

UNA GOTA DEL OCÉANO DE LA MENTE Y LOS FACTORES MENTALES

Una corta introducción a la mente y los factores mentales

• Traducción y compilación del tibetano al inglés: Ven. Fedor Stracke •

• Traducción al español: Aimée Kradolfer •



TRAYENDO LA FELICIDAD Y EL SUFRIMIENTO AL CAMINO

• por Jikme Tenpa Nyima, el Tercer Dodrupchen Rinpoche •

• Traducción al español: Melisa Biondi •



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?”.

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



Este libro tiene dos partes, una sobre adiestramiento mental Mahayana y una sobre la mente y los factores mentales. El adiestramiento mental Mahayana nos enseñó cómo transformar la felicidad y el sufrimiento en condiciones para el camino a la iluminación.

La parte sobre la mente y los factores mentales consiste en una colección de secciones traducidas de diversos textos alusivos (relacionados con temas como concentración, sabiduría y fe), los cuales son muy beneficiosos para transformar nuestra mente.





Happy Monks Publication

Publicado por HappyMonksPublication en el 2021 —1500 copias—.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o utilizada de ninguna forma ni por ningún medio gráfico, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia o información y sistemas de recuperación, sin permiso escrito del propietario del copyright Fedor Stracke.

© Fedor Stracke

ISBN 978-3-910220-00-3

Innumerables gracias a Aimée Kradolfer por traducir *Una gota del océano de la mente y los factores mentales* del inglés al español, y a Melisa Biondi y Luis Ernesto Rivero Sanches por editar y revisar la versión en español. Innumerables gracias también a Melisa Biondi por traducir *Trayendo la felicidad y el sufrimiento al camino* del inglés al español, y a Lucas Foggia y Sol Iametti por editar y revisar la versión en español. Infinitas gracias también a los patrocinadores amables que hicieron posible esta publicación.

Gracias a Fred van der Zee (www.digitalthanka.com) por la imagen de Tara Blanca.

El imagen de Tara Blanca © Fred van der Zee

Índice

Trayendo la felicidad y el sufrimiento al camino

Cómo usar el sufrimiento como el camino a la iluminación	1
Cómo usar la felicidad como el camino a la iluminación	8

Una gota del océano de la mente y los factores mentales

Introducción	13
---------------------	-----------

Mente	15
--------------	-----------

Factores mentales

Factores mentales en general	17
------------------------------	----

Los cincuenta y un factores mentales

Los cinco siempre presentes factores mentales	19
--	-----------

Sensación – el agregado de la sensación	19
---	----

Reconocimiento (el agregado del reconocimiento)	20
---	----

Intención	22
-----------	----

Contacto	23
----------	----

Atención	24
----------	----

Los cinco factores mentales determinantes	25
--	-----------

Aspiración	25
------------	----

Creencia	26
----------	----

Atención plena	26
----------------	----

Concentración	27
---------------	----

Sabiduría	28
-----------	----

Los once factores mentales virtuosos	31
---	-----------

Fe	31
----	----

Vergüenza ante un mismo	33
-------------------------	----

Vergüenza ante a los demás	33
----------------------------	----

Desapego	34
----------	----

No-odio	35
---------	----

No-ignorancia	36
---------------	----

Entusiasmo	37
------------	----

Flexibilidad	40
--------------	----

Escrupulosidad	41
----------------	----

Ecuanimidad	42
-------------	----

No-nocividad	43
--------------	----

Virtud y no-virtud	47
---------------------------	-----------

Virtud	47
--------	----

No-virtud	48
-----------	----

Las aficciones mentales

En general	53
------------	----

Las seis aficciones raíz	55
---------------------------------	-----------

Apego/Deseo (Apego deseoso)	55
-----------------------------	----

Enojo/enfado	56
--------------	----

Orgullo	57
---------	----

Ignorancia	60
------------	----

Duda	62
------	----

Visión afligida

La visión de las colecciones transitorias	65
Visión extrema	67
Aferrarse a las visiones como supremas	67
Aferrarse a moralidades y disciplinas erróneas como si fuesen supremas	67
Visión incorrecta	68
Las cinco visiones afligidas en general	68

Las veinte aflicciones asociadas

En general	71
------------	----

Las diez aflicciones asociadas conjuntas con todas las mentes individuales afligidas

Ira, beligerancia o furia	71
Resentimiento, pensamiento de venganza	72
Encubrimiento	72
Rencor	72
Envidia	73
Avaricia	73
Pretención	73
Disimulación	73
Vanagloria	74
Intención dañina, crueldad	74

Las dos aflicciones asociadas en conjunto con las mentes no-virtuosas

Desvergüenza	75
Desconsideración	75

Las ocho aflicciones asociadas conjuntas con todas las mentes afligidas

Letargo	75
Excitación	75
Falta de fe	76
Pereza	76
Imprudencia, descuido	76
Olvido	77
No-introspección	77
Distracción	77

Los cuatro factores mentales variables

Sueño	81
Arrepentimiento	81
Investigación	82
Análisis	82

Apéndice

La secuencia en que las aflicciones se generan **83**

Las causas de las aflicciones

1- Aflicciones latentes	85
2- Objeto	85
3- Concepción errónea	86
4- Familiaridad	87
5- Distracciones	87
6- El habla: escuchar enseñanzas erróneas	88

Prefacio

Este libro tiene dos partes: una sobre adiestramiento mental Mahayana y una sobre la mente y los factores mentales. El adiestramiento mental Mahayana nos enseña cómo transformar la felicidad y el sufrimiento en condiciones para el camino a la iluminación. La segunda parte, sobre la mente y los factores mentales, es una colección de fragmentos traducidos de diversos textos sobre temas tales como la concentración, la sabiduría, y la fe, lo cual es muy beneficioso para transformar nuestra mente.

Su escritura estuvo basada, principalmente, en *Un collar para aquellos de conciencia clara*, de Gachen Yeshe Gyaltsen, y en el *Comentario sobre el compendio del conocimiento*, de Gyaltsab Je. Además, contiene pequeñas partes del *Comentario sobre la introducción a las acciones del bodhisattva*, del mismo autor, y del *Espejo reflejando claramente el significado del camino medio*, por Gedun Drub, entre otros textos. Una pequeña parte es mía; pero, aun así, se encuentra basada en los textos mencionados arriba. Me disculpo por cualquier error en el texto, puesto que sería totalmente mío. Si siente que hay algún tipo de error, por favor, no dude en contactarme.

Realicé esta compilación porque quería ofrecer una alternativa a las traducciones literales de los libros de texto monásticos tibetanos y por mi deseo de compartir información sobre el Dharma, al cual tengo acceso gracias a mis conocimientos de tibetano, sin los cuales, quizás, sería difícil hacerlo.

Un collar para aquéllos de conciencia clara es, en sí mismo, un compendio sobre la mente y los factores mentales. Por su parte, se basa principalmente en el *Compendio del conocimiento* de Asanga e incorpora definiciones y citas de muchas otras fuentes mayores. Resulta, así, más detallado y académico que aquel texto. Actualmente, una copia de éste se encuentra disponible a través del material del Programa Básico de la FPMT.

El Compendio del conocimiento, del gran pionero Asanga, es una de las dos fuentes principales de definiciones y divisiones de la mente y los factores mentales. La otra fuente principal es el *Tesoro del conocimiento*, del Venerable Vasubandhu.

La palabra tibetana *khong gro* puede ser traducida tanto como “enojo” o “enfado”; si bien, “enfado” se utiliza más frecuentemente en España, mientras “enojo”, en las Américas. Dado que la traductora es de nacionalidad peruana y los editores, argentina, 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.



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

Trayendo la felicidad y el sufrimiento al camino

por Jikme Tenpa Nyima, el Tercer Dodrupchen Rinpoche

Homenaje

Rindo homenaje al Noble Avalokiteshvara, recordando sus cualidades:

“Siempre feliz ante la felicidad de otros y profundamente entristecido cuando sufren. Quien ha completamente realizado las cualidades y la comprensión de la “Gran compasión”, y que rechaza ambos: su propia felicidad y sufrimiento.”

Prefacio

Describiré aquí una instrucción parcial sobre cómo usar tanto la felicidad como el sufrimiento para el camino a la iluminación. Esto es indispensable para llevar una vida espiritual y es la enseñanza más invaluable en el mundo. Encontraremos dos partes: cómo usar el sufrimiento y cómo usar la felicidad como camino. Cada una está enfocada, primero, desde la verdad relativa, y, luego, desde la verdad absoluta.

Cómo usar el sufrimiento como el camino a la iluminación

A través de la verdad relativa

Cuandoquiera que seas dañado por seres sintientes o por cualquier otra cosa, si haces un hábito de solamente percibir el sufrimiento, luego, incluso cuando el problema más pequeño surja, causará una angustia enorme en tu mente. Ello se debe a que la naturaleza de cualquier idea o percepción, ya sea de felicidad o de dolor, es la de volverse más y más grande a medida que se repite. Si el poder de esta experiencia repetitiva incrementa gradualmente, luego de un tiempo, gran parte de lo que percibas va a causar la atracción de infelicidad hacia ti y la felicidad nunca encontrará ocasión.

Si no reconoces que todo depende de la manera en que tu mente desarrolla ese hábito y depositas la culpa solamente en objetos externos y situaciones, entonces, las llamas del sufrimiento, el karma negativo, la agresión y demás, se esparcirán como un fuego salvaje, sin final. A esto nos referimos cuando decimos que “todas las apariencias y percepciones emergen como enemigos”: todo el mundo se torna hostil.

Debes llegar a la comprensión precisa de que la única razón por la que los seres sintientes de esta era degenerada están plagados por tanto sufrimiento, tiene que ver por completo con la debilidad de su sabiduría discriminativa.

El significado de “trayendo el sufrimiento al camino”:

Por lo tanto, el significado de no ser lastimado por obstáculos —como los ene-

migos, las enfermedades, los espíritus, entre otros—, es prevenir que se vuelvan obstáculos para la realización del camino, sin contrarrestar las enfermedades y demás que ya han surgido y sin tomar medidas para que no surjan en el futuro¹.

Para que esto suceda, primero, debes deshacerte de la actitud de rechazar por completo el sufrimiento; y, en segundo lugar, cultivar la actitud de, en realidad, alegrarte de que el sufrimiento surja.

Deshacerte de la actitud de rechazar por completo el sufrimiento

Convéncete a ti mismo, una y otra vez, desde tu propia experiencia, de la inutilidad y la amargura involucradas en considerar al sufrimiento como algo puramente dañino e indeseable; y considera cuánto nerviosismo ansioso atraviesas simplemente por no querer que suceda. Al mismo tiempo, debes dar lugar, una y otra vez, al siguiente pensamiento en tu mente: “De ahora en adelante, ante cualquier sufrimiento que experimente, no me pondré ansioso”; y entrenarte a ti mismo para desarrollar un sentimiento fuerte de coraje.

La inutilidad de considerar al sufrimiento como algo puramente dañino e indeseable: si puedes hacer algo para resolver un problema, entonces, no hay necesidad de volverte infeliz al respecto; si no puedes, volverte infeliz tampoco ayuda.

Respecto del tremendo dolor y estrés involucrados: si no te pones ansioso, entonces, la fortaleza mental hará posible que puedas enfrentar incluso los más grandes problemas, pues se sentirán tan endebles e insustanciales como lana de algodón. Pero si eres dominado por la ansiedad, aun el problema más pequeño será absolutamente insoportable, ya que tu mente estará oprimida por un sentimiento continuo de infelicidad.

Toma un ejemplo: si te encuentras a ti mismo pensando sobre una mujer hermosa, e intentas deshacerte del apego y el deseo, entonces solamente te agotarás. Del mismo modo, al concentrarte intensamente en las cualidades dolorosas del sufrimiento, no serás capaz de desarrollar paciencia o fortaleza algunas. Así que, como en las instrucciones de “sellar las puertas de los sentidos”, no debes enfocarte en el sufrimiento y quedar atrapado en sus características; sino, en vez de eso, acostumbrarte a regresarlo a la mente a la cual pertenece y dejarlo reposar allí, en su propio espacio natural.

Cultivar la actitud de alegrarse porque el sufrimiento surge

Practica desarrollar un sentido de alegría a través de ver al sufrimiento como una ayuda en el camino. Ante todo sufrimiento que surja, si no tienes algún tipo de práctica para aplicar cada vez, que se ajuste a la habilidad de tu mente, entonces será muy difícil ser exitoso.

Puedes pasar mucho tiempo contemplando el pensamiento de que necesitarías medios habilidosos, usar el sufrimiento como el camino podría traer cierto beneficio, pero el resultado final estará “más lejos que la tierra del cielo”. Por lo tanto, utiliza el sufrimiento como la base para desarrollar las siguientes prácticas:

1) Usar el sufrimiento como entrenamiento en la renuncia:

Reconoce que, mientras sigas deambulando por samsara, impotente y sin independencia, el sufrimiento que emergerá no es algo injusto y desleal, sino que es esa la naturaleza misma de samsara. También, que si es tan difícil soportar el pequeño dolor y sufrimiento del “reino feliz”, entonces no hay caso con siquiera mencionar el sufrimiento de los reinos inferiores. Deja que un profundo sentimiento de tristeza y decepción surjan, pensando: “¡Ah! Samsara es un océano de sufrimiento sin fondo e interminable”, e inclina tu mente en dirección a la liberación.

2) Usar el sufrimiento para entrenar en la toma de Refugio:

Piensa: “A través de todas mis vidas, una tras otra, la única fuente de refugio del dolor continuo de todo este miedo que jamás me fallará, es el Buda, el Dharma y la Sangha —las Tres Joyas—. Por lo tanto, debo apoyarme en ellas completamente y, pase lo que pase, nunca renunciaré a ellas”. Haz de esto una convicción firme y, luego, haz la práctica de la toma de Refugio.

3) Usar el sufrimiento para remover la arrogancia:

Observa la manera en que tú mismo no tienes libertad (como ha sido explicado anteriormente) y nunca vas más allá de estar controlado por el sufrimiento. Luego, decídate a detener tanto el orgullo, que destruye cualquier cosa positiva o negativa, como el desprecio y desdén hacia otras personas.

4) Usar el sufrimiento para purificar acciones dañinas y negativas:

Todo el sufrimiento que has experimentado —y sufrimientos que son aun inimaginablemente mayores—, todos provienen únicamente de acciones negativas. Así que reflexiona de manera detenida acerca de:

Las cuatro características generales del karma

- 1- La infalibilidad del karma, la ley de causa y efecto;
- 2- La tendencia del karma de crecer enormemente;
- 3- Que nunca deberás enfrentar el resultado de algo que no hayas hecho;
- 4- Que cualquier cosa que hayas hecho jamás se perderá.

Por esta razón, debes tener en mente que, si realmente no quieres sufrimiento,

Trayendo la felicidad y el sufrimiento al camino

entonces, debes abandonar la causa del sufrimiento, que es la negatividad. Pon toda tu energía en el reconocimiento y la purificación a través de “Los cuatro poderes” de todas las negatividades que has acumulado hasta ahora; y, firmemente, haz la resolución de evitar cometerlas en el futuro.

5) Usar el sufrimiento para encontrar alegría en la acción positiva:

Reconoce que, si eres realmente entusiasta sobre ser feliz —que es el reverso del sufrimiento—, entonces, debes hacer un esfuerzo para practicar la causa de la felicidad —que es la acción positiva—. Piensa en esto de diferentes maneras y con cierta extensión en tu mente y explora lo que podrías hacer para que tus acciones positivas y beneficiosas incrementen.

6) Usar el sufrimiento para entrenar en la compasión:

Reflexiona acerca de cómo, al igual que tú, todos los seres sintientes están oprimidos por el mismo sufrimiento o, incluso, uno mayor. Entrénate a ti mismo en el pensamiento: “Qué bueno sería si ellos también fueran libres de este sufrimiento”. Ello traerá el entendimiento acerca de cómo practicar amor bondadoso —la aspiración de ayudar a aquellos que no poseen felicidad—.

7) Usar el sufrimiento como meditación acerca de los demás siendo más queridos que uno mismo:

Puesto que la razón por la que no eres libre del sufrimiento es que te has querido a ti mismo como lo más importante desde un tiempo sin comienzo, ahora debes practicar, pensando: “Solamente querré a los demás, porque esta es la fuente de toda la felicidad y el bienestar”.

Es extremadamente difícil usar el sufrimiento como camino cuando éste te mira de frente a la cara. Por eso, es esencial familiarizarse de antemano con estas prácticas, a ser aplicadas en situaciones problemáticas, y es particularmente útil usar una práctica que sea muy significativa para ti y de la cual tengas una experiencia clara y personal.

Que el sufrimiento simplemente se vuelva de ayuda para tu práctica no es suficiente. Debes asegurarte de desarrollar el sentimiento de alegría fuerte, estable y continuo que reconoce que el sufrimiento ha sucedido. Cuando sea que practiques lo que he explicado aquí, ten en cuenta que el mismo sufrimiento que experimentas te está dando una ayuda formidable en el logro de la paz y felicidad grandes y duraderas de los reinos superiores, y de la liberación misma —las cuales son tan difíciles de alcanzar— y que continuará y continuará siendo así. A través de tal ímpetu nuestra práctica se amplía, para que, incluso aquello que es duro¹, sea la fuente de alegría suprema: como un ladu², que está mezclado con cardamomo y pimienta.

¹ El sufrimiento

² Dulce indio hecho de leche y azúcar.

Piensa acerca de esto muy a fondo en tu mente, una y otra vez, y haz un hábito del sentimiento de paz interior y felicidad. Cuando lo hayas hecho, la desbordante abundancia de felicidad en tu mente hará que el sufrimiento de los sentidos se torne imperceptible.

La habilidad de la mente de no molestarse o ser lastimada en absoluto por el sufrimiento es, de hecho, el criterio para sobreponerse a la enfermedad a través de la paciencia. Debes apreciar que el mismo principio aplica para sobreponerse a cosas tales como los enemigos y los espíritus dañinos.

Como he explicado anteriormente, revertir la actitud de no querer el sufrimiento es el fundamento para hacer que el sufrimiento se convierta en el camino. Pues mientras te desalientes y tu mente se perturbe como resultado de la ansiedad nerviosa, simplemente no puedes convertir el sufrimiento en el camino.

Entrenándote en hacer del sufrimiento tu camino, también descubrirás una nueva fortaleza en tu habilidad de ser feliz, dado que, a partir del resultado de tu experiencia —desarrollada a través del uso del sufrimiento—, te volverás más y más alegre.

Dicen que “si gradualmente te entrenas a ti mismo con pequeños problemas y sufrimientos —en estadios fáciles y graduales—, luego, al final, serás capaz de sobrellevar incluso también los grandes”. Este debe ser tu acercamiento, porque es extremadamente difícil tener una experiencia válida de algo que está más allá del alcance de tu mente.

Entre las sesiones de meditación, reza al Lama y a las Tres Joyas para poder ser capaz de transformar el sufrimiento en el camino. Y, cuando tu mente sea un poquito más fuerte, entonces, haz ofrendas a las Tres Joyas y a los espíritus malignos e insiste en que te pongan en situaciones conflictivas, para que puedas trabajar en el desarrollo de la fortaleza de tu práctica. Aquí, siempre debes tener una alegría y gozo profundos y confiados. Cuando recién comienzas este entrenamiento, es vital que, al practicar, te mantengas alejado de la ocupación y la distracción. En medio de tu ocupación, puedes ser influenciado por todo tipo de amigos extraviados, quienes van a preguntarte: “¿Cómo es posible que soportes tanto sufrimiento y humillación?”. Preocuparte mucho por los enemigos, los parientes y las posesiones, nublará tu conciencia y perturbará tu mente más allá de tu control, lo que hará que caigas en malos hábitos. Luego, encima de esto, te perderás en todo tipo de situaciones y objetos distractores.

