

Transformar el Sufrimiento y la Felicidad en iluminación

por Dodrupchen Jigme Tenpe Nima

Homenaje

*Rindo homenaje al Noble Avalokiteshvara, rememorando sus cualidades:
Siempre contento por la felicidad de los demás,
Y sumido en la tristeza cuando sufren,
Has realizado plenamente la Gran Compasión, con todas sus cualidades,
Y permaneces sin preocuparte por tu propia felicidad o sufrimiento!¹*

Declaración de Propósito

Voy a presentar aquí una instrucción parcial sobre cómo utilizar tanto la felicidad como el sufrimiento como camino hacia la iluminación. Esto es indispensable para conducir una vida espiritual, una herramienta muy necesaria de los Seres Nobles, y con mucho, la enseñanza más preciada en el mundo.

Se divide en dos partes:

1) cómo utilizar el sufrimiento como camino, 2) y cómo utilizar la felicidad como camino.

A cada uno de ellos nos aproximamos primeramente a través de la verdad relativa, y luego a través de la verdad absoluta.

1. Cómo Utilizar el Sufrimiento como Camino hacia la Iluminación

i. A través de la Verdad Relativa

Cada vez que somos lastimados por seres sensibles o por cualquier otra cosa, si nos habituamos a percibir únicamente el sufrimiento, entonces incluso al surgir el menor problema, ello causará una enorme angustia en nuestra mente.

Esto se debe a que la naturaleza de cualquier percepción o idea, sea de felicidad o de pesar, es crecer y crecer cada vez con más fuerza mientras más nos acostumbramos a ella. Así, a medida que el poder de este hábito aumenta gradualmente, en poco tiempo casi todo lo que percibimos se convierte en la causa que en verdad atraerá la desdicha hacia nosotros, y así la felicidad nunca tendrá una oportunidad.

Si no comprendemos que todo depende de la forma en que tu mente desarrolla este hábito y, en cambio, culpabilizamos a las situaciones y a los objetos externos únicamente, las llamas del sufrimiento, el karma negativo, la agresión y muchos

otros, se esparcirán interminablemente como un incendio voraz. Esto es lo que se denomina: “todas las apariencias y percepciones surgen como enemigos.”

Deberíamos llegar a una comprensión muy exacta de que la razón por la cual los seres sensibles en esta era degenerada están plagados de tanto sufrimiento es debido a que tienen poderes de discernimiento muy debilitados.

De modo que no ser lastimado por los obstáculos creados por enemigos, enfermedades o influencias nocivas, no quiere decir que cosas como las enfermedades puedan ser expulsadas y que jamás ocurrirán de nuevo. Más bien, significa sencillamente que no podrán ser capaces de impedirnos practicar en el camino.

Para que esto ocurra, necesitamos: en primer lugar, abandonar la actitud de estar completamente negados a enfrentar cualquier sufrimiento y, en segundo lugar, cultivar la actitud de verdaderamente alegrarnos cuando sobrevenga el sufrimiento.

Abandonar la Actitud de Estar Completamente Negado a Sufrir

Piensa acerca de toda la depresión, ansiedad e irritación que experimentamos al siempre ver el sufrimiento como algo desfavorable, algo que ha de evitarse a toda costa. Ahora, piensa acerca de dos cosas: cuán inútil es esto, y cuánto problema nos causa. Continúa reflexionando acerca de esto repetidamente, hasta que estés absolutamente convencido.

Luego, dite a ti mismo: “De ahora en adelante, cualquier sufrimiento que enfrente, jamás me pondré ansioso ni irritado.” Examina esto una y otra vez en tu mente e invoca toda tu valentía y determinación.

Primero, observemos cuán inútil es esta actitud. Si podemos hacer algo para solucionar un problema, entonces no hay necesidad de preocuparnos o ser infelices por ello; si no podemos hacer algo, entonces tampoco sirve de ayuda preocuparnos o ser desdichados por ello.

