

# **SOBRE LA FELICIDAD**

**Lama Lobsang Tsultrim**

- **Los tres niveles Lam Rim.**
- **Apego, Renuncia y Altruismo.**

Nivel básico de motivación: frenar el apego hacia esta vida.

Nivel intermedio de motivación: renuncia al sufrimiento.

Nivel superior de motivación: la bodichita o altruismo ilimitado.

Sobre la Felicidad. Lama Lobsang Tsultrim. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 7.

- **Toma de refugio.**
- **Las tres causas.**

Tomamos Refugio en las Tres Joyas. Tomamos Refugio en el Buda, en el Dharma y en la Sangha. Tomamos Refugio en las Tres Joyas por tres causas: por miedo al sufrimiento, por la confianza que nos ofrecen y para poder ayudar a los demás seres.

Sobre la Felicidad. Lama Lobsang Tsultrim. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 11.

- **Apego e intereses mundanos.**
- **Produce cada vez más frustración.**

Solemos obsesionarnos con nuestra salud, nuestros problemas y con todo aquello que nos concierne, y nos dejamos llevar por el apego hacia lo que creemos que es la base de nuestro bienestar. Si dejándonos llevar por el apego y los intereses mundanos de esta vida consiguiéramos realmente ser más felices, no habría problema, pero lo que conseguimos, en cambio, es más frustración y más infelicidad.

Sobre la Felicidad. Lama Lobsang Tsultrim. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 21.

- **Estabilidad de la mente.**
- **No afectarse por los ocho intereses mundanos.**

Si hay ese tipo de intereses, quiere decir que en realidad estamos apegados a esta vida y nuestra mente se verá afectada por los cambios constantes que en ella se dan: felicidad y sufrimiento; elogios y críticas; ganancias y pérdidas; palabras agradables o desagradables, y la clave de la felicidad está en conseguir que nuestra mente no se vea afectada por esos cambios.

Sobre la Felicidad. Lama Lobsang Tsultrim. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 22.

- **Tres reflexiones sobre muerte.**
- **Segura, no tiempo y Dharma.**

El primero de estos puntos es la certeza de la muerte, es decir, la muerte va a llegar sin duda alguna. El segundo punto es que sabemos que va a llegar, pero no sabemos cuándo, el momento de la muerte es siempre incierto. Y el tercer punto de la meditación es el que nos dice que, salvo la práctica del Dharma, ninguna otra cosa nos va a ser de ayuda en el momento de la muerte.

Sobre la Felicidad. Lama Lobsang Tsultrim. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 24.

- **Preparar el estado de muerte.**
- **Paz y conocer Dharma.**

Los preparativos hay que hacerlos antes, mientras que hay tiempo. Lo único que nos puede ayudar en el momento de la muerte es la paz interior que surge de haber practicado el Dharma, de haber actuado correctamente a lo largo de nuestra vida y de haber prestado atención a lo que en la filosofía budista llamamos el karma: la ley de causa y efecto.

Sobre la Felicidad. Lama Lobsang Tsultrim. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 25.

- **Características del karma.**
- **Definitivo, expansivo, causal y mdificado.**

El karma se dice que es definitivo, en el sentido de que una acción positiva siempre producirá felicidad, mientras que una acción negativa siempre producirá sufrimiento. También es expansivo, ya que la fuerza de una acción positiva o negativa aumenta exponencialmente, de ahí la importancia de potenciar todo lo positivo por insignificante que parezca y evitar lo negativo, ya que su fuerza aumenta día a día. Tampoco se puede experimentar un resultado si previamente no se ha creado la causa. Y, si se crea la causa y no la modificamos, inevitablemente vamos a experimentar un tipo u otro de resultados, dependiendo de la causa creada.

Sobre la Felicidad. Lama Lobsang Tsultrim. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 29.



