

Samsara y Nirvana

Bienvenidos a la máquina samsárica

Una explicación de cómo uno permanece prisionero de la máquina autosostenible de samsara, y de cómo liberarse uno mismo de ella



Tema Las Cuatro Nobles Verdades

Samsara y Nirvana



Maitreya en *El sublime continuo*:

“La enfermedad ha de ser conocida, la causa de la enfermedad ha de ser abandonada, permanecer en felicidad es el objetivo y uno ha de apoyarse en la medicina.”

Todos somos iguales en desear la felicidad y en desear la ausencia de sufrimiento, y todos somos iguales en el derecho a ser felices y carecer de sufrimiento. Pero para ser completamente libres de sufrimiento, éste y sus causas han de ser identificadas en su entereza. Sin embargo, solamente conocer sus causas no es suficiente, pues éstas deben ser abandonadas desde la raíz.

Una vez que uno comprende que la causa raíz es la ignorancia, comprende la realidad de la cesación y el camino que conduce a la cesación.

El Buda enseñó Las Cuatro Nobles Verdades como la pieza central de sus enseñanzas. Contemplando y meditando sobre ellas, uno puede manifestar el camino a la liberación y la iluminación.





Happy Monks Publication

Publicado por HappyMonksPublication en el año 2018. Tirada de 2.000 ejemplares. Ligeramente revisado y reeditado en formato electrónico en 2022.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este trabajo debe ser reproducida en ninguna forma ni a través de medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabado, ni a través de ningún medio de almacenamiento de información ni sistema de búsqueda de información, tecnologías hoy o en el futuro conocidas, sin permiso escrito de HappyMonksPublication.

© HappyMonksPublication

ISBN 978-3-910220-02-7

En primer lugar quiero agradecer mucho a Melisa V. Biondi por la diligencia en su trabajo al traducir el texto del inglés al español. En segundo lugar, me gustaría extender mi gratitud a Ven. Lekshe por revisar y editar diferentes borradores y a Virginia Gawel por hacer una revisión final. También quisiera agradecer a Andy Weber por permitirnos utilizar la ilustración de la rueda de la vida (derechos reservados © Andy Weber) y a Fred van der Zee (digitalthangka.com) por su ayuda con el diseño de la portada.

También quisiera agradecer a nuestros benefactores: son ellos quienes hacen posible estas publicaciones.

www.happymonkspublication.org

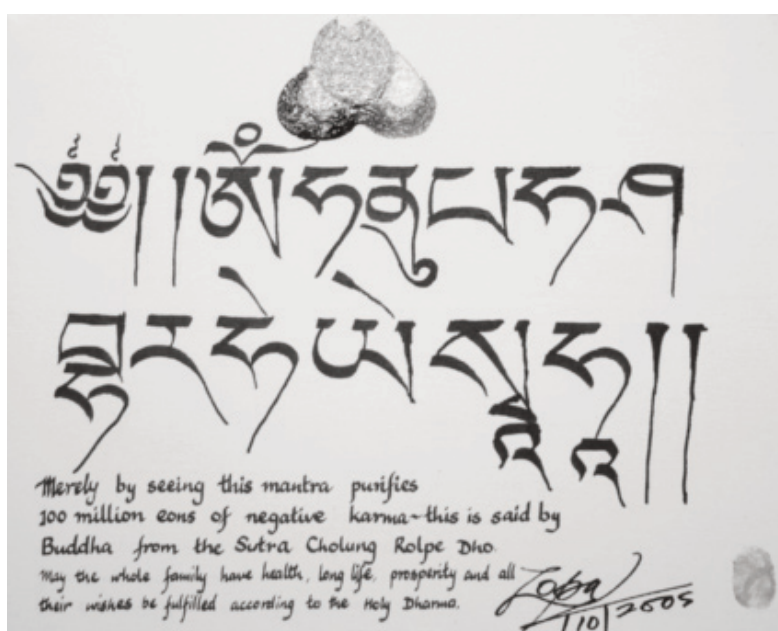
Índice

Introducción del compilador	vii
Introducción	
El <i>Lamrim</i> y sus tres etapas	1
La importancia de “común a”	6
Meditación: cómo ser un meditador feliz	
Preparación para la meditación	11
Cómo establecer una rutina de meditación diaria	13
Lugar	13
Postura	14
Objeto y mente	15
Algunos principios para desarrollar una meditación efectiva a lo largo del tiempo	16
La mente es una criatura de hábito	16
Calidad por sobre cantidad y ve despacio pero seguro	16
Dar un golpe en el punto exacto	17
Sé gentil	18
La mente no es una máquina	18
Ser un meditador feliz	18
Entrenando la mente en la motivación común al ser de capacidad media: generando la aspiración por la prístina liberación	
Identificando la renuncia, la mente aspirando a la liberación	21
Lugar de renacimiento	21
Tipo de renacimiento	21
Manera de renacimiento	22
¿Qué es la existencia cíclica?	22
Los métodos para generar la renuncia	24
Meditando en el sufrimiento y el origen del sufrimiento	
Contemplando las fallas del <i>samsara</i> : la Verdad del Sufrimiento	29
El propósito de enseñar primero la Verdad del Sufrimiento	29
Meditación en la Verdad del Sufrimiento	
Contemplando los ocho sufrimientos	41
Primer sufrimiento: el nacimiento	41

Samsara y Nirvana: generando la aspiración por la prístina liberación

Segundo sufrimiento: el envejecimiento	45
El tercer sufrimiento: la enfermedad	50
Cuarto sufrimiento: la muerte	53
Quinto sufrimiento: encontrarse con lo desagradable	55
Sexto sufrimiento: la separación de lo placentero	56
Séptimo sufrimiento: no alcanzar los propios deseos a pesar de trabajar por ellos	57
Octavo sufrimiento: tomar renacimiento con agregados contaminados	58
Contemplando los seis sufrimientos	61
Primer sufrimiento: El sufrimiento de la incertidumbre	61
Segundo sufrimiento: el sufrimiento de la insatisfacción	63
Tercer sufrimiento: abandonar nuestro propio cuerpo una y otra vez	64
Cuarto sufrimiento: renacer una y otra vez	65
Quinto sufrimiento: moverse de lo alto a lo bajo	66
Sexto sufrimiento: estar sin amigos	67
Contemplando los tres sufrimientos	71
El sufrimiento del sufrimiento	71
El sufrimiento del cambio	72
El sufrimiento que crea y abarca	74
Contemplando la forma en que uno permanece en <i>samsara</i>: la Verdad del Origen	
La forma en que las aflicciones son generadas	83
Identificando las aflicciones	83
La definición de aflicción mental	84
Las diez aflicciones raíz	84
La secuencia en que las aflicciones se generan	88
Las causas de las aflicciones	92
Las fallas de las aflicciones	99
La forma en que uno genera <i>karma</i> a través de las aflicciones	
Identificando el <i>karma</i> acumulado	103
Definición de <i>karma</i>	104
Divisiones del <i>karma</i>	104
La forma en que uno muere, migra y renace	
La forma en que uno muere	110
Las condiciones que están causando la muerte	110

La mente durante la muerte	110
El proceso de absorción de la muerte	111
Cómo el estado intermedio es establecido después de la muerte	118
Cómo uno renace desde el estado intermedio	118
Contemplando los Doce Vínculos de Originación Dependiente	
Los vínculos individuales	121
Condensando los vínculos	127
Cómo son completados a través de múltiples vidas	127
A través de dos vidas	127
A través de tres vidas	128
Antídotos en contra de las aflicciones	
Base, camino y resultado	129
Antídoto contra el apego	131
Paciencia, el antídoto contra el enojo	136
Meditando sobre las desventajas del enojo	136
Meditación sobre la paciencia que tolera el sufrimiento	139
La paciencia que no tiene consideración por el sufrimiento	141
No-ignorancia, el antídoto contra la ignorancia	142
Antídoto contra el orgullo	143
Entusiasmo, el antídoto contra la pereza	144
Generando entusiasmo y esfuerzo entusiasta	146
No involucrarse en una acción virtuosa a pesar de poder realizarla	146
La pereza de la autoestima baja	147
Cuatro condiciones propicias para el entusiasmo	147
Breve meditación para incrementar la confianza y la imagen positiva en sí mismo	148



Introducción del compilador

Empecé a compilar el material para este texto en 2006 de acuerdo con la solicitud a diferentes maestros occidentales de crear un módulo en inglés para el curso de la FPMT *Descubre el budismo*. No recuerdo si la solicitud era sobre un tema específico o si era nuestra elección, pero terminé trabajando sobre el material conectado con el practicante de capacidad intermedia del camino gradual a la iluminación. Solicitaban las grabaciones y transcripciones de éstas. El resultado fueron siete transcripciones que luego combiné en un libro con el mismo título que el módulo, *Samsara y Nirvana*. Empezando por la sección de *Entrenando la mente en la motivación común al ser de capacidad media: generando la aspiración por la prístina liberación*, cómodamente sentado, leía *La gran exposición de los estadios del camino* de Lama Tsongkapa. O alternativamente, hablaba basándome lo que decía en dicho texto. Desde esa perspectiva, gran parte de este trabajo es sencillamente una traducción de las diferentes secciones de *La gran exposición* de Lama Tsongkapa. Pero debido a que el material era para el programa *Descubre el budismo*, también agregué comentarios u ocasionalmente, paráfrasis, para hacerlo más relevante al contexto de una introducción a una audiencia occidental. Sin embargo, en general, me quedé en el marco del texto y su esquema. También agregué material, al principio y al final, que se basa en otros textos *lamrim*, tales como *Liberación en la palma de la mano* de Pabonka Rinpoche y las enseñanzas de Lama Zopa Rinpoche. Es así que puedo decir que el 98% de este texto, o es una traducción, o se basa de forma directa en diferentes textos de las *Etapas graduales del camino*. Tal vez un 2% es mi propio “bla bla”, con suerte todavía dentro de los confines del Dharma y basado en dichos textos. Por ende, soy más bien un compilador y no tanto un autor de este trabajo, y es por esta razón que me siento cómodo con la distribución de este material. En el 2017, Melisa Biondi, por su propia inspiración, bondadosamente tradujo el texto *Samsara y Nirvana* al español. Esperamos que sea de beneficio para los estudiantes hispanohablantes, tanto aquellos en España como en las Américas.



Lama Zopa Rinpoche, más bondadoso que todos los budas, mostrando el camino gradual a la iluminación.

Samsara y Nirvana

Introducción

(“El *Lamrim* y sus tres etapas”; “La importancia de “común a””).)

El *Lamrim* y sus tres etapas

El deseo de obtener la liberación pura e inmaculada de la existencia cíclica es esencial para la obtención de la iluminación; la generación de deseo puro es el tema inmediato de este libro. Sin embargo, a largo plazo el objetivo es generar la *bodhicitta*, el deseo altruista de alcanzar la iluminación para todos los seres sintientes, para la que el deseo de la liberación es un precursor. Y el propósito final es el de alcanzar la completa iluminación para todos los seres sintientes.

En otras palabras, este libro describe las meditaciones en común con el ser de capacidad media, en el contexto del camino gradual a la iluminación, y los temas de meditación son las Cuatro Nobles Verdades, principalmente el sufrimiento y su origen, y los doce vínculos dependientes.

Samsara, es decir, la existencia cíclica, es el continuo mental bajo el control del *karma* y las aflicciones; y *nirvana*, es decir, la liberación, es el estado no-contaminado de libertad del *karma* y de las aflicciones, el cual, definitivamente, se puede obtener debido a nuestra propia naturaleza búdica.

Ante todo, “Camino gradual a la iluminación” es la traducción de la palabra tibetana *jangchub lamrim*. *Jangchub* es el término tibetano para la palabra en sánscrito *bodhi*, y significa despertar. Por lo tanto, se traduce como iluminación. La palabra tibetana *jangchub* incluye tanto el resultado final como el camino y el método para implementarlo. *Jang* significa purificar todas las obstrucciones de uno, y *chub* significa perfeccionar nuestras propias realizaciones o conocimientos. Por lo tanto la iluminación es un estado donde uno ha purificado todas sus fallas y obstrucciones y ha perfeccionado todas las cualidades internas. Lo primero sucede a través de lo segundo.

Al desarrollar nuestras cualidades internas de sabiduría, compasión, concentración, etc., nos sobreponemos y abandonamos las dos obstrucciones, que son las obstrucciones a la liberación y las obstrucciones al conocimiento. Las obstrucciones

a la liberación son el aferramiento verdadero, las aflicciones que emergen de él y sus semillas. Las obstrucciones al conocimiento son las latencias kármicas del aferramiento verdadero y las apariencias dualistas sutiles causadas por ellas.

Podemos tomar el ejemplo del aferramiento a la existencia verdadera, que es una aflicción raíz y de hecho es la raíz de la existencia cíclica. Es una mente errónea, lo que significa que el objeto que aprehende no existe. Es, por lo tanto, como un malentendido, un malentendido básico y fundamental acerca de la naturaleza final de los fenómenos y de nosotros mismos. Pero los malentendidos pueden ser corregidos generando sabiduría. En este caso, se trata de la sabiduría de comprender la vacuidad. A través de primero realizar la vacuidad y luego meditar continuamente en ella, podemos “pelar” los varios niveles del aferramiento a la existencia verdadera hasta que nuestra mente esté completamente purificada de él.

El mismo sistema se aplica a las otras aflicciones y sus antidotos. Por medio del perfeccionamiento de nuestra compasión pacificaremos nuestro enojo manifiesto. Por medio del perfeccionamiento de nuestro desapego, nos sobrepondremos al apego manifiesto. Esto funciona de manera temporal. Para sobreponernos a todas nuestras aflicciones desde la raíz, debemos apoyarnos en la sabiduría que realiza la vacuidad. Ésta puede cortar la raíz de la existencia cíclica, el aferramiento a la existencia verdadera.

Ello para mí, muestra dos cosas: ante todo, la iluminación no es un estado de coma sin ningún sentimiento, sino un estado de dicha completa, sabiduría y compasión. Y, en segundo lugar, no es alcanzado a través de algún tipo de magia o poder externo sino a través de uno mismo al implementar el *Dharma*.

Lamrim significa “*el camino gradual*”, por lo tanto el camino gradual a la iluminación. Tales enseñanzas señalan la secuencia en la que uno tiene que llevar a cabo las numerosas meditaciones de Buda, señala el desarrollo psicológico de la mente desde las etapas iniciales hasta la iluminación. Debido a que “enseñanzas del camino gradual a la iluminación” es una frase significativamente larga, de ahora en adelante me referiré a ella como “*Lamrim*”.

El *Lamrim* está básicamente dividido en tres etapas: las meditaciones comunes a los seres de capacidad pequeña, los de capacidad media y los de capacidad grande. Las meditaciones comunes al practicante con capacidad pequeña tienen el propósito de generarle la motivación común a este tipo de practicante, que es el pensamiento que desea obtener felicidad en la próxima vida. Aquí el objetivo es un renacimiento superior. Los objetos de abandono son las diez acciones no-virtuosas¹ y el camino es la práctica de las diez acciones virtuosas.

Las meditaciones comunes al practicante con capacidad media tienen el propósito de alcanzar la meta de su motivación: obtener liberación de la existencia cíclica por completo. Aquí el objetivo es la liberación. Los objetos de abandono son las obstrucciones a la liberación y el camino es la práctica de los tres entrenamientos superiores².

El practicante de capacidad pequeña desea volverse libre de los sufrimientos de los reinos inferiores, y para poder lograrlo debe practicar las diez acciones virtuosas, que son lo opuesto a las diez acciones no-virtuosas. El practicante de capacidad media no solamente desea un renacimiento superior en la existencia cíclica, sino que desea obtener la liberación completa. Por lo tanto debe abandonar las obstrucciones a la liberación y el camino para hacerlo son los tres entrenamientos superiores.

Las meditaciones del practicante con capacidad grande tienen el propósito de generar la *bodhicitta*³, la mente de la iluminación. Aquí el objetivo es la iluminación. Los objetos de abandono son las obstrucciones al conocimiento y el camino es la práctica de las seis perfecciones⁴.

Luego de haber atravesado las etapas preliminares meditando en devoción al gurú y el precioso renacimiento humano, uno intenta generar la motivación común al ser de capacidad pequeña, que es el pensamiento de desear obtener felicidad en la próxima vida. Aquí la práctica es abandonar el aferramiento

¹ Y abandonar el aferramiento a la felicidad de esta vida, es decir, los ocho dharma mundanos.

² Entrenamiento superior de moralidad, concentración y sabiduría.

³ La *bodhicitta* es la mente que desea alcanzar la iluminación para beneficiar a todos los seres.

⁴ Perfección de generosidad, moralidad, paciencia, entusiasmo, concentración y sabiduría.

a la felicidad de esta vida y generar interés por la felicidad de las vidas futuras. Esto se lleva a cabo meditando en la muerte y la impermanencia, el sufrimiento de los reinos inferiores, la toma de refugio y el *karma*.

Haciendo estas meditaciones uno genera el entendimiento de que uno definitivamente debe morir, de que, definitivamente, uno no sabe cuándo ha de morir, y que después de la muerte uno solo ha de proseguir a un renacimiento feliz o infeliz. Que uno tome un renacimiento superior o inferior está determinado por el propio *karma*. Debido a que uno genera predominantemente *karma* negativo, uno va a descender inevitablemente a los reinos inferiores. Reconociendo que solamente las Tres Joyas tienen el poder de protegerlo a uno de tal renacimiento, uno toma refugio de corazón y luego practica acorde a la ley de causa y efecto —evitar las acciones no virtuosas y crear virtud, practicando las diez acciones virtuosas—.

Es aquí, en la fase del practicante de capacidad media, que uno se da cuenta de que obtener solamente felicidad *samsárica* en una vida futura no es suficiente. A pesar de que uno pueda llegar a obtener un renacimiento superior, uno todavía puede en el futuro descender a los reinos inferiores nuevamente. Y aún mientras uno permanece en los reinos superiores, uno experimenta sufrimientos.

Como fue dicho por Nagarjuna en su *Carta a un amigo*⁵:

“Cuanto más fuertemente uno piensa en todas las migraciones como felices, más la oscuridad de la ignorancia se robustece. Cuanto más uno reconoce todas las migraciones como sufrimiento, más la oscuridad de la ignorancia se afina. Cuanto más uno incrementa su meditación en la belleza, más las lenguas de fuego del deseo lamen. Cuanto más uno incrementa su meditación en la fealdad, más las lenguas de fuego del deseo serán subordinadas.”

⁵ Sánscrito: *Suhrlekha*. Una carta que el gran pionero Nagarjuna le escribió a su amigo King Dechö Sang-po, explicándole claramente el método para obtener la felicidad temporal de un buen renacimiento y la felicidad definitiva de la liberación y la iluminación.

Aquí Nagarjuna está diciendo que para contrarrestar la concepción errónea que se aferra a las perfecciones de la existencia cíclica como felicidad, y la elaboración mental de la belleza que hemos tenido desde tiempos sin comienzo, uno necesita meditar en el sufrimiento y la fealdad. Si uno no hace eso, al incrementarse la ignorancia y el deseo, las ruedas del *samsara* seguirán girando y girando. Como hemos mencionado anteriormente, para alcanzar la iluminación necesitamos desarrollar sabiduría, nuestro entendimiento para contrarrestar esas concepciones erróneas que tenemos con respecto a nosotros mismos, con respecto al ambiente y a los demás, que son la causa de todos nuestros problemas.

Por ejemplo, en la primera línea, Nagarjuna dice que cuanto más uno piensa en las migraciones como felices, más la oscuridad de la ignorancia se engrosa. Esto se debe a que el aferrarse a *samsara* como un lugar feliz, el aferramiento a la existencia *samsárica* como una existencia feliz, es ignorancia. Se trata de un malentendido. Buda está diciendo que nos aferramos como felicidad a algo que, en realidad, es sufrimiento. Estamos tan confundidos que nos aferramos a algo que es sufrimiento como si fuera felicidad. Y cuanto más hacemos eso, más engañados nos volvemos.

La línea siguiente dice que, cuanto más uno reconoce las migraciones como sufrimiento, más la oscuridad de la ignorancia se afina. Cuanto más se incrementa nuestro entendimiento de que vivir dentro de la existencia cíclica es sufrimiento, que cada aspecto de ella es sufrimiento, más y más disminuye nuestra ignorancia y nuestro entendimiento y sabiduría se acrecientan más y más. Nagarjuna se refiere a una concepción errónea que es contrarrestada al meditar en la Primera Noble Verdad: la Verdad del Sufrimiento, y a la concepción errónea que se aferra al sufrimiento como si tuviera la naturaleza de la felicidad.

La segunda parte de la cita de Nagarjuna, menciona que cuanto más uno incrementa su meditación en la belleza, más las lenguas de fuego del deseo lamen. Con ello se refiere a otra concepción errónea que también es contrarrestada meditando en la Noble Verdad del Sufrimiento. Nuestra concepción errónea se aferra a algo que tiene naturaleza fea, como algo bello. Esto

es, quizás un poco difícil de comprender, pero si honestamente contemplamos, seremos capaces de ver cuánto de la belleza que se le aparece a nuestra mente es una mera elaboración mental, que es superpuesta por nuestra propia mente. De hecho, por el lado del objeto, no hay mucha belleza.

Ésta por supuesto es una meditación difícil de hacer, pero si miramos el cuerpo humano, muy poca gente puede soportar mirar su interior. Por su naturaleza el cuerpo humano es algo que puede ser bastante asqueroso. Al mismo tiempo, aprehendemos al cuerpo humano como algo muy bello y lo deseamos. Uno puede ver que hay una clara discrepancia entre lo que se le aparece a nuestra mente y la realidad. Cuanto más podamos realizar la tosquedad y fealdad de nuestros objetos de deseo, más podremos sobreponernos al deseo.

Si no superamos esas concepciones erróneas —y hay muchas más concepciones erróneas conectadas a nuestra situación y nuestra realidad—, entonces crearemos más y más *karma*. Más y más pensamientos perturbadores aparecerán en nuestra mente. Crearemos más y más *karma* y más causas para renacer en la existencia cíclica. De esta manera nunca nos liberamos de *samsara*, como una moción o máquina que se autoperpetúa.

La importancia de “común a”

Es importante comprender el significado de decir "las meditaciones comunes al practicante de capacidad pequeña" y "las meditaciones comunes al practicante de capacidad media". Esto es muy importante porque no queremos volvernos una persona que sigue solamente las prácticas de la etapa pequeña. Tampoco queremos volvernos una persona de la fase media. Queremos volvernos una persona de la etapa grande. Pero el desarrollo de la motivación de una persona de la gran etapa depende de hacer todas las meditaciones comunes al practicante de capacidad pequeña y media. Por lo tanto nos comprometemos a esas prácticas y meditamos en estos temas. De hecho meditamos en los temas de las etapas pequeña y media para generar la *bodhicitta*.

En realidad, estas meditaciones se hacen sobre la base de una apreciación de la compasión, del altruismo y de la *bodhicitta*;

las hacemos para el desarrollo de la *bodhicitta*. El desarrollo de la *bodhicitta* depende de la compasión. La compasión es generada a través del entendimiento del sufrimiento de otros, y solo podemos entender el sufrimiento de otros si primero hemos entendido nuestro propio sufrimiento.

Como es mencionado por Lama Tsongkapa, si meditamos en el sufrimiento de los demás sin haber entendido primero nuestra propia situación, nuestro propio sufrimiento, no seremos capaces de generar una compasión muy efectiva. Para poder generar compasión efectiva primero necesitamos reflexionar sobre nuestro propio sufrimiento. Reflexionar sobre nuestro propio sufrimiento genera renuncia. Luego de haber entendido nuestro propio sufrimiento, si reflexionamos sobre el sufrimiento de otros, seremos capaces de generar una compasión fuerte.

Si experimentamos un problema particular o una enfermedad en particular y luego vemos a otra persona que tiene el mismo problema, esa misma enfermedad, será muy fácil para nosotros tener empatía para con esa persona. Aquí, a pesar de que las meditaciones son comunes al practicante de capacidad media, el objetivo es generar compasión. El objetivo no es familiarizarse con la idea de querer obtener la liberación solo para nosotros mismos, solo para nuestro propio fin.

El punto es que no estamos intentando volvernos practicantes de capacidad pequeña; tampoco estamos intentando volvernos practicantes de capacidad media. Lo que estamos haciendo es caminar el mismo camino que esos practicantes, solo que no nos detenemos cuando ellos se detienen. Continuamos. Su objetivo no es el nuestro. Debemos andar el mismo camino que ellos por una cierta distancia, pero luego proseguimos en el camino del practicante de capacidad grande.

Antes que nada, el practicante de capacidad pequeña está preocupado solamente por la felicidad de las vidas futuras, queriendo librarse de los sufrimientos de los reinos inferiores. Nosotros necesitamos generar ese tipo de motivación. Pero luego, no nos detenemos allí ya que reconocemos que, si bien tendremos un renacimiento superior en la próxima vida, allí aun experimentaremos sufrimientos relacionados con ese tipo de renacimiento. Más aun, ese tipo de renacimiento no sería per-

manente, y consecuentemente tendríamos que tomar un nacimiento tras otro hasta que, nuevamente, caeríamos en los reinos inferiores. Por ende, acrecentamos la motivación, queriendo no solo ser libres de los reinos inferiores, sino también anhelando obtener libertad de toda la existencia cíclica.

Pero luego nuevamente, no nos detenemos ahí porque reconocemos que no sería suficiente tener solamente libertad de la existencia cíclica solo para nosotros mismos. Esto se debe a que todos los otros seres sintientes experimentan la misma situación. Debemos iluminarnos para ser capaces de ayudar a todos los otros seres.

De hecho, cuando hacemos esas meditaciones de las etapas pequeña y media, las hacemos ya desde el punto de vista de que tenemos una gran admiración por las prácticas de la etapa grande. Tenemos una gran admiración por la *bodhicitta*. Tenemos una gran admiración por la compasión. Tenemos ya un cierto monto de compasión, por supuesto. Cuando generamos renuncia, ciertamente el pensamiento “quiero ser libre de la existencia cíclica” surgirá; pero debería ser más en el contexto de “quiero ser libre de la existencia cíclica porque mientras esté en la existencia cíclica no soy capaz de ayudar a otros seres sintientes”.

También, cuando generamos el pensamiento de querer ser libres de los reinos inferiores y queremos obtener un renacimiento superior en la próxima vida, debería ser más en el contexto de “si caigo en los reinos inferiores, no soy capaz de ayudar a otros seres sintientes”. Y la felicidad de la próxima vida no la queremos solamente para el disfrute de la próxima vida en sí mismo, sino porque la obtención de la iluminación sucede solamente sobre la base de vidas consecutivas.

No debería decir “solamente” porque existe la posibilidad de alcanzar la iluminación en una vida corta de la era degenerada a través de la práctica del *tantra* del *yoga* supremo. Pero no deberíamos solamente confiar en eso. Dentro de nuestra motivación deberíamos tener la aspiración de que vamos a practicar hasta que alcancemos la iluminación, no importa cuántas vidas conlleve. De manera realista, como Su Santidad el Dalai Lama dice, puede llevar muchas, muchas vidas solamente generar

bodhicitta y la gran compasión.

Así que, si bien la obtención de la iluminación en una corta vida es posible —hay practicantes que hicieron eso, como Milarepa, Gyalwa Ensapa—, es mejor si nuestra motivación no está solamente enfocada en alcanzar la iluminación en esta vida. Si no nos conlleva muchas vidas y nos iluminamos en una sola, entonces muy bien, no hay problema. Pero si no tenemos una motivación fuerte queriendo practicar a lo largo de muchas vidas, entonces pueden emerger muchas dificultades. Podemos desanimarnos al llegar a un punto donde vemos que “no voy a iluminarme en esta vida”, y luego nos deprimimos. Los estudiantes tibetanos ya tienen incorporada esta idea de tener que practicar por muchas vidas, mucho más que nosotros. Su Santidad el Dalai Lama siempre aconseja a los estudiantes occidentales: “Deberían tener la fortaleza de mente de querer trabajar por tres incontables eones”.

Somos capaces de practicar el *Dharma* en esta vida porque tenemos un precioso renacimiento humano. Para poder practicar el *Dharma* necesitamos ciertas condiciones, tanto internas como externas, completas. Si no completamos nuestra práctica de *Dharma* en esta vida, necesitamos tener esas condiciones nuevamente en vidas consecutivas.

Ahí es donde la motivación del ser de capacidad pequeña ocurre. Nuevamente queremos tener una vida futura feliz para ser capaces de continuar nuestra práctica de *Dharma*, con el propósito de ser capaces de practicar el camino del *bodhisattva* en una vida futura. El *Lamrim* entero está hecho sobre la base de que, a pesar de quizás no haber generado la *bodhicitta* y la gran compasión, definitivamente pertenecemos a la familia de ese tipo de practicante, e irrevocablemente aspiramos a ser ese tipo de practicante.

Avalokitshvara, gran tesoro de compasión sin objeto,
Manjushri, maestro de sabiduría transcendental incontaminada,
Poseedor de Secretos, destruyendo las hordas de maras,



Tsongkapa, ornamento de la coronilla de los eruditos de la tierra
de las nieves,
Losang Dragpa, a tus pies te suplico.

Meditación: cómo ser un meditador feliz

(“Preparación para la meditación”; “Cómo establecer una rutina diaria”; “Algunos principios para desarrollar una meditación efectiva a lo largo del tiempo”.)

Preparación para la meditación

Antes de comenzar con las meditaciones, quisiera hablar un poco sobre la importancia de practicar devoción al gurú y la práctica de las siete ramas.

Lo que vamos a ver debe madurar en tu mente. Las diferentes meditaciones que haremos, debes contemplarlas para obtener un sentimiento a partir de ellas y para que puedan afectar tu mente. Pero para que esto suceda, varias condiciones son necesarias. De la misma manera en que no podemos arrojar unas semillas en el campo y esperar recoger una perfecta cosecha, no podemos simplemente sentarnos a hacer estas meditaciones y esperar que tengan un efecto inmediato. Hay varias cosas que deben ser hechas para preparar la mente, para que la mente se vuelva un campo fértil y receptivo en el que podamos hacer crecer la siembra de esas meditaciones.

Los grandes lamas del linaje como Pabonka Rinpoche explican que para que las meditaciones del *Lamrim* tengan efecto, cuatro factores son necesarios.

Las cuatro factores:

- 1- Necesitamos hacer oraciones al gurú-deidad;
- 2- Necesitamos comprometernos en la práctica de acumulación de méritos;
- 3- Necesitamos comprometernos en la práctica de purificación de negatividades;
- 4- Después de ello, necesitamos hacer las meditaciones en sí mismas.

Si estos cuatro factores se reúnen, entonces definitivamente la meditación afectará nuestra mente y tendrá el efecto deseado. Si no nos comprometemos en la práctica de purificación y acumulación de méritos combinadas con hacer oraciones al gurú,

entonces podría ser que sintamos que nuestra mente es como un campo seco en el que esas enseñanzas no echan raíces.

En el Monasterio Sera Je, donde los monjes se comprometen en estudio extenso de *Dharma*, se dice que para que uno sea capaz de completar sus estudios, una gran cantidad de méritos es necesaria. Por eso es que los monjes en el monasterio se comprometen en muchas, muchas pujas, por ejemplo, haciendo muchas *Alabanzas a Tara*, recitación del *Sutra del corazón*, etcétera.

Cuando hacemos oraciones al gurú, visualizamos nuestro gurú como indivisible de la deidad de la meditación, si es que la tenemos. Si no, podemos visualizar que el gurú es de la misma naturaleza que Buda. De hecho, deberíamos estar convencidos de que el gurú es Buda, de que el gurú es la manifestación de todos los budas y ha venido para enseñarnos. Y cuando hagamos oraciones al gurú solicitando las realizaciones de las meditaciones que estamos haciendo, y también para poder completar las etapas del camino, eso definitivamente tendrá un buen efecto en nuestra mente. He sido aconsejado repetidamente a hacer esa práctica —que es también la práctica de devoción al gurú— por mis maestros. La práctica de devoción al gurú es un catalizador que transformará una mente *no dhármica* en una mente *dhármica* y hará de ella un campo fértil para la realización.

Luego también debemos comprometernos en la práctica de acumulación de méritos y la purificación de *karma* no virtuoso. La mejor forma lograrlo eso es haciendo la práctica de las siete ramas. Se dice que si uno quiere alcanzar la iluminación rápido uno debe realizar la práctica de las siete ramas. Dentro de las siete ramas tenemos tanto la acumulación de méritos, como la purificación de *karma* no virtuoso.

Es muy bueno en verdad si cada vez, antes de comenzar el estudio, te sientas y haces meditación en las siete ramas. Lo mejor es si puedes hacer todas las seis prácticas preparatorias.

Las seis prácticas preparatorias:

- 1- Limpiar el cuarto y componer representaciones del cuerpo, la mente y el habla de Buda;
- 2- Arreglar las ofrendas;
- 3- Sentarse cómodamente en un cojín de meditación en la posición de ocho puntos y adoptar el estado de mente apropiado —refugio y *bodhicitta*—;
- 4- Visualizar el campo de mérito;
- 5- Acumulación de méritos y purificación de *karma* no virtuoso;
- 6- Hacer súplicas.

Las siete ramas:

- 1- La rama de postración;
- 2- La rama de hacer ofrendas;
- 3- La rama de confesión de nuestro *karma* no virtuoso;
- 4- La rama del regocijo;
- 5- La rama de pedirle a los gurús y budas que permanezcan hasta que *samsara* se acabe;
- 6- La rama de pedirles que enseñen el *Dharma*;
- 7- La rama de la dedicatoria.

Cómo establecer una rutina de meditación diaria

El éxito en la meditación es a menudo elusivo, incluso para algunos de nosotros que hemos meditado por largo tiempo. A continuación haré un análisis de algunas trampas comunes en las que uno puede caer y algunas ideas sobre cómo uno puede tener mayor éxito en su práctica de meditación adaptando algunos principios simples en referencia al lugar, el tiempo, la postura, el objeto y la mente.

Lugar

Si es posible, es mejor tener un espacio de meditación exclusivamente usado para ese propósito en nuestra casa o departamento. Idealmente es un lugar donde uno ya se sienta más

calmado simplemente al sentarse, que puede ser decorado con este fin. Es crucial que el asiento de uno sea cómodo y que uno no se autoimponga un concepto de cómo uno debería sentarse; si el cojín es duro, blando, si en el suelo o en una silla, no importa. Lo que importa es que uno pueda sentarse cómodamente derecho.

Postura

La postura de ocho puntos:

- 1- Sentarse en la postura de loto completo o medio loto;
- 2- Las manos se apoyan sobre el propio regazo;
- 3- Los ojos están parcialmente abiertos, ni completamente abiertos ni completamente cerrados, mirando hacia la punta de la nariz;
- 4- Sentarse derecho, ni inclinándose hacia atrás ni hacia adelante, con la atención plena inclinada hacia adentro;
- 5- Los hombros están nivelados, no uno más elevado que el otro;
- 6- La cabeza está inclinada ligeramente hacia adelante, con una línea recta entre la punta de la nariz y el propio ombligo, y luego sostenida con calma en esa posición;
- 7- La boca está cerrada de manera cómoda y de un modo natural, no apretada; la punta de la lengua se ubica en el paladar superior detrás de los dientes frontales superiores;
- 8- Dejar la respiración ir y venir de modo natural y colocar la mente sobre ella.

Para este fin es recomendado tener la parte trasera del asiento de uno más alta que el frente, porque empujará las caderas hacia adelante automáticamente y enderezará la columna. Si uno está sentado en una silla, no debería inclinarse hacia atrás. Las manos pueden ubicarse sobre el regazo más allá de si uno se sienta en el suelo o en una silla.

La cabeza está ligeramente inclinada hacia adelante para di-

suadir la excitación mental y los ojos se mantienen abiertos, dirigidos hacia abajo. Si inicialmente, uno está más cómodo teniendo los ojos cerrados, está bien, pero es beneficioso trabajar para que finalmente podamos mantenerlos abiertos.

Es importante estar cómodo mientras uno se sienta tan perfectamente como sea posible en la postura de siete u ocho puntos, porque se supone que tarde o temprano, nuestra meditación ha de generar flexibilidad física. ¿Pero cómo puede esto suceder si uno no está cómodo?

Objeto y mente

Una de las condiciones más importantes para una práctica de meditación exitosa es la selección de un objeto adecuado, y luego sostener la mente en este objeto con atención plena apropiada. El objeto debería ser un objeto virtuoso interno. Si bien el ejemplo es un objeto externo, como el cuerpo de la forma de Buda, el objeto verdadero de meditación es el reflejo de ese objeto en la mente. Simplemente con enfocar la mente en un objeto interno, uno ya está enfocado hacia dentro.

Para poder obtener la calma mental propiamente dicha, uno debe dejar de lado el mundo exterior por un rato y enfocar la mente en un objeto interno. Esto puede ser muy difícil de hacer para un occidental que está obsesionado con objetos externos, pero incluso como occidentales a veces deseamos un respiro y ansiamos también dejar ir y retraernos, tener la habilidad de soltar y retraernos. El objetivo de la retracción es por supuesto para regresar refrescados al mundo exterior así podemos ser de mayor ayuda a otros. De esta manera la meditación se vuelve unas vacaciones del mundo exterior y los pensamientos perturbadores. Una vez que uno puede hacer esto, la necesidad de ir de vacaciones exteriores se desvanece y uno puede ahorrar un montón de dinero.

