremos: “hago esto, hago aquello”.

Demos un ejemplo del etiquetamiento: antes de que una persona supiera que quien se viste de cierta manera y realiza determinadas funciones es llamado el “policía” no tenía la percepción del policía. Luego de que se le dice lo que es un policía y cree lo que le dijeron, coloca el rótulo de “policía” en la persona vestida de dicha manera. Sólo después es que ella tiene la percepción de policía.

La apariencia del policía surge del rótulo que le ha puesto la persona. De hecho si esta apariencia de policía es analizada (tal vez no en el primer segundo pero sí inmediatamente después) parecerá que no está siendo rotulada. Esta apariencia sin rotular es totalmente opuesta a la realidad; esta apariencia del policía independiente y sin rótulo existiendo por su propio lado es completamente falsa.

La situación actual es que rotulas “policía” sobre los agregados que realizan la tarea particular de hacer preguntas, revisar papeles, etc. Si tu mente no rotula “policía” aun cuando el cuerpo y el uniforme del policía estuvieran enfrente a ti el policía no existiría. Si no existe el pensamiento que etiquete “policía” el policía no existe en ese momento. Pero igualmente, si existe el pensamiento que rotula “policía” y no está la base –no hay agregados vestidos con dicho uniforme en particular- el policía seguirá sin existir. Si la base (el cuerpo vestido de esa forma particular realizando las actividades de policía) existe, tu mente le pone el rótulo de “policía” a dicha base.

Puedes ver que el policía existe en esos agregados sólo de nombre, siendo meramente etiquetado por el pensamiento. El policía existe bajo el control de la mente de la persona que hace el etiquetamiento. El policía no existe para nada por su propio lado, él existe solamente mientras es rotulado en esos agregados por el pensamiento. Este meramente rotulado policía es quien existe y realiza todas las actividades de policía; esta es la realidad.

No obstante, el policía aparece ante nosotros como si no fuese rotulado. No se presenta como algo meramente rotulado por nuestro pensamiento sino como existiendo por sí mismo. Esta apariencia es opuesta a la realidad, el policía es meramente etiquetado, sólo existe de nombre. La otra apariencia es totalmente falsa, es una alucinación. La apariencia del policía como existiendo por su propio lado es lo mismo que el policía que vemos en un sueño, por completo inexistente.

Piensa sobre el Yo de la misma manera. Si no se rotula “yo” sobre los agregados no habrá apariencia del Yo. Es muy claro que todas las apariencias que surgen de las seis conciencias provienen del etiquetamiento, de tu propia mente. Pero aun cuando el Yo es meramente imputado sobre nuestros agregados por nuestro pensamiento siempre aparece como independiente y existiendo por su propio lado y nosotros siempre confiamos en esto como si fuese verdad. En realidad es el meramente rotulado Yo quien se levanta, quien come, bebe, habla, medita, viaja, hace negocios y experimenta felicidad o sufrimiento. Este meramente rotulado Yo es quien alcanza la iluminación practicando el sendero o quien experimenta el sufrimiento del samsara al crear las causas: los pensamientos perturbadores y el karma.

No obstante, lo que continuamente aparece ante nosotros es un Yo independiente y verdaderamente existente y que existe por su propio lado sin estar dependiendo de nada. Esto es lo que aparenta comer, trabajar, meditar y la experiencia de la felicidad y del sufrimiento. Pero este Yo que creemos que existe verdaderamente en verdad no existe, está completamente vacío; no existe ese Yo verdaderamente existente que está realizando todas estas actividades. Esa apariencia es completamente opuesta a la realidad, es totalmente falsa. Si podemos reconocerla como falsa nos tomará sólo un minuto comprender la vacuidad del Yo. Entonces, tendremos la oportunidad de cortar la raíz del samsara, la causa verdadera del sufrimiento. Al cortarla, nos estaremos liberando del sufrimiento verdadero y nos estaremos dando la oportunidad de alcanzar la liberación.