La tremenda cantidad de problemas que ello implica. Mientras no nos pongamos ansiosos ni irritados, entonces nuestra fortaleza mental nos permitirá soportar con facilidad el más profundo de los sufrimientos; se sentirán tan poco sólidos e insubstanciales como lana de algodón. Pero mientras estemos dominados por la ansiedad, incluso el más pequeño problema se vuelve extremadamente difícil de soportar, porque tenemos la carga adicional de la desdicha y la incomodidad mental.

Imaginemos, por ejemplo, tratar de deshacerse del deseo y el apego por alguien que encontramos atractivo, al mismo tiempo que continuamos aferrándonos a sus cualidades atractivas. Todo este esfuerzo sería en vano. De modo semejante, si nos concentramos únicamente en el dolor producido por el sufrimiento, nunca podremos

desarrollar resistencia ni la capacidad para soportarlo.² Así, tal como se indica en las instrucciones denominadas ‘Sellar las Puertas de los Sentidos’, no te focalices en toda suerte de conceptos fabricados por la mente acerca de tu sufrimiento. En cambio, aprende a dejar la mente imperturbada en su propio estado natural, trae la mente a casa, reposa allí y permite que encuentre su propia base.

Cultivar la Actitud de Regocijarte cuando Surja el Sufrimiento

Al ver el sufrimiento como un aliado para ayudarnos en el camino, debemos aprender a desarrollar un sentido de alegría cuando éste surja. No obstante, cada vez que el sufrimiento nos golpee, a menos que tengamos alguna clase de práctica espiritual que aplicar al mismo, una práctica que corresponda a la capacidad de nuestra mente, no importa cuántas veces podamos decirnos a nosotros mismos: ‘Bueno, mientras aprenda el método correcto en líneas generales, seré capaz de utilizar el sufrimiento y obtener este y aquel beneficio’, es muy improbable que tengamos éxito. Estaremos tan alejados de nuestra meta, como expresa el dicho, como la tierra lo está del cielo.

Por lo tanto, utiliza el sufrimiento como base para las siguientes prácticas:

a. Utilizar el Sufrimiento para Entrenarse en la Renuncia

Algunas veces, entonces, utiliza tu sufrimiento a fin de entrenar tu mente en la renuncia.

Dite a ti mismo: “Mientras vague en el samsara, impotente y sin ninguna libertad, esta clase de sufrimiento no es algo injusto o inmerecido. Es sencillamente la naturaleza misma del samsara.” Algunas veces, desarrolla un profundo sentido de repulsión pensando: “Si ya es tan difícil para mí soportar incluso el pequeño sufrimiento y dolor de los reinos felices, entonces ¿qué decir del sufrimiento de los reinos inferiores?”

¡El samsara es, en verdad, un océano de sufrimiento, insondable y sin fin! Luego, vuelve tu mente hacia la liberación y la iluminación.

b. Utilizar el Sufrimiento para Entrenarte en Tomar Refugio

Dite a ti mismo: ‘Una vida tras otra, una y otra vez estamos continuamente plagados por estas clases de miedos, y la única protección que nunca puede fallarnos es el precioso guía, el Buda, el precioso camino, el Dharma, y los preciosos compañeros en el camino, la Sangha: las Tres Joyas. Así que, es en ellas en quienes debo confiar totalmente. Cualquiera cosa que ocurra, jamás renunciaré a ellas.’ Haz de esta una firme convicción, y entrénate en la práctica de Tomar Refugio.

c. Utilizar el Sufrimiento para Vencer la Arrogancia

Tal como lo expliqué anteriormente, [mientras estemos en el samsara] nunca tenemos independencia, ni somos verdaderamente libres ni estamos en control de nuestras vidas. Por el contrario, siempre dependemos del sufrimiento, y estamos a merced del mismo. De modo que debemos eliminar ‘el enemigo que destruye cualquier cosa que sea positiva y buena’, que es la arrogancia y el orgullo; y debemos abandonar la actitud de menospreciar a los demás y de considerarlos como inferiores.

d. Utilizar el Sufrimiento para Purificar Acciones Perjudiciales

Recuérdate a ti mismo y comprende lo siguiente: “Todo este sufrimiento que estoy experimentado, y los sufrimientos que son aún mayores – todo el sufrimiento ilimitado que pueda existir - todos provienen de nada menos que las acciones perjudiciales y negativas.”