Una vez que la mente ha sido colocada en el objeto, necesita ser mantenida ahí con atención plena. La atención plena mantiene la mente en el objeto. Por ende, si la mente se ha distraído, esto significa que uno ha perdido la atención plena del objeto.

Una trampa común en la que se puede caer es pensar en la

línea de “si medito debe ser al menos una sesión de 45 minutos todos los días”, pero luego no ser capaz de sostener esto diariamente y acabar no meditando nunca. Dado que uno no obtendrá el resultado de una meditación que uno nunca ha hecho, no importa cuán elevadas sean nuestras intenciones, es mejor meditar diariamente incluso por cinco o diez minutos. Esta meditación breve diaria definitivamente va a dar resultado a lo largo del tiempo si es realizada de manera apropiada.

Algunos principios para desarrollar una meditación efectiva a lo largo del tiempo

La mente es una criatura de hábito

El primer principio consiste en que la mente es una criatura del hábito. Uno de los puntos significativos de esto es que es importante entrenarse en meditación correctamente desde el comienzo. Cuanto más uno medita de la manera inadecuada, tanto más difícil será recuperarse más tarde y corregir los errores.

Calidad por sobre cantidad y ve despacio pero seguro

Por eso como principiante es importante adoptar el segundo principio de calidad sobre cantidad. Desde el comienzo uno debería cuidar que la mente esté enfocada con claridad de una manera completa, aunque gentil, en un objeto virtuoso interno y no preocuparse demasiado acerca de la duración de la sesión.

Es importante tener un foco interno completo, no solo parcial, evitando, por ejemplo, el tener parte subyacente de la mente pensando acerca del trabajo o el desayuno. Más bien, busquemos tener el foco cien por ciento en el objeto interno. Aun así, es crucial alcanzar este foco de una manera gentil. Forzar la mente es contraproducente, y yo tengo la sospecha de que enfocarse en el objeto no es lo mismo que aferrarse al objeto, sino que, al mantener gentilmente el objeto en la mente mediante la atención plena, la mente permanece de manera unipuntual en el objeto.

Por supuesto, dado que la mente se cansa y se distrae, uno no puede mantenerse por largo tiempo bien enfocado. Sin embargo, el finalizar la sesión después de algunos minutos sería de algún modo vergonzoso, así que la pregunta surge: si sola-

mente puedo mantener la meditación de esta manera perfecta por unos pocos minutos, ¿qué hago la media hora restante?

Una de las cosas que uno puede hacer es tomarse un descanso mental después de algunos minutos, sin levantarse, y luego tener otro período corto de buena concentración, luego nuevamente descansar y así sucesivamente. Alternativamente, uno puede continuar recitando algunos mantras, oraciones, etcétera. Éstos son importantes porque traen consigo las bendiciones que uno necesita para transformar la mente.

Uno puede también hacer unos pocos minutos de concentración unipuntual durante la *sadhana*. Por ejemplo, durante la meditación en el *dharmakaya*, podemos meditar de manera unipuntual en la vacuidad. Es importante que al menos una vez al día la mente tenga un descanso de los pensamientos perturbadores. Éstos disminuyen si la mente está enfocada correctamente. Como principiante es generalmente muy difícil mantener la mente enfocada en un solo objeto de meditación después de algunos minutos. La noción común es que, si uno medita por media hora, uno se pasará la mayor parte de ese tiempo trayendo la mente de vuelta al objeto. Pero esto no es meditación, porque una mente alejada de su objeto no es una mente meditando. El cuerpo puede que esté sentado allí, pero la mente no está meditando.

Recordando que la calidad es más importante que la cantidad, uno no necesita avergonzarse de meditar incluso unos pocos minutos al día mientras que esa meditación esté bien hecha y se haga de manera regular. La mente es una criatura de hábito y tarde o temprano la mente naturalmente permanecerá en el objeto por períodos más prolongados. Es importante meditar regularmente porque uno no obtendrá el resultado de una meditación si no la hace.

Dar un golpe en el punto exacto

Una parte de la definición de una buena meditación es que da un golpe en el punto exacto; en el punto débil de las aflicciones. O dicho en otras palabras, que se vuelve un antídoto contra los pensamientos perturbadores. Solamente una meditación que se vuelve un antídoto en contra de los pensamientos perturbadores producirá felicidad interior.

Sé gentil

Pabonka Rinpoche dice que, si la mente se distrae hacia un objeto externo, con introspección, uno gentilmente regresa la mente al objeto de meditación. Uno no interviene de manera agresiva y empuja la mente de vuelta hacia el objeto, sino que simplemente reconoce con introspección que ha perdido su atención plena del objeto y entonces regresa gentilmente la mente al objeto.

Este acercamiento difiere mucho de la actitud de aferramiento con la que uno generalmente se aproxima a su vida cotidiana, pensando que cuanto más uno se aferre y fuerce, más exitoso uno será. Nuestra mente es un medio muy fino y receptivo que debe ser tratado gentilmente, similar a la forma en que una madre trata a su bebé.

La mente no es una máquina

Uno a menudo se aproxima a la meditación con una actitud materialista y piensa sobre la mente como un tipo de máquina que uno puede simplemente encender y apagar; presionaré este botón y esto sucederá. Lo que uno se olvida es que la mente es una criatura de hábito, y que, al ser neutral en su naturaleza, tomará los hábitos, sean estos buenos o malos.

Ser un meditador feliz

El progreso en la meditación depende en gran medida de una regularidad y continuidad que no puede ser alcanzada únicamente mediante la disciplina. La condición de ser feliz con la práctica de uno es necesaria. Por lo tanto, uno no necesita solamente meditar, sino también contemplar continuamente los beneficios de la meditación. Pero, para también experimentar los beneficios de la meditación, es necesario meditar correctamente. De este modo es que gira y gira.

El progreso en la meditación depende de muchos factores y no puede ser forzado. Incluso *bodhisattvas* de alto nivel pueden solamente progresar a lo largo del camino de manera proporcional a sus méritos. ¿Por qué debería ser diferente para nosotros? Uno solamente puede meditar de acuerdo a sus méritos. Intentar ir más allá crea tensión interna, que luego conlleva a que uno pierda continuidad en su práctica.

Es importante por lo tanto ser un meditador feliz, hacer felizmente lo que uno puede, y dejar que la práctica de meditación de uno se incremente naturalmente a lo largo del tiempo. Aferirse se vuelve contraproducente.

El sentimiento de uno por la meditación debería ser tal que uno se sienta feliz solamente al recordar su cojín de meditación. Si uno se presiona a sí mismo demasiado, siguiendo un concepto de cómo debería verse la práctica que uno hace, sin tener alegría alguna, entonces tarde o temprano sentirá arcadas solamente al ver un cojín de meditación.

Para ser un meditador feliz es importante que la meditación se vuelva en un verdadero antídoto contra los pensamientos perturbadores, porque solamente una disminución de los pensamientos perturbadores puede producir la felicidad interior que uno está buscando.

La instrucción secreta para la meditación es tener una mente bien balanceada que no esté ni muy tensa ni muy suelta. Si la mente está muy tensa, produce obstáculos internos y disturbios. Si la mente está muy suelta uno se duerme. Pero si uno se enfoca con una mente bien balanceada completamente en un objeto interno, entonces los pensamientos perturbadores tienden a decaer y uno puede experimentar la paz que emerge de ello. Mientras que la mente todavía se involucre con objetos externos, estará distraída y la dicha de la meditación será elusiva.

Uno a veces siente que no ha tenido éxito en la práctica espiritual porque tiende a enfocarse solamente en las propias fallas y fracasos en el presente, y no se da cuenta del cambio que ha sucedido a lo largo de los años.

A continuación, veremos sobre la generación de la renuncia en sí. Habiendo finalizado los temas introductorios, que llevan hasta cómo llegamos a las meditaciones del practicante de fase media y dando su contexto, que forma la base de la etapa media de nuestra práctica, veremos las meditaciones en sí comunes a la ésta.



Guru Shakyamuni Buda

Tayatha Om Muni Muni Maha Munaye Svaha

Entrenando la mente en la motivación común al ser de capacidad media: generando la aspiración por la prístina liberación

(“Identificando la renuncia, la mente aspirando a la liberación”; “Los métodos para generar la renuncia”.)

Identificando la renuncia, la mente aspirando a la liberación

La primera sección —la generación actual del pensamiento de la renuncia— tiene dos partes: la primera es *Identificando la renuncia* y luego el *Método para generar la renuncia*. Aquí primero trabajamos con el primer título.

Este comentario está basado en el esquema de encabezados de la *Gran exposición de los estadios del camino* de Lama Tsongkapa. Los meditadores a veces usan estos esquemas de encabezados simplemente como un mapa para su meditación. Al ir mentalmente a través de los esquemas, los meditadores reflexionan acerca de los diferentes puntos del *Lamrim*.

Renuncia es la aspiración que desea la liberación. La libertad de las ataduras es a lo que se llama liberación. Cuando hablamos de liberación nos referimos a ser libres del cautiverio. Aquí las ataduras son el *karma* y las aflicciones: éstas son las cadenas que lo atan a uno al *samsara*.

Lugar de renacimiento

Desde el punto de vista del lugar, a través del control del *karma* y las aflicciones, uno toma renacimiento en los tres reinos. Renacemos a través del control del *karma* y las aflicciones, y si miramos al proceso de tomar renacimiento desde el punto de vista de lugar, donde tomamos renacimiento es en los tres reinos —el reino de deseo, en reino de la forma y el reino sin forma—.

Tipo de renacimiento

Si lo miramos desde el punto de vista del tipo de renacimiento, hay cinco tipos. Podemos renacer como un ser en el reino de los infiernos, podemos renacer como un espíritu hambriento, podemos renacer como un animal, podemos renacer como un ser humano, y podemos renacer como un dios. A veces uno habla de cinco tipos de seres, a veces de seis. Esto sucede cuando los dioses son divididos en semidioses y dioses: entonces así tenemos seis tipos de seres.

Manera de renacimiento

Si miramos al renacimiento desde el punto de vista de la forma en renacemos, hay cuatro maneras. Uno renace de un vientre, de un huevo, a través del calor y la humedad o de manera milagrosa.

La naturaleza de las ataduras que fueron mencionadas anteriormente consiste en que uno renace sin elección en esas condiciones, renace sin elección alguna en cualquiera de los tres reinos, tomando cualquiera de los cinco tipos de renacimiento a través de cualquiera de las cuatro formas de renacimiento.

La liberación del *samsara* es alcanzada cuando el ciclo de continuos renacimientos se rompe. Por lo tanto, la renuncia es la aspiración deseando alcanzar libertad del ciclo continuo de renacimiento bajo el control del *karma* y los engaños. Puedes ver que la renuncia es un estado interno a ser desarrollado, no un estado externo. No tiene nada que ver con ser pobre o vivir en una cueva. Hay mucha gente que es pobre y vive en cuevas, pero que no ejerce la renuncia.

Cuando desarrollamos la renuncia como un estado interno, no significa que debemos abandonar nuestra casa, amigos, familia, trabajo, etcétera. Lo que significa es que debemos abandonar el apego a la felicidad *samsárica*; debemos abandonar el anhelo por la felicidad *samsárica*: eso es la renuncia.

¿Qué es la existencia cíclica?

Aquí veremos muy brevemente qué es la existencia cíclica o el *samsara*. Nos hemos encontrado con el término *samsara* o existencia cíclica varias veces. En primer lugar, *samsara* es la palabra en sánscrito para existencia cíclica. Lo que llamamos *samsara* o “existencia cíclica” es la continuidad de los agregados contaminados y afligidos. Como puedes ver, aunque a menudo nos referimos a lugares externos como existencia cíclica, y aunque decimos que renacemos en existencia cíclica, en verdad existencia cíclica o *samsara* se refiere a nuestros agregados contaminados. Renacer en *samsara* significa renacer con esos agregados.

Agregados⁶

Un agregado es la suma total de sus partes.

Los agregados son cinco:

1- Forma: el agregado de la forma engloba cualquier cosa que está basada en átomos. Los otros agregados son principalmente agregados mentales.

2- Sensaciones: dentro de sensaciones tenemos los tres sentimientos básicos de felicidad, sufrimiento y ecuanimidad.

3- Discernimiento: es el factor mental que reconoce las características del objeto y por lo tanto puede discriminarlo de otros objetos.

4- Factores compuestos: el agregado de factores compuestos engloba todo lo que no esté incluido en ninguno de los otros cuatro agregados. Aquí por ejemplo lo que está contenido serían los varios tipos de engaños — enojo, apego, ignorancia, orgullo, etcétera—; están todos en este agregado. También, los varios tipos de factores mentales como la compasión, el amor, etcétera; todos entran dentro de este agregado. Todo lo que sea consciencia, que no es ninguno de los otros agregados, es un factor de composición.

5- Consciencia primaria: el agregado de consciencia primaria engloba los seis tipos de conciencias principales: consciencia visual, consciencia auditiva, consciencia olfativa, consciencia gustativa, consciencia corporal y consciencia mental.

Como seres humanos tenemos cinco agregados. Cuando estos agregados están contaminados por las aflicciones, nos referimos a ellos como “agregados contaminados y afligidos”. Se llaman de este modo porque emergen desde las aflicciones, están

⁶ Aquí haré una breve descripción del término agregados. Una explicación más extensa puede ser encontrada en las enseñanzas de *Abidharma*. Para leer una explicación ligeramente más elaborada, también puede leer *Una gota del océano de los agregados* que se puede descargar del sitio web www.happymonkpublication.org.

relacionados con las aflicciones y porque son la causa de aflicciones futuras. Nuestro *samsara* actual, nuestro actual lugar de sufrimiento, es un lugar interno. Nuestros agregados contaminados son la máquina *samsárica* —primero, provienen del sufrimiento, son sufrimiento y producen sufrimiento—. También son el lugar en el que el sufrimiento es experimentado.

Entonces la manera en que esto sucede es el tema principal de este texto y entraré en mayor detalle más adelante. Pero creo que definitivamente podemos decir que *samsara* no es muy divertido.

Los métodos para generar la renuncia

(“Meditando sobre el sufrimiento y el origen del sufrimiento”; “Contemplando los Doce Vínculos Dependientes”).

Todos queremos alcanzar la dicha de *nirvana*, pero para poder hacerlo debemos primero generar renuncia. Si no generamos el deseo de liberarnos de nuestra prisión, no intentaremos escapar. La única manera de generar renuncia es meditar sobre nuestros sufrimientos. Si estamos en una situación constrictiva o de confinación, que nos causa problemas o sufrimientos, y que experimentamos en contra de nuestro deseo, generará nuestro deseo de cambiar la situación. Éste es el primer paso para volvernos libres de ella. Una razón por la que a menudo elegimos sufrimiento por sobre felicidad es por familiaridad. Todos queremos felicidad. Tenemos un deseo inherente de felicidad, pero debido a nuestro bagaje kármico a veces experimentamos situaciones que nos causan sufrimiento y de algún modo no somos capaces de evadir esa situación.

El primer paso para salir del ciclo de sufrimiento es querer salir. Superficialmente podemos tener aversión hacia el sufrimiento que estamos experimentando, pero en lo profundo tenemos cierta resistencia al cambio. Para generar un deseo fuerte de cambiar nuestra situación necesitamos reflexionar acerca de los sufrimientos varios que ella nos está causando. La única manera de generar renuncia a la existencia cíclica es meditar sobre nuestros sufrimientos. Por eso es que Buda tenía un trabajo bastante difícil. Tenía que enseñarnos cosas que nosotros no queríamos escuchar. Tuvo que educarnos sobre nuestra si-

tuación. Aunque tengamos algún sufrimiento, algunos problemas en nuestra vida en este momento, en verdad no hemos comprendido completamente la magnitud de nuestro sufrimiento. Aún no hemos comprendido la magnitud de nuestro *samsara*. Nuestro sufrimiento también viene en la apariencia de felicidad o ecuanimidad. Nuestra situación es tal que estamos en una prisión sin necesariamente saber que estamos en la prisión. Alguien tiene que hacernos conscientes del hecho de que estamos en una prisión, sino no generaremos la motivación de querer librarnos de esa situación.

Mucho de nuestro sufrimiento viene disfrazado de felicidad o ecuanimidad. Como he mencionado previamente, uno de nuestros engaños es aferrarnos a nuestro sufrimiento como felicidad. Si piensas que esto no es posible, ¿qué sucede con el ejemplo de un drogadicto? Para un drogadicto el subidón inducido por la droga es felicidad. Esa es la felicidad que anhela. Un adicto piensa que el subidón inducido por la droga es felicidad. De otro modo, no lo desearía. Pero cualquier persona sana miraría al drogadicto con desagrado y desearía no tener nada que ver con ello. Uno lo vería como un estado breve transitorio, contaminado en su naturaleza, dañino tanto para el cuerpo como para la mente, induciendo un sufrimiento mayor una vez que acaba, y siendo el camino hacia la miseria.

Por lo tanto, ninguna persona sana consideraría los estados inducidos por la droga como felicidad o querría tener relación alguna con ello. Creo que así es como los seres superiores y los budas ven nuestro placer transitorio, el que deseamos. Así como el drogadicto desea la droga, aquello que nosotros deseamos tiene, en nosotros, el mismo efecto destructivo. Aunque la mayoría de nosotros no consumimos drogas, aún hay muchas cosas en la vida que consideramos como felicidad, aunque en su naturaleza son sufrimiento, y que deseamos mucho porque las vemos como felicidad. A menudo nos encontramos con que aquellas cosas a las que nos aferramos como felicidad, no resultan ser felicidad, sino que, por lo contrario, son insatisfactorias y en la naturaleza del sufrimiento.

El sufrimiento, su origen, su cesación y el camino a la cesación son llamados las Cuatro Nobles Verdades. La razón de dicho

nombre es que éstas son percibidas como verdaderas por los seres superiores. Los seres superiores son practicantes que han alcanzado el Camino de la Visión y más allá. Pueden ver la vacuidad y las Cuatro Nobles Verdades directamente, así como nosotros podemos ver una mesa o el vaso sobre ella. Miran nuestra situación desde un punto de vista más elevado y perceptivo y pueden ver la expansión completa del desastre en el que estamos metidos. No están engañados como nosotros y pueden ver las cosas como realmente son. La Verdad del Sufrimiento, la Verdad del Origen del Sufrimiento, la Verdad de la Cesación y la Verdad del Camino que nos conducen a la cesación, son percibidas como verdaderas por los seres superiores. *Arya* es la palabra sánscrita para “superior”. “Superior” porque ha alcanzado el Camino de la Visión que ve la vacuidad y las Cuatro Nobles Verdades directamente.

Si investigamos con una mente abierta encontraremos que esas Cuatro Nobles Verdades son la realidad. No son algo meramente creado por la mente. No son solamente algo en lo que debemos creer para obtener beneficio de ellas. Son características de nuestra existencia; por eso es que se llaman verdades. Y esto es lo que Buda enseñó. Todas las enseñanzas de Buda pueden ser resumidas en las Cuatro Nobles Verdades. Porque son verdad, el Buda *Dharma* es tan relevante y aplicable en estos días como lo era hace 2500 años.

El trabajo de Buda y el trabajo de nuestro maestro es, en primer lugar, hacernos dar cuenta de nuestra situación de sufrimiento. A menudo la metáfora de un doctor es usada para Buda. Los discípulos son como pacientes. Buda es un muy buen doctor que puede ver enfermedades que están ahí a pesar de que el paciente se sienta bien en ese momento. Aunque el paciente se esté sintiendo bien, puede que tenga múltiples enfermedades, más allá de que el doctor le informe al paciente sobre los problemas que él puede ver o más allá de que el paciente sea consciente o no. Sin embargo, si el doctor no le da las malas noticias al paciente, el paciente no se podrá curar porque no tomará la medicina.

Debemos tener coraje y enfrentar nuestra situación. A menudo la gente occidental piensa que el budismo y la meditación son

acerca de cómo escapar de la realidad, pero no es así. El budismo se centra en volvernos conscientes y confrontar la realidad. Particularmente, en tomar consciencia de nuestra propia realidad, tanto de los aspectos positivos de nuestra realidad interna, tales como nuestro potencial y de todos nuestros lados buenos, como también de nuestros problemas. Primero hemos de tomar consciencia de la realidad de nuestros problemas y nuestro sufrimiento. Y, luego de tomar dicha consciencia, el confrontar nuestra realidad interna y trabajar con ella quizás pueda tener un efecto liberador. Después de todo, los budistas son conocidos por su buen humor y caras sonrientes a pesar de que meditan mucho en el sufrimiento.

Estoy dando esto como una charla motivadora para ustedes porque normalmente no queremos reflexionar sobre el sufrimiento. Para algunos de los sufrimientos que van a ser mencionados posteriormente, tú dirás “oh, sí, eso definitivamente tiene sentido”. Pero algunos de ellos quizá los encuentres como demasiado pesados o difíciles de reflexionar. En nuestra sociedad nos hemos vuelto expertos en escapar nuestra realidad. Si alguien habla sobre la muerte, que es de hecho la única cosa que es certera en la vida, esa persona es considerada mórbida. No queremos mirar a la gente muerta. Estamos tan removidos de ello que lo encontramos como algo sorpresivo si alguien muere. Lo encontramos como algo sorpresivo si alguien se enferma.

En vez de entender la naturaleza de la existencia cíclica, en vez de saber, en vez de esperar que algo malo vaya a suceder mientras estemos en la existencia cíclica, somos muy ingenuos y, si algo malo sucede, se vuelve una gran sorpresa: “ay, Dios, esa persona se enfermó gravemente. ¿Cómo pudo sucederle eso a esa persona?”. Y “esa persona era amable y siempre amistosa. ¿Cómo pudo pasarle eso?” Tener ese tipo de reacción simplemente muestra nuestra mentalidad ingenua. Somos muy ingenuos acerca de la situación de la existencia cíclica. Si entendiéramos por completo la situación de la existencia cíclica, si algo malo pasara, diríamos: “por supuesto. Está destinado a suceder. Después de todo estamos en la existencia cíclica.”

Maitreya en *El sublime continuo*:

“La enfermedad ha de ser conocida,
la causa de la enfermedad ha de ser abandonada,
permanecer en felicidad es el objetivo
y uno ha de apoyarse en la medicina.”

El método para generar renuncia tiene dos esquemas de encabezados: (1) Meditando en el Sufrimiento y el Origen del Sufrimiento y (2) Meditando en los Doce Vínculos Dependientes.

Meditando en el sufrimiento y el origen del sufrimiento

(“Contemplando las fallas del *samsara*, la Verdad del Sufrimiento”; “Contemplando la forma en que uno permanece en *samsara*, la Verdad del Origen”.)

Contemplando las fallas del *samsara*: la Verdad del Sufrimiento

(“El propósito de enseñar la Verdad del Sufrimiento primero”; “Meditación en la Verdad del Sufrimiento en sí”.)

El propósito de enseñar primero la Verdad del Sufrimiento

La primera meditación es la meditación en la Verdad del Sufrimiento. Antes de que uno ingrese a la meditación en sí, explicaré por qué las Cuatro Nobles Verdades son enseñadas en la secuencia en que son enseñadas. Debido que el Origen del Sufrimiento es de hecho la causa, la Verdad del Sufrimiento es el efecto. Dado que la causa siempre precede al efecto, ¿por qué Buda enseñó la Verdad del Sufrimiento primero y el Origen del Sufrimiento después? Buda enseñó de esta manera desde el punto de vista de la práctica individual de uno. Enseñó las Cuatro Nobles Verdades de acuerdo con la secuencia en la que tienen que ser meditadas. Las enseñó desde el punto de vista de nuestro desarrollo mental interno, de nuestro propio desarrollo psicológico. Si no meditamos en el sufrimiento primero y generamos renuncia, ¿cómo podremos alcanzar la liberación? La renuncia es la raíz de la liberación. Para generar la renuncia uno debe meditar en el sufrimiento. Buda enseñó la Verdad del Sufrimiento primero para que podamos sobreponernos a nuestras concepciones de *samsara* como felicidad. Mientras nos aferremos a las perfecciones *samsáricas* como felicidad, no generaremos renuncia.

En el momento presente probablemente pensamos que la existencia humana en su totalidad no está tan mal, con algunos pocos sufrimientos espaciados aquí y allá. Incluso si uno experimenta un sufrimiento muy intenso, porque finaliza en el momento de la muerte, no es tan malo. Y si miramos a todas las

cosas bonitas de la vida, que son las perfecciones de *samsara*, en vez de considerarlas una prisión, en vez de considerarlas como sufrimiento, las consideramos como felicidad. El Buda dijo que ésta es una concepción errónea por completo. Mientras no la superemos, no alcanzaremos la liberación.

El objetivo de estas meditaciones es eliminar gradualmente la concepción de cualquier cosa en la existencia cíclica como deseable y como felicidad. Porque los discípulos están engañados por la naturaleza de *samsara* y porque pensamos que las perfecciones *samsáricas* son felicidad —aunque en realidad son sufrimiento—, el Buda enseñó primero la Primera Noble Verdad del Sufrimiento para poder sobreponernos a esa concepción errónea. Habiendo generado el deseo de volverse libres del océano de sufrimiento, los discípulos luego investigan la causa de *samsara* porque entienden que no pueden eliminar *samsara* sin eliminar su causa⁷.

Al tomar consciencia de nuestro sufrimiento, generamos un deseo de ser libres de la causa de nuestro sufrimiento. Por eso es que Buda enseñó la Noble Verdad del Origen en segundo lugar. Aquí se genera el entendimiento de que *samsara* emerge del *karma* contaminado que, a su vez, surge de las aflicciones como el enojo, el apego, el orgullo, la competitividad, etcétera. A su vez, dichas aflicciones surgen del aferramiento a la identidad, del aferramiento al “yo”, que es la raíz de las aflicciones. El aferramiento a la identidad es la raíz de las aflicciones y de él surgen la multitud del resto de las aflicciones, como también los muchos factores mentales no virtuosos y los engaños raíz, etcétera. A través de ellos, uno crea *karma* contaminado. Luego el *karma* contaminado se vuelve la causa de renacimientos futuros en la existencia cíclica.

Cuando uno comprende que, debido a ser una consciencia errónea, el aferramiento propio puede ser eliminado, uno comprende también que es posible abandonar *samsara*. Dado que entonces, uno se jura a sí mismo —se compromete consigo mismo— a alcanzar la cesación que es libre de sufrimientos *samsáricos*, la Tercera Noble Verdad es enseñada: la Verdad

⁷ Habiendo entendido el sufrimiento, uno investiga si tiene una causa o no, y ello conlleva a la Verdad del Origen.

de la Cesación. Primero hemos reflexionado sobre nuestros problemas, sobre nuestro sufrimiento. Luego hemos investigado la causa de nuestro problema, de nuestro sufrimiento, y hemos entendido que la causa aquí es el *karma* contaminado y los engaños.

Entonces, comprendemos a los engaños por lo que son; principalmente entendemos la raíz de todos los engaños, el aferramiento al “yo”, por lo que es: una mente errónea, básicamente una concepción errónea, una aprehensión equivocada de la realidad. Luego, también entendemos que el aferramiento al “yo” puede ser rectificado. Los malentendidos pueden ser rectificadados por el entendimiento. Además, el malentendido innato del aferramiento a un “yo” con existencia verdadera puede ser rectificado mediante el entendimiento de la ausencia de la identidad. Cuando hemos opuesto esta concepción errónea que se aferra al “yo” de la persona mediante el entendimiento de la ausencia de “yo” de la persona, hemos cortado efectivamente la raíz de la existencia cíclica, porque hemos quitado el catalizador principal que causa, o produce, la cadena de causa y efecto *samsárica*. Sin el catalizador del aferramiento propio, el resto de la cadena de reacción *samsárica* no ocurrirá y no experimentaremos ningún sufrimiento.

Al verdaderamente entender la Segunda Noble Verdad, la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento, también entendemos que tenemos el potencial de volvernos libres de él. Al comprender que en verdad podemos volvernos libres del sufrimiento y su causa, entendemos también que podemos alcanzar la cesación. Es tal como Su Santidad el Dalai Lama menciona, cuando comparte su experiencia de que, al reflexionar sobre la vacuidad, gradualmente ganó una convicción firme de que es posible alcanzar la liberación. Aquí en sí es cuando uno toma ese compromiso interno de alcanzar la liberación. Por eso es que la liberación o cesación, la cesación de las primeras dos Nobles Verdades, es enseñada en tercer lugar. Es decir, la Verdad de la Cesación es enseñada tercera: lo que cesan son el sufrimiento y la causa del sufrimiento.

Aquí se puede preguntar: ya que el practicante ha generado el deseo de cesación cuando meditaba en la Verdad del Sufrimiento,

miento, entonces la cesación también podría ser enseñada segunda, ¿no es cierto?. Pero a pesar de que, debido al haber meditado en la Primera Noble Verdad, uno anhela una cesación que ha pacificado los sufrimientos, uno aún no ha entendido cuáles son las causas de *samsara* y, por lo tanto, uno no sabe que en realidad pueden ser abandonadas. Por ende, uno no ha tomado la cesación como el objeto de logro y uno no se ha determinado a alcanzar la cesación. Mientras meditemos en sufrimiento, por supuesto que generaremos el deseo de ser libres de ese sufrimiento. Pero sería un mero deseo: “Qué bonito sería si fuera libre de esos sufrimientos, de esos problemas. Quiero volverme libre de esos problemas.” No obstante, como aún no hemos determinado su causa ni que podemos volvernos libres de dicha causa de nuestros sufrimientos, será solamente un deseo más general. No hemos hecho aún la determinación de que en verdad alcanzaremos la liberación. Eso solamente lo hacemos una vez que hemos comprendido la Noble Verdad del Origen. Por eso es que la Verdad de la Cesación se enseña en tercer y no en segundo lugar. Luego de haber hecho la determinación de alcanzar la liberación, uno se pregunta acerca de la naturaleza del camino que conduce a esa liberación y por lo tanto la Noble Verdad del Camino es enseñada en cuarto lugar.

Como es enseñado por Maitreya en *El sublime continuo*:

“La enfermedad ha de ser conocida,
la causa de la enfermedad ha de ser abandonada,
permanecer en felicidad es el objetivo
y uno ha de apoyarse en la medicina.”

De este modo, el sufrimiento, la causa, la cesación y el camino han de ser respectivamente conocido, abandonada, experimentada y aquello en lo que uno se apoya.

Esto se refiere a lo que mencionamos anteriormente, respecto de que nosotros somos como un paciente. Primero debemos comprender nuestra enfermedad, debemos comprender nuestro problema. El problema, la enfermedad, es lo que debe ser entendido. La causa de la enfermedad es lo que debe ser abandonado. Para detener la enfermedad tenemos que abandonar

la causa de la enfermedad. El objetivo, lo que deseamos alcanzar, es felicidad. Eso es lo que estamos deseando: permanecer en la felicidad, una felicidad válida, perfecta. El camino es aquello en lo que debemos apoyarnos para alcanzar esa felicidad. De la misma manera debemos tomar la medicina de acuerdo a las instrucciones del doctor para curarnos de nuestra enfermedad, debemos practicar *Dharma* de acuerdo a las instrucciones de Buda y de acuerdo con las instrucciones de nuestro maestro para librarnos de nuestros problemas.

Aquí muy a menudo, como en la vida real, podemos experimentar ciertos síntomas sin saber qué los causó esos síntomas. Entonces vamos al médico y él puede determinar la causa de nuestros síntomas y luego prescribir la medicina apropiada y nosotros nos curaremos si tomamos la medicina de acuerdo a sus instrucciones. Si no tomamos la medicina, no nos curaremos. Para curar de raíz de nuestros problemas, tenemos que practicar *Dharma*. Si no tomamos la medicina, la cura no sucederá. Solo experimentamos el resultado de la práctica de *Dharma* que hacemos. Es decir, solo podemos experimentar el resultado de la meditación que hacemos. No experimentaremos el resultado de una meditación que no hemos hecho, pero de la que solo hablamos; no experimentaremos el resultado de meditaciones sobre las que solamente sabemos, sino los resultados de una práctica de *Dharma* que en verdad hacemos. Si tomamos la medicina, si hacemos la práctica de *Dharma*, entonces sí experimentaremos sus resultados. Esto se debe a que la causa y efecto son una verdad, a que el *karma* existe. Si no creamos la causa, no experimentaremos los resultados: depende de nosotros.

Nuestro propio *samsara* y nuestro propio *nirvana* están a nuestro alcance. Lo que tenemos que hacer es tomarlos con nuestras manos. Debemos reconocer que tenemos la naturaleza búdica, reconocer que tenemos la habilidad de iluminarnos, y por lo tanto contamos con la posibilidad no solamente de generar gran dicha para nosotros, sino también la de traer gran dicha y felicidad a otros porque, como seres iluminados, podemos beneficiar a otros, de modo inconmensurable. Solamente debemos mirar los ejemplos, comenzando por el mismo Shakyamuni Buda hasta los maestros actuales, como el Dalai Lama y

Lama Zopa Rinpoche. Una vez que nos volvemos como ellos podemos beneficiar a otros de manera inconmensurable. Debemos reconocer que tenemos ese potencial ahora y tomar nuestro destino en nuestras manos, practicar *Dharma*, y de esa manera alcanzar la iluminación.

En nuestra sociedad no tenemos un entendimiento claro de la felicidad que podemos alcanzar; esto puede llegar a ser un obstáculo. Cuando hablamos de la felicidad de la liberación, cuando hablamos de la dicha de la iluminación, esto no significa mucho para nosotros. No nos da un gran sabor. Pero definitivamente nuestra mente tiene gran potencial de felicidad y desarrollo. Tenemos el potencial de ser seres humanos más felices. Tenemos el potencial de preocuparnos menos. Tenemos el potencial de ser más positivos. También tenemos el potencial de alcanzar los varios tipos de dicha que pueden ser inducidos por la meditación. Tenemos el potencial de poseer amor y compasión ilimitados.

Si uno, al contemplar el sufrimiento, no experimenta una repulsión natural por *samsara*, el deseo de alcanzar la liberación será meras palabras. Aunque digamos “Quiero alcanzar la liberación, quiero alcanzar la iluminación”, serán meras palabras mientras no hayamos generado la renuncia natural por *samsara*. Por lo tanto, todo lo que hagamos se volverá la Verdad del Origen, fuente de sufrimiento. La razón de esto es que cualquier *karma* que creemos sin renuncia es *karma* contaminado que causa más renacimientos en la existencia cíclica, en *samsara*. El *karma* contaminado puede ser tanto virtuoso como no virtuoso. Incluso si nos comprometemos en la práctica del *Dharma*, si ésta no es realizada sobre la base de la motivación de renuncia, entonces nuestra práctica de *Dharma* no se volverá la causa para la liberación de la existencia cíclica.

El resultado que alcanzamos a través de nuestra meditación, el resultado que alcanzamos a través de nuestra práctica de *Dharma*, depende completamente de la motivación con la que nos involucramos en nuestra práctica de *Dharma*. Por ejemplo, si hacemos cierta práctica como la recitación de mantras, una cierta *sadhana* u otro tipo de meditación, o la práctica simple de observar la respiración, si hacemos esas prácticas sola-

mente con la motivación de obtener la felicidad de esta vida, eso es todo el resultado que obtendremos de la práctica. Si recitamos un *mala* de *Om Mani Padme Hum* con la motivación de felicidad de esta vida, ese es el resultado que alcanzaremos. Si recitamos un *mala* de *Om Mani Padme Hum* con la motivación de alcanzar felicidad en la próxima vida, ese es todo el resultado que alcanzaremos. Si recitamos un *mala* de *Om Mani Padme Hum* con la motivación de renuncia deseando alcanzar la liberación, ese es el resultado que alcanzaremos: la liberación. Si recitamos ese *mala* de *Om Mani Padme Hum* con la motivación de *bodhicitta*, esa recitación se volverá causa de la iluminación. De hecho, si recitamos un solo *Om Mani Padme Hum* pero lo hacemos con la intención pura de *bodhicitta*, esa sola recitación se vuelve la causa de la iluminación.

Cualquier acción que hagamos, si es hecha con la motivación de *bodhicitta*, se volverá la causa de la iluminación. Si es hecha sin ningún tipo de motivación, es cuestionable que se vuelva la causa de la iluminación. Por supuesto que hay ciertas acciones a las que nos referimos como *karmas* virtuosos naturales, lo que significa que, incluso si los hacemos sin ninguna motivación, aun así habrá alguna virtud. Pero si esa virtud será causa de la iluminación o no, es cuestionable⁸.

En “*Liberación*” Pabonka Rinpoche, de hecho, dice que depende completamente de la motivación si la recitación de mantras se vuelve la causa de la iluminación o la causa de los reinos inferiores. Da el ejemplo de un practicante que estaba practicando *el maha anuttara yoga tantra* de *Hevajra*⁹, que es un método sublime, profundo, muy especial para alcanzar la iluminación completa en una vida muy corta de esta era degenerada. La práctica de *Hevajra* es una práctica profunda especial que puede traer iluminación en una corta vida. Pero había un yogui que se comprometió en esa práctica con la motivación equivocada. Su práctica carecía de la motivación de *bodhicitta*. Por ello, a pesar de estar haciendo la práctica de *Hevajra*, su práctica no lo condujo a la iluminación. El resultado que obtuvo fue el de aquél que entra a la corriente, que es el resultado del

⁸ El beneficio mínimo de recitación de mantras es que purifica el karma de la charla sin sentido.

⁹ El *yoga tantra* supremo de *Hevajra*.

camino *Hinayana*. Desde el punto de vista de lo que pudo haber obtenido y lo que fue obtenido, ese yogui recibió una gran pérdida por no combinar su práctica con la motivación de *bodhi-citta*.