En la soledad de un ambiente de retiro, en el cual ninguna de estas cosas existe, tu rigpa³ será muy clara y, como resultado, será fácil asentar la mente y concentrarte. Es por la misma razón que, cuando los practicantes de chöd⁴ entrenan sus mentes en “suprimir el sufrimiento”, al principio, posponen llevar a

³ La naturaleza clara y fundamental de la mente

⁴ Cortar con la ignorancia y la mente egocéntrica

cabo la práctica de usar el daño causado por humanos, en medio de la distracción. En vez de eso, se enfocan sobre la práctica con las manifestaciones ilusorias como dioses y demonios, en cementerios y otros lugares desolados y salvajes.

Para resumir, no solamente tu mente no se verá en adelante afectada por una situación problemática o sufrimiento alguno, sino que también será capaz de extraer felicidad y paz mental de estas mismas cosas. Deberías poner un fin a la actitud de no querer cosas internas como enfermedades, enemigos, espíritus y diálogos externos molestos; y, en vez de eso, simplemente acostumbrarte a sentirte gratificado y deleitado. Para hacerlo, debes dejar de considerar las situaciones amenazantes y peligrosas como algo malo y poner toda tu energía en entrenarte a ti mismo en verlas como fructíferas, valiosas y positivas.

Que algo sea agradable o no, depende enteramente de cómo la mente se aferra a ello. Por ejemplo, si alguien constantemente insiste en las desventajas de las distracciones mundanas y el disfrute, no importa cuánta sea su riqueza o cuánto aumente la cantidad de personas a su alrededor, solamente se sentirá cada vez más harto de todo ello. Por otro lado, alguien que percibe todo este disfrute mundano como beneficioso, aspirará incluso a incrementar su prosperidad y estatus.

Con este tipo de entrenamiento:

- Tu mente y tu carácter se volverán gentiles y flexibles —se volverán más amplios y abiertos—;
- Serás una persona con la cual es más fácil estar;
- Te volverás una persona con coraje y confianza;
- No tendrás obstáculos para tu práctica;
- Todas las circunstancias surgirán como espléndidas y auspiciosas;
- Tu mente siempre estará contenta en la felicidad nacida de la paz.

Para practicar el camino a la iluminación en la era degenerada en la que nos encontramos, no puedes permanecer sin una armadura de este tipo.

Cuando no estés a merced del sufrimiento causado por la ansiedad, entonces, no solamente todos los demás tipos de sufrimiento se evaporarán como las armas cayendo de las manos de los soldados, sino que incluso la enfermedad desaparecerá por sí misma.

Los santos del pasado solían tener algunos dichos que pueden darte algún entendimiento:

“Cuando no estés infeliz o descontento por nada, entonces, la mente no estará perturbada. Si la mente no está perturbada, los aires internos⁵ no estarán per-

⁵ *Energías sutiles*

turbados. Eso significa que los demás elementos del cuerpo tampoco se perturbarán. Debido a esto, tu mente permanecerá imperturbable y la rueda de la felicidad girará”.

También: “Los pájaros encuentran a los caballos y burros con heridas en sus lomos como una presa fácil. Del mismo modo, los espíritus negativos encuentran fácilmente la chance para dañar a las personas que siempre tienden al miedo, pero encuentran muy difícil el dañar a aquellos cuyo temperamento es confiado y estable”.

Por ende, aquellos que saben ven que cualquier felicidad o sufrimiento depende enteramente de la mente y, también, buscan la paz y la felicidad desde el interior de la mente misma. Pues todas las causas de la felicidad ya están ahí, completas, dentro de nosotros, y no dependen de nada externo. No hay nadie ni nada que puede ser dañado por seres sintientes o por nada más y la misma verdad se aplica al momento de la muerte también. Siempre serás libre. El *samadhi* del bodhisattva llamado “abarcando todos los fenómenos con la felicidad” se alcanza, precisamente, de este modo. Sin embargo, aquellos que no saben, corren detrás de objetos externos en los que esperan encontrar felicidad y cualquier felicidad que experimentan, grande o pequeña, siempre resulta como el dicho: “No eres tú el que tiene el control; tu pelo está enganchado en un árbol”. No hay nada más que un fracaso detrás del otro: las cosas no funcionan, no puedes terminar nada y haces juicios erróneos. Los enemigos y los ladrones no tienen problema en lastimarte e incluso la menor crítica te separa de tu felicidad. No importa cuánto un cuervo cuide de un cuco bebé, nunca puede convertirlo en un bebé cuervo. Entonces, tu mente se vuelve no fidedigna y fuera de tono. Así, no hay algo que no sea cansador para los dioses, una fuente de miseria para los espíritus negativos o sufrimiento para uno mismo.

Este “consejo esencial” reúne, en pocas palabras, cien puntos esenciales y diferentes. Hay muchas otras maneras de aceptar el sufrimiento y las dificultades en la práctica del camino y muchas otras instrucciones secretas para usar la enfermedad y las influencias negativas como el camino, tal como ha sido enseñado, por ejemplo, en la “Shinje” (Tradición Pacificadora). Mas aquí, simplemente, estoy dando pautas generales acerca de cómo aceptar el sufrimiento, fáciles de comprender, basadas en las enseñanzas del Noble Shantideva y sus seguidores sabios.

A través de la verdad absoluta

Con las emanaciones lógicas refutando⁶, entre otras, las cuatro generaciones y cesaciones extremas, ¿cómo podrían las condiciones malas ser sufrimiento?! Trae a la mente a la supremamente pacificada, la vacuidad, que es el modo de

⁶ La lógica también existe como carente de existencia inherente y, de este modo, es como una emanación, que no existe como el fenómeno que parece ser en apariencia.

Trayendo la felicidad y el sufrimiento al camino

existencia en el que ni siquiera sus nombres pueden encontrarse, y coloca a tu mente en esa vacuidad.

Incluso cuando emerjas de esto, esas malas condiciones no se le aparecerán a la mente como sufrimiento, tal como lo era anteriormente, cuando uno estaba asustado y desanimado, entre otras cosas. Más bien, sobreponete a ellas, viéndolas como cáscaras vacías, meramente denominadas.

¡No me explayaré!

Cómo usar la felicidad como el camino a la iluminación

A través de la verdad relativa

Cuando la felicidad o las cosas que causan felicidad lleguen, si te deslizas bajo su control, entonces, cualidades como la arrogancia altanera, la presunción complaciente y la pereza, crecerán, lo cual bloqueará tu camino hacia el desarrollo espiritual. Es difícil no resbalar bajo su control porque, como Padampa Sangye dijo, "la gente puede lidiar con mucho sufrimiento, pero solamente con un poquito de felicidad". Por esta razón, debes mirar, desde muchos ángulos diferentes, cómo las cosas que existen no son permanentes y están, por naturaleza, repletas de sufrimiento. Desarrolla un sentimiento de desilusión con samsara y haz un esfuerzo por detener el desvío hacia el descuido inconsciente. Reflexiona acerca de cómo todo lo que la felicidad o la riqueza de este mundo pueden ofrecer es transitorio e insignificante, y está atado a todo tipo de dificultades —aunque algo de ello tenga un lado bueno—.

Buda dijo: "Es muy difícil para una persona cuya libertad está imposibilitada por el sufrimiento, alcanzar la iluminación. Para una persona que es feliz, es muy fácil" y "Debes ser consciente de que tu habilidad de practicar el Dharma en un estado de felicidad es una gran fortuna y mérito". Ahora, en cada modo posible, debes convertir esta felicidad en Dharma. También, puesto que la felicidad y la paz emergen continuamente del Dharma, debes entrenarte a ti mismo para dejar que el Dharma y la felicidad sean un apoyo, el uno para el otro. De no ser así, será como intentar hervir agua en una maceta de madera: acabarás donde empezaste.

Debes captar la esencia de esta enseñanza a través de la aplicación de cualquier felicidad o paz que experimentes en tu práctica de Dharma. Esta es la visión en la *Guirnalda de joyas* de Nagarjuna.

Incluso cuando estás feliz, si no te das cuenta de ello, entonces, nunca se volverá algo que puedas usar para practicar el Dharma. Por ende, como un remedio en contra de pasarte la vida deseando un poco más de felicidad, con muchos proyectos y actividades, debes mantener el "néctar del contento" con lo que ya posees; y, junto con ello, pon esta enseñanza en práctica.

Hay otras maneras de usar la felicidad como el camino basadas en el recuerdo

de la bondad de Buda, el Dharma y la Sangha y en las instrucciones para entrenar en la bodhicitta, pero esto es todo por ahora. Al igual que con el uso del sufrimiento como el camino, con la felicidad también debes irte a un ambiente de retiro solitario y hacer las prácticas de purificación y acumulación de mérito y sabiduría, una tras la otra.

A través de la verdad absoluta

Cómo apoyarse en la verdad última fue explicado anteriormente.

Si no puedes practicar cuando estás sufriendo, por lo que ello le hace a tu mente, y no puedes practicar cuando estás feliz, por apego a tu felicidad, entonces, no habrá tiempo alguno en que puedas practicar en absoluto. Por lo tanto, para un practicante de Dharma, no hay algo más crucial o útil que esto.

Y si tienes esta práctica, dondequiera que vivas —en un lugar solitario o en una ciudad—, con cualquier compañía que te encuentres —buena o mala—, lo que sea que sobrevenga —ganancia o pobreza, felicidad o pena—, lo que sea que oigas —adulación o crítica, habla positiva o mala—, nunca tendrás miedo de que pueda lastimarte. A esto se lo llama “Yoga tipo-león”. Lo que sea que hagas, tu mente estará feliz, abierta, espaciosa y relajada. Tendrás un buen corazón y alcanzarás la bondad final. Incluso, si físicamente estás viviendo en una tierra impura, tu mente disfrutará el esplendor de una felicidad y dichas inconcebibles, como los bodhisattvas de una tierra pura. Como los preciosos Kadampas solían decir:

"Con la felicidad bajo control,
y el sufrimiento traído a su fin,
cuando estés solo, esto será el acompañante de la pena;
cuando estés enfermo,
será tu enfermero.

Los orfebres remueven las impurezas del oro deritiéndolo en el fuego y lo vuelven flexible enjuagándolo una y otra vez con agua. Es exactamente lo mismo con la mente. Si al usar la felicidad como el camino vuelves a tu mente clara y pura, entonces, fácilmente alcanzarás el samadhi extraordinario que hace a la mente y al cuerpo capaces de hacer lo que sea que desees.

Siento que esta práctica sola es la más profunda e importante para perfeccionar la moralidad, fuente de todo lo positivo y saludable². Pues no estar apegado a la felicidad crea el fundamento de la moralidad especial de la renuncia y el no tener miedo del sufrimiento vuelve a esta moralidad completamente pura.

Dicen que:

"La generosidad es la base de la moralidad; la paciencia es la purificadora de la moralidad."

Trayendo la felicidad y el sufrimiento al camino

A través del entrenamiento en esta práctica ahora, luego, cuando alcances los caminos más elevados, será de este modo:

"Te darás cuenta de que todos los fenómenos son como una ilusión y que todos estos nacimientos son como adentrarse en un parque. Tanto en tiempos buenos como malos, la prosperidad o la ruina, no habrá miedo de emociones negativas o sufrimiento."

He aquí algunas ilustraciones de la vida de Buda. Antes de alcanzar la iluminación, renunció a la posición de "Soberano universal" como si fuera paja y vivió al lado del río Narainjana sin importarle la dureza de las austeridades que estaba practicando. Ello muestra que uno debe tener "un solo sabor" (ausencia de distinciones) por la felicidad y el sufrimiento para realizar el "néctar" de la iluminación y beneficiarse a uno mismo.

Luego de alcanzar la iluminación, los soberanos de los hombres y los dioses, hasta los reinos más altos, colocaron los pies de Buda sobre la coronilla de sus cabezas y le ofrecieron respeto, servicio y todo lo que necesitaba. Sin embargo, el Brahmin Bharadraja abusó de él y lo criticó unas cien veces, la hija de un Brahmin lo acusó de conducta sexual inapropiada, vivió a base de tojo podrido por tres meses en la tierra del Rey Agridatta, y demás. Pero, a pesar de ello, permaneció sin la menor alteración en su mente —alta o baja—, así como el Monte Meru³ permanece inmovilizado por el viento. Esto muestra, nuevamente, cómo debes tener ese "solo sabor" para actuar por el beneficio de los seres sintientes.

Colofón

Esta enseñanza debería realmente ser impartida por los Jowo Kadampas, quienes en sus vidas encarnaron su dicho:

"Nunca quejarse cuando haya sufrimiento,
y tener una gran renuncia cuando hay felicidad."

Pero, si es explicado por alguien como yo, estoy seguro de que incluso mi propia mente se sentirá avergonzada y harta de ello. Aun así, con el objetivo de crear yo mismo el hábito de "un solo sabor", tanto si experimento felicidad o tristeza, adulación o crítica, ganancia o pérdida, fama o insignificancia, yo, el viejo mendigo Tenpe Nyima, he escrito esto en el bosque de muchos pájaros.

Traducido del inglés al español por la sincera estudiante de Dharma Melisa Biondi (Tenzin Phurdrön) de Argentina, en Dharamsala, 2020.

Dedicatoria de la traductora

Por obra de los méritos de esta traducción, que todos los seres sintientes pronto alcancen el estado supremo de la iluminación y que las vidas santas de mis Venerables Maestros sean largas, estables y saludables. Asimismo,

que cada uno de Sus deseos sea instantáneamente cumplido y yo me torne en un instrumento útil para contribuir en esta noble causa.

Por obra de mis esfuerzos y méritos, que la sabiduría discriminativa y la compasión emerjan en la mente de todos los seres humanos de este mundo, y así, que reine en el Planeta Tierra la paz. En especial, dedico mis méritos para que surja compasión en la mente de la humanidad por las vulnerables personas animales.

Que nunca estemos separados de perfectos maestros que muestran el camino hacia la iluminación, y que la bondad prevalezca en este y todos los mundos, siempre. Que así sea.

Notas del capítulo

¹ Este es el significado puro del Adiestramiento mental Mahayana y sólo puede ser comprendido por completo luego de haber estudiado y practicado de manera exhaustiva el texto como un todo, en el contexto de los beneficios de los sufrimientos, comenzando por adiestrarse con los sufrimientos pequeños y demás. Para los principiantes y aquellos que no son bodhisattvas, es perfectamente normal y recomendable tomar medicinas cuando uno está enfermo y cuidar de la propia salud para tener una vida larga y saludable. Pero es bueno reducir la manipulación continua del mundo externo para alcanzar la felicidad y evitar el sufrimiento, dejar de culpar a otros y al sufrimiento por nuestros problemas y reconocer que nuestra felicidad y sufrimiento dependen solamente de nuestra mente.

² Los tres entrenamientos superiores son: el entrenamiento superior de la moralidad, el entrenamiento superior de la concentración y el entrenamiento superior de la sabiduría. El entrenamiento superior de la moralidad es la base del entrenamiento superior de la concentración y el entrenamiento superior de la concentración es la base del entrenamiento superior de la sabiduría.

³ Una montaña mística que forma el centro de este universo en la cosmología tradicional budista. No puede ser encontrada con Google Earth, pero uno puede intentarlo.

Purchok Ngawang Jampa:

“La mente es clara y conoce.”

Una gota del océano de la mente y los factores mentales

Una corta introducción a la mente y los factores mentales

Introducción

Tanto la felicidad temporal de la vida cotidiana, como la felicidad última de la liberación y la iluminación, dependen ambas de la mente.

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?

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

Buda Shakyamuni:

“No cometer ningún tipo de negatividad y perfeccionar la acumulación de la virtud, apaciguando completamente la propia mente. Esta es la enseñanza del Buda.”

Todas las enseñanzas del Buda están contenidas en lo que se denomina *Las cuatro nobles verdades*, que son la base misma de todos los caminos budistas. El sufrimiento debe ser reconocido, sus causas, abandonadas, la cesación del sufrimiento debe ser alcanzada y el camino que lleva ahí debe ser practicado.

Así, para poder ponerle fin al sufrimiento, sus causas —el karma y las aflicciones mentales— deben ser analizadas. De estas dos causas, las aflicciones mentales son más importantes; ya que, sin éstas, el karma no puede madurar y no hay manera de crear karma nuevo.

Por esta razón, es importante identificar las diferentes aflicciones mentales en nuestra propia mente y, así, utilizar los antidotos apropiados. Con tal objetivo, la presentación de la mente y los factores mentales es una herramienta inestimable, puesto que da una visión global de las mayores aflicciones mentales y los estados mentales que las contrarrestan.

De El debate entre la sabiduría y la ignorancia:

“El reflejo de las apariencias ilusorias
surge dentro del espejo de la mente vacía.”

Mente

En general, la mente se define como aquello que es claro y que conoce. Se la puede analizar desde diferentes perspectivas, pero aquí la miraremos según la división entre mente y factores mentales.

💡 Definición: una mente es una conciencia que se distingue por su mero enfoque en el objeto. No necesita ser explicada en el contexto de una función específica, tal como mantener el objeto en la mente, reconocer sus características específicas, entre otras cosas.

Divisiones: la mente se divide en seis tipos de conciencias primarias.

Las seis conciencias primarias:

- 1- La conciencia visual primaria;
- 2- La conciencia auditiva primaria;
- 3- La conciencia olfativa primaria;
- 4- La conciencia gustativa primaria;
- 5- La conciencia corporal primaria;
- 6- La conciencia mental primaria.

Los seis tipos de conciencias primarias son denominadas así en correspondencia con sus condiciones de empoderamiento específicas.

Según los términos que han sido escogidos para la lengua española, la mente es sinónimo de mente principal, conciencia principal y el agregado de la conciencia principal. Todos estos términos excluyen a los factores mentales.

La conciencia es sinónimo de conocimiento y claridad e incluye, además, a los factores mentales y a las mentes primarias. Hay tres posibilidades entre conciencias primarias y conciencia¹:

1. Incluye ambos: la conciencia visual primaria es una conciencia primaria y es una conciencia.
2. Ninguno: el color azul es una forma y por ende no es ningún tipo de conciencia.
3. La conciencia, pero no la conciencia primaria: el factor mental de sentir que acompaña la conciencia visual primaria.

No hay nada que pueda ser a la vez conciencia visual primaria y no ser conciencia.

¹ Esta es una forma de identificar las posibilidades de relación y falta de relación entre diferentes fenómenos usada en el debate filosófico del Budismo Tibetano.

Chöden Rinpoche:

Como la apariencia ilusoria de la apariencia verdadera, la apariencia del reflejo de la forma en el espejo surge del encuentro de la forma y el espejo.

De forma similar, la apariencia ilusoria convencional surge del encuentro entre el espejo de la mente vacía y los objetos externos, como formas. Así es como surge la apariencia ilusoria que, en realidad, no existe. En el momento del no análisis, el objeto parece existir de manera inherente; pero, cuando se investiga la realidad del objeto, tal existencia inherente no puede ser encontrada.

Cualquier apariencia convencional ilusoria que aparezca en la mente no es más que una apariencia etiquetada por la mente por el pensamiento conceptual.

Factores mentales

(Factores mentales en general; Cincuenta y un factores mentales)

Factores mentales en general

Definición: Los factores mentales son conciencias que no están exclusivamente enfocadas en el objeto; sin embargo, se caracterizan por tener una función específica tal como mantener la atención en el objeto, reconocer características particulares, etcétera

Los factores mentales influyen la mente de la misma manera que una gota de tinta puede cambiar el color del agua en un vaso. Por ejemplo, un factor mental negativo, como la ira, puede teñir todas las demás conciencias de manera negativa. Por el contrario, un factor mental positivo, como el amor, influye la mente de manera positiva. Por esa razón, al haber generado un factor mental positivo, es importante mantenerlo en la mente con las cualidades de atención plena, concentración e introspección.

