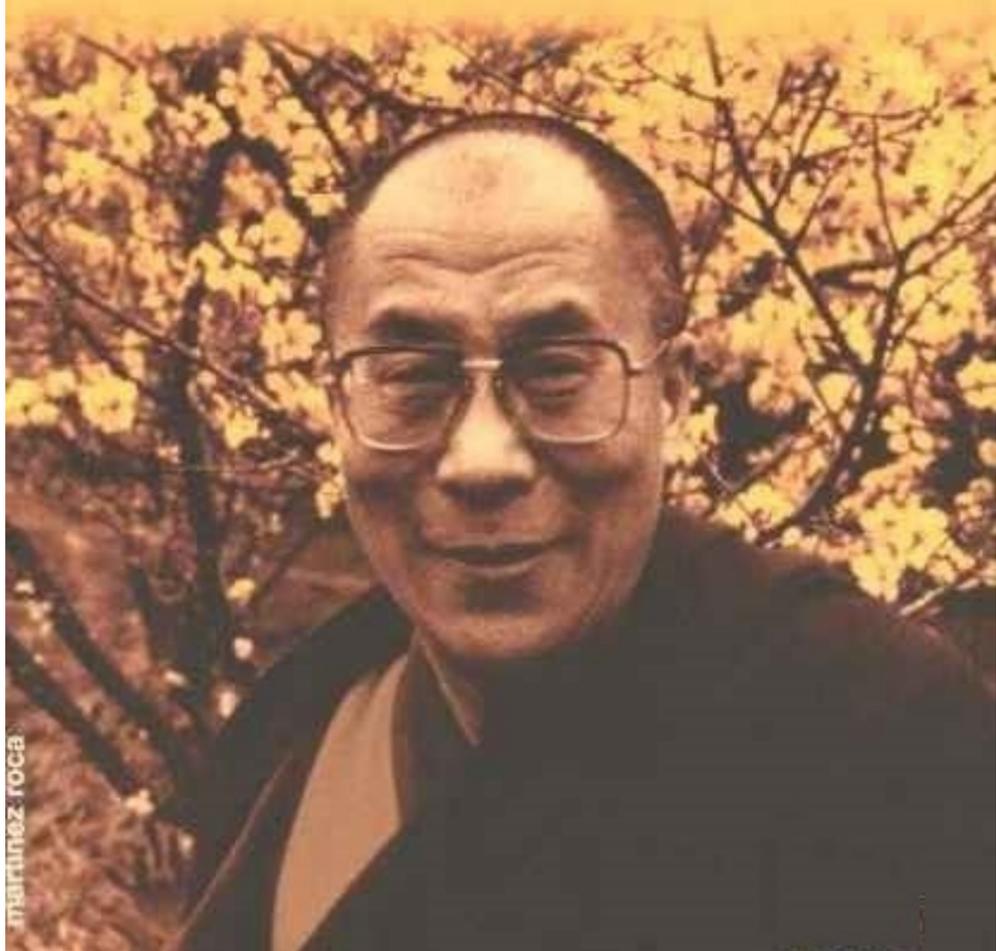


DALAI LAMA

EL PODER DE
LA PACIENCIA



Si usted desea estar informado de nuestras publicaciones, sírvase remitirnos su nombre y dirección, o simplemente su tarjeta de visita, indicándonos los temas que sean de su interés.

Ediciones Martínez Roca, S. A.
Dep. Información Bibliográfica
Enric Granados, 84 08008 Barcelona

El poder de la paciencia

NUEVA ESPIRITUALIDAD



El Dalai Lama

El poder de la paciencia

Ediciones Martínez Roca, S. A.

Traducción de: Elena Barrutia

Diseño cubierta: Compañía de Diseño

Foto cubierta: Agencia Zardoya

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

Título original: *Healing Anger*

© 1997, His Holiness the Dalai Lama,
whose sole agent for these teachings
is Arizona Teachings, Inc.

© 1998, Ediciones Martínez Roca, S. A.
Enric Granados, 84, 08008 Barcelona
ISBN 84-270-2314-6

Depósito legal B. 752-1998

Fotocomposición de Fort, S. A., Rosselló, 33, 08029 Barcelona
Impreso por Liberduplex, S. L., Constitució, 19, 08014 Barcelona

Impreso en España – Printed in Spain

Índice

Prólogo	9
El reto de la paciencia	15
PRIMER DÍA	
Primera sesión	31
Segunda sesión	48
SEGUNDO DÍA	
Primera sesión	67
Segunda sesión	85
TERCER DÍA	
Primera sesión	107
Segunda sesión	122
CUARTO DÍA	
Primera sesión	143
Segunda sesión	163
Glosario	183
Bibliografía	189

Prólogo

Todas las enseñanzas budistas comienzan con un maestro y un alumno, y las que impartió Su Santidad el Dalai Lama en Phoenix y Tucson, Arizona, no fueron una excepción.

Ya en 1986, el doctor Howard C. Cutler invitó a Su Santidad a Arizona. Su invitación fue aceptada en 1990, y en septiembre de ese mismo año se puso en contacto con Lopön Claude d'Estrée para fijar la fecha de la visita. Finalmente, en el verano de 1992 le comunicaron que Su Santidad había aceptado acudir a Arizona en otoño de 1993. Su Santidad quiso saber qué temas debía tratar, y Howard y Claude sugirieron que hablase de lo que considerara más oportuno. Entonces señaló que eran los organizadores quienes tenían la responsabilidad de decidir qué podía resultar más útil para satisfacer las necesidades de los alumnos.

Poco después Howard propuso las enseñanzas de Shantideva sobre la paciencia. ¿Por qué la paciencia? En primer lugar queríamos que el tema elegido tuviera un alcance universal y resultara atractivo tanto para los budistas como para los no budistas. En segundo lugar nos interesaba que fuese de carácter práctico y se pudiera aplicar en la vida cotidiana. Por último, considerábamos que en nuestra cultura, dominada por la ira, había un gran desconocimiento de la paciencia. La ira es una de las causas principales de la infelicidad, el sufrimiento, la discordia y la violencia de nuestro mundo. Se expresa de forma continua en los medios de comunicación, sobre todo en la televisión, y se hace patente en las incesantes disputas sociales, en el comportamiento de nuestros líderes en las institucio-

nes, en el aumento de la violencia doméstica y los abusos a menores y en el sentimiento de rechazo y odio que impregna nuestra cultura. En muchos casos la amabilidad, la paciencia y la compasión parecen formar parte de un pasado mítico.

Shantideva señala en el inicio del capítulo sobre la paciencia que un instante de ira puede destruir toda una vida de mérito. Esta afirmación puede parecer exagerada en un primer momento, pero si reflexionamos sobre ella descubriremos que tiene un gran sentido. Cuando nos enfadamos con alguien no solemos darnos cuenta del efecto que nuestra reacción provoca en esa persona, por no hablar de las consecuencias posteriores: la persona ofendida no se queda con la ira sino que la transmite a los demás. El antídoto de la ira es la paciencia, y por esta razón tienen tanta importancia las enseñanzas de Shantideva sobre la paciencia en la época actual.

En el transcurso de la preparación de esta serie de conferencias se fundó la asociación Arizona Teachings, Inc., dirigida por el doctor Cutler, Lopón d'Estrée y Ken Bacher. En cuanto a la organización decidimos adoptar un nuevo enfoque. Hasta entonces lo habitual era que Su Santidad se alojara en un buen hotel, alquilar una sala amplia y alojar a los alumnos en diferentes hoteles de la zona. A nosotros nos interesaba contar con un lugar que, además de servir de alojamiento a Su Santidad y al grupo de alumnos, pudiera albergar nuestro centro de reuniones. En definitiva, queríamos crear un «campus» donde los participantes pudieran relajarse y disfrutar de su compañía durante cinco días. Ese lugar debía ser tranquilo y agradable, un paraje en el que tanto Su Santidad y su séquito como los alumnos y sus familiares se sintieran enriquecidos por el entorno natural. Elegimos el hotel Sheraton El Conquistador, situado en el desierto de Sonora cerca de los Montes Catalina del Valle del Oro, al norte de Tucson.

El día de la llegada de Su Santidad, en el Valle del Oro lucía un cielo intenso con un arco iris doble. Al contemplar la belleza natural del lugar elegido para la concentración, Su Santidad comentó que aquel paisaje le recordaba mucho al de Lhasa.

De este modo, con estos buenos presagios, el 11 de septiembre de 1993, el año del pájaro de agua, se reunieron en el estado de Arizona un gran número de dioses y semidioses, 1.600 humanos y bodhisattvas, asuras y gandharvas para escuchar la exposición y los comentarios de Su Santidad Tenzin Gyatso, decimocuarto Dalai Lama del Tibet y reencarnación viva del bodhisattva Avalokiteshvara, sobre las enseñanzas de Acharya Shantideva referentes a la paciencia y a los preceptos del bodhisattva. Esperamos que estas enseñanzas sirvan de ayuda a todos los seres sensibles.

Agradecimientos

El apoyo y la ayuda económica de los Amigos del Tibet de Arizona, y en especial el de su presidenta, Peggy Hitchcock, fueron decisivos para que nuestra organización pudiera organizar estas conferencias e iniciara los preparativos necesarios para la visita. Gran parte de los detalles de la visita corrieron a cargo de casi tres docenas de voluntarios, coordinados por Bonnie Cheney. Dan Crowell, G. Greg Bender y Richard Laue se encargaron de los sistemas informáticos de grabación.

Un grupo de voluntarios transcribió las enseñanzas incluidas en este libro a partir de las conferencias que pronunció Su Santidad a lo largo de dieciséis horas: gracias por su colaboración a Julie Jones, Karen Garland, Amy Zehra Conner y Julie Montgomery. Después la transcripción fue editada por Ken Bacher con el asesoramiento de Kate Bloodgood y Susan Kyser, de Snow Lion Publications, y la inestimable ayuda de Geshe Thupten Jinpa. Con el fin de organizar el material de un modo más eficaz se han tomado algunas libertades en su presentación; no obstante, los responsables de la edición han procurado mantener la voz del Dalai Lama en la medida de lo posible.

Este proyecto no habría sido posible sin la colaboración y el apoyo de Kazur Tenzin Geyche Tethong, secretario particular de Su Santidad, y su equipo: Rinchen Dharlo, de la Oficina del Tibet de Nueva York; y Geshe Thupten Jinpa, intérprete de Su Santidad durante su estancia en Arizona.

Por último, nuestro más profundo agradecimiento a Su Santidad, Tenzin Gyatso, decimocuarto Dalai Lama del Tibet, maestro y modelo, por su amabilidad al ofrecernos estas ense-

ñanzas a todos nosotros en Arizona y al mundo en general. Su práctica personal de la paciencia es una fuente de inspiración para nosotros. Le deseamos una larga vida para que haga girar la rueda del dharma de su pueblo y de todos aquellos que le consideran un ejemplo de amabilidad, compasión e iluminación en un mundo lleno de desconfianza, conflictos e ira.

Esperamos que todos los seres sensibles se beneficien de sus enseñanzas.

Lopön Claude d'Estrée
Ken Barcher
Arizona Teachings, Inc.

El reto de la paciencia

Los monjes tibetanos suelen contar a sus alumnos una historia popular que narra el encuentro de un ermitaño, que vivía solo en las montañas, y un pastor. Un día el pastor pasó por casualidad por delante de la cueva del ermitaño. Intrigado, le preguntó a gritos: «¿Qué haces solo en mitad de ninguna parte?».

El ermitaño respondió: «Estoy meditando».

«¿Y sobre qué meditas?», preguntó el pastor.

«Sobre la paciencia», dijo el ermitaño.

Hubo un momento de silencio. Al cabo de un rato el pastor decidió marcharse. Mientras se daba la vuelta para irse se dirigió al ermitaño y le gritó: «Por cierto, ¡vete al infierno!».

Éste respondió de inmediato: «¿Qué es lo que has dicho? ¡Vete tú al infierno!».

El pastor soltó una carcajada y recordó al ermitaño que estaba allí para practicar la paciencia.

Esta sencilla historia ilustra con gran claridad el reto que deben superar quienes desean poner en práctica la paciencia: en una situación que normalmente conduciría a un arrebató de ira, ¿cómo podemos reaccionar con calma sin dejar de ser espontáneos? Este reto no afecta únicamente a las personas que practican una religión. Todos nos enfrentamos a él en nuestro intento de vivir con dignidad y decencia. En infinidad de ocasiones debemos hacer frente a situaciones que ponen a prueba

nuestra paciencia y nuestra tolerancia, ya sea en el entorno familiar, en el trabajo o simplemente cuando al relacionarnos con los demás expresamos nuestros prejuicios, dudamos de nuestras creencias y nos sentimos amenazados. Es entonces cuando más necesitamos nuestros recursos internos. Shantideva diría que todo esto pone a prueba nuestro carácter e indica hasta qué punto hemos desarrollado nuestra capacidad para actuar con paciencia y tolerancia.

La historia del ermitaño demuestra además que la paciencia no es algo que se pueda cultivar de un modo aislado. De hecho, es una cualidad que sólo puede desarrollarse en relación con otros seres humanos. La respuesta espontánea del ermitaño indica que su desarrollo interior es tan inestable como un castillo de arena. Una cosa es pensar en la tolerancia y la compasión hacia los demás en un entorno solitario, y otra bien distinta poner en práctica estos ideales en la convivencia diaria con seres de carne y hueso. Esto no significa que la meditación solitaria carezca de importancia. Dicha práctica permite interiorizar ideas que de otro modo existirían únicamente en el nivel intelectual del conocimiento. Al igual que el resto de las tradiciones religiosas hindúes más antiguas, el budismo considera la meditación el elemento clave del camino espiritual. No obstante, la auténtica prueba de paciencia sólo se puede llevar a cabo en el contexto de la interacción con los demás.

La tercera conclusión que podemos extraer del breve encuentro entre el ermitaño y el pastor es que la paciencia verdadera sólo se desarrolla cuando se ha alcanzado cierto control de la ira. Es natural que se reaccione con una emoción intensa ante una afrenta verbal, desde luego. Pero una persona espiritual debería ser capaz de controlar este tipo de reacciones previsibles. Esto es lo que nos dice Shantideva en el capítulo de la paciencia de la *Guía del ideal bodhisattva*. En sus lúcidos comentarios sobre el tema, Su Santidad el Dalai Lama nos ofrece una clara exposición de los ideales y las prácticas necesarias para cultivar y perfeccionar la cualidad espiritual de la paciencia.

Las enseñanzas sobre la paciencia que se incluyen en este libro constituyen una parte fundamental de lo que en el budismo Mahayana se denomina el ideal bodhisattva, es decir, los ideales altruistas de quien aspira a dedicar su vida entera al servicio de los demás. ¿Da más importancia el ideal bodhisattva a la sumisión que a los principios espirituales? ¿Preconiza la tolerancia del mal? ¿Justifica la ira y el odio? ¿No es este ideal imposible de alcanzar puesto que va en contra de la naturaleza humana? Éstas son algunas de las cuestiones que suelen plantearse los actuales lectores de Shantideva.

SHANTIDEVA Y SU GUÍA DEL IDEAL BODHISATTVA

Antes de continuar con nuestro debate sobre la paciencia debemos hacer mención a la *Guía del ideal bodhisattva* de Shantideva, cuyo sexto capítulo constituye la base de las enseñanzas del Dalai Lama que aquí se presentan. La obra de Shantideva, escrita en el siglo VIII de nuestra era, se convirtió muy pronto en un texto clásico del budismo Mahayana. Según la leyenda, Shantideva recitó el texto completo de forma improvisada cuando le pidieron que hablara ante una congregación de monjes en el famoso monasterio hindú de Nalanda. Se dice que dicha petición surgió en un principio del deseo de humillar a Shantideva, que en opinión de sus compañeros no hacía nada excepto «comer, dormir y defecar». Aunque en apariencia llevaba una vida ociosa, en realidad poseía una gran experiencia espiritual y unos profundos conocimientos. La versión tibetana de esta historia afirma que cuando Shantideva llegó al capítulo noveno, el de la sabiduría, comenzó a elevarse en el aire y a desaparecer mientras los monjes seguían oyendo su voz.

Dejando a un lado la autenticidad de esta leyenda, no se puede negar la importancia de la *Guía del ideal bodhisattva* en el entorno cultural y temporal de la literatura hindú. La obra de Shantideva se convirtió en uno de los textos budistas más

populares, puesto que en él se describen las prácticas esenciales del budismo Mahayana para alcanzar la iluminación. De entre los escritos religiosos de la tradición budista Mayahana, este libro, junto con *Precious Garland* de Nagarjuna, sigue siendo uno de los textos fundamentales para comprender el noble camino de un bodhisattva. Para los filósofos y los eruditos el capítulo noveno contribuyó de forma decisiva al desarrollo de la filosofía budista del «camino medio». Y para los budistas de a pie constituye una importante fuente de inspiración para el crecimiento de su fe. Por otro lado, el décimo y último capítulo, consagrado a la dedicación, sigue siendo una de las manifestaciones más apasionadas del profundo sentimiento religioso de la literatura budista.

La influencia de la *Guía* de Shantideva fue trascendental en el Tibet. Desde que se tradujo al tibetano en el siglo XI, esta obra ha ejercido una gran influencia en la vida religiosa de los habitantes del Tibet. Esta influencia se refleja en las doctrinas de las cuatro escuelas más importantes del budismo tibetano: Nyingma, Sakya, Kagyu y Gelug. Además de contribuir a la expansión de los estudios relacionados con los ideales del Mahayana y las prácticas que se describen en la obra, este libro favoreció el desarrollo de un nuevo género literario que se denominó *lo-jong* o «preparación mental». En estos escritos religiosos se tratan principalmente dos de los temas fundamentales de la obra de Shantideva: el desarrollo de la conciencia altruista y la reflexión sobre la naturaleza de la realidad. Como prueba del gran poder de inspiración de este texto, quienes hayan escuchado alguna vez al Dalai Lama recordarán sus continuas alusiones a la *Guía* de Shantideva. La siguiente estrofa, que según sus declaraciones constituye su principal fuente de inspiración, tiene ya un carácter casi mítico:

Mientras perdure el espacio
y mientras haya seres vivos,
podré resistir yo también
para eliminar la miseria del mundo. (*Guía*, X:55)

En el Tíbet se adoptó la costumbre de que los jóvenes novicios memorizaran el texto completo de la *Guía* de Shantideva para cantar las estrofas en grupo. En la traducción tibetana, íntegramente en verso, cada estrofa está compuesta por cuatro versos con una rima perfecta. Aún recuerdo con placer las noches que pasé recitando esta obra, maravillado por la belleza poética y la profundidad de los versos de Shantideva, en el Monasterio Ganden, al sur de la India, donde recibí mi formación monástica.

En cuanto a las preguntas que podrían plantearse los actuales lectores de Shantideva, mencionadas con anterioridad, dejaré que los versos de Shantideva y los comentarios del Dalai Lama hablen por sí mismos. No obstante, como traductor de las enseñanzas del Dalai Lama, debo introducir algunas aclaraciones para facilitar la comprensión de las ideas de ambos. Con ello pretendo también situar en un contexto más amplio las enseñanzas incluidas en este libro.

El término tibetano *soe-pa*, que aquí se traduce como «paciencia», tiene varias connotaciones. En sentido literal *soe-pa* significa «indulgencia», y en su forma verbal «resistir» o «soportar» algo, por ejemplo una dificultad. Sin embargo, cuando se utiliza este término para describir la virtud de un individuo es más correcto emplear la palabra «tolerancia». En tibetano se dice que las personas con un carácter muy tolerante tienen «un gran *soe-pa*». Pero la palabra «tolerancia» no refleja el significado completo de *soe-pa*, puesto que puede haber personas con un temperamento tolerante pero muy impacientes. Por el contrario, si una persona posee «un gran *soe-pa*» se supone que tiene además un temperamento paciente. Con esto no quiero decir que se deba traducir el término tibetano como «paciencia / tolerancia / indulgencia», ya que iría en contra de todos los cánones establecidos. Lo que pretendo es destacar los múltiples significados de este término para que el lector sea consciente al menos de la complejidad de los conceptos implicados.

Al recomendar la práctica de la paciencia, Shantideva no nos dice que debemos someternos a los abusos y la dominación de los demás. Ni tampoco nos aconseja que aceptemos sin más el sufrimiento y el dolor. Lo que propugna es la adopción de una postura firme frente a las adversidades. En su ponencia, el Dalai Lama hace una distinción entre la sumisión y la tolerancia, y señala que la auténtica tolerancia sólo puede surgir cuando se ha decidido de un modo consciente no utilizar la venganza para defenderse de un daño real o imaginado. El punto clave de este argumento es que la decisión se debe tomar «de un modo consciente». Aunque ni Shantideva ni el Dalai Lama dan una definición precisa de la paciencia, este término se podría definir del siguiente modo: De acuerdo con la concepción budista de este principio, la paciencia (*soe-pa*) es «una respuesta firme contra la adversidad que nace de un temperamento equilibrado e imperturbable ante cualquier problema externo o interno». Sin duda alguna no se trata de una sumisión pasiva, sino más bien de una postura activa frente a la adversidad. El análisis de Shantideva sobre la paciencia debe ser interpretado en el contexto de lo que podríamos denominar las tres características de la paciencia: 1) la tolerancia basada en una aceptación consciente del dolor y la adversidad; 2) la tolerancia que se deriva de la reflexión sobre la naturaleza de la realidad, y 3) la tolerancia de las ofensas de los demás.

Shantideva analiza el primer aspecto de la paciencia en los versos 12 al 21. Después de señalar que el dolor y el sufrimiento son consustanciales a la existencia, afirma que la negación de esta verdad sólo puede conllevar un aumento de la miseria. A continuación declara que si pudiéramos interiorizar esta verdad fundamental de nuestra existencia, disfrutaríamos de grandes beneficios en nuestra vida diaria. En primer lugar veríamos el sufrimiento como un catalizador del desarrollo espiritual. Para Shantideva, si una persona es capaz de reaccionar ante el sufrimiento de este modo puede aceptar voluntariamente el dolor y las dificultades que deberá hacer frente para alcanzar

un propósito más elevado. En teoría todos conocemos este principio; por ejemplo, para protegernos de las enfermedades tropicales nos sometemos de forma voluntaria al dolor de las vacunas. Para demostrarnos que es posible llegar a aceptar un dolor mayor al que somos capaces de soportar, Shantideva escribe estos versos memorables:

No existe nada
que no resulte más fácil gracias a la costumbre.
Así pues, si me acostumbro a soportar los males menores
aprenderé a aceptar con paciencia los mayores.
(*Guía*, VI:14)

Para concluir el análisis de la primera característica de la paciencia, Shantideva resalta los aspectos positivos del sufrimiento, si es que puede haber algo «positivo» en este concepto. En su opinión es al sufrir cuando nos despertamos de nuestros sueños espirituales. Además, el sufrimiento nos permite comprender el dolor de otras personas y sentir por ellas una compasión verdadera, siembra en nuestro interior el temor al mal, tan importante en una persona religiosa, y refuerza nuestro anhelo de alcanzar la libertad espiritual. Naturalmente, muchos de estos sentimientos son de carácter religioso, y se podría argumentar que sólo conciernen a los budistas practicantes. Pero el planteamiento básico de Shantideva tiene una validez universal. Si se adopta una actitud adecuada, incluso el sufrimiento y el dolor se pueden percibir en términos de sus efectos positivos.

En los versos 22 al 34 se analiza el segundo aspecto de la paciencia: la tolerancia basada en la comprensión de la naturaleza de la realidad. Lo que Shantideva pretende demostrar aquí es que las acciones de la gente están determinadas por un conjunto de factores. Con esto quiere subrayar el hecho de que la mayoría de las circunstancias que llevan a los demás a tratarlos de un modo ofensivo están fuera de su control. Como dice Shantideva, no enfermamos porque deseemos que suceda. De igual modo, aunque no tengamos intención de enfadarnos, con

frecuencia nos dejamos llevar por la ira. Por tanto, en cierto sentido resultaría ilógico separar al individuo del cúmulo de circunstancias y atribuirle únicamente a él la responsabilidad del daño cometido. Para ilustrar este argumento Shantideva analiza el simple hecho de golpear a alguien con una vara, y señala que tanto la vara como la persona que la utiliza son responsables del dolor producido. En un nivel más profundo, incluso el hecho de que poseamos una existencia corpórea es un factor decisivo a la hora de causar el dolor. Otra de las circunstancias, que en definitiva se revela como la causa principal, sería la emoción negativa que ha inducido a esa persona a provocar el daño.

Es evidente que el principio que subyace en el segundo aspecto de la paciencia es el principio budista de la causalidad dependiente, según el cual nada sucede de forma aislada, puesto que todo es producto de una serie de causas y condiciones. Debido a que este principio se puede interpretar en distintos niveles —en términos de dependencia causal, de asociación de conceptos o de interdependencia entre el mundo y nuestro modo de percibirlo— las nociones de la realidad que favorecen el desarrollo de la tolerancia hacia los demás también pueden tener diferentes grados de profundidad. Por ejemplo, Shantideva demuestra que la percepción del mundo como una ilusión puede tener un efecto inmediato para reducir la intensidad de las emociones intensas como la ira. Shantideva ilustra así este principio:

Por lo tanto, todo está determinado por otros factores
 (que a su vez están determinados por otros),
 y de este modo nada se determina a sí mismo.
 Tras comprender esto no debo enojarme
 con los fenómenos que parecen apariciones. (*Guía*, VI:31)

El contenido de estos versos aparece de nuevo en algunas de las observaciones incluidas en el capítulo noveno de su *Guía*. En esta sección, después de defender la concepción del mundo de la filosofía budista, basada en una apreciación de la

naturaleza circunstancial de cualquier fenómeno, Shantideva plantea las siguientes preguntas retóricas: ¿Qué podemos ganar o perder con ello? ¿Qué importan las alabanzas o los insultos? ¿Cómo nacen la alegría y el dolor? ¿Qué puede causar alegría o tristeza? A simple vista podría parecer que Shantideva propugna un modelo de ecuanimidad pasiva. Pero sus versos no deben ser interpretados de este modo. Como todos los grandes maestros budistas, intenta poner de relieve el estrecho vínculo que existe entre el grado de implicación y las emociones intensas como la ira. Cuanto más apego sintamos hacia algo más probabilidades habrá de que nos enfademos al percibir que ese objeto está siendo amenazado. Aunque el análisis de Shantideva de la tolerancia basada en la comprensión de la naturaleza de la realidad se inscribe en el contexto del discurso filosófico budista, en mi opinión su argumento básico no depende de la validez de las teorías budistas sobre la realidad. Si nos fijamos en nuestra propia experiencia, observaremos que cuanto más profunda es nuestra visión de la complejidad de las circunstancias que determinan un suceso, más capaces somos de responder ante ese hecho con una actitud tolerante.

Para finalizar hablaremos de la característica final de la paciencia: la tolerancia de las ofensas de los demás, que Shantideva trata en último lugar (versos 34 al 63) quizá debido a la gran relevancia de este aspecto. De las tres dimensiones que conforman la paciencia la tercera es probablemente la más importante, porque está basada de forma exclusiva en nuestra relación inmediata con los otros. Sin duda alguna, para la mayoría de la gente el principal objeto de su ira o frustración es a menudo otro ser humano. Y hasta que una persona no aprende a relacionarse con los demás sin dejarse llevar por las emociones negativas como la ira, no puede desarrollar de un modo adecuado la paciencia. Este hecho afecta sobre todo a quienes practican el ideal bodhisattva con la intención de liberar al resto de los humanos de su existencia no iluminada. En su caso resulta especialmente inadecuado sentir ira hacia los mismos seres

que se han comprometido a salvar mediante una promesa solemne.

Shantideva nos dice que es mejor sentir compasión que ira hacia aquellos que nos ofenden, y señala que los que hacen daño a los demás están de algún modo poseídos. En otras palabras, sus acciones son el resultado de un estado de ignorancia. Esta idea tiene cierta relación con el precepto cristiano que recomienda perdonar a quienes causan el mal, «porque no saben lo que hacen». De hecho, Shantideva nos pide que demos un paso más y miremos a nuestros enemigos con aprecio, ya que sólo ellos nos ofrecen la oportunidad de practicar la tolerancia. Dice así:

En este mundo hay muchos mendigos,
pero son pocos los que hacen daño;
porque si yo no ofendo a los demás
pocos podrán causarme daño a mí.

Por tanto, como si apareciera un tesoro en mi casa
sin haber realizado esfuerzo alguno,
debo alegrarme de tener un enemigo
que me ayude a alcanzar la perfección espiritual.

(*Guía*, VI:106-107)

Son estos versos los que sirven de inspiración al Dalai Lama cuando afirma que nuestro enemigo es nuestro mejor maestro. Como es lógico, él ha aplicado estos principios en sus negociaciones con las autoridades chinas, que tanto daño han causado a su pueblo y a su patria. Después de saber que su pensamiento está basado en dicha práctica espiritual, no resulta difícil comprender que ni él ni su pueblo sienten odio hacia los chinos.

En ocasiones Shantideva plantea argumentos que a simple vista parecen extremadamente racionales. Por ejemplo, cuando habla de la futilidad de la ira como respuesta a una acción ofensiva, nos sugiere que analicemos si el mal es consustancial

a la naturaleza humana o una cualidad accidental. En su opinión, si la primera condición es cierta no tiene sentido enfadarse, ya que sería como reprochar al fuego su capacidad inherente para quemar. Por otro lado afirma que si se trata de una cualidad accidental también resulta inapropiado responder con ira, porque sería como reprochar al cielo que esté encapotado. Para concluir señala que en cualquier caso no hay ningún motivo para enfadarse. Aunque aceptemos la validez de este razonamiento, hay que reconocer que resulta un tanto ingenuo. La cuestión es, ¿debemos tomar en serio este tipo de argumentos que en términos generales pueden considerarse «experimentos racionales»? Normalmente tendemos a reforzar nuestra ira cuando estamos convencidos de que tenemos razón. Si esto es así, incluso los actuales lectores de Shantideva pueden aceptar la validez de este tipo de razonamiento, que demuestra con claridad lo ilógico que resulta reaccionar ante cualquier acontecimiento con una emoción intensa.

EL CONTROL DE LA IRA

Sin duda alguna, tanto Shantideva como el Dalai Lama centran sus enseñanzas en el control del odio y la ira. De hecho, Shantideva abre el capítulo dedicado a la paciencia afirmando de modo categórico que un instante de ira puede destruir los beneficios logrados durante «mil eones». Y más adelante señala que no hay nada peor que el odio ni fuerza más poderosa que la paciencia. Por lo tanto, nos recomienda que cultivemos paciencia. A su parecer, la ira constituye el principal obstáculo para el desarrollo de esta cualidad. Si utilizamos la popular analogía médica, el odio sería el veneno y la paciencia la medicina que elimina las toxinas venenosas del interior de la mente. Como bien señala el Dalai Lama, Shantideva distingue dos elementos clave en nuestro intento de controlar la ira. En primer lugar indica que ante todo debemos tomar conciencia de la negatividad de la ira y reflexionar sobre los efectos des-

tructivos que provoca. Y en segundo lugar menciona la necesidad de comprender a fondo los mecanismos causales que la generan. Este punto resulta de especial interés para los actuales lectores de Shantideva, que inevitablemente se acercarán a su obra influenciados por muchos de los conceptos de la psicología moderna y su visión de las emociones humanas.

En la séptima estrofa de este capítulo Shantideva hace una observación crucial al afirmar que el «alimento» de la ira es el «malestar mental». Este interesante concepto corresponde al término tibetano *yi mi-dewa*, que puede ser traducido como «desánimo», «infelicidad» o «insatisfacción», y hace referencia a un estado de insatisfacción profunda que en muchos casos no llega a ser consciente. En otras palabras, se trata de esa incómoda sensación de que algo no va bien. Shantideva parece indicar que es este tipo de insatisfacción lo que hace que nos sintamos frustrados. Y cuando esto sucede se dan las condiciones necesarias para que reaccionemos con ira si las cosas no salen como deseamos. Si aceptamos la existencia de este vínculo causal entre la insatisfacción, la frustración y la ira podremos apreciar las ventajas del planteamiento de Shantideva para controlar la ira, que en lugar de establecer una confrontación directa tiene como objetivo eliminar dicha insatisfacción. Por eso concede tanta importancia a las reflexiones que pueden servir de ayuda para alcanzar el equilibrio mental. En cuanto a las prácticas específicas, el lector puede seguir las explicaciones detalladas del Dalai Lama que se incluyen en los distintos apartados de este libro.

En este punto debemos señalar que Shantideva no hace una distinción clara entre la ira y el odio. Sin embargo, el Dalai Lama establece esta importante distinción de forma explícita en su discurso, y afirma que, en principio, la «ira positiva» podría ser aceptable. La ira generada como respuesta a una injusticia puede servir de catalizador para actuar de un modo altruista. Sin embargo, para el Dalai Lama el odio no puede

tener este efecto, puesto que no posee ninguna virtud. Tan sólo devora las entrañas de la gente y envenena la relación con sus semejantes. En sus palabras, «El odio es el auténtico enemigo, el enemigo interno». El rasgo que distingue la ira del odio es la ausencia o la presencia de una mala intención. Una persona puede enfadarse sin albergar un sentimiento negativo hacia el objeto de su ira. El Dalai Lama nos aconseja que controlemos nuestra ira para que, cuando surja, no acabe convirtiéndose en odio. A mi parecer, este consejo constituye una importante lección ética.

Por último quisiera hacer algunas observaciones sobre los principios generales presentes en las enseñanzas que se incluyen en este libro para controlar nuestras emociones y desarrollar la paciencia. Uno de los más importantes es la creencia en lo que se podría denominar la plasticidad de la mente, es decir, en su capacidad ilimitada de desarrollo. Este principio está fundamentado en un conocimiento profundo de la psicología de la mente y sus diferentes modalidades. Tanto Shantideva como el Dalai Lama se basan en la tradición filosófica y psicológica budista de la mente, centrada principalmente en un análisis detallado de las emociones humanas. En términos generales, esta corriente filosófica define la mente como un complejo sistema dinámico en el que se integran las dimensiones cognitiva y afectiva de la psique. Así pues, cuando los dos maestros exponen sus estrategias para controlar las emociones como la ira, en ningún momento nos sugieren que debemos reprimirlas. Tanto la psicología budista como la moderna coinciden en señalar los efectos negativos de la represión. El enfoque budista recomienda llegar al fondo para eliminar la raíz de la ira. En otras palabras, Shantideva y el Dalai Lama nos aconsejan que modifiquemos nuestro carácter para reducir en la medida de lo posible el efecto de las emociones negativas. Bajo esta perspectiva deben entenderse la mayor parte de las reflexiones recomendadas en este libro. El lema es muy simple: practica la disciplina mental. Shantideva subraya la importancia de esta disciplina interior con una bella analogía:

¿Dónde podría encontrar suficiente cuero
para cubrir la superficie de la tierra?
Sólo el cuero de las suelas de mis zapatos
equivaldría a cubrir la tierra con él.

Asimismo, también me resulta imposible
controlar la trayectoria externa de las cosas;
¿Debería entonces limitar mi mente?
¿Qué necesidad hay de limitar todo lo demás? (*Guía*, V:13-14)

Estos versos nos recuerdan a la memorable estrofa del *Dhammapada* en la que Buda dice:

Intangible y sutil es la mente
que persigue fantasías a su antojo;
sabios son quienes disciplinan su mente,
pues una mente disciplinada es una fuente de placer. (Estrofa 35)

Shantideva llama a esta práctica budista «la defensa de la mente», y la analiza en profundidad en el capítulo 5 de su *Guía*.

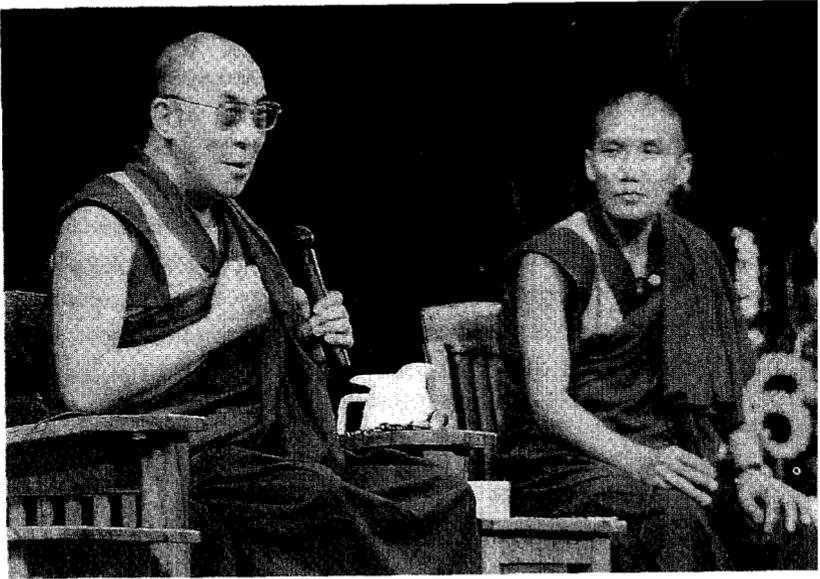
Otro de los principios generales que me gustaría destacar es el pragmatismo de la doctrina de Shantideva. En apariencia él no cree que existan remedios o soluciones para ningún problema, y basa su estrategia en la utilización de los recursos personales. Muchos de sus argumentos tienen un carácter marcadamente racional, pero también plantea estrategias que apelan a nuestros sentimientos humanitarios básicos. Y en muchos casos recurre al sentido de la moralidad. En definitiva, se trata de poner en práctica «lo que funcione mejor». En el análisis final, muchas de las sugerencias presentadas en este libro están basadas en el sentido común. Por ejemplo, nadie puede negar el espíritu práctico de estos versos que el Dalai Lama suele citar con frecuencia:

¿Qué sentido tiene ser infeliz por algo
si se puede remediar?
¿Y de qué sirve ser infeliz por algo
que no tiene remedio? (*Guía*, VI:10)

Para el lector moderno quizá lo más importante sea reconocer que ni Shantideva ni el Dalai Lama creen en la «iluminación inmediata». De sus enseñanzas se desprende que el desarrollo de la disciplina interior es un proceso al que se debe dedicar mucho tiempo. De hecho, el Dalai Lama señala que esperar resultados inmediatos es un signo de impaciencia, factor que precisamente intenta contrarrestar con sus enseñanzas. Y en tono irónico afirma que en muchos casos los lectores quieren «lo mejor, lo más rápido, lo más fácil y, si es posible, lo más barato». El camino de la perfección es arduo y exige un gran compromiso, pero la recompensa que se puede obtener tiene un valor incalculable. E incluso en términos inmediatos proporciona unos beneficios extraordinarios. Si consideramos que el Dalai Lama representa a quienes han tomado este camino, no cabe duda de que sus méritos son incuestionables.