- **Mente confundida.**
- **Crea mucho sufrimiento.**

Pero a veces sucede que, a pesar de que buscamos la felicidad y no deseamos sufrir, estamos muy confundidos, no actuamos de manera adecuada, por lo que nos alejamos de la felicidad y atraemos resultados no deseados. No somos conscientes de cómo la fuerza de nuestro pensamiento, o motivación, nos lleva a actuar. Es decir, a veces, no vemos la relación que existe entre lo que pensamos, lo que hacemos y lo que decimos, con los resultados que esto comporta y, de esta forma, aunque deseamos una cosa, ponemos las causas para experimentar otra.

Sobre la Felicidad. Lama Lobsang Tsultrim. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 30.

- **El sufrimiento en el samsara.**
- **La mente confundida le parece bien.**

Debido al karma y los engaños, y sobre todo debido a la ignorancia, renacemos sin libertad una y otra vez en la existencia cíclica. Inconscientes, somos incapaces de percibir el sufrimiento que significa renacer así. Confundidos, creemos ver felicidad en lo que sólo es sufrimiento. Es como si alguien, estúpidamente, se encontrara bien en la cárcel y no deseara salir de ella. Por eso, no nos engañemos, tenemos que intentar conocer bien la gran cantidad de desventajas que comporta renacer en esas circunstancias para generar un fuerte rechazo hacia el sufrimiento del samsara.

Sobre la Felicidad. Lama Lobsang Tsultrim. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 31.

- **Clasificación amplia del sufrimiento.**
- **Los inevitables y evitables.**

Por propia experiencia, sabemos que por el hecho de haber nacido no podemos evitar envejecer, enfermarse, y morir, y eso no es todo, ¿Cuántas veces nos hemos visto obligados a separarnos de los seres queridos? ¿Cuántas veces nos encontramos con personas o situaciones que no nos gustan o nos dan miedo? ¿Cuántas veces no conseguimos lo que queremos? ¿Cuántas veces nos encontramos, sin embargo, con lo que no queremos?

Sobre la Felicidad. Lama Lobsang Tsultrim. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 33.

- **Karma y engaños.**
- **El problema son los engaños.**

El karma surge principalmente dependiendo de los engaños. Si no hubiera engaños, si hubiéramos acabado completamente con ellos, el karma por sí solo no daría resultados, ya que son necesarias determinadas condiciones para ello. Por ejemplo, si tuviéramos sólo una semilla, pero esa semilla no la plantamos o no le damos las condiciones adecuadas que necesita para desarrollarse, esa semilla por sí sola no germinará. Por eso decimos que los engaños son el enemigo principal.

Dentro de los engaños, los dos principales son el apego y el odio. ¿De dónde surgen el apego y el odio? Surgen de la ignorancia, que es la causa principal, su raíz.

Sobre la Felicidad. Lama Lobsang Tsultrim. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 34.

- **Compasión y renuncia.**
- **Necesidad de conocer el sufrimiento.**

Una vez generada la verdadera renuncia al sufrimiento, podremos desarrollar también la compasión, que nos hace insoportable el sufrimiento de todos los demás seres. Renuncia y compasión son como las dos caras de una misma moneda. ¿Cómo podríamos sentir compasión por los demás si no somos conscientes del propio sufrimiento ni sentimos la necesidad de liberarnos de él? Por eso se dice que, gracias a la renuncia, podemos desarrollar la gran compasión hacia todos los seres.

Sobre la Felicidad. Lama Lobsang Tsultrim. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 37.

- **Bases del renacer.**
- **Apego, contaminada, samsara e ignorancia.**

Todos ellos con los que hemos tenido una fuerte conexión, son arrastrados por la corriente de cuatro grandes ríos: el río del deseo, o apego hacia la vida presente; el río de la visión contaminada; el río del apego hacia la existencia samsárica; y el río de la ignorancia, o aferramiento a la autoexistencia. Estas son las causas que nos hacen renacer en la existencia cíclica. Todos los seres, nuestras madres, son arrastrados por esos ríos poderosos atados por el karma y los engaños, ataduras difíciles de romper.

Sobre la Felicidad. Lama Lobsang Tsultrim. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 37-38.