Los factores mentales que acompañan a las conciencias principales están agrupados en cinco aspectos:

Cinco aspectos de correspondencia

- 1- Base correspondiente: dependen de la misma condición de empoderamiento;
- 2- Enfoque correspondiente: centrarse en el mismo objeto;
- 3- Aspecto correspondiente: surgir en el mismo aspecto;
- 4- Tiempo correspondiente: se genera simultáneamente;
- 5- Sustancia correspondiente: ser de sustancia individual similar.

Ejemplo

La conciencia visual principal que aprehende el color azul y los siempre presentes factores mentales que la acompañan son congruentes en cinco aspectos:

1. Base: todos se generan a partir de la misma condición de empoderamiento poco común —el poder del sentido del ojo que es su causa—.
2. Objeto correspondiente: todos se generan desde el azul.
3. Aspecto: todos surgen en el aspecto azul.
4. Tiempo: se generan, permanecen y se desintegran simultáneamente.
5. Sustancia: todos son de la misma sustancia individual, en el sentido de que siempre hay una sola sustancia por cada uno; por ejemplo, un solo factor mental de sensación con una sola conciencia principal.

Lama Yeshe:

En ese momento hay una experiencia de luz clara, que es una visión de la conciencia. En ese momento no hay objetos sensoriales, no hay belleza sensorial, no hay color sensorial, no hay ningún tipo de substancia sensorial en absoluto.

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, sólo hay una visión clara.

Los cincuenta y un factores mentales

(Los cinco siempre presentes factores mentales; Los cinco factores mentales determinantes; Los once factores mentales virtuosos; Las seis aflicciones raíz; Las veinte aflicciones asociadas y los cuatro factores mentales cambiantes)

Los cinco siempre presentes factores mentales

(Sensación; Reconocimiento; Intención; Contacto; Atención)

Hay un mínimo de cinco factores mentales que siempre acompañan cada conciencia principal. A estos factores mentales se les llama Los siempre presentes factores mentales ya que, si uno de ellos no estuviese presente, el contacto con el objeto no estaría completo.

De un Sutra:

“Si no ha sido establecida y compuesta a través de la atención y la intención, entonces, ¿de qué manera podría surgir la conciencia?”

Yongdzin Purchok Ngawang Jampa señala en *Conciencia y conocimientos*:

No hay una necesidad definitiva para que ellos existan manifiestamente; puesto que, en el momento de la muerte de la mente sutil, o antes del nuevo renacimiento, durante la absorción de la cesación y también en otros momentos, las sensaciones y los demás factores mentales funcionan de una manera no manifiesta.

Sensación —el agregado de la sensación—

Brevemente

La sensación es una conciencia en la naturaleza de la experiencia. Si no hay ningún tipo de sensación, entonces no hay tampoco ningún tipo de experiencia, sea esta de felicidad, de sufrimiento, o cual sea.

Elaboradamente

💡 Definición: (del Compendio del conocimiento) ¿Cuál es la definición de sensación? Sensación es aquello que está en la naturaleza de la experiencia; a través de la sensación se experimentan los resultados de maduración de los karmas virtuosos y no virtuosos.

Cada experiencia feliz, de sufrimiento o neutra es el resultado de la maduración de los karmas virtuosos, no virtuosos o neutros respectivamente. Tanto el placer de una brisa fresca en una tarde de verano o el mínimo dolor de cabeza son los resultados del karma.

Divisiones

La sensación se puede dividir en tres: felicidad, sufrimiento y ecuanimidad. La felicidad es aquello que queremos alcanzar; el sufrimiento, aquello que queremos evitar; y la ecuanimidad es aquello que no nos provoca ninguna reacción o emoción en particular.

Una gota del océano de la mente y los factores mentales

Esta primera división en tres partes se convierte en una división en seis partes cuando se incorporan las bases del cuerpo y de la mente, así: tres sensaciones son físicas y tres sensaciones son mentales. La diferencia entre las sensaciones físicas y mentales consiste en que surgen en conjunto con una conciencia de sentido corporal o una conciencia mental.

Las tres sensaciones físicas son: felicidad física, sufrimiento físico y ecuanimidad física. Las tres sensaciones mentales son: felicidad mental, sufrimiento mental y ecuanimidad mental.

Sensaciones que deben ser abandonadas y sensaciones que deben ser alcanzadas

La felicidad física surge únicamente del contacto con un objeto externo y, por esa misma razón, es un tipo de felicidad frágil y fluctuante. La verdadera felicidad es mental, puesto que surge sin la necesidad del contacto con un objeto externo. Ésta nace del mismo poder mental, independiente de las condiciones externas, y es por ello que resulta un verdadero amigo interno, sobre todo cuando se la combina con la sabiduría.

Al generar pensamientos positivos de amor y compasión, la felicidad mental surge naturalmente y se reducen, al mismo tiempo, los pensamientos negativos nocivos, como la ira y el apego.

Su Santidad el Dalai Lama dijo:

“El budismo es una filosofía para lograr una mente más feliz”

Al final se debe generar una felicidad descontaminada, la cual surge en conjunto con la sabiduría que realiza directamente la vacuidad. De hecho, es ésta la única sensación que puede liberar la mente de las redes de las aflicciones y de la existencia cíclica.

Si no se tiene dicha experiencia de felicidad descontaminada, entonces se tiene que cultivar primero mediante el esfuerzo en lograr la realización de la vacuidad; puesto que cualquier otro tipo de sensación carece de esencia, desde las experiencias generales de la vida cotidiana, hasta el gran júbilo y ecuanimidad de los reinos superiores —que están incluso libres del sufrimiento del cambio—.

Reconocimiento (el agregado del reconocimiento)

Brevemente

El reconocimiento es la conciencia que aprehende las características específicas del objeto. Sin este tipo de reconocimiento, la mente primaria no puede reconocer tales características.

Elaboradamente

💡 Definición: el reconocimiento es un factor mental que conoce y aprehende las características específicas del objeto mediante el encuentro con el objeto, la capacidad sensorial y la conciencia.

Este factor mental reconoce las características específicas y los patrones del objeto pudiendo, de esa manera, diferenciarlo de otros fenómenos y, así, atribuirle un nombre. Es decir, atribuye un significado al entender el objeto a través de la vista o el oído y al investigar los objetos de la conciencia. Sin este reconocimiento, sería imposible asignarle un nombre al objeto.

La suposición correcta, la cognición inferencial y la percepción no conceptual: El reconocimiento asigna un nombre a aquello que ve, designa significados entendidos a través de las enseñanzas que han sido escuchadas, asigna nombres entendidos a través de la investigación sobre una razón válida y atribuye significados entendidos de manera no conceptual gracias a la percepción yóguica.

El estado de libertad del sufrimiento se alcanza a través de la progresión que se hace al asumir primero correctamente la falta de existencia inherente de los fenómenos y, luego, percibir la vacuidad de manera no conceptual, a través de la cognición inferencial de la vacuidad.

Reconocimiento a través de suposiciones correctas

La suposición correcta entiende el objeto al haber escuchado alguna enseñanza o al haber leído algún texto que hable de él. En este punto, aún no se ha esclarecido el objeto a través de una razón válida. Por ejemplo, al escuchar enseñanzas sobre la falta de existencia inherente de los fenómenos, uno puede pensar: “El ‘yo’ no existe de manera inherente”. El reconocimiento marca el significado del objeto aprehendido al mismo tiempo que genera una suposición correcta.

Reconocimiento a través de la cognición inferencial

El siguiente paso es investigar el significado entendido a través del análisis para, así, poder esclarecer el objeto y confirmarlo. Al haber comprendido el objeto a través de una razón válida, sea esta la falta de existencia inherente del “yo”, en ese momento, se habrá generado la cognición inferencial. Este reconocimiento que se genera marca el significado determinado.

Las cogniciones inferenciales son siempre generadas por sus causas substanciales, que son las suposiciones correctas. La suposición correcta de la comprensión de la vacuidad es la causa substancial de la cognición inferencial de la realización de la vacuidad.

Reconocimiento a través de la realización directa

Al haber comprendido conceptualmente el objeto a través de la cognición inferencial, el meditador debe profundizar su entendimiento con una meditación continua, hasta que una realización clara y no conceptual del objeto se genere. La realización clara y libre de conceptos sobre la falta de existencia inherente del “yo” marca el comienzo del camino del ver¹. El reconocimiento simultáneo que se ha generado marca el significado no dual de la realización.

Divisiones

El reconocimiento se puede dividir en seis partes correspondientes con las seis

condiciones empoderadas, así como con los seis tipos de objetos. El reconocimiento también se puede dividir en dos: en el reconocimiento con características y el reconocimiento sin características.

Reconocimiento con características

- 1- Reconocimiento apto para combinar palabras y significados;
- 2- Reconocimiento enfocado en la impermanencia de los fenómenos compuestos;
- 3- Reconocimiento con enfoque claro y apariencia.

Reconocimiento sin características

- 1- Reconocimiento sin características de nombre y elaboración, como el reconocimiento de un niño, sin entrenamiento alguno en signos;
- 2- Reconocimiento sin características de impermanencia y análogos, estando en equilibrio en la verdad última;
- 3- Reconocimiento en equilibrio meditativo en la cumbre de la existencia, careciendo de las características de foco y apariencia.

Intención

 Definición: intención es la acción mental que mueve y dirige la mente que acompaña hacia el objeto. Sin intención, la mente no podría involucrarse con su objeto.

Se trata de una acción mental que revela la lucidez de la mente y, por consiguiente, causa que la mente se involucre de manera virtuosa, no-virtuosa o neutral con los fenómenos.

De todos los factores mentales, la intención es considerada como la más importante, porque determina el objeto con el que la mente que acompaña y sus factores mentales irán a involucrarse. De la misma manera en que el hierro, sin elección, es atraído por el imán, este factor mental mueve la mente que acompaña y los factores mentales hacia el objeto sin que estos tengan alguna elección.

Divisiones: este factor mental tiene una división en seis partes de acuerdo con la condición de empoderamiento específica.

En general, el karma tiene una división en dos partes:

- Karma de intención
- Karma destinado

Del *Abhidharmakosha*:

“Con respecto al karma, hay una intención

y aquello que resulta de ella.

La intención es karma mental

y aquello que es generado por esta, es karma físico y verbal.”

Por consiguiente, karma es tanto la intención que precede o el karma destinado físico o verbal. Puede haber muchas manifestaciones de esos karmas; pero, las principales, están contenidas en las siete acciones del cuerpo y el habla. En este caso, el karma no es la acción física en sí misma, sino el factor mental de intención que la acompaña.

Lama Tsongkhapa en *La gran exposición de los estadios del camino*:

“Debido a que se le atribuye a la intención de participar junto con las acciones físicas y verbales, ambos karmas son de intención”

Si se añaden las tres acciones mentales, entonces se obtendrán diez caminos kármicos. Sin embargo, las tres acciones mentales no son vistas como karmas: son caminos kármicos, pero no karmas. Ellos son virtuosos o no-virtuosos, dependiendo de si son blancos o negros.

Lama Tsongkhapa en *La gran exposición de los estadios del camino*:

“La intención es karma, pero no es un camino kármico. Las siete acciones del cuerpo y el habla son karma y también son caminos kármicos, ya que son la base para que la intención se involucre. Los tres venenos de la codicia, entre otros, son caminos kármicos, pero no son karma.”

Karma puede también tener una división en tres partes:

- 1- Karma virtuoso: karma que resulta en la felicidad;
- 2- Karma no virtuoso: karma que resulta en sufrimiento;
- 3- Karma no previsto: karma con un resultado neutro.

Contacto

 Definición: contacto es el factor mental que, después de que el objeto, el poder sensorial y la conciencia han sido combinados, establece un objeto que concuerda con los sentimientos de felicidad o de sufrimiento que se experimentarán.

Sin contacto no se puede generar sensación. El contacto actúa como causa para el sentimiento subsecuente. Si la sensación a ser experimentada es de felicidad, entonces el contacto precedente establecerá el objeto como placentero, es decir que el contacto con el objeto será agradable.

El contacto se convierte en una facultad que genera la sensación subsecuente de la misma manera en la que el poder sensorial del ojo genera la conciencia visual.

Atención

💡 Definición: atención es el factor mental que sitúa a la mente que acompaña en un objeto en particular. Tiene la función de colocar a la mente en el objeto.

La diferencia entre intención y atención es la siguiente:

La intención mueve la mente hacia la generalidad del objeto, mientras que la atención dirige la mente hacia un objeto en particular. Sin atención la mente no puede situarse en un objeto específico.

Notas del capítulo

El camino Mahayana del ver es el tercero de los cinco caminos: (1) camino de la acumulación, (2) camino de la preparación, (3) camino de la visión, (4) camino de la meditación y (5) camino del no más aprendizaje. Es una etapa crucial donde el bodhisattva por primera vez comprende la vacuidad directamente, lo cual lo libera de los renacimientos bajo el control del karma y las aflicciones en la existencia cíclica.

Los cinco factores mentales determinantes

(Aspiración; Creencia; Atención plena; Concentración; Sabiduría)

A estos factores mentales se los llama *determinantes* porque determinan los objetos individuales.

Aspiración

💡 Definición: aspiración es el deseo de involucrarse en acciones con el fin de alcanzar el objetivo al que se aspira. Ella actúa como la base para el esfuerzo.

La manera en que la aspiración actúa como base para el esfuerzo entusiasta

Lama Tsongkhapa en *La gran exposición de los estadios del camino*:

“Si no somos capaces de parar la pereza que nos impide meditar en la concentración y que gusta de las condiciones que se oponen a ésta, entonces desde el comienzo no nos involucraremos en la concentración. Si logramos únicamente concentrarnos en lugares aislados, entonces la continuidad no se podrá mantener y se degenerará rápidamente. Por esta razón, es esencial detener la pereza desde el comienzo de la práctica.

Si alcanzamos la flexibilidad que se ve aumentada por la felicidad y gozo físicos y mentales, entonces habremos alcanzado incansables acciones virtuosas tanto de día como de noche y, así, habremos detenido la pereza. Para generar esta flexibilidad necesitamos la habilidad de actuar continuamente con esfuerzo entusiasta, causa misma de la generación de la flexibilidad. Para generar esto, necesitamos una fuerte y continua aspiración para desarrollar concentración. A su vez, la causa para ello es una fe estable y fuerte, que ha visto las cualidades de la concentración.”

Del Discerniendo el medio:

“La base y la que se basa en ella
están postulados como causa y efecto.”

La base: la aspiración es la base para el esfuerzo entusiasta.

Lo que se basa en ella: el esfuerzo entusiasta.

La causa de la aspiración: la fe cautivada por las cualidades.

El resultado del esmero: flexibilidad.

Creencia

💡 Definición: creencia es la convicción en la forma en que un objeto es determinado por la cognición principal.

La creencia tiene como función prevenir pérdidas. Es un tipo de conocedor que piensa: “es exactamente como yo lo había determinado”. Previene de la pérdida de los estados mentales y acciones saludables debido a la influencia engañosa de los demás.

Habiendo generado una cognición principal de que el Buda, el Dharma que Él enseñó, y de que la Sangha que ha logrado este Dharma, son los únicos refugios libres de engaño, habremos encontrado una creencia estable en los tres refugios. De esta manera, los demás serán incapaces de hacernos cambiar de parecer, pase lo que pase. Esto hará que la fuerza en nuestra práctica del Dharma crezca inmensamente.

De la *Introducción a las acciones del bodhisattva*:

“El Capaz enseñó que la creencia
es la raíz de todos los dharmas virtuosos.
Como es su raíz, uno medita continuamente
en los resultados de maduración.”

Generar y proteger esta convicción interna es especialmente importante en un ambiente occidental, donde hay una multitud de distracciones e influencias engañosas. Es bueno tener presente en la mente que los amigos engañosos no tienen cuernos ni tampoco llamas saliendo de sus ojos; por el contrario, en general, hablan amablemente y tienen las mejores intenciones.

Adoptar los hábitos destructivos de los demás, sin ningún intento consciente, es muy fácil. Por ello, Shantideva siempre aconsejaba proteger bien la mente con atención plena e introspección.

La convicción en las enseñanzas del Buda se desarrolla siguiendo los tres pasos: escuchar enseñanzas, contemplar sobre su significado y, luego, meditar en el significado que ha sido comprendido mediante la contemplación.

Lama Yeshe:

La verdadera convicción en las enseñanzas se produce a través de la experiencia.

Atención plena

Brevemente

La atención plena es no olvidarse del objeto introducido y tiene la función de evitar el vagabundeo mental.

Elaboradamente

💡 Definición: La atención plena correcta es una conciencia con las tres características de objeto, aspecto y función.

🔊 Objeto: el objeto es un fenómeno introducido.

Para tener una concentración unipuntual es necesario tener una atención plena ininterrumpida de un objeto interno positivo, pero esto es posible solamente si la conciencia se introduce en el objeto. Cuanta más familiaridad tenga la conciencia con el objeto, será más fácil superar el olvido.

🔊 Aspecto: consiste en no olvidarse del objeto luego de haberse focalizado en él. Aun cuando la conciencia se ha introducido en el objeto, no habrá atención plena si es que la conciencia se desvía del objeto.

El enfoque en el objeto necesita ser completo para alcanzar la concentración perfecta; lo cual puede ser logrado dejando que la mente se vuelva una con el objeto.

🔊 Función: a causa de que la permanencia mental en el objeto aumenta gracias a una fuerte atención plena, se dice que la atención plena tiene como función evitar el vagabundeo mental. Una atención plena adecuada facilita un enfoque unipuntual en el objeto y previene así el vagabundeo mental.

El método para subyugar a la mente a través de la atención plena y la introspección es extremadamente importante, tanto en Sutra como en Tantra. De hecho, el aumento de todas las cualidades de las bases y los caminos depende de la atención plena e, independientemente de si meditamos sobre la concentración de acuerdo al Sutra o al Tantra, necesita ser alcanzado a través de la fuerza de la atención plena adecuada.

La atención plena actúa, asimismo, como la base para la introspección. Manteniendo la atención plena sobre las acciones del cuerpo, del habla y de la mente, podemos estar conscientes cuando éstas se vuelven dañinas, y así, mediante la introspección, podemos corregirlas.

Concentración

💡 Definición: la concentración es una conciencia unipuntual que mantiene su objeto continuamente.

Consiste en permanecer unipuntualmente en el objeto, se produce a través de la atención plena continua y tiene la función de actuar como base para la generación de la sabiduría. Las cualidades de permanencia y de claridad con intensidad tienen que estar presentes.

A pesar de que existen diferentes objetos de concentración, todos ellos pueden ser agrupados en cuatro:

Los cuatro tipos de objetos

- 1- Objetos que purifican acciones;
- 2- Objetos que purifican aflicciones;
- 3- Objetos omnipresentes;
- 4- Objetos para los hábiles.

La función de la concentración es actuar como base para la sabiduría. El entrenamiento más alto de la sabiduría se apoya en el entrenamiento más alto de la concentración, el cual respectivamente se apoya en el entrenamiento más alto de la ética. Intentar generar sabiduría sin concentración es como tratar de discernir los detalles de una pintura iluminada por la tenue luz de una vela parpadeante.

Shakyamuni Buda:

“Si ya es difícil para una mente distraída alcanzar cualquier tipo de estabilización mental mundana, ni qué decir alcanzar la iluminación total. Por eso mismo, hasta que alcancemos la iluminación total, no debemos dejar que nuestras mentes se distraigan.”