Dado que vivimos controlados por la ignorancia, al no haber comprendido la vacuidad y permanecer completamente alucinados con la realidad, nada aparece ante nosotros como meramente etiquetado. Confiamos completamente en la apariencia de este Yo sin rotular que existe por sí mismo y de la misma forma alucinamos con relación a los órganos de los sentidos. Los órganos de los sentidos –que son meramente etiquetados- no aparecen así ante nosotros y entonces cuando nos topamos con objetos indeseables, nos surge el enojo y si se trata de objetos deseables surge entonces el apego. Igual sucede con la envidia y todos los demás pensamientos perturbadores. Y entonces después acumulamos karma, la causa del samsara; debido a este karma tenemos que deambular y renacer una y otra vez en los seis reinos. Cuando relacionamos esto con nosotros y con nuestro sufrimiento se vuelve entonces la causa de la renuncia.

De esta manera, otro número incontable de seres conscientes está también dando vueltas en el samsara y experimentado sufrimiento en cada uno de los reinos. Medita en cómo los otros están alucinando, ignorantes de la realidad del ser y de los fenómenos. Ellos no creen en lo que existe sino que creen en lo que no existe. Si pensamos de esta forma de nuevo no tendremos más alternativa que sentir compasión por ellos.

Hacerse responsables de los demás

Lama Tsong Khapa, como un segundo Buda Sakyamuni, alcanzó todo el sendero hacia la iluminación y realizó grandes trabajos beneficiando a muchos seres y al Dharma del Buda. Él explica el sufrimiento de los seres conscientes de la siguiente manera:

Los maternos seres conscientes son constantemente arrastrados por los cuatro ríos caudalosos de la ignorancia, el deseo, el aferramiento y las visiones erradas. Sus brazos y piernas están atados por las cadenas del karma tan difíciles de romper; están encerrados en la jaula de hierro de la ignorancia de aferrarse al Yo. Sus mentes están totalmente oscurecidas por la oscuridad de la ignorancia; toman una y otra vez renacimientos en el samsara experimentando continuamente los tres tipos de sufrimiento.

Todos estos seres que han sido tus madres han sido muy bondadosos contigo y están ahora atados con cadenas y son arrastrados por el agua. Pero no sólo eso, están atrapados en la jaula de hierro completamente a oscuras sin poder ver ninguna luz. Si tu madre, que ha sido tan extremadamente amable contigo estuviese sufriendo así no podrías soportarlo. Pues es incluso más insoportable que los seres conscientes estén completamente atrapados por la ignorancia de aferrarse al Yo naciendo y sufriendo en los seis reinos debido a sus cuatro engaños: la ignorancia., el deseo, el aferramiento y la visión errada.

Tienes que tomar una decisión acerca de cómo vivir tu vida, sin importar cuanto estés sufriendo tú eres sólo una persona. Aun cuando alcances la liberación esto no es motivo para sentirse emocionado pues sólo eres una persona. No importa que tan grande sea el problema que te afecte no hay nada por que deprimirse porque al fin y al cabo no eres más que una sola persona.

Si piensas en otros dos seres conscientes que, controlados por los pensamientos perturbadores y el karma están sufriendo de una manera similar, verás que puesto que ellos son dos, su sufrimiento es más insoportable. Será más importante si te sacrificas a ti mismo y dedicas tu vida a trabajar por estos dos seres con el fin de liberarlos del sufrimiento del samsara y conducirles a la felicidad última. Incluso en términos de la felicidad temporal, esto dos son más en número que tú y en consecuencia son más importantes.

Aun cuando eres sólo una persona piensas que eres muy importante y que obtener tu felicidad resolviendo tus problemas y eliminando tu sufrimiento es muy importante. Pero estas otras dos personas son mayores en número luego es más importante obtener su felicidad y eliminar sus sufrimientos. Pero el asunto es que no son sólo dos seres, no son sólo cien billones; es un número infinito de seres que como tú quieren ser felices y no desean el sufrimiento. Un número incontable de seres están sufriendo, ausentes de felicidad temporal y de felicidad última. Si piensas en semejante número tú mismo te vuelves completamente insignificante. Si los olvidas así sea por un minuto o por un segundo y te preocupas solo por ti mismo, estás loco del todo, habrás perdido tu cordura.