Geshe Thupten Jinpa*
Girton College
University of Cambridge

* Geshe Thupten Jinpa es el traductor del manuscrito original del Dalai Lama al inglés.



Su Santidad el Dalai Lama y Geshe Thupten Jinpa. (Fotografía de Kathryn Wilde.)

Primer día

PRIMERA SESIÓN

En términos generales, todas las religiones del mundo conceden una gran importancia a la práctica del amor, la compasión y la tolerancia. Y esta tendencia tiene una relevancia especial en los diferentes sistemas budistas, incluidos el Theravada, el Mahayana y el Tantrayana (la tradición esotérica del budismo). Todos ellos afirman que la compasión y el amor constituyen la base de todos los caminos espirituales.

Para potenciar el desarrollo de la compasión y el amor que llevamos en nuestro interior, ante todo debemos contrarrestar las fuerzas de signo contrario. Es en este contexto donde la práctica de la paciencia y la tolerancia adquiere una relevancia mayor, porque sólo a través de la paciencia se pueden superar los obstáculos que nos impiden cultivar la compasión.

Cuando hablamos de paciencia o tolerancia debemos tener en cuenta que existen diferentes grados, desde la tolerancia más simple, que nos permite soportar el frío o el calor, hasta la de nivel más elevado, propia de los bodhisattvas, que se encuentran en los niveles superiores del camino budista. Puesto que la paciencia o tolerancia se deriva de la firmeza interior, para que no nos superen las situaciones adversas a las que tenemos que hacer frente no debemos considerar la paciencia como un signo de debilidad, sino como un signo de fortaleza que emana de la capacidad de mantenernos firmes. En términos generales podríamos definir la paciencia o tolerancia de este modo. Así pues, incluso a la hora de tolerar un trastorno

físico, como por ejemplo los efectos del frío o el calor, nuestra actitud es decisiva. Si tomamos conciencia de que el hecho de tolerar una dificultad inmediata puede tener unas consecuencias beneficiosas a largo plazo, podremos tolerar mejor los problemas cotidianos. Y en el caso de los bodhisattvas, que practican la tolerancia y la paciencia en un nivel superior, la inteligencia tiene también una gran importancia como factor complementario.

La práctica de la paciencia y la tolerancia no sólo es fundamental desde el punto de vista del dharma. También presenta grandes beneficios en el ámbito de la vida diaria, por ejemplo para mantener la serenidad mental y la presencia de ánimo. Si un individuo posee la capacidad de ser tolerante y paciente, su serenidad y su presencia de ánimo no se verán alteradas aunque viva en un entorno de gran tensión.

La fuente principal de esta serie de conferencias es un texto clásico del budismo Mahayana. La mayoría de las prácticas que se exponen en esta obra están presentadas desde el punto de vista de la doctrina Mahayana, cuyos seguidores se comprometen a cultivar el bodhichitta y vivir de acuerdo con los principios del bodhisattva. Sin embargo, muchas de las técnicas que se describen también pueden resultar útiles para aquellos que no aspiran a alcanzar el ideal bodhisattva o no suscriben el budismo como religión personal.

Este texto se denomina en sánscrito *Bodhisattvacharyavara*, título que se traduce como *Guía del ideal bodhisattva*. Al hablar de las acciones de un bodhisattva debemos distinguir tres niveles. El primero es la entrada en el sendero bodhisattva, que implica el desarrollo del bodhichitta, la aspiración altruista de alcanzar una iluminación total en beneficio de todos los seres sensibles. El siguiente nivel es lo que se conoce como práctica propiamente dicha, que consiste en la práctica de las seis perfecciones, una de las cuales es la paciencia o tolerancia. Y por último, el tercer nivel del ideal bodhisattva incluye las acciones realizadas en el estado de Buda que se alcanza con esta práctica.

En el primer capítulo de la *Guía del ideal bodhisattva* Shantideva habla de los méritos y las ventajas del desarrollo del bodhichitta, el deseo altruista de alcanzar la budeidad en beneficio de todos los seres sensibles. Dice así:

Me inclino ante el ser admirable
 en el que alumbra la mente sagrada.
 Busco refugio en esa fuente de alegría
 que desea la felicidad incluso para quienes le ultrajan.

En esta estrofa declara que, puesto que esta aspiración altruista da lugar a una capacidad infinita para ayudar al resto de los seres sensibles, el individuo que genera ese tipo de altruismo es digno de respeto y veneración. Dicho altruismo constituye una fuente de alegría y felicidad no sólo para sí mismo sino también para muchos otros seres sensibles, y por lo tanto cualquier relación que mantenga con otras personas, incluso de carácter negativo, dejará una profunda huella en la vida de éstas. Aunque tenga una relación negativa o cometa una acción cuyas consecuencias inmediatas puedan ser negativas, a largo plazo el hecho de haber tratado con esta persona tendrá un efecto positivo en el futuro. Éste es el poder del altruismo sin límites.

La verdadera fuente de este altruismo es la compasión. De ahí que Chandrakirti —a diferencia de otros autores que dedican su obra a un Buda, un bodhisattva o una deidad meditativa— rinda homenaje en *Guide to the Middle Way* a la compasión y señale que su valor es intemporal. En el grado de iniciación, y mientras el aspirante se mantenga en el camino, la compasión tiene una importancia decisiva. Y lo mismo ocurre una vez que se alcanza el estado de budeidad. Las principales religiones del mundo utilizan distintos métodos para inculcar esta cualidad y explicar por qué es importante mantener una actitud compasiva, pero todas ellas coinciden en señalar que la compasión es fundamental.

La compasión se podría definir como un estado mental no agresivo o no violento, y por ello existe el riesgo de confundir la compasión con el afecto y la intimidad.

Como podemos comprobar, hay dos tipos de amor o compasión. Por un lado se encuentra la compasión o el amor basado en el afecto o con un matiz afectivo. Este tipo de amor o compasión es parcial y subjetivo, y se basa en la consideración de que la persona por la que siento afecto es alguien próximo. Por el contrario, la auténtica compasión está libre de este sentimiento de afecto. En este caso lo que me motiva no es que esa persona sea mi amiga o tenga alguna relación conmigo. La verdadera compasión está basada en el hecho de que, como yo, los demás también tienen ese deseo innato de ser felices y vencer el sufrimiento; y, al igual que yo, tienen derecho a alcanzar dicha aspiración. Si reconocemos esta igualdad podremos desarrollar un sentimiento de afinidad que nos permitirá generar amor y compasión. Ésta es la compasión verdadera.

Por otro lado resulta evidente que el nivel personal de inteligencia o sabiduría determina en cierta forma la intensidad y el alcance de la compasión. En la filosofía budista se habla de tres tipos de compasión. La primera es una compasión en la que no influye ningún factor intelectual. El segundo nivel de compasión se complementa con un conocimiento de la naturaleza transitoria de los seres sensibles. Y en el tercer nivel, llamado compasión no objetiva, el factor complementario es el conocimiento de la naturaleza última de la realidad. En este nivel uno reconoce la naturaleza vacía de los seres sensibles, y esa idea refuerza la actitud compasiva hacia los demás. Aunque este tipo de compasión y altruismo sin límites se debe cultivar y desarrollar de un modo consciente, todos poseemos la capacidad de hacerlo.

Una de mis creencias más firmes es que no sólo poseemos esa capacidad innata para desarrollar la compasión sino que además la naturaleza humana se distingue por su bondad, rasgo que también caracteriza a los seres sensibles. Para fundamentar esta creencia no es necesario recurrir a la doctrina de la naturaleza budista. Por ejemplo, si analizamos nuestra existencia desde una edad temprana hasta la muerte comprobaremos la importancia que tiene en nosotros el afecto y cómo nos sen-

timos cuando recibimos el afecto de los demás. Las manifestaciones de afecto tienen un efecto positivo en nuestro interior. Y por otro lado, todo indica que este tipo de comportamiento es el más adecuado para la salud y el bienestar físico, mientras que la actitud opuesta tiene unos efectos perjudiciales para nuestro cuerpo. En mi opinión, de todo ello se desprende que el rasgo principal de la naturaleza humana es la bondad, en cuyo caso tiene un gran sentido que intentemos vivir de acuerdo con la naturaleza bondadosa de nuestro ser.

Sin embargo, con mucha frecuencia surgen conflictos y tensiones no sólo en nuestra mente, sino también en el entorno familiar y al relacionarnos con otras personas en diferentes ámbitos. ¿Cómo podemos explicar este hecho?

Uno de los factores que contribuyen a generar este conflicto es nuestra capacidad imaginativa, es decir, la inteligencia. Y esta facultad nos permite asimismo encontrar el modo de resolverlo. Cuando se utiliza la inteligencia humana para resolver un conflicto creado por ella misma, el factor clave es la compasión. Si observamos la realidad queda claro que el mejor modo de resolver cualquier tipo de conflicto es el espíritu de reconciliación, que tiene mucho que ver con la compasión.

Uno de los aspectos de la compasión es el respeto a los derechos y las opiniones de los demás, que constituye la base de la reconciliación. Yo creo que este espíritu de reconciliación basado en la compasión está profundamente arraigado en nuestro interior, aunque no seamos conscientes de ello. Por tanto, puesto que nuestra naturaleza es en principio bondadosa, aunque vivamos situaciones violentas y negativas, en última instancia la mejor solución es retornar al sentimiento humano básico, es decir, al afecto. El afecto o compasión no es sólo una cuestión de carácter religioso, y tiene una gran trascendencia en nuestra vida cotidiana.

Si consideramos la práctica de la tolerancia teniendo en cuenta estos principios, debemos reconocer que merece la pena llevarla a cabo por difícil que resulte.

La primera estrofa del capítulo de la «Paciencia» de Shantideva dice así:

- (1) Sean cuales sean los méritos
que se hayan acumulado durante mil eones,
como la veneración de los Budas y la práctica de la generosidad,
todos ellos serán destruidos en un instante de ira.

Estos versos implican que para cultivar con éxito la paciencia y la tolerancia se necesita un gran entusiasmo, un fuerte deseo, porque cuanto mayor sea el entusiasmo mayor será la capacidad para superar los obstáculos que surjan a lo largo del camino y para aceptar voluntariamente las dificultades inherentes al proceso.

Por tanto, el primer paso consiste en generar este tipo de entusiasmo, y para ello es necesario reflexionar sobre la naturaleza destructiva de la ira y el odio, así como sobre los efectos positivos de la paciencia y la tolerancia.

En este texto se afirma que la ira y el odio pueden destruir en un instante las virtudes alcanzadas durante mil eones. Y en *Entry into the Middle Way Chandrakirti* señala que un sólo instante de ira u odio destruirá las virtudes acumuladas durante cien eones. La diferencia estriba en el nivel del objeto de la ira o el odio. Si un individuo que no es un bodhisattva expresa su ira hacia un bodhisattva que ha alcanzado un nivel elevado en el camino, la cantidad de virtud destruida será mayor. Por otro lado, si un bodhisattva manifiesta su ira hacia otro bodhisattva, la virtud que puede ser destruida es sin duda menor.

No obstante, cuando afirmamos que las virtudes acumuladas durante cierto número de eones se destruyen en un sólo instante de ira debemos precisar a qué tipo de virtudes nos referimos. Tanto este texto como *Entry into the Middle Way* indican que se trata de virtudes meritorias que no están relacionadas con el conocimiento sino con el aspecto sistemático del camino. En esta categoría podríamos incluir las virtudes acumuladas a través de la práctica de la generosidad y las que se derivan de la observancia de la disciplina y las normas éti-

cas. Por el contrario, las virtudes acumuladas a través de la práctica de la sabiduría, como la comprensión de la naturaleza última de la realidad, y las alcanzadas por medio de la meditación no pueden ser destruidas por el odio y la ira.

En cuanto a los «eones» mencionados, este término corresponde a una unidad de medida budista basado en el sistema *Abhidharma*, en el cual «eones» hace referencia a un «gran eón», que está formado por veinte eones de duración media. Este concepto está relacionado también con la cosmología budista que explica el proceso evolutivo del universo. Según la cosmología del *Abhidharma* el tiempo de evolución se divide en cuatro fases —el tiempo del espacio vacío, el tiempo de evolución, el tiempo de permanencia y el tiempo de destrucción— que están determinadas por este preciso sistema. Podría resultar interesante comparar esta hipótesis con la teoría cosmológica actual basada en la teoría del *big bang*, que explica la evolución en términos de entre quince y veinte mil millones de años.

De acuerdo con estos versos, las virtudes que se complementan con la sabiduría, en particular con la comprensión de la naturaleza última de la realidad (la percepción del vacío), y las que están basadas en la consecución del *shamata* (calma permanente o equilibrio mental) no pueden ser destruidas por el odio y la ira. De ahí la importancia del *shamata* y de la comprensión del vacío.

La segunda estrofa dice así:

- (2) No hay nada peor que el odio,
ni fuerza más poderosa que la paciencia.
Por tanto, debo esforzarme
y meditar sobre la paciencia.

En términos generales existen muchas emociones aflitivas, como la vanidad, la arrogancia, la envidia, la lujuria y la mezquindad, pero de todas ellas el odio y la ira son las peores por dos razones.

En primer lugar, el odio es el principal obstáculo para quie-

nes desean cultivar su bodhichitta, es decir, su aspiración altruista o buen corazón.

Además, cuando surgen el odio y la ira tienen la capacidad de destruir la paz mental y las virtudes acumuladas por una persona. Por ello se considera el odio el peor de los males.

Según la psicología budista el odio es una de las seis emociones que causan dolor. El término tibetano es *zhe dang*, que se puede traducir como «ira» u «odio». No obstante, yo creo que se debería traducir como «odio», ya que la «ira» puede ser positiva en circunstancias especiales, por ejemplo cuando está motivada por la compasión o cuando actúa como catalizador de una acción positiva. Sin embargo, el odio es siempre negativo.

Puesto que el odio es totalmente negativo, no se debería utilizar esta palabra para traducir el término tibetano *zhe dang* cuando aparece en el contexto del tantra. En ocasiones se emplea la expresión «introducir odio en el camino», que obviamente es una traducción errónea. En este contexto la palabra correcta no es «odio» sino «ira»: «introducir ira en el camino». Así pues, el término tibetano *zhe dang* se puede traducir como «ira» u «odio», y cuando hace referencia a una emoción negativa se debe traducir como «odio».

Los dos últimos versos de la segunda estrofa dicen así:

Por tanto, debo esforzarme
y meditar sobre la paciencia.

Puesto que el objetivo final es el desarrollo de la tolerancia y la práctica de la paciencia, en primer lugar es necesario aprender a contrarrestar la ira y el odio, y en especial este último. Para ello se deben utilizar todo tipo de técnicas que ayuden a incrementar la paciencia, que pueden incluir no sólo situaciones reales sino también el uso de la imaginación para visualizar una situación y ver cómo reaccionaríamos ante ella. En todo momento debemos esforzarnos para combatir el odio y desarrollar la paciencia y la tolerancia.

- (3) Mi mente no estará en paz
 si alberga pensamientos de odio.
 No podré encontrar la felicidad;
 incapaz de dormir, me sentiré angustiado.

Esta estrofa hace referencia a los efectos destructivos del odio, que son obvios e inmediatos. Por ejemplo, cuando nos asalta un pensamiento de odio, nos domina en ese preciso instante y destruye nuestra paz mental y nuestra presencia de ánimo. Ese pensamiento negativo hace que nos sintamos tensos y en ocasiones perdamos el apetito, lo cual a su vez puede ocasionar problemas para conciliar el sueño.

En general yo creo que el propósito de nuestra existencia es la búsqueda de la felicidad. Incluso desde la perspectiva budista, cuando hablamos de los cuatro factores de la felicidad, los dos primeros están relacionados con la consecución de la alegría y la felicidad en términos generales, dejando a un lado las aspiraciones religiosas o espirituales como la liberación y la iluminación. Estos factores plantean la alegría y la felicidad tal y como se entienden de forma convencional. La clave para alcanzar dicho nivel de alegría y felicidad es la disposición mental, pero existen otros factores que tradicionalmente se consideran necesarios para ser feliz, como por ejemplo la salud física, la riqueza y los amigos. De manera convencional todos reconocemos que para disfrutar de una vida plena y feliz necesitamos un círculo de amigos en los que podamos confiar y con los que podamos establecer una relación emocional.

Ahora bien, a la hora de utilizar estas fuentes de felicidad con el propósito de disfrutar de una vida plena y feliz no podemos olvidarnos de la disposición mental. Si una persona alberga pensamientos de odio o ira en su interior su salud se resentirá, y en consecuencia perderá uno de los factores. Y aunque tenga grandes posesiones, cuando sienta un odio intenso tendrá deseos de destruirlas. No hay ninguna garantía de que la riqueza pueda proporcionar la felicidad que buscamos. De igual modo, cuando nos invade el odio o la ira incluso un amigo íntimo puede parecer frío y distante o resultar molesto.

Esto indica que nuestra disposición mental es decisiva para alcanzar la alegría y la felicidad. Dejando a un lado la perspectiva de la práctica del dharma, incluso en términos generales, cuanto mayor sea nuestro nivel de serenidad mental mayor será nuestra paz mental y nuestra capacidad para disfrutar de una vida alegre y feliz.

Sin embargo, al hablar de paz mental no debemos confundir este concepto con un estado de apatía e insensibilidad total en el cual uno se siente completamente vacío.

La verdadera paz mental nace del afecto y la compasión, e implica un alto grado de sensibilidad y sentimiento. Mientras carezcamos de disciplina interior y serenidad mental, aunque tengamos todos los factores externos a nuestro alcance, no nos proporcionarán la sensación de alegría y felicidad que buscamos. Pero si poseemos esta cualidad interior, este equilibrio interno, aunque no se den todas las condiciones que normalmente se consideran necesarias para alcanzar la felicidad, podremos disfrutar de una vida feliz.

Si intentamos descubrir cómo surgen en nuestro interior los pensamientos de ira u odio comprobaremos que, en general, aparecen cuando nos sentimos heridos, cuando creemos que nos han tratado de un modo injusto. Si analizamos en ese instante nuestra reacción veremos que la ira es como un amigo que acude en nuestra defensa y nos ayuda a vengarnos de la persona que nos ha ofendido. El odio o la ira que surgen parecen actuar como un escudo protector, pero en realidad se trata de una ilusión.

Chandrakirti afirma en *Entry into the Middle Way* que si la venganza sirviera de algo o pudiera reducir el daño sufrido, se podría justificar esta reacción. Pero si la ofensa o el daño ya ha sido infligido, ya ha tenido lugar, la venganza no puede reducir o evitar los efectos causados.

Por otra parte, si un individuo reacciona ante una situación con una actitud negativa e intolerante, además de no obtener ningún resultado inmediato hará surgir en su interior un sentimiento negativo que será la semilla de su perdición. Según la

filosofía budista, si alguien comete un acto de venganza debe hacer frente a las consecuencias en su vida futura. Por lo tanto, esta actitud no sólo es inútil, sino que además resulta perjudicial a largo plazo.

Sin embargo, el hecho de no reaccionar cuando nos tratan de un modo injusto puede tener consecuencias graves para quien ha infligido el daño. En ese caso es necesario actuar de forma enérgica. En tales circunstancias, por compasión hacia el autor del agravio, uno puede mantenerse firme y adoptar las medidas oportunas. De hecho, uno de los preceptos del ideal bodhisattva consiste en oponer resistencia cuando es necesario. Si un bodhisattva no actúa con firmeza cuando la situación lo exige, rompe uno de sus votos.

Además, como se indica en *Entry into the Middle Way*, los pensamientos de ira y odio condicionan nuestra existencia en las vidas futuras y afean el rostro cuando surgen, por mucho que intentemos adoptar una postura digna. El individuo que manifiesta su ira tiene una expresión desagradable y envía vibraciones hostiles a los demás, como si echara humo por su cuerpo. Y esto lo advierten tanto los seres humanos como los animales, que también intentan evitar a esa persona en ese instante.

Éstas son las consecuencias inmediatas del odio, que ocasiona una transformación física del individuo muy desagradable. Además, el odio y la ira intensos anulan totalmente nuestra capacidad de discernir el bien del mal y de evaluar las consecuencias a largo y corto plazo, que constituye la parte más valiosa de nuestro cerebro. Es como volverse loco. Al analizar estos efectos negativos y destructivos de la ira y el odio nos damos cuenta de que debemos mantenernos alejados de estos arrebatos emocionales.

En lo que se refiere a los efectos destructivos del odio y la ira no podemos obtener protección de la riqueza; incluso los millonarios están expuestos a dichos efectos. Tampoco la educación ni la ley pueden protegernos de ellos. Ni siquiera las armas nucleares más sofisticadas pueden defendernos de estos efectos.

El único factor que puede protegernos de los efectos destructivos del odio y la ira es la práctica de la tolerancia y la paciencia.

Meditación

Ahora vamos a hacer una pausa de cinco minutos para meditar en silencio y reflexionar sobre lo que hemos tratado hasta el momento.

Preguntas

P: Cuando habló usted ayer creí entender que nuestra naturaleza es compasiva y bondadosa.

R: Sí.

P: Entonces, ¿de dónde surge el odio?

R: Para contestar a esa pregunta necesitaríamos mucho tiempo. En el marco de la filosofía budista se podría decir que no tiene principio. Los budistas creen que existen diferentes niveles de conciencia. La conciencia más sutil es lo que nosotros consideramos la base de la vida anterior, de esta vida y de las vidas futuras. Esta conciencia es un fenómeno transitorio que surge como consecuencia de diferentes causas y condiciones. Los budistas han llegado a la conclusión de que la conciencia no puede ser producida por la materia. Por tanto, la única alternativa es aceptar el carácter continuo de la conciencia. Ésta es la base de la teoría de la reencarnación.

Cuando hay conciencia, la ignorancia y el odio surgen también de un modo espontáneo. Estas emociones negativas, al igual que las positivas, existen desde el principio de los tiempos. Forman parte de nuestra mente. Sin embargo, las emociones negativas están basadas en la ignorancia, que no tiene una base sólida. Ninguna emoción negativa, por muy poderosa que sea, tiene una base sólida. Por el contrario, las emociones positivas, como la compasión y la sabiduría, están basadas en la

inteligencia y la razón, cosa que no sucede con las emociones negativas como la ira y el odio.

La naturaleza básica de la conciencia sutil es en cierto modo neutral, y nos permite purificar o eliminar todas estas emociones negativas. A esta naturaleza básica la denominamos naturaleza búdica. El odio y las emociones negativas no tienen principio, pero sí tienen un fin. Por otro lado la conciencia no tiene principio ni fin; de eso estamos seguros.

P: *¿En qué casos es preciso oponer resistencia a una ofensa y de qué modo? ¿Podría hablarnos de sus acciones en respuesta al genocidio tibetano?*

R: Una de las razones por las que es necesario adoptar una actitud firme ante una ofensa es que si la pasamos por alto existe el riesgo de que esa persona se acostumbre a actuar de un modo negativo, lo cual a largo plazo tendrá para ella unas consecuencias muy graves. Por tanto, es preciso responder con firmeza por compasión hacia ese individuo. Cuando actuamos de este modo, uno de los motivos que nos lleva a oponer resistencia es la preocupación por los demás.

En cuanto a nuestras relaciones con el gobierno chino, siempre hemos intentado evitar las emociones negativas. No debemos permitir que nuestras emociones nos dominen. Así pues, aunque existe la posibilidad de que surja un sentimiento de ira, intentamos controlarnos para reducirlo e intentamos desarrollar un sentimiento de compasión hacia los chinos.

Una de las razones por las que resulta adecuado sentir compasión por un agresor es que este individuo se encuentra en una fase causal, es decir, está acumulando las causas y las condiciones que más adelante le llevarán a sufrir unas consecuencias indeseables. Bajo ese punto de vista existen razones fundadas para sentir compasión por el agresor.

Este tipo de reflexiones son las que nos sirven de base para negociar con los chinos. Y tiene usted razón, éste es un buen ejemplo de cómo se pueden controlar el odio y la agresión. Aunque por otro lado nunca perdemos de vista la importancia

de mantenernos fieles a nuestros principios para adoptar las medidas necesarias.

P: *Con frecuencia, cuando me opongo al odio, aunque no sienta odio en mi interior, tengo la sensación de que aumenta el odio de la otra persona. ¿Qué puedo hacer?*

R: Muy buena pregunta. En esos casos debemos tomar una decisión inmediata dependiendo de la situación, y para ello hay que tener una percepción clara del contexto. Es cierto que en algunas ocasiones al adoptar una postura firme, incluso sin sentir odio, se puede intensificar el sentimiento de ira u odio de la otra persona. En esta situación quizá sea posible no hacer nada al respecto.

Sin embargo, lo primero que debe hacer es evaluar las consecuencias que puede tener su respuesta. Si existe el riesgo de que la otra persona se habitúe a actuar de ese modo en el futuro, lo cual sería destructivo a largo plazo, entonces es preciso responder con firmeza. Pero si dicha actitud puede agravar la situación e intensificar la ira y el odio de la otra persona, quizá sea conveniente pasar por alto la ofensa. Depende de cada situación.

Esto enlaza en cierta forma con uno de los principios budistas, según el cual en lo concerniente a las necesidades personales lo ideal es tener pocos compromisos, pocas obligaciones y pocas responsabilidades. Sin embargo, en lo que respecta a los intereses de la comunidad, se deben tener tantos compromisos y tantas actividades como sea posible.

P: *¿Por qué destruye el odio tanta virtud y no la cantidad equivalente a su duración temporal? ¿Se debe a que hacen falta eones de virtud para crear un momento de felicidad y el odio nos impide disfrutar de ese momento?*

R: Es una pregunta difícil de responder. Tal vez se trate de lo que los budistas denominan «fenómenos ocultos». Por lo general, cuando hablamos de la naturaleza de la realidad y de los objetos de nuestra investigación, el budismo divide los fenó-

menos en tres categorías. La primera incluye todas las cosas y los sucesos que percibimos con claridad a través de los sentidos. El segundo nivel abarca las cosas y los sucesos que no son muy evidentes, pero que se pueden comprender y percibir a través de inferencias. Esto sucede por ejemplo con la comprensión de la naturaleza del vacío: no resulta evidente, pero si se aplica la capacidad analítica se puede inferir la naturaleza de este fenómeno. Y lo mismo ocurre con la naturaleza transitoria o impermanente de algunos fenómenos. El tercer nivel o categoría es lo que se denomina en términos técnicos «fenómenos ocultos».

Así pues, en lo que se refiere a la ira o el odio dirigido hacia un bodhisattva, un solo instante de ese odio puede destruir las virtudes alcanzadas durante eones. Estos fenómenos no son evidentes, y no se pueden comprender de un modo lógico ni a través de inferencias. Sólo podemos aceptarlos basándonos en el testimonio de las escrituras. Pero al hacerlo no se puede emplear cualquier texto. Para que un texto tenga rango de autoridad debe cumplir ciertos requisitos.

En este punto es preciso señalar qué criterios utilizan los budistas para determinar la autoridad de las escrituras. En la tradición budista existe una escuela de pensamiento, llamada Vaibhashika, según la cual las escrituras válidas son las enseñanzas del Buda Shakyamuni, el Buda histórico, que se pueden aceptar de un modo incuestionable. Por tanto, para los miembros de esta escuela, no es posible hacer una distinción entre las escrituras que se pueden aceptar de este modo y las demás. Sin embargo, todas las escuelas Mahayana sostienen que es preciso distinguir entre los diferentes tipos de escrituras. Algunas se pueden aceptar como literales y definitivas, mientras que otras deben ser sometidas a una interpretación posterior.

Ahora bien, ¿cómo podemos determinar si una escritura es definitiva y literal? Si para ello tenemos que referirnos a otra escritura este proceso se prolongaría *ad infinitum*, porque nos veríamos obligados a consultar otra escritura, que a su vez nos

remitiría a otra fuente, y así sucesivamente. En última instancia, la autoridad recae en la inteligencia y la razón humanas. Por medio del razonamiento se establece la diferencia entre una escritura definitiva y otra no literal o susceptible de interpretación.

Si tenemos esto en cuenta, ¿cómo podemos determinar la validez de un texto que habla de los fenómenos pertenecientes a la tercera categoría, los fenómenos ocultos?

Como decía antes, en este caso no podemos aceptar su validez basándonos únicamente en la autoridad del texto o en el testimonio de Buda. En primer lugar es preciso establecer la autoridad del maestro, y para ello, en vez de referirnos a una escritura, analizamos las palabras de Buda, las enseñanzas relacionadas con los fenómenos que se pueden comprender por medio de la razón, que incluyen por ejemplo su descripción del camino y de la naturaleza última de la realidad.

Tras establecer la validez de su testimonio respecto a estas cuestiones podemos estar seguros de la fiabilidad del maestro. Además, debemos analizar la escritura concreta en la que se describen los fenómenos ocultos para asegurarnos de que en el texto no hay contradicciones internas.

Así pues, combinando estos dos factores comprobamos que Buda es un maestro fiable y que la escritura no presenta contradicciones internas. Es entonces cuando podemos aceptar el testimonio de Buda sobre el tema planteado.

P: *¿Cómo podemos enseñar a nuestros hijos a ser pacientes? ¿Cómo debemos reaccionar ante sus expresiones de ira?*

R: En lo que se refiere a la primera pregunta, es muy difícil explicar a un niño con palabras el valor y la importancia de la paciencia. Lo que debe hacer es predicar con el ejemplo. Si usted tiene mal genio y pierde los estribos ante la menor provocación, no servirá de nada que le diga a su hijo: «Debes ser paciente; la paciencia es muy importante».

En cuanto a la segunda pregunta, es difícil decir cómo se debe reaccionar ante los arrebatos de ira de los niños, pero

muchos de los principios generales que se describen en el texto relacionados con el desarrollo de la paciencia se podrían aplicar en tales circunstancias.

P: ¿Qué técnicas se pueden utilizar para neutralizar el odio o la ira?

R: En ese caso habría que valorar la situación y averiguar qué factores han causado esa reacción de ira u odio para responder o actuar en consecuencia. No obstante, esto depende en cierta medida del tipo de prácticas que cada individuo lleve a cabo en su vida diaria, pero de este tema se habla más adelante en el texto.

P: Si no existe un grado de paciencia que implique debilidad, ¿cómo puede un bodhisattva oponer resistencia?

R: En primer lugar quizá sea conveniente precisar qué significa exactamente el término bodhisattva. No debemos pensar que un bodhisattva es una persona débil. De hecho, los bodhisattvas poseen un gran valor y defienden con firmeza sus principios. Incluso en términos convencionales, si alguien no tolera que le insulten o le humillen, si siempre responde de un modo inmediato y se mantiene firme, consideramos que tiene un carácter valeroso y fuerte. Los bodhisattvas son seres que se han comprometido a combatir la maldad que existe en la mente de todos los seres sensibles. Este tipo de actitud es un tanto arrogante, pero no de un modo negativo.

Si leyésemos las oraciones compuestas por los bodhisattvas, como las que se incluyen en el capítulo décimo de la *Guía del ideal bodhisattva*, consagrado a la dedicación, veríamos que estos seres tienen muchas aspiraciones que son imposibles de alcanzar. Y sin embargo están decididos a cumplir su misión. Por tanto yo los considero héroes, y creo que son muy valientes. No creo que esto sea un signo de debilidad. Los bodhisattvas ven las cosas de ese modo, y sin duda alguna son capaces de oponer resistencia cuando es necesario.

P: Cuando dedicamos el mérito acumulado en prácticas anteriores, ¿queda destruido por la ira o el odio presentes?

R: Si la dedicación se complementa con un fuerte deseo de alcanzar la liberación, con una aspiración altruista (bodhichitta) o con la comprensión de la naturaleza vacía de los fenómenos, entonces el mérito está protegido y queda a salvo de la destrucción.

La dedicación es un elemento esencial de la práctica del camino budista. En *Ornament of Clear Realization* Maitreya explica cómo se debe practicar la dedicación, y señala la importancia del bodhichitta. Cuando se dedica el mérito acumulado es necesario tener una gran motivación respecto al bodhichitta para utilizarlo en beneficio de todos los seres sensibles. Y por otro lado hay que tener una visión clara de la naturaleza vacía o ilusoria de los fenómenos. Tras dedicar el mérito, debe ser «sellado» con el reconocimiento de que tanto el agente como el acto en sí y el objeto que se beneficia de la acción son irreales por naturaleza. Esto es lo que se llama «estar sellado por las tres esferas». Así pues, con estas prácticas se puede proteger el mérito.

Para que la práctica del dharma dé resultados no basta con concentrarse únicamente en un aspecto de la doctrina. Es preciso utilizar un gran número de factores complementarios, como por ejemplo la sabiduría y la dedicación. Esto sucede de forma especial en la doctrina Mahayana.

SEGUNDA SESIÓN

En términos generales podemos hablar de dos tipos de amistad. Hay algunas amistades que no son verdaderas, como las que están basadas en la riqueza, el poder o la posición social. En estos casos los amigos se mantienen mientras existen las condiciones en las que se fundamenta su amistad. Pero cuando éstas desaparecen la relación comienza a deteriorarse.

Por otro lado, hay amistades que se basan en un sentimiento de cercanía que nos hace sentirnos unidos a los demás. En mi opinión estas amistades son las verdaderas, porque en ellas no influye el nivel de riqueza, la posición o el poder. Lo que sustenta este tipo de amistad es un sentimiento mutuo de afecto y amor. Obviamente, si no hay amor y afecto no se puede mantener una verdadera amistad.

- (4) Una persona que manifieste su odio corre el riesgo de ser asesinada incluso por aquellos que para ser felices dependen de su amabilidad.
- (5) De ahí el desaliento de amigos y parientes que a pesar de mi generosidad no confían en mí. En resumen, no hay nadie que viva feliz con ira.
- (6) El enemigo interno, la ira, causa sufrimientos de este tipo, pero quien logre vencerlo con frecuencia será feliz ahora y para siempre.

La sexta estrofa hace referencia a los beneficios de la tolerancia y la paciencia. Cuanto más se reflexione sobre los efectos destructivos de la ira y el odio y los efectos beneficiosos de la paciencia y la tolerancia, mejor se reconocerán y más fácil resultará evitar los pensamientos negativos. En consecuencia, se tenderá a desarrollar sentimientos de tolerancia y paciencia, lo cual tendrá una influencia decisiva en la actitud mental. El entusiasmo para potenciar estas cualidades será mayor, y también se reforzará su práctica.

Una vez alcanzado el nivel de entusiasmo necesario se debe pasar a la práctica con el fin de desarrollar la paciencia y la tolerancia. La técnica que se adopta aquí consiste en analizar los factores externos que causan el odio y la ira, y tiene una estrecha relación con el planteamiento budista general para hacer frente a los problemas y las situaciones conflictivas.

En el budismo, el principio de la causalidad se acepta como

una ley natural que se debe tener en cuenta al enfrentarse a la realidad. Por ejemplo, si en la vida cotidiana hay ciertos hechos que uno no desea que sucedan, el mejor modo de evitar que se produzcan es asegurarse de que no se dan las condiciones causales que normalmente los generan. De igual modo, si se desea que ocurra algo concreto, lo lógico es buscar y acumular las causas y las condiciones que pueden generar este hecho.

Lo mismo sucede con las experiencias y los estados mentales. Si alguien desea una experiencia determinada debe buscar las causas que pueden determinarla, y si quiere evitar una experiencia concreta, como el dolor o el sufrimiento, entonces debe asegurarse de que en el futuro no se den las causas y las condiciones que lo generan.

Este principio causal tiene una gran importancia. Después de desear la reducción del odio y la ira, si nos limitamos a rezar para que no surjan o para que simplemente desaparezcan no conseguiremos ningún resultado. Por otro lado, si intentamos hacer algo cuando la ira o el odio ya han aparecido no es probable que tengamos éxito, porque en ese momento la mente está dominada por la intensidad de estos sentimientos. En ese instante cualquier intento para evitar que surjan resulta inútil.

Así pues, el mejor método consiste en identificar los factores que normalmente causan la ira y el odio.

- (7) Alimentándose de mi infelicidad mental
para privarme de lo que deseo
y hacer lo que no deseo,
el odio crece y me destruye.

En esta estrofa se afirma que el factor que alimenta la ira o el odio es la infelicidad mental, pero en mi opinión sería más correcta la palabra «descontento». Lo que genera la ira y el odio es una sensación de descontento o insatisfacción, de que hay algo que no va bien, que deberíamos controlar para evitar que aparezca. Normalmente este descontento surge cuando nos sentimos amenazados o vemos que un amigo o un ser querido sufren un trato injusto. Y también cuando alguien nos

pone trabas para impedir que logremos nuestros objetivos. En estos casos debemos ir a la raíz del problema para identificar la cadena causal que finalmente dará lugar a un arrebató de ira. La idea es detener esta explosión emocional en una fase inicial para evitar que la ira o el odio alcancen un nivel incontrolable. Por ejemplo, si quisiéramos detener el curso de un río, lo que haríamos sería ir al nacimiento para desviarlo o tomar otras medidas.

- (8) Debo erradicar totalmente
el sustento de este enemigo,
porque su único propósito
es causarme daño.

Aquí el «enemigo» es el enemigo interior, nuestro verdadero enemigo: el odio. Este sentimiento de odio no sólo destruye nuestra paz mental sino que además nos sume en un estado de confusión. Nos pone en situación complicada en la que debemos hacer frente a un sinfín de problemas y dificultades.

En definitiva, lo que Shantideva dice en estos versos es que el odio, el enemigo interno, tiene un único propósito: causarnos daño y destruirnos en el presente y en el futuro.

Éste no es un enemigo corriente. Aunque un individuo a quien consideramos enemigo nuestro pueda cometer acciones ofensivas, al menos realiza otras funciones, como por ejemplo comer o dormir. Y puesto que se dedica a muchas otras actividades no puede dedicar todo su tiempo a destruirnos. Sin embargo, el odio no tiene otro objetivo; su único propósito es el de destruirnos. Si comprendemos esto podremos tomar las medidas necesarias para evitar que surja.

Al intentar combatir el odio uno podría plantearse: «El odio es una parte intrínseca de mi mente. ¿Cómo puedo luchar contra una parte de mí mismo?». Debemos recordar que la mente humana es compleja y tiene una gran habilidad para encontrar el modo de resolver una situación difícil adoptando diferentes perspectivas.