Reflexiona, con cuidado y exhaustivamente, de qué manera:

1. El karma es cierto – la infalibilidad de la ley de causa y efecto;
2. El karma se multiplica enormemente;³
3. Nunca enfrentarás los efectos de algo que no has realizado;
4. Cualquier cosa que hayas realizado, jamás se desperdiciará.

Luego, dite a ti mismo: “De modo que, si verdaderamente no deseo sufrir nunca más, entonces debo abandonar la causa del sufrimiento, que es la negatividad.”⁴ Con la ayuda de ‘Los Cuatro Poderes’, haz un esfuerzo por reconocer y purificar todas las acciones negativas que hayas acumulado en el pasado, y luego toma la firme resolución de evitar cometerlas en el futuro.

e. Utilizar el Sufrimiento para Hallar Alegría en la Acción Positiva

Dite a ti mismo: “Si verdaderamente deseo encontrar felicidad, que es lo opuesto del sufrimiento, entonces debo hacer un esfuerzo por practicar su causa, que es la acción positiva.” Reflexiona acerca de esto en detalle, y desde todos los ángulos, y piensa acerca de las implicaciones. Luego, de todas las formas posibles, haz todo lo que puedas por hacer que aumenten tus acciones positivas y beneficiosas.

f. Utilizar el Sufrimiento para Entrenarte en la Compasión

Dite a ti mismo: “Tal como yo, los demás también están atormentados por un sufrimiento semejante, o incluso mucho peor...” Entrénate pensando: “¡Si tan sólo pudiesen liberarse de todo este sufrimiento! ¡Cuán maravilloso sería!” Esto también te ayudará a comprender cómo practicar la bondad amorosa, donde el centro de la práctica es aquéllos que no tienen felicidad.

g. Utilizar el Sufrimiento para Apreciar a los Demás Más Que a Ti Mismo

Entrénate pensando: “La verdadera razón por la cual no estoy libre de un sufrimiento como este es que, desde tiempo inmemorial, sólo me he preocupado por mi mismo. Ahora, desde este momento en adelante, sólo me preocuparé por los demás, ya que esta es la fuente de toda felicidad y de todo bien.”

Es extremadamente difícil utilizar el sufrimiento como camino cuando éste ya nos ha golpeado y nos mira a la cara con fijeza. Por esta razón, es crucial familiarizarse por adelantado con las prácticas específicas que deben utilizarse cuando el infortunio y las dificultades nos sobrevengan. También es de particular ayuda, y realmente contará, si utilizamos la práctica que mejor conozcamos, y de la cual tengamos una experiencia clara y personal.

Con esto, el sufrimiento y las dificultades pueden convertirse en una ayuda para nuestra práctica espiritual – pero esto por sí solo no es suficiente. Necesitamos desarrollar un sentido de entusiasmo y alegría verdaderos, inspirados por un total aprecio por nuestro logro, y entonces reforzar esto, y hacerlo estable y continuo.

Así, con cada una de las prácticas descritas arriba, dite a ti mismo: “Este sufrimiento ha sido de enorme ayuda; me ayudará a alcanzar las muchas clases maravillosas de felicidad y dicha que son experimentadas en los reinos superiores y en la liberación del samsara, y que son difíciles de encontrar. De ahora en adelante, también sé que cualquier sufrimiento que me aguarde tendrá el mismo efecto. De modo que, sin importar cuán desagradable, cuán difícil pueda ser el sufrimiento, siempre me producirá la más grande alegría y felicidad, amarga y, sin embargo, dulce, como esos pasteles de India hechos de azúcar mezclada con cardamomo y pimienta.” Sigue esta línea de pensamiento una y otra vez, y muy exhaustivamente, y acostúmbrate al estado feliz de la mente que esto produce. Al reflexionar de esta manera, nuestra mente estará tan imbuida de felicidad que el sufrimiento que experimentamos a través de los sentidos se volverá casi imperceptible e incapaz de perturbar nuestra mente. Este es el punto en que la enfermedad puede ser vencida a través de la paciencia. Merece la pena observar que esta es también una indicación acerca de si las dificultades producidas por enemigos, espíritus malignos y otros, pueden ser superadas o no.