Gyaltsab Je:

“La realización superior de la vacuidad en conjunto con la calma mental, la cual induce al cuerpo y a la mente a la dicha de la flexibilidad libre del torpor y la excitación habiendo meditado unipuntualmente en un objeto virtuoso, destruye las aflicciones y las semillas de las aflicciones de los tres reinos. Al entender esto, debemos trabajar hacia la comprensión superior, que trae flexibilidad al investigar el significado del modo de existencia. Por lo tanto, debemos esforzarnos inicialmente por permanecer en esta calma; pues, de lo contrario, la comprensión superior será imposible de generar sin haber alcanzado previamente la calma mental.”

Sabiduría

 **Definición:** la sabiduría es un factor mental que discierne totalmente su objeto de análisis.

La sabiduría detecta en detalle los errores y las cualidades de tal objeto y tiene la función de eliminar la duda: por ejemplo, analiza si una acción es benéfica o dañina. Los objetos a ser investigados por la sabiduría son la virtud, la no-virtud y los fenómenos no predichos.

Sabiduría y no-ignorancia

La no-ignorancia es una sabiduría virtuosa estable que está combinada con la concentración y puede contrarrestar la ignorancia. Es el único antídoto contra la ignorancia.

Del debate entre sabiduría e ignorancia:

“Los seres sintientes de los tres reinos
y específicamente nuestra propia mente,
desde tiempos sin comienzo y sin permanencia,
desde cuando la ignorancia nació,

han estado permaneciendo en la naturaleza de la mente.

Este es el mahamudra de la base.

Aquellos que no realizan esto se aferran a la existencia verdadera
y así deambulan en la existencia cíclica.

El antídoto directo contra esto es la sabiduría
que realiza explícitamente la no-existencia del ‘yo’.

No hay otro antídoto más que este.”

De la Introducción a las acciones del bodhisattva:

“El Capaz explicó todas las diferentes ramas
con el propósito de la sabiduría.

Por eso, aquellos que deseen pacificar el sufrimiento
necesitan generar esta sabiduría.”

A medida que deseamos pacificar los sufrimientos de la existencia cíclica del “yo” y los otros, necesitamos generar la sabiduría que realiza la no-existencia del “yo”. Las ramas de la generosidad y las demás perfecciones fueron enseñadas por el Buddha para que podamos generar la sabiduría que realiza la vacuidad.

Lama Zopa Rinpoche:

“Desde tiempos inmemoriales hemos estado forzados a circular a través de los reinos de la muerte y el renacimiento una y otra vez, experimentando repetidas veces el paquete de problemas de la vida samsárica, la colección completa.

Nunca hemos experimentado el fin de esta situación, la felicidad última y eterna, la cesación completa de todos los problemas y sus causas, nuestros propios pensamientos afligidos y las acciones que ellos motivan —el karma—.

Alcanzar este gran resultado, que se logra mediante la actualización de los pasos del camino, es un trabajo de una sola vez. Una vez que logremos la felicidad eterna, la cesación del sufrimiento, no volveremos a sufrir nuevamente, porque la semilla de los problemas de la vida, que ha sido plantada en nuestro continuo mental, ha sido totalmente erradicada, completamente purificada.

Por lo tanto, después de esto, es imposible sufrir nuevamente, no hay ninguna razón ni causa. Una vez que hayamos seguido el camino hasta el final, no tendremos que hacerlo nuevamente, no tendremos que continuar practicando. Por consiguiente, dedicar nuestras vidas a este fin es extremadamente importante. Es lo más valioso que podemos hacer con nuestras vidas.”

Los once factores mentales virtuosos

(Fe; Vergüenza; Reparó; Desapego; No-odio; No-ignorancia; Entusiasmo; Flexibilidad; Escrupolosidad; Ecuanimidad y No-nocividad)

Se les llama factores mentales virtuosos porque son los antídotos contra la falta de fe y otras aflicciones. Además, porque se combinan con el desapego, el no-odio y la no-ignorancia.

Gyalsab Je clasifica estos once factores en seis grupos:

1. Fe en el momento de generar una creencia.
2. Vergüenza y reparo en el momento de refrenarse de un acto negativo.
3. Desapego, no-ira, no-ignorancia y entusiasmo en el momento de involucrase en la virtud.
4. Flexibilidad en el momento de meditar, para remover el apego usando un camino mundano¹.
5. Escrupolosidad y ecuanimidad en el momento de meditar, para remover el apego usando un camino trascendental.
6. No-nocividad en el momento de beneficiar a los seres sintientes.

Fe

 Definición: la fe es una claridad, una creencia que aspira y un deseo con respecto a cualidades, existencia y habilidad, respectivamente.

La fe actúa como base para la aspiración y, como tal, es una conciencia que, teniendo el aspecto de claridad, creencia o deseo, actúa como el antídoto directo contra la falta de fe.

Hay una división tripartita de la fe:

1. Fe clarificadora.
2. Fe de creencia.
3. Fe que aspira.

La fe clarificadora es una conciencia clara, generada al ver las cualidades de los objetos que tienen realmente cualidades, como, por ejemplo, las Tres Joyas.

Con respecto a la palabra *claridad*: el agua contaminada es inmediatamente purificada cuando se coloca la joya clarificadora de agua. De la misma manera, cuando se genera fe en el continuo mental, se purifica inmediatamente la mente de la suciedad y, así, se hace posible generar todas las demás realizaciones.

La fe de creencia es una fe sobre los temas enseñados por el Buda, tales como la ley de causa y efecto, la generación dependiente, etcétera, y surge cuando hemos contemplado sobre ellos.

La fe que aspira piensa: “Tengo que conseguir esto, definitivamente”, luego de

haber contemplado, por ejemplo, acerca de las cuatro Nobles Verdades, y habiendo determinado que el sufrimiento y su origen deben ser abandonados y que la cesación y el camino deben ser alcanzados. Esta fe es generada sobre la base de comprender la posibilidad de la realización si practicamos en consecuencia.

Los ejemplos aquí mostrados para cada tipo de fe son simplemente referenciales y no cubren todas las diferentes posibilidades.

Función: la fe actúa como el antídoto contra la falta de fe. Es, además, la base para la aspiración y ayuda a combatir la pereza.

Generalmente, la fe es alabada por los sabios como la raíz de todos los caminos y estadios y, por eso, es muy importante.

De Los diez Dharmas:

“Para gente sin fe
dharmas blancos no son generados.
De manera similar a una semilla quemada
por el fuego y a un brote verde.”

Sin embargo, contrariamente a la creencia popular, la fe y la razón no tienen por qué no tener relación alguna. De hecho, el tipo superior de fe surge como resultado de la investigación y la experiencia.

La fe que surge a través de la simple escucha, sin relación con la razón válida, es inestable. Es como una hoja soplada por aquí y para allá por el viento. Tan pronto como escuchemos otras enseñanzas, generaremos fe en ellas, a pesar de que contradigan totalmente las enseñanzas que habíamos escuchado previamente.

La fe que surge en conjunción con la cognición principal, en dependencia de nuestra propia investigación con un razonamiento válido, es firme. Por consiguiente, la fe y el razonamiento no son opuestos, sino que, por el contrario, se complementan; y, además, más adelante en el camino se vuelven mutuamente necesarios.

Temas como la impermanencia y la vacuidad no pueden ser comprendidos simplemente creyendo en las enseñanzas del Buda; tienen que ser puestos a prueba. Al mismo tiempo, necesitamos estar seguros de que tenemos la habilidad de investigar correctamente. Alguien sin ningún entrenamiento previo en el razonamiento e inferencia puede llegar a conclusiones erradas muy fácilmente.

Fe y gusto

Algunas veces, en el pensamiento popular, la fe es confundida con el gusto. A

pesar de que no siempre son mutuamente excluyentes, no siempre se refieren a lo mismo:

1. El gusto que no es fe: gustar de placeres temporales.
2. Fe que no es gusto: Fe en la existencia cíclica.
3. Fe que también es gusto: una fe de gusto en el maestro y en las leyes kármicas blancas de causa y efecto, la cual surge al contemplar sus cualidades y beneficios desde la profundidad del corazón.

Vergüenza ante uno mismo

💡 Definición: la vergüenza ante uno mismo es un miedo a la falta de virtud en el que se toma a sí mismo como la razón.

Su función es actuar como base para refrenarse de acciones negativas del cuerpo, el habla y la mente. Algunos ejemplos de este tipo de pensamiento son: “Es inapropiado causarle daño a esta persona porque soy budista” o “No voy a cometer este acto porque creará un resultado de maduración negro para mí”.

El tiempo necesario para la vergüenza ante uno mismo es cuando estamos a punto de cometer la acción negativa.

Vergüenza ante a los demás (azoramiento, consideración, pena)

💡 Definición: el pensamiento del vergüenza ante los demás es el miedo a la falta de virtud que toma a los otros como la razón².

Su función es actuar como base para evitar de manera efectiva acciones negativas del cuerpo, el habla y la mente. Algunos ejemplos de este tipo de pensamiento son: “si cometo esta acción atraeré las críticas de los demás” o “es mejor que no cometa este acto, porque mi maestro puede enterarse a través de la clarividencia”.

El tiempo necesario para la vergüenza ante los demás es cuando estamos a punto de cometer una acción negativa.

Con respecto a haber postulado actuar como base para evitar, de manera efectiva, acciones negativas como la función de estos factores mentales: el significado consiste en que, para detener las acciones negativas del cuerpo, el habla y la mente, la vergüenza y el reparo son indispensables.

Si no hay miedo al resultado de maduración de nuestras acciones y si no hay consideración alguna con respecto a las mentes del maestro y del Buda, entonces no hay ningún método para parar las acciones negativas.

La diferencia entre vergüenza ante uno mismo y ante a los demás

Mientras que las dos son iguales en cuanto se refiere al miedo de cometer una

acción negativa, la primera toma al sí mismo como la razón y la segunda toma a los demás como la razón para evitar la acción negativa. Los principales objetos de la vergüenza con respecto a los demás son los maestros, los budas y los bodhisattvas. Se genera cuando recordamos que ellos poseen poderes de clarividencia.

Es esencial generar vergüenza con respecto a los demás cuando estamos a punto de cometer una acción dañina, pues así podremos evitar cometerla

Comentario: la compasión también puede evitar que le hagamos daño a los demás. La consideración por los demás, a pesar de no estar incluida en esta presentación, también evita que dañemos a los otros.

Desapego

💡 Definición: el desapego es una conciencia dotada de renuncia que carece de apego al samsara y a las perfecciones samsáricas.

Su función es actuar como base para no involucrarse en acciones negativas.

El desapego, en el contexto de abandonar la felicidad de esta vida y dirigir la atención hacia la felicidad de la próxima vida, es la motivación del practicante de pequeño alcance.

El desapego a toda la existencia cíclica, abandonando el aferramiento a las perfecciones samsáricas desde lo más profundo del corazón, es la motivación del practicante de alcance medio.

De la *Introducción a las acciones del bodhisattva*:

Una persona impermanente fuertemente apegada
a otra persona impermanente
no verá nada bello
por miles de vidas.

No viéndolo, no tendrán dicha,
y sus mentes no estarán en equilibrio.
A pesar de verlo, no estarán satisfechos
y serán miserables debido a ese aferramiento.”

Del *Sutra de la lámpara de la luz de la luna*:

“Individuos ordinarios no tienen amigos.
Aun así uno diga palabras dotadas de Dharma,
aquellos no creerán en ellas y mostrarán su ira y odio.
Estas son las acciones de los infantiles.”

Además:

“A pesar de tener una buena relación con los infantiles durante largo tiempo, se puede decir que después se volverán antipáticos y desagradables. Habiendo entendido las causas de los infantiles, los hábiles no dependen de ellos.”

No-odio

💡 **Definición:** el no-odio es una conciencia que carece de intención de dañar a otros seres, sufrimientos y fuentes de sufrimiento. Ha eliminado la generación del odio.

Función: el no-odio actúa como base para no involucrarse en acciones negativas. Como el enojo al no ser paciente con alguno de los tres objetos del enojo, el no-odio está contenido dentro de la práctica de la paciencia.

Chandrakirti dice en su *Introducción a la vía media*:

“Resentirse cuando se es dañado,
¿cómo pudiera esto deshacer el mal infligido?
Por lo tanto, resentirse no tiene ningún propósito aquí.
También se convierte en la antítesis de la otra orilla.

Los resultados del karma no-virtuoso creados previamente,
son eliminados por esto solo, se declara explícitamente.
Debido al sufrimiento de la represalia y la ira,
Llevando de cualquier forma a la mera semilla.

Al estar molesto con el hijo de un conquistador,
la virtud creada por cientos de eones por la generosidad y la moralidad,
es destruida en un instante.
Por lo tanto, no hay negatividad como la impaciencia.”

El primer Dalai Lama Gyalwa Gedun Drub dijo en su *Espejo*:

“Resentirse contra el enemigo no tiene definitivamente ningún propósito, puesto que el mal infligido no puede ser deshecho. No será deshecho. Además, el enojo es la antítesis de cualquier logro en este mundo, ya que proyecta un resultado de maduración desagradable. Porque el sufrimiento creado por la represalia y el enojo es más grande que el sufrimiento experimentado en el presente, no tiene ningún sentido cometer acciones que llevarán de todos modos a esa semilla de sufrimiento.
Esto se debe a que el daño causado por el enemigo elimina los resultados si-

milares a la causa por la que fueron creados previamente, por el karma no-virtuoso. No hay negatividad alguna que sea más poderosa en destruir las raíces de la virtud que la impaciencia. Un gran bodhisattva destruye en un instante la virtud creada por la generosidad y la moralidad que se ha acumulado durante grandes eones al molestarse con el hijo de un conquistador.”

No-ignorancia

Brevemente

La no-ignorancia es una sabiduría discriminativa que es alcanzada a través del nacimiento o la práctica y que 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 para evitar involucrarse en acciones no-virtuosas.

El desapego, el no-odio y la no-ignorancia

Estos tres factores mentales son el corazón del camino a la iluminación, ya que todas las bases y caminos tienen como propósito superar los tres venenos de apego, ira e ignorancia. Siempre que uno genere un estado meditativo, debe ir acompañado de al menos uno de estos estados mentales.

Entusiasmo

Brevemente

El entusiasmo es la dicha en la virtud. Es el antídoto contra la pereza y tiene como función realizar perfectamente y completar la práctica virtuosa.

Elaboradamente

💡 Definición: (del *Compendio de la sabiduría*) ¿Qué es el entusiasmo? Es la alegría en relación con la armadura, al entrenamiento, a la confianza, al no darse por vencido y a no ser complaciente.

El entusiasmo tiene la función de completar perfectamente y realizar las acciones del lado de la virtud.

División: los cinco tipos de entusiasmos cubren la práctica de toda una vida. Si son integrados en la vida, es imposible que no tengamos éxito.

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

De las Historias de la vida de Buda:

“El desaliento no beneficia la liberación de la indigencia.

Por lo tanto, sin hacerse miserable,

sin uno depender de la habilidad necesaria para cumplir el objetivo,
incluso lo más difícil se convierte en tarea fácil y se 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,

la realización de todos los objetivos yace en la palma de la mano.”

Estar desalentado y preocupado no beneficia a nadie. Por eso, sin hacerse miserable, uno debe de investigar si el objetivo es realista en ese momento. Si no es realista en ese momento, entonces uno reza 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 el propósito de uno mismo y de los demás.

4. El entusiasmo irreversible previene que nos desviemos de nuestra actividad

hasta que no la hayamos completado.

5. El entusiasmo de la no-complacencia nos protege de estar satisfechos 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". Luego, cuando reciben enseñanzas sobre el camino completo a la iluminación por parte de alguien entendido en todos los aspectos del camino, se sienten desalentados.

La diferencia entre entusiasmo y esfuerzo

El esfuerzo basado en el entusiasmo es un esfuerzo gozoso que ayuda a realizar nuestras metas rápidamente. El mero esfuerzo, por otro lado, es difícil de sostener durante un largo período de tiempo y es, por lo general, menos efectivo. Por esa razón, resulta importante cultivar un sentido de gozo dentro de nuestra práctica del Dharma.

Generando entusiasmo y esfuerzo entusiasta

Hay dos condiciones directas que obstruyen la generación del esfuerzo entusiasta: no involucrarse en una acción virtuosa a pesar de poder realizarla y la pereza de baja autoestima que piensa así: "¿Cómo puedo lograr esto?"

No involucrarse en una acción virtuosa a pesar de poder realizarla

Con respecto a la primera, hay dos más: la pereza de la procrastinación, al pensar "todavía tengo mucho tiempo por delante"; y ser 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.

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

El 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 incontrolada y sin propósito, entre otras, son las razones por las que puedo perder la oportunidad de cumplir 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:

☞ Primero, 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 como seres ordinarios tales como nosotros mismos. 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.

☞ Segundo, podemos dudar de nuestra habilidad debido a la dificultad de las prácticas de un bodhisattva, tales como renunciar al propio cuerpo, entre otras cosas. Aquí, debemos recordar que no tenemos que involucrarnos en tales prácticas si crean dificultades para nosotros. Cuando estemos listos, a partir del camino del ver, nos será muy fácil. En ese nivel, cortarse los miembros del cuerpo nos molestará tanto como cortar un vegetal.

☞ En tercer y último lugar, podemos sentirnos descorazonados por la idea de tener que experimentar los sufrimientos de la existencia cíclica al tener que renacer infinitas veces por el beneficio de los otros seres. Aquí es bueno recordar que los bodhisattvas no experimentan sufrimiento porque ya han abandonado su causa, el karma negativo. Además, puesto que tienen una realización estable sobre la falta de existencia inherente de la existencia cíclica, perciben todo como una ilusión y no experimentan sufrimiento mental.

De esta manera, dado que los bodhisattvas no experimentan sufrimiento físico o mental y están fortalecidos y alimentados por el gozo físico y mental, ellos no tienen ningún problema en renacer en la existencia cíclica. Por eso, no necesitamos desalentarnos.

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

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 efecto.
- 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 satisfacción, 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 después de intenso esfuerzo gozoso, y comenzar inmediatamente después de que las fuerzas se hayan recuperado.

Una breve meditación para aumentar la confianza y una imagen positiva de ti mismo

- ☞ Siéntese confortablemente en una posición recta.
- ☞ Escoja un período de tiempo, por ejemplo: hoy, la semana pasada, el año pasado, etcétera.
- ☞ Recuerde concienzudamente, con una mente clara y relajada, sin juzgar, todas las acciones del cuerpo, el habla y la mente que ha llevado a cabo en ese período de tiempo, desde el comienzo hasta el momento presente.
- ☞ Regocíjese en todas las acciones positivas (lo más probable es que uno encuentre muchas cosas de las que regocijarse, más de las que uno pensaba).
- ☞ Ahora enfoque su atención al interior e identifique sus cualidades (encuentre al menos una).
- ☞ Regocíjese en sus cualidades, idealmente hasta el que pensamiento “soy bueno”, se genere en su mente.
- ☞ Repita este ejercicio hasta que el pensamiento “soy bueno” se genere naturalmente.

Flexibilidad

💡 Definición: la flexibilidad es la mera viabilidad del cuerpo y de la mente que se produce al haber cortado con la continuidad de las tendencias destructivas del cuerpo y la mente.

La flexibilidad tiene como función eliminar todos los oscurecimientos.

Siendo una conciencia que corta con la continuidad de las tendencias negativas del cuerpo y la mente, la flexibilidad crea improntas para que seamos capaces de colocar la mente en cualquier tipo de objeto virtuoso, por el tiempo que deseemos. Las tendencias destructivas del cuerpo y de la mente refieren a la inhabilidad de involucrarnos física o mentalmente en acciones virtuosas. Estas tendencias bloquean la felicidad con respecto al abandono de las aflicciones mentales.