Por ejemplo, en el texto budista *Ornament of Clear Realiza-*

tion se incluye una práctica de meditación relacionada con la Primera Verdad Noble, la verdad del sufrimiento, en la cual uno considera su cuerpo físico como un enemigo y entabla con él una especie de diálogo. De igual modo, en el contexto de la práctica del bodhichitta, cuyo objetivo es potenciar la actitud altruista, existe también un tipo de meditación que consiste en entablar un diálogo entre el yo que encarna el aspecto egoísta de la personalidad y uno mismo. Por tanto, puesto que el odio y la ira son una parte intrínseca de nuestra mente, podemos considerarlos como objetos con el fin de combatirlos.

Por otro lado, en nuestra vida cotidiana son frecuentes las situaciones en las que nos culpamos de lo sucedido y nos odiamos a nosotros mismos. En realidad no hay dos identidades distintas sino una continuación de una única personalidad. No obstante, las autocríticas tienen sentido porque al hacerlas se entabla una especie de diálogo. Esto lo sabemos todos por propia experiencia. Aunque en realidad sólo haya una identidad única, normalmente adoptamos dos perspectivas diferentes. Cuando una persona dice: «He cometido un error; no he obrado bien» se está criticando a sí misma. El yo que realiza la crítica actúa desde una perspectiva de sí mismo global, absoluta, y el yo que recibe la crítica es el responsable de la acción desde la perspectiva de una situación concreta. Como vemos, existe la posibilidad de tener una relación con uno mismo.

En este punto conviene que hagamos una reflexión sobre los diferentes aspectos de la identidad personal. Tomemos el ejemplo de un monje budista tibetano. Este individuo tendrá una identidad personal en su condición de monje: «Yo soy un monje». También puede tener un nivel de identidad personal basado en su origen étnico. Por tanto, podría decir: «Yo soy tibetano». Y en otro nivel, esta persona puede tener una tercera identidad en la que su condición de monje y su origen étnico no desempeñan un papel importante. Podría pensar: «Yo soy un ser humano». Así pues, podemos considerar nuestra identidad personal desde diferentes perspectivas. Esto indica que

cuando nos relacionamos con algo de un modo conceptual somos capaces de ver un fenómeno desde diferentes ángulos, aunque normalmente somos bastante selectivos. Nos centramos en un aspecto concreto de ese fenómeno y adoptamos una perspectiva concreta.

- (9) Pase lo que pase
no permitiré que nada perturbe mi alegría mental;
porque si soy infeliz no lograré lo que deseo
y mis virtudes disminuirán.

La novena estrofa indica que cuando un individuo practica la paciencia hace la firme promesa de no permitir que nada perturbe su alegría mental.

La expresión «alegría mental» hace referencia a un estado de serenidad o equilibrio, que es la actitud contraria al descontento y la infelicidad. Esta resolución de no permitir que nada perturbe la alegría mental se adopta porque la infelicidad y el descontento impiden alcanzar los objetivos deseados. En consecuencia, ser infeliz no tiene ningún sentido. Y además resulta perjudicial, porque la pérdida de la alegría y la estabilidad mental provoca situaciones en las que las virtudes son destruidas por la ira y el odio.

- (10) ¿Qué sentido tiene ser infeliz por algo
si se puede remediar?
¿Y de qué sirve ser infeliz por algo
que no tiene remedio?

Aquí Shantideva plantea otra razón para evitar la infelicidad: si la situación o el problema no tienen remedio, no hay necesidad de enfadarse y sentirse infeliz. Por otro lado, si la situación no tiene remedio y el problema no se puede solucionar, tampoco tiene sentido enfadarse y sentirse infeliz por ello.

En la undécima estrofa Shantideva identifica los factores que normalmente generan el descontento y la infelicidad mental. Dice así:

- (11) Para mis amigos y para mí
no quiero sufrimientos, desprecios,
ofensas y cosas desagradables;
pero para mis enemigos deseo lo contrario.

Esto explica los ocho factores que determinan nuestra actitud. En términos generales, una persona se siente feliz cuando suceden cosas agradables e infeliz cuando las cosas van mal. Nos sentimos felices cuando la gente nos halaga, e infelices cuando nos insultan o dicen algo malo de nosotros. Asimismo, nos sentimos felices cuando obtenemos las cosas materiales que deseamos, e infelices cuando no las conseguimos. También nos sentimos felices cuando alcanzamos la fama, e infelices cuando nos critican. Y estos mismos factores provocan en nosotros sentimientos similares cuando afectan a nuestros amigos, familiares o seres queridos.

Sin embargo, cuando se trata de nuestro enemigo sucede lo contrario. Nos sentimos infelices cuando tiene éxito, y felices cuando su fortuna disminuye. Nos sentimos infelices cuando alcanza la fama, y felices cuando deja de tenerla. Ésta es nuestra actitud habitual.

Lo que esto indica es que tenemos una tendencia natural que nos lleva a rechazar el sufrimiento, la infelicidad y los problemas y a buscar la alegría, el placer y la felicidad. Puesto que la infelicidad y el descontento surgen en nosotros en relación con esta tendencia natural, Shantideva nos aconseja que modifiquemos nuestra actitud hacia el sufrimiento. Puede que no sea tan malo como creemos.

Así pues, es importante saber cuál es la postura budista respecto a esta cuestión. El primer tema que trató Buda cuando comenzó a predicar su doctrina fue el principio de las Cuatro Verdades Nobles, una de las cuales es la verdad del sufrimiento. En sus enseñanzas concedía una gran importancia a la reflexión sobre este aspecto intrínseco de la existencia, porque esta reflexión nos permite descubrir que hay una alternativa, que existe la posibilidad de librarse del sufrimiento. Por el contra-

rio, si no hubiera ninguna esperanza, ninguna posibilidad de librarse del sufrimiento, dicha reflexión sería absurda y tendría un carácter negativo.

A este respecto Shantideva nos dice que si queremos librarnos de un sufrimiento intenso en el futuro debemos adoptar una actitud que nos ayude a soportar las dificultades inmediatas.

La duodécima estrofa dice así:

- (12) Algunas veces hay motivos que causan felicidad,
pero las causas del sufrimiento son numerosas.

Aunque en nuestra vida hay muchos factores que nos causan sufrimiento y dolor, las condiciones que dan lugar a la alegría y la felicidad son en comparación escasas. Puesto que ésta es la realidad de nuestra existencia, nos interesa adoptar una actitud que genere un mayor grado de tolerancia. El sufrimiento es parte de nuestra realidad, un factor natural de nuestra existencia que, nos guste o no, tenemos que soportar. También podemos adoptar una actitud que nos permita tolerarlo para evitar que nos afecte en exceso. Si no alcanzamos ese nivel de tolerancia nos sentiremos muy desgraciados. Cuando pasamos una mala noche nos parece que no va a terminar nunca. De igual modo, si no adoptamos una actitud que nos permita tolerar el sufrimiento, nuestra vida será desastrosa.

Las personas que viven en un entorno privilegiado y no deben hacer frente a ninguna dificultad normalmente tienen un nivel muy bajo de tolerancia, y cuando surge el mínimo problema no son capaces de resolverlo. Mi difunto hermano mayor, Lobsang Samten, que pasó muchos años en Estados Unidos, me dijo una vez que si se iba la corriente eléctrica y tardaba en volver mucha gente podía morir de hambre, porque casi todo depende de la electricidad. Hay congeladores, frigoríficos, cocinas eléctricas y otros aparatos que hacen la vida más fácil. Además, en muchos de los edificios de las grandes ciudades hay ascensores que no pueden funcionar sin electricidad. Cuando esto suce-

de la gente que vive en los pisos superiores debe esperar con paciencia y, si es invierno, puede morir de frío.

Los dos últimos versos de la duodécima estrofa dicen así:

Sin sufrimiento no hay renunciación.

Por lo tanto, mi mente se debe mantener firme.

Estos versos hacen referencia a los beneficios que podemos obtener si reflexionamos sobre el sufrimiento. Esta reflexión tiene una gran importancia, porque al comprender la naturaleza del sufrimiento se puede generar un sentimiento de renuncia, un intenso deseo de buscar la libertad a través de este vínculo.

Cuando se practica el budismo, además de reflexionar sobre el dolor causado por los sufrimientos inmediatos es necesario reflexionar sobre la propia existencia y la naturaleza del sufrimiento y la insatisfacción. Mientras estamos sometidos a la influencia del karma y los efectos ilusorios permanecemos en un estado de sufrimiento e insatisfacción. Los sufrimientos inmediatos como el dolor, los problemas y las ofensas indican que la insatisfacción es uno de los aspectos básicos de nuestra existencia, y al percibirlos recordamos esta naturaleza fundamental.

A veces, cuando me encuentro con amigos budistas que se quejan del dolor, el sufrimiento y las dificultades les digo en broma que deberían estar agradecidos por ello, porque al meditar sobre el sufrimiento acumulamos experiencia. Como no es así, nuestro cuerpo nos indica que nos encontramos en un nivel de existencia dominado por la insatisfacción. Por lo tanto, deberíamos estar agradecidos por estos sufrimientos.

- (13) Si algunos ascetas y seguidores del Karnapa
soportan el dolor de cortes y quemaduras sin razón,
¿por qué no voy a hacerlo yo
para alcanzar la liberación?

Si hay gente que está dispuesta a soportar dolores y dificultades para conseguir objetivos que no son esenciales, ¿por qué

no voy a ser capaz yo, que aspiro a librarme del sufrimiento, de tolerar cierto grado de dolor? Este consejo aparece en muchos otros textos budistas: no es sensato renunciar a algo importante para conseguir un objetivo menor; lo sensato es renunciar a algo que tiene poca importancia para lograr un propósito más elevado. Hay un proverbio tibetano que dice que una persona debe ser capaz de dar un ciento para poder obtener un millar. Pero aunque creamos que es necesario sacrificar algo que tiene poca importancia para alcanzar un propósito más elevado, puede darse el caso de que no nos sintamos capaces de hacerlo.

En la decimocuarta estrofa Shantideva dice que no hay necesidad de sentirse desanimado porque, sea cual sea la actividad, con una práctica constante siempre resultará más fácil. Dice así:

- (14) No existe nada
que no resulte más fácil gracias a la costumbre.
Así pues, si me acostumbro a soportar los males menores
aprenderé a aceptar con paciencia los mayores.

Cuando se inicia una actividad concreta al principio puede parecer difícil, pero con un esfuerzo constante y una disposición firme puede resultar más fácil. No se trata de que la práctica en sí sea más sencilla, sino de que la actitud mental es la adecuada. Por eso parece que la situación ha cambiado.

En las tres siguientes estrofas Shantideva da ejemplos de los tipos de sufrimientos a los que nos podemos habituar a través de una exposición constante.

- (15) ¿Quien no ha visto sufrimientos insignificantes
como picaduras de insectos y serpientes,
situaciones de hambre y sed
y sarpullidos sin importancia?
- (16) No debo impacientarme
con el frío y el calor, el viento y la lluvia,
la enfermedad, las vejaciones y los golpes;
porque si lo hago, me causarán un daño mayor.

- (17) Algunos se sienten más audaces
al ver su propia sangre,
pero otros al ver la sangre ajena
se marean y pierden el conocimiento.

Aquí Shantideva habla de dos tipos de personas: hay algunas que, cuando ven sangre, incluso la suya propia, se sienten más valientes, mientras que otras se marean y pierden el conocimiento. Esta diferencia depende del condicionamiento y de la costumbre.

La decimoctava estrofa comienza de este modo:

- (18) Estas reacciones dependen
de la firmeza o la timidez mental.

Los dos siguientes versos resumen la idea que hemos expuesto.

Por tanto, debo despreciar estos daños
para evitar que me afecte el sufrimiento.

En definitiva, hemos hablado de una de las técnicas para neutralizar el descontento, la insatisfacción y la infelicidad mental, que consiste en modificar nuestra actitud hacia el sufrimiento y el dolor. Normalmente, nuestra tendencia natural nos lleva a rechazar el sufrimiento y el dolor. Si consideramos la naturaleza del sufrimiento y la posibilidad de cambiar nuestra actitud a través de una práctica constante, lograremos reducir la intensidad de ese sentimiento de intolerancia.

No obstante, yo creo que algunas de estas reflexiones se deben entender en el contexto adecuado. En este sentido la doctrina budista se centra básicamente en los principios de las Dos Verdades y de las Cuatro Nobles Verdades, y en un contexto más amplio incluye la práctica, el camino y el estado final que se desea alcanzar. Si se desconoce el contexto total existe el riesgo de interpretar de un modo erróneo este tipo de enfoque. El aspecto contextual es básico.

Por tanto, al leer un texto budista es muy importante com-

prender las cuestiones presentadas en relación con otros aspectos de la filosofía budista. En este sentido yo creo que la tradición tibetana es admirable porque hace hincapié en la combinación del estudio y la práctica.

Meditación

Durante esta sesión de meditación vamos a centrarnos en la naturaleza aflictiva de nuestra existencia pensando en el cambio continuo. Esto significa que las cosas están siempre en movimiento. En la práctica budista es muy importante comprender que la desintegración de los fenómenos —las cosas o los sucesos— no depende de ningún factor secundario; es un mecanismo incorporado. Esto indica que todas las cosas están sometidas a la influencia de otros factores. Si pensamos en nuestro propio cuerpo y en los elementos que lo componen nos damos cuenta de que está sometido a la influencia de la ignorancia y el engaño. Mientras se mantenga esta situación no puede haber alegría y felicidad. La ignorancia es negativa, y si algo está sometido a una fuerza negativa no se puede considerar positivo o deseable.

El odio, el enemigo interior del que hemos hablado, y la codicia son los dos «compinches» de la ignorancia. Dicho de otro modo, la ignorancia es el primer ministro o el presidente. Y el odio y la codicia son los dos ministros con más poder. Juntos, constituyen los «tres pecados capitales» de la mente.

Así pues, nuestra vida está sometida a la influencia de estas tres fuerzas negativas, que hacen que nuestra existencia esté marcada por la insatisfacción. Es en esto en lo que debemos centrarnos. Ésa es la raíz profunda del sufrimiento, y no la frustración que sentimos por los dolores físicos. Lo más importante es llegar al fondo para eliminar los factores que causan el problema. Ésa es la base de la meditación sobre el sufrimiento.

Primero vamos a pensar en el cambio continuo y en sus causas y después nos centraremos en el samsara y sus defectos. Ésta es la forma correcta de meditar.

Preguntas

P: *La psicoterapia occidental recomienda que se exprese la ira. ¿Hay alguna expresión apropiada de la ira compatible con el antidoto de la paciencia? ¿Qué diría a los psicólogos que aconsejan que se liberen el odio y la ira?*

R: En primer lugar debemos tener en cuenta que hay muchas situaciones diferentes. En algunos casos la gente alberga un sentimiento intenso de ira como consecuencia de un daño sufrido en el pasado que deja una profunda huella. Hay un proverbio tibetano que dice que si hay algo malo en la concha se puede quitar soplando. En otras palabras, si hay algún obstáculo se puede soplar para que desaparezca. Así pues, puede haber alguna situación en la que convenga expresar los sentimientos de ira.

Sin embargo, en términos generales la ira y el odio son emociones que, si no se controlan, tienden a aumentar. Lo mejor es adoptar una actitud de cautela para intentar reducir su intensidad.

P: *¿Existe una relación entre el odio y el sentimiento de apego hacia los principios, las ideologías y en especial la concepción del «yo» como identidad permanente?*

R: Es cierto que tanto la ira como el odio en el fondo están basados en la identificación de un ego permanente. En general, cuando hablamos de la concepción del ego debemos distinguir dos tipos. Por un lado existe una actitud egocéntrica en la que el individuo sólo tiene en cuenta sus propios intereses y se mantiene indiferente respecto a los sentimientos y las necesidades de los demás. Y hay otro tipo de ego que se basa en la existencia de un «yo» concreto y permanente. En una fase inicial estos dos tipos de egocentrismo se complementan y se refuerzan entre sí. Están unidos de un modo inextricable en nuestra mente.

Pero si uno se centra en la práctica del bodhichitta, la aspiración de alcanzar el estado de Buda en beneficio de todos los seres sensibles, y no hace todo lo posible para llegar a com-

prender la naturaleza última de la realidad, entonces se mantiene al margen de su alcance intelectual. En estos casos la actitud egocéntrica basada en el desprecio por los sentimientos y el bienestar de los demás puede disminuir, pero si se concibe la existencia de un yo permanente es posible que perdure. De igual modo, si uno se centra en la práctica del vacío pero no tiene en cuenta el aspecto del bodhichitta, aunque deje de creer en un yo concreto y permanente la actitud egoísta puede mantenerse. Así pues, en un nivel elevado podemos apreciar la diferencia entre estos dos tipos de ego.

Por eso es tan importante adoptar un enfoque que unifique conocimientos y método, ideas y procedimiento, a la hora de iniciar el camino espiritual hacia la perfección.

Yo creo que esta cuestión está relacionada asimismo con el principio budista que afirma que, puesto que el odio y el apego están basados en la ignorancia por una concepción errónea de la naturaleza de la realidad, los antidotos específicos para el apego y el odio tienen un carácter limitado porque sólo son válidos para estas emociones concretas. Por otro lado, el antidoto contra la ignorancia es más completo, ya que también sirve para el apego y el odio.

Además, al hablar de la identidad en el contexto budista hay que tener en cuenta que existen diferentes grados o tipos, algunos de los cuales se deben cultivar y reforzar. Por ejemplo, para alcanzar el estado de Buda en beneficio de todos los seres sensibles es necesario tener una gran confianza, que debe estar basada en el compromiso y el valor. Si no creemos en nuestra identidad no seremos capaces de desarrollar la confianza y el valor necesarios para perseguir este objetivo. Por otro lado, la doctrina de la naturaleza búdica nos proporciona una gran dosis de confianza porque nos recuerda que somos capaces de alcanzar la perfección que buscamos. Sin embargo, hay diferentes tipos de identidad que están basados en la creencia de que existe una entidad permanente e indivisible llamada «yo», cuya naturaleza se considera objetiva y concreta. Ésta es una idea falsa de la identidad que se debe desechar.

En esta noción falsa de la identidad podemos distinguir varios niveles que en términos generales presuponen la existencia de una identidad permanente e invariable. Y si profundizamos en esta idea vemos que hay una creencia en algo que posee una realidad intrínseca y un carácter único e independiente. Esta noción es también falsa.

Otra de las nociones falsas de la identidad implica una tendencia a despreciar el bienestar, los derechos y los sentimientos de los demás, y también se debe desechar. Así pues hay que tener cuidado al utilizar las palabras «ego» y «yo» en el contexto del budismo para no adoptar posturas extremas.

P: ¿Cuál es el papel de las divinidades iracundas?

R: No es fácil de explicar. En mi opinión, esta idea se basa en el hecho de que las emociones humanas como la ira provocan normalmente una reacción inmediata. El principio general que subyace en esta idea es que los estados emocionales como la ira se caracterizan por tener una especie de energía, de forma que cuando una persona se encuentra en ese estado emocional genera una especie de energía que le permite actuar de un modo inmediato. Es un poderoso factor de motivación. La relación con las divinidades iracundas se debe entender en este contexto.

Otra de las cosas que debemos comprender es la postura budista respecto a estas emociones. Desde el punto de vista de las sectas que no suscriben la doctrina Mahayana, puesto que el objetivo último es la liberación del samsara, y no se tiene en cuenta la importancia del bodhichitta, todas las acciones negativas del cuerpo, el habla y la mente deben ser erradicadas. No hay ninguna circunstancia en la que se puedan permitir.

Sin embargo, la doctrina Mahayana considera que, puesto que el principal objetivo de un bodhissava es ayudar a los demás, puede haber excepciones en relación a las acciones negativas del cuerpo y el habla. Pero en ningún caso permite excepciones con los vicios de la mente, porque no hay ninguna posibilidad de que sean beneficiosos. Si se considera beneficioso para la comunidad o para muchos seres sensibles, un bo-

dhittsava tiene permiso para utilizar el sentimiento de apego como factor complementario del camino, con el fin de ayudar a los demás. Sin embargo, el Sutrayana no permite a los bodhittsavas generar ira u odio.

En el budismo tántrico se emplean unas técnicas de meditación sobre el vacío que están basadas en el yoga, sistema de meditación mediante el cual el individuo se libera de la percepción y las aprensiones habituales y adopta una identidad perfecta y divina. En la meditación tántrica también se permiten las excepciones respecto a los sentimientos de ira, y es en este contexto donde surgen las divinidades iracundas.

Naturalmente, cuando se utiliza la energía de la ira en beneficio de otros es mucho más fácil visualizar divinidades iracundas que divinidades pacíficas.

P: Si no hay alma, ¿cuál es la naturaleza del flujo mental que se reencarna en otra vida? ¿Cómo puede convertirse en una entidad diferenciada?

R: Una vez más, depende de lo que entendamos por «alma». Si se entiende como un continuo de la individualidad de un momento a otro, de una vida a otra, entonces se puede decir que el budismo acepta también la noción de alma; existe un continuo de la conciencia. Desde ese punto de vista el debate de la existencia del alma es estrictamente semántico. Sin embargo, la doctrina budista de la ausencia de identidad considera que no hay una identidad permanente, invariable y eterna llamada «alma». Eso es lo que niega el budismo.

El budismo no niega que haya un continuo de la conciencia. Algunos filósofos tibetanos, como el maestro Rendawa, aceptan la existencia de una entidad o alma, el *gang zag gi bdag*. Pero muchos otros niegan que exista esta identidad personal.

Hay diversas opiniones, incluso entre los filósofos budistas, respecto a la naturaleza de esa identidad que se prolonga de un momento a otro, de una vida a la siguiente. Algunos la identifican con los elementos del cuerpo y la mente. Otros la

explican en términos de una designación basada en estos elementos o *skandhas*.

Dentro de la tradición Mahayana se encuentra la escuela Chittamatra o Yogachara, la «escuela de la mente», una de cuyas ramas sostiene que hay un continuo especial de la conciencia llamado *alayavijnana*, que es la conciencia fundamental. Los seguidores de esta corriente creen que si hay una identidad, un flujo de conciencia que pasa de una vida a otra, debe haber un referente para el término «identidad», «yo» o como se quiera llamar, ya que si no se pudiera encontrar tenderíamos al nihilismo. Sin embargo, si admitiésemos la existencia de un agente independiente de la mente y el cuerpo tenderíamos hacia un extremo absoluto. Además, la identificación de la persona o la identidad en el flujo de la conciencia plantearía un problema, porque el budismo reconoce ciertos estados de existencia en los que la mente carece de conciencia. Ésta es la razón por la que esta escuela plantea la noción de un continuo de la conciencia llamado *alayavijnana*, que constituye una base fundamental.

Por otro lado, los seguidores de la escuela Chittamatra consideran necesario este concepto porque, como ya he mencionado, al intentar explicar la individualidad en el contexto de los seis tipos de conciencia y las cinco facultades sensoriales surgen diversos problemas. Por ejemplo, en un estado de no pensamiento no hay conciencia, y por tanto no habría identidad. Por otro lado, el budismo acepta que existe un estado de percepción intuitiva del vacío en el que se alcanza un nivel de conciencia puro. En ese instante, aunque el individuo no alcance la iluminación total, la conciencia no está contaminada. No obstante, debe existir algún tipo de marca o impureza que nos impide alcanzar la iluminación total, que se debe entender en términos de inclinaciones o tendencias. Ésta es otra de las razones por las que los seguidores de la escuela Chittamatra consideran necesario establecer esta base fundamental, definida en términos de una conciencia neutra donde se depositan las impurezas de la mente.

P: *En el contexto social, la ira provoca asesinatos a sangre fría cometidos por gente cada vez más joven. ¿Qué debe hacer la sociedad para responder a las consecuencias de la ira y el odio?*

R: Como dije ayer en la conferencia de prensa, yo creo que ha habido una negligencia a lo largo de varias décadas y no se ha prestado la atención suficiente a la importancia de los valores humanos fundamentales, y esto, combinado con otros factores, ha determinado el tipo de sociedad que tenemos ahora. Por lo tanto, resulta muy difícil plantear soluciones simples. Para hacer frente a este problema es necesario actuar de forma coordinada en diferentes ámbitos. La educación, sin duda alguna, es uno de los factores cruciales. Cómo se eduque a los niños tiene mucha importancia, y también la conducta de los profesores. Además de transmitir información o conocimientos, un profesor debe dar ejemplo de los principios que pretendemos inculcar. El ejemplo de los adultos es fundamental, porque de ese modo los niños aprenden a valorar estos principios. Y por supuesto, no hay que olvidar el papel de los medios de comunicación.

P: *¿Qué podemos hacer para reducir la influencia de la codicia?*

R: En cierto sentido, sin codicia no habría reencarnación. Para poder reencarnarnos necesitamos tener codicia. Al igual que sucede con la ira, creo que hay diferentes tipos de codicia, unos positivos y otros negativos. La codicia es una forma de deseo que está basada en unas expectativas desmesuradas.

El verdadero antídoto de la codicia es la complacencia. Para un budista devoto hay muchos modos de contrarrestar la codicia, por ejemplo a través de la búsqueda de la liberación del sufrimiento o del reconocimiento de la insatisfacción propia de su existencia. Estas prácticas pueden servir de ayuda para contrarrestar la codicia. Pero en términos de una respuesta inmediata es necesario reflexionar sobre la codicia desmesurada y sus consecuencias. La codicia genera sentimientos de frustración y confusión y causa un gran número de problemas.

Al hacer frente a la codicia hay que tener en cuenta que, aunque nace del deseo de obtener algo, no se satisface al conseguirlo. En consecuencia, crece de un modo ilimitado y causa graves problemas. Sin embargo, cuando uno tiene un gran sentido de la complacencia no importa si se obtiene o no el objeto deseado, ya que de cualquier modo se siente complacido.

P: ¿Qué relación hay entre la disposición mental y la paciencia, y entre la humildad y la paciencia?

R: En términos generales, al realizar cualquier tipo de práctica es necesario tener una disposición mental que permita mantener la atención en el objeto de estudio. Sea cual sea el objetivo, uno tiene que centrar la atención en dicha práctica, de modo que la disposición mental es importante.

También hay una estrecha relación entre la humildad y la paciencia, porque ser humilde significa tomar la decisión de no recurrir a la venganza aunque se tenga la capacidad de hacerlo. Si quiere, uno puede adoptar una actitud agresiva, pero de forma deliberada decide actuar de otro modo. En mi opinión ésta es la verdadera humildad. Cuando nos sentimos impotentes o incapaces de hacer frente a una situación no hay auténtica humildad, porque no tenemos ninguna alternativa.

Asimismo, puede haber diferentes tipos de paciencia o tolerancia. La verdadera paciencia conlleva la decisión de ser más tolerante por medio de la autodisciplina. Pero cuando uno se ve forzado a adoptar dicha respuesta, lo que hay en realidad es sumisión.

En términos generales la tolerancia exige autodisciplina: uno debe ser consciente de que puede adoptar una actitud agresiva y sin embargo decide no hacerlo de forma voluntaria. Nuestra práctica de la tolerancia con los chinos es auténtica, incuestionable.

Segundo día

PRIMERA SESIÓN

En el *Pratimoksha sutra*, el texto sagrado que trata de la ética y la disciplina monástica, Buda señala que no debemos ser indulgentes con las acciones dañinas y que siempre debemos realizar acciones beneficiosas. Este modo de vida debe estar fundamentado en una mente disciplinada. Dicha disciplina, que produce una transformación interior, es el elemento clave de la doctrina de Buda. Esto significa que, en última instancia, el efecto de una acción depende del grado de disciplina mental.

Además, en otros textos se afirma que si la mente está disciplinada o en paz hay alegría y felicidad, mientras que en caso contrario sólo puede haber infelicidad y sufrimiento. En definitiva, el factor determinante es el estado mental.

Normalmente las tendencias religiosas se pueden identificar a través de signos externos, entre ellos el hecho de llevar una vestimenta determinada, de tener en casa un altar o de recitar cánticos y oraciones. Pero estas prácticas no son siempre significativas porque también las puede realizar una persona con una actitud mental negativa. Sin embargo, las virtudes de la mente, las cualidades mentales, son cualidades espirituales genuinas, porque son incompatibles con los sentimientos y los estados mentales negativos.

Así pues, la práctica de la disciplina interior es la base de una vida religiosa. La consecución de una vida espiritual depende de los logros obtenidos por medio de dicha práctica.

En cuanto a las técnicas que se pueden utilizar para llevar a

cabo esta transformación interior, la filosofía budista hace hincapié en la combinación de la sabiduría y el método. Por ejemplo, el capítulo noveno del texto de Shantideva se centra en el aspecto teórico del camino, mientras que el resto de los capítulos se centran en el aspecto metodológico. Cuando se hace referencia al aspecto metodológico de la doctrina Mahayana, la práctica fundamental es el desarrollo del amor y la compasión. Y para potenciar con éxito estas cualidades hay que contrarrestar los factores que impiden su desarrollo. En este sentido la práctica de la tolerancia y la paciencia es fundamental para quienes desean alcanzar el estado de bodhitsuva.

Al igual que en el camino Mahayana, donde los aspectos teórico y metodológico se complementan y refuerzan entre sí, en este caso la práctica de la paciencia y la tolerancia es fundamental para generar y desarrollar el amor y la compasión. A medida que se avanza por el camino, el amor y la compasión por un lado y la paciencia y la tolerancia por otro se complementan y se refuerzan mutuamente.

Las dos siguientes estrofas dicen así:

- (19) Cuando los sabios sufren
mantienen la pureza y la lucidez mentales;
porque cuando se emprende una guerra contra el mal
se padecen graves daños en la contienda.
- (20) Despreciando todo sufrimiento,
los auténticos vencedores
derrotan a su enemigo, el odio;
los demás sólo acumulan cadáveres.

Al poner en práctica la paciencia y la tolerancia lo que hacemos en realidad es entablar un combate contra el odio y la ira. En tales circunstancias deseamos alcanzar la victoria, pero también tenemos que estar preparados para una posible derrota. Así pues, debemos tener presente que durante la contienda podemos encontrar muchos problemas y dificultades. Es preciso tener capacidad para soportar las dificultades y fortaleza para hacer frente a los problemas. Un individuo que logra ven-

cer de este modo la ira y el odio es un héroe auténtico. Pero los que luchan contra otros movidos por estos sentimientos, aunque logren vencerlos, no son auténticos héroes. Lo que hacen es asesinar, porque los seres humanos, al tener una naturaleza transitoria, mueren. Que mueran o no en la batalla es otra cuestión, pero en algún momento morirán. Así pues, lo único que consiguen es acumular cadáveres. El verdadero héroe es el que vence el odio y la ira.

En este punto alguien podría plantearse: «¿Qué garantías tenemos de que podemos vencer el odio, la ira y otras emociones negativas? Esta cuestión es muy importante. Debemos tener alguna garantía de que, si lo intentamos con ahínco, podemos conseguirlo.

Si prestamos la debida atención no resulta difícil identificar estas emociones, denominadas en tibetano *nyon mongs*, que literalmente significa «lo que hace daño a la mente desde el interior». Este término se suele traducir como «ilusiones» y su etimología indica que se trata de sucesos emocionales y cognitivos. Estas ilusiones causan aflicción de forma inmediata, destruyen la paz mental y provocan un malestar psíquico. Si nos fijamos un poco podemos reconocer su carácter aflictivo, porque cuando surgen tienden a destruir nuestra serenidad y presencia de ánimo. Pero lo que no resulta tan fácil es descubrir si, con la ayuda de los antídotos adecuados, somos capaces de contrarrestarlas y eliminarlas. Esta cuestión está relacionada con la idea de si es posible o no alcanzar el nirvana o la liberación del samsara, que plantea serias dificultades.

La primera referencia al concepto budista del nirvana o liberación aparece documentada por primera vez en las escrituras que recogen el primer discurso público de Buda, que se centra principalmente en las Cuatro Verdades Nobles. Pero para comprender el significado de este concepto es necesario remitirse a las enseñanzas contenidas en los dos siguientes discursos.

¿En qué premisas podemos basarnos para aceptar que estas aflicciones mentales pueden ser extirpadas de nuestra mente?

En el pensamiento budista existen tres razones para creer que esto es posible. En primer lugar, todos los estados ilusorios de la mente, todas las emociones aflictivas están causadas por una percepción engañosa de los sentidos, mientras que los antídotos como el amor y la compasión no son engañosos y están basados en la realidad y en nuestra experiencia.

En segundo lugar, estos antídotos se pueden reforzar a través de la práctica para aumentar su capacidad de forma ilimitada, lo cual permite reducir los efectos de los estados mentales ilusorios.

La tercera premisa se basa en que la naturaleza esencial de la mente es pura; en otras palabras, existe la idea de que la naturaleza esencial de la mente es la luz clara o naturaleza búdica.

Algunos de estos factores son evidentes y se pueden apreciar prestando la debida atención. Otros no se perciben a simple vista, pero se pueden llegar a comprender a través de inferencias si se lleva a cabo un proceso de investigación. Para ello no es necesario aceptar el testimonio de una autoridad escrita.

Una de las razones por las que se acepta la validez de la palabra de Buda en relación con los fenómenos ocultos es que sus enseñanzas son válidas en lo que concierne a los temas menos oscuros. Uno de los aspectos que más preocupan a quienes practican el budismo es saber si se puede alcanzar la liberación del sufrimiento. Y a este respecto existen pruebas de que las enseñanzas de Buda son válidas y fiables.

- (21) Además, el sufrimiento tiene cualidades positivas:
gracias al desaliento que causa se disipa la arrogancia,
surge la compasión en quienes tienen una existencia cíclica,
el mal se aleja, y se encuentra la alegría en la virtud.

En esta estrofa Shantideva expone los beneficios que se pueden obtener al pensar en el sufrimiento. En primer lugar afirma que cuando reflexionamos sobre el sufrimiento, cuando reconocemos la naturaleza insatisfactoria de nuestra existencia, se atenúan de forma inmediata la vanidad y la arrogancia. Además, al cobrar conciencia del sufrimiento propio desarro-

llamos un sentimiento de empatía que nos permite conectar con los sentimientos y los sufrimientos de los demás y compadecernos de ellos. Y por otro lado, adoptamos la resolución de poner fin a las acciones perniciosas que causan sufrimiento, a la vez que centramos nuestra atención en las acciones que pueden causar alegría y felicidad. Éstos son los méritos o beneficios que se obtienen al pensar en el sufrimiento.

No obstante, es necesario aplicar las técnicas disponibles con mucha cautela para no adoptar una postura extrema. Por ejemplo, si somos muy arrogantes y damos mucha importancia a nuestras cualidades o a los logros obtenidos, el antídoto sería pensar más en el sufrimiento, los problemas y la naturaleza insatisfactoria de nuestra existencia. De este modo dejaremos de tener una alta opinión de nosotros mismos y, por decirlo así, pondremos los pies en el suelo.

Por otro lado, si al reflexionar acerca de estas cuestiones uno se siente abrumado, existe el riesgo de que se vaya al otro extremo y acabe desesperado y deprimido, en cuyo caso podría pensar que no puede hacer nada y no vale para nada. Ese extremo es también peligroso. En tales circunstancias es necesario levantar el ánimo pensando en los logros obtenidos y en otras cualidades positivas para salir de ese estado. Lo más importante es mantener una postura equilibrada.

En cierto sentido es como plantar una semilla. En la fase inicial es preciso tener mucho cuidado porque un exceso de humedad o de sol podrían destruirla. Lo que la planta necesita es un medio ambiente equilibrado en el que pueda crecer sin problemas. En este caso el crecimiento que buscamos es psicológico y emocional, y para lograrlo tenemos que adoptar una postura equilibrada ya que de lo contrario corremos el riesgo de caer en extremos.

También puede darse el caso de que alguien lea un pasaje de un texto budista y diga: «Éste es el enfoque budista». La tendencia de considerar las técnicas budistas en términos absolutos, como si fueran aplicables en cualquier circunstancia, debe ser evitada.

En otras palabras, la auténtica práctica del dharma es en cierto sentido como un estabilizador de corriente. Cuando hay una fluctuación de la corriente, su función es la de suministrar corriente constante y uniforme.

- (22) Si no siento indignación
por los sufrimientos graves como la ictericia,
¿por qué voy a indignarme con los seres animados?
También ellos están provocados por otros factores.
- (23) A pesar de que nadie las desea,
estas enfermedades aparecen;
y de igual modo, aunque nadie los desea,
surgen estos sentimientos nefastos.
- (24) Sin pensar: «Voy a enfadarme»,
la gente se enfada fácilmente,
y sin pensar: «Voy a producirme»,
la ira se produce a sí misma.

En la vigesimosegunda estrofa Shantideva presenta una técnica para desarrollar la paciencia basada en una apreciación de la realidad compleja de una situación determinada. Al sufrir un daño, uno podría creer que su intolerancia está justificada, y también el hecho de que sienta ira u odio hacia el agresor.

Shantideva responde afirmando que si analizamos la situación descubriremos que los factores que causan sufrimiento y dolor pueden ser animados o inanimados. ¿Por qué atribuimos la responsabilidad únicamente a los factores animados, los seres humanos, y no tenemos en cuenta a los inanimados, las condiciones específicas? Por ejemplo, aunque nos causen dolor, no sentimos odio hacia las enfermedades que padecemos.

Podría argumentarse que este caso es diferente, porque los factores inanimados como las enfermedades no desean hacernos daño de un modo deliberado. Además, estos factores surgen sin que haya una decisión por su parte.

Shantideva dice que también cuando una persona nos causa daño dicha acción está en cierto sentido fuera de su control,

porque se encuentra condicionada por otros factores: emociones negativas, ilusiones y sentimientos hostiles. Incluso el rencor y el odio son el resultado de un gran número de factores que no surgen de un modo deliberado.

En las dos siguientes estrofas hace un resumen de las ideas que ha expuesto anteriormente:

- (25) Todos los errores
y todas las maldades
están condicionadas por otros factores:
no se gobiernan a sí mismas.
- (26) Estos factores que se unen
no tienen intención de producir nada,
y tampoco su producto
tiene intención de ser producido.

Una vez más, hay una especie de cadena causal en la que un factor conduce a otro. Nada tiene un estado independiente, nada se controla a sí mismo.

- (27) Lo que se conoce como Sustancia Primordial
y lo que se denomina Ser,
(puesto que no se producen) no surgen de un pensamiento
deliberado: «surgiré (para causar daño)».