En cada hora de tu vida no hay nada más importante que sacrificarte para liberar a los incontables seres conscientes de su sufrimiento verdadero y de la causa verdadera del

sufrimiento conduciéndoles a la felicidad temporal y última, especialmente hasta la perfecta felicidad de la iluminación. Nada es más importante para tu vida que esto.

Cuando tu mente se da cuenta del sufrimiento de los otros ya no habrá manera de descansar; la compasión tiene que brotar, tienes que hacer algo. Si como en el caso del árbol o de la piedra tú no tuvieras mente sería diferente, pero dado que tú tienes una mente clara y conocedora que comprende que los otros están sufriendo no hay caso de que te relajes incluso si no eres capaz de serles de ayuda. Si tu madre se estuviese ahogando en un río, incluso si no tuvieses brazos y no pudieses ayudarla, no habría manera de que te relajaras e ignoraras lo que estuviera sucediendo. Permanecerías preocupado intentando salvarla.

De la misma manera en tu vida diaria debes utilizar todas las capacidades que tengas para aliviar el sufrimiento físico y mental de los demás. No hay duda alguna de que debes beneficiar a los otros evitando sus problemas y obteniendo su felicidad incluso la felicidad temporal que necesitan, especialmente si tienes la oportunidad de hacerlo. Has recibido un perfecto renacimiento humano con 18 raras cualidades y te has encontrado con el Dharma, las enseñanzas del Buda. Te has encontrado con un maestro virtuoso perfecto que puede revelarte el completo sendero hasta la iluminación. Si practicas el sendero completo a la omnisciencia podrás convertirte en un guía perfecto con una comprensión perfecta, con poder e infinita compasión y trabajar en forma extensiva por todos los seres conscientes.

Al generar y entrenar tu mente en el completo sendero del Mahayana tienes la oportunidad no sólo de dar felicidad temporaria a otros al liberarlos de los problemas cotidianos, sino que también podrás liberarlos por completo incluso de la causa del sufrimiento –el karma y los engaños- y conducirlos a la más alta felicidad, el estado de la mente omnisciente.

Si tú, -que tienes la oportunidad de ayudar a otros para que encuentren su felicidad temporal y última- no les ayudas, ¿quién entonces lo hará? Si tú que tienes todas las posibilidades para desarrollar tu mente y guiar en forma perfecta a otros no lo haces ¿quién lo hará? Si estás con alguien que se ha roto una pierna y necesita ser llevado al hospital, ¿si tú no le ayudas quien lo hará?

Puesto que tienes la capacidad, tienes también la responsabilidad de ayudar.

Practicar la conducta moral

No existe otra forma para ofrecerles el beneficio último a los seres conscientes guiándolos en forma perfecta hasta la liberación y la iluminación, que tú mismo alcances la iluminación, el estado de la omnisciencia. No hay más maneras y alcanzar el estado de la omnisciencia depende de generar el sendero en tu mente y el fundamento del sendero es la conducta moral.

No hay nada más importante ni significativo en la vida que beneficiar a otros seres, luego siendo prácticos, ¿qué puedes hacer para beneficiarles?

Lo primero que puedes hacer es dejar de hacerles daño con tu cuerpo, palabra y mente. El fundamento básico del sendero, la pura esencia del Dharma, es no dañar a otros seres y a cambio beneficiarles. La conducta moral, que incluye proteger el karma es una

práctica muy importante porque significa no dañar a otros. Puedes por ejemplo hacer un voto de no matar. Tú eres sólo una persona pero tienes el potencial de dañar a un número incontable de personas y de animales. Así no les beneficias temporalmente dándoles comida, vestido o casa por el solo hecho de vivir el voto de no matar ya estás previniendo el daño potencial de matar un número incontable de seres. Dado que has tomado tu voto para beneficiar a cada uno de los seres sensibles dejas de dañar un número infinito de ellos.