Su antídoto, la flexibilidad física y mental, es un tipo de agilidad extrema del cuerpo y la mente, que está exenta de tendencias negativas y que, además, hace posible involucrarse fácilmente en acciones virtuosas de manera repetida. Como tal, la causa principal de la flexibilidad es la disminución de aflicciones mentales. A menudo, podemos observar que una persona muy mundana con aflicciones mentales fuertes, tales como apego o enojo, que se involucra en acciones mundanas negativas, experimenta una pesadez física muy fuerte, al igual que mucha oscuridad, cuando trata de involucrarse en alguna acción positiva.

Divisiones: la flexibilidad se divide en dos, flexibilidad física y mental.

- ☞ Flexibilidad física: habiendo purificado las tendencias físicas destructivas a través del poder de la concentración, la flexibilidad hace que el cuerpo se sienta muy ligero. De esta manera, podemos meditar por largos períodos de tiempo sin ningún tipo de incomodidad física.
- ☞ Flexibilidad mental: una conciencia viable que, al haber abandonado las tendencias mentales destructivas a través del poder de la concentración, puede involucrar a la mente con un objeto interno virtuoso sin ningún tipo de obstrucción.

Con respecto a la flexibilidad, Lama Tsong Khapa dijo:

“El rey que capacita a la mente para la absorción,
si se coloca, inamovible como el poder de una montaña,
si se dirige, se involucra en un enfoque virtuoso,
induce gran dicha de flexibilidad mental y física”

Con respecto a la función de *eliminación de todos los oscurecimientos*: A través de la fuerza de la flexibilidad, todas las tendencias destructivas, físicas y mentales, son purificadas. Gracias a ello, podremos permanecer naturalmente en la concentración. Esto la aumenta significativamente y, a su vez, la dicha de la flexibilidad también aumenta. El incremento adicional de la felicidad de la flexibilidad conduce a un aumento proporcional de la concentración.

Así, flexibilidad y concentración se alimentan y refuerzan mutuamente, y podemos practicar continuamente con intensa concentración. Ello permite purificar la mente de los oscurecimientos para la liberación y el conocimiento.

Escrupulosidad

Brevemente

La escrupulosidad es una conciencia que no está bajo el control de las aflicciones, mientras que permanece en un esfuerzo entusiasta para mantenerse libre de ellas. Produce virtud y protege a la mente de los fenómenos contaminados.

Elaboradamente

💡 Definición: la escrupulosidad es una conciencia que, mientras que permanece con entusiasmo dentro del desapego, del no-enojo y la no-ignorancia, protege a la meditación sobre la virtud y a la mente de los fenómenos contaminados.

Tiene como función ser la base para lograr y completar perfectamente todas las perfecciones, tanto ordinarias como trascendentales y, de esta manera, es extremadamente importante para lograr las bases y los caminos.

Ella es lo opuesto a la imprudencia que piensa “no importa que mi mente esté bajo la influencia de las aflicciones”, lo cual conduce a acciones inapropiadas.

Divisiones

Asanga enumera cinco tipos de escrupulosidad:

1. Con relación al pasado: corregir nuestras acciones pasadas de acuerdo al Dharma.
2. Con relación al futuro: determinar actuar en relación al Dharma en nuestras acciones futuras.
3. Con relación al presente: determinar actuar sin olvido y de acuerdo al Dharma en el momento presente.
4. Escrupulosidad preparatoria: configurar la mente pensando “no es adecuado si continúo actuando de esta manera, entonces, si hago estas otras acciones, es apropiado”.
5. Escrupulosidad que sigue inmediatamente después: en dependencia del enunciado anterior, permanecer en acciones virtuosas.

De la Introducción a las acciones del bodhisattva:

“Contempla y esfuérzate en aquello que ha sido explicado para poder lograr los entrenamientos.

No hay medicina que pueda curar

si es que uno no escucha el consejo de su médico.”

Gyaltsab Je:

“Contempla lo dicho repetidas veces. Haz un esfuerzo y protege los entrenamientos para lograr con escrupulosidad la bodhicitta de la manera en la que el Buda la explicó. No hay enfermedad que pueda ser curada sólo con medicina, sin escuchar las instrucciones del médico, pues éstas contienen muchas verdades. Esfuérzate en abandonar las aflicciones de la manera en la que el gran médico te ha explicado.

Libertad de la memoria de los errores,

aumento de la virtud sin degeneración;

éstos dependieron ciertamente de la meditación sobre la escrupulosidad.

Por ello, el experto siempre debe depender de la escrupulosidad.”

Ecuanimidad

💡 Definición: la ecuanimidad es el mero equilibrio mental, es decir, una conciencia que permanece con entusiasmo en el desapego, la no-ira y la no-ignorancia. Su contrario sería una conciencia que permanece completamente en la aflicción. Se trata de un estado mental natural y espontáneo que permanece libre de aflicciones.

La ecuanimidad tiene como función eliminar cualquier posibilidad de la aflicción. Como tal, es una conciencia en el momento en que se ha alcanzado la permanencia espontánea de la mente en el noveno nivel de aplicación mental. En este instante, no tenemos que esforzarnos más en permanecer en una concentración unipuntual en dependencia de los antidotos contra la excitación y el estupor, puesto que ya se ha alcanzado la permanencia espontánea de la mente en el objeto.

División general de la ecuanimidad:

- Ecuanimidad de la acción.
- Sensación de ecuanimidad.
- Ecuanimidad inconmensurable.

La sensación de ecuanimidad es uno de los tres tipos fundamentales de sensación. La ecuanimidad inconmensurable es la ausencia de apego por los amigos y la ausencia de ira para con los enemigos, es decir, ver a los amigos, enemigos y extraños con ecuanimidad. Este factor mental virtuoso es la ecuanimidad de la acción.

El logro de la calma mental es esencial para abandonar las aflicciones mentales. Por lo tanto, utilizando Las etapas graduales del camino de Lama Tsong Khapa, necesitamos informarnos sobre el proceso de cómo progresar desde la etapa inicial. En esta, la mente se sitúa en el objeto hasta lograr una concentración unipuntual, contrarrestando el estupor y la excitación mental gracias a la atención plena y a la introspección.

No-nocividad

Brevemente

La no-nocividad es una mente compasiva que pertenece a la familia de la no-ira, la cual tiene como función prevenir el daño.

Elaboradamente

💡 Definición: la no-nocividad, al enfocarse en un ser consciente sufriente, no puede soportar el sufrimiento de ese ser sufriente y le desea que esté libre de sufrimiento. La no-nocividad está exenta de cualquier tipo de intención dañina.

Tiene como función prevenir el daño y denigrar a los otros.

La esencia de las enseñanzas del Buda es la no-nocividad o el abandono del daño hacia los demás seres.

El Buda mismo dijo:

“La paciencia es la más suprema entre todas las austeridades.

La paciencia es lo mejor de todo aquello que está más allá.”

El énfasis en la no-nocividad es evidente en el consejo que el Buda les dio a sus monjes. Por ejemplo, la regla de verter siempre el agua a través de un colador para poder filtrar cualquier insecto antes de beberla. También hizo hincapié en la práctica virtuosa cuádruple.

Si analizamos críticamente las enseñanzas del Buda, comprenderemos la importancia de la no-nocividad para un budista.

La práctica virtuosa cuádruple

- 1- No devolver la crítica con críticas.
- 2- No devolver el enojo/enfado con enojo/enfado.
- 3- No regresar los golpes con golpes.
- 4- No devolver palabras duras con palabras duras.

Notas del capítulo

¹ Camino mundano: una concentración separada de la sabiduría que conoce la vacuidad, solamente para eliminar los diferentes niveles de apego manifiesto. La dicha de la flexibilidad física y mental hace que la mente se concentre internamente y se desprenda del apego naturalmente, porque es mucho mejor que cualquier felicidad sensual.

² Brevemente, el significado de las dos palabras tibetanas *ngo tsa shes pa* y *khrel yod pa* es “vergüenza en relación con uno mismo” y “vergüenza en relación con los demás”. Ambas son iguales en ser un miedo a la negatividad.

El problema con la vergüenza y la consideración existe en inglés y, probablemente, también en español. “Consideración” puede ser la palabra equivocada. Abstenerse de una acción negativa pensando: “Oh, ¿qué pensarán los budas de mí?” sería “consideración” solamente de un modo remoto. “Vergüenza” puede que sea mejor. En una situación similar, si nos abstenemos de una acción negativa por pensar: “Oh, ¿qué pensarán mis padres sobre mí si escuchan acerca de esto?”.

Creo que también es bueno comprender que los cincuenta y un factores mentales no son exhaustivos y que, por supuesto, abstenerse de una acción negativa por ser considerado con los sentimientos de otros es, en verdad, consideración, y un factor mental virtuoso.

También, en el Adiestramiento Mental, se habla de los dos testigos para el comportamiento mejorado: uno mismo y los demás. Eso no es un dharma mundano. Simplemente, no preocuparse por lo que los demás piensen no es necesariamente Dharma. La actitud de “haré lo que quiera”, sin que nos importen los demás, no es Dharma si las cosas que uno desea hacer son mundanas y la

motivación es mundana. Aferrarse a la renuncia, al Gurú, a la bodhicitta y la vacuidad, y ser valiente, allí, en no ajustarse al mundo: eso es Dharma.

En definitiva, tiene que ver con generar un entendimiento del significado y el contexto de los diferentes conceptos; y no, simplemente, dejarse llevar por las denominaciones.

Chandrakirti en su *Introducción al camino medio*:

“Todas las cualidades siguen al entusiasmo, la causa de las dos acumulaciones, del mérito y de la sabiduría. El terreno donde el entusiasmo comienza a arder es en la cuarta, donde se irradia luz.”

El primer Dalai Lama, Gyalwa Gedun Drub dijo en su *Espejo*:

“El entusiasmo es la causa para ambas acumulaciones, tanto la del mérito, como la de la sabiduría, porque es concomitante con todas las cualidades; pues, dependiendo del entusiasmo, se alcanzan aquellas cualidades aún no alcanzadas y, aquellas que ya han sido alcanzadas, aumentan. Toma el sujeto: “La cuarta base, la que irradia luz” —excede en entusiasmo— porque es el terreno donde el entusiasmo, la causa de las dos acumulaciones, arde intensamente.”¹

¹ Esta es una forma de proponer argumentos en la lógica.

Virtud y no-virtud

Virtud

💡 Definición: aquello que conlleva a un resultado de maduración feliz.

Divisiones:

División de la virtud en cinco partes

☞ Virtud por entidad: los once factores mentales virtuosos mencionados anteriormente son ejemplos de virtud por entidad, porque son virtuosos independientemente de la motivación y de otras condiciones. La virtud se genera a través de su generación en la mente.

☞ Virtud por relación: son los factores mentales y la mente principal que se unen de cinco maneras con los once factores mentales virtuosos.

☞ Virtud por relación subsecuente: esto se refiere a las huellas kármicas virtuosas.

☞ Virtud por motivación: esto se refiere a karmas físicos o verbales que son motivados por factores mentales virtuosos como la fe, entre otros.

☞ Virtud a través de lo trascendental: a la vacuidad se le llama virtud a través de lo trascendental porque al meditar en ella podemos superar todos los oscurecimientos. Sin embargo, la vacuidad no es una virtud en sí.

División en ocho según el tipo de ocasión

☞ Virtud obtenida a través del nacimiento: la fe u otros estados virtuosos que han sido generados a través de las improntas de vidas pasadas, sin haber meditado en esta vida.

☞ Virtud a través de la práctica: acciones positivas, como el deseo de alcanzar la iluminación, que se generan en dependencia de las cuatro condiciones de:

- 1- Escuchar el Dharma sagrado en esta vida;
- 2- Haberlo escuchado de un maestro;
- 3- Llevarlo al corazón correctamente;
- 4- Practicar el Dharma que corresponde con la liberación.

☞ Virtud generada en relación con una generación frontal: karmas al hacer prosternaciones u ofrendas a una generación frontal exaltada. Estas acciones crean un karma virtuoso muy poderoso a través del poder del objeto, aun sin la necesidad de poseer una motivación positiva.

Lama Zopa Rinpoche:

“Si haces ofrendas, aunque sea a una sola estatua de Buda, estás acumulando un mérito inimaginable, creando las causas para la iluminación, la liberación

Una gota del océano de la mente y los factores mentales

del samsara y para buenos renacimientos por cientos de miles de vidas. Junta la palma de tus manos y póstrate a cada gurú en el campo de mérito, o a la única deidad que estás visualizando como el todo, meditando en que su esencia es tu maestro raíz. Visualiza que cada uno recibe innumerables ofrendas de alimentos de néctar y genera un gozo infinito en la mente. Realiza estas tres acciones de postrarte, hacer ofrendas y generar gozo infinito.”

☞ La virtud que surge del beneficio: el karma al haber beneficiado a seres sintientes con las cuatro acciones que sosiegan a los discípulos.

☞ La virtud a través de la tutela: el karma blanco que causa un renacimiento superior, la liberación y la iluminación.

☞ La virtud del antídoto: el karma que posee el poder especial para contrarrestar un oscurecimiento de manera directa.

☞ La virtud de la paz perfecta: la liberación.

☞ La virtud de una causa concordante: los cinco tipos de clarividencia y los diez poderes generados a través de la fuerza, al haber alcanzado la verdad de la cesación. Estas categorías son una mezcla de virtudes reales y nominales.

No-virtud

💡 Definición: aquello que conlleva a un resultado de maduración de sufrimiento.

Divisiones

División nominal de la no-virtud en cinco partes

☞ La no-virtud por entidad: la mayoría de las aflicciones raíz y sus asociadas son no-virtuosas por entidad.

☞ La no-virtud por relación: la mente principal y los factores mentales que están unidos con una de las aflicciones raíz o asociadas.

☞ No-virtud por relación subsecuente: las improntas kármicas no-virtuosas.

☞ No-virtud por motivación: el karma físico y verbal acumulado que ha sido motivado por una de estas aflicciones.

☞ No-virtud definitiva: cualquier fenómeno dentro de la existencia cíclica es llamado “no-virtud definitiva”, puesto que es el objeto de renuncia de los seres superiores; pero esto no quiere decir que todo fenómeno dentro de la existencia cíclica sea necesariamente no-virtud real.

Como se ha dicho anteriormente, estas categorías son, algunas, nominales y reales.

División en siete partes de acuerdo a la ocasión

☞ No-virtud a través del nacimiento: se refiere a las tendencias negativas que experimentamos a través del nacimiento sin ningún tipo de condicionamiento en esta vida. Por ejemplo, el karma de matar acumulado por una persona que desde la infancia se encuentra bajo el control del deseo de matar.

Hay seres que desde el nacimiento tienen el deseo de matar. Estos seres pueden ser cierto tipo de animales, pero también pueden ser humanos que desde la infancia tienen la afinidad por el acto de matar.

☞ No-virtud a través de la práctica: las acciones negativas del cuerpo, el habla y la mente realizadas sobre la base de confiar en un maestro no-virtuoso, escuchando enseñanzas equivocadas y meditando en conceptos erróneos.

☞ No-virtud generada en relación con una generación frontal: el karma como el sacrificio animal realizado debido a una confusión creada por confiar en un maestro no-virtuoso.

☞ No-virtud a través del daño: el karma que daña a seres sintientes con el cuerpo, el habla o la mente.

☞ La no-virtud a través de la tutela: el karma de proyección y el karma de completamiento, que sólo dan lugar al sufrimiento.

☞ La no-virtud a través de la adversidad: visiones erróneas que contrarrestan la generación de un camino no contaminado.

☞ La no-virtud a través de la interferencia: visiones erróneas que contrarrestan cualquier tipo de acción virtuosa.

Es bueno distinguir los diferentes tipos de virtud y no-virtud para poder ser capaz de practicar correctamente. Por ejemplo, al no ser consciente de que algunos estados mentales son virtuosos por entidad, independientemente de la motivación u objeto, podemos tender a descartar o a no realizar tales acciones virtuosas porque la motivación no es pura.

Con respecto a esto, Chandrakirti dijo en su *Introducción al camino medio*:

“Aún alguien que esté trabajando solo para su propio propósito, teniendo una mente muy grosera y una compasión inferior, su riqueza deseada surge de la generosidad que se convierte en la causa para pacificar completamente su sufrimiento”

Todos los seres desean intensamente la felicidad; pero, sin riqueza, no hay felicidad para los humanos. Habiendo alcanzado la realización de que la riqueza surge de la generosidad, el Capaz inicialmente enseñó a sus discípulos la práctica de la generosidad, puesto que se puede practicar con facilidad.

Sin embargo, no es necesario que el benefactor practique la generosidad correctamente para poder acumular riquezas. ¿Por qué? Porque incluso la riqueza deseada por una persona con una mente grosera y una compasión inferior, que trabaja exclusivamente para ella misma, surge de la generosidad y se convierte en la causa para pacificar completamente su sufrimiento.

Cualquier acto de dar contiene, aunque sea, una pequeña virtud; puesto que, en última instancia, regalar un objeto implica soltarlo mentalmente. Este mínimo de virtud se convierte en la causa de la riqueza en una vida futura y puede transformarse subsecuentemente en la causa para la iluminación al dedicar el acto con una mente de bodhicitta.

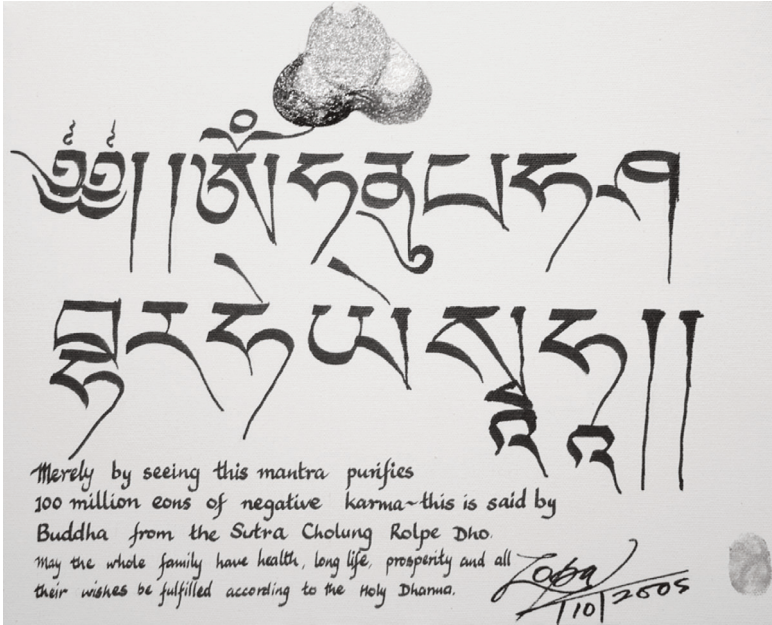
Todo karma virtuoso creado en el pasado, por más pequeño que sea, puede ser ahora transformado en la causa para la iluminación, al dedicarlo para la iluminación completa, con la mente de bodhicitta.

La virtud generada en relación con una generación frontal exaltada es siempre la causa para la iluminación, incluso si se realiza sin una motivación virtuosa en particular; puesto que el objeto mismo tiene poder. Es muy bueno saber esto, ya que resulta muy difícil transformar la virtud en una causa para la iluminación a través del poder de la motivación, pues se debe primero generar la bodhicitta. Los objetos exaltados son el Buda, el Dharma y la Sangha.

La virtud generada a través del nacimiento no es una virtud que ha sido generada sin esfuerzo, o que existe en sí y por sí. Se trata de una virtud generada sin esfuerzo en esta vida que, sin embargo, depende del esfuerzo generado en vidas pasadas.