En esta última estrofa se refutan ciertas teorías que mantenían las escuelas no budistas en la época de Shantideva, y en especial dos de ellas, la Samkhya y la Naiyayika. La idea que se presenta aquí es que nada surge por voluntad propia; nada tiene un estatus independiente. Y para exponer este argumento se hace referencia a otras teorías que sostienen que algunas cosas gozan de este estatus. De los dos ejemplos que se incluyen el primero es la teoría del *prakriti* de la escuela Samkhya, que es la creencia en una especie de sustancia primordial. El *prakriti* se define como el sustrato básico del que surgen todos los fenómenos. Esta sustancia es independiente, eterna y absoluta. La escuela Naiyayika mantiene que el «ser» posee también este estatus independiente, absoluto y eterno.

- (28) Si no se producen y no existen cualquier deseo de causar mal tampoco existirá.
El hecho de que (el Ser) retenga sus objetos de forma permanente significa que nunca dejará de hacerlo.
- (29) Además, si el Ser fuera permanente no tendría capacidad para actuar, como el espacio.
Incluso si existieran otros factores su naturaleza invariable no se vería afectada.
- (30) Si la presencia de otro factor no cambia nada,
¿qué efecto pueden tener sus acciones?
Si digo que este factor influye en un Ser permanente,
¿qué relación causal puede haber entre los dos?

En las cuatro últimas estrofas Shantideva refuta estas teorías basándose en la doctrina budista de la causalidad universal, y se pregunta: Si la sustancia primordial o ser es permanente y eterna, ¿cómo se explica su relación con el mundo fenoménico? ¿Cuál es la naturaleza de esta relación? ¿Cómo se puede explicar la causalidad en términos de la relación entre el mundo fenoménico y esta sustancia eterna? Si el ser o la sustancia primigenia es permanente, eterna e invariable, ¿cómo puede producir algo? Para que una cosa pueda producir otra debe ser ella misma un producto; debe depender de otros factores. Si no se produce, no puede producir ninguna otra cosa.

En la siguiente estrofa Shantideva concluye:

- (31) Por lo tanto, todo está determinado por otros factores
(que a su vez están determinados por otros),
y de este modo nada se determina a sí mismo.
Tras comprender esto no debo enojarme
con los fenómenos que parecen apariciones.

La analogía de las apariciones se utiliza aquí porque una aparición es una ilusión creada por un mago; no tiene un estatus objetivo propio y depende totalmente del capricho de éste. Así pues, no hay vida independiente u objetiva por sí misma; debe ser creada por otros factores. De igual modo, puesto que todos los fenómenos están determinados por otros factores

y existen como resultado de otras causas, no poseen un estatus independiente. Según este planteamiento son como apariciones. Por lo tanto, no tiene sentido indignarse con los factores que no surgen de manera espontánea porque en cierto sentido no son responsables de sus efectos.

Para comprender la doctrina budista de la causalidad universal debemos saber cuáles son sus características principales. Asanga señala en *Compendium of Knowledge* que esta doctrina tiene tres características fundamentales: en primer lugar, no acepta la existencia de un creador autónomo. No hay ningún plan preconcebido, porque el propio Buda afirma que las causas estaban ahí y de ellas se derivan los efectos. Así pues, todo está condicionado, porque no existe un creador independiente y autónomo. En las escrituras se afirma: «Al ser producido esto, causó este efecto». Ésta es la segunda característica, que ninguna causa puede tener una naturaleza transitoria; debe ser impermanente. Si fuera permanente, eterna e invariable no tendría capacidad para producir nada. Y por último se señala que debe haber una relación definida entre la causa y el efecto. Éstas son las tres características del principio budista de la causalidad universal.

Al analizar más a fondo el principio de la causalidad descubrimos que hay dos tipos de causas. Una de ellas es la denominada «causa sustancial», la materia que se transforma en el efecto. Y por otro lado están las causas secundarias, que son los factores que contribuyen a transformar la sustancia material en dicho efecto. Por ejemplo, en el caso de una planta, el agua, la temperatura y los fertilizantes serían las causas secundarias. Debemos tener en cuenta que las perspectivas adoptadas aquí se encuadran en el contexto del budismo Mahayana, y en especial de la escuela Prasangika Madhyamika. En lo referente a la concepción filosófica del vacío, Shantideva comparte la opinión de Chandrakirti. Ambos coinciden en su interpretación de la filosofía del vacío de Nagarjuna y suscriben los principios de la escuela Prasangika Madhyamika. Así pues, la afirmación de que todas las cosas son como apariciones debe ser entendida en este contexto.

Ahora bien, si todas las cosas son como apariciones, ¿por qué deberíamos tomarlas en serio? ¿Por qué nos afectan tanto? Shantideva dice que aunque todos los sucesos son como apariciones, el sujeto que los experimenta es también como una aparición. Sin embargo, el dolor y el sufrimiento que sentimos son muy reales. Nuestra propia experiencia confirma su realidad. Al enfrentarnos a un problema experimentamos un sufrimiento concreto y real. No tendría sentido negarlo. Por tanto, como si se tratase de un sueño, un sujeto que es como una aparición puede soportar un sufrimiento que también es como una aparición. No obstante, no podemos ignorar los efectos de esa realidad porque nuestra experiencia afirma su existencia. Así pues, es cierto que al apreciar la naturaleza ilusoria de las cosas podemos resolver mejor cualquier problema.

Las dos siguientes estrofas dicen así:

- (32) —(Si todo es irreal como una aparición) ¿cómo podemos contener la ira?
Sin duda, en este caso sería inapropiado.— No sería inapropiado, porque debo admitir que al contener la ira el sufrimiento se reduce.
- (33) Así pues, cuando vea a un enemigo o a un amigo cometer una acción impropia pensando que está condicionado por otros factores lograré mantener la felicidad.

En cuanto a la filosofía del vacío, Shantideva analiza este tema en profundidad en el capítulo noveno de su obra.

Meditación

Para hacer esta meditación vamos a comenzar con un poco de visualización. Imaginen una escena en la que alguien que conocen bien, alguien muy próximo, pierde los estribos, por ejemplo en una relación muy tensa o en una situación en la que sucede otra cosa. Esta persona se encuentra dominada por un odio intenso, pierde la compostura mental, genera vibraciones muy negativas y llega al extremo de lesionarse y romper

cosas. A continuación piensen en los efectos inmediatos de un odio o una ira intensos. Visualizar lo que sucede a otras personas resulta muy útil, porque es más fácil ver los defectos ajenos que los propios. En la visualización intenten ver incluso la transformación física que sufre esa persona. Esta persona cercana, agradable en el pasado, se convierte ahora en un ser desagradable, incluso físicamente. Ésta es una meditación analítica. Visualicen la escena y mediten sobre ella durante unos minutos utilizando la imaginación. Cuando acaben, intenten relacionarla con su propia experiencia. Después piensen: «Nunca permitiré que me dominen el odio y la ira, porque si lo hago me encontraré en la misma situación y sufriré estas consecuencias: perderé la serenidad y la paz mental y adoptaré esta apariencia física desagradable». Tomen esta decisión y después reflexionen sobre ella.

Así pues, en la primera parte se realiza una meditación analítica y en la segunda se lleva a cabo una meditación reflexiva.

Si la imaginación nos permite realizar esta práctica de visualización debemos reconocer que tiene un gran poder. En nuestra vida cotidiana estamos expuestos a muchas situaciones, por ejemplo en el cine o la televisión, donde hay escenas de sexo y violencia. Pero podemos verlas centrándonos en los efectos que producen y, en vez de ofendernos, considerarlas como una especie de indicador del que podemos aprender algo. Uno de los maestros tibetanos de la escuela Kadam, Potowa, decía que para un meditador que tiene cierto grado de perspicacia y equilibrio personal toda experiencia es una lección. Yo creo que es una gran verdad.

Preguntas

P: Su Santidad, ¿cómo podemos equilibrar nuestra preocupación por los intereses de los demás con la necesidad de cultivar nuestras propias cualidades interiores?

R: En términos secuenciales uno debe ocuparse primero de su desarrollo interior. Este principio también está presente en la

doctrina *Lam Rim* de los tres grados. En esta doctrina la práctica se divide en tres fases, según sea la motivación del individuo, cada una de las cuales corresponde a una etapa determinada del desarrollo espiritual. Incluso Buda, en sus discursos públicos, comenzó con las enseñanzas de las Cuatro Verdades Nobles antes de tratar el tema del bodhichitta. Fue en su segundo discurso, dedicado a la rueda del dharma, cuando habló de este tema. Sin embargo, en lo que se refiere a los dos segundos discursos, no parece haber un registro cronológico documentado; es posible que estas enseñanzas fueran dirigidas a una audiencia minoritaria.

P: ¿Son todos los vicios hábitos mentales? ¿Se pueden eliminar aplicando los antidotos adecuados o éste es sólo el aspecto metodológico y se debe utilizar en conjunción con el conocimiento del vacío intrínseco de la existencia?

R: En cuanto a la primera pregunta, si analizamos la naturaleza de nuestras aflicciones mentales en su estado actual, todos estos estados cognitivos y emocionales son el resultado de un episodio anterior. Existe una especie de continuo. Por tanto, se puede decir que están condicionados. En el contexto de la filosofía budista el factor condicionante puede estar en la vida presente o en las vidas anteriores; es decir, se debe tener en cuenta la teoría de la reencarnación. Sin embargo, las circunstancias externas también influyen a la hora de determinar la intensidad de las emociones aflitivas. Por ejemplo, en una misma familia cada hijo tiene sus propias tendencias naturales, que son el resultado de su karma anterior. Y a medida que crecen, debido a las circunstancias externas, unas emociones se acentúan y otras se debilitan. Así pues, aunque las aflicciones emocionales son el resultado de episodios y vidas anteriores, también hay un condicionamiento inmediato o circunstancial.

En cuanto al origen de las aflicciones mentales, en el marco de la filosofía budista debemos aceptar el planteamiento de Buda partiendo del hecho de que la conciencia no tiene principio. Aunque se puede explicar en términos del continuo sustancial

de la conciencia, personalmente no creo que se puedan encontrar pruebas definitivas que avalen una deducción lógica. Sin embargo, el argumento de mayor peso es que si adoptamos el punto de vista contrario, es decir, que hay un principio, entonces tenemos que aceptar que hay un creador externo, lo cual también plantea problemas, o que algunos sucesos no están sujetos a condiciones causales. Y esto, en términos lógicos, es incoherente.

Por lo tanto, la posición de que el continuo de la conciencia no tiene principio plantea menos contradicciones lógicas. Así es como debemos entender el origen de nuestras tendencias negativas. No podemos determinar un principio para estos hábitos.

Sin embargo, algunos individuos pueden tener una facultad espiritual o un nivel superior de conciencia que les permita indagar en vidas pasadas, sin necesidad de remontarse al principio de los tiempos. Puede darse el caso.

Respecto a la segunda parte de su pregunta, todas las tradiciones budistas coinciden en señalar que es indispensable utilizar la sabiduría para eliminar las emociones aflictivas y las experiencias cognitivas. Incluso las escuelas que no suscriben la filosofía del vacío, o la ausencia de identidad de los fenómenos, afirman que meditar sobre el amor y la compasión puede servir de antídoto contra el odio y la ira. Sin embargo, de este modo no se eliminan por completo. Para ello es necesario utilizar la sabiduría y reconocer la ausencia de identidad de un individuo. Todas las tradiciones budistas parecen estar de acuerdo en que se debe utilizar la sabiduría para erradicar estas tendencias negativas. En los sistemas Mahayana este punto es incuestionable. Las escuelas Yogachara (sólo mente) y Madhyamika (camino medio) afirman que la erradicación de las aflicciones mentales y de los obstáculos que impiden alcanzar el conocimiento sólo se puede conseguir reflexionando sobre la naturaleza del vacío.

Así pues, la reflexión sobre la ausencia de identidad es el mejor antídoto contra las emociones aflictivas y las experien-

cias cognitivas, y la comprensión de la naturaleza última de la realidad es el antídoto más adecuado para eliminar las impurezas que dejan en la mente las percepciones ilusorias.

No obstante, la escuela Prasangika Madhyamika dice que la ausencia de identidad de las personas y los fenómenos sólo se entiende en relación con el sujeto o el objeto al que califican; no hay diferencia en términos de su negación. Una vez más, sólo reflexionando sobre la naturaleza del vacío se pueden eliminar las emociones y los pensamientos aflictivos.

P: ¿De qué modo dan significado e iluminación a nuestra conciencia las imágenes de los sueños?

R: En términos generales los sueños se consideran como algo irreal. Por tanto, no creo que se deban tomar demasiado en serio, aunque ha habido filósofos como Jung y Freud que les han concedido una gran importancia.

Sin embargo, no podemos desdeñar totalmente los sueños. En algunos casos, debido a la confluencia de muchos factores, pueden contener referencias significativas; algunos sueños pueden tener un gran significado. Así pues, no debemos ignorar todos los sueños.

En cuanto a las técnicas específicas que permiten tener sueños significativos se pueden encontrar en las prácticas del tantra, en especial del Yoga Tantra. Pero no debemos olvidar que si se hace hincapié en esta práctica asociada con los sueños es porque la aplicación de ciertas técnicas en el estado del sueño puede tener una influencia significativa en las prácticas realizadas en un estado consciente. Ésta es la razón principal. Además, si se utilizan las técnicas adecuadas en el estado del sueño es posible separar el cuerpo sutil de los niveles inferiores de la existencia corporal.

P: Si la ira y otras emociones negativas dependen de causas y condiciones externas y no se generan bajo nuestro control, ¿cómo es posible que podamos generar intenciones para practicar la benevolencia y otros estados positivos?

R: Este caso es similar al de la ignorancia. Aunque de niños somos ignorantes, a medida que crecemos adquirimos conocimientos y nos libramos de nuestra ignorancia natural. Pero si permanecemos en un estado de ignorancia y no desarrollamos nuestra capacidad mental, no podremos librarnos de ella. En este caso, cuando hablamos de ignorancia no nos referimos a la concepción budista del término sino a un estado en el que hay ausencia de conocimiento. Por tanto, si no hacemos ningún esfuerzo para salir de ese estado natural, las fuerzas negativas surgen de forma espontánea.

Lo mismo sucede con la ira y el odio; aunque surgen de forma natural, para vencerlos debemos tomar una decisión consciente y cultivar deliberadamente el amor y la compasión.

En la terminología budista, el nirvana o liberación se suele definir como «el otro lado» o «el más allá», y el estado del samsara como el «aquí y ahora». También existe la idea de que los individuos no iluminados sólo pueden ver su entorno inmediato, lo que resulta más evidente. Esto implica que las tendencias negativas, los estados mentales ilusorios y las aflicciones emocionales, que son las causas de nuestros sufrimientos, existen en el samsara y en cierto sentido pertenecen a «este lado», por lo cual surgen de forma natural. Sin embargo, la mayor parte de las cualidades positivas pertenecen al «otro lado», al «más allá», el lado de la liberación y el nirvana. En consecuencia, si no se desarrollan de un modo consciente no surgen de manera espontánea.

Si logramos acceder al «más allá» podemos adoptar una perspectiva en la cual muchas de las tendencias negativas y los estados mentales ilusorios se pueden transformar y pasar al «otro lado».

P: Si el odio surge cuando nos sentimos ofendidos, ¿no es menos negativo que hacer daño deliberadamente? ¿O siempre hay odio tras el daño, como el que se ha causado por ejemplo al pueblo tibetano?

R: Es una pregunta muy complicada, y yo creo que hay que distinguir diferentes situaciones.

Algunas veces se hace daño por ignorancia, sin que exista un sentimiento de odio. Por ejemplo, comemos mucho pescado, y cuando pescamos no tenemos en cuenta que los peces son seres vivos. Pero no hay odio. El daño se comete por ignorancia.

Asimismo, cuando se caza por placer tampoco hay odio. Yo creo que se hace sobre todo por ignorancia, y quizá también por codicia. Y hay casos en los que la caza y la pesca son una cuestión de supervivencia.

El caso de la exterminación de los judíos en los campos de concentración nazis sería diferente. Pero incluso en estos casos extremos puede haber algunos individuos implicados que no tengan un sentimiento personal de odio. Debido a esta complejidad, y a la naturaleza compleja del comportamiento humano, en la doctrina budista del karma se establecen cuatro categorías de acciones: las acciones cometidas sin motivación alguna; las acciones que tienen una motivación pero que no se llegan a ejecutar; las acciones motivadas y ejecutadas; y las que no son ni motivadas ni ejecutadas. También existe lo que se denomina «crimen por compasión» o eutanasia. Así pues, entre un crimen motivado por la ignorancia y un crimen motivado por el odio éste último es más grave y más negativo.

Pero incluso en una acción determinada, por ejemplo un acto criminal, puede haber diferentes grados de karma negativo acumulado, que dependerán de la intervención de varios factores. Por ejemplo, puede suceder que el criminal tenga un fuerte deseo de matar, una intensa emoción negativa, y utilice un método muy cruel. Si esta acción está motivada por el odio, lógicamente, los métodos serán muy crueles. Después, una vez cometido el crimen, esta persona podría sentirse satisfecha por haberlo realizado. En tal caso el karma negativo acumulado se considera muy grave. Sin embargo, hay casos en los que la emoción es menos intensa en la fase de la motivación, los métodos utilizados son menos crueles y la persona puede arre-

pentirse en el momento de ejecutar el crimen. En tales circunstancias, el karma negativo acumulado se considera menos grave.

Por otro lado, en los actos criminales motivados por el odio puede haber varios grados de odio. El odio puede ser muy sutil. Si un crimen se planea durante años, cuando se lleva a cabo no hay ira, pero no se puede decir que no haya odio. Sin embargo, en el momento de cometer la acción no hay una emoción intensa.

Hay un proverbio tibetano que dice que cuanto más sofisticada es una persona mejor oculta su sentimiento de odio. Es decir, cuanto más odie más amable se mostrará. No sé si conviene dar importancia a esta apreciación.

P: *¿Podría decir algo más sobre el propósito de la vida? Parece una frivolidad que nuestro propósito sea alcanzar la alegría y la felicidad. ¿No es egoísta ser feliz cuando ocurren tantas cosas desagradables?*

R: Yo creo que el propósito de la vida es alcanzar la felicidad. ¿Qué es la felicidad? Hay muchos niveles. El nivel supremo de felicidad es el estado búdico. El siguiente estado es el nirvana, ser un *arhat* en el nirvana. Por supuesto, dicho estado no proporciona una satisfacción total, porque aún hay impurezas en la mente, pero ya no se sufre a causa de la ignorancia, y por tanto es un estado de felicidad. Además, pensando en la siguiente vida y en una buena reencarnación también se alcanza la felicidad. Pero en los niveles inferiores hay más sufrimiento y, en consecuencia, nadie desea renacer en un estado inferior. ¿Por qué intentamos acceder al nivel superior? Porque hay más felicidad.

Ahora bien, en esta vida la existencia cotidiana se nutre de la esperanza, aunque no haya ninguna garantía respecto al futuro. No tenemos la garantía de que mañana a esta hora vamos a estar aquí, y sin embargo seguimos esforzándonos con esa esperanza. Por estas razones yo creo que la vida es felicidad. No es necesariamente un sentimiento egoísta, puesto

que lo que pretendemos es servir a los demás, no causarles sufrimientos. Servir no sólo significa disfrutar de la felicidad propia sino también ayudar al resto de los seres sensibles para que sean más felices. En mi opinión ésta es la idea fundamental.

P: ¿Podría explicar por qué es la inteligencia un factor complementario de la paciencia?

R: Para poner en práctica muchas de las técnicas que se describen en el texto es necesario utilizar análisis y razonamientos. Por eso es la inteligencia un factor complementario. En un nivel superior puede haber diferentes tipos de percepciones intelectuales. Por ejemplo, en el nivel espiritual el factor complementario puede ser el reconocimiento de la naturaleza dinámica y variable de los fenómenos o la comprensión de la naturaleza última de la realidad. Estas nociones pueden ser utilizadas como factores complementarios en la práctica de la paciencia.

P: ¿Cuál es la postura budista respecto al aborto?

R: En general los budistas creen que la vida es algo precioso, ¡a pesar de que hay mucha gente que causa problemas!, y por lo tanto su interrupción no es aconsejable. Sin embargo, actualmente hay demasiadas vidas preciosas: más de cinco mil millones. Ésta es la realidad. Además, hay que tener en cuenta otra cuestión. El desequilibrio económico entre el norte y el sur es negativo tanto en términos morales como prácticos, y si continúa aumentando puede ser una fuente de problemas. Debido a este desequilibrio muchos refugiados emigran a los países desarrollados, y esto crea también muchos problemas, sobre todo en Europa. En América la situación no es tan grave porque, a pesar del alto índice de criminalidad, hay espacio suficiente. Así pues, debemos hacer un esfuerzo para reducir este desequilibrio. Según los expertos, no hay recursos naturales para que los habitantes del sur puedan alcanzar el nivel de vida que disfrutaban los del norte. En consecuencia, el problema afecta a

toda la población. Por lo tanto, debemos considerar seriamente la cuestión del control de la natalidad.

En términos generales el aborto es negativo, puesto que es un homicidio. El otro día leí un artículo sobre los derechos humanos de los fetos. Esto es cierto en el marco de la filosofía budista, porque se considera que un feto es también un ser vivo.

Por ejemplo, uno de los votos que hacen un monje o una monja al ser ordenados consiste en no matar a otro ser humano. Si un monje mata a un feto rompe este voto. Pero como en otras cuestiones lo más importante es juzgar de acuerdo con las circunstancias. En términos generales la postura es clara, pero siempre habrá casos excepcionales, que pueden incluir la eutanasia. Naturalmente, en general el aborto se debe evitar, pero en determinadas circunstancias puede ser una opción aceptable, por ejemplo cuando la vida del niño o de la madre corren peligro o cuando la situación familiar es extrema.

En cuanto a la eutanasia, el budismo considera que si mantener a una persona con vida es muy costoso y puede crear serios problemas al resto de la familia cuando no hay esperanzas de que salga del coma, puede ser aceptable. Desde luego, si la familia tiene suficiente dinero y quiere mantener al paciente con vida, está en su derecho. Pero si esto ocasionara graves problemas, podría ser aceptable. Y lo mismo sucede con el aborto. Se debe juzgar de acuerdo con las circunstancias, caso por caso; ésa es la postura de la filosofía budista.

SEGUNDA SESIÓN

- (34) Si las cosas ocurrieran por gusto,
 puesto que nadie desea sufrir,
 ningún ser humano
 padecería sufrimientos.
- (35) Por falta de cuidado
 la gente se hiere a sí misma con espinas,
 y para conseguir mujeres y otras cosas
 se obsesiona y deja de comer.

En estas estrofas Shantideva nos aconseja que mostremos indiferencia hacia el autor del crimen o la agresión. En muchos casos, si analizamos con cuidado la situación descubrimos que muchas de estas acciones se cometen por ignorancia o indolencia. Si no fuera así, ¿por qué a veces la gente se hace daño a sí misma? Así pues, al analizar esta situación vemos que en muchas acciones perniciosas no hay mala intención sino falta de cuidado y atención.

- (36) Y hay algunos que se hieren a sí mismos
utilizando métodos indignos:
colgándose, saltando de acantilados,
ingiriendo veneno y alimentos rancios.
- (37) Si, bajo la influencia de las emociones negativas,
algunos llegan a quitarse la vida,
es de esperar que causen daño
a los cuerpos de otros individuos.

En la última estrofa Shantideva afirma que si una persona es capaz de herirse por ignorancia o indolencia, también puede causar daño a otros de la misma manera. Si está dispuesta a hacerse daño a sí misma, es muy posible que también cause daño a los demás.

- (38) Aunque no pueda sentir compasión por estos individuos
que dominados por las emociones negativas
intentan acabar conmigo,
lo último que debo hacer es enojarme con ellos.

En esta estrofa sugiere que, en lugar de sentir ira u odio hacia las personas que se hacen daño a sí mismas y a los demás, lo más adecuado es generar un sentimiento de compasión.

- (39) Si es su naturaleza pueril
lo que les obliga a causar daño,
no tiene sentido enojarse con ellos,
ya que sería como reprender al fuego porque puede arder.

- (40) Y aunque el defecto fuera temporal
 en una persona honrada por naturaleza,
 tampoco tiene sentido enojarse,
 porque sería como reprender al cielo por permitir que lo cubran
 las nubes.

En las siguientes estrofas Shantideva nos dice cómo podemos evitar las causas que normalmente desatan la ira en nuestro interior. Afirma que si infligir daño a los demás es en cierto sentido una parte inalienable de la naturaleza de una persona, no tiene sentido enfadarse con ella. Después de todo, no puede evitarlo. Por otro lado, si ésta no es su naturaleza esencial y actúa condicionada por un factor circunstancial, no tiene sentido imputarle la responsabilidad.

En el primer caso sería como enfadarse con el fuego porque puede arder. Puesto que dicha capacidad es parte de su naturaleza esencial, no tiene sentido enojarse. En el segundo caso es como enfadarse con las nubes que cubren el cielo. Aunque ésta no es su naturaleza esencial, en determinadas circunstancias el cielo se cubre de nubes.

- (41) Si al hacerme daño con una vara
 me enojo con el que la empuña,
 puesto que también él es secundario, en lugar de odiarle
 debo enojarme con su odio.

En esta estrofa Shantideva propone otro método para evitar o reducir la fuerza de la ira, que consiste en identificar los factores que ocasionan el daño o la ofensa de forma inmediata y a largo plazo. Por un lado se podría decir que deberíamos enojarnos con el factor que causa directamente el daño. Si, por ejemplo, alguien nos golpea con una vara, deberíamos dirigir nuestra ira hacia la vara. Por otro lado, deberíamos enojarnos con la causa subyacente que provoca dicha acción. En este caso, puesto que lo que motiva la acción es el odio, deberíamos dirigir nuestra ira hacia ese odio. ¿Por qué normalmente no tenemos en cuenta la causa directa de la acción, la vara, ni la indirecta o subyacente, el odio, y descargamos nuestra ira con-

tra la persona que actúa de intermediaria? Ésta es la cuestión que plantea Shantideva.

- (42) Previamente yo he causado un daño similar
a otros seres sensibles.
Por tanto, es justo que este daño
vuelva a mí en pago a mis ofensas.

En esta estrofa considera otra posibilidad respecto al daño causado por alguien que nos golpea con una vara: puesto que todas nuestras experiencias aflictivas son el resultado de las acciones negativas que hemos cometido en el pasado, si uno tiene en cuenta todos los factores que causan ese daño debería incluirse a sí mismo, porque al fin y al cabo sufre ese daño como consecuencia de sus acciones kármicas.

- (43) Tanto el arma como mi cuerpo
son las causas de mi sufrimiento.
Si él posee el arma y yo el cuerpo,
¿con quién debo enojarme?

En esta estrofa Shantideva señala que la experiencia del dolor surge de la combinación de varios factores y condiciones. Por ejemplo, cuando alguien nos hiere con un arma, los factores secundarios son el arma que empuña esa persona y también mi cuerpo, porque su naturaleza esencial es la capacidad de sentir dolor. Si no existiera el cuerpo no habría sufrimiento. Así pues, si tanto el arma del otro como mi propio cuerpo generan este daño, ¿por qué culpo sólo al otro factor y descargo contra él mi ira?

Por ejemplo, si yo sé que alguien habla mal de mí a mis espaldas y reacciono con un sentimiento de ira, soy yo quien destruye mi paz mental. El dolor lo crea uno mismo. Según un proverbio tibetano, en estos casos se debe actuar como si hubiese viento detrás de la oreja. En otras palabras, no hay que prestar atención. De ese modo uno se protege a sí mismo de la angustia y el dolor. Esto significa que el grado de sufrimiento depende en gran medida de cómo se reaccione ante una situa-

ción determinada. Todo depende de lo susceptible que sea uno y de cómo se tome las cosas.

Desde el punto de vista del budismo, en nuestra vida cotidiana a veces prestamos demasiada atención a cosas sin importancia, y al mismo tiempo ignoramos los problemas importantes que pueden tener consecuencias graves a largo plazo. Por esta razón, en las escrituras se dice que la gente corriente como nosotros es infantil o ingenua. De hecho, el término *byis pa* (infantil) tiene diferentes acepciones. Unas veces se utiliza para hacer referencia a la edad y otras para designar a los seres sensibles inferiores en oposición a los seres superiores o *aryas*. Y en otros casos se usa para designar a los individuos que sólo se preocupan por los asuntos de esta vida y no tienen interés por los asuntos de su vida futura. Así pues, nuestra naturaleza infantil nos lleva a tomarnos demasiado en serio las cosas sin importancia y a ofendernos con facilidad, mientras que en las situaciones que tienen consecuencias graves a largo plazo tendemos a ignorar los problemas.

- (44) Si me aferro ciegamente
a este absceso con forma humana
que no puede soportar el dolor,
¿con quién debo enojarme cuando le hieran?

En esta estrofa Shantideva dice que mientras tengamos apego hacia nuestro cuerpo, producto de nuestro karma y nuestras ilusiones, seremos proclives al dolor, el sufrimiento y la insatisfacción.

- (45) Los seres infantiles son culpables de su dolor,
porque aunque no desean sufrir
se aferran a sus causas.
¿Por qué se enojan entonces con los demás?
- (46) Como los guardianes de los infiernos
y las hojas afiladas del bosque
es el sufrimiento que provocan mis acciones;
así pues, ¿con quién debería enojarme?

En la penúltima estrofa Shantideva afirma que gran parte de nuestro sufrimiento está causado por esta naturaleza infantil, que hace que nos tomemos las cosas triviales demasiado en serio y permanezcamos indiferentes ante los problemas que tienen implicaciones y consecuencias a largo plazo. Si nuestro dolor es obra nuestra, ¿por qué culpamos a otros de nuestras experiencias aflictivas?

Por ejemplo, después de la guerra del Golfo mucha gente culpó a Saddam Hussein por el conflicto. Basándome en este mismo concepto yo dije en varias ocasiones: «No es justo». En tales circunstancias, realmente siento lástima por Saddam Hussein. Es un dictador, desde luego, y hay muchos otros aspectos negativos, pero sin armas un ejército no puede causar daño. Todo ese armamento no fue fabricado por ellos. Si tenemos esto en cuenta, hay que reconocer que hubo muchos países involucrados. Pero normalmente tendemos a echar la culpa a otro, a un factor externo. Al centrarnos en una sola causa intentamos eludir la responsabilidad.

Así pues, creo que debemos considerar la situación en términos globales para identificar todos los factores implicados. No podemos culpar de lo ocurrido a una sola persona. Éste es también el caso de nuestro problema con los chinos. Yo creo que los tibetanos también han contribuido a generar esta trágica situación. Quizá nuestra generación no ha influido demasiado, pero sin duda alguna lo han hecho las generaciones anteriores, al menos unas cuantas. Así pues, no es justo culpar únicamente a China.

En definitiva, si analizamos cualquier situación de un modo objetivo y desde una perspectiva amplia nos damos cuenta de que en gran medida también nosotros somos responsables de lo ocurrido.

- (47) Instigados por mis propias acciones,
aparecen en mi vida aquellos que me hacen daño.
Si éstas (acciones) son la causa de su infortunio,
¿no soy yo quien los está destruyendo?

En esta estrofa Shantideva señala que la causa de que la otra persona nos ofenda es nuestro karma negativo y las acciones que hemos cometido en el pasado. Además, como consecuencia de esa acción esa persona crea karma negativo. Por tanto, en cierto sentido somos los causantes de su desgracia porque, a través de nuestro karma, le obligamos a generar karma negativo.

- (48) A su merced purifico muchos males
aceptando con paciencia los daños que causan.
Pero a mi merced ellos sufrirán
un daño infernal durante mucho tiempo.
- (49) Si yo les causo daños
y ellos me benefician,
¿por qué, mente insurrecta,
te enojas equivocadamente?

En las dos últimas estrofas Shantideva dice que desde otro punto de vista, como ya hemos mencionado, cuando la otra persona nos ofende está acumulando karma negativo. Sin embargo, si analizamos detenidamente la situación veremos que al llevar a cabo esta acción nos ofrece la oportunidad de practicar la paciencia y la tolerancia. Así pues, desde nuestro punto de vista es una ocasión favorable y deberíamos estar agradecidos a la persona que nos ofrece esta oportunidad. Visto así, con dicha acción el otro acumula karma negativo, pero también nos ofrece a nosotros la oportunidad de generar karma positivo practicando la paciencia. En ese caso, ¿por qué reaccionamos con ira cuando alguien nos ofende en lugar de agradecerle que nos conceda esa oportunidad?

- (50) Si mi mente tiene la noble cualidad (de la paciencia)
no iré al infierno,
pero aunque me proteja de este modo,
¿qué les ocurrirá a ellos?

En este punto podríamos plantearnos dos preguntas. En primer lugar, si cuando la otra persona me hace daño le doy la

oportunidad de generar karma negativo, ¿significa esto que yo también acumulo karma negativo al causar su desgracia? Shantideva dice que no, porque si aprovechamos la oportunidad para responder de un modo positivo, para practicar la paciencia y la tolerancia, en vez de acumular karma negativo acumulamos virtudes o karma positivo.

En segundo lugar, si al hacerme daño la otra persona me ofrece la oportunidad de practicar la paciencia y la tolerancia y de acumular karma positivo, ¿acumula también ella karma positivo? Shantideva sugiere que ése no es el caso, porque el karma positivo acumulado al practicar la paciencia y la tolerancia se crea sólo en la mente de la persona que lleva a cabo dicha práctica.

- (51) Sin embargo, devolviendo el daño
tampoco les protejo a ellos.
Si lo hago se deteriorará mi conducta
y mis virtudes quedarán destruidas.

Shantideva argumenta que si reaccionamos ante el daño sufrido tomando represalias contra la otra persona, dicha acción será perjudicial tanto para ella como para nosotros, porque interferirá en la práctica del bodhichitta. Y por otro lado menoscabará la virtud acumulada con la práctica de la paciencia y la tolerancia. Así pues, tendrá consecuencias negativas para ambos.

Si, cuando alguien nos hiere, en lugar de responder de un modo positivo desarrollando la paciencia y la tolerancia decidimos vengarnos, se crea una especie de círculo vicioso. Si tomamos represalias el otro no lo va a aceptar e intentará a su vez vengarse de nosotros. Cuando sucede esto en el ámbito de una comunidad el conflicto se perpetúa de generación en generación, de forma que ambas partes sufren las consecuencias y se destruye el propósito de la vida. Por ejemplo en los campos de refugiados el odio crece desde la infancia, y algunos lo consideran beneficioso para los intereses del país. Yo creo que es nefasto.

Ayer hablábamos de cómo se debe reaccionar ante un daño físico y de lo que hay que hacer en ese caso para desarrollar la paciencia y la tolerancia. Pero tenemos que comprender que con ello Shantideva no nos está diciendo que debemos ceder y aceptar cualquier cosa con una actitud sumisa.

Esto está relacionado con uno de los aspectos de la práctica budista de la generosidad. Según el ideal bodhittsava, un individuo debe desarrollar su generosidad hasta el punto de que, si las circunstancias exigen que sacrifique su propio cuerpo, sea capaz de hacerlo. Sin embargo, en este sentido es preciso tener en cuenta el factor temporal. Antes de llevar a cabo dichas prácticas hay que desarrollar una serie de cualidades para alcanzar el nivel de realización adecuado. Como he señalado anteriormente, para conseguir un objetivo secundario no se debe sacrificar algo que tiene un potencial superior. En este caso Shantideva no puede recomendar a los practicantes del bodhichitta que acepten sumisamente cualquier daño físico. Si es necesario, la táctica más apropiada puede ser la huida para alejarse todo lo posible.

Si insisto en que la elección del momento adecuado para realizar dichas prácticas tiene una gran importancia es porque en las escrituras encontramos casos de grandes meditadores que han hecho estos sacrificios. Por ejemplo, en una de las vidas de Buda incluida en las *Jataka*, él acepta voluntariamente que su cuerpo sea mutilado. En lugar de evitar estas situaciones se enfrentaba a ellas. Este tipo de prácticas sólo pueden realizarlas los individuos que han alcanzado un nivel superior de iluminación y saben que con ello pueden alcanzar un propósito más elevado.

Estos ejemplos demuestran que para iniciar una práctica es necesario tener capacidad de sopesar las circunstancias, las consecuencias que puede tener a corto y largo plazo y los pros y los contras de la situación.

En términos generales, el Vinaya, que recoge las normas de conducta y disciplina monástica, es menos flexible respecto a las cuestiones éticas que la doctrina Mahayana. En estas escri-

turas Buda habla de varias acciones que estarían universalmente proscritas, y a continuación indica los casos excepcionales en los que se pueden permitir. También hace referencia a los preceptos universales que deben seguir sus discípulos. Y después afirma que algunos individuos, en determinadas circunstancias, no están obligados a cumplir dichos preceptos. Así pues, incluso desde el punto de vista del Vinaya, que es menos flexible en relación con estas cuestiones, es necesario tener en cuenta el contexto y la situación.

Hasta ahora hemos hablado de los daños físicos que nos causan otras personas y de cómo debemos reaccionar ante estas acciones. En las siguientes estrofas Shantideva nos dice qué debemos hacer cuando sufrimos un daño de otro tipo, por ejemplo cuando alguien nos insulta o nos menosprecia.

- (52) Puesto que mi mente no es física
nadie puede destruirla,
pero al estar unida a mi cuerpo
padece a causa del sufrimiento físico.
- (53) Si el desprecio, los insultos
y otro tipo de agravios
no causan ningún daño a mi cuerpo,
¿por qué se enoja tanto mi mente?

En estas estrofas Shantideva nos recuerda que la mente no es física, y habla de la relación entre el cuerpo y la mente. Y se pregunta por qué la mente se enoja con quienes nos desprecian o nos ofenden aunque no nos causen ningún daño físico.

- (54) —Porque desagradaría a otros—.
Pero si esto no me puede destruir
ni en ésta ni en otras vidas,
¿por qué no deseo este desagrado?

Aquí Shantideva anticipa el argumento de que, aunque el desprecio y las ofensas no causan un daño físico directo, es posible que desagrade a otros y, por tanto, debo reaccionar con

ira. Shantideva opina que esto no justifica dicha conducta porque el hecho de que desagrade a otros no va a causarme ninguna desgracia ni en esta vida ni en vidas futuras. Pero si reacciono de un modo negativo y pierdo la paciencia buscaré mi perdición, porque esta respuesta destruirá mi serenidad y mi paz mental. Somos nosotros quienes salimos perdiendo.