En este texto es señalado que, si nuestra práctica carece de la motivación de la renuncia, cualquier *karma* que creemos es *karma* contaminado que solamente producirá más renacimientos en la existencia cíclica. No nos conducirá a la iluminación, no nos conducirá ni siquiera a la liberación de la existencia cíclica. Si uno no comprende que el *karma* y los engaños son la raíz de *samsara* contemplando la Verdad del Origen, la práctica de uno será como arrojar una flecha sin haber identificado el objetivo. Nuestra práctica debería estar orientada a eliminar la causa de la existencia cíclica; pero esto solamente puede hacerse si en verdad hemos identificado las causas de la existencia cíclica. ¿Cómo podemos orientar nuestra práctica hacia la eliminación de las causas de la existencia cíclica, si no hemos identificado cuáles son sus causas? Primero debemos entender cómo el *karma* y los engaños son la raíz de todos nuestros problemas e identificarlos, y luego podemos dirigir nuestra práctica de *Dharma* a superar el *karma* y los engaños. Si no hemos comprendido la Verdad del Sufrimiento, no tendremos claridad acerca del camino conducente a la liberación, ya que estaremos confundidos sobre qué debe ser abandonado. De esta manera nuestra práctica se volverá infructífera; será como tomar una medicina que nos es dada sin saber las causas exactas de la enfermedad.

Más aún, si no hemos identificado qué es el sufrimiento y cuál es su causa, no podremos saber el verdadero significado de la cesación, que es justamente liberarse de éstos. Y, como tal, nuestro deseo de alcanzar la cesación, de alcanzar la liberación, será una mera alucinación. Para que nosotros entendamos la naturaleza del camino, debemos entender la naturaleza del origen del sufrimiento. Esto es muy importante. “Camino” se refiere a un estado interior, un estado mental. Nuestros estados mentales virtuosos son el camino llevándonos hacia la liberación. Son estados mentales libres de enojo, apego e ignorancia. Los estados mentales libres de enojo, apego e ignorancia, son el camino que nos está conduciendo a la libera-

ción. ¿Por qué? Porque el enojo, el apego y la ignorancia —en particular la ignorancia— el *karma* que creamos debido a ellos, son las causas de nuestros problemas. Necesitamos crear los estados mentales virtuosos que oponen los engaños y el *karma*. Por lo tanto, esos estados virtuosos que serán usados para superar los engaños, deben ellos mismos ser libres de los engaños.

También, aquí se vuelve importante identificar exactamente cuál es el objeto de negación. El aferramiento propio es la raíz de la existencia cíclica. El aferramiento propio es un aferramiento a un “yo” existente de modo inherente. Debemos identificar ese aferramiento en nuestra mente. Solamente luego de haber identificado ese aferramiento en nuestra mente, habiendo identificado el objeto aprehendido de ese aferramiento, podemos entonces generar la sabiduría de que este tipo de aferramiento aprehende de manera errónea la realidad. Únicamente luego de haber identificado el aferramiento propio podemos entender que su objeto aprehendido es inexistente.

A través del análisis comprendemos que el objeto aprehendido del aferramiento propio es inexistente y, de esa manera, comprendemos la vacuidad. Si comprendemos de esa manera que el aferramiento al “yo” es una mente errónea, que es una concepción errónea, entonces comprendemos que la liberación es posible. Si no tenemos mucha claridad acerca del objeto de negación, y si no tenemos mucha claridad acerca de qué significa en verdad el aferramiento propio, entonces, será difícil para nosotros darnos cuenta de la ausencia del objeto aprehendido en ese aferramiento propio. Esto se une a otro tema del programa de estudio *Descubre el budismo*¹⁰, que habla de la importancia de identificar el objeto de negación muy claramente.

A pesar de que tenemos sufrimiento manifiesto, al que se le llama el sufrimiento del sufrimiento, que es el dolor físico y mental en sí que experimentamos, eso no es todo lo que hay en relación a la Verdad del Sufrimiento. También tenemos el sufrimiento del cambio y el sufrimiento que crea y abarca. El sufrimiento del cambio es sufrimiento que viene disfrazado de

¹⁰ Uno de los programas de estudio de la FPMT (Fundación para la Preservación del Budismo Mahayana)

felicidad y el sufrimiento que crea y abarca viene disfrazado de felicidad, ecuanimidad y, también, como el sufrimiento en sí. Mientras no hayamos claramente identificado el sufrimiento del cambio y el sufrimiento que crea y abarca, no entenderemos que la Verdadera Cesación es un estado libre de sufrimiento del cambio y del sufrimiento que crea y abarca.

Por ejemplo, hay ciertas técnicas de meditación a través de las cuales obtenemos ciertas absorciones mentales. Una vez que el practicante ha alcanzado esas absorciones de concentración, experimenta gran dicha en su mente. Luego el practicante puede pensar que la gran dicha que experimenta en su mente es la dicha de *nirvana*. ¿Por qué? Porque no ha entendido en verdad la naturaleza de *nirvana*. Si entiende la naturaleza de *nirvana*, entiende que la liberación debe ser alcanzada mediante la realización de la ausencia de “yo”; la cual no puede ser alcanzada solamente a través de la concentración. El practicante debe comprender que, incluso la dicha que emerge de la meditación, puede ser dicha contaminada, dicha que está contaminada por los engaños y el *karma*. ¿Por qué? Porque carece de la realización de la ausencia de “yo”.

Esto ha sido una breve introducción a la Noble Verdad del Sufrimiento. Puntualmente se ha enfatizado la razón por la que, aunque la secuencia verdadera es que la causa viene primero y luego su resultado, aun así, se enseña en primer lugar la Noble Verdad del Sufrimiento y recién luego su origen. La manera en que las Cuatro Nobles Verdades son generadas es la siguiente: primero la Verdad del Origen es generada. Es decir, primero tenemos el *karma* y los engaños. De esos dos, primero tenemos los engaños y luego el *karma*. Dentro de los engaños tenemos primero el aferramiento propio, luego de él emergen la multitud del resto de los engaños, como el apego, el enojo, el orgullo, la codicia, etcétera. A partir de ellos, generamos *karma*. Luego ese *karma* genera sufrimiento. Esa es la secuencia. La Segunda Noble Verdad, la Noble Verdad del Origen, viene primero, y la Primera Noble Verdad, la Verdad del Sufrimiento, viene en segundo lugar. En lo que se refiere a la Tercera y Cuarta Nobles Verdades, sucede algo similar. Primero practicamos el Camino y luego, al practicarlo, alcanzamos la Cesación. Pero, aunque ésta es la forma en que se generan,

Meditar en el sufrimiento es lo primero

la forma en que meditamos en ellas, en que las entendemos, es diferente. Primero entendemos el sufrimiento y esto nos lleva a la causa del sufrimiento, que a su vez nos conduce a la determinación de alcanzar la Cesación, que entonces conlleva a la Verdad del Camino para alcanzar esa cesación.

La Verdad del Sufrimiento

El sufrimiento ha de ser conocido:

El sufrimiento del sufrimiento

El sufrimiento del cambio

El sufrimiento que crea y abarca

La Verdad del Origen

El origen ha de ser abandonado:

Las aflicciones

El *karma*

La Verdad de la Cesación

La cesación es el objetivo:

Nirvana con residuo

Nirvana sin residuo

Nirvana en el que no se mora

Nirvana natural

La Verdad del Camino

El camino es en lo que apoyarse:

Generosidad, Moralidad,
Paciencia, Entusiasmo,
Concentración, Sabiduría

Meditación en la Verdad del Sufrimiento

Ahora comenzaremos con las contemplaciones sobre los sufrimientos. Vamos a pasar por los ocho sufrimientos, los seis sufrimientos y los tres sufrimientos.

Contemplando los ocho sufrimientos

Los ocho sufrimientos

- 1- El sufrimiento del nacimiento;
- 2- El sufrimiento del envejecimiento;
- 3- El sufrimiento de la enfermedad;
- 4- El sufrimiento de la muerte;
- 5- Los sufrimientos de encontrarse con lo desagradable;
- 6- Los sufrimientos de ser separados de lo placentero;
- 7- Los sufrimientos de no alcanzar los propios deseos a pesar de trabajar por ellos;
- 8- El sufrimiento de renacer con agregados contaminados.

Primer sufrimiento: El nacimiento

Los cinco puntos de sufrimiento del nacimiento:

- 1- El proceso de nacimiento en sí es sufrimiento;
- 2- El lugar de nacimiento, que es los agregados, es sufrimiento;
- 3- Nuestro nacimiento es una fuente para la generación de sufrimiento;
- 4- El nacimiento es la fuente para que las aflicciones surjan;
- 5- La separación es la naturaleza del nacimiento.

Con respecto al primer sufrimiento, en Occidente a menudo no consideramos el nacimiento como un sufrimiento. En el budismo se enseña que el nacimiento es sufrimiento y, aunque hay una explicación detallada, solo lo comentaré brevemente. Es importante no perturbarse demasiado y mirarlo con una mente abierta, chequear si lo que fue enseñado en el budismo puede llegar a ser concordante con la realidad, o si es tan solo

una ficción. Definitivamente no hay duda de que el nacimiento es un gran sufrimiento para la madre, ¿por qué no lo sería para el hijo también, si tanto la madre como el hijo están íntimamente interrelacionados durante ese tiempo del embarazo y el nacimiento?

Un punto importante es que, si podemos llegar a aceptar que el nacimiento es sufrimiento, entonces en nuestra mente se generará la motivación de no querer renacer nuevamente con agregados contaminados. Esta es una motivación muy importante, porque va en la dirección de querer obtener liberación de la existencia cíclica. Como dijimos anteriormente, la existencia cíclica básicamente se refiere a los agregados contaminados de uno; tomar renacimiento en la existencia cíclica significa tomar renacimiento con agregados contaminados. Si podemos generar el deseo de absoluto de no querer tomar un renacimiento con agregados contaminados, dicha motivación nos está llevando en la dirección correcta.

Primero, se presentarán cinco puntos sobre por qué el nacimiento es considerado como sufrimiento.

Antes que nada, el proceso de nacimiento en sí mismo se dice que es sufrimiento. Aquí, uno examina los diversos aspectos de permanecer apretado por un período prolongado en un espacio pequeño, entre otros.

El segundo punto es que el lugar de nacimiento, que son los agregados, es sufrimiento. Un aspecto de tomar renacimiento es el proceso por el cual la consciencia va desde el estado intermedio al óvulo fecundado en el vientre de la madre. El lugar donde esta consciencia toma renacimiento es en los agregados contaminados de uno. Al renacer con los cinco agregados contaminados, estaremos confrontados con dos situaciones. Primero, con la falta de practicidad o con inflexibilidad. Segundo, nos encontraremos con la pérdida de control. A lo que esto se refiere es a que nuestra mente toma renacimiento bajo el control del *karma* y el engaño. Luego de tomar renacimiento, nuestra mente no es muy funcional, tampoco lo es nuestro cuerpo. Esto significa que no tenemos gran control sobre ellos. Si pensamos en ello, a pesar de nacer en un país libre y poder hacer lo que queramos, o ser seres humanos independientes, en ver-

dad estamos muy limitados. También, nuestros cuerpos físicos son muy limitados. Si no comemos una cierta cantidad de comida al día, si no tomamos suficiente fluido regularmente, entonces nuestros cuerpos físicos se deterioran. Nuestros cuerpos además son muy limitados en lo que pueden hacer; son muy frágiles. No podemos ir a todos lados con nuestro cuerpo físico. Ni bien la situación cambia ligeramente, necesitamos ropa protectora, una protección fuerte. A pesar de que pensamos que tenemos a nuestro cuerpo bajo control y que somos libres de hacer lo que sea que queramos, éste en verdad no es el caso.

Una vez que uno ha alcanzado altos niveles de concentración meditativa así como de docilidad mental y física, el cuerpo se convierte en algo muy liviano, uno ya no experimenta la pesadez que a menudo vivencia. El cuerpo físico en este caso siempre estará bajo nuestro control. En dicha situación, uno también puede hacer ciertas hazañas que, si uno no tuviera una comprensión correcta de cómo suceden, serían consideradas como sobrenaturales.

Contaré la siguiente historia para hacerlo más entretenido. En una de las conferencias de Mind Science que Su Santidad el Dalai Lama tiene frecuentemente con científicos occidentales, había un profesor de una de las universidades más prestigiosas que trabajaba en el departamento de mente-cuerpo. Estaba investigando el efecto que la meditación puede tener en la salud física de los seres humanos. Para ese propósito, viajó a India para poder analizar a los yoguis experimentados que podían ingresar en estados meditativos profundos, e investigarlos mientras estaban haciendo su meditación. Una de las experiencias la reportó y la grabó en video.

El profesor viajó a Manali en invierno. Manali se encuentra en los Himalayas y en invierno se pone muy frío allí. En la noche, el profesor conoció a un par de yoguis, que estaban completamente desnudos. Para nosotros eso ya sería muy difícil: en un invierno muy frío en los Himalayas sentarse en las afueras desnudos y no empezar a temblar. Pero esos yoguis no se veían afectados. Aparte de eso, remojaban tela de algodón en agua congelada y se envolvían en ella. En esa misma situación, no-

sotros nos volveríamos azules, empezaríamos a temblar y nos enfermaríamos en esas bajas temperaturas. Sin embargo, esos yoguis no solamente no sentían frío, ni empezaban a temblar ni se volvían azules: parecían entibiarse.

Luego de veinte minutos habían secado esas telas de algodón con su calor corporal. Eso es porque practicaron la meditación llamada “calor interno”, en la que el yogui puede incrementar y hacer uso de su calor corporal. Aquí el objetivo no es solamente mantener el cuerpo caliente. Sería más fácil hacer una fogata o comprar un calentador. Esos yoguis tenían control del calor de su cuerpo hasta ese punto, y esto es uno de los efectos más visibles de esa meditación; esto fue algo que también fue observado por ese profesor, y muestra una pizca del potencial que tenemos.

Cuando renacemos experimentamos una falta de docilidad y una falta de control. También experimentamos esa falta de control porque no somos capaces de hacer lo que sea que queramos. Primero que todo, nuestro cuerpo, nuestros cinco agregados, fueron generados de los engaños, y en dependencia de esos cinco agregados los engaños son generados nuevamente, permanecen y se incrementan. No tenemos demasiado control sobre ese proceso. Nacemos con semillas de estados mentales aflictivos, con semillas de patrones mentales destructivos que surgen a lo largo de nuestra vida, semillas de patrones mentales perturbadores y de pensamientos perturbadores. Incluso si decimos que no queremos que eso suceda, o que no queremos ser de ese modo, aun así sucede, aun así es de ese modo. Por eso es que se dice que cuando nacemos experimentamos una falta de docilidad. Nuestra mente y nuestro cuerpo no son dóciles, no son flexibles. No podemos hacerles hacer lo que sea que nosotros queramos. De esa manera experimentamos una pérdida de control.

En tercer lugar, donde sea que renazcamos en cualquiera de los tres reinos: el reino del deseo, el reino de la forma o incluso el reino sin forma más elevado, dicho nacimiento será una fuente para la generación de sufrimiento. ¿Por qué? Antes que nada, nuestro nacimiento se vuelve la base para el envejecimiento, la enfermedad y la muerte, y también crea la oportunidad para que nuestros engaños se incrementen. Donde sea

que tomemos renacimiento, ese renacimiento por sí mismo provee la base o plataforma para que sucedan la enfermedad, la vejez y la muerte. En general hasta se podría decir que vienen con el paquete.

Cuarto, el nacimiento también es la fuente para el surgimiento de las aflicciones. Al nacer, dado que traemos la latencia con nosotros, cuando nos encontramos con objetos placenteros, generamos apego. Si nos encontramos con objetos desagradables, generamos aversión. Si nos encontramos con objetos neutrales, generamos ignorancia. Por haber nacido con los cinco agregados, sea cuando sea que nos encontramos con los cinco objetos, esto causa una respuesta mental particular. Varias aflicciones surgen sin control alguno.

Quinto y último, pero no menos importante: la separación es la naturaleza del nacimiento. Cuando nacemos, está implícito que también debemos morir. Cuando tomamos un cuerpo, implícitamente significa que también tendremos que dejar el cuerpo atrás tarde o temprano. Eso es un sufrimiento porque nuestro cuerpo es uno de nuestros grandes apegos en esta vida. Si podemos detener el renacimiento con los cinco agregados contaminados, no experimentamos el sufrimiento del nacimiento. Tal es el caso, por ejemplo, de los *bodhisattvas* superiores. Ellos no experimentan una pérdida de control y de docilidad. Por el contrario, experimentan docilidad física y mental. Además, dado que tienen maestría y control sobre su mente, pueden hacer lo que sea siempre y cuando no sea por fuera del reino del *karma*.

Segundo sufrimiento: el envejecimiento

Los cinco puntos de sufrimiento del envejecimiento:

- 1- Un cuerpo bueno cambia;
- 2- La degeneración de la vitalidad y la fuerza;
- 3- La degeneración de los poderes sensoriales;
- 4- La habilidad de disfrutar objetos sensoriales se deteriora;
- 5- La tiempo de vida va decayendo.

Luego llegamos al siguiente sufrimiento: el envejecimiento. Nuevamente, este es un sufrimiento crítico, especialmente en

Occidente. Por ejemplo, cuando una persona ha alcanzado una cierta edad, es casi considerado descortés preguntarle cuántos años tiene. Este es un rasgo particularmente occidental. En la cultura oriental las personas mayores son más respetadas cuanto más viejas son. En Occidente estamos tan obsesionados con la juventud y la belleza que no queremos aceptar que estamos envejeciendo. Sucede que las personas que han alcanzado la edad madura de sesenta años o setenta, piensan que aún deben comportarse como adolescentes. Es como si para nuestra sociedad, esa fuera la forma en que uno ha de comportarse, que eso es lo que hay que hacer. En vez de sentirnos dignos y, quizá hacer un buen uso de nuestro tiempo para la práctica de *Dharma*, todavía estamos intentando ser adolescentes. Personalmente creo que podemos aprender del punto de vista indio, en el que mucha gente mayor, una vez que ha alcanzado cierta edad, una vez que ha criado sus hijos y se ha retirado, dice: “he tenido suficiente de la vida mundana y ahora tengo quizás otros diez, quince o veinte años para vivir: en esos años practicaré *Dharma*. Me dedicaré a la práctica de *Dharma*.”

Sea como sea, el envejecimiento es un sufrimiento del que no podemos escapar. La única manera en que podemos escapar del sufrimiento del envejecimiento es si morimos jóvenes. Debido a la vejez, experimentamos la degeneración de nuestro buen cuerpo, de nuestro cuerpo sano. Cualquier apariencia física que pudimos haber tenido cuando éramos jóvenes, definitivamente se desvanece cuando envejecemos. Además, lo que uno puede llamar la belleza de la juventud, a través de los años desaparece. Personas hermosas a las que es muy agradable mirar cuando tienen treinta o cuarenta años, a la vez que el proceso de envejecimiento continúa, esa belleza se va, ellos adquieren arrugas y demás. El envejecimiento es un sufrimiento que es compartido por todos. Cuanto más estamos apegados a nuestro cuerpo, más sufriremos. Si podemos aceptar desde el comienzo que el envejecimiento es parte del paquete de nacer en *samsara*, entonces a pesar de que no nos guste, al menos seremos capaces de aceptarlo.

En segundo lugar, está la degeneración de la vitalidad y la fuerza. Esto es algo que es comúnmente experimentado. A medida que uno envejece, el cuerpo pierde fuerza, uno tiene

menos vitalidad, uno no es capaz de hacer las mismas cosas que hacía mientras era joven. Esto lo podemos observar fácilmente en los deportes. Una vez que un atleta cumple treinta, treinta y cinco, no puede hacer más lo que hacía cuando tenía veinticinco. Entonces es reemplazado por atletas en sus veintes. Eso es porque a pesar de tener treinta, treinta y cinco, en general se puede decir que uno ya pierde una gran cantidad de fuerza física y vitalidad. Ese aspecto definitivamente existe: a medida que uno envejezca, perderá vitalidad y fuerza.

En tercer lugar, experimentaremos una degeneración de las seis facultades, tanto de las cinco físicas como de la facultad mental. A medida que uno envejece, por ejemplo, la facultad visual se deteriora. Uno ya no es capaz de ver tan bien como solía hacerlo. O mismo también la facultad auditiva disminuye, y uno no es capaz de escuchar tan claramente como solía hacerlo. Especialmente si uno solía escuchar mucha música cuando era joven... ¡una broma!

Uno también experimentará la degeneración de su facultad mental. Experimentamos la degeneración de las cinco facultades físicas y experimentamos la degeneración de la facultad mental. Incluso mi maestro Geshe Dawa dice que ahora no es capaz de meditar tanto como lo hacía cuando era joven. Su visualización ya no es clara como solía ser. Desde mi punto de vista creo que él está diciendo eso solamente para inspirarme a hacer uso de mi tiempo ahora mientras aún esté en mis treintas.

También la habilidad de disfrutar la vida, de disfrutar objetos sensoriales se degenera. Al uno volverse viejo, la habilidad de disfrutar las cosas que uno solía disfrutar cuando era joven, disminuye notablemente. Por ejemplo, suele suceder que uno no pueda comer más las cosas que solía comer. Si uno pudo solamente obtener felicidad a través de la experiencia de varios tipos de placeres sensoriales y varios tipos de excitación, uno pasará tiempos duros mientras envejece.

Cuando se es joven, uno puede involucrarse en todo tipo de actividades excitantes: ir al gimnasio, practicar diferentes tipos de deporte, hacer paracaidismo, lo que sea. A medida que uno envejece, tendrá menos y menos habilidad para involucrarse

en estas actividades. Cuando se es joven, uno puede obtener alegría al tomar un café o al comer una gran variedad de comidas. A medida que se envejece, puede que uno ya no pueda tomar más café. También puede suceder que no sea capaz de digerir todos los tipos de comida. Puede que tenga que conformarse con ciertos tipos de comida que en verdad no quiere comer, entre otras cosas. Hay muchas maneras en que la habilidad de disfrutar objetos sensoriales y la felicidad *samsárica* disminuye a medida en que uno envejece.

Si uno posee la habilidad de generar felicidad mental, no se sentirá tan molesto por el proceso de envejecimiento. En otras palabras, si uno está mentalmente feliz, si no depende de las perfecciones de *samsara* para ser feliz, probablemente su experiencia del envejecimiento será diferente.

Finalmente, pero no menos importante, uno experimenta una degeneración de su fuerza vital. Desde el momento en que nacemos, nuestra esperanza de vida se degenera, pero eso se vuelve más obvio cuanto más viejos nos hacemos; podemos observarlo. La gente que envejece a menudo necesita dormir más. La muerte es más inminente.

Con respecto al sufrimiento del envejecimiento mucho puede ser dicho, pero aquí prefiero citar a lo que dijo Milarepa:

“Primero, levantarse es como sacar una estaca del suelo;
segundo, caminar, como acechar un pájaro;
tercero, sentarse, como la pérdida de una bolsa rota.
Abuela, en el tiempo en que estos tres se reúnen,
tu cuerpo ilusorio es de hecho una visión triste.”

Cuando seamos más mayores no podremos cambiar de posición como solíamos hacerlo, sino que al levantarnos estaremos bastante duros e incluso levantarnos de una silla puede que demande un gran esfuerzo. Que caminaremos como acechando un pájaro significa que caminaremos suavemente. La caminata fuertemente vital y energética que solíamos tener cuando éramos más jóvenes se ha ido. Cuando nos sentamos es como si nos hundiéramos en la silla; no nos sentaremos con la espalda recta y careceremos de vitalidad y fuerza.

Milarepa también dijo:

“Externamente, la piel es como una gran arruga;
internamente, un esqueleto sin carne o sangre.
Entre medio, senil, muda, sorda, con una expresión de vacío.
Abuela, en el tiempo en que estos tres se reúnan,
te verás como una bruja fea iracunda.”

A menudo vemos que los huesos sobresalen a medida que envejecemos. Las venas aparecen claramente debajo de la piel, etcétera. La tercera línea se refiere a la degeneración de los poderes sensoriales.

Es como se dice en el *Lalitavistara sutra*:

“La vejez hace a un cuerpo hermoso, feo;
la vejez se lleva tu carisma y roba tu fuerza;
la vejez se lleva la felicidad y te atormenta;
la vejez mata y también se lleva tu buena complexión.”

Si, siendo jóvenes, tuviéramos que experimentar de la noche a la mañana los efectos de la vejez, nos conmocionaríamos. Para nosotros, esto sería imposible de soportar. Es muy bueno reflexionar sobre esto. Aunque sea desagradable pensar en ello, por otro lado, ¿por qué no hacerlo? A fin de cuentas, la vejez es parte de nuestra realidad. Reflexionando en la realidad del sufrimiento del propio envejecimiento, uno generará renuncia. Generará la motivación de no querer experimentar esto nunca más.

Aquí, si también consideramos que no solo experimentaremos la vejez en esta vida, sino que la experimentaremos una y otra vez, continuamente hasta que alcancemos la liberación de la existencia cíclica, esto sobrepone el pensamiento de “oh, seré capaz de sobrellevarlo, total sucede en esta vida una sola vez”. Lamento tener que decirles que no es así. No es solamente una vez en esta vida, sino que experimentaremos el proceso de envejecimiento continuamente en cada vida, hasta el punto en que nos hayamos puesto en acción y alcancemos la liberación. La meditación en la vejez puede ser una motivación muy buena para querer obtener la liberación. No se trata de degradar a la gente vieja; se trata solamente de resaltar lo que es una realidad.

El tercer sufrimiento: la enfermedad

Los cinco puntos de sufrimiento de la enfermedad:

- 1- La naturaleza del cuerpo cambia;
- 2- El sufrimiento y la infelicidad mental se incrementarán y se volverán la parte principal de nuestra experiencia;
- 3- Ya no desearemos las cosas que normalmente nos dan placer;
- 4- Deberemos hacer cosas que nos desagradan;
- 5- Seremos separados de la propia fuerza vital.

En tercer lugar, tenemos al sufrimiento de la enfermedad. En lo que se refiere a los seres humanos, se puede decir que el 100% experimentan la enfermedad. En otras palabras, la mayoría de los seres humanos experimentan la enfermedad en sus vidas. De esto estoy un 100% seguro. Por supuesto que cada persona vivenciará la enfermedad en diferentes grados, pero sí la experimentará; la vida humana no es una vida libre de enfermedad. Una vez que nos enfermamos, eso puede tener un gran efecto en nuestra vida y nos puede causar gran sufrimiento.

La naturaleza del cuerpo cambia. Cuando nos enfermamos, nuestro cuerpo se debilita. Hasta la forma de nuestro cuerpo puede cambiar.

Cuando estamos enfermos, el sufrimiento y la infelicidad mental incrementan y se vuelven una parte grande de nuestra experiencia. Esto es concerniente a alguien que no practica *Dharma*, a alguien que no es capaz de practicar la Transformación de Pensamiento *Mahayana*. Primero, la persona experimenta enfermedad física, sufrimiento físico. Sobre eso, la persona experimenta estrés y sufrimiento mental. Cuanto más enfermo uno esté, más esos dos sufrimientos dominarán su experiencia.

Cuando estamos enfermos, no queremos aquello que normalmente nos daba felicidad ya que no podemos disfrutar de nuestros habituales placeres sensoriales durante la enfermedad. O quizá no tenemos permitido disfrutarlos. Por ejemplo, cuando tenemos un resfrío, fiebre, aunque normalmente ciertos tipos de comida nos dan gran placer, cuando tenemos gripe no que-

remos comer esas comidas. En el caso de la migraña, yo solía tener regularmente migrañas y en ese entonces no podía comer o tomar nada. A menudo las cosas que uno no tiene permitido comer o beber durante la enfermedad, son justamente las cosas que a uno le gustan. Y, por el contrario, tenemos que beber y comer lo que nos disgusta.

Cuando estamos enfermos tampoco podemos hacer otras cosas que normalmente nos dan felicidad. Quizá no podemos ir a bailar, ir al cine, o salir a divertirnos con amigos. Hay muchas cosas a las que no podemos acceder si nos enfermamos.

Tenemos que experimentar aquello que nos desagrada cuando nos enfermamos. Nos desagrada el sufrimiento. Nos desagradan los problemas. Pero cuando estamos enfermos, debemos experimentarlos sin elección. Quizá tenemos que beber y comer lo que no queremos. Tenemos que tomar pastillas que no queremos tomar; aun más, pueden llegar a tener efectos secundarios. Debemos permanecer en la cama todo el tiempo y demás.

El resultado final de la enfermedad es que puede separarnos de nuestra fuerza vital.

Aquí es bueno pensar acerca del potencial para enfermarse. A veces somos ingenuos acerca de nuestra realidad. Si eres una persona que ahora está experimentando o ha experimentado una enfermedad, creo que podrás relacionarte fácilmente con ese punto. Pero si en este momento presente no estás experimentando una enfermedad grave o no has tenido en algún punto una enfermedad grave, quizá, no sea fácil relacionarte con este punto. Quizá no quieras relacionarte con este punto. Sin embargo, dado que hemos nacido con agregados contaminados, no sabemos lo que nos depara en el futuro.

Respecto de toda persona que se ha enfermado gravemente, cada una de ellas nunca pensó que se enfermaría. Nadie piensa “esto y esto me pasará a mí”. Nadie tiene ningún tipo de aviso anticipatorio o sexto sentido que indica que se han de enfermar. No sucede de ese modo. Se levantan a la mañana, transitan su día, hacen su plan para ese día y, luego van al doctor y se enteran de que tienen cáncer. Nadie tiene ningún tipo de sexto sentido que le hace pensar “tendré cáncer”. Nadie quiere

tener cáncer. El cáncer viene “así nomás”, sin previo aviso. Hay una gran incertidumbre con respecto a nuestra salud física; hay una gran certeza de que lo más probable es que nos enfermemos. Mientras estemos en la existencia cíclica, deberíamos suponer que nos hemos de enfermar. Vivir en la existencia cíclica y esperar no enfermarnos es una fantasía.

Si vas a una parte peligrosa de la ciudad, donde la gente es constantemente atacada, robada, golpeada, etc., ¿qué podemos llegar a pensar que nos pueda suceder? Debemos suponer que nos han de suceder justamente esas cosas. Por lo contrario, si vamos a una parte peligrosa de la ciudad y algo malo sucede, si decimos “ay, Dios, ¿cómo pudo sucederme esto? No me lo esperaba, pero si yo no hice nada!”, pensar así es algo muy poco realista.

A menudo nos asemejamos a Buda. Cuando el Buda salió del palacio y vio una persona enferma tirada al costado de la calle, le preguntó a su chofer “¿qué le pasó a esa persona?”. El chofer explicó: “esa es una persona enferma”. El Buda le preguntó al chofer: “¿qué es una persona enferma?”. El chofer respondió: “cuando estás enfermo, experimentas esto y esto, experimentas sufrimiento”. Buda estaba impactado; nunca antes había visto una persona enferma. Nunca había experimentado la enfermedad. Había vivido en su palacio placentero provisto por su padre, el rey. A nosotros nos gustaría vivir en ese palacio placentero, bloqueando todos los aspectos desagradables de nuestra realidad. Luego, cuando esos aspectos de nuestra realidad nos confrontan, se vuelve una gran sorpresa para nosotros. Actuamos muy sorprendidos: “¡ay, Dios, esa persona tiene una enfermedad grave! ¿Cómo pudo suceder esto?”. En vez de decir “por supuesto, estamos en la existencia cíclica, tenemos toneladas y toneladas de *karma* sin purificar, estamos bajo el control del *karma* y las aflicciones... ¡Por supuesto que nos enfermaremos!”. De hecho, es una gran sorpresa si no nos enfermamos. Si vamos a un lugar peligroso, es una sorpresa si nada nos sucede: no es una sorpresa si algo nos sucede.

No deberíamos reflexionar acerca del sufrimiento de la enfermedad desde el punto de vista de esta vida pensando “puedo soportarlo por esta vida”, sino que también deberíamos hacerlo

desde el punto de vista de muchas vidas. Piensa en los diferentes tipos de enfermedad que existen, los que escuchas en la televisión, que quizás ves cuando visitas el hospital. Reflexiona acerca de cómo no hay enfermedad que no hemos tenido en nuestras vidas pasadas. También, poseemos en nuestro continuo el potencial de experimentar todos esos tipos de enfermedades que existen en el mundo, tanto en esta vida como en vidas futuras.

Cuarto sufrimiento: la muerte

Los cinco puntos de sufrimiento de la muerte:

- 1- Ser separado de las posesiones hermosas de uno;
- 2- Ser separado de los parientes agradables de uno;
- 3- Ser separado del círculo personal de amigos;
- 4- Ser separado del propio cuerpo perfecto y hermoso;
- 5- Experimentar sufrimiento denso, tanto físico como mental.

Cuando morimos experimentamos la pérdida de nuestras posesiones más preciadas. Nos separamos de nuestros parientes. Nos separamos de nuestros amigos y conocidos. Nos separamos incluso de nuestro cuerpo. Pasamos por los sufrimientos de la experiencia del proceso de muerte.

Si pensamos acerca de los primeros cuatro, ser separados de nuestras posesiones, parientes, amigos, etcétera: solo trata de imaginar cómo sería emprender un viaje en el que debemos dejar todo atrás... ¿seríamos felices?, ¿seríamos capaces de hacerlo? Tendríamos que creer que lo estamos dejando atrás para siempre. Aquí el aspecto de “para siempre” es muy importante. Una vez que morimos, no volvemos como la misma persona, no tendremos más esas posesiones. Invertimos gran esfuerzo para acumular posesiones en esta vida, a las cuales nos apegamos mucho al punto de irritarnos si una de esas posesiones se rompe. Entonces, ¿cómo nos sentiríamos si tuviéramos que dejar, sin opción alguna, todas esas posesiones atrás? Esto es algo en lo que hemos de reflexionar.

También nos separamos de, si aún están vivos, nuestros pa-

rientes, nuestros hijos, de nuestro padre y nuestra madre y de nuestros nietos. Nos separamos de todos ellos. Nos separamos de nuestro marido o esposa. ¿Cómo nos sentiríamos ahora si tuviéramos que irnos a algún lugar y vivir sin ser capaces de ver a nuestros seres queridos nunca más? Cuando morimos, definitivamente, sin elección alguna, debemos dejarlos atrás. Todos nuestros amigos y conocidos que ahora son una fuente de nuestra felicidad, entretenimiento, confort, sentido de estabilidad, etcétera, también hemos de dejarlos atrás. Nuestra casa, nuestro auto, nuestra cuenta bancaria, todo debe quedar atrás.

Incluso nuestro cuerpo, al que hemos adorado a lo largo de nuestra vida, debemos dejarlo atrás. A lo largo de nuestra vida hemos adorado nuestro cuerpo a menudo como nuestra posesión más preciada. Lo lavamos a diario, a veces varias veces al día. A veces no solamente lo limpiamos con el propósito de evitar mal olor o vernos desagradables, pero también lo pulimos diariamente, haciéndolo verse lo más atractivo que podamos. Intentamos vestirlo bien. A menudo vamos al gimnasio y hacemos ejercicios para darle una forma bonita. Intentamos darle a nuestro cuerpo la comida adecuada. La cantidad de tiempo que gastamos a nuestro cuerpo a lo largo de nuestra vida de verdad es increíble, e, incluso, también la cantidad de energía y atención. Si en vez de haber utilizado todo ese esfuerzo para nuestro cuerpo, hubiésemos en cambio usado toda esa energía para iluminarnos, probablemente ahora ya seríamos budas.

Pero luego, después de todo eso, en el momento de la muerte, debemos dejar a nuestro cuerpo atrás. En ese momento nuestro cuerpo dice “bueno, ahora debes seguir solo, yo me quedo atrás”. No hay nada más que podamos hacer al respecto. Esto es así desde el punto de vista de tener que abandonar un objeto de apego muy aterrador. Pero también porque nos identificamos fuertemente con nuestro cuerpo, a menudo habrá un sentido de pérdida de identidad cuando morimos. Eso es también un gran sufrimiento. Como irnos por un agujero negro, uno tiene que dejar todo atrás.

Luego hay varios sufrimientos asociados con la muerte que vienen con perder posesiones a las que estamos apegados, y luego hay varios sufrimientos del proceso de muerte en sí

mismo. Gradualmente uno pierde su fuerza física, uno pierde su habilidad de ver, de oír. Uno pierde su habilidad de pensar claramente. Luego, dependiendo de nuestro *karma*, si no hemos vivido una vida virtuosa, tendremos una muerte llena de sufrimiento y sin paz. Visiones se le aparecen a esa persona, ella quizá se vea a sí misma amenazada por varios animales y seres. Sabiendo todo esto creo que podemos decir que la muerte no es una experiencia placentera. Ser desconectado de todo a lo que uno está apegado, de nuestros seres queridos y de aquellos allegados a nosotros no es para nada agradable.

No pasamos por esto una sola vez, no pensemos “ah, podré soportarlo una vez”. Piensa en tener que morir una y otra vez, y otra vez. No solamente diez veces, no solamente cien veces, sino miles de veces, porque nuestro continuo mental continúa y continúa. Como dijimos previamente, mientras no hagamos un esfuerzo por salir de la existencia cíclica, no alcanzaremos la liberación. Mientras no alcancemos la liberación, tendremos que tomar un nuevo renacimiento. La muerte está implícita en el renacimiento.