Si alguna vez hemos admirado a alguna persona por las cualidades que parecen ser naturales en ella, y si quisiéramos experimentar la virtud a través del poder del nacimiento en nuestra próxima vida, de la misma manera que la persona a la que admiramos, entonces, tenemos que practicar de manera diligente en esta vida.

De manera similar, si queremos evitar la no-virtud en nuestra próxima vida a través del poder del nacimiento, tenemos que dedicarnos a disminuir las aflicciones en esta vida. Las tendencias negativas que hemos experimentado desde la niñez temprana provienen de alguna parte, son continuos de negatividades pasadas.



Om Hanu Pahasha Bhara He Ye Svaha

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 rôlpai do*.

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 origen —de la ignorancia, los pensamientos perturbadores y las acciones motivadas por estas mentes enfermizas—. Esto es lo que nunca hemos experimentado”

Las aflicciones mentales

En general

Una aflicción se define como un estado mental que, al surgir, perturba por naturaleza gravemente la mente.

No siempre es fácil ver que una aflicción perturba la mente. Ello es así porque la mente está muy acostumbrada a estar bajo el control de las aflicciones mentales y, por eso, no conoce nada mejor.

Contemplando la manera en que permanecemos en el samsara

La renuncia es la aspiración que desea alcanzar la liberación. Aquello que llamamos liberación es la libertad del yugo. El karma y las aflicciones son ese yugo que nos mantienen atados al samsara. Para generar una renuncia verdadera de la existencia cíclica, primero, meditamos sobre los sufrimientos y, luego, sobre la Verdad del origen, reflexionando sobre cómo rondamos en la existencia cíclica debido al karma y las aflicciones mentales.

Dentro del karma y las aflicciones mentales, son éstas últimas las condiciones centrales. La razón es que, aunque podamos tener un karma no-virtuoso o un karma contaminado dentro de nuestro continuo mental, si las condiciones propicias de las aflicciones mentales no están presentes, entonces estos karmas no van a madurar.

Por otro lado, si es que no tenemos ningún karma no-virtuoso dentro de nuestro continuo mental, pero tenemos aflicciones mentales, crearemos, sin duda, nuevos karmas no-virtuosos o contaminados. La causa principal del sufrimiento que debe ser abordada en primer lugar es la de las aflicciones mentales.

Las seis causas de las aflicciones

- ☞ Base: las aflicciones latentes dentro de la mente.
- ☞ Objeto: un objeto que concuerda con la generación de la aflicción.
- ☞ Distracción: amigos engañosos.
- ☞ Habla: escuchar enseñanzas erróneas.
- ☞ Habituaón: generación a través de la familiaridad.
- ☞ Concepción errónea: proyectar características deseables o indeseables, pensando que lo impermanente es permanente, entre otras.

La secuencia en que se generan las aflicciones

Chandrakirti dice en *La introducción al camino medio*:

“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”

El primer Dalai Lama Gyalwa Gedun Drub habla de la siguiente manera en su *Espejo*:

“Los migrantes, en la existencia cíclica, comienzan a aferrarse inicialmente al ‘yo’ que creen que existe inherentemente llamándolo ‘yo’. Luego, la visión de las colecciones transitorias se aferra a lo mío, generando un apego por la existencia verdadera en sí y por sí de los fenómenos llamándolos ‘míos’; por ejemplo: ‘mis ojos’. Esto hace que ellos deambulen en la existencia cíclica sin ninguna libertad, como un balde en un pozo”

La visión de las colecciones transitorias es la raíz de todas las aflicciones y el karma contaminado.

Cuando la visión de las colecciones transitorias se aferra al “yo”, hace una división entre “yo” y los otros. Luego de haber hecho esta división, se genera el apego por el “yo” y el enojo o aversión hacia los otros. Esto también hace surgir el orgullo, que es dirigido hacia el “yo”, hasta el extremo de pensar en el “yo” como eterno o bien no-existente después de la muerte. También genera la visión del “yo” y sus acciones negativas relacionadas como supremas.

De manera similar, sobre la base de la raíz del aferramiento al “yo”, se genera la visión errónea que sostiene que el Buda que enseñó la vacuidad, la ley de causa y efecto, las Tres Joyas, las cuatro nobles verdades y demás, no existen, o se generan dudas con relación a su existencia y validez.

En la Introducción al camino medio se dice que, una vez que existe el “yo”, uno reconoce al otro y comienza el aferramiento al “yo” y el rechazo del otro. En relación con esta visión es que surgen todos los errores y faltas. A causa del aferramiento al “yo” y a la aversión para con los demás es que se genera el deseo con respecto a lo que beneficia al “yo”, el enojo para aquello que lo daña y la ignorancia o indiferencia hacia aquello que es neutral.

De esta manera, las semillas de todas las aflicciones y sus faltas surgen de la visión de las colecciones transitorias.

Las seis aflicciones raíz

Las seis aflicciones raíz

(Apego; Enojo; Orgullo; Ignorancia; Duda; Visión afligida)

Se les llama *aflicciones raíz*, puesto que son estados mentales principales que afligen la mente.

Apego/Deseo (Apego deseoso)

Brevemente

El apego o el deseo es aferrarse a los objetos de los tres reinos.

Elaboradamente

💡 Definición: el apego o el deseo quiere objetos hermosos externos e internos y está basado en la distorsión de su atractivo.

La distorsión es causada por un pensamiento errado que proyecta cierto atractivo donde no hay ninguno o, también, exagera el atractivo que pueda estar ahí. Esta exageración puede ocurrir de tal manera que podemos llegar a pensar que no podemos vivir sin el objeto. Una vez que se ha permitido que el apego se adhiera al objeto, es muy difícil retirar la mente de este objeto: es como tratar de sacar aceite de una tela.

Gyaltsab Je da la siguiente definición del apego o deseo: un factor mental que aspira a fenómenos contaminados, viéndolos como placenteros por naturaleza.

Esta definición se refiere a la exageración del placer dado por el objeto, como si este placer o atractivo existiesen en sí y por sí. Esta exageración también se debe a un pensamiento erróneo.

Hay varios tipos de exageración:

- 👉 Pensar que el sufrimiento es felicidad;
- 👉 Pensar que lo impermanente es permanente;
- 👉 Pensar que lo puro es impuro;
- 👉 Pensar que los objetos existen de manera inherente.

Divisiones

1. Deseo del reino del deseo.
2. Deseo del reino de la forma.
3. Deseo del reino sin forma.

Función

El apego tiene como función causar sufrimiento. La causa para experimentar todos los sufrimientos de los tres reinos de la existencia cíclica es nacer en ésta misma y la razón principal para nacer proviene del apego. El apego causa, además, sufrimientos inmediatos como la insatisfacción y la distracción mental

Una gota del océano de la mente y los factores mentales

siendo, asimismo, la mayor causa de preocupaciones y ansiedad. Las adicciones, por ejemplo, son formas de apego.

Antídotos

- ☞ Meditación sobre las impurezas de nuestro cuerpo y del cuerpo de otros.
- ☞ Meditación sobre la impermanencia en general y, en particular, sobre la muerte.
- ☞ Meditación sobre la falta de esencia de los placeres sensoriales, sin importar cuánto se experimenten.
- ☞ Meditación sobre la vacuidad como el antídoto supremo.

De El *debate entre la sabiduría y la ignorancia*:

“Si la mente no me tiene
entonces la mente se vuelve libre de deseo
y no encontrará ni comida ni cobijo.
¿La mente estará dispuesta a abandonarme?”

El aferramiento al “yo” ha acompañado a la mente desde tiempos inmemoriales y, debido a la proyección de un “yo” en la mente, el apego y el enojo son generados. Si no hubiese aferramiento al “yo” en la mente, no se generaría ningún tipo de apego.

Por lo tanto, el aferramiento al “yo” piensa: “La mente me necesita porque, sin mí, no habría ningún tipo de deseo; y, sin deseo, no tendría manera de encontrar comida ni cobijo. La mente no puede abandonarme. Si me abandonase, no encontraría nuevos amigos. Se arrepentiría al haberme abandonado.”

Enojo/enfado¹

💡 Definición: el enojo es un intento dañino hacia los seres sintientes, hacia el sufrimiento, y hacia las causas del sufrimiento.

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 persona o un objeto inanimado —como, por ejemplo, un arma o una enfermedad—. Una enfermedad es un ejemplo de un sufrimiento y un arma es un ejemplo de una causa del sufrimiento.

Como tal, el enojo es un intento dañino que desea causar daño después de haberse encontrado con alguno de los tres objetos focales de la ira y no poder ser paciente con ellos. Actúa como la base para involucrarse en un mal comportamiento y previene de toda habilidad para razonar.

Hay nueve bases para la generación del intento dañino: hacia sí mismo, con un amigo o con un enemigo, relacionados con los tres tiempos. Se genera enojo/enfado hacia un enemigo en relación al daño que fue recibido por uno

Las seis aflicciones raíz

mismo o un amigo, en relación al daño que uno mismo o un amigo está recibiendo, o recibirá. También podemos enojarnos con respecto al beneficio que un enemigo ha recibido, está recibiendo o recibirá.

Las nueve bases de enojo/enfado

1. Uno mismo fue lastimado, está siendo lastimado o será lastimado;
2. Amigos fueron lastimados, están siendo lastimados o serán lastimados;
3. Enemigos fueron beneficiados, están siendo beneficiados o serán beneficiados.

Función

El enojo causa falta de felicidad en esta vida y causa sufrimiento en vidas futuras. Como Shantideva explica en su *Introducción a las acciones de un bodhisattva*:

“Si nos sujetamos a la mente dolorosa del enojo,
la mente no experimentará paz.
Tampoco se podrá experimentar gozo ni felicidad.
El sueño no vendrá y uno será inestable.”

Chandrakirti también dice en su *Introducción a la vía media*:

“Al enojarnos con un hijo del conquistador,
la virtud que ha sido acumulada gracias a la generosidad y a la moralidad durante cientos de eones es destruida en un solo instante.
Por lo tanto, no hay negatividad alguna que se compare con la impaciencia.”

No hay negatividad que tenga un poder destructor tan grande que sea capaz de aniquilar toda virtud desde su raíz como la impaciencia. Hasta un bodhisattva puede destruir, en un solo instante, la virtud que acumuló gracias a la práctica de la generosidad y moralidad durante cientos de eones, si es que se molesta con un hijo de conquistador.

Una de mis citas favoritas mitad dhármica es del Castillo de Beckett:

“Castillo: ¿Acaso me veo como un asesino ante tus ojos?
Beckett: Sí, ¡tú matas mi paciencia!”

Orgullo

 **Definición:** es una mente inflada sobre la base de la visión de las colecciones transitorias. Es un factor mental, en el aspecto de la arrogancia, que surge después de haberse enfocado en alguna de las bases internas o externas para la arrogancia, tal como la riqueza y sus cualidades.

Divisiones

El *Abhidharmakosha* enseña el orgullo en una división en siete partes:

- ☞ Orgullo: una mente inflada que piensa “soy mejor que aquella persona de capacidad inferior”.
- ☞ Orgullo superior: una mente inflada que piensa “soy mejor”, en relación con una persona de la misma capacidad.
- ☞ Orgullo de orgullos: una mente inflada que piensa “soy mucho mejor”, en relación con una persona que es superior.
- ☞ Orgullo que piensa en términos de “yo”.
- ☞ Orgullo en la meta: pensar haber logrado algo que, en realidad, no se ha alcanzado.
- ☞ Orgullo modesto: una mente inflada que piensa “soy casi tan bueno”, en relación con alguien notoriamente superior. Este tipo de orgullo es interesante porque, a pesar de no pensar necesariamente “soy mejor que mi maestro”, uno puede pensar con facilidad que es casi tan bueno como él.
- ☞ Orgullo equivocado: confunde la pérdida con el logro y la negatividad con la virtud, abandonando la moralidad y persiguiendo el apego, pensando que se está haciendo un acto positivo.

Cualquiera de estos tipos de orgullos se genera sobre la base del aferramiento innato a un “yo” que existiera de manera inherente; así, su importancia es exagerada.

Función

El orgullo actúa como la base para la falta de respeto y el sufrimiento. El orgullo, además, previene la generación de nuevas realizaciones, porque no respeta las cualidades de los demás.

Como Lama Tsong Khapa dice en el *Lamrim Chenmo*:

“El orgullo es el mayor obstáculo para generar el camino en esta vida y es la causa para convertirse en un esclavo en vidas futuras. Por eso, abandónalo”

El orgullo se cierra al conocimiento nuevo y, también, es muy peligroso porque hace que le causemos daño a los demás cuando nos vemos perjudicados. Al sentir orgullo dejamos de lado la felicidad de los otros. Incluso los países se van a la guerra por cuestiones de orgullo.

Antídotos

- ☞ Considerando las desventajas del orgullo

Éstas están explicadas en las funciones del orgullo.

Las seis aflicciones raíz

☞ Contemplando las categorías del conocimiento

Puesto que el orgullo es una mente que se cree superior o mejor que los demás, habiéndose enfocado en cualidades reales o imaginarias que uno posee, la mejor manera para contrarrestar este tipo de mente es reflexionar en todas aquellas categorías de objetos del conocimiento que desconocemos o conocemos sólo parcialmente.

Podemos reflexionar, asimismo, en las cualidades o estadios del camino que aún no hemos generado o que hemos generado parcialmente.

Sólo un buda ha desarrollado completamente todas sus cualidades y conocimientos.

☞ Contemplando la igualdad entre uno mismo y los demás

Al igualarnos con los demás en la meditación sobre el origen dependiente de unos con otros y sobre cómo toda felicidad temporal y permanente surge gracias a los demás, una humildad natural se produce en la mente. Shantideva dice en su Introducción a las acciones de un bodhisattva:

“Por lo tanto, a pesar de trabajar por el beneficio de los otros, no hay exageración ni superioridad.”

☞ Experimentar sufrimiento

Uno de los beneficios que tiene el sufrimiento es que nos hace cortar con el orgullo. Cuando todo nos está yendo bien, solemos generar con facilidad arrogancia y orgullo, pero el sufrimiento corta con estas aflicciones.

Nota

Es importante no confundir el ser humilde con generar una imagen negativa de uno mismo, viéndose a sí mismo como incapaz o como si no mereciese nada.

Es de suma importancia tener un ego sano y que podamos vernos como seres capaces y dignos, con cualidades. Cuando pensamos en nosotros debemos, automáticamente, pensar que somos buenos. Podemos desarrollar esta confianza en nosotros mismos al meditar sobre el precioso renacimiento humano, en la naturaleza búdica, y al regocijarnos en nuestras propias cualidades. Al darnos cuenta de que estamos siendo arrogantes y orgullosos, podemos meditar en los sufrimientos de la existencia cíclica y en los otros antídotos que contrarrestan el orgullo.

El hecho de poseer cualidades sin límites y confianza en nosotros mismos no excluye el ser humilde. Los bodhisattvas en el camino de la meditación poseen cualidades, valentía y confianza más allá de lo que podemos concebir y, sin embargo, permanecen humildes.

Del Ornamento de la comprensión clara:

“Humildad para con todos...”

Únicamente al poner los métodos en práctica podemos darnos cuenta de cómo la humildad y la confianza en sí van de la mano. La fuerza y la confianza de un bodhisattva provienen de una comprensión válida de la realidad y de la compasión y no deben ser de ninguna manera confundidas con el narcisismo o el complejo de ser dios.

Orgullo divino

Lama Zopa Rinpoche:

“El orgullo divino necesita ser libre del orgullo y del aferramiento al ‘yo’”.

Ignorancia

Brevemente

La ignorancia es cualquier tipo de falta de conocimiento contenido en los tres reinos. Tiene la función de actuar como la base para designar fenómenos de manera errada, provocando así la duda y causando la generación de las aflicciones.

Como tal, la ignorancia es un factor mental de falta de conocimiento en relación con la manera de existir de los tres reinos.

Elaboradamente

 Definición: la ignorancia puede tomar dos aspectos distintos, un factor mental de falta de conocimiento o un factor mental que distorsiona la manera en que se aprehenden los objetos.

Como tal, es una conciencia que no se da cuenta, o una conciencia errada; pero, al final, el antídoto contra ella será siempre la sabiduría no dual que realiza la vacuidad. La ignorancia del aferramiento al “yo”, según la escuela de la vía media, es siempre una conciencia errada que aprehende equivocadamente su objeto.

Divisiones

1. La ignorancia en relación con la ley de la causa y efecto: causa la generación de karma no-virtuoso que resulta en un renacimiento inferior.
2. Ignorancia en relación con la vacuidad: causa la generación de una virtud contaminada resultando en un renacimiento superior dentro de la existencia cíclica.

Función

La ignorancia causa la aprehensión de fenómenos de manera errada; por ejemplo, hace que percibamos lo impermanente como permanente, aquello que es sufrimiento como felicidad, lo impuro como puro, pensar que los objetos existen de manera inherente, y demás. Las otras aflicciones mentales son, de hecho, generadas por la ignorancia y, así, el karma es producido. De esta forma, la ignorancia causa futuros sufrimientos en la existencia cíclica.

Las seis aflicciones raíz

De la *Introducción al camino medio* de Chandrakirti:

“Viendo con conciencia que todas las aflicciones y errores surgen de la visión de las colecciones transitorias, y comprendiendo que el ‘yo’ es su objeto, los yogis se esfuerzan para negar el ‘yo’.”

Los yogis que aspiran a la liberación primero buscan la negación del yo como existente de manera inherente. Al ser conscientes de que todas las aflicciones —como el apego y demás— y todos los errores —tales como el nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad y la muerte— surgen de la visión de las colecciones transitorias, los yogis desean abandonar la visión transitoria. Además, habiendo comprendido que el “yo” es un objeto focal de esta visión, buscan negar la existencia inherente de ese “yo”.

En resumen, se puede decir que la ignorancia es la raíz de todos los problemas y sufrimientos de la existencia cíclica, así como la base de las aflicciones mentales y el karma. Por esta razón, se dice que la ignorancia es el primero de los doce vínculos del origen dependiente.

Antídoto

La ignorancia es contrarrestada por la sabiduría y la ignorancia como raíz de la existencia cíclica es contrarrestada por la sabiduría que realiza la vacuidad, el factor mental de la no-ignorancia.

De *El debate entre la sabiduría y la ignorancia*:

“De aquellos que tienen que ser dominados debido a esta colección de causas, el cuerpo de verdad, el cuerpo de gozo y el cuerpo de emanación; así como las bases, caminos, actividades y demás, existen, pero solamente en apariencia.

En realidad no son vistos como existentes.

Por lo tanto, que un “yo” exista en la realidad es muy equivocado.

Por eso, desde ahora en adelante, en todo momento, te abandonaré, abandonaré el erróneo aferramiento al ‘yo’.

Sin generar ningún tipo de aversión, anda a donde tengas que ir.”

Las cualidades de las bases y los caminos, es decir, las diez bases y los cinco caminos contenidos en los continuos de los discípulos, las actividades iluminadas, entre otras cosas, no existen en sí y por sí; sino que son una mera apa-

riencia para el pensamiento conceptual, una designación por nombre. No son vistos como existentes a partir de su propia naturaleza. Cualquier virtud que es generada en los continuos de los discípulos es vista como la actividad iluminada de los budas.

De todos los fenómenos, comenzando por los dharmas en el nivel de la iluminación hasta los fenómenos contenidos en la existencia cíclica, ninguno de ellos existe de manera verdadera, no poseen un “yo”, no existen desde su propio lado. Si alguien preguntase cómo existen, ellos existen como meras apariencias para el pensamiento, como meras etiquetas de nombres y nada más. Puesto que desde tiempos remotos nuestras mentes están acostumbradas a aferrarse al “yo”, es difícil, en este momento, imaginarse que los fenómenos existan de otra manera. Podemos hacer oraciones para lograr comprender esto lo más pronto posible.