Con ello Shantideva no está sugiriendo que debemos actuar sin tener en cuenta lo que piensan los demás. Al contrario, en una de las estrofas de la *Guía del ideal bodhisattva* afirma que cuando una persona se traslada a un lugar nuevo debe aprender las costumbres de la comunidad y vivir de forma que no ofenda a los demás, porque si tiene la capacidad de hacer que sean felices, de ese modo podrá ayudarles mejor. Éste es uno de los preceptos del ideal bodhisattva. Por lo tanto, no debemos pensar que Shantideva es partidario de que no prestemos atención a nuestros semejantes. Lo que dice es que, en determinadas circunstancias, para evitar que surja en nosotros la ira cuando alguien nos insulta o nos ofende, debemos actuar de este modo.

- (55) —Porque afectaría a mis ganancias—.
Aunque no quiera hacerlo,
tendré que dejar atrás mis ganancias materiales;
sólo mis defectos permanecerán indemnes.

En esta estrofa Shantideva plantea otro argumento que se suele utilizar para justificar las represalias que tomamos contra alguien que nos insulta o nos ofende: puesto que estas acciones pueden destruir nuestras ganancias materiales, si no nos desquitamos éstas sufrirán un menoscabo. Shantideva dice que ésta no es razón para tomar represalias. Después de todo, aunque así sea, las ganancias materiales no tienen tanta importancia. Sólo podemos disfrutar de ellas en esta vida, pero al morir tenemos que dejarlas atrás. Al reaccionar de un modo negativo ante una acción ofensiva se crea un karma negativo que pasa incluso a las siguientes vidas.

- (56) Por tanto, es preferible morir hoy
que vivir una vida miserable;
porque aunque viva mucho tiempo,
sufriré cuando llegue la muerte.
- (57) Supongamos que una persona se despierta de un sueño
en el que ha experimentado cien años de felicidad,
y supongamos que otra se despierta de un sueño
en el que ha experimentado sólo un momento de felicidad;
- (58) Para ninguna de esas personas
volverá nunca dicha felicidad.
De igual modo, dure lo que dure mi vida,
cuando llegue la muerte se acabará.
- (59) Aunque viva feliz durante mucho tiempo
acumulando abundantes riquezas materiales,
me iré de aquí con las manos vacías
como si me lo hubieran robado todo.

En estas estrofas Shantideva dice que no compensa vivir una larga vida basada en el éxito material que se obtiene a través de medios indignos; es mejor morir hoy, porque tarde o temprano moriremos y tendremos que dejar atrás las cosas que hemos conseguido. Sin embargo, las consecuencias negativas de las acciones viles que hemos cometido nos acompañarán siempre. En cualquier caso, la felicidad o el placer temporal que se pueden obtener en una vida basada en el éxito material se convierten al llegar la muerte en un recuerdo insignificante, en una especie de sueño. En términos cualitativos no hay ninguna diferencia entre este tipo de vida y la de una persona que es feliz un solo instante: cuando llegan a su fin ambas son como un sueño.

- (60) —Sin duda, las riquezas materiales me ayudarán a vivir
y me permitirán hacer el bien y eliminar el mal—.
Pero si me enojo por su causa,
mis virtudes se consumirán y el mal crecerá.
- (61) ¿Qué sentido tiene la vida
de quien sólo comete maldades,
si en su afán de obtener riquezas materiales
consigue que su vida se arruine?

Aquí Shantideva anticipa otra respuesta señalando que alguien podría pensar: «Sin duda alguna, acumulando riquezas materiales además de vivir mejor tendré la oportunidad de realizar muchas acciones beneficiosas y hacer méritos. Por lo tanto, esto justifica que tome represalias contra aquellos que me impiden obtener esas riquezas». Shantideva dice una vez más que ésta no es razón para comportarse de ese modo, porque el mérito acumulado al realizar acciones beneficiosas que se obtiene con la adquisición de riquezas materiales no se puede comparar con el karma negativo que creamos al tomar represalias contra la persona que nos ofende: las acciones negativas no compensan las pocas actividades beneficiosas que uno pueda realizar. Así pues, no hay justificación para recurrir a la venganza.

- (62) —Si me enojo con aquellos
que me insultan y menoscaban la confianza que otros tienen
en mí—,
¿por qué no me enojo también
con los que insultan a los demás?
- (63) Si puedo aceptar con paciencia la falta de confianza
que está relacionada con otras personas,
¿por qué no tengo paciencia con los insultos que recibo
si están relacionados con la presencia de sentimientos
negativos?

Aquí Shantideva anticipa otra defensa afirmando que alguien podría decir: «Cuando me insultan o me ofenden mi sentimiento de ira está justificado, porque esto puede hacer que otros pierdan su confianza en mí».

Shantideva argumenta que si dicha actitud estuviese realmente justificada también deberíamos enfadarnos con la gente que insulta a otras personas. En ese caso uno podría responder: «Un momento, si alguien insulta a otro, eso no tiene nada que ver conmigo».

Meditación

Para hacer esta meditación intenten visualizar a una persona que aborrezcan, que les cause muchos problemas, que les crispe los nervios. Imaginen una situación en la que esa persona haga algo que les moleste. Cuando visualicen esta imagen dejen que fluya su reacción natural. Después comprueben si su pulso se acelera, si se sienten incómodos o más tranquilos. Piensen en ello durante tres o cuatro minutos. Luego, en el último minuto, reconozcan que no sirve de nada enfadarse: perdemos nuestra paz mental de forma inmediata. Díganse a sí mismos: «Nunca volveré a hacerlo». Maduren esta decisión y después mediten sobre ella relajadamente.

Preguntas

P: Además de reflexionar sobre el sufrimiento, ¿hay otras técnicas o antídotos para vencer el orgullo?

R: Uno de los antídotos consiste en reflexionar sobre diferentes disciplinas. Según la filosofía budista, para vencer el orgullo hay que reflexionar sobre las diversas categorías que se incluyen en los sutras, es decir, las diferentes formas en que se puede percibir la realidad. También podemos tomar como referencia el moderno sistema educativo, compuesto por múltiples disciplinas. Pensar en las áreas de conocimiento que uno ignora puede servir de ayuda para vencer el orgullo.

P: ¿Qué influencia tiene el perdón en el desarrollo de la tolerancia y la paciencia?

R: El perdón es algo así como el producto o el resultado de la paciencia y la tolerancia. Cuando una persona tiene una actitud tolerante el perdón surge de forma natural. Así pues, entre ellos hay una estrecha relación.

P: ¿Cuál es la posición de las mujeres en el budismo? Todos hemos oído hablar del trato discriminatorio que sufren las mu-

eres en el budismo y en otras religiones. Pero los textos budistas reflejan únicamente el punto de vista masculino. Las mujeres parecen tener unas condiciones físicas y sociales distintas. ¿Hay diferentes prácticas o textos para las seglares y las monjas que nos puedan ayudar a comprender los aspectos más oscuros del camino? ¿Es la vida de una monja diferente a la de un monje?

R: Muchos de los textos hindúes que tienen el rango de autoridad escrita y que citamos como fuentes de la literatura budista, incluso en el Tíbet, fueron escritos por hombres, y reflejan principalmente un punto de vista masculino. Tiene razón.

La segunda cuestión que plantea es un poco más compleja. Según las reglas del Vinaya, Buda concedió las mismas oportunidades a los hombres y a las mujeres. En el *Vinaya Sutra* se establece el procedimiento para la ordenación de ambos. Sin embargo, yo creo que debido a cuestiones culturales el *bhikshu* se considera superior a la *bhikshuni*. En este sentido hay un elemento de discriminación.

Por otro lado, en cuanto a las prácticas del bodhisattvá y los votos tántricos no hay diferencias entre hombres y mujeres. Pero en algunos textos se indica que para llegar a la fase de iluminación total los bodhisattvas deben tener necesariamente forma masculina.

Según la perspectiva del Yoga Tantra, no sólo hay igualdad de oportunidades en el camino sino que además cualquiera puede alcanzar la iluminación total, sea hombre o mujer. Aquí no se hace ninguna distinción. Sin embargo, en dicha práctica se presta una especial atención a los derechos de las mujeres, porque entre los votos tántricos figura uno que prohíbe maltratarlas o insultarlas. En mi opinión este voto se incluye porque en el contexto social existen prejuicios contra las mujeres. Así pues, se hace hincapié en que se respeten sus derechos y su dignidad. De hecho, quienes practican el Yoga Tantra, y en particular las técnicas de la Madre Tantras, deben tratar a las mujeres de un modo especial: si no hay ningún inconveniente,

cuando se encuentran con una mujer deben postrarse ante ella y presentarle sus respetos, física o mentalmente.

Por otro lado, el hecho de que no haya ningún voto que prohíba maltratar o insultar a los hombres indica que a éstos se les trata con el respeto debido. Yo creo que ésta es la base de la igualdad de oportunidades. Pero en el ámbito social existe el riesgo de que las mujeres reciban un trato injusto. Por eso se insiste en que la igualdad sea completa. Desde el punto de vista del ideal bodhisattva, creo que existe dicha igualdad.

En mi opinión la diosa Tara es una de las feministas que ha ejercido mayor influencia. La leyenda de Tara dice que cuando decidió alcanzar la iluminación total en beneficio de otros seres, tomó una resolución. Al ver que la mayoría de los bodhisattvas eran hombres y que muchos de ellos habían alcanzado el estado búdico con forma masculina, decidió generar bodhichitta como mujer y mantener dicho estado tanto a lo largo del camino como en la fase de iluminación total.

P: ¿Podría hablar del problema del odio hacia uno mismo y de los métodos budistas para combatirlo?

R: La primera vez que oí hablar de este sentimiento me quedé sorprendido, porque nosotros, como budistas practicantes, nos esforzamos para vencer nuestras tendencias egocéntricas y nuestro egoísmo. Así pues, me parecía increíble que alguien pudiera odiarse a sí mismo. Desde nuestro punto de vista este tipo de odio es muy peligroso, mucho más que la desesperación o un estado depresivo.

Para combatirlo debemos centrarnos en nuestra naturaleza búdica y aceptar la creencia de que todos los seres sensibles, y en especial los seres humanos, tienen la capacidad de alcanzar el estado búdico. Shantideva señala en la *Guía del ideal bodhisattva* que incluso los seres sensibles más débiles, como las moscas, las abejas y los insectos, poseen esta naturaleza, y que si deciden recorrer el camino pueden alcanzar la iluminación total. Si esto es cierto, también yo, un ser humano inteligente con plenas facultades, puedo alcanzar la iluminación total.

Maitreya presenta en *Sublime Continuum* el enfoque budista sobre la doctrina de la naturaleza búdica y afirma que, por mal que pueda encontrarse en un momento dado, un ser sensible nunca pierde esa naturaleza. La semilla, la posibilidad de alcanzar la perfección y la iluminación total se mantiene siempre.

La gente que se odia a sí misma no debería pensar demasiado en la naturaleza aflictiva de su existencia ni en la insatisfacción que conlleva. Al contrario, debe centrarse más en los aspectos positivos para apreciar la capacidad que posee como ser humano y las oportunidades que le brinda la existencia. En las enseñanzas tradicionales se habla de las cualidades y los beneficios de una existencia humana plena. Cuando una persona reflexiona sobre estas oportunidades refuerza la confianza en sí misma.

Así pues, lo más importante es poner en práctica la estrategia que mejor se adapte a los intereses y las circunstancias personales. Supongamos que alguien tiene que llevar a una ciudad lejana a una persona que no es muy valiente. Si le habla de las dificultades que puede encontrar, esta persona se desanimará y pensará: «No lo conseguiré nunca». Pero logrará su objetivo si utiliza un método más sutil y la lleva paso a paso sugiriéndole que primero vayan a una ciudad y luego a la siguiente. Este caso es similar al de nuestro sistema educativo. Aunque nuestro objetivo sea ir a la universidad y conseguir un título superior no podemos comenzar en ese punto. Primero tenemos que empezar en la enseñanza primaria y aprender el alfabeto para pasar a la siguiente etapa e ir completando los ciclos sucesivos. De igual modo, en la práctica del dharma es necesario aplicar el método que mejor se adapte a las circunstancias personales. Cada individuo tiene un temperamento distinto: unos son arrogantes y vanidosos, otros se dejan arrastrar por la ira o la codicia, y otros tienen poco valor y poca confianza en sí mismos. En *Four Hundred Verses*, Aryadeva habla en profundidad de este tema y establece las pautas para guiar a un individuo a lo largo del camino según su temperamento y su disposición mental.

Este planteamiento tiene un precedente histórico. En tiempos de Buda hubo un rey que asesinó a su padre; pero tras cometer este espantoso crimen cayó en una profunda depresión. Cuando Buda fue a visitarle afirmó que los padres debían ser asesinados, pero no literalmente. Al hacer esta afirmación estaba utilizando una especie de metáfora para referirse al deseo que conduce a la reencarnación. El karma y el deseo determinan el paso a la siguiente vida, y en cierto sentido son como padres. Así pues, al afirmar que los padres debían ser asesinados quería decir que el karma y el deseo deben ser eliminados.

Las declaraciones que hace Buda en algunos sutras en los que parece aceptar incluso la teoría del alma deben ser entendidas bajo el punto de vista de que es esencial tener en cuenta las necesidades de cada individuo.

P: Al reconocer la naturaleza del samsara se alcanza la auténtica renunciación. ¿Cómo se reconoce la naturaleza del samsara? ¿Es la cantidad de sufrimiento o la comprensión de su naturaleza lo que nos lleva a una renunciación plena?

R: Reconocer el sufrimiento no es suficiente para generar una renunciación auténtica. Además de eso es preciso reconocer el origen del sufrimiento y comprender de qué modo evoluciona. Combinando estos dos elementos un individuo puede alcanzar la renunciación.

De los tres tipos de sufrimiento que existen —el sufrimiento obvio, el sufrimiento del cambio y el sufrimiento condicionado— el deseo de liberarse del primero es instintivo incluso entre los animales. Pero en este caso no hay renunciación. Puede decirse que se tiende a la renunciación, puesto que hay un deseo de liberarse del sufrimiento, pero ésta no es auténtica.

El deseo de liberarse del sufrimiento del cambio es algo que pueden generar incluso los meditadores no budistas, cuyo máximo interés es alcanzar un estado mental meditativo. Sin embargo, no es esto lo que se entiende como renunciación en el

contexto budista. La renunciación auténtica debe desarrollarse en relación con el tercer nivel de sufrimiento, en el cual se reconoce la naturaleza insatisfactoria de la existencia. Cuando se comprende este hecho se llega a la raíz del problema, porque dicho reconocimiento está basado en la apreciación de que la existencia es el resultado del karma y de las percepciones ilusorias.

Así pues, como he señalado anteriormente, la auténtica renunciación debe surgir del reconocimiento de la naturaleza transitoria de la existencia. La naturaleza variable de los fenómenos nos indica que carecemos de un estatus independiente y de la capacidad de perpetuarnos. Estos elementos dependen a su vez de otros factores. En el caso de nuestros *skandhas*, los factores que los determinan son el karma y las percepciones ilusorias, y es el reconocimiento de la negatividad de estas causas lo que revela la naturaleza insatisfactoria y aflictiva de nuestra existencia y lo que determina nuestro deseo de liberarnos de ella. Ésa es la verdadera renunciación. Yo creo que incluso en este caso es necesario que el individuo considere la posibilidad de alcanzar el nirvana o liberación. Porque si pudiésemos conseguir este tipo de renunciación reflexionando únicamente sobre la naturaleza del sufrimiento, Buda no habría hablado de las Cuatro Verdades Nobles. Ahora bien, al referirnos a la naturaleza del sufrimiento debemos tener en cuenta que se puede interpretar de dos formas. Una de ellas es la comprensión de la naturaleza última de la realidad del sufrimiento. Pero no nos estamos refiriendo a esta interpretación cuando hablamos de la naturaleza del sufrimiento en el contexto de la renunciación. Este concepto se debe entender en términos más convencionales.

P: Si nuestro objetivo es liberarnos de las emociones, ¿cómo podemos sentir compasión? ¿No es la compasión una emoción?

R: Hace algún tiempo mantuve una interesante conversación con un grupo de científicos. Hablábamos de cómo se podía definir el término emoción, y llegamos a la conclusión de que

incluso en el estado de Buda hay emociones. Desde este punto de vista se podría afirmar que la compasión es también una emoción.

Las emociones no son necesariamente negativas. Hay emociones constructivas y emociones destructivas. Lo que debemos eliminar son las emociones destructivas.

P: ¿Puede un cristiano tomar los votos budistas? Yo soy un cristiano devoto, y he recibido las órdenes sagradas, y sin embargo creo que las enseñanzas de Jesús y la doctrina budista son compatibles y que se pueden practicar a la vez ambas religiones, porque las dos nos conducen hacia el camino de la verdad, el amor y la libertad. Una de las personas que más ha influido en mi vida es Thomas Merton, sacerdote católico y budista practicante.

R: Es cierto que las principales religiones del mundo tienen muchos elementos en común. Por consiguiente, yo creo que en la fase inicial una persona puede practicar el budismo y el cristianismo de forma simultánea, y quizá también otras religiones. En mi opinión no hay ningún problema.

Pero las cosas cambian cuando uno va más allá. Sucede lo mismo que en el campo de la educación: cuando se llega a un grado de especialización hay que elegir una rama específica. En la práctica del budismo, al alcanzar un nivel determinado, uno de los aspectos esenciales del camino es la comprensión del vacío. Y en mi opinión el concepto del vacío y el concepto de un creador absoluto son contradictorios. Por otro lado, en el cristianismo la creencia en un creador todopoderoso es un factor muy importante para potenciar la autodisciplina, la compasión y el perdón y para establecer una relación íntima con Dios. Además, cuando se considera que Dios es omnipotente el concepto de que todo es relativo plantea dificultades. No obstante, si se equipara la figura de Dios con el principio de la naturaleza última de la realidad y la verdad absoluta se pueden unificar ambos conceptos. En dicho contexto el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo se podrían comparar con los tres *kayas*:

el *sambhogakaya*, el *nirmanakaya* y el *dharmakaya*. Ahora bien, si se interpreta la Trinidad en estos términos es discutible que dicha práctica se pueda considerar cristiana.

A mi parecer, la religión que uno profese debe estar basada en su disposición mental. Eso es lo más importante. Yo siempre digo que como monje budista para mí el budismo es la religión más adecuada. Pero esto no significa que sea la mejor para todo el mundo, claro está. Para otras personas puede ser más idóneo el cristianismo, el mahometismo o el judaísmo. Lo más importante es practicar la religión que mejor se adapte a la disposición mental.

Otra de las cosas en las que siempre insisto es que cambiar de religión no resulta sencillo. Aquí, en Occidente, la mayoría de la gente tiene una herencia familiar y una tradición cultural cristianas. Por eso quiero advertirles que cambiar de religión es muy difícil. Naturalmente, en el caso de los ateos convencidos no importa que sientan atracción por el budismo; es mejor ser budista que seguir siendo ateo. A estas personas yo las denomino «ateos extremos», porque en cierto sentido el budismo es también un tipo de ateísmo. Pero los individuos que tienen un sentimiento religioso arraigado en la tradición cristiana deben tener mucho cuidado al plantearse el cambio. En términos generales yo creo que lo más conveniente es practicar la religión propia del entorno cultural, aunque por supuesto también se pueden utilizar algunas técnicas budistas. Sin necesidad de aceptar la teoría de la reencarnación ni los principios filosóficos complejos se pueden aplicar algunas técnicas para potenciar la paciencia, la compasión, el perdón y otras cualidades.

Por otro lado creo que la práctica de la meditación, denominada en la iglesia griega ortodoxa «misticismo», es muy importante y despierta un gran interés entre los cristianos. Así pues, hay cosas que se pueden adoptar. Pero si se cambia de religión precipitadamente, después de un tiempo suele haber problemas. Por lo tanto, hay que tener mucho cuidado. Debemos recordar que cuando una persona cambia de fe tiende a

adoptar un punto de vista crítico hacia su antigua religión para justificar la que ha aceptado. Esto es muy peligroso. Aunque la religión anterior no sea la más adecuada en su caso, hay millones de personas que se benefician de sus enseñanzas. Por consiguiente, debemos respetar los derechos individuales y las creencias de los demás. Hay muchas razones para hacerlo.

Tercer día

PRIMERA SESIÓN

A continuación Shantideva nos explica cómo debemos controlar la ira y el odio que pueden surgir cuando alguien destruye algo que nos pertenece. Hasta ahora se ha centrado en los daños y las ofensas que nos infligen; a partir de ahora habla de los daños sufridos por algo que es «nuestro».

- (64) Si otros agravian o destruyen
imágenes divinas, relicarios y el sagrado dharma,
no debo ofenderme por ello
porque los Budas no pueden sufrir daños.

En esta estrofa Shantideva dice que un budista podría intentar justificar su odio hacia alguien que destruye imágenes de Buda o comete actos sacrílegos destrozando relicarios e imágenes sagradas, que para él tienen un gran valor, diciendo que lo hace para defender el dharma. En opinión de Shantideva ésta no es una actitud adecuada, ya que reacciona de este modo porque no puede soportarlo. Por otro lado, esos objetos sagrados no pueden sufrir ningún daño.

- (65) Debo evitar los arrebatos de ira contra aquellos
que ofenden a mis maestros, parientes y amigos.
Como se decía antes, debo comprender
que estas cosas están condicionadas por otros factores.

Aquí Shantideva señala que tampoco es correcto sentir odio por las personas que ofenden a nuestros maestros espiri-

tuales, parientes y amigos, porque el daño que infligen es en cierto sentido el resultado de las acciones kármicas que han cometido en el pasado. Además, en algunos casos intervienen también determinadas condiciones causales. Si alguien ofende a uno de mis amigos, él ha podido hacer algo para provocar dicha acción. Por lo tanto, hay que tener en cuenta estos factores antes de reaccionar.

- (66) Si tanto los objetos inanimados como los animados
causan daño a los seres vivos,
¿por qué sólo guardo rencor a los animados?
Debería aceptar con paciencia todos los daños.

En esta estrofa Shantideva observa que los factores que causan daño, como decíamos antes, pueden ser objetos animados e inanimados. Pero normalmente nos fijamos sólo en los objetos animados y descargamos contra ellos nuestra ira.

- (67) Si una persona hace daño por ignorancia
y otra, también por ignorancia, se enoja con ella,
¿quién incurre en culpa?
¿Y quién está libre de culpa?

Aquí demuestra que hay un paralelismo entre las dos acciones. Si un individuo ofende a los amigos de otro lo hace básicamente por ignorancia, sin tener en cuenta las consecuencias de su acción. Y si el otro pierde la paciencia y se enoja con él, su reacción es también fruto de la ignorancia. En ese caso, ¿quién obra bien y quién obra mal? Tanto la persona que causa el daño como la que se enoja con ella se encuentran en la misma situación.

- (68) ¿Por qué cometí aquellas acciones
por las cuales ahora otros me hacen daño a mí?
Si todo está relacionado con mis acciones,
¿por qué guardo rencor a estos enemigos?

Aquí Shantideva anticipa un argumento que alguien podría utilizar para justificar su ira: «En primer lugar, yo estaba en lo

mío. No he provocado a la otra persona, y ella me ha ofendido sin más. Nuestra situación no es la misma. Por lo tanto, mi ira está justificada».

Shantideva dice que en estas circunstancias es preciso reflexionar un poco más. Si uno analiza todos los factores implicados se dará cuenta de que también tiene parte de responsabilidad, porque es su karma el que ha dado lugar a esa situación. Así pues, no puede decir: «Soy totalmente inocente de lo que ha sucedido».

- (69) Después de comprender esto,
debo esforzarme por conseguir méritos
para crear entre todos
sentimientos de amor.

En esta estrofa Shantideva concluye que tras reflexionar sobre lo que acaba de exponer deberíamos tomar esta resolución: «De ahora en adelante haré todo lo posible para vivir en armonía y en paz, y para tener sentimientos de afecto cuando me relacione con otros. Me esforzaré para vivir de este modo y para que también lo hagan los demás».

- (70) Cuando el fuego de una casa
se propaga a otra casa,
se quitan las pajas y los objetos
que hacen que el fuego se extienda.
- (71) Asimismo, cuando el fuego del odio
se propaga a las cosas por las que siento apego,
debo librarme de él de inmediato
para evitar que mi mérito se destruya.

En estas dos estrofas Shantideva subraya la importancia del apego, que es la raíz del odio y la ira. Pone el ejemplo de que si alguien encuentra su casa en llamas debe deshacerse inmediatamente de lo que está ardiendo para evitar que el fuego se propague a otras casas. De igual modo, cuando la llama del odio se extiende a causa del apego es preciso librarse de él. En términos generales, en la literatura Mahayana, por ejemplo en

el *Compendium of Deeds* de Shantideva, que trata del ideal bodhisattva, se presta una gran atención a la necesidad de controlar y eliminar el odio. Pero Shantideva dice que hay casos excepcionales en los que el apego puede resultar útil a un bodhisattva que intenta ayudar a los demás. Aunque sea cierto, en general el apego o deseo es la principal causa del odio.

La diferencia entre el odio y el apego estriba en que el odio es muy destructivo y perturba de forma inmediata. El apego, en cambio, no es tan agresivo. Sin embargo, puede generar odio, y para eliminar totalmente el odio debemos controlarlo.

Es necesario aclarar que aunque el apego pueda resultar útil a un bodhisattva en algunos casos, esto no se debe a la naturaleza de dicho sentimiento sino a los medios que el bodhisattva utiliza para aplicarlo en beneficio de otros. No debemos olvidar que el apego es uno de los rasgos principales de una existencia no iluminada.

Por otro lado hay que tener en cuenta que muchos de los conflictos que surgen en nuestra vida, incluso en el ámbito familiar, están basados en un fuerte apego. Así pues, hay diferentes tipos de apego o deseo relacionados con diferentes objetos: apego hacia la forma, la apariencia, el olor, el sonido, las sensaciones táctiles. Todos ellos tienen un gran poder para causar muchas dificultades, pero la forma de apego más intensa parece ser el deseo sexual. Cuando se describe en las escrituras este tipo de apego, intervienen en él los cinco sentidos. Por lo tanto, es el más poderoso y tiene una capacidad inmensa para destruir y crear problemas.

Sin embargo, a simple vista no está claro en qué categoría se encuentra el apego por el dinero, porque nadie puede decir que le atraiga su apariencia o la belleza de su sonido. Con dinero se pueden adquirir muchos objetos de deseo, de modo que quizá sea este aspecto lo que le confiere tanto poder.

En este punto debemos hablar de las relaciones entre hombres y mujeres. En mi opinión hay dos tipos de relaciones basadas en la atracción sexual. Una de ellas se centra en el deseo sexual para obtener una satisfacción provisional, una especie

de gratificación inmediata. Luego, partiendo de esta experiencia, los miembros de la pareja establecen un vínculo, que a mi parecer no es muy estable porque estas personas no se relacionan como seres humanos sino como objetos. El segundo tipo de relación está basado en una atracción en la que influyen sobre todo el respeto y la admiración por las cualidades de la otra persona, que inspira sentimientos de ternura y afecto. Una relación basada en estos principios durará mucho más y será más razonable. Para establecer un vínculo de este tipo es necesario que los miembros de la pareja tengan suficiente tiempo para conocerse como personas. En este caso se puede decir que existe una compasión genuina y una actitud responsable, porque hay un compromiso con el otro. En cambio, en el primer caso no intervienen estos factores; lo único que se persigue es obtener una satisfacción inmediata.

Como decía antes, en el interior de cada persona hay infinitas contradicciones. A veces es tal la discordancia de los pensamientos que nos asaltan que empleamos toda nuestra energía intentando averiguar cómo podemos resolver una situación, y esto nos produce grandes quebraderos de cabeza. Así pues, no es de extrañar que entre dos personas, entre padres e hijos, o entre hermanos y hermanas, haya diferencias. ¿Cómo debemos actuar cuando surgen los desacuerdos, los conflictos y las contradicciones? Si confiamos en nuestra capacidad de reconciliación seremos capaces de resolver estos problemas.

- (72) ¿Por qué un condenado a muerte no es feliz
cuando le liberan tras cortarle una mano?
¿Por qué yo, que sufro la miseria humana, no soy feliz
si con ello me salvo de las agonías del infierno?
- (73) Si soy incapaz de soportar
incluso los sufrimientos del presente,
¿por qué no reprimo la ira
que dará origen a un martirio infernal?

En estas estrofas Shantideva explica que al no generar odio en respuesta al daño causado por otros, uno se protege de las

consecuencias indeseables que podría sufrir. Pero si reacciona con ira, además de no protegerse del daño infligido crea una causa adicional para sufrir en el futuro. Por el contrario, si no responde con ira y desarrolla la paciencia y la tolerancia, aunque pueda sentirse mal durante un tiempo, este sufrimiento le protegerá de riesgos futuros. En este caso, al sacrificar algo de poca importancia, al soportar un pequeño problema, podrá evitar sufrimientos mayores en el futuro. Shantideva dice que si un convicto puede salvar su vida sacrificando un brazo, debería estar agradecido. Al aceptar el dolor producido por el corte se salvará de la muerte, que es un sufrimiento mayor. Y añade que este gesto tiene otra ventaja: al experimentar el dolor y el sufrimiento causado por otros, una persona puede eliminar el karma negativo que ha acumulado en el pasado. Así pues, realiza dos objetivos.

Por otra parte, si un individuo acepta con paciencia las dificultades menores tiene la oportunidad de aplicar otras prácticas, como la dedicación y las oraciones iluminativas de este tipo: «Experimentando este sufrimiento podré purificar las acciones negativas que he cometido en el pasado». También puede aprovechar esta oportunidad para practicar el *tong-len*, práctica Mahayana que consiste en «dar y recibir». En este caso cuando sufre un dolor debe pensar: «Que mi sufrimiento reemplace a todos los sufrimientos similares que deban padecer los seres sensibles. Que con ello pueda evitar que el resto de los seres sensibles tengan que soportar el mismo sufrimiento». De este modo uno asume el sufrimiento ajeno y aprovecha la ocasión para realizar este tipo de práctica.

Este consejo es especialmente útil cuando hay que hacer frente a una enfermedad. Por supuesto, lo más importante es adoptar las medidas preventivas apropiadas para no caer enfermo. Y cuando se contrae una enfermedad no hay que desdeñar la importancia de los medicamentos y de la terapia adecuada. Pero hay una gran diferencia en la respuesta que se da a la enfermedad si en lugar de compadecerse de sí mismo y dejarse llevar por la ansiedad y la preocupación, un individuo evita este

sufrimiento adicional adoptando una actitud positiva. Aunque de este modo quizá no consiga aliviar su dolor físico, puede pensar: «Ojalá con este sufrimiento pueda ayudar a otras personas y evitar que sufran la misma experiencia». Es decir, puede aprovechar la oportunidad para practicar la meditación *tong-len*. Aunque este tipo de práctica no sirva para curar la enfermedad, con ella podemos protegernos de un sufrimiento mental innecesario. Y además, en lugar de deprimirnos podemos considerar la experiencia como una especie de privilegio, puesto que al enriquecer nuestra vida nos proporciona alegría y placer.

Algunas veces la gente tiende a culpar de todo al karma para intentar eludir la responsabilidad y la necesidad de tomar la iniciativa. Ésta es una interpretación errónea de la doctrina del karma, porque aunque las experiencias personales son el resultado de las acciones del pasado, esto no significa que no haya elección o que las cosas no se puedan cambiar. No debemos adoptar una postura pasiva utilizando la excusa de que todo es consecuencia del karma. Karma significa «acción», y por lo tanto es un proceso activo.

El concepto del karma presupone una acción realizada por un agente, en este caso uno mismo, en el pasado. Así pues, nuestra vida futura depende en gran medida de nosotros y del tipo de iniciativas que tomemos en el momento actual. El karma no se debe entender como una fuerza pasiva y estática sino en términos de un proceso activo. Esto demuestra la importancia del agente a la hora de determinar la trayectoria del proceso kármico. Consideremos, por ejemplo, la necesidad de alimentarnos. Para lograr este objetivo debemos realizar una serie de acciones: buscar comida, prepararla y comerla. Incluso los objetivos más simples se consiguen a través de la acción.

- (74) Por satisfacer mis deseos
 he sufrido numerosos tormentos,
 pero con estas acciones no he logrado
 mi objetivo ni el de otros.

- (75) Pero si el propósito final
se deriva de un daño mucho menor,
debo sentir alegría por el dolor
que disipa el sufrimiento de los demás.

En estos versos Shantideva dice que las dificultades, el dolor y el sufrimiento que una persona debe sufrir cuando trabaja en beneficio de otros, y cuando desarrolla la paciencia y la tolerancia, son insignificantes si se comparan con el sufrimiento presente en ámbitos inferiores. Los sufrimientos que se experimentan al trabajar por los demás se pueden soportar con la práctica o el estudio.

Meditación

Vamos a meditar sobre la compasión visualizando a un ser sensible que esté sufriendo un gran dolor o se encuentre en una situación desesperada. A continuación intenten relacionar a ese individuo con ustedes y piensen que tiene la misma capacidad para sentir dolor, alegría y felicidad. Después concéntrense en su situación, en el dolor intenso que sufre, e intenten sentir compasión por él. Dejen que fluya en su interior la compasión natural.

Como en otras sesiones, dediquen los tres primeros minutos de la meditación a analizar la situación y piensen en el sufrimiento y en sus consecuencias. Después intenten llegar a una conclusión pensando: «Deseo con todas mis fuerzas que este ser sensible se libere de su sufrimiento. Le ayudaré a conseguirlo». Por último, concéntrense en esta decisión y reflexionen sobre ella.

En términos generales hay dos tipos de meditación. En el primer caso se toma algo como objeto de la práctica meditativa. Por ejemplo, en el caso de la meditación sobre la impermanencia o el vacío uno no profundiza en su naturaleza sino que toma este concepto como objeto y centra en él su energía mental. En el segundo tipo de meditación se adopta un determinado estado mental. Por ejemplo, al meditar sobre el amor y la

compasión en lugar de tomar estos conceptos como objeto de la meditación se intenta alcanzar un estado mental afectuoso o compasivo.

Es importante comprender que cuando un individuo desarrolla la compasión, por definición intenta compartir el sufrimiento de otros seres sensibles y, por lo tanto, asume un sufrimiento adicional. En consecuencia, dicha experiencia puede conllevar en un primer momento cierto grado de malestar. Sin embargo, en este caso la decisión es consciente, porque dicho individuo acepta voluntariamente el sufrimiento de otro para alcanzar un propósito más elevado. No ocurre lo mismo cuando uno piensa en su propio sufrimiento y se agobia hasta el punto de anular sus facultades mentales. La sensación de malestar que uno siente cuando genera compasión y asume el sufrimiento ajeno tiene un propósito subyacente. Así pues, cuanto más sufrimiento se asuma mayor será la determinación.

El gran maestro tibetano Langri Tangpa, que dedicó gran parte de su vida a meditar sobre la compasión y el amor, recibió el apodo de «el Lama Llorón» porque según se dice siempre estaba llorando. Pero no hay que interpretar este gesto de un modo erróneo porque lo hacía con el propósito de alcanzar un estado de felicidad para los demás y para sí mismo. Dicho estado se denomina *sugata*, que literalmente significa «ir más allá». Langri Tangpa no lloraba porque deseara sufrir, sino porque quería llegar, y conducir a otros, a un estado de alegría y felicidad.

Preguntas

P: *¿Qué relación hay entre el miedo y el odio, y entre el miedo y la paciencia?*

R: Hay muchos tipos de miedo. En unos casos el miedo está basado en razones válidas y en otros es una creación de la mente. Yo creo que el segundo tipo de miedo surge de las consecuencias negativas a largo plazo, y que es un estado de sufri-

miento. En cambio el miedo a las emociones negativas es un tipo de miedo aceptable. El miedo a los demás originado por un estado mental negativo puede interpretarse como un gesto de hostilidad. Por esta razón, en algunos casos este tipo de miedo puede estar relacionado con el odio. En cuanto al miedo y la paciencia, no lo sé.

P: En lugar de hacer frente a la ira de los demás, ¿no es más sencillo evitar el contacto con la gente iracunda?

R: Así es. De hecho, los budistas, en la etapa inicial, se retiran a un lugar apartado. Pero ésta no es una solución a largo plazo. Cuando uno se retira debe desarrollar su fortaleza interior para estar preparado al reincorporarse a la sociedad. Si un individuo se aparta totalmente de la sociedad, evita el contacto con otras personas y se pasa toda la vida meditando puede convertirse en un Arhat, el que es como un rinoceronte.

P: ¿Qué pruebas tenemos de que existe la naturaleza búdica? ¿Cómo sabemos que está en nuestro interior?

R: Una de las razones de su existencia es que, en la filosofía budista, la naturaleza última de la mente es su irrealidad, lo que los budistas llaman el vacío. La percepción de la realidad intrínseca de nuestra mente es una ilusión, un estado mental ilusorio que no tiene una base real, y por tanto puede ser eliminado. Este hecho se puede comprender a través de un proceso deductivo sin necesidad de recurrir a las autoridades escritas. Pero la comprensión intelectual se debe reforzar con la experiencia meditativa. Así pues, combinando la comprensión intelectual y la experiencia meditativa podemos llegar a reconocer que la naturaleza última de la mente es irreal y que los estados ilusorios que están basados en la percepción de la existencia intrínseca de la mente pueden ser eliminados.

También podemos comprender la naturaleza irreal de la mente si centramos nuestra atención en el hecho de que la conciencia está relacionada con la naturaleza de la mera experiencia. No tiene un carácter físico ni material. Este hecho se

puede entender también a través de un proceso deductivo. Pero para comprender plenamente la naturaleza esencial de la mente hay que recurrir a las autoridades escritas porque para ello es preciso distinguir varios niveles mentales. Estos niveles se describen en términos de cuatro estados diferentes que culminan en la conciencia sutil, que se conoce como naturaleza mental «de la luz clara». Dicho concepto no se puede comprender únicamente por medio de la razón.

En este sentido hay que tener en cuenta el nivel de experiencia que tiene cada individuo para alcanzar cierto grado de entendimiento. En la literatura Vajrayana se emplean razonamientos metafóricos para establecer la existencia de lo que se denomina «los ocho conceptos indicativos de los estados mentales sutiles» y su relación con los cuatro niveles de la mente sutil. Sin embargo, yo creo que es difícil llegar a esta conclusión sólo a través de la lógica y el razonamiento. Por otro lado, para demostrar la existencia de la naturaleza búdica, Maitreya afirma en *Sublime Continuum* que si todos poseemos el deseo innato de buscar la felicidad y evitar el sufrimiento es porque es posible aniquilar el sufrimiento y alcanzar la felicidad.