Por el contrario, para la persona que ha practicado *Dharma* y hecho mucha práctica de meditación, la muerte puede volverse el camino a la liberación. Para el verdadero practicante de *Dharma* la muerte es una experiencia muy placentera. Y no solo eso, sino que cuando la mente de la luz clara de la muerte se manifiesta, uno puede usar el proceso de muerte como un camino a la liberación.

Quinto sufrimiento: encontrarse con lo desagradable

Tenemos esos cuatro sufrimientos: nacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte. Llegamos entonces al siguiente sufrimiento, que es el sufrimiento de encontrarnos con lo desagradable. Eso significa que nos encontramos con circunstancias desagradables, nos encontramos con enemigos, con la enfermedad, con espíritus malignos, con pleitos, ladrones, etcétera. Básicamente se puede decir que mientras uno está en la existencia cíclica, uno siempre encontrará circunstancias desafortunadas. Siempre nos encontraremos con problemas. Es por esto que es tan importante practicar la transformación de pen-

samiento *Mahayana*. En su libro *Transformando problemas en el camino*, Lama Zopa dice que sin practicar transformación del pensamiento *Mahayana* uno no se iluminará, uno no será capaz de practicar *Dharma*. ¿Por qué? Esto se debe a que mientras estemos en *samsara*, experimentaremos problemas. Los problemas y los sufrimientos son parte del paquete de estar en la existencia cíclica.

Nos encontraremos con hambre, sed, y nos encontraremos con el sufrimiento del calor y el frío. Nos encontraremos con el sufrimiento de estar cansados. Nos encontraremos con problemas en nuestras relaciones. Encontraremos problemas con nuestro jefe, con nuestros hijos, con nuestros vecinos. Mientras nos encontremos en la existencia cíclica, definitivamente nos encontraremos con lo desagradable.

Sexto sufrimiento: la separación de lo placentero

Los cinco puntos de sufrimiento de la separación de lo placentero:

- 1- Sentirnos miserables por pensar acerca de la separación de nuestros amigos cercanos;
- 2- Lamentarse por lo mencionado;
- 3- Enfermarnos por lo mencionado;
- 4- Deprimirnos recordando las cualidades de lugares agradables deseando estar ahí;
- 5- No tener suficiente dinero, etcétera.

Siempre seremos separados de lo placentero. Mientras estemos en la existencia cíclica experimentaremos separación de amigos cercanos y parientes. ¿Quién a lo largo de su vida no ha sido separado al menos una vez de un amigo cercano o pariente y sufrido como consecuencia de ello? También nos deprimiremos pensando acerca de lugares agradables. Todos nos hemos ido de vacaciones muchas veces y luego más tarde, al ser separados del lugar agradable donde nos gustaría estar, nuevamente experimentamos sufrimiento y nos deprimimos. Somos separados de la situación material que nos gustaría tener. No tenemos tanto como nos gustaría; sufrimos por ca-

rencia de lo material. Hay algo que no está del todo bien en nuestra situación. Hay varias maneras en las que somos separados de lo placentero. Esto es así, simplemente, porque esa es la naturaleza de la existencia cíclica.

Séptimo sufrimiento: no alcanzar los propios deseos a pesar de trabajar por ellos

Aquí también aplican los mismos puntos que hay en el sexto sufrimiento. No encontramos un buen trabajo o no somos ascendidos, a pesar de estar trabajando muy duro. No tenemos éxito en una relación a pesar de que ponemos todo lo mejor de nuestra parte. Hay mil y una maneras en las que *samsara* no resulta de la manera en que queremos que sea, a pesar de que por nuestra parte hacemos mucho esfuerzo. El no alcanzar lo que queremos a pesar de poner mucho esfuerzo es un defecto de la existencia cíclica.

Aquí el problema reside en que nosotros buscamos felicidad en las perfecciones *samsáricas*. En lo profundo de nuestro ser queremos felicidad, todos queremos felicidad. Buscamos, pero no hay felicidad a ser encontrada en las perfecciones *samsáricas*. Por lo tanto, lo que sea que hagamos está destinado al fracaso. Esto se debe a que no tenemos control alguno sobre la existencia cíclica. Por ejemplo, un granjero puede fertilizar muy bien la tierra, plantar muy bien las semillas y demás, pero aun así, debido a que él no tiene control sobre el clima, la cosecha es mala. Además, por el *karma*, por nuestro lado podemos poner mucho esfuerzo en una relación, y aun así la relación no resulta muy bien. O podemos trabajar muy duro y aun así no obtener el ascenso que merecemos. O, aunque fuimos al colegio y a la universidad y estamos completamente cualificados, aun así no podemos encontrar un buen trabajo.

Hay muchas, muchas maneras en las que uno no alcanza sus deseos a pesar de que uno trabaja muy duro por ellos.

Octavo sufrimiento: tomar renacimiento con agregados contaminados

Los cinco puntos de sufrimiento de renacer con agregados contaminados:

- 1- Induce el sufrimiento de vidas futuras;
- 2- Se convierte en la base para el sufrimiento de la enfermedad, el envejecimiento, etcétera;
- 3- Se convierte en el recipiente para el sufrimiento del sufrimiento;
- 4- Se convierte en la base para el sufrimiento del cambio;
- 5- Nacer en la naturaleza del sufrimiento que crea y abarca.

Por último, pero no menos importante, el octavo sufrimiento es el de tomar renacimiento con agregados contaminados. Solamente por tomar renacimiento con agregados contaminados, inducimos el sufrimiento en vidas futuras. Para entender cómo funciona este proceso, uno debe tener un entendimiento de los Doce Vínculos de Originación Dependiente. Básicamente, porque renacemos con agregados contaminados, renacemos con las semillas para la generación de los engaños. Al encontrarnos con objetos placenteros generaremos apego. Al encontrarnos con objetos desagradables generaremos aversión. En cualquiera de estos dos casos, generaremos *karma* no virtuoso, que luego actúa como la causa para un renacimiento futuro y consiguiente sufrimiento.

Así que solamente por renacer con los agregados contaminados, uno induce sufrimiento futuro en la existencia cíclica. Aquí la motivación que intentamos generar es “definitivamente no quiero tomar ni un solo renacimiento más con agregados contaminados. Por ese propósito, debo practicar el camino”. Por supuesto que siempre tomaremos renacimiento en el futuro. Los *bodhisattvas* renacen. Los Budas renacen todo el tiempo, pero no renacen con agregados contaminados. Los seres iluminados, a pesar de que actúan como seres humanos, que aparentan ser seres humanos con todos los respectivos sufrimientos y problemas, en realidad, en su experiencia, no tienen ni sufrimiento ni problemas. El sufrimiento y los problemas

deben ser experimentados internamente. El sentimiento de sufrimiento es un fenómeno interno. Si no tenemos ningún *karma* no virtuoso para madurar como sufrimiento mental, no experimentaremos sufrimiento alguno. Una persona que toma renacimiento con agregados que no están contaminados, no experimentará sufrimiento alguno.

Más aún, los agregados contaminados se vuelven la base para la experiencia de la enfermedad, el envejecimiento y la muerte en esta vida. Se vuelven el recipiente para la experiencia del sufrimiento de sufrimiento. Se vuelven el recipiente para la experiencia del sufrimiento que crea y abarca. Esos tres sufrimientos serán explicados en mayor detalle más tarde. Así hemos completado la explicación de los ocho sufrimientos.

Ahora, cuando meditamos en estos ocho sufrimientos, deberíamos hacerlo precedido por la práctica de las siete ramas y las súplicas al gurú, la toma de refugio, etcétera. Cuando nos sentamos a meditar, a pesar de que no sea meditación unipuntual, deberíamos enfocarnos solamente en el objeto de nuestra contemplación y no dejar que la mente se distraiga hacia otros objetos. Las realizaciones del camino solo pueden ser logradas sobre la base de una mente calma y enfocada. Cuanto más calma y enfocada nuestra mente esté, más efectiva será nuestra meditación.

Muchos de esos sufrimientos que he descrito son bastante sutiles y quizá difíciles de comprender. Algunos son obvios y seremos capaces de relacionarnos con ellos inmediatamente, y otros no. Un problema que tenemos en Occidente es que no tenemos este concepto de felicidad perfecta. Muchos de nosotros quizá tenemos la idea de que el sufrimiento es una parte integral de la vida, que los engaños y demás son parte integral de la vida, que son necesarios para ser felices. Es como cuando algunas personas dicen que no podemos obtener felicidad sin tener sufrimiento. Por supuesto que, en general, lo que es la felicidad siempre será determinado en relación a algo que es sufrimiento. Pero desde el punto de vista de la experiencia personal de uno, no es necesario tener sufrimiento para experimentar felicidad. La verdadera felicidad de hecho es felicidad que no se degenera. Todos en mayor o menor medida,

deseamos esa felicidad perfecta y verdadera, incluso aquellos que dicen “quiero tener algo de sufrimiento en mi vida, ya que así puedo apreciar mejor la felicidad”. La idea fundamental es querer tener la mejor calidad de felicidad. Estas personas piensan que pueden tener la mejor felicidad si tienen un poco de sufrimiento.

Fundamentalmente lo que todos queremos es la mejor felicidad. Desafortunadamente en Occidente no tenemos el concepto de que es posible alcanzar un estado donde uno tiene dicha y felicidad perfecta todo el tiempo. Así que no deberíamos pensar que la dicha y la felicidad de la iluminación es algo aburrido que puede que nos hastíe a través del tiempo. Yo pienso que se trata de una clase de felicidad de la que uno jamás se cansará.

Ahora que se nos presenta esta idea de la liberación, la iluminación, y el concepto de perfecta felicidad, quizá encontremos difícil relacionarnos con esas ideas. Pero lentamente y gradualmente, a través del tiempo, al entender la naturaleza de nuestra mente y que tenemos la naturaleza búdica, estas ideas se nos harán más comprensibles.

Contemplando los seis sufrimientos

Los seis sufrimientos:

- 1- El sufrimiento de la incertidumbre;
- 2- El sufrimiento de la insatisfacción;
- 3- El sufrimiento de abandonar nuestro propio cuerpo una y otra vez;
- 4- El sufrimiento de renacer una y otra vez;
- 5- El sufrimiento de moverse de lo alto a lo bajo;
- 6- El sufrimiento de estar sin amigos.

Primer sufrimiento: el sufrimiento de la incertidumbre

En lo que se refiere al sufrimiento de la incertidumbre, en la existencia cíclica, sea tanto desde la perspectiva de una vida o de muchas vidas, no hay certidumbre. En otras palabras, tanto si lo miras desde el punto de vista de solamente de esta vida o desde el punto de vista de todas nuestras vidas pasadas y todas las futuras, no hay certidumbre en la existencia cíclica.

La única cosa que es definitiva, desde el punto de vista de esta vida, es que te vas a morir. Nacer significa morir, que uno debe morir en el futuro. Pero esa es la única cosa que es definitiva. Incluso aquí el momento de la muerte no es definitivo. No estamos seguros de cuándo nos moriremos. Pero aparte de eso, ¿qué es certero? ¿Es certero que siempre tendremos salud? No, no hay certidumbre con respecto a eso. ¿Es certero que siempre tendremos a nuestros padres alrededor? No, no lo es, porque van a morir. ¿Es certero que siempre estaremos con la pareja con la que estamos? No, eso tampoco es certero. Simplemente debemos mirar alrededor para ver cuán fácilmente eso cambia.

Hemos de contemplar cuán fácilmente amigos se vuelven enemigos. Cuán fácilmente enemigos se vuelven amigos. ¿Es verdaderamente certero que siempre consideraremos a la persona que ahora nos desagrade del mismo modo? No. De hecho, esa persona puede volverse nuestro mejor amigo el próximo año.

¿Siempre tendremos el trabajo que tenemos ahora, el sueldo que tenemos ahora? No, no hay nada definitivo. Ha sido repe-

tidamente la experiencia de mucha gente que, en una situación aparentemente muy estable y duradera, un leve cambio en la circunstancia repentinamente transforma dicha situación como si nada.

Desde el punto de vista de muchas vidas, no hay certidumbre en la existencia cíclica. Nuestros padres de esta vida se vuelven nuestros enemigos en la próxima vida. Nuestros enemigos de esta vida se vuelven nuestros amigos la próxima vida, etcétera. Hay una historia en la que Shariputra pasó por una casa. En esa casa el padre de la persona que vivía allí solía comer pescado proveniente de un estanco pequeño detrás de la casa. Luego el padre murió y renació como un pez en ese estanco. La madre del dueño de la casa estaba muy apegada a la casa. Al renacer, lo hizo como el perro del dueño de la casa. El padre se volvió un pez en el estanque y la madre se volvió el perro. El dueño de la casa había tenido un enemigo que había violado a su esposa, que luego fue asesinado por esa violación. Por estar apegado a la esposa del dueño de la casa, renació como el hijo del dueño: como el hijo de la mujer que había violado en su vida pasada.

Luego, ¿qué sucedió? El dueño de la casa fue al estanque y pescó el pez que había sido el padre del dueño de la casa en la vida pasada, y lo mató. Luego mientras comía la carne, el perro, que había sido su madre, se comió los huesos del pescado y fue golpeado por su hijo. Su pequeño hijo, que era en verdad su enemigo, estaba sentado sobre su regazo. Cuando vio esto, Shariputra dijo:

“Se come la carne de su padre y golpea a su madre,
lleva al enemigo que mató sobre su regazo,
la esposa se aferra a los huesos de su marido,
samsara es divertidísimo.”

Así que tanto si lo miramos desde el punto de vista de una vida o muchas vidas, no hay nada certero en *samsara*.

Segundo sufrimiento: el sufrimiento de la insatisfacción

Luego tenemos el segundo de los seis sufrimientos, que consiste en que no experimentaremos satisfacción mientras estemos en la existencia cíclica: el sufrimiento de la insatisfacción. No hay contentamiento a ser encontrado en la experiencia de felicidad *samsárica*. Por el contrario, parece que necesitamos más y más. Es como intentar satisfacer la sed con agua salada. La felicidad *samsárica* es muy transitoria, dura un mero instante, tan breve como el último momento de la llama de una vela. Una vez que se ha ido, se ha perdido de manera irreversible. Una vez que se han ido, las felicidades *samsáricas* son como un sueño que uno ha tenido, una mera memoria. Éste es un punto muy sutil que hemos de entender.

Si realmente comprendiéramos que las felicidades en las que estamos poniendo nuestras esperanzas solamente nos están dando una efímera experiencia de placer, y que ellas nunca serán capaces de proveernos felicidad duradera, entonces no estaríamos apegados a ellas, no nos aferraríamos a ellas, no las perseguiríamos. En el momento presente los placeres transitorios son todo lo que conocemos, nuestro único método para alcanzar felicidad; por lo tanto, nuestro anhelo por ellos es abrumador. Si reflexionáramos sobre su naturaleza, nos daríamos cuenta de que en primer lugar son transitorios, no duran mucho. Y una vez que se ha agotado su vida útil, se extinguen sin posibilidad alguna de volver a experimentarlos. Por supuesto que podemos experimentar un placer similar nuevamente, podemos intentar repetir la experiencia, pero aquella experiencia en particular que hemos tenido, no vendrá nunca más. Por ende podemos reflexionar sobre cuántos placeres hemos tenido en nuestra vida, cuántas veces hemos comido una buena comida. Cuántas veces hemos escuchado buena música. Cuántas veces hemos disfrutado de otros tipos de placer. Cuántas veces hemos ido a lugares lindos, al cine, a restaurantes bonitos, etcétera. Hay muchas cosas. Aun así, luego de haber experimentado todos esos placeres en esta vida y de haberlos experimentado incontables veces, si incluimos esta vida y todas las pasadas, en el momento presente, ¿dónde hemos quedado parados? Aún insatisfechos, aún buscando felicidad.

Eso es una prueba de que la felicidad *samsárica* no trae satisfacción. Y al experimentar felicidad *samsárica*, no estaremos satisfechos. De hecho, es lo contrario. Cuanto más experimentamos felicidad *samsárica*, más parece que la deseamos. Más parece que la necesitamos. Queremos un ingreso mayor. Si obtenemos el ingreso mayor, aun así queremos más. Si tenemos un auto, quizás dentro de poco queremos dos. Las personas que tienen un millón de dólares, quieren dos o tres millones. Si tenemos un hijo, queremos dos o tres. No hay felicidad en las perfecciones *samsáricas*.

Lo que parece suceder es que cuanto más dejamos que nuestra mente se gratifique con la felicidad *samsárica*, tanto más se degenera nuestra mente. Es un aspecto muy contradictorio y confuso de la existencia cíclica: las cosas que nos prometen felicidad, las cosas que esperamos que nos hagan felices, en verdad hacen lo opuesto y nos traen más sufrimiento.

El hecho de nunca ser capaces de obtener satisfacción es un punto muy sutil, es muy importante de entenderlo. Por supuesto, puede que tengamos la actitud “sí, soy feliz en la existencia cíclica, soy feliz con mi vida, tengo esto y lo otro y demás”. Pero la pregunta es: ¿somos realmente felices?

Nuevamente, no deberíamos mirarlo desde el punto de vista de una vida. Deberíamos mirarlo desde el punto de vista de muchas vidas. Que experimentemos una cantidad cierta de placer en esta vida, ¿eso finalmente nos satisfará? ¿Existe una cierta cantidad de placer que, al experimentarlo en esta vida, al final quedemos plenamente satisfechos? ¿Eso detendrá a *samsara*? No, no detendrá a *samsara*. *Samsara* seguirá y seguirá. Mientras estamos en la existencia cíclica, no encontraremos satisfacción.

Tercer sufrimiento: abandonar nuestro propio cuerpo una y otra vez. Luego tenemos el tercer sufrimiento, el de tener que abandonar nuestro propio cuerpo una y otra vez. Anteriormente, ya habíamos hablado sobre el sufrimiento de la muerte. Entonces, no solamente morimos una vez, sino que atravesamos el proceso de la muerte muchas, muchas veces, una y otra vez. Es tal como lo dice Nagarjuna en *Una carta para un amigo*:

“Habiendo obtenido la dicha sin apego de un Brahma

y la felicidad y dicha extremadamente regias del reino de los dioses,

una vez más uno se vuelve el combustible para los fuegos del infierno.

Podemos contar con que uno está continuamente buscando sufrimiento.”

Hemos tenido muchas vidas y básicamente, no hay algo que no hayamos experimentado ya en una vida pasada... no hay nada que no hayamos experimentado en una vida pasada. Si reflexionamos sobre esto, también causará repulsión al proceso de la existencia cíclica y que nos hastiemos del mismo.

Cuarto sufrimiento: renacer una y otra vez

En cuarto lugar, tenemos el sufrimiento de tomar renacimiento una y otra vez. Sobre este sufrimiento Nagarjuna dice:

“La tierra no será suficiente para una montaña de semillas de enebro

por cada encuentro con una madre, contabilizando cada cuerpo.”

Hemos tomado renacimiento ya tantas veces que incluso si fuéramos a hacer una bola pequeña de tierra por cada vez que renacimos, usaríamos toda la tierra de nuestro planeta y eso aun así, no sería suficiente. Para comprender la razón de ello, debemos reflexionar sobre la continuidad de vidas pasadas y futuras, de cómo hemos tomado ya incontables vidas pasadas. Y también, de cómo en el futuro, mientras sigamos en la existencia cíclica, una y otra vez tomaremos más renacimientos.

No existe el mínimo sufrimiento que no hayamos ya experimentado mientras estábamos en esos renacimientos. Puede que miremos a nuestro alrededor y pensemos que nuestra situación es muy segura y permanente, y que los sufrimientos que vemos en personas en otros países o incluso de aquellos en otros reinos, tal como el de los animales, no tienen nada que ver con nosotros. Pero de hecho la única cosa que nos está separando de experimentar esos sufrimientos es nuestra inhalación y ex-

halación. Cuando nuestra inhalación y exhalación se detengan, seremos arrojados por nuestro *karma* a una vida futura. Dado que no tenemos ningún control y porque la mayoría de nuestro *karma* es no virtuoso, entonces, nuestro destino estará fuera de nuestras manos; y, luego, la suerte ya estará echada.

Quinto sufrimiento: moverse de lo alto a lo bajo

Luego viene el sufrimiento de moverse de lo alto a lo bajo y de lo bajo a lo alto, moverse constantemente entre lo alto y lo bajo.

Como dice en *El vinaya*:

“La conclusión de toda acumulación es la extenuación.

La conclusión de estar en lo alto es caer a lo bajo.

La conclusión de encontrarse es separarse.

La conclusión de la vida es la muerte.”

Todo lo que se reúne, todo lo que se junta, se separa. Todo lo que está alto, termina por volver a bajar. Si nos encontramos con alguien, si establecemos una relación con alguien, el orden natural es que tendremos que separarnos de esa persona, tendremos que separarnos de esa situación. Al vivir es implícito que uno debe morir, sea tarde o temprano. La única cosa que es definitiva en la vida es que uno va a morir. Por otro lado, también podemos observar lo que le sucede a la gente sobre la que leemos en el periódico, sea por ejemplo el presidente o primer ministro de un país o similar. A menudo nos encontramos con que, después de cierto tiempo, han caído completamente: han sido arrestados, han sido destruidos por su propia codicia y demás. También, al revés, la gente que no tenía demasiado éxito en la primera parte de su vida, en la parte más tardía es muy exitosa y se vuelve muy rica y poderosa. Y, luego, puede suceder que, al final de su vida, terminan sin amigos y muy pobres. Mientras uno está en la existencia cíclica uno está siempre yendo de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba.

También, en el contexto de los tres reinos, siempre estamos yendo del reino del deseo a un reino más alto y, luego, otra vez, tomamos renacimiento en el reino del deseo. Dentro del reino del deseo tomamos renacimiento en los reinos inferiores, y

luego algún *karma* bueno madura y tomamos renacimiento en los reinos superiores. Luego nuevamente caemos a los reinos inferiores. Estamos constantemente yendo hacia arriba y hacia abajo sin, en verdad, en el análisis final, llegar a ninguna parte.

Sexto sufrimiento: estar sin amigos

El último de los seis sufrimientos es el sufrimiento de estar sin amistades. Quizá puedas decir: “oh, pero yo no carezco de amistades; tengo muchos amigos”. Pero si realmente pensamos en esto, primero que todo hemos de reflexionar que cuando nacemos, nacemos solos. También, cuando morimos, morimos solos. Lo que sea que experimentemos, solo nosotros podemos experimentarlo. Los otros no pueden compartir nuestro dolor. Nuestro dolor no puede ser quitado por los demás. Los otros, puede ser que nos muestren simpatía y afecto, pero finalmente, nosotros debemos experimentar nuestro propio sufrimiento por nosotros mismos. Por lo tanto, se dice que estamos deambulando por la existencia cíclica sin amigos.

De esa manera, cuando reflexionamos en los defectos de la existencia cíclica a través de los ocho sufrimientos y de los seis sufrimientos, el propósito es generar una motivación muy fuerte de querer volverse libre de esa situación. Generar ese deseo, el deseo fuerte de la renuncia, no es una cosa sencilla. Solamente puede emerger a través de mucha, mucha contemplación y meditación, en parte porque nuestro aferramiento a la existencia cíclica como un lugar bueno, es muy fuerte. Romanizamos fuertemente nuestra existencia y nos aferramos muy fuertemente a aquello que es en verdad sufrimiento y desagradable, como si fuera felicidad.

Cuando alguien viene y nos dice que, en verdad, todos esos son sufrimientos, quizá nos haga enojar en cierto punto. Y puede ser muy difícil ver que en realidad, no hay la más mínima felicidad, no hay la más pequeña felicidad verdadera en ninguna parte de la existencia cíclica.

También podemos reflexionar sobre los varios sufrimientos que son experimentados mientras uno se encuentra en el reino del deseo, y sobre la dicha de la meditación que uno experimenta cuando está en el reino de la forma. Entonces, sobre la base

de aquello, uno genera el deseo de renacer en el reino de la forma. Y, luego, uno reflexiona aún más sobre cómo la experiencia de felicidad y dicha del reino de la forma es de algún modo burda e insatisfactoria, y que, en contraste, el sentimiento profundo de ecuanimidad en el reino sin forma es mucho mejor. De esta manera generamos una motivación de renacer en el reino sin forma, de experimentar ecuanimidad en el reino sin forma. Pero luego reflexionamos aún más allá incluso de la felicidad del reino sin forma, contemplando que si renacemos allí —que es el reino más alto en *samsara*—, no hay siquiera la más pequeña felicidad, porque hemos renacido en el reino sin forma ya incontables veces. Mientras tomemos renacimiento en el reino sin forma bajo el control del *karma* y los engaños, el único resultado es que nuevamente caeremos y experimentaremos el sufrimiento de los reinos inferiores o el sufrimiento del reino humano, entre otros¹¹.

Por ende, no importa cómo lo miremos, el renacimiento en la existencia cíclica siempre permanece insatisfactorio. No importa cuán a menudo experimentemos placeres samsáricos, éstos no nos darán felicidad. La verdadera felicidad debe venir desde dentro y no a través de la experiencia de objetos externos.

Cuando yo era muy novato en el budismo, un año y medio después de haberme hecho monje, me senté a cenar con mi padre y siendo muy entusiasta le expliqué cómo la felicidad debe provenir de la mente. Mi padre me dijo: “sí, por supuesto, la felicidad proviene de la mente. Por ejemplo, si yo me bebo este vaso de vino eso me da felicidad en la mente. Por supuesto que la felicidad viene de la mente”.

Por ser bastante novato en ese momento, no supe qué decir. Solamente luego de haberlo pensado, me di cuenta de que, cuando se dice que la felicidad proviene de la mente, no se refiere a eso. Por supuesto que la felicidad y el sufrimiento son siempre experimentados dentro de la mente, porque son experiencias mentales, pero la verdadera felicidad debe venir desde dentro

¹¹ Esta meditación tiene el objetivo de entender que, incluso la experiencia de la felicidad más alta en *samsara*, aún es inútil y sin esencia. Incluso renacer en el reino de la forma o el reino sin forma no significa nada porque uno definitivamente caerá nuevamente a los reinos inferiores.

de la mente. La verdadera felicidad no debería ser inducida a través del encuentro con un objeto externo. La verdadera felicidad no debería depender de encontrarse con un objeto externo; debería ser inducida a través del poder que reside dentro de la mente en sí misma.

Por lo tanto, se dice que no hay satisfacción experimentando placeres samsáricos. Mientras no hayamos utilizado el poder que reside dentro de nuestra mente para obtener felicidad, y, por el contrario, solo dependamos de las felicidades que son inducidas a través del encuentro con ciertos objetos externos, nunca estableceremos una felicidad estable en nuestro continuo mental. Con tal comportamiento, nunca experimentaremos verdadera felicidad interna. Nunca llegaremos a ningún lado, porque una vez que la experiencia sensorial ha acabado, nuevamente, estamos donde estábamos antes: sin felicidad, deseándola. Nuestra experiencia de los diversos placeres de la existencia cíclica, nunca es lo suficiente. Eso en sí mismo es uno de los mayores sufrimientos.

Contemplando los tres sufrimientos

Los tres sufrimientos:

- 1- El sufrimiento del sufrimiento;
- 2- El sufrimiento del cambio;
- 3- El sufrimiento que crea y abarca.

Todos los sufrimientos, como el Buda lo explicó, se encontrarán dentro de esos tres sufrimientos. Mediante un ejemplo podemos exponerlos.

Si imaginamos que tenemos una herida que adquirimos al quemarnos, en el primer momento en que nos toca el agua caliente experimentamos un dolor muy fuerte y quizás hasta dolor mental. Este dolor muy fuerte que experimentamos en el momento en que nos sucede aquello, es sufrimiento del sufrimiento. Sufrimiento del sufrimiento se refiere a lo que comúnmente consideraríamos como sufrimiento, nuestro sufrimiento físico y mental.

Luego, si aplicamos una crema fría sobre la herida que quema y nos está provocando mucho dolor, podemos reducir el sufrimiento de la quemadura. Esta reducción del sufrimiento de la quemadura la experimentamos como felicidad, y eso es considerado el sufrimiento del cambio. La mayor parte del tiempo, lo que experimentamos como felicidad, lo que consideramos como felicidad, es el sufrimiento del cambio, y es bastante a menudo una reducción del dolor lo que estamos experimentando.

Después, tenemos la tercera situación en la que, pasado algún tiempo, a raíz de que la herida no entra en contacto con otro objeto, ya no la sentimos: hay un sentimiento de ecuanimidad. Este sentimiento de ecuanimidad es el sufrimiento que crea y abarca. Aunque no haya dolor en ese momento, aún existe el potencial para el dolor, porque solo necesitamos tocar la herida en la manera equivocada e inmediatamente experimentaremos el dolor nuevamente. Al reflexionar sobre este ejemplo podemos entender cómo todos los sentimientos que estamos experimentando son sufrimiento de una u otra manera.

El sufrimiento del sufrimiento

Por supuesto, los sentimientos de sufrimiento que estamos ex-

perimentando, los dolores físicos como un dolor de muelas o de cabeza, o algún otro tipo de enfermedad física, serían sufrimiento de sufrimiento. Luego, tenemos el dolor mental, la infelicidad mental y la depresión y quizá también el estrés; dichos sufrimientos mentales también caerían en la categoría del sufrimiento de sufrimiento. Estos sufrimientos son, para nosotros, fáciles de reconocer; los podemos reconocer como sufrimiento en sí.

El sufrimiento del cambio

Pero luego, si intentamos comprender el sufrimiento del cambio, se vuelve un poco más difícil, porque lo que es definido como sufrimiento del cambio es lo que comúnmente nosotros consideraríamos como felicidad.

Por ejemplo, si tenemos mucho calor y estamos experimentando sufrimiento, quizá debido al haber estado recostados en la playa bajo el sol por mucho tiempo, sentimos que debemos ir a un lugar fresco y con sombra. Entonces, cambiaremos nuestra posición e iremos a un lugar fresco y con sombra. Más tarde, una vez que estamos en la sombra y el calor en nuestro cuerpo se reduce, esa reducción del calor la experimentamos como felicidad. Pero si nos quedamos en la sombra mucho tiempo, experimentaremos frío y necesitaremos ir de nuevo al sol donde nos calentaremos, y experimentaremos esa reducción del frío como felicidad. Aunque éste es un ejemplo muy simple, así es como estamos transitando nuestras vidas. Estamos yendo del calor al frío y del frío al calor.

Hay incontables ejemplos de ello. Si vamos a caminar por la naturaleza u otra actividad: todas nuestras actividades se supone que deben darnos felicidad. ¿Por qué en un principio nos involucramos en esas actividades? Por supuesto, puede haber una gran variedad de razones. Por ejemplo, puede que vayamos a caminar porque sentimos que necesitamos involucrarnos en algún tipo de actividad física, porque nos damos cuenta de que hemos estado sentados todo el día y nuestros músculos están apretados y un poco tiesos; entonces pensamos que, al hacer algunos movimientos, nos sentiremos mejor físicamente. Por esa razón damos una caminata.

Luego, por medio de la caminata obtenemos cierta sensación

bueno en el cuerpo, una sensación energética que nos hace sentir bien. Pero eso fue una reducción de la rigidez y del problema que estábamos experimentando anteriormente, por ejemplo, la rigidez o el cansancio del cuerpo. Si continuáramos caminando, entonces lentamente cambiaría, y lo que en un principio era felicidad, se convertiría en sufrimiento. Nos cansaríamos y, entonces sería el sentarnos y el descansar lo que se convertiría en felicidad. Y, a continuación volvería a suceder lo mismo: si nos sentáramos por mucho tiempo, se convertiría nuevamente en sufrimiento y nuevamente tendríamos que ir a caminar. Si atravesamos nuestras vidas de tal manera, nunca encontraremos satisfacción verdadera alguna y tampoco encontraremos un descanso, porque solamente estaremos yendo de una experiencia a otra, y de esa a la siguiente y así sucesivamente.

Ésta es la razón por la que a los placeres mundanos se los llama “sufrimiento del cambio”. A pesar de que en el momento en que surgen aparentan ser felicidad, no son verdadera felicidad porque si lo fueran, entonces deberían continuar dándonos felicidad por el tiempo en que nos involucremos en ellos. Pero a través de nuestra propia experiencia, sabemos que eso no sucede.

Luego de algún tiempo nos cansaremos de la actividad y entonces se convertirá en sufrimiento. Por ejemplo, quizá queramos ir al cine a ver una película y, al principio estemos muy emocionados y percibamos a la película como algo entretenido. Pero, para nuestra sorpresa, nos enteramos de que, en vez de ser una película de una hora y media, es una película de dos horas y media. Para el momento en que llegamos a las dos horas, empezamos a movernos en nuestros asientos y a mirar alrededor preguntándonos cuándo va a finalizar, y después de dos horas y media estamos muy felices cuando la película ha finalizado. Y podemos imaginarnos qué pasaría si esa película durase cinco o seis horas: entonces esa felicidad que hemos estado experimentando se convertiría en sufrimiento muy sólido.

Como con el ejemplo de la herida, la mayor parte del tiempo lo que experimentamos como felicidad es una disminución de nuestro sufrimiento. Si comemos cuando estamos hambrientos,

nuestra felicidad proviene en parte del sabor de la comida y, en parte, de que tenemos hambre. Lo que experimentamos como felicidad es en verdad una disminución de nuestra hambre. Una vez que nuestro apetito está satisfecho, una vez que nuestro estómago está lleno, a pesar de que la comida sea muy sabrosa, comerla no nos dará gran felicidad. Por el contrario, en dicha circunstancia, la felicidad de comer comida muy sabrosa se convierte en sufrimiento.

El sufrimiento que crea y abarca¹⁻

Luego tenemos el sufrimiento que crea y abarca, que permea los otros dos sufrimientos, y es su raíz. La ecuanimidad que experimentamos si dejamos la herida sola por un tiempo, después de que el dolor ha cesado, es un ejemplo del sufrimiento que crea y abarca. A pesar de que en ese momento, no haya sensación de sufrimiento en sí, dentro de ese sentimiento de ecuanimidad hay un potencial para sufrir. Ésta es la razón por la cual se le llama “el sufrimiento que crea y abarca”. Puntualmente, este sufrimiento se refiere a los agregados contaminados.

Los agregados han sido tomados bajo el control del *karma* y los engaños, y por eso es que son llamados compuestos: son causados por el *karma* y las aflicciones, el resultado del *karma* y los engaños. Y lo abarcan todo porque no importa adónde uno vaya en la existencia cíclica, uno siempre tendrá los cinco agregados¹², uno siempre tendrá los agregados contaminados que son de la naturaleza del sufrimiento, del sufrimiento que crea y abarca. Comprender que el sufrimiento que crea y abarca es sufrimiento resulta el punto más difícil dentro de la meditación sobre el sufrimiento, pero también el punto más importante, que en verdad es lo que distingue la meditación en el sufrimiento budista respecto de las meditaciones en el sufrimiento no-budistas.

En el ejemplo del sufrimiento del sufrimiento, tenemos la sensación o el sentimiento de sufrimiento que se ha generado, sea físico o mental. La sensación física de sufrimiento y el sufrimiento mental son ambos señalados como “sufrimiento de su-

¹² Con excepción del reino sin forma donde uno tiene solamente cuatro agregados porque no hay agregado de la forma.

frimiento”. Y, de hecho todos los otros factores mentales y la consciencia principal, que son concomitantes con ese sentimiento de sufrimiento, son también señalados como “sufrimiento de sufrimiento”.

El sentimiento de felicidad y el objeto, tanto como los otros varios factores mentales con su respectiva mente principal, todos ellos también son sufrimiento del cambio. En el ejemplo de la herida y la crema fría, la reducción del dolor es el sufrimiento del cambio, que nosotros experimentamos como felicidad. Pero no solo eso, el objeto que nos ha dado ese frescor, la crema misma, también es sufrimiento del cambio. Además, los otros diversos factores mentales y la consciencia principal que son concomitantes con dicho sentimiento de felicidad, ellos también son sufrimiento del cambio. Vale aclarar que, en este ejemplo, el sentimiento de felicidad es en realidad un sentimiento de felicidad física.

De modo que, el decir que una persona experimenta el sufrimiento que crea y abarca, no significa que dicha persona está experimentando gran dolor en ese momento. El *karma* y los engaños son sufrimiento que crea y abarca. Como ya hemos dicho, el sufrimiento que crea y abarca se refiere a los agregados contaminados que fueron tomados bajo el control del *karma* y los engaños.

Aquí, utilizo para mí mismo el ejemplo de una persona que está infectada con el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) porque me han dicho que cuando uno está infectado con el virus, uno no está necesariamente físicamente enfermo. El virus puede permanecer latente por muchos, muchos años en una persona, pero quizás más tarde en su vida se enfermará. Sucede lo mismo con nuestros agregados contaminados. Tener los agregados contaminados, teniendo el sufrimiento que crea y abarca, es como tener un virus latente y nunca podemos saber cuándo el virus va a madurar.

También podemos conectar con algunos de los puntos por los que pasamos anteriormente cuando hablamos de los sufrimientos del nacimiento. En este contexto, el primero de los ocho sufrimientos, el nacer con los agregados contaminados, y el último de los ocho sufrimientos, tienen prácticamente las mismas con-

secuencias. Una razón por la que el nacer es sufrimiento es porque nacemos con los agregados contaminados, lo que significa que nacemos con el potencial para muchos, muchos problemas. Nacemos con *karma* no virtuoso que puede madurar cuando se encuentra con sus respectivas causas y condiciones. Nacemos con las semillas para la generación de los engaños, y debido a la mera generación de los engaños experimentamos infelicidad mental. Y no solo eso, sino que también creamos más *karma* no virtuoso.