Como ya hemos visto, invertir la actitud de no desear sufrir constituye toda la base para transformar el sufrimiento en nuestro camino espiritual. Esto se debe a que, sencillamente no podremos transformar el sufrimiento en camino espiritual mientras la ansiedad y la irritación continúen carcomiendo nuestra confianza y perturbando nuestra mente.

Mientras más lleguemos a transformar verdaderamente el sufrimiento en camino espiritual, más mejoraremos y reforzaremos toda nuestra práctica anterior. Esto se debe a que nuestra valentía y buen humor crecerán todavía más, una vez que

podamos ver desde nuestra propia experiencia de qué manera el sufrimiento hace que nuestras cualidades y práctica espiritual florezcan.

Se dice que entrenándose gradualmente con sufrimientos menores, ‘paso a paso, en etapas fáciles’, entonces al final estaremos en capacidad de lidiar también con grandes dificultades y sufrimientos. Debemos encarar esto así, porque es extremadamente difícil tener una experiencia de algo que está más allá de nuestro nivel o capacidad.

En las pausas entre sesiones, reza al Lama y a las Tres Joyas para que puedas incluir al sufrimiento en tu camino. Cuando tu mente se haya fortalecido un poco, entonces haz ofrendas a las Tres Joyas y a las fuerzas negativas, e insiste: “¡Por favor, mándenme infortunio y obstáculos, para que yo pueda trabajar para desarrollar la fortaleza de mi práctica!” Al mismo tiempo, siempre, siempre permanece confiado, jubiloso y feliz.

En la primera etapa de tu preparación, es de vital importancia que te distancies de las actividades sociales ordinarias. De otra manera, atrapado en las preocupaciones y ocupaciones cotidianas, te verás influenciado por todos tus amigos insensatos, que te hacen preguntas como la siguiente: “¿Cómo puedes soportar tanto sufrimiento... tanta humillación...?”

Además, la interminable preocupación acerca de enemigos, parientes y posesiones nublará nuestra conciencia, y trastornará nuestra mente más allá de todo control, de modo que inevitablemente nos descarriamos, cayendo en hábitos negativos. Luego, encima de esto, seremos arrastrados por toda clase de situaciones y objetos que producen distracción.

Pero en la soledad de un ambiente de retiro, como ninguno de estos elementos está presente, tu conciencia se vuelve muy lúcida y clara, y así, es fácil lograr que la mente haga lo que tú quieras que haga.

Es por esta misma razón que cuando los practicantes de Chöd se entrenan en la práctica de ‘pisotear el sufrimiento’, al principio aplazan para después la realización de la práctica de utilizar el daño causado por los seres humanos y las distracciones, y más bien hacen énfasis en practicar con las manifestaciones ilusorias de dioses y demonios, en cementerios y otros lugares desolados y poderosos.⁵

Para resumir: no sólo para que tu mente no se vea afectada por el infortunio y el sufrimiento, sino también para poder extraer felicidad y paz mental de estas propias situaciones, lo que necesitamos hacer es esto: no veas los problemas internos como enfermedades, o los problemas externos tales como rivales, espíritus o chismorreos escandalosos, como algo indeseable y desagradable, sino más bien, simplemente acostúmbrate a verlos como algo placentero y agradable.

Para lograr esto, tenemos que dejar de considerar a las situaciones perjudiciales como problemas y hacer todo el esfuerzo por verlas como algo beneficioso. Después de todo, que una cosa sea agradable o desagradable se reduce a cómo la misma es percibida por la mente.