La sabiduría que comprende la vacuidad le dice al aferramiento al “yo”: “Por ello, como todos los fenómenos carecen de existencia inherente y sólo existen como apariencias para el pensamiento conceptual, como simples imputaciones de nombre, el aferramiento al ‘yo’ está tan equivocado que está equivocado más allá de la equivocación.

Por lo tanto, desde ahora en adelante, como te he identificado como erróneo, te abandonaré en todo momento. Ándate adonde tengas que irte, sin generar ningún tipo de aversión hacia mí.”.

Duda

 Definición: la duda es un factor mental de dos aspectos en relación con una verdad, tal como las cuatro nobles verdades, la ley de la causa y el efecto, entre otras.

Tiene la función de prevenir que uno se involucre en actividades virtuosas.

La duda interfiere con cualquier tipo de actividad virtuosa en general y, específicamente, interfiere para ver la verdad. La duda es contrarrestada cuando se alcanza el camino del ver, al realizar directamente la vacuidad por primera vez. Por esa razón, la duda se clasifica como un abandono en el camino del ver.

Antídoto: El antídoto contra la duda es la no-ignorancia.

Notas del capítulo

¹ La palabra tibetana *khong gro* puede ser equitativamente 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 de las Américas 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.

**Oración de larga vida para su santidad el Dalái Lama,
la condición esencial para nuestra liberación de las
aflicciones:**

“Joya que concedes y colmas los deseos,
fuente de todo beneficio y felicidad en este mundo
a ti, de bondad incomparable, Tenzin Gyatso, te suplico:
que todos sus sagrados deseos se cumplan espontá-
namente.”

Por un psicólogo desconocido:

“El mejor truco del ego es hacernos creer que somos él”

Visión afligida

Hay cinco visiones afligidas²:

1. La visión de las colecciones transitorias;
2. La visión extrema;
3. Aferrarse a las visiones como supremas;
4. Aferrarse a moralidades y disciplinas erróneas como si fuesen supremas;
5. La visión incorrecta.

La visión de las colecciones transitorias*Brevemente*

La visión de las colecciones transitorias consiste en una sabiduría afligida que, al enfocarse en los agregados, se aferra al “yo” o a lo “mío” como si existiesen de manera inherente. Tiene por función ser la base de las visiones afligidas.

Elaboradamente

💡 Definición: (del Compendio de la sabiduría) “Si se pregunta qué es la visión de las colecciones transitorias, es cualquier paciencia, deseo, sabiduría, concepto o visión que ve claramente el ‘yo’ y lo ‘mío’ sobre la base de los cinco agregados apropiados. Cumple la función de ser la base de todas las visiones”.

Con respecto a la lista de la paciencia, y demás, en el *Compendio de la sabiduría*:

- Paciencia, porque no se tiene miedo del significado equivocado;
- Deseo, porque se aspira al objeto equivocado;
- Sabiduría, porque se discierne el objeto equivocado;
- Concepto, porque se aferra al objeto;
- Visión, porque se hace un enfoque en aquel objeto.

La visión transitoria es un aferramiento a la persona que no solamente percibe de manera errónea a su objeto, sino que también aspira hacia ese objeto.

Como tal, es uno de los obstáculos principales para la liberación y la iluminación, puesto que hace que la persona no quiera la liberación, en tanto ésta implica la no-existencia del “yo” inherente y lo “mío” inherente, en los que la persona cree, erradamente. Por eso, impide alcanzar la liberación y todo aquello que la debilite.

Explicación de la palabra: “transitorio” se refiere a que es impermanente y “colecciones” se refiere a que son varias, lo que muestra que la base de esta visión es un fenómeno que es impermanente y múltiple. También muestra que un “yo”

² Lama Tsongkhapa combina las cinco aflicciones que no son visiones y las cinco visiones afligidas en diez aflicciones raíz en su *Tratado medio sobre los estadios en el camino a la iluminación*.

permanente e independiente no existe.

Divisiones: hay veinte visiones de las colecciones transitorias, cuatro relacionadas a cada uno de los cinco agregados:

1. al 4. En relación con la forma: i) ver a la forma como si fuese el “yo”, ii) ver al “yo” como si tuviese forma, iii) ver a la forma como permaneciendo en el “yo”, iv) ver al “yo” como permaneciendo en la forma.

5. al 8. En relación con la sensación: i) ver a las sensaciones como si fueran el “yo” ii) ver al “yo” como si poseyera sensaciones iii) ver a las sensaciones como si permanecieran en el “yo”, iv) ver al “yo” como si permaneciera en las sensaciones.

El mismo modelo se aplica a los tres otros agregados de reconocimiento, factores compuestos y conciencia primaria.

Del texto *Introducción a la vía media* de Chandrakirti:

“La forma no es el ‘yo’ y el ‘yo’ no está compuesto de forma.

Sobre la forma, el ‘yo’ no existe, y sobre el ‘yo’, la forma no es no existente.

Por eso, conoce todos los agregados como cuatro casos, pues hay veinte visiones postuladas.

Las vistas montañosas se desintegran simultáneamente con el ‘yo’ destruido por el vajra que realiza la vacuidad.

Son aquellas cimas altas que descansan

en la altísima visión de las colecciones transitorias.”

El primer Dalai Lama Gyalwa Gedun Drub dijo en *El espejo*:

“Considera este punto: ‘Esas veinte que forman las cimas altas que descansan en la masiva montaña de la visión de las colecciones transitorias y que pertenecen a la clase de las fabricaciones mentales’. Si ellas son abandonadas, se puede alcanzar el fruto de alguien que ha entrado en el arroyo, porque cuando la montaña de la visión de las colecciones transitorias ha sido destruida por el vajra que realiza la vacuidad de manera directa, esas veinte son destruidas y abandonadas simultáneamente con el ‘yo’”.

Función: La visión transitoria es la raíz de todas las otras aflicciones y visiones. Esta visión se aferra a un “yo” que existe de manera inherente y, por eso, crea la división entre el “yo” inherente y el otro inherente, base del apego para con uno y la aversión para con los demás.

Cuando nos enfocamos en el “yo” generamos, además, orgullo y pensamos que el “yo” es eterno o que cesará de existir en el momento de la muerte. Vemos acciones negativas que resultan de esa visión como supremas. Asimismo, más

adelante, también se podrá generar la visión errónea que piensa que tanto el maestro que enseñó la vacuidad, como la ley del karma, las cuatro nobles verdades, y demás, no existen, o se podrán generar dudas en relación con su existencia.

Visión extrema

💡 Definición: la visión extrema es una sabiduría afligida que, habiéndose enfocado en el “yo” sostenido por la visión de las colecciones transitorias, se aferra a su permanencia o a su inexistencia.

Esta visión ve a los cinco agregados afligidos como eternos o inexistentes y tiene como función cortar la liberación que depende de adoptar la visión de la vía media. Como tal, esta visión extrema es el mayor obstáculo para encontrar la vía media.

Aferrarse a las visiones como supremas

Esta visión ve a otras visiones como dañinas y a sus bases (los cinco agregados afligidos) como supremas. Actúa como base para apegarse a visiones dañinas.

Elaboradamente

💡 Definición: aferrarse a las visiones como supremas es una sabiduría que, habiéndose enfocado en otras visiones negativas y en sus correspondientes agregados —que forman sus bases—, se aferra a ellas como si fuesen supremas, especiales y extraordinarias.

- Aferrarse a las visiones como supremas las exagera como si fuesen excepcionales.
- Aferrarse a las visiones como principales se aferra a la idea de que no hay nada mejor.
- Aferrarse a las visiones como especiales se aferra a la idea de que no hay nada mejor.
- Aferrarse a las visiones como extraordinarias se aferra a la idea de que no puede compararse con nada.

Aferrarse a las visiones como supremas es una sabiduría afligida que sostiene la visión transitoria, las visiones extremas o erróneas, como supremas.

Función: condiciona la mente para que no sea libre de visiones erróneas en futuras vidas.

Aferrarse a moralidades y disciplinas erróneas como si fuesen supremas

💡 Definición: Aferrarse a moralidades y disciplinas erróneas como si fuesen supremas es una sabiduría afligida que ve estas moralidades y disciplinas y a sus cinco agregados afligidos como puros, liberados y liberadores.

Un ejemplo de esta visión es sostener que, al suicidarse en cierto momento, la conciencia pasará a una nave espacial y viajará con ella hacia otro planeta.

Tiene la función de ser la base para el esfuerzo sin fruto.

Visión incorrecta

💡 **Definición:** La visión incorrecta es una sabiduría afligida que niega la ley del karma, las vidas pasadas y futuras; o sostiene que un dios creador o un gran principio son la causa de la existencia de los seres.

Divisiones: La visión incorrecta tiene una división en cuatro partes:

1. La visión errónea que niega causas, negando así que haya acciones positivas y negativas.
2. La visión incorrecta que niega efectos, negando los efectos de maduración de karmas virtuosos o no-virtuosos.
3. La visión incorrecta que niega la creación, sosteniendo que padre y madre, o vidas pasadas y futuras, no existen.
4. La visión errónea que niega los fenómenos existentes, sosteniendo que los “destructores de enemigos”, entre otros, no existen.

En general, hay muchas visiones erróneas, pero aquellas que niegan las leyes del karma, la ley de causa y el efecto y la existencia de vidas pasadas y futuras, son las peores; puesto que cortan con todo tipo de raíz de la virtud.

Función: La visión incorrecta tiene como función cortar con todo tipo de raíz de virtud y nos hace retener las raíces de la no-virtud. Es la base para involucrarse en acciones no-virtuosas y evitar acciones virtuosas. Por ejemplo, una persona obsesiva puede adoptar una visión incorrecta para justificar sus deseos y pasiones; tal como el padre brahmán que, negando la ley de la causa y el efecto, tuvo relaciones sexuales con su hija.

Las cinco visiones afligidas en general

Las cinco visiones afligidas pueden ser resumidas entre exageraciones y negaciones. Tienen divisiones específicas tales como las veinte visiones transitorias, las sesenta y dos visiones malas o las catorce visiones sin explicación. Las primeras ya fueron explicadas más arriba; las sesenta y dos visiones malas fueron explicadas en el sutra llamado la Red de brahma. Finalmente, las catorce visiones sin explicación son cuatro visiones relacionadas con el pasado, cuatro con el futuro y cuatro con la liberación, así como dos están relacionadas al cuerpo y a la vida.

👉 Las cuatro visiones con relación al pasado son visiones que sostienen al yo y al mundo como permanente, impermanente, ambos o ninguno.

Las seis aflicciones raíz

☞ Las cuatro visiones relacionadas con el futuro son visiones que sostienen al yo y al mundo como finitos, eternos, ambos o ninguno.

☞ Las cuatro visiones relacionadas a la liberación son visiones que sostienen que un buda existe luego de haber fallecido, que no existe luego de haber fallecido, ambos o ninguno.

☞ Las dos visiones con relación al cuerpo y a la vida son visiones que sostienen que son de una substancia o de substancias diferentes.

Estas catorce visiones son llamadas sin explicación. Cuando al Buda le preguntaron sobre las conclusiones filosóficas hindúes, tales como los Enumeradores, si es que el yo y el mundo son permanentes o impermanentes, ambos o ninguno, etcétera, el Buda no respondió, porque todas aquellas preguntas estaban basadas en la suposición de la existencia de un “yo”. Por un lado, el Buda no quiso confirmar la existencia del “yo”, pero, por otro lado, la persona que hizo la pregunta no estaba lista para recibir enseñanzas sobre la vacuidad. Por lo tanto, el Buda permaneció en silencio en situaciones como estas. En otras ocasiones, sin embargo, el Buda enseñó de manera clara que las personas y el mundo son impermanentes.

Nagarjuna dijo en su *Preciosa guirnalda*:

“Cuando le preguntaron: ¿El mundo tiene un fin?

El Conquistador permaneció en silencio.

¿Por qué? Porque no enseñó un Dharma tan profundo a migrantes que no eran aún vehículos aptos.

Por esa misma razón, los sabios lo conocen como

El que todo lo sabe, de conocimiento omnisciente y trascendental”

El aferramiento al “yo” le dice en respuesta:

“Aquellos que pertenecen a mi séquito,
que está dominado, entre otras cosas, por los tres venenos,
envidia, avaricia, pretensión, deshonestidad, soberbia,

las sesenta y dos visiones corruptas,
orgullo, pereza, la falta de conciencia y otros,
tales como el gran deseo, los envío fuera con frecuencia.
Tan sólo dominarlos es muy difícil, incluso si se persevera”.

Las veinte aflicciones asociadas

En general

(Ira; Resentimiento; Encubrimiento; Rencor; Envidia; Avaricia; Pretensión; Disimulación; Soberbia; Intención dañina; Desvergüenza; Desconsideración; Letargo; Excitación mental; Falta de fe; Pereza; Imprudencia; Olvido; No-introspección; Distracción)

Se les llama aflicciones asociadas porque son manifestaciones de las aflicciones raíz y porque están relacionadas con la generación y el incremento de las aflicciones raíz fuertes.

Diez de las aflicciones asociadas están en conjunto con mentes individuales afligidas, dos de ellas están en conjunto con todas las mentes no-virtuosas y ocho con todas las mentes afligidas.

Las diez aflicciones asociadas pueden ser clasificadas en seis grupos:

1. Ira y resentimiento, en el contexto de estar cerca del objeto.
2. Encubrimiento y rencor cuando uno es criticado.
3. Celos y avaricia cuando hay apego a la ganancia y a la alabanza.
4. Pretensión y disimulación que degeneran el modo de vida.
5. Vanagloria, la que no respeta a los otros.
6. Intención dañina, fuente de impaciencia.

El sueño y el remordimiento también afectan mucho a la mente. La investigación y el análisis causan olvido, fatiga física y degeneración mental, si es que se investiga o analiza en exceso. Por lo tanto, estos cuatro también se incluyen dentro de las veinticuatro aflicciones asociadas que se enseñan en el *Shidren tsog*.

El compendio de las bases de la investigación y el análisis añade aspiración y convicción erróneas a las aflicciones asociadas, conjuntas con las mentes individuales afligidas. Las diez aflicciones asociadas, conjuntas con las mentes afligidas individuales, están contenidas dentro del reino del deseo, son abandonos a través de la meditación y se combinan con las conciencias mentales.

Las diez aflicciones asociadas conjuntas con todas las mentes individuales afligidas Ira, beligerancia o furia

💡 Definición: El factor mental de la ira, cuando está en proximidad de una de las nueve bases del intento dañino, es una intención extremadamente perversa, que desea infligir daño.

Las nueve bases del intento dañino son:

- Los tres pensamientos: esto me ha hecho daño, esto me hace daño, esto me hará daño.
- Los tres pensamientos: esto ha dañado, daña o dañará a mi(s) amigo(s).

Una gota del océano de la mente y los factores mentales

- Los tres pensamientos: esto ha beneficiado, beneficia o beneficiará a mi(s) enemigo(s).

Función: Es la base para disponer de un arma, herir a otra persona directamente o llevar a cabo acciones con el objetivo de dañar. Precede cualquier acto de violencia y lo acompaña.

Resentimiento, pensamiento de venganza

💡 Definición: el resentimiento es una conciencia que no abandona el pensamiento de venganza y enojo, deseando infligir daño y desquitarse.

Función: el resentimiento actúa como la base para la impaciencia y pertenece a la misma familia que el enojo.

Encubrimiento

💡 Definición: El encubrimiento es una conciencia que, debido al poder de la ignorancia, desea esconder los propios defectos, a pesar de que nuestros maestros nos los señalan.

Función: La disimulación actúa como base para perder el sentido del arrepentimiento y, a más largo plazo, nos separa de la felicidad física y mental.

Rencor

💡 Definición: el rencor es el intento dañino que precede al estado de ira y al pensamiento de venganza. Desea hablar con palabras duras y dañinas debido a la enemistad que surge cuando alguien señala nuestros defectos y permanece sin arrepentimiento y ninguna intención de remediar.

Función: El rencor actúa como la base para las palabras duras y violentas y aumenta la no-virtud.

El compendio del conocimiento menciona el discurso duro y las acciones violentas en general como el resultado del rencor. Gyaltsab Rinpoche, en su *Comentario del compendio del conocimiento*, es también del parecer de que las palabras duras y otro tipo de acciones no-merecedoras son el resultado del rencor. *El claro discernimiento de los agregados*, por su parte, señala explícitamente que el discurso duro es el resultado del rencor, mientras que Nagarjuna, en su *Preciosa guirnalda*, identifica el rencor como el aferramiento a lo negativo. Vasubhandu es del mismo parecer que Nagarjuna. Teniendo en cuenta estas diferentes definiciones, el rencor es un factor mental que pertenece a la familia del enojo y es precedido por la ira y el deseo de venganza. Se aferra a la negatividad y por lo tanto actúa como la base para aumentarla, induce a actos violentos, discursos duros o simplemente a acciones dañinas y no-merecedoras.

Asanga y Gyaltsab Je dicen que el rencor surge cuando se es criticado.

Envidia

💡 Definición: la envidia es un factor mental muy agitado que pertenece a la familia del enojo y hace imposible soportar las cualidades de los otros por el apego a la ganancia y a la alabanza.

Función: La envidia causa la imposibilidad de ser feliz y pertenece a la familia del enojo.

Avaricia

💡 Definición: La avaricia es el factor mental que se aferra a las posesiones sin dejarlas ir, debido al apego que tiene a la ganancia y a la alabanza.

Función: Actúa como la base para no ganar posesiones en el futuro. Pertenece a la familia del apego.

Pretensión

💡 Definición: la pretensión hace que mostremos cualidades que no tenemos y esto se debe también al fuerte apego que se siente para con la ganancia y la alabanza. Perteneciendo a la familia del apego y la ignorancia, proyecta cualidades que no poseemos a través del poder del apego a la ganancia y a la alabanza. Por ejemplo, a pesar de que la mente es extremadamente indómita, se pretende que está apaciguada con el propósito de engañar a los demás.

Función: Actúa como la base de un modo de vida incorrecto.

Los cinco modos de vida incorrectos son:

- 👉 Hacer creer: como se ha explicado anteriormente, es actuar de una manera como si se tuviesen cualidades que en realidad no se tienen, creando así una apariencia de perfección para los demás.
- 👉 La adulación: decir palabras suaves y encantadoras para halagar y ganar.
- 👉 Halago para ganar: después de haber generado el deseo de obtener las posesiones de los demás, uno halaga estas posesiones sobre la base de haberse involucrado en la adulación.
- 👉 Ejercer presión: acusar a los demás de avaricia y demás, con el propósito de obtener algo.
- 👉 Insinuación: aspirar a obtener algo, diciendo a los demás, por ejemplo, cómo alguien ha sido tan generoso al dar tal y tal objeto.

Disimulación

💡 Definición: la disimulación es un factor mental que no admite sus errores a los demás, puesto que está apegado a la ganancia y alabanza. Pertenece a la familia de la ignorancia y del apego.

Función: tiene la función de prevenir el perfeccionamiento de las enseñanzas. Hoy en día, pensamos que es muy astuto esconder nuestros errores de los demás, proyectado así una imagen de perfección que es, en realidad, irreal. Pero si miramos desde el punto de vista del Dharma, estamos solamente engañándonos.

Vanagloria

💡 **Definición:** la vanagloria es una conciencia arrogante de felicidad mental y gozo, que surge al enfocarse en las perfecciones contaminadas —tales como la juventud, la buena salud, la larga vida, los placeres, y demás—.

Función: pertenece a la familia del apego y tiene como función actuar como la base de todas las aflicciones raíz y asociadas.