P: *¿Qué opina de los maestros del dharma que enseñan esta doctrina pero que no la practican?*

R: Buda era consciente de que existía este riesgo, y por ello fue muy estricto a la hora de establecer las cualidades que debe poseer un individuo para poder ejercer como maestro. Hoy en día esta cuestión tiene mucha importancia. En primer lugar, una persona que enseña la doctrina del dharma debe haber estudiado el tema a fondo. Además, teniendo en cuenta que no se trata de historia o literatura, sino de un tema espiritual, es necesario que tenga cierta experiencia. En caso contrario sus enseñanzas no tendrían ningún valor. Por lo tanto, la persona que hable a otros de esta doctrina debe ser consciente de su responsabilidad y estar preparada. Esto es muy importante. Al describir los requisitos que debe cumplir un individuo para convertirse en maestro, el Lama Tsongkhapa cita algunos pa-

sajes de *Ornament of Scriptures*, en el que Maitreya señala que un maestro debe ser disciplinado, compasivo y estar en paz consigo mismo. En su conclusión, el Lama Tsongkhapa afirma que los que quieran buscar un maestro espiritual necesitan saber en primer lugar qué cualidades debe poseer un maestro. De igual modo, los que deseen convertirse en maestros, además de conocer esas condiciones, deben comprobar si poseen las cualidades necesarias. Así pues, quienes aspiran a ejercer como maestros deben ser conscientes de la responsabilidad que ello implica. Si alguien decide hacerlo por dinero, creo que es mejor que busque el dinero por otros medios. Si la intención se aleja del propósito inicial es un error. Dicha acción probaría la acusación comunista de que la religión es un instrumento de explotación. Sería lamentable.

El propio Buda se dio cuenta de que podría haber abusos, y para evitarlo determinó que un individuo no debe vivir un tipo de vida basada en cinco pautas censurables. Una de ellas es engañar y adular a un benefactor para obtener el máximo beneficio.

Por otro lado, los discípulos también tienen responsabilidades. En primer lugar no deben aceptar a un maestro a ciegas. El dharma se puede aprender con alguien a quien se acepta no necesariamente como gurú sino como amigo espiritual. Analicen a esa persona hasta que la conozcan muy bien, hasta que tengan plena confianza y puedan decir: «Ahora puede ser mi gurú». Hasta llegar a este punto traten a esa persona como un amigo espiritual. Después estudien y aprendan de ella. También pueden aprender leyendo libros sobre el tema, que cada vez son más numerosos. Éste es el procedimiento adecuado.

En este punto me gustaría mencionar una cuestión que planteé hace treinta años sobre un aspecto concreto de la relación discípulo-gurú. Como hemos visto en el texto de Shantideva, si una idea o un argumento no se sitúa en el contexto adecuado se puede interpretar de un modo erróneo. En la relación discípulo-gurú, puesto que este último desempeña un importante papel como fuente de inspiración y transmisión de

conocimientos, se hace hincapié en que los discípulos confíen en su gurú y mantengan con él una buena relación. En los textos que describen estas prácticas se utiliza la siguiente expresión: «Trataré con respeto y devoción al gurú para poder comprender la pureza de todas sus acciones».

Hace treinta años yo afirmé que este concepto era peligroso. La idea de considerar que el comportamiento del gurú es siempre puro entraña un gran riesgo de abusos. En mi opinión es como un veneno. Para algunos tibetanos esta afirmación puede parecer excesiva. Pero ahora, a medida que pasa el tiempo, mi advertencia cobra cada vez más sentido. Aunque es una opinión personal, está basada en el testimonio del propio Buda. Por ejemplo en el Vinaya, el código de disciplina monástica, Buda afirma que, aunque hay que tratar con respeto al gurú, si da instrucciones que contradicen el dharma debemos rechazarlas.

También hay indicaciones muy explícitas en los sutras, donde Buda afirma que las instrucciones del gurú que se ajusten a la doctrina del dharma se deben seguir, pero las que contradigan sus principios deben ser rechazadas.

En la práctica del Yoga Tantra del budismo Vajrayana la relación discípulo-gurú tiene una gran importancia. Esta doctrina incluye un tipo de yoga cuyo objetivo es consolidar la relación con el gurú. Sin embargo, incluso en este contexto se afirma que no se deben seguir las instrucciones del gurú que no se ajusten a la doctrina del dharma. Debemos decirle por qué no podemos cumplirlas, pero no tenemos que obedecerle ciegamente. Esto indica que debemos utilizar la inteligencia y rechazar las instrucciones que no se ajusten al dharma.

Sin embargo, en la historia del budismo encontramos ejemplos de una devoción extrema hacia maestros como Tilopa, Naropa, Marpa y Milarepa. Pero aunque estos maestros pudieran parecer mendigos a simple vista o tuviesen un comportamiento extraño que en ocasiones hacía perder la fe, cuando era necesario reforzar la fe de otros en el dharma y en ellos mismos, como maestros espirituales demostraban tener un alto

nivel de realización espiritual, hasta el punto de que podían utilizar poderes sobrenaturales para compensar los defectos que pudieran tener. Hoy en día algunos maestros cometen todo tipo de excesos, pero no poseen la capacidad de exhibir poderes sobrenaturales, y esto plantea muchos problemas.

Así pues, como discípulos, en primer lugar deben observar e investigar a fondo. No acepten a una persona como maestro hasta que tengan pruebas de su integridad. En segundo lugar, si sucede alguna cosa extraña, no tengan reparos en rechazarla. Los discípulos deben asegurarse de que no echan a perder a su gurú. Esto es muy importante.

P: Con todos los respetos, en mi opinión es arrogante afirmar que no hay un creador, teniendo en cuenta además que el budismo predica la humildad. ¿Por qué piensa que la lógica no puede explicarlo todo? ¿Se trata simplemente de otra creencia? Por último, ¿qué papel desempeña la intuición a la hora de afirmar que existe, o no, un creador?

R: En cuanto a la afirmación de que no hay un creador, existen referencias explícitas al respecto en los escritos de Buda. Por ejemplo, en *The Rice Sapling Sutra*, que trata del principio de causalidad u origen dependiente, Buda afirma que las causas se producen y de ellas se derivan los efectos. También encontramos referencias en las obras de otros pensadores budistas como Shantideva y Chandrakirti. Shantideva es muy explícito en relación a este tema en el capítulo noveno de la *Guía del ideal bodhisattva*. Por otro lado, Dharmakirti adopta una posición clara al respecto en el segundo capítulo de *Exposition of Valid Means to Cognition*. Dharmakirti habla de un poema concreto en el que se dice que el ser iluminado es aquel que alcanza la perfección. El verbo «alcanzar» se utiliza aquí para indicar que no hay un ser perfecto absoluto y eterno. El buda Shakyamuni alcanzó la iluminación total a través de un proceso de causas, condiciones y prácticas. De ahí que se utilice el término «alcanzar». Ésa es la creencia budista.

Ahora bien, como siempre digo, hay cinco mil millones de

seres humanos y una gran variedad de disposiciones mentales, y en cierto modo creo que necesitamos cinco mil millones de religiones. Para algunas personas el concepto de un creador resulta más útil y más cómodo, y en su caso lo más adecuado es que sigan esa tradición. Lo esencial es que cada individuo elija el camino espiritual que se adapte mejor a su disposición mental, su temperamento y sus creencias.

En cuanto a la segunda parte de su pregunta, ¿de dónde procede la intuición de que existe un creador? Puede tener una explicación sociológica basada en la tradición cultural. Digo esto porque para muchos tibetanos la intuición de que hay vida después de la muerte es natural e innata. En este sentido no hay motivo de discusión.

La cuestión más importante es que no se debe utilizar una religión o una filosofía diferente para debatir sus principios. Hay que vivirla. El budismo es asunto de los budistas; el cristianismo es asunto de los cristianos. Por ejemplo, en un restaurante, en una misma mesa, cada uno pide un plato diferente y nadie discute. Hay que respetar los derechos individuales.

P: Si todas nuestras acciones están condicionadas, ¿cómo podemos tender hacia la iluminación? ¿Es algo que se elige o simplemente un paso inevitable?

R: No se puede alcanzar la liberación o iluminación total únicamente con el transcurso temporal. Si uno no hace un esfuerzo por su parte para embarcarse en el camino espiritual que conduce a la perfección, no tiene ninguna posibilidad de convertirse en un ser iluminado.

Según las escrituras hay dieciséis tipos de vacío. El vacío del samsara se denomina «el vacío sin principio ni fin», porque si no nos esforzamos y no tomamos ninguna iniciativa nuestra existencia como seres no iluminados se mantendrá de forma indefinida. Por el contrario, si hacemos un esfuerzo y tomamos la iniciativa podemos poner fin a este estado de imperfección.

En este sentido hay un concepto muy interesante en el segundo capítulo de la obra de Maitreya *Ornament of Clear Real-*

zations, en donde habla de las cinco características de un bodhisattva. En su opinión la inclinación natural de cada individuo tiene un carácter definido: unas personas se inclinan más por el camino individual de la liberación y otras por el ideal bodhisattva que conduce al objetivo Mahayana del estado búdico. Sin embargo, en última instancia todos los seres sensibles son iguales porque la naturaleza búdica está presente en todos ellos. Es preciso distinguir entre el potencial que poseen todos los seres y su capacidad para desarrollar dicho potencial.

SEGUNDA SESIÓN

- (76) Si otros individuos encuentran la felicidad alabando y ensalzando a mi enemigo,
¿por qué, mente, no le alabas tú también
para ser igualmente feliz?

Después de aconsejarnos que no reaccionemos con ira ante los daños y las ofensas dirigidas a nuestros parientes y amigos y a nosotros mismos, Shantideva nos indica cómo debemos controlar el odio que sentimos cuando otros alaban a nuestros enemigos o a alguien que nos desagrada. Normalmente tendemos a desaprobarnos estos gestos y a enfadarnos. Shantideva dice que ésta no es la actitud que debemos adoptar. No debemos enojarnos, porque si reflexionamos un poco nos daremos cuenta de que cuando una persona habla bien de alguien que no nos gusta, al menos en su mente hay cierta satisfacción. Se comporta así porque se siente feliz, y deberíamos alegrarnos de que nuestro enemigo haya conseguido que esa persona se sienta feliz y satisfecha. Así pues, deberíamos alegrarnos por ello y unirnos a su alabanza en lugar de poner trabas. De esta forma nos sentiremos bien y lograremos que los demás nos vean de otro modo, porque una persona que es capaz de reaccionar de esa manera no tiene un problema de celos, y el trato con ella resulta más agradable.

- (77) Ese sentimiento de felicidad
será una fuente de alegría, no algo prohibido,
un precepto de los Seres Supremos
y un modo admirable de relacionarse con los demás.
- (78) Se dice que otros son felices de este modo.
Si no quieres que disfruten de esta felicidad,
no deberías dar dinero a tus sirvientes (puesto que así son
felices),
Pero con ello sufrirás graves consecuencias en ésta y en
vidas futuras.

Aquí Shantideva anticipa otro argumento señalando que alguien podría pensar: «Debo tener celos de mi enemigo cuando otros le alaben, porque esas alabanzas le harán feliz. Tendré celos y me molestará que le alaben, por supuesto».

Shantideva dice que si ésta es la razón de que un individuo esté celoso y se enoje, significa que lo que le desagrade en realidad es que otra persona sea feliz. Y en ese caso no debería esforzarse para agradar a otros. Si un individuo no puede soportar que su enemigo sea feliz, ¿por qué debería hacer todo tipo de cosas para que otras personas sean felices?

- (79) Cuando la gente habla de mis cualidades
quiero que los demás sean felices también,
pero cuando hablan de las cualidades de otros
no tengo ningún deseo de ser feliz.
- (80) Tras haber generado una Mente Despierta
deseando que todos los seres sean felices,
¿por qué debería enojarme
si encuentran por sí mismos la felicidad?

Shantideva plantea en estas estrofas otra contradicción relacionada con este tema. Cuando nos alaban y hablan bien de nosotros, además de ser felices esperamos que otros se sientan felices al oír las alabanzas. Pero cuando la gente alaba a otros no reaccionamos del mismo modo. En ese caso desaprobamos su felicidad y al hacerlo destruimos nuestra paz mental. Así pues, nuestra reacción es contradictoria.

Especialmente en el caso de un bodhisattva que ha dedicado su vida a hacer felices a los demás y a conducirles al estado supremo de felicidad, es totalmente inadecuado sentir celos. De hecho, si otros seres sensibles consiguen ser felices por sus propios medios deberíamos estar agradecidos, porque sin nuestra ayuda han podido lograr su objetivo.

- (81) Si deseo que todos los seres sensibles
lleguen a ser Budas venerados en los tres ámbitos,
¿por qué me atormento
cuando veo que reciben un respeto mundano?
- (82) Si un familiar que está a mi cargo,
al que tengo que dar muchas cosas,
fuese capaz de buscar su propio sustento,
¿no me alegraría en lugar de enojarme?

Shantideva señala a continuación que un bodhisattva se ha comprometido a situar a todos los seres sensibles en el estado supremo de la existencia, el estado búdico, que es digno de reverencia en los tres ámbitos. En consecuencia, no puede atormentarse al ver que otras personas son felices y tienen éxito. Para ilustrar este punto pone el siguiente ejemplo: si una persona es responsable material y económicamente de otras, que dependen de ella, y éstas pueden ganar la vida por sí mismas, debería estar agradecido y feliz. De igual modo, una persona que practica el bodhichitta y piensa a diario en el bienestar de todos los seres sensibles y reza por ellos, debe recordar que todos los individuos, sin excepción, son seres sensibles, incluso los que le desagradan y considera sus enemigos.

- (83) Si no deseo que reciban este trato,
¿cómo puedo desear que alcancen la iluminación?
¿Cómo puede tener una Mente Despierta
alguien que se enoja cuando otros reciben algo?

En esta estrofa Shantideva se plantea: «Si no puedo soportar que otras personas tengan felicidad y éxito material, ¿cómo puedo afirmar que deseo que alcancen la iluminación total?».

Ésta es una actitud hipócrita. Es imposible que una persona así pueda generar bodhichitta.

- (84) ¿Qué importa si mi enemigo recibe algo?
Tanto si lo consigue
como si permanece en la casa del benefactor,
en cualquier caso yo no obtengo nada.

Aquí Shantideva señala que cuando nuestro enemigo consigue un beneficio material, por ejemplo de un benefactor, no tiene ningún sentido que nos disgustemos. Aunque no reciba ese beneficio tampoco nosotros lo vamos a conseguir. Así pues, a nosotros nos da lo mismo que lo obtenga o que siga estando en casa del benefactor.

- (85) ¿Por qué al enojarme pierdo mis méritos,
la fe que otros tienen en mí y mis cualidades?
¿Por qué no me enojo conmigo mismo
por no poseer la clave del éxito?
- (86) Si no tienes remordimientos
por las maldades que has cometido, (Oh mente),
¿por qué quieres competir con otros
que han realizado actos meritorios?

Lo que uno desea en realidad es tener éxito y riquezas materiales; sentir celos por el éxito y las riquezas materiales de otros es inapropiado, porque de ese modo quedan destruidas las virtudes que en el futuro pueden proporcionarnos riquezas y éxito. Si alguien desea realmente conseguir posesiones materiales debería enojarse sobre todo consigo mismo, la persona que envidia el éxito material de otros.

A continuación Shantideva dice que cuando vemos que nuestro enemigo tiene éxito, consigue bienes materiales y recibe alabanzas, si en lugar de enfurecernos nos alegramos existe la posibilidad de que podamos compartir su éxito. Sin embargo, si sentimos celos y nos enfadamos, además de no arrepentirnos de las acciones negativas cometidas en el pasado estamos compitiendo de un modo agresivo con las consecuencias de las acciones meritorias realizadas por otros.

- (87) Si tu enemigo es infeliz,
¿qué razones tienes para alegrarte?
Tu deseo de que sea desdichado
no es la causa de su desgracia.
- (88) Y si sufre como deseas,
¿qué razones tienes para alegrarte?
No hay nada más despreciable
que decir: «Estaré satisfecho».
- (89) El anzuelo de los pescadores de las emociones negativas
es terriblemente afilado: si me atrapa
sé con certeza que me cocinarán en calderos
los siniestros guardianes del infierno.

En la primera estrofa Shantideva plantea esta pregunta: Si nuestro enemigo es infeliz, ¿qué razones tenemos para alegrarnos? El deseo de que sufra o le suceda algo malo no es en modo alguno la causa de su desdicha. E incluso si le ocurre alguna desgracia porque así lo deseamos, no hay ningún motivo de alegría. Si en ese caso decimos: «Entonces me sentiré satisfecho», Shantideva afirma que no puede haber nada más despreciable.

Para concluir señala que este odio es como el anzuelo de un pescador: debemos tener cuidado para que no nos atrape y arruine nuestra vida.

- (90) El honor de los elogios y la fama
no se transforma en méritos;
no me libera de la enfermedad
y no me proporciona ningún placer físico.
- (91) Si supiera qué es importante para mí,
¿qué conseguiría con ello?
Si sólo quiero un poco de felicidad mental,
debería dedicarme a la bebida y al juego.

En estas estrofas Shantideva dice que no nos debe preocupar la fama ni lo que la gente diga de nosotros, porque en realidad la fama no nos aporta nada. Lo que tenemos que hacer es establecer nuestras prioridades y buscar lo que realmente vale

la pena, no sólo la fama, que, después de todo, es algo hueco. Alguien podría responder a esto diciendo: «No es cierto, porque cuando tengo fama y la gente habla bien de mí me siento muy satisfecho». Lo que se busca en este caso es una satisfacción inmediata. Pero si ése es el único propósito, como indica Shantideva, con dicho argumento también se podría justificar la bebida o el consumo de drogas, que también proporcionan una satisfacción inmediata.

- (92) Si por alcanzar la fama
 pierdo mis riquezas o mi vida,
 ¿qué valor tienen entonces las palabras?
 Cuando haya muerto, ¿a quién le darán placer?

Aquí Shantideva explica que para alcanzar la fama algunos individuos llegan a sacrificar sus posesiones materiales e incluso su propia vida. Si analizamos estos casos vemos que en realidad estas personas no se benefician de la fama. Al fin y al cabo la fama no es más que palabras vacías, y cuando el individuo muere nadie se beneficia de ella. El único propósito que se persigue es obtener placer y satisfacción. Pero si se sacrifica la vida por ello nadie se beneficia. Esta obsesión por alcanzar la fama es ridícula e infantil.

- (93) Cuando se derrumban sus castillos de arena
 los niños gritan desesperados;
 de igual modo, cuando mi reputación decae
 mi mente se comporta como un niño.

En esta estrofa Shantideva presenta una analogía: cuando los niños hacen castillos de arena en la playa, gritan y lloran si se caen. La gente que se obsesiona con la fama actúa de un modo similar.

- (94) Puesto que las palabras son inanimadas
 no pueden pensar en elogiarme.
 —Pero como hacen feliz a quien dedica el elogio
 Mi reputación es una fuente de alegría para mí—.

- (95) Aunque el elogio vaya dirigido a mí,
¿en qué modo participo de la alegría de quien lo emite?
Puesto que dicha felicidad es sólo suya,
yo no me beneficio de ella en absoluto.
- (96) Pero si me siento feliz por su felicidad,
debería sentir lo mismo en otros casos.
¿Por qué soy infeliz entonces
cuanto otros encuentran la alegría y el placer?
- (97) Por tanto, la felicidad que siento
al pensar que me elogian no tiene valor.
Es sólo una reacción infantil.

En estas cuatro estrofas Shantideva señala que lo que nos hace felices cuando la gente habla bien de nosotros no es la fama ni las palabras de elogio, porque las palabras por sí mismas no tienen la intención de complacernos ni sienten afecto por nosotros. Cuando alguien nos alaba podemos pensar que, en ese instante, dicha persona se siente contenta y satisfecha. Por eso me siento feliz cuando la gente habla bien de mí. Pero en ese caso la felicidad que siente esa persona está en su corazón, no forma parte de nuestro continuo mental. Así pues, no podemos participar de ese sentimiento. Por otro lado, si pensamos que al elogiarnos esa persona tiene la oportunidad de ser feliz, ¿por qué no sentimos lo mismo cuando alguien alaba a nuestro enemigo? La persona que alaba a nuestro enemigo también siente alegría y felicidad en su corazón. Por esta razón, Shantideva afirma en la última estrofa que la felicidad que uno siente al pensar que le elogian no es válida. Es sólo una reacción infantil.

- (98) Las alabanzas me distraen
y minan mi desilusión por la existencia cíclica;
si envidia a los que tienen buenas cualidades
lo mejor de mí quedará destruido.
- (99) Así pues, los que no me dedican alabanzas
ni ensalzan mis virtudes
al mismo tiempo me protegen
y evitan que caiga en el infortunio.

Aquí Shantideva señala que ser alabado por otros puede tener muchas consecuencias negativas. En primer lugar, cuando alguien se hace famoso y la gente comienza a alabarle se distrae y descuida la práctica, porque está muy ocupado y no tiene tiempo para nada. Además, los elogios pueden minar su insatisfacción respecto a la existencia no iluminada, porque en esas circunstancias todo le parece bien. Así pues, al reflexionar sobre la existencia del samsara puede pensar: «No está mal. Es interesante». También existe el riesgo de que al leer sobre los defectos de dicha existencia piense: «Esto lo ha escrito alguien que vivía en un lugar apartado y no sabía nada de la realidad del mundo». En consecuencia, puede olvidarse de la naturaleza insatisfactoria de la existencia cíclica. Por otro lado, la fama se le puede subir a la cabeza y llenarle de orgullo, con lo cual adoptará una actitud arrogante porque ha triunfado a los ojos del mundo. Aunque también hay envidia entre los mendigos, la intensidad de la envidia parece aumentar con el éxito.

Éstos son los riesgos potenciales de las alabanzas que recibimos. Debemos pensar en ello, porque estos factores pueden obstaculizar en gran medida nuestro desarrollo espiritual.

- (100) Yo, que anhelo la libertad,
no necesito honor ni beneficios materiales.
¿Por qué debería enojarme
con quienes me liberan de estas ataduras?
- (101) Aquellos que desean causarme sufrimientos
son como un Buda que reparte bendiciones.
¿Por qué debería enojarme con ellos
cuando me cierran la puerta del infortunio?

En términos generales, en la literatura budista se describe una forma ideal de la existencia humana que está integrada por las ocho cualidades que determinan una existencia plena. Entre ellas se incluyen la posesión de bienes materiales y el éxito, que se consideran elementos favorables. Si se emplean de un modo adecuado pueden resultar muy útiles, porque pueden servir de ayuda al individuo en su camino espiritual y hacer

que el trabajo que realiza en beneficio de otros seres sensibles sea más eficaz. No obstante, además de tener bienes, posición y educación es necesario que haya un factor restrictivo interno para que el individuo no pierda el control y no deje de pensar en la naturaleza insatisfactoria de la existencia cíclica. De ese modo tendrá una actitud correcta hacia estas cualidades y las utilizará de un modo adecuado. Además, es necesario mantener el equilibrio para no adoptar posturas extremas y saber con precisión cómo se debe avanzar a lo largo del camino.

Si tenemos en cuenta todo esto podremos considerar a los individuos que nos impiden alcanzar el éxito no como enemigos sino como protectores que nos alejan de los peligros que pueden bloquear el camino hacia la iluminación.

En las estrofas anteriores Shantideva nos recuerda que no debemos perder de vista nuestro objetivo final: el nirvana o liberación del sufrimiento. Si para lograrlo no debemos sentir apego por los bienes materiales y el honor, ¿por qué deberíamos enojarnos con los que nos impiden que consigamos dichos bienes y nos ayudan a liberarnos de estas ataduras? Shantideva afirma que los actos de estos individuos son como las bendiciones de Buda, porque evitan que entremos en una casa donde nuestra existencia sería infortunada. En cierto sentido cierran la puerta que de otro modo nos conduciría al sufrimiento. Por lo tanto, no debemos enojarnos con ellos.

- (102) —¿Qué importa si alguien me impide que obtenga méritos?—.
También es incorrecto que me enoje con él;
porque si no hay virtud comparable a la paciencia
en ese caso debería ponerla en práctica.

En esta estrofa Shantideva responde al argumento de que la ira puede estar justificada cuando nuestro enemigo destruye nuestras virtudes. En su opinión ésta no es una justificación adecuada porque la mejor forma de acumular méritos es la práctica del amor y la compasión. Y para llevar esto a cabo es imprescindible poner en práctica la paciencia y la tolerancia. Así pues, no hay virtud comparable a la paciencia. En lugar de

enojarnos con nuestro enemigo debemos aprovechar la oportunidad para practicar la paciencia y la tolerancia.

- (103) Si debido a mis fracasos
no soy paciente con mi enemigo,
soy yo quien me impide
practicar esta causa para obtener méritos.

Aquí se indica que, si cuando tengo esta oportunidad no consigo ser tolerante con mi enemigo y pierdo la paciencia, soy yo mismo el que impide que pueda obtener méritos a través de la práctica de la paciencia. Por lo tanto, en este sentido quienes destruimos la causa de la paciencia somos nosotros mismos.

- (104) Si en su ausencia no sucede algo
y con ella llega a ocurrir,
puesto que mi enemigo es la causa de la paciencia,
¿cómo puedo decir que la evita?

En esta estrofa Shantideva define el concepto de causa. Afirma que si en su ausencia no puede ocurrir algo, y con ella llega a existir, ésta es la causa del suceso o la acción. En el caso de la paciencia, sin la acción del enemigo no hay ninguna posibilidad de que surja. Por tanto, la acción del enemigo es un factor imprescindible para que tengamos la oportunidad de practicar la paciencia. Así pues, no es correcto afirmar que el enemigo nos impide practicar la paciencia. De hecho, constituye la condición necesaria para practicarla.

- (105) Un mendigo no es un obstáculo
para practicar la generosidad,
y tampoco puedo decir que los que ordenan
son un obstáculo para ser ordenado.

En estos versos Shantideva utiliza el ejemplo de un mendigo que merece realmente que le den algo. Nadie diría que dicho mendigo es un obstáculo para practicar la generosidad. Del mismo modo, no se puede decir que un preceptor que da la ordenación es un obstáculo para recibir las órdenes.

- (106) En este mundo hay muchos mendigos,
pero son pocos los que hacen daño;
porque si yo no ofendo a los demás
pocos podrán causarme daño a mí.
- (107) Por tanto, como si apareciera un tesoro en mi casa
sin haber realizado esfuerzo alguno,
debo alegrarme de tener un enemigo
que me ayude a alcanzar la perfección espiritual.

En estas estrofas Shantideva afirma que en el mundo hay muchos mendigos con los que se puede practicar la generosidad. Sin embargo, hay menos oportunidades para practicar la paciencia, porque normalmente si no provocamos a nuestro enemigo éste no nos causará ningún daño; debe haber una interacción. Por tanto, cuando tenemos dicha oportunidad debemos estar agradecidos. Como cuando encontramos un tesoro en nuestra propia casa, debemos estar contentos y agradecer a nuestro enemigo que nos haya brindado esta maravillosa oportunidad.

- (108) Puesto que puedo practicar la paciencia con él
se merece que le dedique
los primeros frutos de mi paciencia,
porque él es la causa de dicha acción.

Aquí Shantideva señala que si logramos practicar con éxito la paciencia y la tolerancia es gracias a nuestros propios esfuerzos y a la oportunidad que nos ofrece nuestro enemigo. Por lo tanto, debemos agradecerse y dedicar los primeros frutos de nuestra práctica en su beneficio.

- (109) —¿Por qué debo venerar a mi enemigo
si no tiene intención de que practique la paciencia?—.
¿Por qué venero entonces al sagrado dharma?
Tampoco tiene ninguna intención, pero es una causa
digna de práctica.

Aquí Shantideva indica que alguien podría pensar: «¿Por qué debo venerar a mi enemigo o agradecer su ayuda? No tenía

ninguna intención de darme esta oportunidad para que practicara la paciencia. No tenía ninguna intención de ayudarme». En ese caso tampoco deberíamos venerar al sagrado dharma, una de las tres joyas, porque el auténtico dharma implica la cesación y el camino, y estos elementos tampoco tienen ninguna intención de ayudarnos. No obstante, los consideramos dignos de respeto y veneración. Así pues, lo más importante es el efecto, no la intención que haya por parte del otro factor.

- (110) —Sin duda mi enemigo no debe ser venerado porque intenta causarme daño—.
Pero entonces, ¿cómo puedo practicar la paciencia si, al igual que los médicos, la gente siempre procura hacer el bien?
- (111) Si para practicar la paciencia debe existir alguien que albergue odio en su mente, esa persona debe ser venerada como el sagrado dharma, porque es la causa de la paciencia.

En estos versos Shantideva señala que alguien podría pensar: «Sí, es cierto que veneramos la cesación y el camino del dharma aunque no tengan ninguna intención de ayudarnos. Pero en el caso de nuestro enemigo no sólo no desea ayudarnos, sino que además tiene la intención de hacernos daño. Quiere que suframos. Por lo tanto, no es digno de respeto y veneración».

Shantideva dice que lo que hace que la acción del enemigo produzca dicho efecto es precisamente su odio y su intención de perjudicarnos. En lo que se refiere al sufrimiento, incluso los médicos, que no desean hacernos daño, utilizan a menudo tratamientos muy dolorosos, y en algunos casos recurren a la cirugía. Pero no consideramos perjudiciales estos métodos, porque lo que ellos pretenden es ayudarnos. Es precisamente el hecho de que nuestro enemigo quiera hacernos daño de forma deliberada lo que nos brinda la oportunidad de practicar la paciencia.

Así pues, en la última estrofa Shantideva concluye que al

igual que se venera el sagrado dharma se debe tratar a los enemigos con veneración, porque ellos son la causa de la práctica de la paciencia.

Meditación

Ahora vamos a meditar en silencio sobre la práctica del *tong-len*, que consiste en «dar y recibir». En primer lugar, visualicen por un lado a unos seres sensibles que necesiten ayuda desesperadamente, y por otro a ustedes mismos como encarnación de una persona egocéntrica a quien no le preocupan el bienestar y las necesidades de los demás. Luego, como observadores neutrales, vean cuál es su tendencia natural hacia cada uno de ellos; comprueben si se inclinan más por los seres más débiles o por esta encarnación del egoísmo. Después centren su atención en los seres necesitados y dirijan hacia ellos toda su energía positiva, transmítanles sus logros, sus cualidades y sus triunfos. Y por último asuman su sufrimiento, sus males y sus problemas.

Por ejemplo, podemos pensar en un niño inocente de Somalia que se está muriendo de hambre y ver cuál es nuestra respuesta natural ante esta visión. La empatía que generamos hacia el sufrimiento de este individuo no está basada en consideraciones del tipo: «Es mi pariente. Es mi amigo». Ni siquiera conocemos a esa persona, pero el hecho de que es un ser humano como nosotros nos impulsa a ayudarlo. Pueden plantearse la situación de este modo y pensar que ese niño no es capaz de resolver sus problemas por sí mismo. Después asuman mentalmente su pobreza, su hambre y su desesperación y denle todos sus recursos, sus éxitos y sus logros. Establezcan con él esta relación y hagan trabajar su mente. Al visualizar los sufrimientos, los problemas y las dificultades intenten darles forma de sustancias venenosas o de cualquier otra cosa que normalmente les produzca escalofríos. También pueden visualizar animales que les parezcan repulsivos. Luego interioricen estas imágenes en su corazón. Si la visualización es correcta sentirán un ligero malestar. Esto indica que se ha logrado el objetivo:

llegar a la actitud egoísta que normalmente tenemos. No obstante, los individuos que tengan un bajo nivel de autoestima o se odien a sí mismos deben considerar si esta práctica es adecuada para ellos. En algunos casos puede resultar perjudicial.

Preguntas

P: Shantideva parece indicar que la decisión de cultivar el bodhichitta o alcanzar el ideal bodhisattva es meramente intelectual. ¿No debemos escuchar a nuestro corazón?

R: En la doctrina budista se habla de tres tipos de sabiduría o tres fases del conocimiento. En la primera se lee o se oye hablar de algo, y como consecuencia se alcanza de forma inmediata cierto grado de comprensión. En la segunda fase se reflexiona sobre el tema en cuestión continuamente, y de este modo se logra comprenderlo mejor; además, en esta etapa uno comienza a tener sensaciones o experiencias. La tercera fase se llama «sabiduría adquirida por medio de la meditación», y en ella, además de comprender el tema intelectualmente, uno es capaz de sentirlo a través de una experiencia meditativa; aquí se unen el conocimiento y la experiencia.

En la fase inicial hay una diferencia entre el intelecto y el objeto de conocimiento, pero en el nivel de la sabiduría adquirida por medio de la meditación no hay diferencia alguna; se alcanza un conocimiento experimental. Puede haber casos excepcionales en los que alguien no tenga que seguir este proceso, pero generalmente para realizar muchas de las prácticas del dharma, que no se comprenden de modo inmediato, es necesario pasar por estas fases y hacer un esfuerzo consciente. Además, el conocimiento que se adquiere de este modo es mucho más profundo y mucho más espontáneo.

Este caso es similar al de los estados ilusorios que determinan las emociones aflictivas. Aunque por lo general las emociones aflictivas surgen de un modo natural, cuando se centran en un objeto concreto, por ejemplo cuando sentimos odio ha-

cia una persona, hay menos posibilidades de que alcancen un grado elevado de intensidad. Sin embargo, si nos centramos en las injusticias que padecemos y pensamos en ellas continuamente, el odio será cada vez más intenso. De igual modo, cuando sentimos apego por una persona podemos intensificar ese sentimiento pensando en lo guapa que es y en las cualidades que posee. Así pues, la reflexión y la costumbre hacen que las emociones aflictivas sean más intensas.

Como señalaba antes, en la fase inicial el conocimiento se adquiere oyendo hablar del tema y a través de la lectura. Más tarde, al pensar y analizar dicho tema se llega a un punto en el que se comienza a entender con claridad. Para designar este concepto se utiliza el término tibetano *nyam ogtu chupa*, que significa que hay una afinidad personal con el tema, que ya no resulta extraño. Después, al profundizar aún más se llega a alcanzar un conocimiento experimental, que en términos técnicos se denomina «experiencia basada en el esfuerzo». Este tipo de experiencia requiere un esfuerzo consciente por parte del sujeto. Sin embargo, si se continúa insistiendo se alcanza un punto en que dicha experiencia llega a ser espontánea, como una segunda naturaleza. Entonces no es necesario pensar ni hacer un esfuerzo consciente. En el caso de la compasión, por ejemplo, al llegar a este punto la mera visión de una persona que sufre hará surgir un estado compasivo espontáneo y genuino. Ése es el estado que se conoce como «experiencia espontánea».

Todo indica que hay una especie de progresión que nos permite pasar de una fase a otra. No debemos pensar que la espontaneidad de la experiencia y la comprensión intelectual van en direcciones opuestas, como si no tuvieran ninguna relación. Éste es un concepto erróneo. Cualquier conocimiento o experiencia que se adquiriera por medio de este proceso intelectual y práctico tendrá un carácter sólido y permanente. Algunas experiencias espontáneas pueden parecer muy intensas en el momento, pero si no tienen una base intelectual no serán duraderas. Pasados unos días, cuando el efecto desaparece,

uno vuelve a su estado normal sin que la experiencia deje en él una profunda huella.

Yo creo que puede haber diferentes niveles de experiencia. Pero según mi propia experiencia, por ejemplo con el bodhi-chitta, en ocasiones los conceptos no eran más que palabras. Naturalmente, comprendía el significado de las palabras en el nivel lingüístico, pero apenas había sensaciones. Y lo mismo sucedía con el vacío, el *shunyata*; podía explicar este concepto, pero no lo sentía. Después de pensar en él durante muchos años llegó un momento en que las palabras se convirtieron en algo más.

P: Con el cuidado de mis hijos y las tareas domésticas tengo muy poco tiempo libre. Mi entorno social no es religioso ni adepto a la práctica del dharma, aunque tampoco lo rechaza. En estas circunstancias tengo ciertas dudas respecto a la conveniencia de practicar el dharma, pero me gustaría hacer cambios positivos y cultivar la disciplina mental, el bodhichitta y la sabiduría. ¿Qué aconsejaría a un iniciado que se encuentra en esta situación?

R: También yo podría quejarme de la falta de tiempo, porque siempre estoy muy ocupado. Pero estoy seguro de que si hace un pequeño esfuerzo podrá encontrar un rato libre por las mañanas o quizá el fin de semana, siempre que esté dispuesto a sacrificar algún rato de ocio. Por ejemplo, puede encontrar el modo de practicar media hora por la mañana y media hora por la noche. No obstante, antes de comenzar es necesario tener unos conocimientos globales de la doctrina budista.

El dharma se debe entender en términos de nuestra disposición mental, es decir, de nuestro estado psicológico y emocional. La comprensión del dharma no se puede basar únicamente en determinadas actividades físicas o verbales, como la recitación o los cánticos. Si cree que la práctica del dharma se limita a estas actividades, desde luego que necesita un tiempo específico, porque no puede hacer las tareas domésticas mientras recita mantras. Sería muy molesto para la gente que le ro-

dea. Pero si interpreta la práctica del dharma en el sentido adecuado sabrá que está relacionado con el bienestar psicológico y emocional, y podrá practicarlo a cualquier hora del día.

Por ejemplo, si se encuentra en una situación en la que podría insultar a alguien, puede tomar precauciones y contenerse. O si se encuentra en una situación en la que podría perder la paciencia, puede reaccionar a tiempo y pensar: «No debo hacerlo». Eso es practicar el dharma. Si se lo plantea de ese modo siempre tendrá tiempo.

De igual modo, si medita sobre la naturaleza transitoria de los fenómenos encontrará numerosos ejemplos a su alrededor que le recuerden este hecho. No obstante, lo primero que hay que hacer es estudiar, porque sin conocimientos es difícil practicar.

P: ¿Qué debemos decir a un ser querido que habla de una tercera persona con odio? Por un lado queremos mostrar compasión por sus sentimientos, pero por otro no queremos aprobar o reforzar ese odio. ¿Qué podemos decirle?

R: Permítame que le cuente una anécdota. Había una vez un maestro de la escuela Kadam llamado Gampowa que tenía muchas responsabilidades. Un día se quejó al maestro Dromtonpa de que apenas tenía tiempo para meditar y para practicar el dharma. Éste le dio la razón: «Sí, es cierto. Yo tampoco tengo tiempo», y tras establecer una relación de afinidad añadió: «Pero lo que hago es por el dharma. Por lo tanto, estoy satisfecho». De igual modo, si una persona habla mal de otra, en un primer momento debe mostrarse de acuerdo con ella, y cuando se haya ganado su confianza puede añadir: «Pero...».