Tomemos un ejemplo: si alguien piensa consistentemente en los defectos de las distracciones y placeres mundanos, no importa cuánta riqueza tenga o en cuánto aumente el número de personas a su alrededor, lo único que conseguirá será hastiarse y cansarse aún más de éstas. Por otra parte, alguien que ve los asuntos mundanos como algo significativo y beneficioso intentará aumentar su poder e influencia, e incluso rezará para conseguirlo.

Con esta clase de entrenamiento, entonces:

- Nuestra mente y nuestro carácter se volverán más apacibles y más dóciles;
- Nos volveremos más abiertos (y más flexibles);
- Será más fácil que los demás se lleven bien con nosotros;
- Seremos valientes y estaremos llenos de confianza;
- Nos liberaremos de los obstáculos que impiden nuestra práctica del Dharma;
- Seremos capaces de sacar provecho de cualquier circunstancia negativa, encontraremos éxito, gloria y condiciones auspiciosas;
- Y nuestra mente siempre estará contenta, en la felicidad nacida de la paz interior.

Para seguir un camino espiritual en esta era degenerada, no podemos prescindir de esta clase de protección. Porque si ya no estamos atormentados por el sufrimiento de la ansiedad y la irritación, no sólo se desvanecerán todas las demás clases de sufrimiento, como soldados que han perdido sus armas, sino que infortunios como la enfermedad, con toda seguridad, desaparecerán por sí solos.

Los santos del pasado solían decir:

“Si no estás infeliz ni descontento por nada, entonces tu mente no se verá perturbada. Como tu mente no está perturbada, la energía del viento sutil (Tib. *lung*) no se verá perturbada. Eso significa que los demás elementos del cuerpo no se verán perturbados tampoco. Como resultado de ello, tu mente no se verá perturbada, y así sucesivamente, a medida que gira la rueda de la felicidad constante.”

Igualmente:

Los caballos y asnos con llagas en sus espaldas
Son presa fácil de las aves de carroña.
Las personas que son propensas al miedo,
Son víctimas fáciles de los espíritus negativos.
Pero no aquéllos cuyo carácter es estable y fuerte.

Así, aquellos que son sabios, al ver que toda la felicidad y el sufrimiento dependen de la mente, buscarán su felicidad y bienestar dentro de la mente. Como las causas de la felicidad están completamente dentro de ellos mismos, no dependerán de nada externo, lo que significa que nada en absoluto, sea seres sensibles o cualquier otra cosa, pueden hacerles ningún daño. E incluso cuando mueren, esta actitud les seguirá, de modo que siempre, siempre serán libres y tendrán control de sí mismos.

Esta es la forma en que los bodhisattvas alcanzan su estabilización meditativa (samadhi) denominada ‘abrumar a todos los fenómenos con dicha’.

Sin embargo, los necios van a la caza de circunstancias y objetos externos con la esperanza de encontrar felicidad. Pero cualquier felicidad que encuentren, grande o pequeña, siempre llega a ser como expresa el dicho:

No estás en control; éste se encuentra en manos de otros.
Como si tu pelo estuviese atrapado en un árbol.

Lo que tú esperabas jamás llega a ser realidad; las cosas nunca se te dan, o más bien, haces juicios equivocados, y sólo ocurre un fracaso tras otro. Los enemigos y ladrones no encuentran problema para hacerte daño, e incluso la más leve acusación falsa te apartará de tu felicidad. No importa cuánto cuide un cuervo de un polluelo de cuclillo, esto nunca lo convertirá en un polluelo de cuervo. De la misma manera, si todos tus esfuerzos son equivocados y están basados en algo no fiable, no producirán sino cansancio para los dioses, emociones negativas para los espíritus y sufrimiento para ti mismo.