He conectado los tres tipos de sufrimiento con los tres tipos de sensaciones: sensación de felicidad, sensación de sufrimiento y sensación de ecuanimidad. Quizá también recordemos que al principio hablamos de los cinco agregados y que el segundo de los cinco agregados es el agregado de las sensaciones. En ese momento decíamos que, básicamente, tenemos tres tipos principales de sensaciones: de felicidad, de sufrimiento y de ecuanimidad. El punto es que, tanto si experimentamos felicidad o sufrimiento, siempre es experimentado dentro de nuestra mente, aunque a veces tenemos la idea de que la felicidad y el sufrimiento residen en algún lugar por fuera de nosotros, o que la felicidad y el sufrimiento residen en el objeto.

Por lo tanto, es posible experimentar solo felicidad. La experiencia de felicidad y sufrimiento están dentro de nuestra mente; esa experiencia de felicidad y sufrimiento es la maduración de nuestro *karma* virtuoso y no virtuoso. Alguien que ha purificado todo su *karma* no virtuoso no experimentará sufrimiento. ¿Por qué? Porque no hay causa. Aunque desde el exterior parezca como si la persona estuviese en una situación muy difícil, internamente, dado que carece de las causas para la experiencia de sufrimientos, la persona experimentará solamente felicidad.

Como ejemplo, de una vez, cuando el Buda salió a pedir limosna durante una hambruna, y luego una persona le dio comida; pero, debido a la hambruna, la comida era muy pobre. Uno de los discípulos de Buda sintió mucha lástima, se sintió muy mal porque su maestro debía comer esa comida tan pobre. Pero luego Buda lo miró y le dijo “no te preocupes”, y le dio un poquito de la comida que ya había estado en su boca para probar, y el discípulo nunca antes había probado una comida tan

deliciosa. El punto es que Buda ha purificado todo su *karma* negativo y por lo tanto no puede experimentar ningún sufrimiento.

La razón por la que estoy diciendo esto es porque, a menudo, llegamos a esta idea de que no es posible experimentar solamente felicidad o de que no es posible pacificar completamente nuestro sufrimiento. Puede que tengamos varios tipos de concepciones erróneas. Primero que todo, podemos pensar que no es posible eliminar todo el sufrimiento: ésa es una concepción errónea. Luego hay otro tipo de concepción errónea, en la que uno puede pensar que es posible eliminar el sufrimiento temporalmente pero no permanentemente.

Una vez que comprendemos cuáles son las causas reales de la felicidad y del sufrimiento, entonces podemos comprender cómo es posible experimentar solamente felicidad y no experimentar ningún sufrimiento. Debemos comprender la relación causa/efecto, cómo los engaños y el *karma* nos están causando sufrimiento.

Si hemos purificado todo nuestro *karma* negativo, entonces no experimentaremos ningún sufrimiento. O, si al menos hemos pacificado los engaños en nuestro continuo mental, entonces, aunque quizá aún tengamos impresiones kármicas, pero dado que las causas y condiciones para la maduración de esas impresiones kármicas mentales no estarán presentes, éstas no madurarán y nosotros tampoco experimentaremos sufrimiento.

En el caso de un *arhat*, se explica que ellos pueden experimentar sufrimientos menores a través de la maduración de *karma* no virtuoso —quizá éste no sea un ejemplo perfecto—. Pero en el caso de un *bodhisattva* superior, él no experimentará más ningún tipo de sufrimiento. No porque hayan purificado todo el *karma* no virtuoso, sino porque las causas y condiciones para la maduración de *karma* no virtuoso ya no están más presentes en su mente.

También, para ilustrar este punto de cómo es en nuestra mente que experimentamos el sufrimiento y la felicidad, me gustaría contar otra historia, ¡como para no hablar de sufrimiento todo el tiempo! Lama Zopa Rinpoche contó esta historia durante el curso de Kopan en 1999, donde él estaba hablando sobre

Geshe Jampa Wangdu, que era un meditador muy famoso en Dharamsala. Una vez durante las enseñanzas anuales de primavera, Geshe Jampa Wangdu fue al baño en un recreo, pero porque estaba lloviendo y las escaleras estaban hechas de piedra muy escurridiza, por lo que se resbaló y se golpeó fuertemente la cabeza. Se lastimó hasta tal punto que tenía una herida, necesitó ser atendido, que alguien pusiera una venda en su cabeza y demás. Podríamos asumir que cuando una persona se cae en las escaleras de semejante manera y se golpea la cabeza, hace un ruido fuerte, y luego termina con un chichón. También podríamos asumir que experimenta dolor. Pero Lama Zopa Rinpoche cuenta que, más tarde, esa noche, cuando Geshe Jampa Wangdu fue a visitarlos a él y a Lama Yeshe a Tushita, les dijo que no había experimentado el más mínimo dolor y que, en verdad, su experiencia había sido de dicha. Lama Zopa Rinpoche dijo, entonces, que eso es una señal de que era un practicante de *tantra* con logros.

En el *tantra*, cualquier experiencia que uno tiene se transforma en la experiencia de dicha. La forma en que esto es posible, es mediante la relación entre causa y efecto. Las experiencias de sufrimiento tienen causas específicas y, de la misma manera, también nuestras experiencias de felicidad tienen causas específicas. Se dice que incluso la brisa fresca en un día caluroso de verano, es el resultado de la maduración de *karma* virtuoso. Si creamos las causas de la felicidad entonces experimentaremos felicidad.

Hay varios tipos de felicidad. Para experimentar la felicidad de la liberación necesitas crear las causas para la felicidad de la liberación. Si quieres experimentar la felicidad de la iluminación, la dicha de la iluminación, necesitas crear las causas de la iluminación, de la felicidad de la iluminación. De hecho, todo el camino budista está contenido dentro de la ley de causa y efecto.

A nuestro nivel, como principiantes, comenzamos a purificar *karma* no virtuoso. Dicha purificación significa que le quitamos el poder de causar el resultado de sufrimiento a dichos *karmas* no virtuosos. La no-experiencia del resultado de sufrimiento del *karma* no virtuoso es el resultado de esta purificación.

Y luego por el otro lado intentamos crear *karmas* virtuosos.

Practicamos generosidad, moralidad, paciencia, etcétera. Pero también intentamos reducir las causas para la creación de *karma* no virtuoso: intentamos reducir nuestras aflicciones, disminuir nuestro apego, nuestro enojo, nuestra ignorancia y demás, e intentamos generar estados virtuosos en la mente como la sabiduría, la compasión, la concentración, etcétera. Luego, si generamos la renuncia en nuestro continuo, sobre la base de ella, todas las acciones virtuosas en las que nos estamos comprometiendo se volverán la causa de la dicha de la liberación.

A continuación, al meditar en las meditaciones del practicante de capacidad superior, si generamos *bodhicitta*, entonces las actividades virtuosas en las que nos involucremos sobre la base de *bodhicitta*, se volverán la causa para la dicha de la iluminación. Cuando estemos atravesando ese proceso de purificación, cuanto más y más hayamos purificado *karmas* negativos, cuanto más hayamos purificado de nuestra mente las aflicciones, y cuanto más hayamos desarrollado nuestras capacidades mentales como sabiduría, compasión, renuncia, tanto menos y menos sufrimiento y tanto más y más felicidad experimentaremos.

Cuando lleguemos a ese nivel, tal como el del avanzado yogui *tántrico* Geshe Jampa Wangdu, a pesar de que nos caigamos como él y parezca que nos hemos lastimado, internamente no experimentaremos ningún dolor. Ésta es la razón por la que, para el Buda, la comida muy pobre que recibió durante el tiempo de hambruna, sabía mejor que cualquier comida exquisita que podamos imaginarnos. Un Buda no experimenta sufrimiento alguno.

Entonces, mientras estemos en la existencia cíclica, siempre experimentaremos uno de los tres tipos de sufrimiento. En los reinos inferiores básicamente estaremos consumidos por el sufrimiento del sufrimiento, el renacimiento en los reinos inferiores está caracterizado por una experiencia muy fuerte de sufrimiento del sufrimiento.

Quizá también aquí puedas reflexionar sobre los puntos que hemos visto anteriormente, sobre cómo el sufrimiento es básicamente una experiencia interna, cómo dicha experiencia interna es un resultado del *karma* que ha madurado en nuestro

continuo mental, y de cómo la experiencia de sufrimiento es en verdad un estado mental, un estado en nuestra mente que ha surgido a través de la maduración de impresiones mentales.

Y, después de hacer aquello, tal vez, puedas imaginar de mejor forma cómo uno sí podría experimentar el sufrimiento de los infiernos debido a la maduración, en su continuo mental, de impresiones kármicas no virtuosas muy fuertes y poderosas.

Y, luego, tenemos el reino humano y el reino de los dioses. En el reino humano, tenemos sufrimiento del sufrimiento, tenemos sufrimiento del cambio y tenemos el sufrimiento que crea y abarca.

A continuación, tenemos el reino de los dioses. Tenemos los dioses del reino del deseo, los del reino de la forma y de los reinos sin forma. Los dioses que pertenecen a los reinos del deseo aún experimentan el sufrimiento del cambio y, por supuesto, del sufrimiento que crea y abarca. Todo ser en la existencia cíclica posee el sufrimiento que crea y abarca, desde el ser en el infierno más bajo hasta el reino sin forma más alto. Pero luego, una vez que llegamos al reino de la forma, no hay experiencia de sufrimiento del sufrimiento o sufrimiento del cambio. Aquí la experiencia del sufrimiento es la experiencia del sufrimiento que crea y abarca, que a pesar de que quizá en el momento presente no se manifieste sufrimiento físico, existe el potencial para el sufrimiento futuro.

Por lo tanto, es muy importante intentar entender el sufrimiento que crea y abarca. Es el tipo de sufrimiento más sutil en el que debemos meditar. Porque el sufrimiento que crea y abarca es la raíz del sufrimiento del cambio y del sufrimiento del sufrimiento, es muy importante entenderlo para poder generar renuncia. Cuando procuramos generar renuncia en nuestra meditación, en el análisis final, son nuestros agregados contaminados a lo que queremos renunciar. Deberíamos generar la motivación de no querer tener los agregados contaminados incluso ni por un segundo más, definitivamente, no únicamente en la próxima vida.

Las tres sensaciones de felicidad, sufrimiento y ecuanimidad, también se vuelven la causa para la generación de varios engaños.

En primer lugar, la experiencia de felicidad se vuelve la causa

para la emergencia del apego. Por lo tanto, al ver la sensación de felicidad como sufrimiento, seremos capaces de evitar generar apego por la felicidad. De otro modo, normalmente si experimentamos una sensación de felicidad, incrementará nuestro apego. Si experimentamos sufrimiento, incrementa nuestra aversión y nuestro enojo. Y, en lo que se refiere a nuestra sensación de ecuanimidad o, por ejemplo, a los mismos agregados contaminados —que no son ni felicidad ni sufrimiento, pero sí la fuente para sufrimiento futuro—, con respecto a ellos, generamos ignorancia: nos aferramos a ellos como si fueran permanentes, cuando en realidad son impermanentes, y demás.

El apego que es generado e incrementado al enfocarse en la experiencia de felicidad es la causa para más renacimientos en la existencia cíclica. De ese modo nos genera sufrimiento futuro. Por supuesto el apego también causa mucho sufrimiento en esta vida y en diversas maneras. Por otro lado, es muy fácil de entender cómo el enojo nos causa sufrimiento en esta vida, y luego, al crear *karma* no virtuoso, nos causa sufrimiento en una vida futura. Y la ignorancia simplemente forma parte de esos dos engaños y es la causa por la cual no podemos abandonar esos mismos engaños. Por lo tanto, al ver nuestra sensación común de felicidad como sufrimiento del cambio y como el sufrimiento que crea y abarca, no generaremos apego. De esa manera entonces se puede poner un alto a las fallas del apego.

Y viendo que nuestra sensación de sufrimiento se produce porque tenemos los agregados contaminados, al entender la forma en que se genera el sufrimiento, esto nos ayudará a detener la aversión y el enojo. Y al ver nuestros agregados como impermanentes y momentáneos, opondremos la ignorancia que se aferra a los agregados como permanentes. Es la función de nuestra experiencia de felicidad hacernos felices; es por esto que buscamos felicidad y sensaciones felices, experiencias felices: porque queremos ser felices. Pero será imposible experimentar felicidad perfecta sin curar y eliminar el sufrimiento; será imposible para nosotros experimentar felicidad real, y nuestras maneras comunes de generar felicidad no nos brindarán felicidad verdadera.

Las felicidades normales diarias que estamos experimentando

son solamente temporales y se tornan muy fácilmente en sufrimiento. Por lo tanto, no son realmente felicidad verdadera. La felicidad es verdadera si continúa siendo felicidad no importa por cuánto tiempo la experimentemos. De la misma manera es en la que tenemos sufrimiento verdadero, el sentimiento de sufrimiento siempre será sufrimiento, no importa por cuánto tiempo lo experimentemos; nunca cesará de ser sufrimiento. Solamente tenemos que pensar en tener un dolor muy fuerte de muelas: no ir al doctor y soportar el dolor, ¿hará que el dolor sea menor? No, el dolor de muelas continuará doliendo hasta que: uno, el nervio empiece a pudrirse hasta el punto de que no puede haber ya más dolor, o dos, vayamos al dentista y lo curemos. Esto ejemplifica porqué todo el mundo habla acerca del sufrimiento del sufrimiento. La verdadera felicidad también debería funcionar de la misma manera. Es decir, no importa por cuánto tiempo tenemos la experiencia, debería seguir siendo una experiencia de felicidad. Pero nuestras felicidades mundanas no son de esa manera. Si seguimos experimentándolas, se convierten en sufrimiento: esto es contraproducente, dado que lo que queremos es una felicidad verdadera.

Contemplando la forma en que uno permanece en *samsara*: la Verdad del Origen

(“La forma en que las aflicciones son generadas”; “La forma en que uno genera *karma* a través de las aflicciones”; “La forma en que uno muere, migra y renace”)

La forma en que las aflicciones son generadas

(“Identificando las aflicciones”; “La secuencia en que las aflicciones son generadas”; “Las causas de las aflicciones”; “Las fallas de las aflicciones”)

Lama Thubten Yeshe:

“Al estudiar budismo, están estudiándose a sí mismos. Están estudiando la naturaleza de sus cuerpos, habla y mente, enfocándose sobre todo en la naturaleza de la mente y su manera de funcionar en el día a día. ¿Por qué es tan importante conocer la naturaleza de nuestra propia mente?

La razón es que todos nosotros buscamos felicidad, júbilo, paz y satisfacción, y que todas estas cosas no vienen del helado, sino que provienen de la sabiduría de la mente. Por eso tenemos que entender qué es la mente y cómo funciona.”

Identificando las aflicciones

Ya hemos hablado de forma medianamente extensa sobre los seis, los ocho y los tres sufrimientos. Como mencionábamos al principio, cuando intentamos generar renuncia verdadera a la existencia cíclica, primero meditamos en el sufrimiento y en segundo lugar meditamos en la Verdad del Origen. Ese es el punto al que hemos arribado: a la reflexión sobre las formas en que uno ingresa y deambula por la existencia cíclica; en otras palabras, reflexionamos sobre la Verdad del Origen.

Aquí tenemos tres encabezados principales: la forma en que los engaños son generados, luego la forma en que uno acumula *karma* a través de los engaños y la forma en que uno muere y va hacia una vida futura. El primer encabezado, la forma en que las aflicciones son generadas, tiene tres subdivisiones. Primero, identificando las aflicciones, luego la secuen-

cia en que son generadas, en tercer lugar su causa y las desventajas de las aflicciones.

Dentro de la Verdad del Origen tenemos dos tipos: básicamente tenemos las aflicciones mentales —engaños o aflicciones mentales— y tenemos el *karma*. De esos dos, el importante es el primero: los engaños o las aflicciones. La razón es que, como ya he mencionado, puede que aún tengamos la causa del *karma* no virtuoso o *karma* contaminado dentro de nuestro continuo mental, pero si las condiciones conducentes de las aflicciones mentales no están, entonces esos *karmas* no virtuosos no pueden madurar. Mientras que, por otro lado, aunque no tengamos ningún *karma* no virtuoso en nuestro continuo mental, si tenemos aflicciones mentales, entonces crearemos nuevos *karmas* no virtuosos. La causa principal del sufrimiento con la que realmente hemos de lidiar son los engaños, las aflicciones mentales.

La definición de aflicción mental

En primer lugar, podemos hablar sobre a lo que, en general, nos referimos cuando decimos engaño o aflicción mental. La definición de aflicción mental es un estado mental que hace que la mente no tenga paz. Posee la naturaleza de causar gran perturbación en la mente. Esta perturbación —que es causada dentro de la mente misma—, sucede mediante la emergencia de las aflicciones mentales individuales. A veces dichas aflicciones son fáciles de reconocer, tal como en el caso del enojo, los celos, el orgullo, etcétera. Otras veces son más difíciles de comprender, tal como en el caso del apego o el deseo.

Las diez aflicciones raíz

1- Enojo/enfado¹³

En primer lugar, el enojo es la intención nociva que desea dañar o destruir a su objeto. Aquí el objeto puede ser, entre otros, otra

¹³ La palabra tibetana *khong gro* puede ser igualmente traducida como “enojo” o “enfado”, pero, aparentemente “enfado” se utiliza más en España y “enojo” más en las Américas. Dado que la traductora y el editor son ambos argentinos y que se tiene la esperanza de que este libro sea de beneficio también para las personas en las Américas, “enojo” se ha tomado como el término principal. Nuestras disculpas por cualquier inconveniente causado y nuestro agradecimiento por su paciencia, amor y compasión.

persona o un objeto inanimado, como por ejemplo un arma o una enfermedad. La motivación es querer dañar o querer destruir a lo que uno identifica como la fuente de su problema o sufrimiento. A menudo en Occidente confundimos tener un carácter fuerte con el enojo, pero son dos cosas diferentes. El enojo es específicamente un tipo de emoción, un estado mental, que desea dañar o destruir el objeto hacia el que está dirigido. Como ya hemos dicho, ese objeto puede ser otra persona o un objeto inanimado, y de hecho, a menudo el enojo también es dirigido hacia uno mismo.

2- Apego

El apego es el deseo por un objeto —sea interno o externo— que surge después de una elaboración mental en la cual hacemos de dicho objeto algo muy hermoso y deseable. Estoy usando las palabras “deseo” y “apego” de manera intercambiable, como sinónimos. Esa es la naturaleza del apego: desear, querer un objeto externo o interno, luego de que ese objeto ha sido elaborado como muy hermoso o deseable. Tanto el enojo como el apego maduran en dependencia de lo que llamamos concepciones erróneas. En el caso del apego la concepción errónea es elaborar al objeto como algo muy, muy hermoso. Luego, dado que para nosotros ese objeto aparenta ser hermoso y deseable, deseamos ese objeto, lo queremos.

Frecuentemente podemos descubrir que en cierto momento un objeto aparenta ser muy apetecible y experimentamos un deseo muy fuerte y apego por él, hasta el punto de pensar “no soy capaz de vivir sin ese objeto”. Pero luego, más tarde, para nuestra sorpresa, descubrimos que si miramos al objeto nuevamente en un momento en el que el apego haya decaído, no podemos siquiera entender por qué alguna vez sentimos deseo hacia ese objeto, cómo pudo haber sido que generamos deseo por ese objeto.

Esto muestra que esa misma gran belleza que percibimos es como una elaboración mental, algo que es generado dentro de nuestra mente. Por supuesto, convencionalmente puede haber cierta belleza en el objeto, pero luego nosotros mentalmente la elaboramos con fuerza, hasta tal punto de que tenemos la apariencia de que no podríamos vivir si no tenemos ese objeto.

Y lo mismo sucede con el enojo. El enojo está basado en la concepción errónea que particularmente resalta las fallas del objeto. Cuando tenemos un enojo muy fuerte, en ese momento no somos capaces de ver ninguno de sus lados positivos. Si aun recordáramos todos los aspectos positivos, todas las cosas buenas que hicieron por nosotros, etcétera, entonces no nos enojaríamos. Nuestra concepción errónea resalta y se enfoca en las fallas del objeto y también las exagera completamente, y es de esa manera que generamos enojo fuerte. De hecho, en un video Lama Yeshe dice que, dado que nuestra mente está superada por estas concepciones erróneas, no percibimos en absoluto la realidad. Lo que sea que vemos es exagerado de una manera u otra. Es muy importante meditar en esta discrepancia entre lo que se le aparece a nuestra mente y la realidad del objeto, de cómo en verdad es el objeto por su lado. Una vez que descubramos cuán grande puede ser dicha discrepancia puede ser, creo que nos sorprenderemos mucho.

3- Orgullo

El orgullo es un estado mental en el que uno se enfoca en sus logros, cualidades, etcétera, y luego piensa que uno es mejor que los demás. En verdad el orgullo también a veces puede ser generado enfocándose en las fallas de uno. Pero básicamente la naturaleza del orgullo es hacer que uno se siente por encima de los demás. Como sentarse en la cima de una montaña y no importa en qué dirección uno mire, uno está tan alto que no puede ver a nadie por debajo. O incluso si uno ve a alguien más, se trata de una especie de figuras muy, muy pequeñas en algún lugar allí abajo.

4- Ignorancia

Luego tenemos la cuarta la aflicción raíz: la ignorancia aflictiva. Ignorancia es un estado mental, una aflicción, que no posee claridad acerca de los múltiples aspectos de nuestra existencia, por ejemplo, con respecto a las Cuatro Nobles Verdades, Causa y Efecto, las Tres Joyas.

5- Duda

La quinta aflicción raíz es la duda, que aquí se refiere específicamente a la duda afligida: duda tendiendo hacia la inexistencia

de las Cuatro Nobles Verdades o hacia la inexistencia de la ley de causa y efecto, o duda tendiendo hacia la inexistencia de las Tres Joyas, etcétera.

Si estuviésemos un poco dudosos acerca de si las Cuatro Nobles Verdades existen o no, y luego tendiésemos hacia la idea de que “probablemente no existen”, eso sería un ejemplo de duda afligida. La duda que tendería hacia la Verdad, pensando “probablemente las Cuatro Nobles Verdades sí existen, probablemente las Cuatro Nobles Verdades son correctas”, no es duda afligida; esa es duda tendiendo hacia la Verdad.

Estas cinco aflicciones que acabamos de ver son llamadas “aflicciones que no son visiones”. Finalmente tenemos la última aflicción raíz, que es la visión errónea. Como ya puedes entender por su nombre, lidia con un cierto tipo de visión. Con respecto a la visión errónea, tenemos cinco tipos, que son llamados “las cinco visiones afligidas”.

6- La visión sobre el cúmulo transitorio

Primero, tenemos la visión del cúmulo transitorio. Sobre la base de haberse enfocado en los agregados —en los agregados contaminados—, esta visión es el aferramiento a un “yo” o a lo “mío” como existiendo de manera inherente. ¿Por qué esta visión es llamada “la visión del cúmulo transitorio”? “Transitorio” significa “impermanente” y “cúmulo” significa “mucho”. Es llamada así para mostrar que no hay persona que sea permanente ni sin partes¹⁴.

7- La visión extrema

La visión extrema puede ser tanto la visión del eternalismo como la visión del nihilismo. La visión del eternalismo sería aferrarse al “yo” —a la identidad— como existente de modo permanente, aferrarse a él como si fuese algo que no cambia. O podemos tener el punto de vista nihilista pensando que el “yo” —la identidad— deja de existir completamente después de la muerte. Esos son los dos tipos de visión extrema.

8- La visión de aferrarse a las visiones como supremas

La visión de aferrarse a las visiones como supremas es que,

¹⁴ Ausencia de una identidad permanente, sin partes e independiente.

además de tener visiones erróneas como la visión de las colecciones transitorias y la visión extrema, tenemos una visión pensando que esas visiones en sí son muy buenas ideas. Es como tener una idea equivocada, una visión equivocada, y por sobre eso, tener la idea de que estamos completamente en lo correcto, que sería como agregar ignorancia a la ignorancia.

9- La visión de aferrarse a moralidades y disciplinas erróneas como supremas

La cuarta es aferrarse a moralidades y disciplinas erróneas como supremas. Puede haber varios tipos de prácticas equivocadas, como varios tipos de prácticas ascéticas que pensamos que son el camino a la liberación. Por ejemplo, previamente en India había ciertas sectas que tenían la visión de que si uno empalaba su cuerpo sobre una lanza de una determinada manera, eso lo conduciría a uno a la liberación. Sostener esa creencia sería un ejemplo de esta visión, sostener moralidades y disciplinas erróneas como supremas. Y aunque podamos pensar que quizá esto ya no sucede en nuestros días, porque ese tipo de conducta solo sucedía en India Antigua y que, al día de hoy, eso ya no ocurre más, aún hay algunas sectas extrañas que creen que, si se suicidan de una determinada manera, obtendrán la liberación. Podemos leer sobre ellas en los periódicos de vez en cuando.

10- La visión errónea

Y por último tenemos la visión errónea, que se refiere al aferramiento a algo que existe como si fuera inexistente. Por ejemplo, tenemos el aferramiento al *karma* como inexistente y el aferramiento a las Tres Joyas como inexistentes. “Visión errónea” no se refiere a meramente no creer en Buda, *Dharma* y *Sangha*, sino al engaño mental de que las Tres Joyas no existen o que el *karma* no existe.

La secuencia en que las aflicciones se generan

En esta sección, lo primero he de mencionar es que la visión del cúmulo transitorio es la raíz de todas las aflicciones y del *karma* contaminado. Como ya hemos visto, la ignorancia es la raíz de *samsara*. ¿A qué ignorancia nos estamos refiriendo? A

la ignorancia que es la visión del cúmulo transitorio. Esta visión del cúmulo transitorio la podemos observar en acción bastante bien durante el acontecer de nuestras vidas diarias, en momentos donde hay un sentido muy fuerte de la identidad, de “yo”.

La visión del cúmulo transitorio tiene dos divisiones: la adquirida intelectualmente y la visión innata de las colecciones transitorias.

La visión innata del cúmulo transitorio es un tipo de aferramiento propio que emerge naturalmente en nuestra mente, y solamente la visión innata de la colección transitoria es la raíz de la existencia cíclica. Una visión intelectualmente adquirida del cúmulo transitorio no es la raíz de la existencia cíclica. Dentro de esa visión del cúmulo transitorio tenemos el aferramiento al “yo” y a lo “mío”.

De esas dos visiones, el aferramiento al “yo” y a lo “mío”, la visión innata aferrándose al “yo” es la raíz de *samsara*. La visión innata de las colecciones transitorias que se aferra al “yo” es la raíz de *samsara*. Esta visión incluye no solo el aferramiento al “yo” sino también el aferramiento innato a lo “mío”. Esto se debe a que el aferramiento innato a lo “mío” es también considerado como aferramiento al “yo” y por ende también es la raíz de *samsara*. En el momento en que el “yo” ha sido adulado y uno piensa “estuvo bien que me hablaran así”, una vívida apariencia del “yo” puede ser observada en lo profundo de nuestra mente. Cuando el “yo” es adulado, cuando somos alabados, entonces comenzamos a pensar “qué bueno ha sido que esa persona me hablara de ese modo”, “eso en verdad estuvo muy bien dicho por esa persona”, y generamos un sentido muy fuerte de “soy bueno”, “soy agradable”. En ese momento, el “yo” será muy vívido y, cuanto más fuerte la emoción, más vívido se percibirá. Habrá una apariencia muy vívida del “yo” o la identidad en lo profundo de nuestra mente. Será casi como si hubiera un sentido tangible del “yo”.

Lo mismo sucede cuando, por ejemplo, somos criticados, acusados o abusados. Por ejemplo, si alguien nos acusa de que robamos algo, aunque no lo hemos hecho, pensamos muy fuertemente “¿cómo se atreve esa persona a decir eso?! “yo” no he robado nada”. Hay un “yo” muy fuerte en la mente, una apariencia de “yo”, mi persona, “yo”. En ese momento, esa apa-

riencia vívida del “yo” puede ser observada en lo profundo de la mente de uno. Y es a esta apariencia de “yo” a la que uno se aferra como si fuera la identidad, el “yo” en sí mismo. Primero tenemos esta vívida apariencia de un “yo” en la mente, una suerte de apariencia sólida de “yo” dentro de nuestra mente. Dicha apariencia parece como si fuera algo concreto, tenemos el sentimiento de que un “yo” muy concreto reside en algún lugar, que ha sido dañado o adulado. A esa apariencia nos aferramos como si fuera el “yo” real, creemos en ella y nos aferramos a ella como si en sí misma, como si fuera el “yo”.

De esa manera generamos la apariencia de nosotros mismos como si fuéramos un usuario, alguien que está experimentando los distintos tipos de sensaciones, felicidad y sufrimiento, etcétera. Y a raíz de ello, uno genera el aferramiento a ese “yo” y aversión a los “otros”. Es decir que cuando la visión de las colecciones transitorias se aferra al “yo”, hace una división entre uno mismo y el otro. Y después de hacer esta división, uno genera apego al “yo” y aversión a los “otros”. Cuando la visión de las colecciones transitorias se enfoca en el “yo”, esto también da origen al orgullo. Cuando pensamos en ese “yo”, cuando tenemos esa sensación de un “yo” muy concreto, ésta viene acompañada de un cierto orgullo que está asociado con dicho sentido de “yo”, —en ese entonces, un orgullo que tiene como base a la visión del cúmulo transitorio—. Es debido al fuerte apego al “yo” y la aversión por el otro que uno genera deseo por lo que beneficia al “yo”, enojo hacia lo que lo daña e ignorancia hacia lo neutro.

Como es explicado en *Introducción al camino medio*, una vez que el “yo” existe, uno sabe que hay un otro: uno se aferra al “yo” y rechaza al otro y en relación fuerte a eso, surgen todas las fallas. En la misma línea también menciona que la semilla de todas las aflicciones y las fallas surgen a partir de la visión del cúmulo transitorio.

Además, en *La introducción al camino medio*, dice:

“Inicialmente comenzando por el aferramiento a la identidad llamándolo “yo”,
generando apego por fenómenos llamados lo “mío”.

Alabanza hacia todo lo que se vuelve compasión para los seres errantes

que viajan sin libertad, como un cubo en un molino de agua.”

Aquí, básicamente, está diciendo lo mismo: que, primero, uno comienza por aferrarse a la identidad —de uno mismo— llamándola “yo” y, al aferrarse al “yo”, uno comienza a aferrarse a varios fenómenos como míos, como perteneciendo al “yo”. De la ignorancia, que es la raíz de las seis aflicciones raíz —deseo, aversión, orgullo, etcétera—, se generan aflicciones. Sobre la base de ellas uno acumula *karma* y a partir de eso, uno circula en *samsara*. Uno ve a esta identidad propia con una visión eternalista —pensando que existe inherente y permanentemente— o con una visión nihilista —pensando que deja de existir después de la muerte—. Uno también genera la visión de que visiones que sostienen al “yo”, entre otras, y las conductas relacionadas con estas visiones, son supremas.

Mencionamos anteriormente las varias visiones erróneas; entre ellas la visión extrema. Esta visión extrema puede ser un punto de vista eternalista con respecto al “yo” o un punto de vista nihilista con respecto al “yo”. También hemos hablado sobre las visiones erróneas que sostienen a otras visiones erróneas —y los comportamientos negativos asociados con ellas— como supremos, como superiores. Es decir que uno no solamente tendría un punto de vista nihilista, sino que también pensaría que ese punto de vista nihilista es supremo. Y, además, al comportamiento que se basa en ese punto de vista nihilista, del mismo modo, se lo consideraría como superior al comportamiento de los demás. Uno podría pensar “después de la muerte dejaré de existir de todos modos...”, —que es un punto de vista nihilista—, y, luego, pensar “por lo tanto puedo hacer lo que quiera y, de esa manera, soy más libre en mi forma de actuar que otros, que están inhibidos por sus pensamientos de ética, moralidad, etcétera”. Tener este tipo de actitud y visión es un ejemplo de la visión que sostiene otras visiones negativas como supremas. Uno sostiene el punto de vista nihilista y el comportamiento que está basado en él como supremos.

De la misma manera uno luego genera la visión errónea que

se aferra al maestro que enseñó la ausencia de identidad, a su enseñanza sobre el *karma*, las Cuatro Nobles Verdades y las Tres Joyas, como inexistentes. Esa es una visión errónea. También, uno puede generar duda acerca de ellas. Es decir que, en base al aferramiento al “yo”, que es la raíz, uno genera, o una visión errónea con respecto a Buda —quien enseñó la ausencia de la identidad, o la ley de causa y efecto o las Tres Joyas y demás—, o uno genera duda con respecto a ellas.

Puesto que la visión innata de las colecciones transitorias es la raíz de todas las aflicciones y fallas, uno necesita entrenarse en la sabiduría que realiza la ausencia de identidad para poder superar y abandonar los engaños. Como ya dijimos anteriormente, la forma en que superamos los engaños desde la raíz, en que nos sobreponemos a ellos completamente, es meditando sobre la ausencia de identidad y en la vacuidad. La sabiduría que realiza la vacuidad es la medicina que lo ayudará a uno a superar todas las aflicciones.

Las causas de las aflicciones

Las seis causas de los engaños:

- 1- Las aflicciones latentes en nuestra mente;
- 2- El objeto de la aflicción;
- 3- La concepción errónea como una causa para la generación de la aflicción;
- 4- Un hábito muy fuerte o familiaridad con la aflicción;
- 5- Las distracciones, es decir, malas compañías;
- 6- El habla: escuchar enseñanzas erróneas.

1- Aflicciones latentes

Se trata de las aflicciones que no están siempre necesariamente manifestadas en nuestra mente. A veces se vuelven más manifestadas y en otras ocasiones —no sé si es adecuado decir que se vuelven “subconscientes”—, es como si la aflicción se fuera a dormir. También, hablamos de la semilla de la aflicción. Teniendo esta latencia para la aflicción, la aflicción latente es una de las causas para la generación de la aflicción.

Sabemos por nuestra propia experiencia que nuestra mente en cierto momento del día puede estar calma y pacífica, pero luego al encontrarse con un cierto objeto, de repente, una emoción perturbadora particular emerge en la mente, como enojo o un apego muy fuerte, orgullo, celos, etcétera. Podemos ver que en cierto momento no estaba allí y luego de repente apareció. Lo que esto muestra es que no habíamos, en verdad, abandonado esas aflicciones. El engaño estaba aún latente en nuestro continuo mental; simplemente no estaba manifiesto. Las conciencias se pueden dividir en aquéllas que están manifiestas en nuestro continuo mental y aquéllas que existen en forma de latencia.

2- Objeto

Si tenemos aflicciones latentes y la causa de la concepción errónea, y nos acercamos al objeto respectivo de ese engaño, el engaño emergerá independientemente de que lo queramos o no. A veces es suficiente recordar al objeto del enojo para que el enojo emerja. Uno ni siquiera precisa encontrarse directamente con el objeto. Lo mismo sucede con el objeto del apego de uno: uno puede reflexionar en la imagen mental del objeto del apego y el deseo emerge. Es decir que, una vez que uno tenga, en su propia mente, todas las otras causas y condiciones, al entonces encontrarse con el objeto, es certero que la aflicción emergerá.

Y dado que somos muy principiantes y aún tenemos en nuestra mente las otras diversas causas y condiciones para la generación de las aflicciones, a menudo se recomienda tratar de mantener nuestra mente separada del objeto. Solamente después de que uno se ha sobrepuesto a las otras causas en su mente, recién entonces, si uno se encuentra con el objeto, no generará una aflicción muy fuerte. Por ejemplo, en el caso del enojo, mientras tengamos en nuestra mente la semilla del enojo, y la concepción errónea, si nos encontramos con nuestro objeto de enojo, definitivamente el enojo emergerá. En esa circunstancia en la que aún no tenemos a nuestra mente bajo control, puede que lo mejor sea evitar al objeto de nuestro enojo.

Purificar la mente de la semilla del engaño es una realización muy alta que sucede solo cuando alcanzamos el Camino de la

Visión y, aun aquí, la semilla del engaño es purificada solamente hasta cierto punto. Finalmente, su total purificación solo sucede si hemos alcanzado el Octavo Estadio del *bodhisattva* o si nos hemos convertido en un *arhat*. En nuestro caso, puesto que estamos intentando seguir el Camino *Mahayana*, una vez que hayamos alcanzado el Octavo Estadio del *bodhisattva*, nuestra mente será libre de las semillas de los engaños. Hasta entonces, lo que debemos hacer es intentar controlar los engaños contrarrestando sus otras diversas causas. Es decir, hemos de tratar de minimizar las otras causas que hacen que se generen las aflicciones.

3- Concepción errónea

Las concepciones erróneas son una de las causas de las aflicciones con la cual es importante trabajar. En el caso del enojo, la concepción errónea es la clase de pensamiento que se enfoca y exagera los aspectos negativos del objeto de nuestro enojo. Por ejemplo, si tenemos enojo hacia una persona, en vez de ver los lados positivos de esa persona, de recordar todas las ocasiones en que esa persona ha sido bondadosa con nosotros, solamente nos enfocamos en los aspectos negativos de esa persona, y dentro de nuestra mente, exageramos dichos aspectos. A través de ello, dado que esa persona se nos aparece solamente bajo una luz negativa, una luz exageradamente negativa, generamos enojo muy fuerte hacia ella.