Cuando una persona toma el voto de no matar, se beneficia un número infinito de seres al recibir menos daño. Si dos personas hacen dicho voto muchos recibirán menos daño. Si más y más personas viven en el voto de no matar el resto de los infinitos seres sensibles que quieren ser felices y no tener que sufrir recibirán menos y menos daño.

No correr peligro de ser asesinado es de por sí un beneficio. Aun cuando no des montañas de comida y de vestidos a los sobrevivientes de un desastre, el sólo de hecho de que vivas el voto de no matar trae increíble beneficio. Al segundo siguiente de haber tomado el voto un número infinito de seres sensibles reciben beneficio de ti.

Si luego tomas voto de no robar otros recibirán todavía más beneficio y sus vidas correrán menos peligro. En la medida en que vayas tomando más y más votos –los cinco preceptos, los ocho preceptos, etc.,- otros seres recibirán más y más felicidad al recibir de ti menos daño.

Como puedes ver, vivir con la conducta moral -protegiendo el karma- es algo muy práctico. Cuando das comida o dinero a los demás te es imposible abarcar a todos los seres y desde la condición de ellos, mientras no encuentren el Dharma y comprendan el karma así esta vez reciban alimentos o medicina y sean aliviados del hambre y curados físicamente seguirán creando la causa de todos estos problemas. Mientras no abandonen la causa del sufrimiento y no practiquen lo que causa la felicidad seguirán teniendo problemas. Mientras que sus ojos de la sabiduría del Dharma permanezcan cerrados crearán una y otra vez la causa del sufrimiento. Así pues, su sufrimiento no tendrá fin.

Entonces, basado en la conducta moral escuchas, reflexionas y meditas. Escuchas las enseñanzas extensas de todo el sendero para alcanzar la iluminación reflexionando en su significado y meditas en dicho sendero. Con el tiempo podrás revelar al Dharma a otros permitiéndoles que abran su ojo de la sabiduría del Dharma y dejando de crear la causa del sufrimiento. Es así como su sufrimiento puede cesar, esto es conducta moral verdadera.

No es lo mismo tomar un voto o no tomarlo; si no lo tomas no estás beneficiando a los otros y no adquieres el mérito de permanecer manteniendo el voto. No creas karma negativo pero no obtienes el mérito de vivir en el voto. Si tomas el voto de no matar, siempre estarás creando mérito, buen karma, luego hay una diferencia. Según tus capacidades debes tomar uno, dos, tres, cuatro o cinco votos. Tomar refugio en el Dharma significa no hacer daño a los demás y esto es esencial; es la causa principal de tu desarrollo mental y de beneficiarte a ti mismo en esta vida. Incluso en tu vida diaria tendrás menos confusión. Dañar a los demás lo confunde a uno, trayéndonos problemas en nuestra vida y en las vidas de otros. Tomar refugio en el Dharma trae paz para tu vida y para la vida de los demás.

Vivir guardando tus votos sean los que sean, sin dañar a nadie es la causa principal para el desarrollo de tu mente, de tu propia felicidad en esta y las demás vidas, a partir de hoy y hasta la iluminación. Esto es lo más práctico que puedes hacer hoy para beneficiar a todos. Si estás interesado en la paz mundial guarda tu conducta moral que este es el verdadero método para lograrla. No dañar a los otros y si es posible beneficiarles es la esencial del Dharma. Esta es la forma de practicar el Dharma.

El éxito en tu práctica del Dharma y en tu capacidad para vivir con una buena conducta moral depende de que tengas un buen corazón lo que significa, que no estés muy centrado en ti mismo. Entre menos egoísta seas más rápidamente obtendrás realizaciones en la meditación y mayor éxito tendrás en la causa básica de esta conducta moral. Entre más egoísta seas, más obstáculos habrás de tener; por lo general, serán mayores obstáculos para el éxito pero principalmente para el éxito de la práctica del Dharma y ésta es la más importante. No tener obstáculos en la vida diaria depende de que no te dejes llevar por el pensamiento egoísta y que a cambio te dediques a cuidar a los demás. Toda la felicidad proviene de interesarte en los demás, de tu amor bondadoso y de tu compasión. Todo tu sufrimiento viene de estar centrado en ti mismo.