Este ‘consejo de corazón’ unifica cien instrucciones esenciales diferentes en un solo punto crucial. Existen muchas otras instrucciones medulares acerca de aceptar el sufrimiento y las dificultades a fin de practicar el camino, y acerca de transformar las enfermedades y las fuerzas destructivas en camino espiritual, tal como se enseña, por ejemplo, en la tradición ‘Pacificadora’. Pero aquí, de una forma que es fácil de comprender, he dado una descripción general acerca de cómo aceptar el sufrimiento, basado en los escritos del Noble Shantideva y sus sabios y eruditos seguidores.

ii. A Través de la Verdad Absoluta

Por medio del razonamiento, tal como ‘la refutación de la producción respecto a los cuatro extremos’,⁶ la mente es conducida hacia la vacuidad, la condición natural de las cosas, un estado supremo de paz, y allí reposa. En este estado, no hay ni que hablar de las circunstancias perjudiciales o el sufrimiento, ni siquiera sus nombres pueden encontrarse.

Incluso cuando sales de este estado, no es como antes, cuando el sufrimiento surgía en tu mente y reaccionabas con temor y falta de confianza. Ahora puedes vencerlo viéndolo como algo irreal y nada menos que como una categorización.

No he abundado en detalles acerca de esto aquí.

2. Cómo Utilizar la Felicidad como Camino hacia la Iluminación

i. A Través de la Verdad Relativa

Cada vez que la felicidad y las diversas cosas que son causa de felicidad aparecen, si caemos bajo su dominio, entonces nos volveremos más y más engreídos, petulantes y perezosos, lo que obstruirá nuestro camino y progreso espiritual.

De hecho, es difícil no dejarse arrastrar por la felicidad, tal como lo señaló Padampa Sangye:

Nosotros los seres humanos podemos soportar una gran cantidad de sufrimiento,
Pero muy poca cantidad de felicidad.

Esta es la razón por la cual necesitamos abrir nuestros ojos, de cualquier forma que podamos, al hecho de que la felicidad y las cosas que causan la felicidad son todas verdaderamente impermanentes y, por naturaleza, son sufrimiento.⁷

Así, haz tu mejor esfuerzo por despertar un profundo sentido de desilusión, y hacer que tu mente deje de entregarse a su apatía y negligencia habituales.

Dite a ti mismo:

“Mira: toda la felicidad y la riqueza material de este mundo son nimias e insignificantes, y traen con ellas toda clase de problemas y dificultades. Aún así, en un cierto sentido, tienen efectivamente su lado bueno. El Buda dijo que alguien cuya libertad está afectada por el sufrimiento tendrá gran dificultad en alcanzar la iluminación, pero para alguien que está feliz, es más fácil de alcanzar.

“¡Qué buena fortuna es entonces poder practicar el Dharma en un estado de felicidad como este! Así, de ahora en adelante, de cualquier forma que yo pueda, debo

transformar esta felicidad en Dharma, y entonces, desde el Dharma, la felicidad y el bienestar surgirán continuamente. Así es como puedo entrenarme en hacer que el Dharma y la felicidad se apoyen el uno al otro. De otra manera, siempre terminaré donde comencé – es como tratar de hervir agua en una cacerola de madera.”

El punto principal a entender aquí es que cualquier felicidad, cualquier bienestar que llegue a nosotros, debemos unirlo con la práctica del Dharma. Esta es toda la visión tras la *_Guirnalda de Joyas_* de Nagarjuna.⁸

Aun cuando podamos ser felices, si no lo reconocemos, nunca seremos capaces de hacer uso de esa felicidad como una oportunidad para practicar el Dharma. En cambio, siempre estaremos esperando que alguna felicidad extra llegue a nosotros, y desperdiciaremos nuestras vidas en incontables proyectos y acciones. El antídoto para esto es aplicar la práctica cada vez que sea apropiado y, por encima de todo, saborear el néctar del contento.

Existen otras formas de transformar la felicidad en camino espiritual, especialmente las basadas en recordar la bondad del Buda, el Dharma y la Sangha, y en las instrucciones para entrenarse en bodhichitta, pero esto será suficiente por ahora. Como al utilizar el sufrimiento como camino, de igual modo con la felicidad, necesitas dirigirte a un entorno de retiro solitario y combinar esto con prácticas de purificación y acumulación de mérito y sabiduría.

ii. La Dimensión Absoluta

Esto es igual que para transformar el sufrimiento en camino espiritual.