Es importante que no dejemos que nuestra mente sea controlada por estas concepciones engañosas, sino que reflexionemos también acerca de los buenos aspectos de esa persona, de todas las veces que esa persona ha sido bondadosa con nosotros, por ejemplo. Deberíamos cuestionar la validez de nuestra forma de pensar porque, muy a menudo hay una gran discrepancia entre lo que pensamos que es verdad y la Verdad en sí. ¿Cómo piensas que puede suceder que la persona que un día es nuestro peor enemigo, puede volverse nuestro mejor amigo? Esto no se debe necesariamente a que la otra persona cambia grandiosamente, pero se debe principalmente a nuestra percepción de esa persona, a cómo nosotros la percibimos. Podemos superar esta concepción errónea a través de la meditación analítica, recordando los aspectos positivos de la persona

y recordando su bondad.

Para sobreponernos al enfado, también podemos recordar que la causa real para nuestra desventura es el *karma* que nosotros mismos hemos creado en una vida pasada. Por ende, la otra persona actúa como una mera causa más, una condición más para nuestra desdicha, para nuestro problema. Esto también nos ayudará mucho a reducir esta concepción errónea, haciendo que la persona no aparezca bajo una luz tan negativa. También, podemos reflexionar sobre cómo la otra persona en verdad está bajo el control de sus propios engaños, así que generamos compasión por ella. Generamos dicha compasión porque es una persona que no tiene libertad alguna en su actuar, sino que está siendo controlada por su perturbado estado mental. Luego de haber lidiado con la concepción errónea, incluso si nos encontramos con el objeto, y a pesar de que aún esté la semilla para que las aflicciones mentales surjan, a pesar que aún tengamos la semilla del enojo en nuestra mente, el enojo no emergerá. Aunque, en última instancia, no hayamos abandonado el enojo, sí hemos habremos sido capaces de eliminarlo de nuestra mente de forma temporal.

Respecto del apego el mecanismo es el mismo: mientras tengamos las otras causas para el deseo, en cuanto nos encontremos con el objeto de nuestro deseo, un fuerte apego inevitablemente surgirá. Por lo tanto, hasta que uno tenga estas causas del deseo bajo control, es mejor evitar al objeto de deseo. Por supuesto a menudo puedes pensar “quiero encontrarme con mi objeto de deseo”; pero aun así, intenta aplicarlo al menos con esos deseos que sientes que, en el presente, son dañinos para ti. Y, luego, reflexionando sobre las desventajas y fallas del apego en general, lentamente puedes relacionarlo con otros deseos.

4- Familiaridad

También, una causa muy importante para la generación de las aflicciones es nuestra familiaridad con ellas. Como ya hemos mencionado al principio, nuestra mente es una criatura de hábito y, como tal, persigue aquello que le es familiar. Si nuestra mente es muy familiar con el enojo, por ejemplo, a pesar de que nos encontremos con un objeto muy pequeño de nuestro

enojo, un enojo muy fuerte emerge. Lo mismo aplica a las otras aflicciones. Luego hay personas que tienen un enojo tan fuerte y están tan habituadas a estar enojadas que todo lo que se necesita para encenderlas es mirarlas de un modo particular o mirarlas de manera extraña. O si tu mente está muy familiarizada con el apego, incluso un objeto muy insignificante de apego provocará gran generación de deseo en tu mente. Aquí, al analizar nuestra mente, podemos ver cuánta práctica de *Dharma* hemos hecho en nuestras vidas pasadas. Si practicaste *Dharma* bien en las vidas pasadas, aunque te encuentres con grandes objetos de deseo, un deseo muy pequeño o ningún deseo emergerá. Si fuimos practicantes medios, entonces un enojo de tipo medio emergerá y permanecerá por un tiempo intermedio. Si no hemos practicado *Dharma* en absoluto o de muy mala manera, aunque nos encontremos con causas muy pequeñas para el enojo o causas muy pequeñas para el deseo, un enojo y un deseo muy fuerte brotarán en nuestra mente y permanecerán por un tiempo largo. Por lo tanto, a pesar de que no seamos capaces de abandonar en este momento las aflicciones completamente en nuestra mente, es muy importante que reduzcamos las aflicciones gradualmente. A pesar de que no podemos convertirnos en *arhats* de la noche a la mañana, por lo menos sí podemos convertirnos en personas un poquito menos afligidas, que están un poquito menos controladas por las aflicciones.

Por el otro lado, aunque existe la idea occidental de que todos deberían perseguir sus aflicciones y complacerse en ellas, actuar de tal forma no eliminará las aflicciones. Para deshacerse del engaño debemos pacificar el engaño en su fuente original. Meditando en los distintos antídotos de las aflicciones, ellas serán pacificadas de vuelta hacia su fuente original. Esos estados mentales no son llamados “aflicciones” o “engaños” por nada: hacen a nuestra mente enferma, afligida, y, cuanto más uno los persigue, más daño uno recibirá. Esto sucede alrededor nuestro todo el tiempo, es algo que podemos observar en nuestra propia vida. Por ejemplo, si las personas no trabajan con su enojo, y por lo contrario, se complacen en él, sus mentes se degeneran más y más e infligen gran daño a ellos mismos y los demás. Y, si tenemos, en general, un problema de celos y no

lidiamos con él, los celos pueden hacer de nuestra vida algo miserable. Un orgullo muy fuerte también puede proveer la causa para la propia ruina. Más adelante veremos las desventajas de los engaños en mayor detalle.

5- Distracciones

Ahora hemos completado cuatro causas para la generación de las aflicciones: la semilla o aflicción latente, el objeto, la concepción errónea y la familiaridad con la aflicción particular. A lo que se refiere “distracciones” es a las malas compañías. Nuestros amigos, el círculo de amigos con el que nos rodeamos, tienen una gran influencia en nuestras vidas, y pueden de hecho cambiar nuestra vida para bien o para mal.

Esta es una historia de dos personas en Tíbet que vinieron de la misma aldea. Una solía tomar mucho alcohol, mientras que la otra solía ser un practicante de *Dharma* e intentaba ser una buena persona. Luego uno de ellos, el practicante de *Dharma*, se fue hacia Lhasa y la otra persona que tomaba alcohol se fue a un lugar donde conoció a muchos Geshe Kadampa, practicantes muy buenos y puros. Más tarde, cuando esos dos tibetanos se reunieron nuevamente, descubrieron que la persona que solía tomar alcohol se había reformado al conocer a los Geshe Kadampa, había abandonado sus malos hábitos y se había convertido en un practicante de *Dharma*; mientras que, el practicante de *Dharma*, luego de haberse ido a Lhasa, había caído bajo la influencia de mala compañía y había adquirido todo tipo de hábitos destructivos, comenzado a tomar alcohol y demás. Por supuesto, en nuestras vidas diarias, será muy difícil evitar lo que llamamos “malas compañías”, especialmente porque la mayoría de las personas tiene engaños, delusiones de algún tipo, en mayor o menor medida; tiene diversas aflicciones mentales predominantes. Es muy difícil encontrar un amigo que sea un practicante de *Dharma* muy puro.

Pero al menos deberíamos intentar ser conscientes y no ser influenciados por malas compañías. A través de nuestra propia sabiduría tendríamos que ser capaces de discernir lo que es bueno y lo que es malo y, luego, seguir dicha sabiduría, en vez de ser influenciados fácilmente por nuestros amigos. Si a través de nuestra propia sabiduría hemos entendido que fumar ciga-

rrillos y tomar alcohol es dañino, entonces deberíamos adherir a eso, a pesar de que otras personas lo hagan e intenten inducirnos a hacerlo. Si hemos sido capaces de disminuir nuestras aflicciones mentales en cierta medida, no deberíamos sentirnos inspirados por el ejemplo de otros, que desde el exterior pueden aparentar ser felices viviendo sus deseos y engaños. Deberíamos comprender que, tanto a corto como a largo plazo, esa persona no tiene demasiada felicidad.

En breve, hemos de ver a nuestra propia sabiduría que diferencia entre lo correcto de lo incorrecto como nuestro amigo. Y, por ejemplo, a pesar de que estemos en contacto con personas que siguen varios hábitos no virtuosos, debemos mantener una conducta virtuosa y no ser influenciados por ellos. Puede ser que, puesto que nuestros amigos no sean practicantes de *Dharma*, nos encontremos en situaciones difíciles. Y sí, es muy difícil cuando somos practicantes y tenemos contacto con quienes no son practicantes de *Dharma* —a menudo incluso con la propia familia y demás—. Sin embargo, como ya he mencionado, nosotros mismos hemos de saber que lo que estamos haciendo es lo correcto; esto es lo más importante. También, en lo que se refiere a los demás, deberíamos enfocarnos en sus cualidades y no en sus lados negativos. Al mirar solo a sus cualidades, procuramos generar esas cualidades en nosotros mismos y luego, una vez que nuestros respectivos caminos se apartan, entonces al menos uno obtuvo cierto beneficio. Y, cuando vemos que otras personas tienen ciertas fallas, no las seguimos; podemos adoptar sus cualidades, pero no sus fallas. De esa manera evitamos la quinta causa de la generación de las aflicciones: las malas compañías.

6- El habla: escuchar enseñanzas erróneas

La sexta causa para la generación de las aflicciones es el escuchar a enseñanzas erróneas. Por supuesto que se da por hecho que el budismo es una religión del tipo no-sectario. Creo que aquí “enseñanzas erróneas” se refiere a enseñanzas engañosas, enseñanzas que nos están guiando, muy evidentemente, de forma equívoca. Por ejemplo, enseñanzas que dicen que está bien matar y robar. Hay varios tipos diferentes de sectas que están operando en el mundo: si seguimos sus ense-

ñanzas, a menudo simplemente incrementarán nuestro enojo, apego e ignorancia.

También en este contexto, aparte de seguir filosofías que incrementarían nuestras aflicciones, hemos de incluir al “habla sin sentido”, charlar con nuestros amigos de objetos que causan las aflicciones, como por ejemplo hablar de la guerra, quién está casado con quién, qué están haciendo esta y aquella celebridad, etcétera.

Contamos con esas seis causas para la generación de las aflicciones, y entre ellas, las más difíciles de purificar de nuestra mente son las semillas o aflicciones latentes. Dichas semillas de las aflicciones son como una enfermedad latente que brotará cuando se encuentre con las causas y condiciones adecuadas. Y eso solamente será purificado una vez que alcancemos el octavo estadio del *bodhisattva*. Entonces, mientras no hayamos alcanzado ese nivel, debemos, en la mayor medida de lo posible, intentar de evitar las otras causas para la generación de las aflicciones.

Para desarrollar los antídotos en contra de las aflicciones, debemos hacer meditación analítica. La meditación analítica la podemos practicar en todas las situaciones de nuestra vida: mientras estamos yendo a trabajar en autobús o en el tren, mientras estamos sentados frente a la televisión o caminando, comprando, etcétera. Al combinar nuestras actividades cotidianas con diversas meditaciones analíticas, nuestra mente se vuelve más y más familiar con esas meditaciones y las aflicciones emergen cada vez menos y menos. Por supuesto, sentarse regularmente a meditar en una sesión de meditación formal cada día es extremadamente importante.

Las fallas de las aflicciones

Como puedes imaginarte, las aflicciones poseen una gran variedad de fallas y es muy importante reflexionar sobre las desventajas de las aflicciones, porque cuando nos volvemos conscientes de las fallas de los engaños, dejamos de verlas como amigas y empezamos a verlas como enemigas: como algo que nos daña. Cuando hagamos esto, nos comprometeremos en algún método para sobreponernos a ellas, y eso au-

tomáticamente hará que emerjan mucho menos.

Generalmente consideramos como enemigo a alguien que amenaza a nuestra felicidad o, incluso, nos quita nuestra felicidad. Aquí, en el caso de los engaños, no somos conscientes de las maneras varias y la extensión del mal que infligen sobre nosotros. A veces incluso aparentan ser amigas, aunque en realidad nos provocan daño.

Debemos volvernos conscientes de las diversas maneras en que las aflicciones nos dañan, tanto a nivel temporal como a nivel último. Para empezar, si las aflicciones se generan en la mente, la mente de uno se vuelve afligida: eso significa, en primer lugar, desde el punto de vista de alguien que está iluminado, que se torna una mente infeliz. Es beneficioso recordar este punto. Si nuestra mente está afligida, nos previene de ver la realidad con claridad. También, cuanto más emergen las aflicciones, más refuerzan el patrón mental de las aflicciones, refuerzan la semilla o latencia de las aflicciones en nuestra mente. Las aflicciones nos dañan tanto a nosotros como a los demás, dañan la felicidad de esta vida y de las vidas futuras; y dado que nuestras acciones no virtuosas también perjudican a los demás, entonces también hay un daño a los otros y no solamente a nosotros mismos.

Por ejemplo, si dejamos que nuestra mente sea controlada por malicia y enojo, y decimos algo a partir de esa malicia o enojo, en ese momento nuestra mente no es una mente muy feliz. También perturba la mente de la otra persona, lastima a la otra persona, y además refuerza nuestra familiaridad con la malicia. Si nos enojamos con alguien y no elegimos no evitar ese enojo y en cambio actuamos a partir de él, eso simplemente refuerza nuestro hábito de enojo. Mientras continuemos actuando de ese modo, no nos podremos deshacer del enojo. Es por eso que gritarles a los árboles o darles puñetazos a los almohadones pueda traer cierto alivio temporario de la tensión, pero de manera última no reducirá la aflicción del enojo. De forma similar, si nos enojamos con alguien y lo expresamos todo hacia afuera, eso no reducirá la aflicción del enojo. Puede que traiga algún alivio temporario de la tensión que sentimos, pero en verdad es como verter aceite caliente en las aguas de nuestras aflicciones.

Cada vez que seguimos una aflicción, estamos reforzando nuestro *samsara*. Y, también, al seguir el enojo, creamos *karma* no virtuoso que madurará en el futuro como sufrimiento. De esa manera entonces es que la aflicción del enojo nos ha causado infelicidad en esta vida y las vidas futuras. Y lo mismo aplica a todas las aflicciones, todas tienen el potencial de causar infelicidad en esta vida y las futuras.

Al seguir las aflicciones, nos alejamos también de la liberación y la iluminación. Ello daña las realizaciones que ya hemos generado y nos aleja más de realizaciones que estamos por generar. Así, las aflicciones nos dañan a nosotros mismos y a los demás, porque si nuestras aflicciones nos alejan más de la iluminación, eso también extiende el tiempo en el que somos incapaces de ayudar a otros seres sintientes. Seguir las aflicciones solamente prolonga el tiempo en que uno debe permanecer en la existencia cíclica.

Otra desventaja es que debido a las aflicciones fuertes, no escucharemos el consejo de otros. Por ejemplo, a raíz de un orgullo muy fuerte y enojo muy fuerte, podemos decir “nunca escucharé a otros, no importa lo que digan, nunca los escucharé. Simplemente haré las cosas a mi manera, yo solamente sé lo que es correcto.”. Por lo tanto dice en *El ornamento de los sutras Mahayana* que las aflicciones dañan a uno mismo, dañan a los seres sintientes, dañan nuestra moralidad, así, tendremos menos ganancia, y además, naciendo sin libertades, no escucharemos consejos. También, las aflicciones degeneran nuestros logros y los alejan de nosotros mismos.

A través de un apego muy fuerte tendremos menos ganancia en vez de más. Aunque a corto plazo, desde el punto de vista de esta vida, pareciera como si alguien con muchos apegos y deseos fuera a tener más riquezas, en verdad, es una concepción errónea. Si alguien se vuelve muy rico en esta vida depende, necesariamente, de que tenga el *karma* para ser rico. Por supuesto que otras condiciones tienen que reunirse. Por ejemplo, uno tiene que trabajar duro y diligentemente, pero luego, ¿cuánta gente hay que trabaja duramente y diligentemente y no se enriquece, sino que permanece pobre? ¿Y cuántos hay que se enriquecen sin trabajar duro? Si uno es rico o

pobre depende del *karma* de uno. Si somos muy codiciosos y avaros debido a un deseo muy fuerte, eso crea la causa para ser pobre en la próxima vida. En una vida futura, a pesar de cuánto trabajemos, siempre permaneceremos muy pobres. Por ejemplo, a veces pensamos que estamos muy estresados porque debemos ir a trabajar cinco días a la semana de nueve a cinco, y nos quejamos sobre nuestra carga de trabajo y de cuán cansados estamos. Pero, en verdad hay muchas personas en el mundo que trabajan muchas más horas y más duramente en trabajos que son más demandantes físicamente, y son mucho más pobres que nosotros.

Qué tanto uno es pobre o rico no es necesariamente proporcional a la cantidad de trabajo que uno está haciendo. Para ser rico, uno debe poseer el *karma* de la abundancia material, y ese *karma* solo es generado a través de la generosidad. Por lo tanto, si uno es sabio, debería usar su situación material buena en el presente para practicar generosidad cuanto más uno pueda. Practicando generosidad uno incrementará su riqueza de vida en vida, uno incrementará su capital. Pero, si en esta vida solamente usamos la ganancia que hemos acumulado en las vidas pasadas y no creamos más riqueza mediante nuevas inversiones en la generosidad, mediante la práctica de generosidad, entonces, una vez que hayamos agotado todo nuestro buen *karma*, será muy difícil en el futuro nuevamente crear más buen *karma*.

También, las aflicciones tienen el poder de destruir las realizaciones de uno y prolongan nuestro camino espiritual. En verdad queremos iluminarnos muy rápido, pero cuanto más seguimos a nuestras aflicciones, más largo el camino será. Por ejemplo, al generar enojo, puedes destruir realizaciones que ya has generado. Además, supongamos que hemos alcanzado cierta etapa del camino en la que el año que viene podríamos alcanzar un cierto nivel, un progreso significativo en nuestra práctica de *Dharma*, supongamos que tenemos el *karma* para poder lograr eso. Dicho progreso puede ser pospuesto por un largo tiempo si tenemos un enojo muy fuerte. Por un instante de enojo fuerte podemos posponer significativamente nuestro camino espiritual.

Además, las aflicciones dañan nuestra meditación de concentración, la calma de nuestra mente. Si nos sentamos e intentamos meditar, queriendo tener una mente calma, si investigamos aquello que, en verdad, nos previene de tener una mente calma y estable, descubriremos que son los varios tipos de aflicciones que están perturbando nuestra mente.

Tanto a corto plazo como también desde la perspectiva última, las aflicciones tienen más fallas que cualidades. De hecho, las aflicciones poseen una sola cualidad: la característica compensadora —que pueden ser abandonadas y purificadas—. Aparte de eso, las aflicciones no poseen cualidades que compensen sus aspectos negativos. Esto lo podemos ver si, simplemente, investigamos en nuestras vidas cuáles son los estados mentales que nos hacen felices, y cuáles nos traen sufrimiento. La mente de *Dharma*, los estados mentales dhármicos —estados virtuosos y sanos—, son aquéllos que hacen a nuestra mente feliz. Y los estados mentales que afligen —enojo, apego, celos, competitividad, orgullo— son los que hacen infeliz a nuestra mente. Esto es algo que podemos confirmar a través de nuestra experiencia en nuestras vidas cotidianas. Así, entonces, deberíamos desarrollar nuestra sabiduría y, luego, actuar en concordancia con ésta e intentar reducir las aflicciones cuanto más podamos, ya que lo que deseamos es la felicidad interior.

La forma en que uno genera *karma* a través de las aflicciones

(Identificando el *karma* acumulado; La forma en que es acumulado)

Identificando el *karma* acumulado¹⁵

Cuando hablamos del *karma* acumulado, estamos hablando sobre la Segunda Noble Verdad, la Verdad del Origen. Dijimos que hay dos orígenes: el origen que es *karma* y el origen que son aflicciones. Ahora veremos cómo el *karma* se genera a partir de las aflicciones. Antes de hacer esto, hablaremos acerca de lo que es en verdad el *karma*.

¹⁵ Estas explicaciones son solamente concisas e introductorias, dando una visión general básica acerca de la naturaleza y las divisiones del *karma*. Para comprender el tema del *karma* en mayor detalle, por favor busca referencias en la gran obra de Lama Tsong Khapa, *El gran tratado sobre los estadios en el camino a la iluminación* (Ediciones Dharma), y en *La liberación en la palma de tu mano* de Kyabje Pabonka Rinpoche (Ediciones Dharma).

Definición de *karma*

En primer lugar, *karma* en verdad es el factor mental de intención, que hace que el resto de nuestra mente se involucre en virtud, no-virtud o acciones y estados neutrales.

Es decir, que la intención es el factor mental que dirige nuestra mente hacia objetos virtuosos, no virtuosos y neutrales, y también a estados mentales virtuosos, no virtuosos y neutrales. La intención es como el caballo que está tirando del carruaje. Por eso es que, si reflexionamos mucho sobre las fallas de los engaños y generamos una intención muy fuerte de no querer que emerjan, automáticamente menos aflicciones emergerán en nuestra mente.

Divisiones del *karma*

Karma de intención y *karma* intencionado¹⁶

Tenemos una división muy básica del *karma* en lo que yo llamo intención, o *karma* de intención y el *karma* intencionado. La forma en que esto funciona es que el *karma* de intención es el *karma* que generamos antes de la acción de cuerpo y habla, mientras que el *karma* intencionado es la consiguiente acción de cuerpo o habla que uno tuvo la intención de llevar a cabo.

Cuando decimos algo no virtuoso o algo dañino o nos involucramos en una acción física dañina, el factor mental de intención que existe en nuestra mente en ese momento de la acción es lo que se llama *karma* intencionado. Estos dos *karmas* —de intención e intencionado— se refieren respectivamente al *karma* en el momento de la motivación y al *karma* en el momento de la acción. Y, como nuestras acciones verbales y físicas son precedidas por una motivación de un tipo u otro, es muy importante que cuidemos de nuestra mente y nuestra mo-

¹⁶ Esta división puede encontrarse en *La etapa mediana del camino*, donde las causas del sufrimiento son explicadas. El término *karma*, mientras tiene un significado especialmente místico para nosotros, también se traduce simplemente como acción. Tenemos por un lado la acción mental de la intención, que precede las acciones físicas y verbales, y luego las acciones destinadas de palabra y acción. Lama Tsong Khapa lo deja claro en este capítulo que el factor mental de la intención es el *karma* en sí; por lo tanto el factor mental de la intención en el momento de la acción destinada se vuelve el *karma* intencionado.

tivación. Sin embargo, aunque la motivación y el *karma* están conectados, no son lo mismo.

Por eso es que es importante, también, meditar en amor y compasión. A veces la gente piensa que meditar en amor y compasión no es necesario, sino que, en verdad, es mucho más importante ayudar a la otra persona. Esta forma de pensar es un obstáculo; es un poco engañoso, porque solamente ayudaremos a la otra persona si poseemos amor y compasión. Cuanto más amor y compasión tengamos, más seremos capaces de ayudar a la otra persona. Y, por el contrario, cuanto menos amor y compasión tengamos, menos podremos ayudarla. Podemos encontrarnos en una situación en la que nos gustaría ayudar a la otra persona, pero, por una falta de amor y compasión, no seamos capaces de hacerlo y, entonces, nos rindamos. Mientras que, alguien que ha meditado muy bien en el amor y compasión y posee amor y compasión muy fuertes, nunca se cansará y hará lo que sea necesario para ayudar a los demás.

Una vez que tenemos un amor y compasión muy fuertes, el amor y compasión de un Buda, entonces nos comprometemos en acciones como las de Su Santidad el Dalai Lama o Lama Zopa Rinpoche, que nunca se cansan de trabajar por los demás. Ahora tenemos un amor y compasión muy limitados y compartimentados. Por ejemplo, podemos tener un poco de amor y compasión por aquellos a los que estamos apegados, pero no tenemos ningún amor o compasión por nuestros enemigos o extraños. Por eso es que nos resulta muy difícil ayudar a alguien que nos desagrada. Además, podemos permanecer inactivos a pesar de que percibimos que ellos están sufriendo muchísimo. Esto último tal vez se deba a que percibamos que ese sufrimiento existe en algún lugar muy lejano.

Dado que las acciones del cuerpo y el habla siempre están precedidas por una motivación mental, por el *karma* de intención, uno debería cuidar de su propia mente con gran diligencia. E, incluso, si descubrimos que tenemos la intención de involucrarnos en una acción dañina, al menos deberíamos ejercer suficiente control de nuestro cuerpo y habla para no actuar sobre la base de esa motivación. Y, aunque podamos sentir que, si

no seguimos ese fuerte enojo, lo estamos suprimiendo, esto no es cierto. No actuar sobre la base de algo no significa que lo suprimimos. Lo que debemos hacer es no actuar sobre la base de él y lidiar con el enojo por medio de varios antídotos como meditar en el amor y la compasión, transformación de pensamiento *Mahayana*, etcétera. De esa manera nuestro enojo cesará, será pacificado en su espacio natural. No necesitamos pensar que existimos siempre de una manera concreta. Hemos estado muchas veces enojados en el pasado, pero ese enojo ha cesado. Eso prueba que la mente sí cambia, que los varios estados mentales no están existiendo de manera concreta, que no están siempre de esa forma en nuestra mente.

Karma meritorio, no meritorio y *karma* inmutable

Hay diversas divisiones del *karma*, tal como la división en *karma* meritorio, no meritorio y *karma* inmutable. El *karma* no meritorio es el que nos causa renacimiento en cualquiera de los reinos inferiores; es básicamente *karma* no virtuoso. *Karma* no meritorio es *karma* no virtuoso que resulta en sufrimiento. Luego tenemos el *karma* meritorio, que es el *karma* contaminado que resulta en felicidad *samsárica*, felicidad dentro del reino del deseo. Sin ponernos muy técnicos, el *karma* meritorio es el *karma* que causa la felicidad que uno puede experimentar en el reino del deseo. El *karma* inmutable es el *karma* virtuoso cuyo resultado uno lo experimenta en el reino de la forma y el reino sin forma.

Karma propulsor, *karma* establecedor y *karma* que completa

Luego tenemos la división del *karma* en *karma* propulsor, *karma* establecedor y *karma* que completa.

Karmas propulsores son *karmas* generados sobre la base de la aflicción que causa un renacimiento en particular, que tienen el poder de arrojarnos a otro renacimiento. *Karma* establecedor es el vínculo dependiente de existencia, del que hablaremos más en detalle en la sección de los doce vínculos dependientes.

Primero el *karma* propulsor madura en el momento de nuestra muerte; el *karma* que completa es el que completa las condiciones generales de ese renacimiento al que fuimos impulsados —por dicho *karma* propulsor—. Por ejemplo, uno puede tener

un *karma* propulsor muy bueno y nacer como ser humano. Sin embargo, debido a un *karma* que completa no virtuoso, uno puede que permanezca muy pobre o experimente muchas enfermedades mientras es humano. También, nos encontramos con el caso en el que el *karma* propulsor no virtuoso arroja a un ser a tomar renacimiento como animal, como un perro o gato. Pero por su buen *karma* que completa, en esa vida como perro o gato, es cuidado por una persona muy buena y adinerada que lo trata de mejor forma que la forma en que muchos humanos son tratados generalmente, sirviéndole comida en recipientes dorados, siendo conducido a un spa de día en una limusina, donde será mimado todo el día, hace yoga para gatos o perros, y, en la noche, es conducido de regreso a su casa costosa, donde duerme en almohadones de seda. A menudo hereda una gran porción de la riqueza de su dueño, así, es cuidado a lo largo de toda su vida de este modo lujoso absurdo.

Karma virtuoso, no virtuoso y *karma* neutral

También, tenemos la división del *karma* en virtuoso, no virtuoso y neutral. *Karma* virtuoso es el *karma* con una maduración de un resultado blanco, *karma* no virtuoso tiene una maduración de un resultado negro y *karma* neutral es aquel que no es ninguno de los dos.

También, aquí tenemos *karma* contaminado y *karma* incontaminado. *Karma* contaminado puede ser tanto virtuoso como no virtuoso. Por supuesto todos los tipos de *karma* no virtuoso serán contaminados, porque serán generados a través de la fuerza de las aflicciones. A través de cualquier aflicción, tales como el deseo o la ignorancia, nos involucramos en acciones no virtuosas como, por ejemplo la de matar; y eso, luego, nos causará la experiencia de una maduración de un resultado negro, un resultado de sufrimiento en el futuro. Por ejemplo, si nos molestan los mosquitos y, por nuestro enojo, aversión y tal vez por nuestra ignorancia que piensa que está bien, los matamos. Ese acto de matar al mosquito es el *karma* no virtuoso de matar, generado a partir de la causa de la aversión, y su resultado es la maduración en un sufrimiento futuro.

Y, luego tenemos el *karma* virtuoso contaminado, que es el *karma* generado en dependencia de la aflicción del aferra-

miento al “yo”, pero aun así, es virtuoso. Cualquier virtud que hagamos sobre la base del aferramiento al “yo”, la visión de las colecciones transitorias, será *karma* virtuoso contaminado, y su resultado será felicidad *samsárica*. De ese modo, *karma* contaminado es el *karma* generado a través de la fuerza de la aflicción y el resultado del *karma* contaminado es experimentado dentro de la existencia cíclica.

Para crear *karma* que nos conduzca fuera de la existencia cíclica, necesitamos generar renuncia y la sabiduría que realiza la vacuidad. Cuando generamos renuncia y luego nos involucramos en una acción sobre esa base, nos estamos alejando de *samsara*. Es decir que, si sobre la base de la renuncia meditamos o recitamos mantras, aunque por supuesto todavía tengamos ignorancia y la visión de las colecciones transitorias, aun así estamos rechazando a *samsara*. Por lo tanto, el desarrollo de la renuncia es algo muy valioso a lograr.

Entonces, el *karma* meritorio es básicamente *karma* virtuoso contaminado, el *karma* no meritorio es básicamente *karma* no virtuoso y el *karma* inmutable es también *karma* virtuoso contaminado. Para que nuestras acciones comiencen a guiarnos hacia la felicidad interna verdadera —la liberación y la iluminación—, necesitamos meditar en el *Lamrim*, generar renuncia y *bodhicitta*.

La forma en que uno muere, migra y renace

Lama Yeshe:

“En ese momento hay una experiencia de luz clara, que es una visión de la consciencia. En ese momento no hay objetos sensoriales, no hay belleza sensorial, no hay color sensorial, no hay ningún tipo de substancia sensorial del todo.

Todos los objetos del orgullo se han ido, todos los objetos del deseo se han ido, todos los objetos del odio se han ido, todos los objetos de los celos se han ido, todos los objetos del egoísmo se han ido también.

Así, toda visión deprimida se ha ido.

Toda visión negra se ha ido.

Sólo hay una visión clara. Es verdad, solo hay una visión clara.”

Aquí se explica cómo uno renace bajo el control del karma y las aflicciones. En su raíz está la ignorancia y, a partir de ella, todas las demás aflicciones nacen, y esto ocasiona que uno genere karma contaminado. Esta combinación de karma contaminado y aflicciones es la Verdad del Origen, y lo conduce a uno a todos los sufrimientos de la existencia cíclica. Aquí se explica, también, cómo uno renace bajo el control del karma y las aflicciones, causando que los propios agregados sean el sufrimiento que crea y abarca.

Comprender el proceso de la muerte, a su vez, le da a uno la oportunidad de prepararse bien para el momento de la muerte, como de asegurarse un buen renacimiento. En el mejor de todos los casos, de todos modos, la muerte se vuelve el momento de la liberación de los oscurecimientos, si el practicante es capaz de transformar el proceso de muerte en el camino de los tres cuerpos de Buda.

Como mínimo, sin embargo, uno debe entrenar la mente, mientras está vivo, en concentraciones virtuosas poderosas; así, uno puede morir con un estado virtuoso, asegurándose, de ese modo, un buen renacimiento en la próxima vida o, incluso, un renacimiento en una tierra pura.

La forma en que uno muere

Las condiciones que están causando la muerte

Pueden haber tres condiciones para la muerte:

- 1- Primero — la esperanza de vida se agota;
- 2- Segundo — los méritos se extinguen;
- 3- Tercero — uno tiene lo que se llama “muerte prematura”.

El primero, la muerte que sucede porque la duración de vida se agota, se refiere a la muerte que ocurre naturalmente cuando se acaba la esperanza de vida con la que uno nació, la duración que nos ha sido prescrita.

Luego tenemos la segunda causa de muerte que es aquella en la que en la que uno muere porque su mérito se ha acabado. Aquí uno muere a pesar de que desde el punto de vista de la esperanza de vida personal aún sería posible tener una vida más larga; pero, sin embargo de todos modos muere porque uno no tiene más méritos para apoyar la propia vida, uno muere. Eso sería por falta de comida, por ejemplo.

En tercer lugar, tenemos muerte prematura. Ésta se refiere a accidentes, comer las cosas equivocadas, tomar medicina incorrecta, etcétera.

La mente durante la muerte

La mente durante la muerte tiene tres posibilidades:

- 1- Podemos morir en un estado mental virtuoso;
- 2- Podemos morir en un estado mental no virtuoso;
- 3- Morimos en un estado mental neutral.

Cuando uno muere a través de cualquiera de esas tres condiciones, uno atraviesa un proceso gradual. Éste es el momento más crucial de nuestras vidas, porque el estado de nuestra mente en el momento de nuestra muerte determina el tipo de renacimiento que vamos a tomar en la próxima vida.

Con respecto al primero, un estado mental virtuoso puede ser inducido tanto a través de la atención plena de uno mismo o la

condición de otros. Es decir que podemos generar estados virtuosos mientras morimos mediante la propia práctica —recordando objetos y estados mentales virtuosos— o mediante la condición de otros, tal como la recitación de mantras en nuestros oídos o si nos hablan del Dharma.

Por ejemplo, si uno ha practicado durante la vida, uno puede encontrar más fácil practicar algún tipo de meditación durante el propio proceso de muerte. Por ejemplo, una meditación que es muy bueno hacer es recordar las cualidades de Buda, Dharma y Sangha, y meditar sobre esas cualidades mientras uno está atravesando el proceso de muerte. Se dice que si uno puede meditar en el refugio mientras está atravesando el proceso de muerte, es certero que uno no irá hacia los reinos inferiores en la próxima vida. Pero si uno no es capaz a través de su propio poder de recordar alguna práctica virtuosa en el momento de la muerte, entonces principalmente a través de la condición de otros recitando mantras, uno puede ser capaz de inducir algunos estados virtuosos en la propia mente.

Los estados mentales virtuosos que hemos generado duran hasta que la percepción burda se desvanece; en dicho momento la mente se vuelve neutral. Para que esto tenga más sentido, me gustaría dar una explicación sobre los diferentes niveles de consciencia y sobre el proceso de absorción en el momento de la muerte.

El proceso de absorción de la muerte

Por más que ahora nos desviemos un poco del tema de los “estados mentales virtuosos en el momento de la muerte”, la siguiente explicación es importante como una base para poder comprender mejor ese tópico. En el budismo tenemos varias presentaciones de los niveles de consciencia. Particularmente, en el sistema *tántrico*, que es la autoridad máxima en el budismo en este tema, se presentan tres niveles de consciencia.

Las tres niveles de consciencia en el sistema *tántrico*:

- 1- Nivel burdo de consciencia;
- 2- Nivel sutil de consciencia;
- 3- Nivel muy sutil de consciencia.

El nivel burdo de conciencia se refiere principalmente a nuestras conciencias sensoriales —la conciencia visual, la conciencia auditiva, etcétera—, que son todas no conceptuales.

Luego tenemos el nivel sutil de conciencia, que se refiere primariamente a nuestras conciencias conceptuales varias¹⁷. En la psicología budista las emociones son incluidas aquí, tanto las positivas, como el amor y la compasión; como las negativas, como el enojo o el apego.

Después, tenemos el nivel de conciencia muy sutil, que se refiere a la conciencia de la luz clara, que es no conceptual, y es el nivel más sutil de conciencia que uno puede tener.

En el momento de nuestra muerte, nuestra conciencia no deja nuestro cuerpo de repente. No es que en un momento estaremos hablando y al siguiente instante dejaremos nuestro cuerpo. Habrá un poco de tiempo entre medio y —aunque dicho tiempo puede que sea muy, muy breve, solamente un instante— pasaremos entonces por lo que llamamos el proceso de muerte o el proceso de absorción de la muerte. Las conciencias burdas son absorbidas en la consciencia sutil y luego la consciencia sutil es absorbida en la conciencia muy sutil, que es la luz clara.

Mientras uno atraviesa este proceso de muerte, uno experimenta una serie de visiones internas y una serie de señales externas.

Las cuatro disoluciones externas

Procuraré describir las disoluciones muy brevemente. La primera visión que uno experimenta es como un espejismo. Ésta ocurre cuando las energías internas que apoyan al elemento tierra se vuelven inmanifiestas y, luego el viento que apoya al elemento agua se vuelve más manifiesto². Esto causa la absorción del elemento tierra en el elemento de agua y, en ese momento, uno experimenta la visión interna de un espejismo.

En segundo lugar, el viento que apoya al elemento de agua se vuelve inmanifiesto y el viento que apoya al elemento de fuego

¹⁷ En el budismo la diferencia entre una conciencia conceptual y una no conceptual consiste en si la conciencia aprehende su objeto con la ayuda de una imagen mental o no. Éste es un tema vasto, demasiado amplio como para entrar en detalle aquí. Por favor consulta en textos relevantes, como *Una gota del océano de la conciencia* del sitio web de HappyMonksPublication www.happymonkspublication.org

se vuelve más manifiesto. A este proceso se lo llama la absorción del elemento de agua en el elemento fuego, y uno experimenta entonces la visión interna de humo.