P: En este día histórico de la firma de un acuerdo de paz entre palestinos e israelíes, ¿podría hacer algún comentario sobre este acontecimiento u ofrecer una plegaria para que se mantenga la paz en Oriente Medio?

R: Tras hablar de la importancia de este acontecimiento en la reunión de esta mañana, quizá le interese saber que he enviado

sendas cartas al primer ministro israelí, Isaac Rabin, y al presidente de la OLP, Yasser Arafat.

P: *¿Podría definir con precisión el aspecto metodológico del camino?*

R: Resulta difícil. Existen muchos niveles metodológicos diferentes. Comprender el factor de la sabiduría es relativamente fácil. Pero comprender el aspecto metodológico es mucho más difícil porque este concepto es muy complejo.

En términos generales, el aspecto metodológico se puede definir como el conjunto de prácticas, meditaciones o aspectos del camino relacionados con la realidad convencional. Tenemos una realidad convencional y una realidad última, es decir, las apariencias y el vacío. Las técnicas que están asociadas principalmente con la naturaleza última de la realidad, con el vacío, conforman el aspecto teórico del camino. Y las que se centran sobre todo en el nivel de las apariencias, en el aspecto convencional de la realidad, representan el aspecto metodológico.

Además, debemos tener en cuenta que muchos de los aspectos metodológicos del camino, como el amor o la compasión, no son cognitivos, porque en ellos hay una implicación emocional o afectiva. El factor de la sabiduría tiene un componente más cognitivo que está relacionado con la comprensión. Sin embargo, no es fácil explicar en qué consiste exactamente el aspecto metodológico del camino.

P: *Uno de los votos del bodhisattva dice que hay que perdonar a alguien que se disculpa. ¿Y cuando alguien no se disculpa? ¿Debemos pedir a quienes nos ofenden que se disculpen? ¿Qué relación hay entre el perdón y la paciencia?*

R: La razón por la que un bodhisattva debe aceptar una disculpa es que si no la acepta puede herir a la persona que le pide perdón. Lo hace para proteger a esa persona y para evitar que se sienta herida. Si la persona que comete el agravio no se dis-

culpa, no tiene sentido pedirle que lo haga. Además, se sentiría más incómoda.

P: *Me resulta difícil creer en la reencarnación. ¿Qué debo hacer para creer en este concepto?*

R: Es muy comprensible incluso para nosotros, los tibetanos, que tenemos una gran fe en la reencarnación. Pero si analizamos el contenido de nuestra creencia con una actitud honesta, algunas veces resulta problemática porque, a diferencia de la creencia en la solidez de los objetos materiales que hay a nuestro alrededor, de cuya existencia tenemos pruebas concretas, con cuestiones como la reencarnación es muy difícil tener una creencia firme.

Sin embargo, si preguntásemos a la gente que tiene una postura escéptica respecto a este concepto o que niega su existencia en qué se basan su escepticismo o su rechazo, acabarían respondiendo: «No me apetece creer en él».

En términos generales hay dos categorías de sistemas filosóficos: por un lado están quienes creen en la reencarnación, y por otro los que niegan su existencia. Pero los de este segundo grupo no tienen ninguna prueba que desmienta la existencia de la reencarnación; lo que sucede es que no han encontrado ninguna prueba que confirme su existencia. Una cosa es no tener evidencias de algo y otra muy distinta tener evidencias que nieguen su existencia.

Por otro lado debemos tener en cuenta cómo se utilizan las evidencias para probar o refutar una idea y cuál es el alcance del razonamiento empleado. Por ejemplo, hay un tipo de razonamiento que afirma que si un fenómeno existe deberíamos ser capaces de encontrarlo a través de un método de análisis determinado. Si no lo encontramos, esto es una prueba de que dicho fenómeno no existe, porque si existiera deberíamos ser capaces de encontrarlo mediante este método. Pero hay otro tipo de fenómenos que no se pueden analizar en el marco de este razonamiento.

En cuanto a la reencarnación, este concepto se debe en-

tender en el contexto de que existe un continuo de la conciencia. No se puede explicar sobre la base de la continuidad de la existencia corporal ni de lo que ocurre con la conciencia después de la muerte. Incluso cuando estamos vivos nos resulta muy difícil determinar la naturaleza de la conciencia, establecer su relación con el cuerpo y saber si hay un elemento inmaterial llamado «conciencia». ¿O se trata de una ilusión? Es un tema muy complejo porque según la ciencia moderna no existen respuestas claras y concretas.

Sin embargo, hay individuos excepcionales, incluso en estos tiempos, que son capaces de recordar experiencias de sus vidas anteriores. Y a través de la meditación algunas personas tienen experiencias muy misteriosas.

Cuarto día

PRIMERA SESIÓN

Nagarjuna rinde homenaje al Buda Shakyamuni al considerarle el inspirador de la filosofía del vacío, según la cual todas las cosas carecen de una existencia o entidad intrínseca, a pesar de lo cual tienen la capacidad de producir efectos. Este concepto se puede comprender si se percibe la naturaleza interdependiente de la realidad.

En la literatura Madhyamika se utilizan varios tipos de razonamiento cuyo objetivo es establecer la ausencia de identidad intrínseca de los fenómenos. En algunos casos se trata de analizar cómo surgen las cosas nominal y conceptualmente; al analizar esta naturaleza llegamos a la conclusión de que las cosas carecen de realidad intrínseca. Además, hay un tipo de razonamiento que se utiliza para examinar la identidad y las diferencias de los fenómenos y otro que sirve para analizar los fenómenos desde una perspectiva causal, es decir, desde la perspectiva de su capacidad de producir efectos.

Sin embargo, el razonamiento más convincente es el del origen dependiente planteado por Nagarjuna. Cuando establecemos el origen de un fenómeno sobre la base de que no posee una realidad y una identidad intrínseca, no estamos negando su existencia; intentamos comprenderla en términos de su relación con otros fenómenos. En cierto sentido, se puede decir que la existencia y la identidad se originan en relación con otros fenómenos.

El aspecto más peculiar de este razonamiento, que está ba-

sado en la naturaleza interdependiente de la realidad, es que nos permite acceder a la «vía media». En esta posición no hay extremos absolutos, porque no nos aferramos a ninguna realidad intrínseca, ni se llega al extremo del nihilismo, porque no negamos la existencia y la realidad de los fenómenos. Aceptamos una existencia formal dependiente y emergente que se debe entender en términos de su interrelación.

En *Entry into the Middle Way* Chandrakirti afirma que tras comprender la existencia y la identidad de los fenómenos sobre la base de la naturaleza interdependiente de la realidad podemos comprender el concepto budista de la causalidad, según el cual nuestra comprensión de la naturaleza de la realidad se deriva de la apreciación de los factores condicionales. De este modo podemos refutar la idea de que los fenómenos no están causados, porque las cosas surgen a través de la interacción con otros factores debido a una serie de causas y condiciones. Además, al comprender la naturaleza interdependiente de la realidad también podemos refutar la idea de que existe un creador absoluto e independiente y la noción de que una cosa puede estar originada por causas que son idénticas a sí misma, o no guardan con ella relación alguna. Esta teoría nos permite evitar estas posturas extremas y aceptar el concepto de la causalidad en su justo sentido.

Sin embargo, cuando intentamos comprender cómo se originan los fenómenos en dependencia con otras causas y condiciones, hay algunos aspectos problemáticos que debemos tener en cuenta.

Tomemos por ejemplo nuestros propios elementos, nuestros *skandhas*. Si consideramos el elemento más sutil, la conciencia, y el «yo» o identidad personal basada en el continuo de este elemento, observamos que el sentido general del «yo» no se puede calificar ni como ser humano ni como persona de un origen étnico determinado; es incalificable. Esta identidad o «yo» que se deriva del continuo de la conciencia no tiene principio en lo que se refiere a su continuo. Por lo tanto, este «yo» que está asociado con nuestra identidad como seres hu-

manos no es específico de una sola vida. No podemos afirmar que es un ser humano, ni un animal. Pero se puede decir que es un ser.

En términos de su continuo esa identidad tiene su origen en una instancia anterior, que a su vez depende de otra instancia, porque hay un proceso continuo. Sin embargo, no podemos afirmar que es producto del karma, porque el karma no interviene en dicho proceso. Se trata simplemente de un hecho natural que lleva a cabo este continuo.

No obstante, si analizamos este hecho en un nivel inferior, por ejemplo en el nivel de la existencia humana, lo cierto es que tenemos un cuerpo y una identidad humana que nos lleva a afirmar: «Yo soy un ser humano». Este sentido del «yo» y de los elementos en los que se basa su identidad son resultado del karma, porque cuando hablamos del «cuerpo humano» y de la «existencia humana» nos estamos refiriendo a las consecuencias del karma positivo, las acciones virtuosas que hemos acumulado en el pasado. Es aquí donde interviene el karma.

En cuanto al cuerpo humano, aunque en general podemos decir que es resultado del karma positivo, si intentamos descubrir su origen material aplicando el principio causal, nos remontaríamos a los fluidos regenerativos paternos. Y a continuación podríamos seguir el rastro de su origen material hasta llegar a un punto en el que hay un vacío absoluto. Según la cosmología budista, antes de la evolución de un sistema universal particular todas las sustancias materiales son inherentes a las llamadas «partículas espaciales». Así pues, en lo que se refiere al proceso del continuo material, es un hecho natural, una ley natural, que el principio causal hace que las sustancias materiales renueven su continuo. En este sentido tampoco interviene el karma.

La cuestión es: ¿en qué momento entra el karma en acción? En la fase del espacio vacío las partículas espaciales mantienen su continuo material, lo cual genera varios tipos de estructuras compuestas que, según la teoría científica, determinan la estructura molecular. A medida que el proceso se hace cada vez

más complejo se llega a un punto en que la composición de las partículas materiales determina las características de cada individuo. En otras palabras, el material llega a tener una relación directa con nuestras experiencias gozosas y aflictivas. En mi opinión es en esta fase donde el karma comienza a actuar. Éstos son los aspectos problemáticos en los que me gustaría que pensarán.

Debido a esta complejidad, en la literatura budista encontramos varias vías de razonamiento y cuatro principios clave que están presentes en el mundo natural. Los tres primeros son los siguientes: el principio de la ley natural, el principio de la dependencia y el principio de las funciones. Después, partiendo de estos tres principios, podemos aplicar la lógica o el razonamiento para llegar al principio de la prueba lógica. Si no tenemos una base previa no podemos adquirir esta capacidad.

Así pues, se puede decir que comprendemos las leyes químicas porque existen los principios de la dependencia y de las funciones. La interacción de determinadas sustancias materiales genera ciertas propiedades emergentes. Este hecho nos permite comprender las funciones que pueden realizar colectivamente a través de la interacción, y en consecuencia podemos entender las leyes químicas.

En este punto podemos plantearnos: «¿Por qué se incluyen en el ámbito natural el mundo material y el mundo mental: el mundo espiritual o el mundo de la conciencia?». No hay una respuesta racional. Es algo que se da por hecho.

A la luz de estas consideraciones filosóficas llegamos a la conclusión de que los fenómenos carecen de identidad o existencia intrínseca. Su identidad se deriva de la relación con otros factores, causas y condiciones y, por lo tanto, la percepción de que las cosas poseen un estatus y una identidad intrínseca es un estado de ignorancia. Así pues, al comprender la naturaleza vacía de los fenómenos podemos identificar la ilusión de este concepto erróneo, porque esta idea se opone a la aprehensión de dicho concepto. Como resultado, se puede eliminar el estado mental ilusorio y el estado de ignorancia en el que está basado.

Maitreya analiza este tema más a fondo en *Sublime Continuum* y expone tres razones para concluir que la esencia de la budeidad está presente en la mente de todos los seres sensibles. En primer lugar afirma que las acciones de Buda emanan del corazón de todos los seres sensibles. Esta afirmación se puede interpretar de dos formas: por un lado podemos entender que en todos los seres sensibles hay una semilla de virtud, que se considera un acto del Buda compasivo e iluminado; pero también puede significar que todos los seres sensibles tienen la capacidad de alcanzar la perfección. Según esto, habría una especie de ser perfecto inherente en el interior de todos los seres sensibles. En segundo lugar, en lo que se refiere a la naturaleza última de la realidad, hay una igualdad absoluta entre el estado del samsara y el nirvana. En tercer lugar, nuestra mente carece de realidad intrínseca y de existencia independiente, lo cual nos permite eliminar los defectos y los estados ilusorios que la ensombrecen. Debido a estas razones, Maitreya concluye que todos los seres sensibles poseen la esencia de la budeidad.

No obstante, para activar esa semilla que tenemos en el corazón o en la mente debemos desarrollar la compasión. Si cultivamos la compasión universal podremos activar esa semilla y sentirnos más inclinados hacia el camino del Mahayana. Y para ello es esencial practicar la paciencia y la tolerancia. Volvamos pues al tema de la paciencia.

- (112) El todopoderoso ha declarado
 que la tierra de los seres sensibles es similar a la
 tierra de Buda,
 porque muchos de los que les han complacido
 han alcanzado de este modo la perfección.

Gracias a otros seres sensibles, por ejemplo nuestros enemigos y la gente que nos ofende, tenemos la oportunidad de practicar la paciencia y la tolerancia, y de acumular abundantes méritos. Por esta razón Buda afirmó que las tierras de los Budas y de los seres sensibles eran tierras para acumular méritos.

- (113) Si las cualidades de un Buda las adquieren los seres sensibles y los Conquistadores por igual, ¿por qué no los respeto del mismo modo que a los Conquistadores?

En esta estrofa Shantideva afirma que quienes han reconocido este hecho y han complacido a otros seres sensibles alcanzarán la perfección. En este sentido los Budas que han logrado la iluminación total y los seres sensibles son iguales, puesto que ambos nos conducen a la perfección.

En ese caso, ¿por qué veneramos a los Budas y no a los seres sensibles? ¿Por qué no honramos y respetamos a los seres sensibles y reconocemos su colaboración?

De hecho, si analizamos esta cuestión veremos que hay más oportunidades de acumular méritos en la interacción con los seres sensibles que con el Buda. Respecto a este último, podemos acumular méritos generando fe y confianza y haciéndole ofrendas. Pero muchas de las prácticas con las que podemos potenciar nuestros méritos sólo se pueden llevar a cabo en relación con otros seres sensibles. Incluso para conseguir una buena reencarnación en el futuro, para lo cual debemos llevar una vida disciplinada y evitar que nuestro cuerpo y nuestra mente incurran en acciones negativas, por ejemplo matar, cometer adulterio, robar y mentir. Estas acciones dependen de otros seres; no podemos ejecutarlas en el vacío.

Por otro lado, cuando conseguimos una forma de existencia favorable, por ejemplo un cuerpo humano, muchas de las cualidades que consideramos deseables, como la apariencia física y la riqueza material, son el resultado de las acciones virtuosas. Por ejemplo, una apariencia agradable es consecuencia de la paciencia y la tolerancia, y la riqueza material es consecuencia de la práctica de la generosidad. Y estas prácticas sólo son posibles en relación con otros seres sensibles. No se pueden realizar en el vacío.

Esto sucede cuando un individuo tiene el propósito de conseguir una reencarnación favorable y sobre todo cuando

intenta alcanzar la liberación total del samsara, para lo cual es necesario practicar muchas otras cosas. Por ejemplo, para alcanzar la iluminación total debemos practicar el amor, la compasión y muchos otros aspectos del camino. En todos ellos, si no hay una relación con otros seres sensibles ni siquiera podemos comenzar.

Así pues, si comparamos a los Budas con los seres sensibles en términos de los méritos que nos ayudan a acumular, todo indica que la contribución de los seres sensibles es mayor que la de los Budas.

En cuanto a la comprensión de la naturaleza del vacío, esta idea tiene un gran poder y es algo a lo que debemos aspirar, pero si no se complementa con el factor del método, el *bodhichitta*, no podrá alcanzar un nivel en el que sirva de antídoto para eliminar las trabas del conocimiento.

Como he mencionado anteriormente, incluso para disfrutar de una vida feliz en términos convencionales necesitamos determinados factores, por ejemplo una buena salud. Y para disfrutar de una buena salud dependemos de otros seres sensibles, porque gracias a ellos podemos adquirir el mérito necesario para obtenerla. Por tanto, si analizamos las cualidades materiales que precisamos para disfrutar de la vida veremos que apenas hay elementos que no dependan de otras personas. Si lo pensamos bien, todas estas cualidades son el resultado de los esfuerzos de mucha gente que, directa o indirectamente, las hacen posibles.

Además, para disfrutar de una vida feliz necesitamos un círculo de amigos y compañeros. Al hablar de amigos y compañeros nos referimos a la interacción con otros seres humanos. A pesar de que estas relaciones pueden conllevar peleas y conflictos, es necesario mantener la amistad y tener contacto con otras personas para ser feliz. Como vemos, incluso estos tres factores —la salud, las posesiones materiales y la amistad— están directamente relacionados con la colaboración y el esfuerzo de otros.

Si pensamos en ello podemos comprobar que tanto en

nuestro estado normal como en las diferentes fases del camino y en el estado búdico resultante, a pesar de que los Budas son seres iluminados de carácter sagrado, en términos de amabilidad y de su contribución en nuestro nivel de bienestar todo indica que los seres sensibles desempeñan un papel más importante. Por lo tanto, debemos estar más agradecidos a los seres sensibles que a los Budas.

Si consideramos esta cuestión desde otro punto de vista, podemos ver que los Budas, los seres iluminados, han alcanzado el nivel máximo de perfección espiritual. En consecuencia, no tienen nada más que hacer que servir a los seres sensibles. En cierto modo es su deber, y no debería resultar sorprendente: los Budas trabajan en beneficio de los seres sensibles. Sin embargo, si consideramos las debilidades, los defectos, los estados mentales ilusorios y las emociones aflictivas que tienen los seres sensibles, es admirable que con todas estas limitaciones nos ayuden a acumular méritos. Por tanto, deberíamos agradecerles su esfuerzo.

En este punto podríamos preguntarnos: «¿Quiénes son más amables con nosotros: los Budas o los seres sensibles?». Si lo pensamos bien, las afirmaciones que se hacen a este respecto en la *Guía del ideal bodhisattva* no resultan exageradas en absoluto.

¿En qué sentido son iguales los Budas y los seres sensibles? Shantideva dice que no son iguales en cuanto a su realización sino por el hecho de que resultan indispensables para que podamos acumular méritos y alcanzar la iluminación. En este sentido no hay ninguna diferencia entre los Budas y los seres sensibles.

- (114) No son similares en la calidad de sus intenciones sino en los resultados que producen; por ello poseen cualidades excelentes y se puede afirmar que son iguales.
- (115) El mérito que se obtiene al venerar a alguien se debe a la eminencia de los seres sensibles. Y el mérito que se consigue al tener fe en Buda se debe a la eminencia de Buda.

- (116) Así pues, se afirma que son iguales
 porque pueden establecer cualidades búdicas.
 Pero ninguno de ellos es comparable
 con los Budas que tienen una excelencia ilimitada.
- (117) Aunque se ofrecieran los tres reinos,
 sería insuficiente para rendir tributo
 a los pocos seres que comparten las cualidades
 de los espíritus excelentes por naturaleza.
- (118) Si los seres sensibles son capaces
 de generar cualidades búdicas supremas,
 sin duda es correcto venerarlos
 ya que son iguales en este aspecto.

En estas estrofas Shantideva señala que si consideramos el bodhichitta y la bondad objetos dignos de veneración, también debemos venerar a los seres sensibles, porque la grandeza del bodhichitta y de la bondad procede de su grandeza. De otro lado, los méritos que se adquieren al tener fe en Buda proceden de la grandeza de Buda. Por eso se afirma que los Budas y los seres sensibles son iguales. De hecho, la aportación de los seres sensibles no se puede recompensar ni siquiera con todas las riquezas materiales de los tres reinos. Por lo tanto, Shantideva concluye que, desde el punto de vista de la amabilidad que nos ofrecen, los seres sensibles son dignos de veneración y respeto.

- (119) Además, ¿cómo podemos recompensar a los Budas
 que otorgan inmensurables beneficios
 y que ayudan al mundo con el único propósito
 de complacer a los seres sensibles?
- (120) Si al beneficiar a estos seres recompensamos
 a los que sacrifican su cuerpo y entran en las
 profundidades del infierno por ellos,
 intentaré comportarme correctamente en todo momento
 aunque me causen grandes perjuicios.
- (121) Si por ellos mis Señores
 llegan a despreciar su cuerpo,
 ¿por qué tengo yo tanta vanidad?,
 ¿por qué no actué como un sirviente con ellos?

- (122) Su felicidad complace a los Conquistadores,
pero cuando sufren están molestos.
Por tanto, si les agrado complaceré a los conquistadores
y si les causo daños se sentirán ofendidos.

En estas cuatro estrofas Shantideva argumenta que el mejor modo de venerar a los Budas y recompensar su amabilidad es complacer a los seres sensibles. De hecho, el bienestar y los intereses de los seres sensibles preocupa a los Budas hasta tal punto que si los tratamos bien están contentos, y si les ofendemos se molestan. Por tanto, si queremos complacer a los Budas con acciones meritorias debemos respetar y reconocer la amabilidad de otros seres sensibles.

- (123) De igual modo que los objetos deseables no darían placer
a mi mente
si mi cuerpo ardiese en llamas,
cuando los seres vivos sufren
no hay forma de complacer a los compasivos.

Las tres siguientes estrofas dicen así:

- (124) Así pues, como he ofendido a los seres vivos,
declaro hoy todos mis actos perniciosos
que han disgustado a los compasivos
y les ruego que me perdonen por ello.
- (125) En adelante, para complacer a los Tathagatas,
serviré al universo y dejaré de causar daño.
Aunque muchos seres me golpeen en la cabeza,
aun a riesgo de morir, no me defenderé para complacer a los
protectores del mundo.
- (126) No hay duda de que los que tienen una naturaleza compasiva
consideran a estos seres iguales a sí mismos.
Por tanto, quienes aceptan su naturaleza aceptan a los
propios Budas;
¿por qué no respeto entonces a los seres sensibles?

Y por último concluye:

- (127) Si agrado a los seres vivos complazco a los Tathagatas
y a la vez alcanzo mi propio objetivo.
Además, alivio el dolor y la miseria del universo.
Por lo tanto, debo practicar siempre esta cualidad.

Estas prácticas también las pueden aplicar aquellos que creen en el concepto de la creación y del creador sustituyendo a los Budas por Dios. Si alguien quiere vivir de verdad una vida que se ajuste a los deseos de Dios y al principio del amor, dicha conducta se manifestará en la relación que establezca con otros seres humanos. El ideal de un Dios afectuoso se debe traducir en el comportamiento hacia nuestros semejantes.

En el cristianismo la relación con Dios tiene lugar en el ámbito de una sola vida, que ha sido creada por Dios. En consecuencia, hay menos distancia y cierto grado de intimidad en la relación. Sin duda alguna, al aplicar estas prácticas en dicho ámbito se consigue un poderoso efecto a la hora de modificar el comportamiento y el modo de vida.

Leeré las estrofas restantes.

- (128) Por ejemplo, si los súbditos de un rey
causan daño a mucha gente,
los prudentes no devolverán el daño
aunque sean capaces de hacerlo.
- (129) Porque saben que no están solos
y les ampara el poder del rey.
De igual modo, yo no debo subestimar
a los seres débiles que apenas me causan daño.
- (130) Porque les asisten los guardianes del infierno
y todos los Seres Compasivos.
Así pues, si me comporto como los súbditos de ese fiero rey,
complaceré a todos los seres sensibles.
- (131) Aunque dicho rey se enojara,
¿podría causar el dolor infernal
que tendría que soportar
si ofendo a los seres sensibles?

- (132) Y aunque dicho rey fuera amable,
no podría otorgarme la budeidad,
que puedo llegar a obtener
si agrado a los seres sensibles.
- (133) ¿Por qué no me doy cuenta
de que mi futura budeidad,
así como la gloria y la felicidad de esta vida
dependen de mi actitud hacia los seres sensibles?

Y la estrofa final dice así:

- (134) En la existencia cíclica, la paciencia
genera belleza, salud y reputación.
Por ello, viviré durante mucho tiempo
y disfrutaré del placer de los Reyes del Chakra.

De este modo concluye el sexto capítulo de la *Guía del ideal bodhisattva* de Shantideva dedicado a la paciencia.

Meditación

Vamos a meditar sobre el no pensamiento, que no es un estado de confusión o aturdimiento. En primer lugar se debe generar la determinación necesaria para mantener un estado de no pensamiento. En términos generales, nuestra mente se centra en los objetos externos. Nuestra atención se desvía hacia las experiencias sensoriales y permanece en un nivel sensorial y conceptual. Dirijan su mente hacia el interior y aparten su atención de los objetos sensoriales. Al mismo tiempo, sin llegar a abstraerse, deben mantener la mente lúcida y despierta. Después intenten visualizar ese estado natural de su conciencia en el que no influyen los recuerdos del pasado, las cosas que han ocurrido, ni los pensamientos relativos al futuro, los miedos, las esperanzas y los planes. Intenten mantener ese estado natural.

Es como un río que fluye con fuerza, cuyo lecho no se puede ver con claridad. Si hubiese un modo de detener la corriente

en ambos sentidos, podrían mantener el agua en calma y ver con claridad el fondo.

Del mismo modo, cuando logren que su mente deje de centrarse en los objetos sensoriales y se libere del habitual estado de confusión podrán ver bajo la turbulencia de estos procesos una especie de calma y una claridad mental subyacente. Aunque al principio resulta muy difícil, porque no hay un objeto específico en el que puedan centrarse, y existe el riesgo de que se queden dormidos, deben intentarlo.

En la etapa inicial, cuando comiencen a experimentar el estado natural de la conciencia, lo percibirán como una especie de vacío o vacuidad. Esto se debe a que estamos tan habituados a asociar nuestra mente con los objetos que nos rodean que tendemos a interpretar el mundo a través de imágenes y conceptos. Cuando consigan apartar su mente de los objetos externos les costará reconocerla. Habrá una especie de ausencia, de vacío. Sin embargo, cuando se acostumbren a esta sensación verán una claridad subyacente, una especie de luminosidad. Entonces comenzarán a percibir y a comprender el estado natural de la mente.

Dicho estado no se debe confundir con la comprensión o la meditación sobre el vacío. No se trata de una experiencia meditativa profunda. Esto les sucede tanto a los budistas como a los no budistas, sobre todo en las meditaciones que requieren un nivel elevado de concentración, que se denominan «estados mentales informes». Con estas prácticas se alcanzan varios niveles de conciencia que tienen un gran poder, pero no son estados meditativos profundos. No obstante, es cierto que muchas de las experiencias meditativas profundas se basan en esta especie de calma mental.

Comiencen con un simple ejercicio de respiración. Fijen la vista en las aletas de la nariz, respiren tres veces y centren su atención únicamente en la respiración. Después de inhalar y exhalar el aire tres veces comiencen con la meditación.

Preguntas

P: *Su Santidad y otros maestros nos aconsejan que sintamos alegría por la felicidad y los logros de los demás, como se indica en el capítulo sexto de Shantideva y en The Path to Bliss. Pero si tenemos la certeza de que una persona ha conseguido algo con medios censurables, por ejemplo mintiendo, robando o engañando, ¿debemos sentir y expresar esa alegría?*

R: Es cierto que nuestra actitud hacia los logros superficiales que se consiguen a través de medios innobles no debe ser la misma que hacia la felicidad y los logros auténticos. Sin embargo, debe tener en cuenta que aunque las circunstancias inmediatas que hacen feliz a una persona sean reprobables, la causa real de su felicidad es el mérito que ha acumulado en el pasado. Así pues, debemos distinguir entre las circunstancias inmediatas y las causas a largo plazo.

Uno de los aspectos característicos de la teoría del karma es la existencia de una relación definida y proporcional entre la causa y el efecto. Es imposible que las acciones negativas puedan producir alegría y felicidad. Por definición, la felicidad es el fruto de las acciones virtuosas. Si adoptamos este punto de vista podremos apreciar no sólo la acción inmediata sino también las causas reales de la felicidad.

P: *Cuando se comete una injusticia, ¿debemos aceptarla con paciencia o intentar cambiar la estructura social que la ha causado? ¿Dónde está el equilibrio?*

R: Definitivamente, debe hacer un esfuerzo para cambiar la situación. Sin lugar a dudas.

Aunque Shantideva escribió sus enseñanzas hace muchos siglos, debemos considerarlas como una fuente de inspiración para cambiar la sociedad actual. En ellas no nos aconseja que adoptemos una postura pasiva y que no hagamos nada, sino que utilicemos la paciencia para cambiar la situación.

P: Cuando alguien me ofende, no dejo de pensar en ello y me enfado una y otra vez. ¿Cómo puedo evitar esta reacción?

R: Como suelo decir siempre, si intenta ver a la persona que ha provocado su ira desde una perspectiva diferente descubrirá que tiene muchas cualidades positivas. Si analiza la situación se dará cuenta de que con dicha ofensa le ha ofrecido una oportunidad que de otro modo no habría sido posible. Puede enfocar la situación desde diferentes ángulos. Pero si a pesar de sus esfuerzos no logra ningún resultado positivo lo mejor es que intente olvidar lo ocurrido.

P: ¿Podría dar más detalles sobre la relación que existe entre la comprensión del vacío, el origen dependiente y la paciencia? ¿Sería superficial la práctica de la paciencia sin la comprensión del vacío y del origen dependiente?

R: El término «superficial» se puede entender de varias maneras. Desde la perspectiva de un nivel de práctica elevado, el ejercicio de la paciencia que no se complementa con el factor de la sabiduría y la comprensión del vacío es en cierto sentido superficial, porque no puede erradicar totalmente la ira y el odio. Pero esto no implica que debemos esperar a comprender el vacío para comenzar a practicar la paciencia.

Incluso en la literatura Mahayana se dice que hay muchos bodhisattvas ilustres que no han alcanzado la comprensión del vacío. Pero no es fácil determinar su identidad. Yo creo que entre los tibetanos hay gente que realmente tiene una profunda experiencia del bodhichitta. Uno de mis amigos me dijo que había alcanzado el estado de calma permanente en cuatro meses, lo cual es sorprendente, pero después añadió que tenía problemas para generar bodhichitta. En consecuencia, no muestra un gran interés por el Tantrayana, porque sin bodhichitta no tiene sentido realizar esta práctica. Si no fuésemos amigos no me habría hablado de sus experiencias. Sólo la gente que no tiene experiencias suele presumir de ellas.

P: ¿Puede alguien tener un maestro tibetano y verle solamente una o dos veces al año?

R: Es posible, pero como ya he señalado, lo más importante es comprobar que esa persona posee las cualidades esenciales para ejercer como maestro. Hay que tener en cuenta, además, que se le deben plantear sólo las cuestiones más importantes.

P: Si hay una serie de condiciones, ilusiones o influencias que llevan a un individuo a ofender a otros y a actuar de un modo irracional, ¿en qué casos está justificado que se le castigue o encarcele?

R: En mi opinión es importante distinguir entre el castigo como medio de prevención o simplemente como retribución por el acto cometido. Todo indica que el hecho de castigar a alguien con el fin de prevenir que cometa acciones similares en el futuro está justificado.

Esto me hace pensar en la pena de muerte. Es lamentable que siga existiendo. Algunos países han prohibido este tipo de sentencias, y yo creo que es muy positivo.

P: En las grandes ciudades nos encontramos con mucha gente desconocida a la que no volvemos a ver, y suele haber mucha indiferencia. ¿Hay alguna técnica especial para practicar la compasión en este tipo de encuentros?

R: Para generar un sentimiento de amor y compasión hacia otra persona no es necesario conocerla. Si esto fuera así sería imposible generar una compasión universal antes de lograr la iluminación total, puesto que hay un gran número de seres sensibles.

Lo mismo sucede con la comprensión de la naturaleza transitoria de los fenómenos. Si para ello tuviéramos que estar familiarizados con todas las cosas que existen, nos resultaría imposible alcanzarla. Pero a través de un enfoque global podemos ver que todas las cosas cuyo origen está determinado por

una serie de causas y condiciones son impermanentes y transitorias. Asimismo, podemos pensar que todas las experiencias que se derivan de las acciones corruptas son insatisfactorias. Para comprenderlo no es necesario que vivamos cada una de las experiencias y consideremos si es insatisfactoria o no.

Igualmente, yo puedo sentir compasión por todos los seres sensibles de un modo general pensando que todos aquellos que tienen la capacidad de sentir dolor y placer y que aprecian su vida tienen el deseo innato de ser felices y de vencer el sufrimiento. Por lo tanto, espero que logren esta aspiración y que sea capaz de ayudarles. De este modo se puede generar una compasión universal.

P: *¿Es necesario conocer el yidam yoga o el Anuttara Tantra Yoga para estudiar y practicar el Lamrin y el Dzogchen?*

R: Para meditar sobre el Dzogchen en primer lugar es necesario alcanzar cierto nivel de práctica en el Tantra Yoga. Sin esta preparación no se puede practicar con éxito el Dzogchen. Es posible que algunos maestros, al dar las instrucciones en los ejercicios preliminares del Dzogchen, no especifiquen que esta práctica pertenece a un tantra particular. Pero si consideramos las diferencias que existen entre el *Maha*, el *Anu* y el *Ati*, los tres yogas internos de la terminología Nyingma, debemos entender que estas divisiones corresponden a los diferentes niveles del Tantra Yoga.

P: *¿Podría hablar del papel que desempeña la soledad a la hora de alcanzar la iluminación? ¿Se podría comparar con el entorno monástico?*

R: En realidad, en algunos monasterios hay una gran actividad, en mi opinión excesiva. Antes había grandes meditadores en los monasterios, que algunos de mis amigos llegaron a conocer. Para realizar prácticas intensivas en un entorno aislado estos meditadores solían utilizar un sistema con el que podían cerrar la puerta desde el interior. De este modo desde el exterior parecía que no estaban dentro, y así lograban mantener

la privacidad y la soledad que buscaban. Algunos de estos meditadores alcanzaron niveles muy elevados de realización, y varios llegaron al grado supremo del Tantra Yoga.

El término tibetano que se traduce por monasterio, *dgon pa*, hace referencia a un lugar solitario apartado de la población. Por esta razón, en algunos monasterios del Tíbet había normas estrictas que prohibían tener perros para evitar que molestasen con los ladridos, hacer sonar campanillas y tocar címbalos y tambores. Sólo se oía a la gente que hablaba del dharma en los patios. Aparte de esto, no estaba permitido realizar ninguna actividad ruidosa.

Sin embargo, hoy en día la gente parece creer que si en un monasterio no se celebran ceremonias rituales en las que se toquen tambores, címbalos y campanillas, no hay espíritu monástico. Ésta es una impresión errónea. En los monasterios debe haber autodisciplina y meditación. Sin estas prácticas son como cualquier otro lugar.

P: ¿Qué debería tener en cuenta a la hora de decidir si debo tomar los votos bodhisattva? Quiero evitar las caídas y practicar las seis perfecciones, pero no sé si seré capaz de hacerlo.

R: Mañana celebraré una ceremonia para imponer los votos bodhisattva después de hacer un ritual para generar bodhichitta. En su caso quizá sea más conveniente que genere bodhichitta en lugar de tomar los votos.

No conozco su situación personal, pero si está familiarizada con el budismo en general, y en particular con el budismo Mahayana, y ha reflexionado sobre las prácticas del Mahayana, las circunstancias son diferentes. Ahora bien, si éste es su primer contacto con este tipo de prácticas lo más aconsejable es que no tome los votos bodhisattva por el momento.

P: ¿Qué deben hacer los miembros del sangha colectiva e individualmente para servir a los demás?

R: Es una cuestión muy complicada, porque en Occidente los monjes y las monjas, y sobre todo estas últimas, no tienen un

sistema de mantenimiento establecido. Es algo en lo que debemos pensar detenidamente. Sin embargo, de manera individual los monjes y las monjas pueden hacer cualquier tipo de contribución a la sociedad en general; de hecho, ése es el objetivo de su compromiso espiritual.

Los religiosos cristianos se dedican a servir a la sociedad sobre todo en los ámbitos de la educación y de la salud, y desempeñan una labor magnífica. Pero entre los religiosos budistas estas actividades son mínimas. Por esta razón, cuando llegamos a la India en el año sesenta recomendé a los responsables de nuestros monasterios y conventos que hicieran lo posible para que los monjes y las monjas budistas pudieran trabajar en estos campos. Pero hasta ahora no ha habido una gran respuesta.

En cuanto a los monjes y las monjas budistas occidentales, aunque existen algunas instituciones en Europa, en Australia y en otros lugares, por el momento se encuentran en una situación difícil que llevará tiempo resolver.

Siento una gran admiración por estos hombres y estas mujeres que, a pesar de las dificultades, mantienen sus votos y su entusiasmo. El pasado marzo celebramos una reunión muy fructífera en Dharamsala, en la que participaron algunas monjas que se encuentran hoy aquí. Cuando expusieron sus problemas no pude contener las lágrimas. Tienen una gran capacidad para llegar al corazón de la audiencia.

P: ¿Podría aconsejar a alguien que llega al budismo en la vejez y comienza a practicar y a estudiar la complejidad de las escrituras?

R: No debe preocuparse. Tenemos un precedente histórico que le puede servir de modelo y de inspiración. En la época de Buda había un hombre llamado Pelgye que decidió estudiar y practicar el dharma a los ochenta años. Aunque sus hijos y sus nietos se burlaron de él, finalmente abandonó la vida familiar e ingresó en una orden monástica. Y a esa edad alcanzó un alto nivel de realización.

Cuando mi preceptor, Ling Rinpoche, llegó a ser abad del

monasterio de Gyuto, su predecesor era un gran estudioso y un monje excelente. Pero hasta los treinta y cinco años había sido uno de los *dop dops* o «monjes estúpidos», que no muestran ningún interés por el estudio y se pasan el día yendo de un lado para otro. Estos monjes suelen causar problemas en el monasterio e incluso en los pueblos, donde a veces se enzarzan en peleas con las espadas que llevan.

Así era esta persona hasta los treinta y cinco años. Pero después cambió y concentró toda su energía en el estudio hasta llegar a ser un gran erudito. Estas historias deberían infundirnos esperanzas.

Yo creo que gran parte de los maestros de otros tiempos tuvieron muchas dificultades durante los primeros años de su vida. Más tarde, con treinta, cuarenta o cincuenta años comenzaron a practicar con seriedad y rigor y se convirtieron en grandes maestros. Hay muchos casos. Aunque en la vejez hay un deterioro físico, el cerebro humano sigue manteniendo sus facultades.