Lo que este Entrenamiento Produce

Si no somos capaces de practicar cuando estamos sufriendo debido a toda la ansiedad que atravesamos, y no podemos practicar cuando estamos felices debido a nuestro apego a la felicidad, entonces esto descarta cualquier oportunidad de que practiquemos el Dharma en absoluto. Esta es la razón por la cual no existe nada más crucial para un practicante que este entrenamiento en transformar la felicidad y el sufrimiento en camino espiritual.

Y si tienes este entrenamiento, no importa dónde vivas, en un lugar solitario o en medio de una ciudad; no importa cómo sean las personas a tu alrededor, buenas o malas; ya seas rico o pobre, feliz o angustiado; cualquier cosa que tengas que escuchar, alabanza o condenación, buenas o malas palabras; jamás sentirás el más ligero miedo que pudiera hacerte derrumbar de alguna manera. Con razón a este entrenamiento se le llama el ‘Yoga que es como el León.’

Cualquier cosa que hagas, tu mente estará feliz, apacible, espaciosa y relajada. Toda tu actitud será pura, y todo saldrá de manera excelente. Tu cuerpo podría estar viviendo en este mundo impuro nuestro, pero tu mente experimentará el esplendor

de una dicha inimaginable, como los bodhisattvas en sus reinos puros.

Será tal como solían decir los preciosos maestros Kadampa:

Mantén la felicidad bajo control;
Pon fin al sufrimiento.
Con la felicidad bajo control
Y el sufrimiento llegado a su fin:
Cuando estés completamente solo,
Este entrenamiento será tu verdadero amigo;
Cuando estés enfermo,
Será tu enfermero.

Los orfebres quitan primero las impurezas del oro al derretirlo en fuego, y luego lo vuelven maleable lavándolo una y otra vez en agua. Ocurre lo mismo con la mente. Si, al utilizar la felicidad como camino, te sientes hastiado y cansado de ésta, y al tomar el sufrimiento como camino vuelves tu mente clara y jovial, entonces alcanzarás fácilmente el samadhi extraordinario que hace que la mente y el cuerpo sean capaces de hacer cualquier cosa que desees.

Pienso que esta instrucción es la más profunda de todas, ya que perfecciona la disciplina, la fuente de todo lo que es positivo y sano. Este es el motivo por el cual no estar apegado a la felicidad crea la base de la extraordinaria disciplina de la renuncia, y no temer al sufrimiento vuelve a esta disciplina completamente pura.

Tal como se dice:

La generosidad forma la base para la disciplina;
Y la paciencia es aquello que la purifica.

Entrenándote en esta práctica ahora, entonces cuando alcances las etapas superiores del camino, se parecerá a esto:

Comprenderás que todos los fenómenos son como una ilusión, y
Nacer de nuevo es justo como entrar a un jardín maravilloso.
Ya sea que encares prosperidad o ruina,
No tendrás miedo de las emociones negativas o el sufrimiento.⁹

Aquí se ofrecen algunas ilustraciones de la vida del Buda. Antes de alcanzar la iluminación, abandonó el reino que se le tenía reservado como monarca universal como si fuese paja y vivió a orillas del río Narainjana sin preocuparse por la rudeza de las austeridades que estaba practicando. Lo que él mostró fue que, a fin de lograr nuestro beneficio último, el néctar de la realización, debemos haber dominado el sabor único de la felicidad y el sufrimiento.

Luego, después de alcanzar la iluminación, los jefes de los humanos y los dioses, tan lejos como en los reinos más elevados, le mostraron la más grande reverencia, colocando sus pies sobre la corona de sus cabezas, y ofreciendo servirle y honrarle con toda suerte de deleites. Sin embargo, un brahmin llamado Bharadvaja le insultó y le criticó cien veces; la imprudente hija de otro brahmin le acusó de conducta sexual indebida; vivió de forraje putrefacto de caballo por tres meses en la tierra del Rey Agnidatta, y así sucesivamente. Pero él se mantuvo sin la más mínima fluctuación en su mente, ni ensalzado ni abatido, como el Monte Merú imperturbable ante el viento. Él demostró que a fin de lograr el beneficio de los seres sensibles, de nuevo tenemos que haber dominado ese sabor único de la felicidad y el sufrimiento.