La tercera visión es la visión de las chispas de fuego. Esta visión sucede cuando el elemento de fuego se vuelve inmanifiesto —lo que quiere decir que las energías internas sutiles que apoyan al elemento fuego se vuelven inmanifiestas— y los elementos sutiles que apoyan al elemento viento se vuelven manifiestos. Esto se llama el elemento de fuego absorbiéndose en el elemento de viento, y la visión interna es una de chispas.

En cuarto lugar tenemos la visión que es como el brillo de la llama de una vela. Esta visión sucede cuando el elemento viento se vuelve inmanifiesto debido a que las energías sutiles que apoyan al elemento viento se vuelven inmanifiestas. Estos cuatro pasos son a lo que se le llama la disolución externa.

Hay ocho pasos en total en el proceso de disolución. Los primeros cuatro pasos están asociados con la disolución de los cuatro elementos, y esto se llama la disolución externa. En verdad hay mucho, mucho más por decir acerca de cómo los diferentes tipos de conciencias se absorben con los diferentes elementos en los diferentes estadios, podríamos continuar describiendo tal proceso por años. Pero diremos simplemente que una vez que el proceso de disolución externa ha terminado, clínicamente hablando, la persona ha muerto; porque una vez que el elemento de viento se ha vuelto inmanifiesto, también la respiración externa ha cesado. En ese momento la conciencia burda también ha sido absorbida, significando que las conciencias sensoriales se han vuelto todas inmanifiestas, y como tal, la persona no tiene más contacto con el mundo externo. Pero, aun así, la persona no está muerta, aunque clínicamente hablando sí esté muerta. No está muerta porque la conciencia aún reside en el cuerpo —hay cuatro visiones más por venir—.

Las cuatro disoluciones internas

Después de la visión que es como el brillo de la llama de una vela, tenemos la visión de la apariencia blanca, el incremento rojo, la visión oscura y la luz clara.

En el momento de la apariencia blanca, los pensamientos per-

tenecientes a la familia del enojo se sosiegan. Luego en la visión del incremento rojo, los pensamientos pertenecientes a la familia del deseo se sosiegan. En el momento de la visión oscura, los pensamientos se sosiegan por completo. Así puedes ver cómo las conciencias sutiles varias son absorbidas.

Sí, aquí podemos ver que las diversas conciencias sutiles, los pensamientos sutiles, son absorbidos uno después del otro, se vuelven inmanifiestos y, así entonces, finalmente, uno llega a la conciencia muy sutil de la luz clara. El proceso de muerte es atravesado por los seres humanos cuando mueren. Pero claro, aunque todos experimentamos esas señales en el momento de la muerte, sin entrenamiento, no somos capaces de percibir las porque son demasiado sutiles y suceden demasiado rápido.

A través del proceso de meditación uno puede entrenar la propia mente, y luego uno es capaz de reconocer esas señales y seguirlas, una tras otra, hasta arribar a la luz clara de la muerte. Entonces uno puede usar esta mente de luz clara de la muerte para la meditación. Muchas instancias han sido reportadas en las que practicantes han sido capaces de permanecer en ese estado de luz clara por muchos días o incluso semanas. Diversos casos han sido documentados de meditadores avanzados que fueron capaces de hacer eso. Por ejemplo, Ling Rinpoche, el tutor mayor de Su Santidad el Dalai Lama, fue un caso famoso. También un monje en la frontera de Nepal permaneció en ese estado por un número determinado de días luego de su muerte clínica, y fue examinado por un doctor de la Canadian Civic Clinic en Katmandú, quien dijo en una entrevista que jamás había visto algo así. Esto es definitivamente algo que existe: cuando uno investiga, lo puede confirmar.

Habíamos hablado sobre los estados virtuosos y no virtuosos al momento de morir; ahora podemos comprender que éstos pueden permanecer mientras tengamos percepción burda. Pero luego, en un determinado estadio en el proceso de muerte, dejamos atrás lo que llamamos la etapa de percepción burda. De allí en adelante, nuestra mente viaja a un estado neutral donde ya será demasiado tarde para cualquier intento de inducir estados virtuosos; ya no podremos influenciar de manera alguna nuestro próximo renacimiento. Solamente si somos

un meditador muy avanzado podemos atravesar el proceso de muerte estando conscientes. De otro modo, una vez que la percepción burda ha cesado, se podría decir que ya se han lanzados los dados: nuestra suerte está echada.

Si la persona tiene más familiaridad con un estado mental virtuoso, entonces en el momento de la muerte su mente automáticamente se inclinará hacia la virtud y se olvidará de la no-virtud —si ha practicado el Dharma muy bien—. Y para practicantes serios, su práctica en vida es hecha con un ojo que mira hacia la muerte, que apunta a prepararse al momento de la muerte.

A esta altura ya te habrás dado cuenta de que la muerte es la única cosa cierta en nuestra vida. Y si morimos con un estado mental virtuoso, eso hará que un *karma* madure y consecuentemente tendremos un renacimiento feliz. Si morimos en un estado mental no virtuoso, eso causará que *karma* negativo madure e iremos hacia un renacimiento inferior. La muerte es un momento muy importante en nuestras vidas, y si practicas muy bien, puesto que nuestra mente es una criatura de hábito, en ese momento te resultará muy sencillo meditar en un tópico virtuoso: podrás meditar en refugio, renuncia, compasión o *bodhicitta*, etcétera.

Si nuestra familiaridad con la virtud fue del 50% y con la no-virtud también del 50% —es decir, si nuestra práctica de Dharma en nuestra vida ha sido 50-50—, entonces la mente se dirigirá hacia el estado que recuerde primero y no habrá marcha atrás. Si en cambio, debido a haber practicado mucho Dharma en nuestra vida, nuestra mente recordará muy fuertemente un objeto virtuoso, automáticamente nos dirigiremos hacia la virtud en el momento de la muerte, en el que tendremos un estado mental sano y positivo. Pero si nuestra práctica fue del 50-50, tendremos una chance del 50% de tener un buen renacimiento y dependeremos de lo que recordemos primero a la hora de la muerte. Nuestro tipo de renacimiento depende solo de esto.

También podemos morir en un estado no virtuoso, lo que es menos deseable —de hecho, completamente indeseable—. Esto es inducido tanto a través de nuestra atención plena como inducido por otros. Atención plena aquí se refiere a recordar

algo no virtuoso que nosotros mismos inducimos. Eso significa que, en el momento de la muerte, desafortunadamente recordemos a algo o a alguien y, por ello, generemos enojo. O, también, puede ser que resurja un rencor que hemos tenido en nuestra vida y, consecuentemente, generemos enojo e induzcamos un estado mental no virtuoso.

Alternativamente, ese estado no virtuoso puede ser inducido con otros como condición, o puede ser una condición de otros. Por ejemplo, que personas a nuestro alrededor nos digan algo que hace que brote enojo o algún otro estado no virtuoso. También puede suceder que, en el momento de la muerte, recordemos un objeto de apego y generemos un deseo muy fuerte; eso hará que madure un *karma* no virtuoso.

Y por último, uno también puede morir con un estado mental neutral: ni virtuoso, ni no virtuoso.

Durante el proceso de la muerte, mientras la percepción burda permanezca activa, la persona poseerá un fuerte apego hacia la identidad. Esto se debe a su fuerte familiaridad con este apego a lo largo de su vida. En la persona que está falleciendo, dicho apego a la identidad causa un miedo a la aniquilación, pues en el proceso de muerte los diferentes tipos de consciencia se absorben.

Uno es removido más y más de su cuerpo físico. Entonces uno comienza a pensar que se vuelve inexistente —que el “yo” se extingue—. Por ese motivo, la persona genera ansia por el cuerpo y esa es la causa para el establecimiento del *bardo*.

¿Cómo puede ser que el estado mental a la hora de la muerte determine hacia dónde vamos en el momento de la muerte? Esto se debe a que el ansia y el aferramiento en esa instancia activan el *karma* propulsor, que es lo que nos impulsa hacia la próxima vida. En otras palabras, en el momento de la muerte, nuestro estado mental mismo es lo que induce un ansia y apego específicos, que justamente son los dos vínculos dependientes de los que estamos hablando. Y, por consiguiente, dicha ansia y apego activan un *karma* particular. El ansia es por el cuerpo, y el mismo, como ya he explicado, surge a raíz del fuerte apego a la identidad. Debido a nuestro propio fuerte aferramiento a la identidad, al “yo”, cuando uno está muriendo,

tiene un fuerte sentimiento de aniquilación. Y dicho sentimiento genera un ansia muy fuerte por el cuerpo. Siguiendo, por ejemplo, puede haber apego al calor, lo que indica renacimiento en un reino inferior.

Para alguien que ha realizado la vacuidad de manera directa, es diferente. Por supuesto que esto puede suceder en varios niveles; pero por empezar, hablemos del practicante inferior que ha entrando a la corriente y tiene la más pequeña realización directa de la vacuidad. Aunque, en el momento de la muerte, dicho practicante también generará ese mismo fuerte aferramiento al “yo”, él será capaz de superarlo. De la misma manera en que una persona fuerte es siempre capaz de superar a una persona más débil, el que entra a la corriente puede subordinar al aferramiento a la identidad que brota en el momento de la muerte, a través de su realización de la vacuidad. Entonces, de esa manera el ansia y el apego no se generan y la persona no tomará renacimiento bajo el control del *karma* y los engaños —y de esa forma, ¡ha cortado la reacción de cadena *samsárica*!—.

Si puedes lograr morir en un estado mental virtuoso, entonces un *karma* virtuoso será activado y tendrás un renacimiento humano o superior. Esto sucede, incluso si nos hemos pasado la mayor parte de la vida acumulando *karma* no virtuoso. Incluso si nos hemos pasado la vida acumulando *karma* no virtuoso, lastimando a los seres sintientes, pero de algún modo somos capaces de morir con un estado mental virtuoso, entonces no iremos inmediatamente a un renacimiento inferior. Por supuesto esto no significa que todo el *karma* no virtuoso que hemos creado se ha perdido... ¡simplemente significa que no madura inmediatamente!

Pero en mi opinión personal, es muy improbable que esto suceda porque la mente es una criatura de hábito y como tal seguirá sus viejas mañas en el momento de la muerte. Creo que solamente podría suceder si la persona genera un arrepentimiento fuerte y de algún modo logra morir con un estado mental virtuoso, si la persona ha tenido un cambio sincero de corazón antes de morir. Pero si uno se ha pasado la vida lastimando a los seres sintientes, siguiendo sus deseos por esto y lo otro, y además siendo egoísta, entonces, es extremadamente improbable que uno muera con una mente virtuosa o positiva. Pero

aún puede suceder que uno pueda morir en un estado mental virtuoso. Por ejemplo, quizás el miedo a la muerte u otra razón pueden causar que la persona tenga un cambio sincero de actitud, que su corazón sinceramente cambie. Esta es una manera en la que podría concebir a esa persona renaciendo en un reino superior. Por lo tanto, desde mi punto de vista, esta es la causa también para la esperanza.

Cómo el estado intermedio es establecido después de la muerte

Como dijimos anteriormente, mientras la percepción burda esté activa, la mente podrá tornarse hacia estados mentales virtuosos y no virtuosos. Pero una vez que la percepción burda se ha sosegado, la mente revierte a un estado neutral y ninguna mente externa puede cambiar eso. Esto implica que una vez que la percepción burda ha cesado, cualquiera que sea el *karma* propulsor —sea virtuoso o no— que ha sido activado por nuestro respectivo estado mental, ya es demasiado tarde para activar uno diferente. En ese caso la suerte ya está echada y uno atraviesa el resto del proceso de muerte hacia la mente de luz clara. Cuando la mente de luz clara deja el cuerpo, recién entonces se puede decir que la persona realmente ha muerto. Inmediatamente después, el *bardo* —el estado intermedio— es generado; uno renace como un ser del estado intermedio. En tibetano, al estado intermedio se lo llama *bardo*. Un ser del *bardo* se genera a partir del *karma* virtuoso o no virtuoso y del deseo por un cuerpo. Los seres del *bardo* tienen los cinco poderes sensoriales, pero también tienen poderes psíquicos porque tienen el poder de ver el *karma* de los seres sintientes, para ver dónde tomarán renacimiento. Además, no son obstruidos por objetos sólidos, pueden viajar a través de los ellos a gran velocidad. Pero no creo que los seres del *bardo* anden rondando de manera ociosa mientras eligen a sus padres. El *bardo* es de alguna manera un estado estresante, haciendo “zoom” aquí y allá en busca de un nuevo cuerpo. Si no ha encontrado un nuevo cuerpo en siete días, luego muere y renace otra vez, cuando nuevamente tiene una esperanza de vida de siete días. Al transcurso de esos siete días, si no encuentra padres adecuados, vuelve a morir, y así sucesivamente. Dicho ciclo puede repetirse siete veces.

Cómo uno renace desde el estado intermedio

El ser del *bardo* puede vivir durante siete días siete veces, pero después de que esos 49 días han pasado, habrá definitivamente encontrado padres adecuados. En el caso de un renacimiento humano, el ser del *bardo* verá a sus futuros padres en unión sexual y generará enojo. Creo que si el renacimiento futuro ha de ser como hombre, el ser del *bardo* generará enojo hacia el miembro masculino de la pareja; y si el futuro renacimiento ha de ser como una mujer, el ser del *bardo* dirigirá su enojo hacia el miembro femenino de la pareja. Esto actúa como la causa para que el ser del *bardo* muera y para que su mente vaya hacia el óvulo fertilizado. Entonces, una vez que la consciencia se encuentra en el óvulo fertilizado, esos ocho pasos de disolución de los que hablamos suceden de forma inversa. Por supuesto, hay mucho más que podemos aprender sobre el proceso de muerte y las experiencias en el *bardo*, pero, por ahora, lo dejaremos aquí.

ॐ ། ཨཱཱ་མཱ་པ་ཤ་མཉེ་ཡེ་སྐྱ་ཏཱ།

Om Hanu Pahasha Bhara He Ye Svaha

Debido a ver este mantra, 100.000 eones de *karma* negativo y obstrucciones son purificados, tal como dice el *sutra Phagpa chulung rölpaï do*.

Contemplando los Doce Vínculos de Originación Dependiente

(“Los vínculos individuales”; “Condensando los vínculos”; “Cómo se completan a lo largo de múltiples vidas”)

Ahora vamos a hablar de los Doce Vínculos de Originación o los Doce Vínculos de Originación Dependiente, de la forma en que uno circula en la existencia cíclica por el *karma* y el engaño. Previamente hablamos sobre los problemas varios que experimentamos en la existencia cíclica, para específicamente para generar renuncia, y ahora arribamos al segundo método para generar renuncia, que es meditar en los vínculos dependientes. Me gustaría llamar a dichos vínculos “cadena de reacción *samsárica*”, porque explican en mayor detalle cómo uno está circulando en *samsara*.

Meditar en los vínculos dependientes es, particularmente, para practicantes de gran inteligencia, lo que significa que, quizá, es difícil de comprender y que no deberíamos preocuparnos si no lo captamos inmediatamente. Para comprender los vínculos dependientes puede que precisemos muchos años de estudio y meditación.

Los vínculos individuales

1- Ignorancia

12- Vejez y muerte

2- Formaciones kármicas

11- Nacimiento

3- Consciencia

10- Sensaciones

4- Ansia

9- Contacto

5- Aferramiento

8- Seis fuentes

6- Existencia

7- Nombre y forma

Ignorancia, formaciones kármicas, y consciencia

Como puedes observar, el primer vínculo es el de la ignorancia. Esta ignorancia, particularmente se refiere a la ignorancia innata que se aferra a la existencia inherente. Ésta actúa como la motivación para la creación del *karma*, que es el segundo vínculo de formación kármica. Dicha formación kármica no se refiere a cualquier *karma*, sino al *karma* propulsor, esos *karmas* con el poder de arrojarnos a una vida futura. Luego tenemos el tercer vínculo, el de la conciencia.

Hablemos más en detalle sobre el primer vínculo, la ignorancia. Ésta es el opuesto a la sabiduría trascendental que realiza la vacuidad. En general se puede hablar de diferentes tipos de ignorancia. A veces se dice que la ignorancia se refiere a un estado mental nublado. Otra explicación dice que la ignorancia es en verdad un malentendido o una concepción errónea con respecto a la realidad; que es una aprehensión equivocada de la realidad. En este contexto, se refiere a una concepción. Y, aquí, es, una concepción errónea con respecto a la realidad de la identidad. Como ya hemos explicado previamente, la concepción errónea con respecto a la realidad última de la identidad —o en otras palabras, el aferramiento a la existencia inherente de la identidad— es la raíz de todos nuestros problemas. Primero, se genera el aferramiento al “yo” y lo “mío” y, a partir de éste, se genera apego hacia el “yo” y aversión hacia los “otros”. Es decir que el aferramiento al “yo” y lo “mío” genera, por un lado, apego por la felicidad del “yo” y todo lo que entra en la categoría de “yo” y “mío”. Por otro lado, genera aversión hacia todo lo que entra en la categoría de causarle daño a la felicidad de ese “yo”, a sus amigos y demás.

Entonces, debido a que en nuestra mente tenemos los tres engaños del enojo, apego y la ignorancia, uno crea *karmas* no virtuosos de habla y cuerpo. En verdad, solo por la mera creación de los engaños del enojo y apego en nuestra mente, uno genera *karma* negativo, teniendo la ignorancia como base. A partir de la ignorancia es que uno genera *karma* mental, verbal y físico. Estas tres clases de *karmas* son formaciones kármicas. A su vez, las formaciones kármicas son *karmas* propulsores. El *karma*, como ya lo hemos mencionado anteriormente, se refiere

al factor mental de la intención. En esta situación, tenemos tanto la intención en el momento de la causa como también la intención en el momento de la acción.

Entonces, por esos tres engaños en nuestra mente —enojo, apego e ignorancia—, uno crea *karmas* no virtuosos de habla y cuerpo. En verdad al crear aversión uno crea *karma*, solo por generar apego uno genera *karma*, por la ignorancia uno genera *karma* físico, verbal y mental —las formaciones kármicas, uno lo que genera es *karma* propulsor—. El *karma*, como ya lo hemos mencionado anteriormente, se refiere más al factor mental de la intención, que es la motivación en el momento de la causa y en el momento de la acción.

Luego, en el siguiente momento, el *karma* se desintegra, se vuelve inexistente, completamente inexistente. Sin embargo, se transforma en un potencial. El factor kármico de la intención se transforma en un potencial kármico, que se coloca en el tercer vínculo —el vínculo de la conciencia—.

Cuando leas sobre los Doce Vínculos en los textos de *Lamrim* como *Liberación en la palma de tu mano* o *El gran exposición de los estadios del camino* por Lama Tsongkapa, encontrarás la secuencia ligeramente diferente de la secuencia que estoy siguiendo aquí. En el *Lamrim*, después de la conciencia sigue el vínculo dependiente de nombre y forma, luego las seis fuentes, contacto y sensaciones. A continuación se enumeran el ansia, el apego y la existencia, seguidos por la vejez y la muerte.

El sistema usado en el *Lamrim* combina vínculos pertenecientes a diferentes series de los doce vínculos. La forma en que estoy haciéndolo ahora es hablar de los Doce Vínculos desde el punto de vista de cómo sucedería si todos pertenecieran al mismo set.

En verdad, a lo largo de nuestra vida hay muchos sets de doce vínculos interactuando el uno con el otro. No son todos de un solo set. La forma en que está esquematizado en el *Lamrim* es dos sets de doce vínculos interactuando el uno con el otro. Ahora lo estoy haciendo en la secuencia en que aparece en el texto sobre los Doce Vínculos del Monasterio Sera, que sigue el esquema de un set de doce vínculos.

En *Liberación en la palma de tu mano* de hecho se habla de

cómo ubicar los Doce Vínculos en una, dos o tres vidas; se menciona que tienen diferente orden. Es bueno saber cómo funcionan en una secuencia y cómo funcionan si están interactuando el uno con el otro. Ahora veremos cómo los Doce Vínculos funcionarían si pertenecieran todos al mismo set.

Ansia, aferramiento, y existencia

Entonces si pertenecieran al mismo set, ansia, apego y existencia vendrían después del vínculo de conciencia. Veremos por qué tienen dicho orden. En el vínculo de conciencia, las semillas kármicas han sido ubicadas en la conciencia e irán con la conciencia hacia la muerte. Entonces, en el momento de nuestra muerte, el ansia es generada en la mente —ansia por felicidad, por la inexistencia de sufrimiento o, incluso ansia por ecuanimidad—. Debemos evitar generar los diferentes tipos de ansia.

El ansia, primero activa la semilla kármica. Luego, el ansia se convierte en apego y dicho apego completa la activación de la semilla kármica. La semilla se convierte entonces en el vínculo dependiente de la existencia. El *karma* propulsor activado es en sí el el vínculo de la existencia. Una vez que este *karma* propulsor ha sido activado, es seguro que nos arrojará al respectivo renacimiento.

Repasemos esto nuevamente: el ansia es cuando uno no quiere separarse de las sensaciones felices y uno quiere apartarse del sufrimiento o bien, se aferra o desea separarse del mismo. El ansia es generada en dependencia del vínculo dependiente de las sensaciones. Anhelamos sensaciones felices, anhelamos la ausencia de sufrimiento. Luego cuando el ansia crece, se vuelve apego.

Hay diferentes tipos de aferramiento o apego, como el aferramiento a los objetos de los sentidos: sonidos agradables, aromas agradables, sabores agradables, objetos táctiles agradables, formas y colores agradables. También hay otros tipos de aferramientos más sutiles como el aferramiento a la persona, a los diferentes tipos de visiones erróneas, etcétera. Así entonces, es que, por medio del ansia y el aferramiento, se activa un *karma* específico y, a partir de ese momento, es posible que ese *karma* nos arroje a una vida futura.

Todo esto sucede en el nivel sutil durante nuestro proceso de muerte. Una vez que hemos llegado a esa etapa, como personas comunes no hay mucho más que podamos hacer. La única cosa que podemos hacer al respecto es, como ya hemos dicho, procurar un proceso de muerte virtuoso y positivo, al partir con un estado mental virtuoso.

Nacimiento

Una vez que uno ha atravesado por completo el proceso de muerte y ha atravesado el *bardo* y, a través del *bardo*, ha encontrado padres adecuados, uno renace. El vínculo dependiente de nacimiento comienza simultáneamente con el vínculo dependiente de nombre y forma, pero es solamente el primer instante el que es llamado vínculo dependiente de nacimiento.

Nombre y forma, seis fuentes, contacto, y sensaciones

La conciencia toma renacimiento en el óvulo fertilizado y el vínculo de nombre y forma es establecido. El vínculo dependiente de nombre y forma se refiere a los cinco agregados. Forma se refiere al agregado de la forma, y nombre se refiere a los cuatro agregados mentales de sensaciones, discernimiento, factores compuestos y conciencia. En este estado inicial de desarrollo, las seis facultades no se han desarrollado aún. La facultad mental y la facultad táctil —la facultad del cuerpo—, están allí, pero las otras cuatro facultades —visual, auditiva, olfativa y gustativa—, no se han desarrollado aún. Mientras esas seis facultades, también referidas como las seis fuentes¹⁸, no se hayan desarrollado, uno se refiere a los cinco agregados como el vínculo dependiente de nombre y forma.

Aquí sería bueno precisar que se le llama “vínculo dependiente de varios nombres y formas” incluyendo “varios”, porque no todos los seres sintientes poseen cinco agregados. Por ejemplo, los seres sintientes en el reino sin forma solamente tienen cuatro agregados, solamente carecen del agregado de la

¹⁸ Las seis facultades se llaman “fuentes” porque es debido a ellas que las diferentes consciencias principales y factores mentales son generados y aumentados. El contacto con un objeto externo genera una percepción de los sentidos que a su vez hace surgir una multitud de pensamientos agitadores que pertenecen a la clase del apego o del odio que a continuación afligen el continuo mental.

forma. Pero, normalmente, hablamos del reino humano en el que tenemos nombre y forma.

Una vez que las seis facultades se han desarrollado, el vínculo dependiente de nombre y forma se detiene y el vínculo dependiente de las seis fuentes comienza. Como dije anteriormente, las seis fuentes son las seis facultades.

Una vez que el vínculo dependiente de las seis fuentes está completamente desarrollado, dura mientras la persona no pueda discriminar objetos, a pesar de que la conciencia, el objeto y una facultad se encuentren. Para que la conciencia perciba un objeto, lo que debe suceder es que el poder sensorial, el objeto y la conciencia deben encontrarse. Pero, en esta etapa, aunque se encuentran, la persona aún no puede discriminar o discernir objetos entre placenteros, desagradables o neutrales.

Otra vez tenemos el caso donde “varias” se incluye en el nombre formal; literalmente, sería el “vínculo dependiente de varias seis fuentes”. Y esto se debe a que no todos los seres poseen las seis facultades. Por ejemplo, los seres en el reino sin forma solamente poseen la facultad mental y no poseen ninguna de las cinco facultades físicas (dado que estas cinco son forma).

Luego, una vez que la conciencia es capaz de discriminar los varios objetos entre placenteros, desagradables y neutrales, el vínculo dependiente de las seis fuentes se sosiega y el vínculo dependiente de contacto comienza.

El vínculo de contacto inicia a través del encuentro del objeto, la conciencia y una facultad, una vez que uno es capaz de discriminar al objeto como placentero, desagradable o neutral, pero uno aún no experimenta ninguna sensación con respecto a ese objeto.

El vínculo dependiente de sensaciones actuará como la causa para la generación de ansia y aferramiento, pero esa generación de los mismos pertenecerá a un set diferente de los Doce Vínculos Dependientes. Después de eso, tendremos el vínculo de nacimiento, vejez y muerte.

Vejez y muerte

Luego tenemos el vínculo de vejez y muerte. Primero comen-

zamos a envejecer y luego la muerte es el resultado final del proceso de envejecimiento.

Condensando los vínculos

Si condensamos esos Doce Vínculos en cuatro, tenemos entonces lo que llamamos los vínculos propulsores, los vínculos establecedores, los vínculos del resultado proyectado y los vínculos del resultado establecido. Ignorancia, formación kármica y consciencia serían lo que llamamos vínculos propulsores; ansia, aferramiento y existencia serían a lo que nos referimos como vínculos establecedores; nombre y forma, seis fuentes, contacto y sensaciones serían el resultado proyectado; y nacimiento, vejez y muerte se vuelven el resultado establecido.

Como hemos dicho anteriormente, por la motivación de la ignorancia, el *karma* es generado. Luego ese *karma* se ubica como potencial en nuestro continuo de consciencia. Estos tres son llamados los vínculos que propulsan —propulsan un tipo particular de renacimiento, pero no es seguro aún si experimentarán ese tipo particular de renacimiento o no; es solo una proyección— Pero una vez que el potencial ha sido activado, mediante los tres vínculos establecedores de ansia, apego y devenir, una vez que el *karma* propulsor ha sido activado de dicha forma, entonces es seguro que uno experimentará ese resultado en la próxima vida. Por eso es que el ansia, el apego y el devenir se llaman los vínculos establecedores. Establecen el resultado de los vínculos que propulsan, que son ignorancia, formación kármica y conciencia. El resultado proyectado es nombre y forma, seis fuentes, contacto y sensaciones y el resultado establecido es nacimiento, vejez y muerte.

Cómo son completados a través de múltiples vidas

Tenemos dos posibilidades: se expanden en dos vidas o a través de tres vidas.

A través de dos vidas

En el primer caso, digamos en esta vida, acumulamos el *karma* para renacer como un dios en el reino de los dioses. Como un resultado de la ignorancia, uno crea el *karma* virtuoso, que es

el *karma* virtuoso contaminado, y luego ese *karma* continúa como *karma* potencial en nuestro continuo mental. Luego al final de esta vida será activado a través del ansia y el aferramiento, hasta que el *karma* propulsor se vuelva el vínculo dependiente de la existencia. En la próxima vida, tendremos los seis vínculos resultantes de nombre y forma, seis fuentes y sensaciones, nacimiento, envejecimiento y muerte.

A través de tres vidas

El mínimo de vidas que se necesita para que un set de doce vínculos madure son dos vidas. Un set de doce vínculos dependientes puede ser esparcido por tres vidas. La manera en que eso sucede es que uno acumula *karma* en esta vida —ignorancia, formación kármica y conciencia—. Luego las impresiones kármicas continúan en la conciencia de almacenamiento, no se activan al final de esta vida. Lo que se activa al final de esta vida es un *karma* propulsor que pertenece a un set diferente de Vínculos Dependientes.

Ese set particular de Doce Vínculos Dependientes para usar como ejemplo, no ha sido activado en la siguiente vida —e, incluso, puede ser activado en cualquier vida futura—. Dicho set puede ir por muchas, muchas vidas: el *karma* nunca se pierde por sí mismo. Si es *karma* no virtuoso, continúa mientras no haya sido purificado. Y, si es *karma* virtuoso, continúa mientras su potencial no sea dañado por el enojo. Ese *karma* simplemente continuará, irá de vida en vida, junto con la conciencia, hasta que en una vida el ansia, el apego y la existencia pertenecientes a ese set de Doce Vínculos se active.

Una vez que han sido activados, que su *karma* propulsor ha sido activado, eso será la segunda vida. La primera vida sería cuando fueron acumulados; luego en otra vida, que es la segunda, fueron activados, y habría una tercera vida en la que uno experimenta los resultados de nombre y forma, seis fuentes, contacto y sensaciones, junto con el nacimiento, vejez y muerte.

Entonces, un set de Vínculos Dependientes abarca dos o tres vidas —no podemos tener menos ni más—.

Antídotos en contra de las aflicciones¹⁹

Ya hemos hablado de diferentes tipos de engaño, mencionamos las seis aflicciones raíz: el deseo, el enojo, el orgullo, la ignorancia, la duda y los cinco tipos de visiones erróneas. Ahora explicaré un poco más sobre cómo meditaríamos en los antídotos contra de algunas de estas aflicciones.

Lama Zopa Rinpoche:

“Hemos gozado de la felicidad temporal incontables veces.

No hay ningún tipo de felicidad temporal que nos quede por experimentar. Lo que es nuevo, lo que nunca hemos experimentado antes, es la gran paz que resulta de la cesación de todo sufrimiento, muerte y renacimiento, la felicidad total que surge a través de la cesación completa de la Verdad del sufrimiento —ignorancia, los pensamientos perturbadores y las acciones motivadas por estas mentes enfermizas—.

Esto es lo que nunca hemos experimentado.”

Base, camino y resultado

Las dos verdades son la base sobre la que practicamos los dos aspectos del camino, que son: (1) el método o la acumulación de mérito y (2) la sabiduría, o la acumulación de sabiduría. Luego, dependiendo del método y la sabiduría, alcanzamos el resultado de los dos cuerpos de Buda: (1) el cuerpo de la forma de Buda y (2) el cuerpo de la Verdad.

En verdad un Buda tiene lo que llamamos los cuatro *kayas* o los cuatro cuerpos. Tenemos los dos tipos de cuerpo de la forma, que son (1) el cuerpo de emanación y (2) el cuerpo de gozo. (1) Por ejemplo, el Buda Shakyamuni era un cuerpo de emanación. Luego tenemos el cuerpo de la Verdad de Buda, que tiene dos componentes: el primero es la mente iluminada

¹⁹ Mientras la mayoría de los esquemas de encabezados siguen el esquema de *El gran exposición de los estadios del camino*, este esquema fue insertado por el autor.

de Buda y el segundo es la *svabhavakaya*, la esfera iluminada de esa misma mente, que es la esfera pura iluminada en la mente de Buda.

Esos cuatro cuerpos de Buda también pueden ser condensados en (1) el cuerpo para el cual el punto es beneficiar a los demás y (2) el cuerpo para el propósito propio. El cuerpo de la Verdad de la sabiduría y la esfera pura iluminada en la mente de un Buda son a lo que se llama el cuerpo para el propio propósito. ¿Por qué? Porque al alcanzar estos cuerpos, el practicante habrá realizado completamente su potencial, pero con ellos solamente, no será capaz de beneficiar directamente a otros seres sintientes. Lo que se necesita son las múltiples emanaciones, que son los varios cuerpos de la forma. Es por eso que los cuerpos de la forma son llamados cuerpo para el propósito de los otros.

Esos dos tipos básicos de cuerpo de Buda, el cuerpo de la forma y el cuerpo de la Verdad, son realizados en dependencia de la práctica del método y la sabiduría. La práctica de la sabiduría se vuelve la causa de la obtención del cuerpo de la Verdad mientras que la práctica del método se vuelve la causa directa para la obtención del cuerpo de la forma de Buda. La práctica del método consiste en la meditación en la gran compasión, *bodhicitta*, la generosidad, etcétera, y la práctica de la sabiduría consiste en la meditación acerca de la vacuidad.

Así que luego, el aspecto del método y el aspecto de la sabiduría del camino son practicados en dependencia de las Dos Verdades: la Verdad Convencional y la Verdad Última. La Verdad Convencional actúa como la base para la práctica del método porque la *bodhicitta* y la compasión tienen objetos convencionales como su punto focal. Y la Verdad Última sirve como base para la práctica de la sabiduría porque es básicamente la vacuidad y la sabiduría que realiza la vacuidad, se enfoca en la vacuidad como Verdad Última.

De esa manera, tomando las Dos Verdades como base, uno practica el método y la sabiduría y, luego obtiene los dos cuerpos de un ser iluminado. Todo ser sintiente posee el potencial de alcanzar el cuerpo de la Verdad de Buda. Todo ser sintiente posee lo que se llama naturaleza búdica, y esa naturaleza bú-

dica es lo que se transformará en el cuerpo de la Verdad en el momento de la iluminación.

Entonces lo que precisamos hacer para poder utilizar nuestro potencial es transformar nuestra mente por medio de la meditación. Tenemos dos tipos básicos de meditación: unipuntual y analítica. Básicamente la meditación unipuntual entrena la mente para enfocarse en un solo objeto de meditación, mientras que la meditación analítica es más bien un tipo de meditación contemplativa, en la que pensamos acerca de un tema determinado. Aunque nuestra mente debería estar enfocada en ese tema contemplativo específico, como por ejemplo la impermanencia, el objetivo no es permanecer en un estado sin pensamientos. Esta meditación es un proceso en el cual uno en verdad piensa, donde uno analiza el objeto. Por lo tanto, es un tipo de meditación investigadora. Por otro lado, en la meditación unipuntual la única cosa en la que uno se concentra es en el objeto de meditación; y si hay otro tipo de pensamiento emergente en la mente, uno simplemente lo deja ir y regresa al objeto de meditación.

Durante la meditación analítica emplearemos varios tipos de razonamientos para comprender más claramente temas tales como la vacuidad, el sufrimiento, etcétera. Y también, practicando meditación analítica practicamos los varios tipos de antídotos contra nuestras aflicciones.

Se dice que cuando practicamos meditación podemos elegir el objeto de meditación de acuerdo a nuestro estado mental. Si estamos en duda acerca de qué meditación practicar, solo necesitamos analizar nuestra mente y encontrar cuál es nuestra aflicción más predominante y, luego, meditar en el antídoto de esa aflicción. Elige el objeto de meditación de acuerdo a la aflicción que sea más fuerte en tu mente y, de esa manera conviértete en tu propio terapeuta.

Antídoto contra el apego

En general, la meditación en la impermanencia es una meditación muy buena como antídoto al deseo. Una vez que reconocamos la naturaleza fugaz de los objetos de nuestro deseo, automáticamente nos sentiremos menos atraídos hacia esos

objetos. Y también, una vez que reconozcamos más nuestra naturaleza impermanente, entonces tendremos menos interés en perseguir placeres transitorios y automáticamente nos concentraremos más en nuestra práctica de Dharma. No hay nada como meditar sobre la muerte para sobreponerse a los propios deseos. También, como ya he mencionado, si tenemos una obsesión con la forma física de otra persona, también nos enfocamos en los aspectos impuros del cuerpo humano. Solo tenemos que atravesar mentalmente por las diversas partes del cuerpo y también a través de los órganos que constituyen la parte interior del mismo. Por supuesto esa no es una meditación que a mucha gente le guste hacer, pero aun así, es una meditación basada en la verdad convencional y es muy efectiva.

Básicamente el apego es un tipo de mente errónea que está basada en lo que llamamos concepciones erróneas. En esta ocasión, la función de la concepción errónea es de exagerar la belleza del objeto a tal punto de que el mismo parecerá una necesidad indispensable para nuestra felicidad. Estoy seguro de que todos tenemos familiaridad con este proceso. Pero aun así, miremos el siguiente ejemplo. Yo soy alemán. En Alemania a la gente le gustan mucho los autos, así que usaré el ejemplo de un auto. Primero, puede que veamos alguna publicidad en la revista sobre el último BMW o el último Mercedes y luego puede que pensemos “sí, ése parece ser un buen auto”. Pero luego leemos acerca de las diferentes características del auto, cuántos caballos de potencia tiene, cuán rápido puede ir de cero a cien en tantos segundos, y también sus rasgos de seguridad, etcétera, y cuanto más leemos sobre el auto, más generamos una imagen del auto como algo más y más deseable. Cuanto más leemos sobre los aspectos positivos del auto, el auto tiene la apariencia de ser más deseable para nosotros. En realidad, el auto es el mismo, pero sí hay una diferencia en nuestra percepción entre (1) cuando vimos la imagen del auto por primera vez y (2) cuando, a base de haber leído sobre las buenas características del auto, hemos pensado sobre todas sus buenas cualidades. Dependiendo de nuestra mente, puede que seamos seducidos por la publicidad del auto. Hay diversas clases de publicidades, algunas prometiendo hacerlo a uno más libre, otras prometiendo fuerza o poder, estatus social, et-

cétera. Empezamos a atribuirle más y más cualidades a dicho auto y finalmente el auto se nos presenta bajo una luz completamente diferente.