Básicamente todos los problemas y fracasos provienen de uno mismo y toda la felicidad y goce vienen de los otros. Entonces, la práctica más importante del Dharma es dedicarte a los demás y esto debes aplicarlo incluso con aquellos que no practican el Dharma, con aquellos que no buscan la liberación ni la iluminación como también con quienes no están interesados en ser felices en vidas futuras sino que sólo les interesa la felicidad diaria en esta vida. Puesto que quieres ser feliz el método esencial es cuidar a los demás sin permitir que el pensamiento egoísta te controle; este es el método principal que debes poner en práctica. Todas las 84.000 enseñanzas del Guru Buda Sakyamuni, todas las enseñanzas del sutra y del tantra sin importar cuan extensas o secretas sean convergen en este punto básico: necesitas renunciar a estar centrado en ti mismo.

Cómo dar sentido a la vida

La respuesta a la pregunta. “puesto que debo regresar al occidente ¿cómo debo vivir mi vida?”, es muy sencilla. Lo más práctico es ejercer el buen corazón. Esto te traerá felicidad temporal y última, ahora y en el futuro, tanto para ti como para los demás. Actuar lo más que puedas con buen corazón sin dejarte llevar por el egoísmo es el método esencial para cortar los obstáculos al éxito.

Adicionalmente a esto, si puedes encontrar tiempo medita en el lam-rim. La meditación ayuda a practicar el buen corazón y la práctica del buen corazón ayuda a la meditación. Así tu vida se vuelve práctica y con significado, estarás muy feliz pues estarás haciendo algo correcto y consistente. Al hacer esta práctica sabes que definitivamente puedes obtener como resultado la felicidad para ti y para los demás, haciendo que tu vida tenga sentido. Y dado que estarás ayudándote a ti mismo y a los otros, sentirás felicidad en lugar de sentirte deprimido.

Estarás muy contento; hace un año o hace unos cuantos meses tu vida carecía de sentido. Ni siquiera sabías que luego de esta vida podrías tener felicidad, que podrías renacer y ser feliz en esa vida, que podrías seguir teniendo felicidad en vidas futuras y además, que podrías desarrollar tu mente y ayudar a otros en vidas por venir.

ntes no sabías que con el precioso cuerpo humano podías alcanzar incluso en cada hora los tres grandes propósitos: felicidad luego de esta vida, liberación del samsara y la incomparable felicidad de la iluminación. Con este cuerpo tú puedes alcanzar cualquiera de estos tres. Incluso en una hora puedes crear las causas para cualquiera de éstas. Ahora sabes que tienes la oportunidad de alcanzar cualquier felicidad que anheles en tu vida próxima y mejor todavía la oportunidad de alcanzar la liberación del samsara. Pero todavía mejor que esto, tienes la posibilidad de lograr el estado de la mente iluminada con la habilidad de guiar a todos los seres sensibles de una manera perfecta.

Al haber conocido el Dharma sabes ahora que puedes alcanzar todos estos logros o alguno de ellos si practicas las diez buenas acciones, los tres más altos entrenamientos, la bodichita, las seis perfecciones y, especialmente, el tantra. Al saber que tiene todas estas oportunidades deberás sentirte muy afortunado.

Colofón: Tomado de PRACTICANDO EL BUEN CORAZON, una transcripción intermedia de Wisdom (impresión agotada). Reimpreso acá con el permiso de Wisdom Publications.

Este artículo se ha tomado del programa Descubriendo el Budismo (módulo “Como desarrollar la Bodhichita”) con el permiso del Departamento de Educación de la Oficina Internacional de la FPMT.