Epílogo

Una enseñanza como ésta en verdad debería ser enseñada por los maestros Kadampa, cuyas propias vidas daban fe de su dicho:

“Sin quejas cuando hay sufrimiento,
Gran renuncia cuando hay felicidad.”

Pero si alguien como yo explica esto, entonces tengo la certeza de que incluso mi propia lengua se hastiará y se retorcerá de vergüenza. Aún así, con la única meta de que todas las preocupaciones mundanas sean de un solo sabor¹⁰ y mi segunda naturaleza, yo, el viejo mendigo Tenpé Nima, he escrito esto en el bosque de los abundantes pájaros.

| Esta edición, preparada especialmente para Lotsawa House, se basa en versiones anteriores por Adam Pearcey, 2006, parte de Traducciones Rigpa.

| Traducido del inglés por Gustavo Villalobos, 2007.

-
1. Por Chandragomin.
 2. བཞོད་སྙམ།, *zö sen*: la capacidad para soportar el sufrimiento – paciencia, aguante, tolerancia, fortaleza y estabilidad.
 3. Alak Zenkar Rinpoche: “Uno podría quejarse: ‘Yo no hice nada malo, o muy poco, en esta vida, entonces ¿por qué estoy pasando por tanto sufrimiento?’ Es fácil que el karma aumente. Al igual que de una pequeña semilla en la tierra, pueden crecer muchos frutos, los resultados de una acción (karma) pueden multiplicarse enormemente, ya que ellos mismos engendran consecuencias adicionales, como un árbol genealógico.”
 - 4.Cuál es la diferencia entre acciones perjudiciales (ཐྲིག་པ།, *dikpa*) y negatividad (ཁྲི་

དགེ་བ།, migewa)? ‘Negatividad’ es un término general que denota lo no virtuoso e inmoral. ‘Acción perjudicial’ es más intenso; no sólo son no virtuosas estas acciones, sino que son destructivas y causan daño. Tener un pensamiento no virtuoso ocurre únicamente en la mente, y no necesariamente se exterioriza. En general, la ‘acción perjudicial’ está conectada a la acción física.

5. གཞིན་ས།, _ñen sa_ son los lugares sobrecogedores en Tíbet, donde a las personas les daba miedo causar cualquier clase de perturbación. Por ejemplo, en la cima de una elevada montaña, donde no te atreverías a hacer ruido por miedo a ofender a los espíritus del lugar.
6. Cosas que no son producidas a partir de ellas mismas, de algo distinto a ellas mismas, de ambas o sin causas. Ver Mipham Rimpoché, Los Cuatro Grandes Argumentos Lógicos del Camino del Medio.
7. Esta es una referencia al ‘sufrimiento del cambio’. Cuando una situación placentera cambia, se vuelve una fuente de sufrimiento. Considera, por ejemplo, la tristeza causada por la muerte de un hijo. Es debido a que estábamos tan felices cuando el niño estaba vivo que su muerte nos causa tanto dolor.
8. Nagarjuna escribió la ‘Guirnalda de Joyas’ (*Ratnāvalī*) como consejo para su amigo que era un rey que vivía una vida de grandes lujos, de modo que él le sugirió como utilizar su situación y convertirla en el camino del Dharma.
9. Maitreya, Ornamento de los Sutras del Mahayana (*Mahāyānasūtrālaṅkāra*). La primera línea está conectada con la sabiduría, la segunda con la compasión.
10. Las ‘ocho preocupaciones mundanas’ de felicidad y sufrimiento, alabanza y culpabilización, ganancia y pérdida, fama e insignificancia.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

ISSN 2753-4812

PDF document automatically generated on Mon Oct 6 14:50:36 2025 GMT from
<https://www.lotsawahouse.org/es/tibetan-masters/dodrupchen-III/transforming-suffering-and-happiness>



LOTSAWA HOUSE

DHARMA. ON THE HOUSE.