Podemos ver que nada ha cambiado del lado del objeto, pero lo que ha cambiado es nuestra percepción. En verdad el aspecto deseable que se nos presenta luego de haber leído sobre los beneficios es una mera generación mental. Si ese aspecto deseable ya existiese ahí, desde el lado del objeto, entonces ese aspecto ya tendría que haber aparecido cuando vimos el auto por primera vez. Pero ese aspecto deseable —que hace que el auto sea para nosotros atractivo— es solamente algo generado dentro de nuestra mente, y no es algo que esté ahí, en el objeto en sí. Pero porque creemos que es así, generamos un apego muy fuerte.

Primero nuestra mente construye esa imagen del auto como algo muy deseable, y luego, porque creemos que esa imagen es fidedigna, nos apegamos al objeto y generamos gran deseo por el auto. Y después por supuesto creemos que todas esas cualidades que le atribuimos al auto, las recibiremos cuando lo compremos. Pero, por supuesto, cuando compramos el auto, tendrá esas cualidades sobre las que leímos, pero la felicidad, esta habilidad de darnos felicidad que habíamos imputado en esas cualidades, eso no lo encontraremos. Y luego todas esas cualidades que hemos imputado como la libertad, el poder, etcétera, esas no las obtendremos porque no son posibles de internalizar, no es posible generar cualidades internas a través de un objeto externo.

Esto es solamente un ejemplo, pero el mecanismo es el mismo para todos los objetos que deseamos. Por ende, no hay duda alguna de que el deseo no tiene base en la Verdad Última; pero no solo eso, sino que la duda ni siquiera está basada en la Verdad Convencional. El objeto que se le aparece al deseo no es el verdadero objeto, sino un objeto muy distorsionado que estamos viendo a través del filtro de nuestras concepciones erróneas y engañosas.

Podemos observar el mismo fenómeno en nuestra vida cotidiana cuando interactuamos con otras personas. Estoy seguro de que ha sido la experiencia de todos generar un apego muy

fuerte hacia cierta persona en un determinado momento, en el que teníamos una apariencia de la persona como extremadamente deseable. Pero luego, si uno no ha visto a esa persona por algún tiempo y ese apego o ha cesado o bien ha sido transferido a otra persona y, luego uno se encuentra con ella, uno la mira y piensa: “me pregunto cómo fue alguna vez posible que me apegara a esa persona”. El aspecto deseable ha desaparecido por completo.

A veces incluso pensamos “en verdad no conocía a esa persona”: la apariencia en la mente de uno ha cambiado completamente. Esto es una prueba más de que esta apariencia de ser deseable, increíblemente bello y atractivo es algo inventado completamente por nuestra mente. Si estuviera allí, desde el lado del objeto, hubiera estado ahí todo el tiempo, y también tendría que aparecer de ese modo para todos, todo el mundo tendría que encontrar a esa persona atractiva y deseable.

Dado que el apego percibe a su objeto de dicho modo, únicamente de forma muy distorsionada, no es una mente que esté basada en la realidad y, por lo tanto, puede ser opuesta. Podemos disminuir nuestro apego, nos podemos oponer a nuestro apego porque el apego es una mente errónea. Una mente errónea es una mente que percibe a su objeto de manera equivocada, es básicamente como un malentendido, una alucinación. Una vez que entendemos que el objeto de nuestro deseo es meramente una apariencia a nuestra mente que alucina, automáticamente no nos sentiremos más impelidos hacia ese objeto.

De hecho, si empleamos la sabiduría que ve a la belleza y al aspecto atractivo del objeto como algo vacío de ser deseable y, por lo contrario, que comprende todas las fallas y problemas inherentes al objeto, hemos entonces generado la mente que se opone al deseo y al apego. La sabiduría que realiza dicha ausencia de ser deseable y atractivo, está basada en la realidad y cuanto más generemos esa sabiduría, menor se volverá nuestro apego dado que dicha sabiduría se opone directamente a la manera en que el apego percibe a su objeto.

El apego percibe su objeto como muy deseable, que es una manera muy errónea. Generamos la sabiduría que comprende que en verdad no hay nada deseable en el objeto en sí y eso

se opone al apego. De esa manera uno puede, poco a poco, contrarrestar su apego a cualquier tipo de objeto.

La primera meditación que se hace en conjunción con las Cuatro Nobles Verdades es la meditación en la impermanencia. ¿Por qué es así? Porque la realización de la impermanencia es un antídoto para el aferramiento a la permanencia. Como dijimos anteriormente, nuestros propios agregados son lo que llamamos sufrimiento que crea y abarca —de ese modo nuestros propios agregados son la Verdad del Sufrimiento en sí—. Tenemos varias concepciones erróneas con respecto a la Verdad del Sufrimiento, como que nuestros agregados son permanentes, son felicidad, son puros y poseen identidad, una identidad que existe de manera independiente.

Entonces para, por ejemplo, para superar la primera concepción errónea que percibe nuestros agregados como permanentes, debemos meditar en la impermanencia de nuestros agregados, porque en verdad nuestros agregados son impermanentes —los cinco agregados que ya mencionamos al comienzo: forma, sensaciones, discernimiento, factores compuestos y conciencia—. Hay un agregado físico y cuatro agregados mentales— son mayormente agregados mentales—. Aunque son impermanentes nos aferramos a ellos como permanentes. Pero luego, al comprender que el aferramiento a los agregados como permanentes es una mente equivocada, un malentendido, una concepción errónea, comprenderemos que la naturaleza real de nuestros agregados es la impermanencia, pues cambia de momento a momento. De esa manera, el entendimiento de que los agregados son impermanentes se opone directamente al aferramiento a los agregados como permanentes. Ésta es la psicología básica de cómo se contrarresta a los diferentes engaños mediante una sabiduría que es directamente opuesta a la respectiva naturaleza de dichos engaños. Es decir, que uno contrarresta a una aflicción mediante una mente, una sabiduría, que sostiene al objeto de forma opuesta a la forma en que la sostiene dicha aflicción.

Puede ser muy útil también pensar acerca de las múltiples desventajas del deseo. Aunque no sean evidentes de ver, aun así, Buda dijo que sí hay muchas desventajas en el deseo. La realidad

es que estamos tan apegados a nuestros engaños... y esto es muy interesante. No solamente tenemos deseo por los objetos de los cinco sentidos, no solamente tenemos apego a nuestras ideas, sino que también estamos apegados a nuestros engaños. Tenemos un gran apego por el apego en sí mismo.

Debido a que tenemos este gran apego por el apego en sí mismo, sentimos que el apego es necesario para nuestra felicidad. Porque pensamos así, nos apegamos al apego. Cuando nos demos cuenta de que el apego no nos proporciona la felicidad que estamos buscando, cuanto más entendemos eso, más naturalmente seremos capaces de dejar ir a nuestro apego. Aunque al principio, es cierto que uno puede sentir como si fuera a morir si abandonara sus apegos. En esa circunstancia, uno puede pensar que hay muchos practicantes que han abandonado su apego y no han muerto. E incluso si lo pensamos desde nuestra propia vida, desde nuestra propia experiencia, sabremos que en ocasiones hemos poseído ciertos deseos, apegos muy grandes, pero luego, debido a tener que abandonarlos o simplemente porque se fueron, ¡esto no llevó a nuestra muerte!

Paciencia, el antídoto contra el enojo

Ya hablé anteriormente sobre la naturaleza del enojo, cuya naturaleza es básicamente querer lastimar o destruir su objeto. En general, el mejor antídoto contra el enojo son las meditaciones en el amor, la compasión y la paciencia. Y éste es, por supuesto, un tema muy complejo, pero intentaré dar algunos ejemplos sobre cómo uno puede lidiar con su enojo.

Meditando sobre las desventajas del enojo

En primer lugar, es importante que reflexionemos seriamente sobre las desventajas de nuestro enojo y que contemplemos los beneficios de la práctica de la paciencia. Con respecto a este tema, existen algunas concepciones erróneas. A menudo los estudiantes piensan que paciencia significa mantener las emociones y el propio enojo embotellado en la mente: eso no es el significado de la paciencia. La definición de paciencia es “una mente que no se perturba”. Es una mente que no está agitada, una mente imperturbada y llena de paz. Una mente en

paz es la naturaleza de la paciencia.

Una mente paciente es una mente en paz. Y la práctica de la paciencia significa ser capaz de tener una mente en paz frente a la adversidad, frente a los problemas. Según Shantideva, meditar sobre los beneficios de la paciencia y las desventajas de enojarnos es el primer paso en la meditación sobre la paciencia. En verdad, no estoy seguro de si es el primer paso, pero, de todos modos, se vuelve importante al comienzo. Creo que la razón de eso es que tenemos un apego muy arraigado al enojo, pensamos que el enojo también es algo útil.

Como lo veremos luego más claramente, y como ya he explicado un poco con anterioridad, si miramos el desarrollo de nuestras aflicciones, primero tenemos el aferramiento propio — la visión de las colecciones transitorias que se aferra al “yo” y lo “mío” —. Si miramos al desarrollo de nuestras aflicciones, primero tenemos el aferramiento propio. Es decir, la visión de las colecciones transitorias que se aferra a la identidad, al “yo” y a lo “mío”. Luego de este aferramiento, una vez que uno ya se ha aferrado al “yo”, automáticamente uno ya discierne al “otro”, ya se ha hecho esta división entre el “yo” y el otro. Y a continuación, nos apegamos y deseamos al “yo”, a la propia identidad, y entonces generamos aversión hacia el otro. Anteriormente, este tema ya lo he explicado brevemente y más adelante lo veremos de forma más clara.

Luego, generamos apego hacia aquello que beneficia al “yo” y generamos aversión a hacia eso que lo daña. Éste es uno de nuestros rasgos psicológicos, que es muy profundo y está muy arraigado dentro nuestro. El mismo surge mediante el desarrollo psicológico de los engaños.

Por lo tanto, automáticamente pensamos que, si generamos aversión, esa aversión puede proteger nuestra felicidad. De otro modo, ¿por qué generar aversión contra algo que nos dañaría? La aversión está basada en el apego hacia el “yo”; generamos aversión hacia aquello que amenaza la felicidad del “yo”, de la identidad. Esto está muy arraigado en nosotros; por supuesto que en algunos menos y en otros más de acuerdo a cuánta práctica de Dharma hayamos hecho ya en vidas pasadas y en esta vida.

También puede haber un condicionamiento cultural que nos influye a creer que deberíamos enojarnos en ciertas situaciones. Eso puede surgir a partir de la forma en que fuimos criados, de nuestra cultura y demás. A esta idea, -la que podríamos casi decir que es una visión subconsciente de que el enojo es beneficioso-, la podemos superar mediante la contemplación en las desventajas del enojo; esto es lo que deberíamos de hacer para superarla. Al contemplar sus desventajas, automáticamente reduciremos nuestro enojo, porque nuestra mente tiene una cierta inteligencia que no quiere hacer nada que nos dañe. Una vez que comprendemos que generar enojo nos trae más daño que beneficio, automáticamente hay menor complacencia, menor voluntad en nuestra mente para enojarnos. Y porque hay menor voluntad, hay menos enojo. Luego también en el momento del enojo, si recordamos las fallas y desventajas, los problemas que nuestro enojo trae con él, automáticamente pensaremos: “no vale la pena enojarse, es mejor no enojarse”.

Por el otro lado, deberíamos meditar en las ventajas de la práctica de la paciencia, para inspirarnos más y más en desarrollarla. Por supuesto, uno puede explicar las desventajas del enojo en gran detalle, pero puede que eso lleve mucho tiempo y no esté dentro del alcance de este libro. Dicho de una forma muy básica, el enojo destruye tanto la felicidad de esta vida como la felicidad de vidas futuras. El enojo destruye completamente la felicidad de uno. El hecho que el enojo destruya a la felicidad de esta vida lo podemos ver: una persona que posee enojo en su mente no es una persona feliz.

Como Maitreya dice en *El sublime continuo*:

“La mera presencia del enojo trae dolor al corazón.”

Una mente enojada no es una mente feliz. Es una mente que tiene fuego quemando dentro de sí, está consumida por las llamas del enojo. Si actuamos en forma acorde a ese enojo y atacamos a otros de manera física o verbal, también causamos infelicidad a otros. Es de esta manera que, en esta vida, el enojo nos ha hecho miserables, tanto a nosotros como a los demás. Éste es uno de los muchos efectos dañinos que podemos observar directamente en esta vida.

Más aun, el enojo también destruye la felicidad de nuestras vidas futuras. ¿Cómo hace eso? Lo hace al destruir nuestro *karma* virtuoso. Para experimentar felicidad en las vidas futuras necesitamos *karma* virtuoso. Esos potenciales de *karma* positivo que tienen el poder de producir felicidad en las vidas futuras serán destruidos por el enojo; así se explica en los sutras. Incluso si nos involucramos en la práctica de Dharma en esta vida, los frutos de esa práctica de Dharma serán dañados por ese enojo. Y debido a ese daño, nuestro goce de dichos frutos en vidas futuras será, o bien disminuido, o completamente destruido.

Y luego por supuesto, si cada vez nos permitimos a nosotros mismos enojarnos, esto coloca una semilla kármica de enojo en nuestra mente y refuerza nuestro condicionamiento mental de enojarnos y estar enojados. Nos enojaremos fácilmente la próxima vez, nos enojaremos más a menudo, y el condicionamiento mental más fuerte asegura también que el enojo lo sea, y permanezca por más tiempo en la mente.

Por otro lado, la paciencia es la causa tanto de la felicidad en esta vida, como también en las vidas futuras. Si somos pacientes, en esta vida tendremos una mente en paz y feliz. Y si tenemos una mente pacífica y feliz, entonces nuestras acciones de cuerpo y habla también serán pacíficas, serán beneficiosas para otros y serán capaces de hacer a otros felices. Y más aun, a través de la práctica de la paciencia acumulamos grandes méritos, y esos méritos madurarán como felicidad en una vida futura. Además, si desarrollamos paciencia, nuestra práctica de Dharma no será dañada, seremos capaces de continuarla y no tendremos un enojo que destruya las semillas kármicas de nuestra práctica.

Aunque he dado una explicación muy breve, cuanto más elaborada y amplia sea nuestra reflexión y contemplación acerca de las desventajas del enojo y los beneficios de la paciencia, tanto mejor. Conocí una vez una estudiante en un curso que escribió todas las desventajas del enojo y luego reflexionó sobre ellos diariamente.

Meditación sobre la paciencia que tolera el sufrimiento

Hay una meditación muy fácil que nos ayudará mucho a reducir nuestra agitación mental y enojo. En primer lugar, es muy im-

portante meditar en una mente feliz. Shantideva dice que la raíz del enojo, entre otras, es una mente infeliz y tensionada. Esto lo podemos confirmar a través de nuestra experiencia. La meditación en la paciencia es en verdad también una meditación sobre una mente feliz. Cuanto más mentalmente felices seamos, menos nos enojaremos. Las personas que son mentalmente felices no se ofenden fácilmente. Las personas que son muy tensas explotarán por la más mínima provocación.

Para poder conservar una mente feliz y pacífica frente a la adversidad y los problemas, podemos hacer una reflexión muy simple en las siguiente dos líneas de Shantideva:

“Si hay algo que puedo hacer acerca del problema,
entonces no hay necesidad de irritarme;
y si no hay nada que puedo hacer sobre el problema,
no hay propósito en irritarme.”

Ésta es una forma muy pragmática de encarar nuestras vidas. Si tenemos ciertos problemas pero podemos hacer algo al respecto, entonces no hay necesidad de irritarse, deprimirse o enojarse. De hecho, no hay beneficio ni necesidad. Lo que sí es necesario es que hagamos algo para enmendar el problema, para superarlo, y esto lo podemos hacer mucho mejor con una mente feliz y alegre que con una mente enojada e irritable.

Y más aun: si hay problemas contra los cuales no podemos hacer nada, entonces tampoco hay propósito en irritarnos. ¿Cuál es el propósito de irritarnos si hay mal clima? No podremos dañar al clima. Lo único que resulta dañado somos nosotros mismos y, si uno se enoja con los demás, también los daña a ellos. El clima no pensará “ay, Dios, esa persona está enojada... ¡Mejor empiezo a enviarles un poco de sol!” Eso no pasará.

Con respecto a esto, me resulta muy inspirador lo que dice Su Santidad el Dalai Lama, —quien tiene muchos, muchos más problemas que “yo”, o que otros obviamente—: que con esa sencilla meditación, reflexionando en esas dos líneas simples, se es capaz de conservar una mente feliz. También mi maestro una vez dijo que, después de que los chinos habían destruido la casa de su familia y habían matado y encarcelado a sus her-

manos, hermanas y parientes, se dijo a sí mismo que no habría beneficio en enojarse. Él dijo: “enojarme no traería de vuelta a mis parientes a la vida, no los beneficiaría; enojarme ciertamente no dañaría a los chinos, no cambiaría la situación del pueblo chino ni tampoco me beneficiaría a mí. Por ende, enojarme no tiene el mínimo beneficio.”

También hay otras meditaciones que podemos hacer en el momento de la confrontación. Quizá agregar que debemos reflexionar sobre esas dos líneas en nuestra vida cotidiana una y otra vez; debemos aplicarlas a las distintas situaciones de nuestra vida. Al principio será solamente un pensamiento superficial; puede que no nos dé un verdadero sentimiento. Pero al aplicarlas una y otra vez, dado que nuestra mente tiene esta inteligencia y sabiduría natural, lentamente nuestro entendimiento de esas dos líneas se volverá más y más profundo. Un día realmente hará “clic”. Tendremos pensamientos tales como éstos: “ah, sí, es verdad, no hay realmente necesidad de enojarme”, “soy en realidad mi mayor enemigo enojándome todo el tiempo”, “podría tener la mejor de las vidas, pero, repeditamente sin beneficio alguno, me hago enojar a mí mismo”. Eso puede suceder a través de la meditación continua sobre esas dos líneas.

La paciencia que no tiene consideración por el sufrimiento

También hay otras técnicas que podemos emplear para meditar en paciencia y compasión. Por ejemplo, podemos reflexionar cómo la persona que nos está lastimando está bajo el control de su propio engaño, bajo el control de su propio enojo. Esta técnica ya la hemos mencionado. Si hay otra persona que está enojada con nosotros, provocándonos verbalmente, abusándonos e intentando comenzar una pelea, entonces podemos reflexionar acerca de la situación en la mente en sí de la otra persona, de cómo la otra persona está siendo superada por su enojo, y comprender todo lo que eso implica. Debemos comprender que una mente que está superada por el enojo no es una mente feliz, que la persona está en verdad sufriendo y, también que la persona tampoco tiene demasiadas opciones. No es que la gente elige estar bajo el control de sus aflicciones; nacemos bajo el control de nuestros engaños.

Ésta es mi propia experiencia. A menudo decimos que no queremos que un determinado patrón dañino emerja, pero ese patrón mental aun así lo hace. Podemos reflexionar en el desamparo de la otra persona, quien está siendo vencida por su propia aflicción, por su propia concepción errónea. De esa manera generamos compasión por la otra persona. Si generamos algún tipo de aversión, al menos debería ser hacia el enojo de la otra persona, no en contra de la otra persona en sí. Pero por supuesto, uno no tendría que generar enojo en lo absoluto. Después de ello, uno también puede reflexionar sobre cómo nuestras experiencias son los resultados del propio *karma*. De esta forma, conectamos a la meditación en la compasión con la meditación sobre el *karma*.

Además, podemos reflexionar sobre cómo la otra persona carece de felicidad. Todos estamos buscando felicidad, todos queremos felicidad, y nadie tiene jamás felicidad suficiente. Es un hecho que una persona que está enojada no es una persona feliz. En realidad, tiene lo opuesto de lo que desea, porque el enojo es sufrimiento, pero desea felicidad. De esa manera reflexionamos sobre cómo la otra persona carece de felicidad y generamos algún tipo de afecto y amor por esa persona, deseando que ella sea feliz. Eso también es un antídoto para el enojo.

Estos fueron solamente ejemplos breves de unas pocas posibilidades de cómo uno puede lidiar con el enojo. Si quieres saber más sobre estas técnicas para lidiar con el enojo, entonces deberías estudiar las enseñanzas de “entrenamiento mental” (*Lojong*), como, asimismo, también la sección “Transformando problemas” del programa de estudios de la FPMT “Descubriendo el budismo”. También, puedes intentar estudiar el capítulo sobre la paciencia en *Entrando al camino del bodhisattva* de Shantideva.

No-ignorancia, el antídoto contra la ignorancia

La próxima aflicción es la ignorancia. La ignorancia se supera al generar sabiduría y, en particular, para superar la ignorancia, —que es la raíz de la existencia cíclica—, necesitamos generar la sabiduría que realiza la vacuidad, la ausencia de existencia

inherente. Para superar la duda, también, necesitamos generar sabiduría y lo mismo aplica para todas las visiones erróneas.

Brevemente

La no-ignorancia es una sabiduría discriminativa que es alcanzada de forma innata o a través de la práctica, y es capaz de actuar como antídoto contra la ignorancia.

Elaboradamente

Definición: La no-ignorancia es un entendimiento discernidor que surge al escuchar las enseñanzas, al contemplar el significado de lo que ha sido escuchado y al meditar en el significado contemplado. También puede surgir a través del nacimiento con la maduración del *karma*.

La ignorancia es la causa raíz de la existencia cíclica, y su único antídoto es la sabiduría que realiza la vacuidad, es decir la no-ignorancia. Por lo tanto, es crucial que nuestra práctica del Dharma contenga estos tres pasos de escucha, contemplación y meditación.

En última instancia, la sabiduría que surge de la meditación es el único antídoto contra la ignorancia, pero ésta surge basada en la sabiduría de la contemplación, que, a su vez, depende de la sabiduría que surge a través de la escucha. La sabiduría que surge a través de la escucha tiene beneficios ilimitados. En última instancia lleva a la liberación y a la iluminación, además de generar dicha y libertad interna de manera temporal. Es el verdadero amigo que nunca nos abandonará y la riqueza que nunca podrá ser arrebatada por ningún ladrón. Una persona con sabiduría siempre es apreciada y puede beneficiar a los demás.

Función: La no-ignorancia actúa como base evitar involucrarse en acciones no-virtuosas.

Antídoto contra el orgullo

La próxima aflicción es el orgullo. Ya dijimos que el orgullo es una mente que enaltece a uno mismo y se enfoca en las propias cualidades. Por lo tanto, una de las mejores maneras de sobreponernos al orgullo es reflexionar en todas las cosas que

uno no sabe. Hay muchos, muchos temas y tópicos que no entendemos, y es así entonces que podemos sobreponernos fácilmente a nuestro orgullo. Hay probablemente muy pocas personas en el mundo de las que no podríamos aprender absolutamente nada. Hay al menos una pequeña cosa que podemos aprender de cualquiera que conozcamos en la calle. Solamente un Buda no tiene nada más por aprender.

A menudo también quizá generamos orgullo en relación a nuestras fallas. Como he mencionado anteriormente, a veces nuestra mente puede ser un poco extraña. Podemos generar algún tipo de orgullo perverso en base a nuestras fallas, por el que pensamos “soy el peor”. Podemos proclamar el título de “soy el peor de todos”, que es una especie de orgullo invertido. Si practicamos humildad también quizá, obtenemos la idea de que somos el más humilde de todos y podemos generar orgullo en base a la humildad. Sobreponerse al orgullo requiere mucha práctica. Y, nuevamente, es muy útil reflexionar sobre las desventajas del orgullo para poder superar nuestro apego al orgullo.

Entusiasmo, el antídoto contra la pereza

Brevemente

El entusiasmo es la alegría respecto de la virtud. Es el antídoto contra la pereza y tiene como función completar la práctica virtuosa.

Elaboradamente

Definición: del *Compendio de la sabiduría*²⁰: ¿qué es el entusiasmo? Es la alegría en relación con la armadura, el entrenamiento, la confianza, el no darse por vencido y el no ser complaciente, que son los tipos de entusiasmo.

El entusiasmo tiene la función de completar perfectamente y de lograr la virtud.

División: Los cinco tipos de entusiasmo cubren la práctica de

²⁰ *El Compendio de la Sabiduría* de Venerable Asanga es uno de los textos principales en el budismo *Mahayana*. Las definiciones de los factores mentales pueden ser encontradas en la traducción al inglés del texto *Un collar para aquéllos de conciencia clara* de Gachen Yeshe Gyatzen, disponible en el material del Programa Básico de la FPMT; y también en *Una gota del océano de la mente y los factores mentales*, disponible en www.happy-monkpublication.org

toda una vida. Si son integrados en la vida de uno, es imposible que no tengamos éxito.

1. El entusiasmo que es como una armadura: es el entusiasmo que es generado antes de involucrarse en una acción virtuosa.
2. El entusiasmo acerca del entrenamiento es el entusiasmo que acompaña la práctica virtuosa.
3. El entusiasmo de confianza es el entusiasmo que uno tiene en sus propias habilidades. Contrarresta la falta de autoestima y pensamientos tales como: “¿cómo alguien como yo podría lograr eso?”

De las Historias de la vida de Buda:

El desaliento no beneficia la liberación del desahucio.

Por lo tanto, sin hacerse miserable a uno mismo, si uno depende de la habilidad para cumplir con el objetivo necesario, incluso lo extremadamente difícil se convierte en tarea fácil y uno puede alcanzar la liberación.

Por eso mismo, sin miedo o desagrado, logra aquello que sea necesario a través de los medios adecuados.

Al alabar firmemente el esplendor de las habilidades, el logro de todos los objetivos yace en la mano de uno.

Estar desalentado y preocupado no beneficia a nadie. Por eso, sin hacerse miserable, uno debe inicialmente investigar si el objetivo es realista en ese momento. Si en ese momento no es realista, entonces uno lo vuelve objeto de oraciones y crea las causas para ser capaz de llevar a cabo tal acción en un futuro. Si el objetivo está dentro del alcance de la habilidad presente, entonces uno se involucra hábilmente en la acción y no se detiene hasta que la completa. De esta manera, hasta lo más difícil se vuelve fácil y uno puede lograr de forma secuencial el propósito de uno mismo y de los demás.

4. El entusiasmo irreversible es el entusiasmo que previene que

otras actividades virtuosas no nos desvíen antes de que uno no haya completado la actividad que uno originalmente inició.

5. El entusiasmo de la no-complacencia es el entusiasmo que protege a uno de estar satisfecho con un resultado inferior o incompleto.

Por ejemplo, algunos estudiantes se satisfacen solamente estudiando e implementando un pequeño aspecto del camino y piensan de la siguiente manera: “he progresado mucho a lo largo del camino”. Cuando, luego, reciben enseñanzas sobre el camino completo a la iluminación por parte de alguien entendido en todos los aspectos importantes del camino, entonces se desalientan.

La diferencia entre entusiasmo y esfuerzo

El esfuerzo basado en el entusiasmo es un esfuerzo gozoso que ayuda a alcanzar nuestras metas rápidamente. El mero esfuerzo, por otro lado, es difícil de sostener durante un largo período de tiempo y, en general, es menos efectivo. Por esa razón, es importante cultivar un sentido de felicidad con la práctica de Dharma de uno mismo.

Generando entusiasmo y esfuerzo entusiasta

Hay dos condiciones directas que obstruyen la generación del esfuerzo entusiasta. La primera es no involucrarse en una acción virtuosa a pesar de poder realizarla, pensando así: “¿cómo yo podría jamás lograr esto?”

No involucrarse en una acción virtuosa a pesar de poder realizarla

Con respecto a la primera, también hay dos: la pereza de la procrastinación que piensa: “todavía tengo mucho tiempo”, y el estar consumido por el apego a la felicidad de esta vida, que por su lado lleva a la pereza de sentirse atraído por las acciones negativas.

Un antídoto contra la procrastinación es meditar en lo corta que es la vida, y en la alta probabilidad de que caeremos en los reinos inferiores después de la muerte. También podemos pensar que será extremadamente difícil obtener nuevamente un precioso renacimiento humano en el futuro.

Un antídoto contra el apego es meditar de la siguiente manera: el Dharma sagrado es la causa para la felicidad eterna en esta

vida y en vidas futuras, pero las distracciones de la excitación mental, de la charla descontrolada y sin propósito, etcétera, son las razones por las que puedo perder la oportunidad de lograr el gran propósito de esta vida, y en cambio experimentar muchos sufrimientos en vidas futuras.

La pereza de la autoestima baja

Con respecto a la pereza de la autoestima baja hay tres posibilidades: en primer lugar, podemos dudar de nuestra capacidad para alcanzar las cualidades de un Buda, ya que son infinitas. En este caso es bueno recordar que todos los seres iluminados comenzaron siendo seres comunes como uno mismo. No hay nadie que desde el comienzo fuese un Buda. Además, el Buda predijo a seres peores que nosotros que un día se iluminarían, así que no hay duda alguna de que, si nos aplicamos al Dharma, podremos alcanzar la iluminación.

En segundo lugar, podemos dudar de nuestra habilidad para realizar las difíciles prácticas de un *bodhisattva*, tales como ofrecer el propio cuerpo, etcétera. Aquí uno debe recordar que no ha de involucrarse en tales prácticas si crean dificultades para uno mismo. Cuando uno esté listo, a partir del Camino de la Visión, será muy fácil. En este nivel, cortarse los miembros del cuerpo nos molestará no más que si cortásemos un vegetal.

En tercer y último lugar, uno puede sentirse descorazonado por la idea de tener que experimentar los sufrimientos de la existencia cíclica al tener que renacer infinitas veces para el beneficio de los seres sintientes. Aquí es bueno recordar que los *bodhisattvas* no experimentan la sensación del sufrimiento, ya que han abandonado la causa del mismo: el *karma* negativo. Además, puesto que poseen una realización estable sobre la falta de existencia inherente de la existencia cíclica, perciben todo como una ilusión y por ende no experimentan sufrimiento mental.

De esta manera, puesto que los *bodhisattvas* no experimentan sufrimiento físico ni mental y, en realidad, están fortalecidos y alimentados por el gozo físico y mental; ellos no tienen ningún problema en renacer en la existencia cíclica. Por ende, uno no ha de desalentarse.

Cuatro condiciones propicias para el entusiasmo

1. El poder de la creencia: generar aspiración por la práctica de abandonar y adoptar a través de la meditación sobre las leyes kármicas de causa y efecto²¹.
2. El poder de la estabilidad: no involucrarse en acciones indiscriminadamente, sino primero sopesar si la acción puede ser llevada a cabo o no.
3. El poder de la alegría: practicar el entusiasmo gozoso sin darse por satisfecho, como un niño que no quiere parar de jugar.
4. El poder de desistir: tomar un descanso cuando el cuerpo y la mente se han agotado a través de intenso esfuerzo gozoso, y comenzar inmediatamente después de que las fuerzas se han recuperado.

Función: El esfuerzo entusiasta es el tercero de cuatro antídotos contra la pereza. Surge de la aspiración, que a su vez se basa en la fe.

Breve meditación para incrementar la confianza y la imagen positiva en sí mismo

1. Siéntate confortablemente en una posición recta.
2. Escoge un período de tiempo, por ejemplo hoy, la semana pasada, el año pasado, etc.
3. Recuerda concienzudamente con una mente clara y relajada, sin juzgar, todas las acciones del cuerpo, el habla y la mente que has llevado a cabo en ese período de tiempo, desde el comienzo hasta el momento presente.
4. Regocíjate en todas las acciones positivas. (Lo más probable es que uno encuentre muchas cosas de las que regocijarse, más de las que uno inicialmente creía).
5. Ahora enfoca la atención en tu interior interior e identifica tus

²¹ La práctica de *abandonar* y *adoptar* tiene diferentes connotaciones dependiendo del contexto. Aquí, dado que está relacionado a la contemplación del karma, significa abandonar las acciones negativas y adoptar acciones positivas para darse cuenta que solamente el *karma* negativo es la causa del sufrimiento que uno no desea, y que solamente el karma positivo es la causa de la felicidad que uno quiere. Esto incluye las acciones de cuerpo, palabra y las de la mente: abandonar estados mentales dañinos como el enojo, y adoptar estados positivos como el amor, la compasión y la paciencia.

cualidades. (Encuentra al menos una)

6. Regocíjate en tus cualidades, idealmente hasta que el pensamiento “soy una buena persona” se genere en la mente.

7. Repite este ejercicio hasta que el pensamiento “soy una buena persona” se genere naturalmente.

8. Dado que todas las cualidades de uno y las acciones solo existen relativas a los demás, genera gratitud hacia los demás.

SARVA MANGALAM

Por los méritos de este comentario, que todos nuestros maestros, como Su Santidad el Dalai Lama, Lama Zopa Rinpoche, Lama Ösel Rinpoche, Khen Rinpoche Lhundrub Rigsal y otros maestros, permanezcan inmutablemente con nosotros como un *vajra*, rebosando salud, y continuamente giren la rueda del *Dharma* de *sutra* y *tantra*, especialmente las enseñanzas de Lama Tsongkapa.

Las cualidades de Buda son inconcebibles.

Las cualidades del *Dharma* son inconcebibles.

Las cualidades de la *Sangha* son inconcebibles.

El resultado que madura a través de la fe en lo inconcebible,
es también inconcebible.

Que todos los seres sintientes inmediatamente obtengan el
estado supremo de la iluminación.

Bibliografía

Kyabje Pabonka Rinpoche, *La liberación en la palma de tu mano* (traducido por el autor directamente desde el idioma tibetano y publicado por Ediciones Dharma, 2006)

Lama Tsong Khapa, *El gran tratado sobre los estadios en el camino a la iluminación* (traducido por el autor directamente desde el idioma tibetano y publicado por Ediciones Dharma, 2007)

Shantideva, *La práctica del bodhisatva* (traducido por el autor directamente desde el idioma tibetano y publicado por Ediciones Dharma, 2008)

Para referencia de otros libros citados publicados por HappyMonks-publication: www.happymonkspublication.org.

Para referencia de cursos de budismo de la FPMT (Fundación para la Preservación del Budismo Mahayana): www.fpmt-hispana.org.

¹ En tibetano, *khyab pa 'du byed kyi sdug bsngal*; en sánscrito, *samskara dukhata*. Investigando las traducciones al español de este término, solo encontré variaciones que se enfocan en *lo abarca todo*, tal como *el sufrimiento que lo*

abarca todo. Esta traducción tiene faltas, en dos sentidos. En primer lugar, el término en tibetano no dice "todo", solo dice *abarca* o *abarcante*. Es así entonces que la traducción se convierte ligeramente en un comentario, lo que no debería de suceder. En segundo lugar, deja de lado la segunda y esencial parte del término tibetano *'du byed*, que hemos traducido como "crear". Ésta es, más bien una traducción del significado que una traducción literal. Una posible traducción literal sería "combinar", lo que se refiere a la combinación de causas y condiciones, que es a lo que se refiere el término sánscrito *samskara*. *Samskara* se refiere al juntar de las condiciones que fomentan a la existencia cíclica, *samsara*, en sánscrito, que es el aspecto principal de este sufrimiento.

El significado del sufrimiento que lo crea y abarca es que por el mero hecho de tener agregados que están bajo el control del karma y las aflicciones, uno está constantemente y automáticamente creando nuevas causas y condiciones que fomentan renacimientos en la existencia cíclica. Es así que se convierte en una máquina que se auto-perpetúa y que, por cuenta propia, nunca se queda sin combustible. El término tibetano *khyab pa*, traducido como *abarca*, no se encuentra de forma explícita en el término sánscrito y parece ser algo agregado por los traductores tibetanos; tal vez por claridad o porque está presente de forma implícita en el término. Pero dejar de lado la parte del crear y enfocarse en la parte abarcadora, tal como parece encontrarse en las traducciones en español actuales, es un error y pierde por completo el punto principal de dicho sufrimiento. El punto principal de este sufrimiento no es que el mismo está presente en toda la existencia cíclica; sino que, mientras se esté en la existencia cíclica, uno no solo viene del sufrimiento, en el presente está con sufrimiento, también está, automáticamente y continuamente, creando las causas y condiciones para la fomentación del sufrimiento. Ello debería llevarnos a la pregunta "¿qué debo exactamente hacer para parar este proceso?"

²⁻ Los cuatro elementos son la tierra, el agua, el fuego y el viento. Generalmente son definidos respectivamente como "de apoyo y sólido", "mojado y humectante", "caliente y ardiente" y "liviano y en movimiento". El cuerpo humano posee los cuatro elementos en diferentes niveles, como su solidez, su agua y líquidos, el calor corporal y la respiración. En un nivel sutil, cada uno de los elementos posee los otros tres elementos al menos en un pequeño grado. Aquí, los cuatro elementos son una cualidad general sutil. Por ejemplo, cuando el elemento de tierra se disuelve, las partes sólidas del cuerpo no desaparecen, pero el cuerpo pierde la habilidad de apoyarse a sí mismo; o cuando el elemento del agua se disuelve, los líquidos del cuerpo no desaparecen por completo, pero los líquidos como la saliva, la orina, la sangre y la transpiración se secan considerablemente. El proceso de la disolución en sí mismo, mencionado anteriormente, es un proceso sutil que ocurre justo antes de la muerte, y puede que no sea visible para el ojo desnudo en todo aspecto, pero algunos de sus aspectos, como el temblor del cuerpo debido al debilitamiento del elemento tierra, puede ser observado en los meses y años previos a la muerte.

HappyMonksPublications