Intención dañina, crueldad

💡 **Definición:** La intención dañina es el deseo de abusar de los otros. Es una conciencia que carece de compasión, simpatía y empatía.

- 👉 La no-compasión desea infligir el abuso por uno mismo.
- 👉 La no-simpatía desea ordenar a otros a que abusen de otro.
- 👉 La no-empatía se regocija en que se abuse de los otros.

La intención dañina pertenece a la familia del enojo. Tiene la función de causar abusos.

Lama Zopa Rinpoche dice:

“El propósito de nuestra vida no es el simple hecho de resolver nuestros problemas y ganar felicidad para nosotros mismos. El propósito de nuestra vida es ser de beneficio para todos los seres; beneficiarlos, sean uno o muchos. Sin embargo, la verdadera razón de nuestra existencia es liberar del sufrimiento a infinitos seres, llevarlos hacia la felicidad inimaginable de la iluminación. Este es el significado de la vida. Cada uno de nosotros tiene la responsabilidad universal de traer la felicidad más grande a todos esos seres.

Pausa aquí por un momento, deja de leer y medita sobre el sentimiento de responsabilidad universal: piensa que tú, al sentir compasión por todos los seres, les transmites a cada uno de ellos una paz y felicidad muy grandes; ninguno de ellos recibe de ti daño alguno. Piensa: ‘Toda esta paz y felicidad que ellos experimentan depende de mí’. Piensa en las razones de esto y medita en este pensamiento: ‘Yo soy responsable de la paz y felicidad de todos los seres’. Sería maravilloso si pudieses practicar con atención plena sobre este aspecto en tu vida diaria.”

Las dos aflicciones asociadas en conjunto con las mentes no-virtuosas**Desvergüenza**

💡 Definición: la desvergüenza es una falta de miedo a la negatividad, tomándose a uno mismo o al Dharma como razón para ello.

Pertenece a las familias del enojo, el apego e ignorancia y tiene como función ser el soporte de todas las aflicciones raíz y las aflicciones asociadas.

Por ejemplo, si un monje se encuentra en una situación donde pudiese tomar alcohol, pero se vuelve aprehensivo sobre la negatividad de tal acción, tomándose como razón para ello y pensando así: “Tomar alcohol no es una acción apropiada para un monje”, esto es vergüenza. Lo contrario sería la desvergüenza.

Desconsideración

💡 Definición: La desconsideración es la falta de miedo a la negatividad tomando a los otros como la razón para ello.

Pertenece a las familias del enojo, del apego y de la ignorancia y tiene como función ser el soporte de todas las aflicciones raíz y asociadas.

Por ejemplo, si alguien empieza a sentir miedo con relación a la negatividad, tomando a los otros, por ejemplo, a los maestros, budas y bodhisattvas, como la razón, y piensa así: “El maestro, los budas y las deidades tienen clarividencia y pueden ver lo que yo hago”, eso se llama vergüenza. Lo contrario sería la desvergüenza.

El no-remordimiento y la desvergüenza, o la inconsideración, son un apoyo para todas las aflicciones mentales y son causas de todas las negatividades; puesto que, al no tener miedo de ellas, no se pueden prevenir. Por ello, como se explica en *El compendio del conocimiento* y en *El tesoro del conocimiento*, todas las mentes no-virtuosas están acompañadas por la falta de remordimiento y la inconsideración.

Las ocho aflicciones asociadas conjuntas con todas las mentes afligidas**Letargo**

💡 Definición: el letargo es una conciencia sin maleabilidad y con pesadez del cuerpo y la mente. Previene la realización correcta de su objeto. Pertenece a la familia de la ignorancia y lleva a cabo la función de sostener y aumentar todas las aflicciones raíz y asociadas.

El letargo degenera las características de la calma mental.

Excitación

💡 Definición: la excitación es un factor mental alterado, que persigue las características atractivas de los objetos, e induce la mente a anhelar e involucrarse

Una gota del océano de la mente y los factores mentales

con objetos externos, enfocándose en experiencias previas con objetos de los sentidos.

Función: La excitación obstruye el logro de la calma mental, estado libre de toda excitación y letargo mental. Pertenecer a la familia del apego. La excitación hace perder la concentración firme que se tiene en el objeto.

Falta de fe

💡 Definición: la falta de fe es no creer, no tener fe y no desear la virtud. Es un factor mental contrario a la fe y pertenece a la familia de la ignorancia y funciona como base para la pereza.

La falta de fe degenera la facultad de la fe.

Divisiones:

- La falta de fe en la ley del karma se opone a la fe de la creencia.
- La falta de fe en las cualidades del Buda, del Dharma y de la Sangha, carece de las características de claridad y afinidad y se opone a la fe clara.
- La falta de fe para con la liberación se opone a la fe que aspira hacia ella.

Pereza

💡 Definición: la pereza es una conciencia estancada, que no se siente atraída por la virtud; puesto que le atraen más el sueño, la socialización y demás. Pertenecer a la familia de la ignorancia y tiene como función obstruir la práctica de la virtud.

De la Introducción a las acciones de un bodhisattva:

“Explicaré sus antítesis: la pereza,
el aferramiento a lo negativo
y el desaliento que deprime”

Gyaltsab Je:

“Explicaré la antítesis que es la pereza. Existe la pereza que se aferra a la felicidad de holgazanear, donde el cuerpo y la mente no son dóciles, la pereza que se aferra a lo negativo y la pereza que nos deprime y pensamos: ‘No puedo hacer esto’, y nos sentimos desalentados”

Función: La pereza degenera el entusiasmo.

Imprudencia, descuido

💡 Definición: la imprudencia es un factor mental que, al permanecer en el apego, enojo o ignorancia, conjuntamente con la pereza, no protege la mente de los fenómenos contaminados ni de no meditar en la virtud. Como tal, es una

Las veinte aflicciones asociadas

conciencia que, al renunciar el cuidado, no protege la mente de las negatividades y de las aflicciones.

Tiene la función de obstruir la virtud y aumentar la no-virtud.

La imprudencia o descuido nos hace ser pacientes con las aflicciones, dándoles paso en la mente. En ese momento pensamos que no es nada grave, ya que es tan sólo por corto tiempo. Pero las aflicciones, una vez permitidas en la mente, no se van por sí solas. Quizás se queden ahí por décadas y sólo se irán cuando apliquemos el antídoto.

Olvido

💡 Definición: El olvido es la atención plena concomitante con las aflicciones, el cual hace que la mente no sea clara en lo que respecta a la virtud, y hace que la mente olvide la virtud al recordar los objetos de las aflicciones.

Su función es distraer la mente. El olvido degenera la facultad de la atención plena.

La mente es desviada de la virtud por los objetos de las aflicciones y por las apariencias mismas de las aflicciones en la mente. A menudo, tenemos el objeto del apego o del enojo muy claramente en la mente por largo tiempo, lo que deja en claro que este tipo de atención plena no es beneficiosa para la mente. Lo que se necesita es la atención plena sobre un objeto positivo.

No-introspección

💡 Definición: la no-introspección es una conciencia discriminatoria conjunta con las aflicciones, por lo tanto, es una sabiduría afligida, la cual se involucra en acciones de las tres puertas sin estar consciente de si son adecuadas o no.

Es una sabiduría que, a pesar de no discernir entre progreso y no-progreso, palabras adecuadas o inadecuadas, pensamientos adecuados o inadecuados, aun así, induce a involucrarse en acciones del cuerpo, el habla y la mente.

Función: Como tal, es lo opuesto a la introspección y tiene como función causar caídas produciendo acciones inconscientes del cuerpo, el habla y la mente. La no-introspección degenera la facultad de la sabiduría.

Distracción

💡 Definición: El vagabundeo mental aleja la mente de los objetos virtuosos, debido al poder de las aflicciones.

Función: Tiene la función de obstruir y pertenece a las familias del apego, ira e ignorancia. La distracción degenera la facultad de concentración.

De El néctar de la bodhicitta que fluye sin cesar

Una breve meditación en conjunto con Avalokiteshvara, para purificar las aflicciones raíz y asociadas y, también, la mente egocéntrica.

Imagina que, ante ti, a la altura de tu frente y a una distancia de la longitud de un cuerpo, está tu maestro raíz, que se manifiesta como inseparable de Avalokiteshvara de mil brazos, de pie sobre un disco lunar que descansa sobre un loto.

Imagina con cada estrofa que, desde la sílaba semilla HRIH, en el corazón de Avalokiteshvara, fluye un néctar muy gozoso a través de tu coronilla que te llena el cuerpo, te purifica todos los oscurecimientos y te concede todos los logros del camino al despertar, desde la devoción al maestro hasta la budeidad. También te purifica los oscurecimientos y te concede los logros específicos relativos a la estrofa en particular que estés contemplando.

3. Vigilo mi mente en todas las acciones,
y justo cuando surja una aflicción,
ya que me lastimaría a mí y a los demás,
la retiro, habiéndola enfrentado con fuerza.

El néctar blanco te llena de gozo y purifica todos tus oscurecimientos —especialmente, los que te impiden hacer frente y retiro las aflicciones— justo cuando surja y te concede todos los logros, en especial la bodichita amorosa y compasiva y la sabiduría de la vacuidad, que extingue todas las aflicciones de manera automática.

Medita en que tu cuerpo y tu mente están llenos de néctar gozoso blanco y las cualidades de la iluminación y en que has alcanzado la libertad pura de las aflicciones raíz y asociadas.

Oración de larga vida para Lama Zopa Rinpoche, la condición esencial para nuestra liberación de las aflicciones:

“Tu, que mantienes el camino moral del Conquistador,
Que sirves como el generoso que todo lo soporta,
apoyando, preservando, extendiendo la doctrina victoriosa de Manyunath,
Que llevas a cabo magistralmente las oraciones magníficas que honran a las Tres Joyas,
Protector mío y de los demás, tus discípulos, te ruego,
por favor, que vivas una larga vida.”

El Agujero Negro

En el agujero negro del aferramiento al yo,
el movimiento del Dharma cesa y se vuelve quieto.
Aun así, la densidad de la materia negra
forma la base de los innumerables pensamientos y
actos inicuos.

Los cuatro factores mentales variables

(Sueño; Arrepentimiento; Investigación; Análisis)

Estos factores mentales se llaman variables porque, dependiendo del pensamiento motivacional que los acompaña, serán virtuosos, no-virtuosos o no-predichos.

Sueño

💡 Definición: el sueño es una conciencia que domina las conciencias sensoriales y las retira de su objeto, debido a causas como la pesadez física, la debilidad, el agotamiento, el propiciamiento de oscuridad a la mente, y cosas similares.

El sueño pertenece a la categoría de la ignorancia y su función es desconectarse de las acciones.

👉 Los momentos apropiados e inapropiados para el sueño
Nagarjuna aconseja el día entero y la parte más temprana y tarde de la noche para la práctica, dejando solamente el medio de la noche para el sueño.

👉 Sueño apropiado e inapropiado
El sueño apropiado es el sueño de la mitad de la noche basado en el deseo de restaurar las energías con el fin de seguir practicando el Dharma. El sueño inapropiado sería aquél que se realiza en el medio del día basado en las aflicciones mentales.

Función: El sueño puede ser virtuoso o no-virtuoso. Cuando es no-virtuoso, el sueño afligido hace que las acciones virtuosas se degeneren. El sueño virtuoso es explicado en detalles en las *Cinco bases* de Asanga.

Meditación: Visualiza que estás durmiendo a los pies del Buda, o de Tara, y que luz blanca emana de sus pechos formando una tienda de campaña protectora, llena de sabiduría y compasión, alrededor tuyo.

Arrepentimiento

💡 Definición: El arrepentimiento es estar desalentado por una acción pasada, en la que nos hemos involucrado voluntariamente o bajo coerción, acción en la que no queremos involucrarnos nuevamente.

Si nos arrepentimos de alguna acción no-virtuosa, entonces el arrepentimiento es virtuoso; de lo contrario, si nos arrepentimos de una acción virtuosa, el arrepentimiento no es virtuoso. Si nos arrepentimos de una acción que no haya ni beneficiado ni dañado a los otros, entonces el arrepentimiento es neutral.

Una gota del océano de la mente y los factores mentales

El momento apropiado para el arrepentimiento es antes de que el karma haya madurado. Este es el momento en que aún podemos hacer algo para purificar ese karma con arrepentimiento y con los otros tres poderes de oposición; puesto que los sufrimientos o un renacimiento en los bajos reinos aún no se ha manifestado.

Los otros tres poderes de oposición son: el poder de la confianza, la profunda aplicación del antídoto y el poder de la promesa.

El momento inapropiado para el arrepentimiento es cuando ya no podemos hacer nada al respecto: esto quiere decir que el resultado de maduración ya se ha manifestado, que hemos renacido en los reinos inferiores o que experimentamos el sufrimiento debido.

Investigación

💡 Definición: la investigación es una examinación del significado burdo.

Análisis

💡 Definición: el análisis es una examinación del significado sutil.

La investigación y el análisis tienen como función hacer que nos acerquemos a la felicidad o que nos distanciamos de ella, dependiendo de si la examinación es virtuosa o no-virtuosa.

Ejemplo de investigación virtuosa y análisis son la investigación sobre el significado de la vacuidad y un análisis detallado de la vacuidad basado en la desilusión de la existencia cíclica.

Ejemplo de investigación o análisis no-virtuosos son la examinación de aspectos placenteros o desagradables de objetos basado en el apego o el enojo.

Un ejemplo de investigación o análisis neutros es la examinación de una acción neutra tal como la carpintería sin que haya una intención virtuosa o no-virtuosa.

Colofón

Compilado de varias fuentes tibetanas por el ignorante mendigo de la virtud Tenzin Dongak (Fedor Stracke). Traducido del inglés al español por la sincera estudiante de Dharma Aimée Kradolfer de Perú, en Charlottesville, 2018.

Dedicatoria de la traductora

A todos mis maestros en los tres tiempos y en las diez direcciones.

Apéndice

La secuencia en que las aflicciones se generan

En esta sección, lo primero que 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. A la visión del cúmulo transitorio la podemos observar en acción bastante fácilmente 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 sólo el aferramiento al “yo”, sino también el aferramiento innato a lo “mío”. Ello 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 apariencia vívida del “yo” puede ser observada en lo profundo de la mente de uno. Y es a esta apariencia del “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 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 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, y demás. 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 asociado con dicho sentido de “yo”. En ese entonces, es 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” y enojo hacia lo que lo daña e ignorancia hacia lo neutro.

Como es explicado en *La 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, fuertemente relacionado con ello, 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 propia identidad llamándola “yo”; y, al aferrarse al “yo”, comienza a aferrarse a varios fenómenos como míos, como pertenecientes al “yo”. De la ignorancia, que es la raíz de las seis aflicciones raíz —deseo, aversión, orgullo, etcétera—, dichas aflicciones son generadas. Sobre la base de ellas, uno acumula karma y, a partir de eso, uno circula en samsara. Se puede ver 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—. También se genera la visión de que las 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, también se lo consideraría como superior al comportamiento de los demás. Se 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. Se sostienen 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, se 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 au-

La secuencia en que las aflicciones se generan y las causas de las aflicciones

sencia de la identidad— o la ley de causa y efecto o las Tres Joyas y demás, o genera duda con respecto a ellas.

Puesto que la visión innata de las colecciones transitorias es la raíz de todas las aflicciones y fallas, es necesario 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

1- Aflicciones latentes

Se trata de las aflicciones que no están siempre necesariamente manifiestas en nuestra mente. A veces, se vuelven más manifiestas y, en otras ocasiones no sé si decir que se vuelven subconscientes es el término adecuado—, pero 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 aquellas 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: se puede reflexionar en la imagen mental del objeto del apego y el deseo emerge. Es decir que, una vez que se tenga, en la 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 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 sólo

cuando alcanzamos el Camino de la Visión y, aún aquí, la semilla del engaño es purificada solamente hasta cierto punto. Finalmente, su total purificación sólo sucede si hemos alcanzado el Octavo Estadio del bodhisattva o si nos hemos convertido en un arhat. En nuestro caso, porque 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 sus lados positivos, de recordar todas las ocasiones en que esa persona ha sido bondadosa con nosotros, solamente nos enfocamos en sus aspectos negativos y, dentro de nuestra mente, exageramos dichos aspectos. Luego, a través de ello, porque 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, en todas las veces que 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 es necesariamente porque el otro cambia grandiosamente; se debe, principalmente, a nuestra percepción de esa persona, de cómo nosotros la percibimos. Podemos superar esta concepción errónea a través de la meditación analítica, recordando los aspectos positivos del otro y recordando su bondad.

Para sobreponernos al enfado, también podemos recordar que la real causa 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 tal 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 de que aún tengamos la semilla del enojo en nuestra mente, el enojo no emergerá. Aunque de manera última no hayamos abandonado el enojo, sí habremos sido capaces de eliminarlo de nuestra mente de forma temporal.

Con el 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 se aplica a las otras aflicciones. Luego, hay personas que tienen un enojo tan fuerte que están tan habituadas a estar enojadas, todo lo que se necesita para encenderlas es miraras de un modo particular o miraras 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 completamente las aflicciones 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 antidotos de las aflicciones, ellas serán pacificadas de vuelta hacia su fuente original. Esos estados mentales no son llamados “aflicciones” o “engaños” por nada: enferman nuestra mente, 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 a 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 Geshes 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 Geshes 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; toda persona 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 nuestra sabiduría, en vez de ser influenciados fácilmente por nuestros amigos. Si a través de nuestra propia sabiduría hemos entendido que fumar cigarrillos 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 distingue entre lo correcto de lo incorrecto como a nuestra amiga. 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. Y, al mirar sólo sus cualidades, procuramos generar esas cualidades en nosotros mismos, 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 enseñanzas erróneas. Por supuesto que se da por hecho que el budismo es una religión del tipo no-sec-

La secuencia en que las aflicciones se generan y las causas de las aflicciones

tario. 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 enseñanzas, 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 evitar las otras causas para la generación de las aflicciones.

Para desarrollar los antidotos 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.

SARVA MANGALAM

Por los méritos creados por la traducción de este comentario, que todos nuestros maestros, como Su Santidad el Dalai Lama, Lama Zopa Rinpoche, Lama Ösel Rinpoche, entre otros, permanezcan inmutables con nosotros como un vajra, rebosantes de salud y que continuamente giren la rueda del Dharma del Sutra y del Tantra, especialmente las enseñanzas del Maestro Lama Tsong Khapa.

Las cualidades del Buda son inconcebibles.

Las cualidades del Dharma son inconcebibles.

Las cualidades de la Sangha son inconcebibles.

El resultado de maduración causado por la fe en lo inconcebible también es inconcebible.

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

Bibliografía

Shakyamuni Buda, algunos *sutras*

Chöden Rinpoche, *Un comentario del debate entre la sabiduría y la ignorancia*

El Pionero Magnifico Asanga, *El compendio del conocimiento*

El Maestro Chandrakirti, *La introducción al camino medio*

Gachen Yeshe Gyaltzen, *Un collar para aquéllos de conciencia clara*

Gyaltsab Je

Un comentario sobre el compendio del conocimiento

Un comentario sobre la introducción a las acciones del bodhisattva

Gyalwa Gedun Drub, el primer Dalai Lama

Espejo reflejando claramente el significado del camino medio

Lama Tsongkhapa

La gran exposición de los estadios del camino

Lama Yeshe, algunas citas

Lama Zopa Rinpoche, algunas citas

Maitreya Buda, *Discerniendo el medio*

Panchen Losang Chökyi Gyaltzen, *El debate entre la sabiduría y la ignorancia*

Venerable Vasubandhu, *El tesoro del conocimiento (Abhidharmakosha)*

Yongdzin Purchok Ngawang Jampa, *Conciencia y conocimientos*