- **Resultado del egoísmo.**
- **Genera todos los problemas.**

El egoísmo es como una mala hierba, impide el desarrollo de nuestras mejores cualidades, no nos permite sentirnos satisfechos, es una actitud tremendamente grosera que no nos deja respetar a nadie, ni siquiera a nuestros maestros o a aquellas personas que quieren ayudarnos. El egoísmo, además, hace que aumenten todos los engaños, nos empuja a la realización de acciones negativas y destruye las cualidades positivas que tenemos.

Sobre la Felicidad. Lama Lobsang Tsultrim. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 40.

- **Vacuidad desde Madiamika.**
- **Nada existe de forma inherente.**

La escuela Madiamika Prasanguika es la escuela que explica amplia y profundamente el significado de la originación interdependiente. Afirma que todo existe dependiendo de una base válida de designación y de una concepción válida de imputación. Si las cosas existen de modo interdependiente, esto implica que no tienen existencia independiente o inherente. Por eso, la originación interdependiente es la razón que demuestra que las cosas no tienen existencia inherente. No hay ningún fenómeno ni en el samsara ni en el nirvana que exista de ese modo.

Sobre la Felicidad. Lama Lobsang Tsultrim. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 44.



- **Base válida de designación.**
- **Vacuidad e interdependencia.**

Para determinar si una base es válida tiene que reunir tres requisitos. El primero es que la relación entre el nombre dado y la base sea aceptada convencionalmente por todos. El segundo es que no pueda ser refutada por ningún razonamiento lógico. Y el tercero es que no pueda ser refutada por una mente que analiza la naturaleza última de los fenómenos, es decir, su vacío de existencia inherente, independiente. Por ejemplo, si hablo de los cuernos de un conejo, esta designación no es válida, porque la base, el conejo, no tiene cuernos.

Sobre la Felicidad. Lama Lobsang Tsultrim. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 45.

- **Vacuidad y liberación.**
- **No caer en la existencia inherente.**

Se trata de cortar con la concepción equivocada que tenemos de creer que los fenómenos existen por sí mismos, esto es lo que debemos refutar. Se trata de cortar el aferramiento a la autoexistencia del “yo” y de los demás fenómenos, pues, cuando cortamos completamente con este concepto de existencia inherente que surge de la ignorancia, en ese momento nos liberamos del samsara.

Sobre la Felicidad. Lama Lobsang Tsultrim. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 47.

- **Vacuidad y existencia inherente.**
- **Erradicar visiones erróneas.**

Si algo existiera por sí mismo, no necesitaría absolutamente de nada para existir, pero tampoco podría originar nada, pues sería algo con una existencia en sí mismo inmutable. Por eso, comprender bien la relación entre originación interdependiente y vacuidad es lo que nos lleva a erradicar la visión incorrecta de autoexistencia en relación al yo y a los demás fenómenos. Es decir, al realizar el vacío o ausencia de existencia inherente, se establece el significado de originación interdependiente; y, al realizar el significado de originación interdependiente, se establece la ausencia de existencia inherente.

Sobre la Felicidad. Lama Lobsang Tsultrim. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 47.

- **Sabiduría de ausencia del yo.**
- **No se encuentra en ningún lado.**

Sí, por ejemplo, alguien nos dice que la llave que buscamos no está en su lugar, lo volveríamos todo buscándola. Si finalmente no la encontráramos, llegaríamos a la conclusión de que efectivamente no está. Del mismo modo, debemos llegar a la conclusión de que ese “yo” que se manifiesta como autoexistente está completamente vacío de existencia inherente. Llegar a esta comprensión es lo que llamamos desarrollar la sabiduría que comprende la ausencia de existencia inherente. Esta sabiduría completamente desarrollada, o visión directa, es la que nos va a llevar a erradicar la ignorancia, que es la causa principal del sufrimiento y, por lo tanto, a alcanzar una felicidad estable y duradera.

Sobre la Felicidad. Lama Lobsang Tsultrim. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 51-52.