Por otro lado, para quien cree en la teoría budista de la reencarnación nunca es demasiado tarde. Aunque comencemos un año antes de morir, los frutos de nuestros esfuerzos no serán en vano, porque pasarán con nosotros a la siguiente vida.

El gran Sakya Pandita Kunga Gyaltsen afirmó que el conocimiento se debe adquirir y desarrollar incluso si tenemos la certeza de que vamos a morir mañana, porque podemos recuperarlo en la siguiente vida.

Sin embargo, para la gente que no cree en la reencarnación estos argumentos no tienen ningún sentido.

P: ¿Podría explicar el concepto de la oración en el budismo? ¿A qué o quién se reza si no hay un creador?

R: Hay dos tipos de oraciones. Yo creo que el objetivo principal es recordar las pautas de nuestra práctica diaria. Los poemas parecen oraciones, pero en realidad con ellos recordamos cómo debemos hacer frente a los problemas que surgen en la vida cotidiana. Por ejemplo, en mi práctica diaria, si no tengo

prisa tardo en rezar unas cuatro horas. Demasiado tiempo. Al hacerlo me centro en la compasión, el perdón y, por supuesto, el shunyata. Después dedico un tiempo a visualizar divinidades, el mandala, la muerte y la reencarnación. Realizo esta práctica ocho veces, con lo cual visualizo la muerte, la reencarnación y el estado intermedio ocho veces, porque debo prepararme para la muerte. Si lograré mi objetivo cuando llegue la muerte real, no lo sé.

Además, parte de las oraciones van dirigidas a Buda. Aunque para nosotros Buda no es un creador, le consideramos un ser superior que se purificó a sí mismo, y por lo tanto tiene una energía especial, un poder infinito. En cierto sentido, en este tipo de oración rezar a Buda es como rezar a Dios.

SEGUNDA SESIÓN

Nota del editor: En la sesión final Su Santidad comenzó con la ronda de preguntas y respuestas para hablar después de los doce eslabones del origen dependiente.

Preguntas

P: ¿Es necesario vivir una experiencia determinada para comprenderla y desarrollar una actitud compasiva hacia ella? Muchos de los que estamos aquí nunca hemos sufrido la pobreza ni la opresión política. ¿Quiere esto decir que debemos ir más allá de las noticias de la televisión y de los periódicos para experimentar estas penalidades? ¿Se puede combatir de este modo la indiferencia?

R: Si en la fase inicial se enfrenta directamente a las situaciones en las que hay sufrimiento podrá generar una gran dosis de compasión. No obstante, hay muchas formas de reflexionar sobre el sufrimiento. Por ejemplo, como ya he mencionado, al ver a alguien que sufre puede sentir compasión, aunque no experimente su sufrimiento de un modo consciente. Por otro lado, puede dirigir su compasión hacia la gente que comete

acciones perniciosas si tiene en cuenta que están acumulando causas y condiciones que más tarde tendrán consecuencias negativas. La diferencia es sólo una cuestión de tiempo. En un caso se encuentran en el estado resultante; en el segundo caso aún no sufren, pero están inmersos en un proceso que les conducirá a un estado de sufrimiento. Así pues, puede dirigir hacia ellos su compasión.

Además debemos tener en cuenta que hay diferentes grados de sufrimiento. Por ejemplo, lo que de forma convencional consideramos experiencias agradables son en realidad sufrimientos de cambio, en las que subyace la naturaleza insatisfactoria de la existencia cíclica. Por lo tanto, cuando comience a sentir una compasión basada en una comprensión profunda del sufrimiento no será necesario que sufra para adoptar una actitud compasiva.

P: Dice que la compasión consiste en tratar a los demás con amabilidad y tolerancia y en no hacerles daño. ¿No debería impulsarnos a aliviar el sufrimiento de los enfermos, de los que viven en una pobreza extrema o de las víctimas de la injusticia? En ocasiones se ha acusado al budismo de ignorar los sufrimientos que padece la sociedad. ¿Qué opina al respecto?

R: Creo que en parte es cierto. Como decía antes, los monjes y las monjas budistas deben trabajar de forma más activa en la sociedad, como los religiosos cristianos. Durante mi primera visita a Tailandia a finales de los sesenta hablé de este tema con el patriarca. Él afirmaba que, de acuerdo con el Vinaya, los monjes y las monjas deben mantenerse alejados de la sociedad. Aunque esto es cierto, debemos recordar que el objetivo de nuestras prácticas es servir a los demás. Por tanto, en un nivel práctico, si podemos hacer algo más merece la pena que lo intentemos.

No debemos olvidar el principio básico de la vida monástica, según el cual en lo referente a nuestros intereses personales lo ideal es tener pocos compromisos, pero en lo que concierne a los intereses de los demás se deben tener tantos compromisos como sea posible.

P: *¿Intenta el budismo «evangelizar» o difundir su doctrina? En el mundo hay una gran sed espiritual. Si no es así, ¿existe alguna razón?*

R: Creo recordar que en la época de Ashoka había varias misiones budistas. Pero básicamente la tradición budista no hace hincapié en la evangelización ni en la conversión, a no ser que alguien acuda a nosotros en busca de consejo. En ese caso tenemos el deber y la responsabilidad de explicarle la doctrina, por supuesto. Antes la situación era diferente, pero ahora el mundo es mucho más pequeño, y el espíritu de armonía es esencial. En consecuencia, la predicación del budismo está fuera de lugar. Y en lo concerniente a la labor misionera de otras tradiciones religiosas tengo mis reservas. Si los de un lado intentan difundir su religión y los del otro lado hacen lo mismo, lógicamente puede haber conflictos. No creo que sea conveniente.

En mi opinión, de entre los cinco mil millones de seres humanos que existen sólo unos pocos son de verdad creyentes. Naturalmente, no incluyo a los que se autodenominan cristianos porque su tradición familiar es cristiana, puesto que en su vida diaria muchos de ellos no profesan dicha fe. Excluyendo a éstos, puede haber alrededor de mil millones de personas que practican sinceramente su religión. Eso significa que cuatro mil millones, la mayoría de la gente, no son creyentes. Así pues, debemos encontrar el modo de que estas personas sin religión sean seres humanos buenos y honestos. Ésa es la cuestión. En cuanto a la compasión y otros sentimientos afines, yo los considero cualidades humanas que no tienen por qué estar relacionados con la religión. Una persona sin fe puede ser sensible y adoptar el compromiso de crear un mundo mejor y más feliz. En este sentido la educación es muy importante, y también el papel de los medios de comunicación.

P: *He sido traicionado por dos personas, y he sufrido una gran pérdida económica como consecuencia de la cual tengo dificultades para mantener a mi familia. Cuando analizo la situación me doy cuenta de que podía haber anticipado lo que iba a ocu-*

rrir para evitar el problema. Reconozco que soy culpable. ¿Cómo puedo dejar de odiarme por esta pérdida? Sé que odiándome no consigo nada, pero no puedo evitarlo.

R: Si se encuentra ya en esa situación, no puede dejar de odiarse considerando una idea concreta una o dos veces. Durante estos días hemos hablado de varios métodos y técnicas para hacer frente a este tipo de situaciones. Para superar estas dificultades es preciso llevar a cabo un proceso de estudio, práctica y adaptación.

P: He leído en libros budistas que no es correcto creer que estamos aprendiendo cosas nuevas en una vida concreta. Y sin embargo esta idea es coherente con el concepto del karma. ¿Cómo debemos entenderlo?

R: Yo creo que aquí hay un malentendido, quizá relacionado con la teoría budista de la reencarnación. Según la doctrina budista, a través del estudio y de la práctica se pueden adquirir nuevos conocimientos, y también nuevas experiencias. Por ejemplo, si consideramos la teoría epistemológica budista de la mente, de acuerdo con uno de los textos del Abhidharma titulado *Compendium of Knowledge* hay cincuenta y un tipos de factores mentales que todos poseemos en nuestro estado normal como seres humanos. Y a medida que avanzamos hay muchos otros tipos de modalidades mentales que debemos adquirir a lo largo del camino por medio de la práctica y la meditación. Por ejemplo, en lo referente a la concentración mental, en la literatura budista se describen diferentes niveles o estados de concentración que se deben alcanzar a través de prácticas meditativas.

P: ¿Cómo se medita sobre el vacío?

R: Hablaré de ello en la exposición final después de la sesión de preguntas y respuestas.

P: ¿Podemos educar nuestra mente de algún modo para no sentir tristeza por los sufrimientos que hay en el mundo? En otras palabras, ¿cómo podemos ser felices con tanto sufrimiento?

R: Cambiar de punto de vista y de forma de pensar no resulta fácil. Para hacerlo hay que utilizar diferentes factores en diferentes sentidos. Por ejemplo, de acuerdo con la tradición budista, debemos combinar el método y la sabiduría. No se trata de desvelar un único secreto para solucionar todos los problemas. Esta noción es errónea.

En mi caso, si comparo la actitud mental que tengo ahora con la que tenía hace veinte o treinta años hay una gran diferencia. Pero la progresión ha sido lenta. Aunque comencé a estudiar las doctrinas budistas con cinco o seis años, a esa edad no me interesaban, pese a que me eligieron como sucesor del antiguo Dalai Lama. A los dieciséis aproximadamente comencé a tomarme en serio las prácticas. Después, cuando estuve en China, aunque había muchos problemas, me reunía con mi tutor siempre que podía y me esforcé al máximo. Más tarde, alrededor de los treinta y cinco o cuarenta y cinco, empecé a pensar en el shunyata, el vacío. Y como resultado de una meditación intensiva basada en un esfuerzo constante llegué a comprender la naturaleza de la cesación y a percibir que había una posibilidad. Sin embargo, en aquella época me resultaba difícil generar bodhichitta. Deseaba alcanzar ese maravilloso estado mental, pero aún estaba lejos de conseguirlo. Luego, a los cuarenta, tras estudiar y aplicar los principios del texto de Shantideva y de otros libros, llegué a tener algunas experiencias de bodhichitta. Con todo, mi mente no está en plena forma, pero ahora sé que si tuviese el tiempo necesario y unas condiciones adecuadas podría generar bodhichitta. Este proceso ha durado cuarenta años.

Así pues, cuando alguien me dice que ha alcanzado un alto nivel de realización en un breve periodo de tiempo me entra la risa, aunque intento ocultarlo. El desarrollo mental no se consigue de un día para otro. Si alguien dice: «Con muchos años de esfuerzo las cosas cambiarán algo», sé que va por buen camino. Pero si alguien dice: «En muy poco tiempo, en dos años, las cosas han cambiado mucho», sé que no es cierto.

P: Algunos definen la mente como un depósito de pensamientos. ¿El objetivo de la meditación es eliminar la confusión de la mente? ¿Se consigue de este modo que brille la luz?

R: En la terminología budista no se utiliza la expresión «vaciar la mente de pensamientos» sino «purificarla», porque los pensamientos pueden ser positivos o negativos. Sin embargo, el objetivo de la meditación es alcanzar lo que se denomina «estado no conceptual», término que tiene un significado en el contexto de las exposiciones doctrinales y otro diferente en los distintos sistemas tántricos. Incluso en el Tantra Yoga tiene un significado diferente en la práctica del «Padre Tantras» y de la «Madre Tantras». El término «no conceptual» se utiliza con frecuencia en el contexto del Dzogchen y del Mahamudra. Y en estos dos casos la asociación está basada en la comprensión del Tantra Yoga.

En un texto sobre el Mahamudra, Dapko Tashi Namgyal, un gran estudioso, afirma que el camino Mahamudra no pertenece ni al sistema tántrico ni al de los sutras. Él lo describe como un camino único, y debe tener razones para hacer esta afirmación. Sin embargo, esta noción es difícil de comprender. En cualquier caso, no se trata de una corriente budista, puesto que Buda sólo habló del Sutrayana y del Tantrayana. Si no pertenece a ninguno de estos sistemas, debe de ser algo diferente.

Sea como sea, en la práctica del Mahamudra y del Dzogchen destaca sobre todo la combinación del shunyata y la luz clara. El término «luz clara» puede significar dos cosas diferentes. Puede hacer referencia al objeto que se identifica con el vacío, o a la experiencia subjetiva de ese vacío. Así pues, puede tener a la vez una connotación objetiva y otra subjetiva. La unificación de los aspectos subjetivo y objetivo de la luz clara es la principal característica del Dzogchen y del Mahamudra. Sin embargo, en lo concerniente a la experiencia fenomenológica, desde la perspectiva del individuo que medita no hay dualidad. Sólo desde el punto de vista de una tercera persona, o si se analiza posteriormente, se puede apreciar esta división. Pero en la experiencia real no hay dualidad entre sujeto y objeto.

Para alcanzar este estado no conceptual debe haber un potencial en el interior del individuo que realiza dicha práctica. Pero esto no significa que los procesos conceptuales no puedan resultar útiles para lograr este objetivo. De hecho, en el segundo capítulo de *Exposition of Valid Means to Cognition*, Dharmakirti demuestra que los pensamientos, la reflexión y las meditaciones que implican un proceso intelectual culminan en una experiencia no conceptual. Es importante tenerlo en cuenta.

Además debemos recordar que hay dos tipos básicos de meditación: la analítica, en la que se emplean las facultades analíticas para investigar, y la de carácter reflexivo, donde el elemento clave es la concentración. Puesto que en la meditación analítica se emplean el pensamiento y los procesos conceptuales, para generar abstracciones en el Tantra Yoga no se utiliza esta técnica sino un método basado en la concentración mental, que también se usa en el Dzogchen y en el Mahamudra.

P: ¿Cómo podemos utilizar nuestra capacidad de elección para realizar buenas o malas acciones? ¿Determinan las acciones pasadas nuestra conducta y nuestro punto de vista?

R: Como ha señalado, muchos de nuestros actos, conductas y puntos de vista pueden estar determinados por las acciones que hemos realizado en el pasado. Al afirmar que estamos influenciados por las acciones pasadas nos referimos a la influencia del condicionamiento. Sin embargo, ejerciendo la voluntad y la libertad de elección podemos distanciarnos de los efectos de esas acciones y adoptar nuevos hábitos mentales. De este modo uno se puede liberar de las restricciones de las acciones del pasado.

No obstante, hay una serie de fuerzas biológicas de las cuales resulta difícil liberarse. De hecho, según la filosofía budista nuestro cuerpo es el resultado de la ignorancia y las ilusiones. Además de ser el soporte de nuestro estado actual de existencia, que se caracteriza por las limitaciones y el sufrimiento, es una especie de trampolín para producir futuras experiencias

aflictivas. En nuestro cuerpo hay un fuerte componente biológico que nos impide librarnos de ese vínculo y perturba nuestra claridad mental. Pero existe la posibilidad de controlar los niveles de energía más sutiles de los elementos corporales a través de experiencias meditativas, sobre todo en el tantra, donde, en términos generales, podemos distinguir varios niveles. De este modo podemos reducir la influencia que percibimos en los niveles inferiores de nuestro cuerpo.

P: A mi modo de ver, la iluminación es en cierto sentido liberarse del vínculo de las causas y las condiciones. ¿Cómo se puede alcanzar ese estado en un mundo donde la naturaleza de la existencia es relativa y causal?

R: La influencia de las causas y las condiciones es de carácter universal y llega incluso al estado de budeidad. Por ejemplo, la mente omnisciente de Buda, que está totalmente iluminada pero tiene relación con otros objetos, es transitoria y variable, y por lo tanto es impermanente. Como podemos ver, también en este caso opera el principio de causalidad. Sin embargo, el estado de budeidad se define a veces como un estado de inmortalidad, de permanencia, que se debe entender en el contexto adecuado, es decir, en términos de su continuo. Esto se debe a que hay algunas encarnaciones de Buda impermanentes, que están sometidas a causas y condiciones, y otras permanentes.

Al hablar de las encarnaciones de Buda, las *Buddhakayas*, debemos tener en cuenta que unas son variables y otras no. Debido a que en las encarnaciones búdicas hay dos aspectos, en términos generales se dice que la naturaleza de Buda es invariable y eterna.

P: El otro día afirmó que causar daño es parte de la naturaleza esencial de un agresor y que no debemos tenerlo en cuenta. ¿No poseemos todos una naturaleza búdica?

R: Me parece que aquí hay un pequeño malentendido. Shantideva utiliza este argumento en un sentido hipotético, y emplea una oración condicional. La estrofa 39 dice así:

Si es su naturaleza pueril
 lo que les obliga a causar daño,
 no tiene sentido enojarse con ellos,
 ya que sería como reprender al fuego porque puede arder.

Como puede comprobar, en el primer verso aparece la conjunción «si».

Por otra parte, el término «naturaleza esencial» puede tener diferentes significados dependiendo del contexto. Cuando decimos que la naturaleza esencial de la mente de los seres sensibles es pura nos referimos a la naturaleza búdica, que se encuentra en otro nivel. En este sentido es necesario apreciar los matices significativos de los términos técnicos que se utilizan para explicar la filosofía budista del vacío. Por ejemplo, una de las palabras clave para comprender el concepto del vacío es el vocablo sánscrito *svabhava*, que se puede traducir por «naturaleza intrínseca» o «esencia», y tiene varias connotaciones en diferentes contextos. Al leer un texto budista es preciso tener cuidado a la hora de interpretar un término concreto para no aplicarlo de igual modo en todos los contextos en que pueda aparecer. Un término se puede utilizar de un modo en un sistema filosófico, por ejemplo en el Madhyamika, y de forma diferente en otra escuela de pensamiento. Así pues, es importante tener una postura flexible y apreciar la diversidad de significados en distintos contextos.

P: *¿Podría dar algún detalle sobre la consagración a Tara del miércoles? ¿Qué tipo de compromiso implica?*

R: La ceremonia que se va a celebrar mañana en relación con Tara es una bendición, no una consagración plena. Además, se combinará con una ceremonia de Larga Vida, que instauró el quinto Dalai Lama. Se trata de una práctica especial del linaje de los Dalai Lamas, y no conlleva ningún compromiso específico. ¿No es estupendo? Puede recibir la bendición sin compromiso alguno.

Sin embargo, si toma los votos bodhisattva por la mañana

adquirirá un compromiso. Éstos incluyen los dieciocho votos básicos y cuarenta y seis preceptos auxiliares de un bodhisattva. Como ya he señalado, si éste es su primer contacto con las prácticas budistas es aconsejable que no tome los votos.

P: ¿Qué aconsejaría a un cristiano que estudia budismo y que tiene la intención de tomar los votos bodhisattva esta semana?

R: No debería haber ningún problema.

LOS DOCE ESLABONES DEL ORIGEN DEPENDIENTE

Hasta ahora hemos hablado de la práctica de la paciencia y la tolerancia, que, como he indicado anteriormente, es una de las seis perfecciones que deben practicar los bodhisattvas. Asimismo, es preciso recordar que hay tres tipos principales de paciencia o tolerancia: la aceptación de los agravios infligidos por otras personas; la asunción voluntaria del dolor, los sufrimientos y las dificultades que conlleva la práctica; y el desarrollo de la paciencia y la tolerancia basado en la apreciación de la naturaleza de la realidad, que puede incluir la comprensión de la naturaleza última de la realidad y del concepto del vacío.

Lo que no he mencionado es que la práctica ideal de cada una de las perfecciones debe ser completa; debe contener todos los aspectos del resto de las perfecciones. Por ejemplo, en el caso de la práctica de la paciencia, al animar a otros a que adopten esta actitud se practica la generosidad. El segundo factor consiste en basar la práctica de la paciencia en la honestidad y la sinceridad, aspectos de la moralidad que intervienen en la práctica de la paciencia. El tercero, naturalmente, es la paciencia en sí misma. El cuarto hace referencia al esfuerzo que se debe realizar para mantener la paciencia y la tolerancia. El quinto está relacionado con la resolución y la capacidad de mantener la atención en cualquier actividad. En este apartado también se puede incluir la disposición mental, que es el aspecto de la concentración necesario para practicar la paciencia.

Y por último, la práctica de la sabiduría es la capacidad de juzgar qué es correcto o no en una situación determinada. Estas facultades intelectuales constituyen una parte concomitante de la práctica de la paciencia, y pueden incluir también el reconocimiento de la naturaleza vacía de los fenómenos. Lo mismo sucede en las prácticas de las demás perfecciones, por ejemplo en el caso de la generosidad: en dicha práctica deben intervenir el resto de las perfecciones.

Estas seis perfecciones —generosidad, moralidad, paciencia, perseverancia, concentración y sabiduría— puede practicarlas también un no bodhisattva que desee alcanzar su liberación personal. Lo que hace que la práctica de estos seis factores sea perfecta es la motivación. Para que la práctica de la paciencia sea una práctica de la perfección de la paciencia es necesario tener bodhichitta, la aspiración de alcanzar la iluminación en beneficio de todos los seres sensibles.

Las prácticas de estas perfecciones están incluidas en las prácticas relacionadas con la acumulación de mérito o de sabiduría. La razón por la que se establecen en el camino dos categorías principales es que el estado resultante de Buda comprende dos *kayas* o encarnaciones: el *dharmakaya*, la verdadera naturaleza de Buda, y el *rupakaya*, la forma corporal. Estos dos *kayas* tienen diferentes funciones: el *dharmakaya* es un estado perfecto de realización, y el *rupakaya* es el cuerpo que adopta el Buda para servir a los seres sensibles. Éstas son las pautas generales del camino Mahayana según el Sutrayana, en el cual lo que motiva a alguien para iniciar el camino espiritual que conduce a la perfección es el bodhichitta, la aspiración de alcanzar la iluminación total. Con esta motivación se recorre un camino que se caracteriza por la práctica de seis perfecciones, en las que se combinan el método y la sabiduría. Y tras superar los diez estados del bodhisattva se llega al estado final en el que se encarnan el *dharmakaya* y el *rupakaya*. Éste es el planteamiento general del camino Mahayana.

Lo que distingue este planteamiento del enfoque del budismo tántrico es que en este último la unificación del método y la

sabiduría tiene lugar en un nivel más profundo. En el Sutrayana la unificación de estos factores se interpreta en términos de dos entidades distintas, dos estados cognitivos totalmente diferentes que se complementan y se refuerzan entre sí. Sin embargo, en el tantra la unificación se lleva a un nivel mucho más profundo, de forma que en un estado mental o nivel de conciencia intervienen los aspectos del método y de la sabiduría. No hay dos estados mentales distintos sino una especie de asimilación del método y la sabiduría en un único episodio cognitivo. Ésta es la base de todos los niveles del tantra.

En el tantra hay diferentes sistemas o divisiones. En algunos casos el camino tántrico se divide en seis sistemas pero normalmente se distinguen cuatro clases. El rasgo fundamental que diferencia las tres primeras clases de tantra y el Tantra Yoga es que en este último se hace un gran hincapié en la práctica de la luz clara, que no se tiene en cuenta en el resto de los sistemas.

Para comprender bien la idea de la luz clara es necesario tener la capacidad de percibir los diferentes niveles de la conciencia sutil. Por esta razón, en la literatura del Tantra Yoga se habla de los chakras, los canales de energía, la energía que fluye en su interior y los puntos esenciales que están localizados en las principales zonas del cuerpo. Estos principios están directamente relacionados con la idea de que existen varios niveles de conciencia y de energía, y por ello encontramos en el Tantra Yoga imágenes que representan figuras iracundas o eróticas. Muchas de las prácticas del Tantra Yoga que están relacionadas con los canales de energía, los chakras y la energía sutil parten de la base de que nuestra existencia corporal está integrada por una serie de componentes básicos, por ejemplo los seis elementos. El flujo de estos elementos en el interior de nuestro cuerpo y sus niveles de energía influyen en nuestros estados mentales, en los niveles de nuestra conciencia. Por ejemplo, hay determinadas situaciones en las que vislumbramos lo que se podría denominar la experiencia de la mente sutil. El Buda Shrijnana afirma en uno de sus textos que en nuestro estado normal hay ocasiones en las que lle-

gamos a vislumbrar de forma natural la experiencia de la mente sutil: en un sueño profundo, en el clímax sexual, al desmayarnos y en el momento de la muerte. En estos casos experimentamos de manera espontánea una forma de conciencia sutil. También se pueden crear las condiciones adecuadas para alcanzar dicho estado aplicando determinadas técnicas de meditación.

Así pues, hay que tener en cuenta estos factores para comprender el principio del *yab-yum*, la unión masculina y femenina. Si nuestra interpretación es correcta comprobaremos que el acto sexual que realizan las divinidades masculinas y femeninas es muy diferente de lo que se entiende por acto sexual en términos convencionales. En este tipo de *yab-yum* los participantes deben tener la capacidad de mantener la energía y evitar que se pierda. De hecho, se considera un gran error que un practicante del tantra no logre mantener la energía y la derrame, sobre todo en el Kalachakra Tantra.

En definitiva, cuanto más profunda sea la unificación del método y la sabiduría más posibilidades hay de alcanzar la iluminación. No obstante, para practicar con éxito estos principios es necesario tener bodhichitta. Sin esta condición previa es imposible llevar a cabo estas prácticas.

Para generar bodhichitta debemos tener una actitud de compromiso y asumir la responsabilidad de ayudar a otros a liberarse de su sufrimiento. Y para ello es preciso que desarrollemos una compasión universal.

En la tradición budista hay dos técnicas básicas para cultivar la compasión universal: el método de «las siete causas y efectos» y el «intercambio y la igualación con los demás». Esta última técnica se describe en el capítulo octavo de la *Guía del ideal bodhisattva* de Shantideva.

Éstos son algunos de los aspectos del camino Mahayana que se deben tener en cuenta para alcanzar la iluminación total. Sin embargo, para generar una compasión auténtica, la sensación de que el sufrimiento de otros seres sensibles es insoportable, debemos ser capaces de apreciar la intensidad del

sufrimiento. Es necesario que reconozcamos la verdadera naturaleza del sufrimiento.

La compasión que normalmente tenemos es tal que cuando vemos a alguien que sufre sentimos una empatía espontánea, y pensamos: «¡Qué pena!». Pero cuando nos encontramos con alguien que ha alcanzado el éxito material, en lugar de sentir lástima por él tenemos envidia y celos. Ésta es una compasión pueril. La razón de que actuemos de este modo es que no comprendemos lo que significa realmente el sufrimiento. Para comprender la auténtica naturaleza del sufrimiento debemos cultivar los aspectos básicos del camino.

Pero no basta con reconocer la naturaleza del sufrimiento y comprender su significado. Además, es necesario tener la capacidad de buscar una alternativa, es decir, la liberación del sufrimiento. Y para ello es preciso comprender los principios de las Cuatro Verdades Nobles, que se plantean tanto en el budismo Mahayana como en otras corrientes budistas.

En las Cuatro Verdades Nobles podemos distinguir dos grupos de causas y efectos. Uno de ellos está relacionado con nuestra existencia cíclica, en la cual el sufrimiento es el resultado y el origen del sufrimiento la causa. El segundo tiene relación con el proceso que nos permite romper ese vínculo y liberarnos del sufrimiento. En este caso la cesación es el resultado, y el camino que lleva a la cesación la causa. Cuando comprendamos bien estos dos grupos de causas y efectos podremos centrarnos en los principios del origen dependiente. En otras palabras, en los doce eslabones del origen dependiente se desarrollan los temas de las Cuatro Verdades Nobles.

Los doce eslabones del origen dependiente se pueden analizar en orden ascendente o descendente. Si pensamos en ellos siguiendo un orden secuencial vemos que el primero es la ignorancia. La ignorancia provoca actos volitivos, que a su vez dejan huellas en la conciencia, que toman forma y culminan con el envejecimiento y la muerte. Si examinamos esta cadena comprenderemos por qué renacemos una y otra vez en la existencia cíclica y repetimos el ciclo de la vida y la muerte.

Si invertimos el orden y reflexionamos sobre la cesación de cada uno de los doce eslabones veremos que la cesación de la vejez y la muerte depende de la cesación de la decadencia, que depende de la cesación de la codicia, y así sucesivamente. De este modo identificamos el proceso mediante el cual podemos romper esta cadena y liberarnos del samsara.

Todas las prácticas que están basadas en la apreciación del orden ascendente y descendente de los doce eslabones del origen dependiente forman parte de las llamadas «prácticas de los treinta y siete aspectos del camino de la iluminación», que tienen su origen en la práctica de los cuatro conocimientos. En otras palabras, las prácticas de los treinta y siete aspectos del camino de la iluminación están relacionadas con los doce eslabones del origen dependiente.

El primero de los treinta y siete aspectos del camino de la iluminación es el conocimiento del cuerpo. El segundo es el conocimiento de los sentimientos y emociones. El tercero es el conocimiento de la mente. Y el cuarto es el conocimiento de los fenómenos.

Cuando uno medita sobre el conocimiento del cuerpo, piensa en cómo se origina y examina las condiciones causales, percibe también sus impurezas. Desde esta perspectiva podemos comprobar que ni siquiera los individuos que tienen éxito en términos mundanos son dignos de envidia, porque no han conseguido liberarse del sufrimiento y la insatisfacción. De hecho, cuanto mayor es el éxito material más compleja es la estructura psicológica, porque hay un entramado mucho más complejo de esperanzas, temores, aprensiones e inhibiciones.

Aryadeva afirma en *Four Hundred Verses* que los que tienen fortuna y éxito están plagados de dolores mentales y emocionales, y que los pobres están plagados de sufrimientos y dolores físicos. Ésta es una gran verdad.

Lo que hace que todos los seres sensibles sufran y sientan dolor es el hecho de que todos ellos están sometidos a la influencia de la ignorancia. Deberíamos aprender a vivir con una sensación de urgencia, como si tuviésemos sida. Cuando se

desarrolla esta enfermedad uno vive con más intensidad, porque tiene los días contados. Deberíamos pensar: «Mientras esté sometido a la influencia de la ignorancia, tarde o temprano ocurrirá algo. Por lo tanto, debo actuar ya».

Mientras estemos sometidos a la influencia de los tres pecados capitales no podremos alcanzar la felicidad. En cierto sentido somos como esclavos de estos pecados. Y mientras tengamos una posibilidad de liberarnos de esa esclavitud es una insensatez que no hagamos un esfuerzo para conseguir la libertad.

Si nos lo planteamos de este modo, al pensar en «los tres ámbitos de la existencia cíclica», en lo más profundo de nuestro corazón surgirá el deseo de liberarnos de la esclavitud de estos tres pecados.

Ahora bien, para alcanzar dicha liberación es necesario practicar y meditar durante un largo periodo de tiempo, en algunos casos durante varias vidas. Lo más importante es asegurarse de que se obtiene una buena reencarnación para tener la oportunidad de continuar con este objetivo.

Así pues, aunque la meta final sea la liberación, para conseguirla, en primer lugar debemos asegurarnos una reencarnación favorable. Y para ello es preciso vivir una vida disciplinada en la que se deben evitar las diez acciones negativas. Éstas incluyen tres acciones corporales (matar, robar y cometer adulterio), cuatro acciones verbales (mentir, discutir, calumniar y cotillear) y tres acciones mentales (codiciar, tener malas intenciones y distorsionar la realidad). Para generar un deseo profundo de vivir una vida virtuosa es necesario comprender bien los mecanismos del karma, las causas y los efectos.

Pero los mecanismos que hay detrás del concepto del karma, la relación entre las causas y los efectos y el modo en que se determinan entre sí están fuera del alcance de nuestra comprensión habitual. En la fase inicial nos resulta imposible comprender los aspectos más sutiles de la teoría kármica. Por tanto, es necesario confiar y tener fe en las enseñanzas de Buda sobre la doctrina del karma. Por esta razón la observancia de la ley del karma está estrechamente relacionada con la búsqueda

de refugio. De hecho, llevar una vida disciplinada de acuerdo con la ley del karma constituye el precepto de buscar refugio.

Para llevar a cabo estas prácticas, es decir, para buscar refugio, vivir de acuerdo con la ley del karma y llevar una vida disciplinada en la que se observen las diez virtudes, es necesario que confiemos en que podemos hacerlo. Y para generar esta confianza nos pueden servir de inspiración los textos de Buda en los que se describen las cualidades del cuerpo humano y de la existencia humana. En esta fase no se habla de las impurezas y las imperfecciones corporales; de hecho, hablamos de lo bueno que es el cuerpo, de su gran potencial y de lo útil que puede ser. Se trata de infundir confianza y valor. Así pues, en esta fase uno no debe centrarse en los aspectos negativos del cuerpo, sobre todo si tiene problemas de autoestima o se odia a sí mismo. Si se habla de las impurezas y de las imperfecciones corporales se puede agravar el problema. En esta fase nos centramos principalmente en los beneficios y las ventajas de la forma humana para apreciar las posibilidades de nuestro cuerpo y comprometernos a utilizarlas de un modo positivo.

A continuación debemos pensar en la impermanencia y en la muerte. Al hablar de impermanencia nos referimos al sentido literal del término: un día dejaremos de estar aquí. Cuando esta certeza se combina con el reconocimiento del enorme potencial de la existencia humana sentimos una especie de apremio: «Debo aprovechar cada uno de los maravillosos momentos de mi vida». Ése es el tipo de confianza y de entusiasmo que debemos desarrollar.

Para llegar a ese punto es importante estudiar primero. Pero como decía Dromtonpa, hay que estudiar y aprender sin olvidar las prácticas de la contemplación y la meditación. Por otro lado, cuando él contempla un asunto determinado no olvida la importancia del estudio y la meditación. Y cuando medita no olvida la importancia del estudio y la contemplación. Es decir, siempre combina estos tres factores. Este esfuerzo coordinado y combinado es esencial para evitar desequilibrios entre el aprendizaje intelectual y la aplicación práctica. De otro

modo existe el riesgo de que haya una intelectualización excesiva, que anularía la práctica, o de que se conceda demasiada importancia a la aplicación práctica sin estudio, que eliminaría el entendimiento. Debe haber un equilibrio.

La visión general que he expuesto, los pasos del camino analizados en sentido inverso, se encuentra en la obra de Aryadeva *Four Hundred Verses*, donde describe las diferentes etapas del camino budista. En ella afirma que en la etapa inicial es necesario evitar las acciones negativas y destructivas del cuerpo, el habla y la mente. Por eso es tan importante llevar una vida disciplinada y observar los principios morales. En la segunda etapa debemos erradicar los estados ilusorios y la ignorancia subyacente, que percibe las cosas como si tuvieran una existencia y una identidad intrínsecas. Y en la tercera etapa se deben eliminar todas las disposiciones y las tendencias que implantan en nuestra mente los estados ilusorios. Éstas son las etapas del proceso que llevamos a cabo para alcanzar la iluminación total.

Meditación

Ahora vamos a hacer una pausa para meditar en silencio. En las sesiones anteriores, al hablar de los diferentes temas, quizá hayan sentido alegría, felicidad o alguna experiencia agradable. Es posible que algunos se encuentren cansados, exhaustos. Por eso vamos a concentrarnos y a analizar quién es ese «yo» que ha experimentado esta alegría. Vamos a centrar en ello nuestra atención.

No cabe duda de que ese «yo» no tiene una existencia independiente de nuestro cuerpo y nuestra mente. Y por otra parte está claro que no se puede identificar con el cuerpo. Tampoco es un sentimiento, porque en términos convencionales decimos «yo siento», lo cual implica que hay una persona que siente. Ni es una percepción, porque al decir «yo percibo» parece haber un acto de percepción y alguien que lo percibe.

Ahora bien, si pudiésemos cambiar nuestra mente por otra más perfecta, muchos de nosotros lo haríamos. Y lo mismo

sucede con nuestro cuerpo; si tuviésemos la oportunidad de cambiarlo por otro mucho más atractivo y deseable... Aunque de momento la ciencia médica no realiza transplantes de cerebros, hay una especie de anhelo; si fuera posible, estaríamos dispuestos a cambiarlo.

Esto indica que el concepto que tenemos de nosotros mismos, la percepción del «yo», implica la existencia de un sujeto, un agente, que siente y percibe. En cuanto a los elementos corporales, en cierto sentido forman parte de esa identidad.

Igualmente, cuando uno siente un odio intenso percibe con claridad la noción del «yo». Y si dirige ese odio hacia un enemigo, por ejemplo, tiene una sensación concreta de que esa persona es totalmente negativa, o positiva, según el estado de ánimo. Por lo tanto si esa persona, el objeto de nuestra ira, existe tal y como la percibimos, cualquier cualidad que proyectemos sobre ella será parte de esa realidad. Esto significa que la visión que tenemos del objeto de nuestra ira seguirá siendo negativa. Pero éste no es el caso.

Para nuestra mente natural e ingenua todo tiene una entidad sólida e independiente, un estatus objetivo, como si existiera por derecho propio. Sin embargo, si las cosas existieran tal como las percibimos, deberíamos identificarlas con claridad. Pero lo cierto es que cuando iniciamos su búsqueda se desintegran y desaparecen.

Incluso en el contexto de la ciencia moderna, los físicos, en su afán de comprender la naturaleza de la realidad física, han llegado a un punto en el que no existe el concepto de la materia sólida; no pueden determinar la identidad real de la materia. Así pues, están comenzando a ver las cosas en términos holísticos, de interrelaciones.

Si las cosas existieran tal y como las percibimos, con un estatus objetivo e independiente y una identidad concreta, al buscar los referentes de los términos deberíamos verlos con una gran claridad. Pero no es así. Cuando intentamos localizarlos los conceptos parecen desintegrarse y desaparecer. Esto no significa que las cosas no existan. El hecho de que existen es real;

de ahí que en diferentes circunstancias sintamos dolor o placer. Nuestra experiencia confirma la realidad de los fenómenos. Por lo tanto, podemos concluir que hay una disparidad entre el modo en que percibimos las cosas y el modo en que existen realmente, es decir, entre las apariencias y la realidad. Si tenemos esto en cuenta, lo único que debemos hacer es considerar de qué modo nos relacionamos con el mundo y con los demás: cómo percibimos a la gente, el entorno que nos rodea y a nosotros mismos. Al realizar este análisis comprobamos que nuestra forma de relacionarnos indica que creemos que hay algo independiente y objetivo. Después nos damos cuenta de que las cosas no existen como las percibimos. Vamos a centrarnos en la conclusión de que las cosas no tienen una existencia intrínseca y no poseen el estatus independiente que vemos en ellas.

Ahora bien, ¿de qué modo existen? ¿Cuál es el estatus de su existencia? Debemos concluir que su identidad sólo se puede entender en términos de interrelaciones: su existencia se deriva de la interacción de una serie de factores, clasificaciones y etiquetas que imponemos a la realidad. A continuación vamos a reflexionar sobre el hecho de que las cosas no existen de forma independiente y no poseen una identidad intrínseca. Así se medita sobre el vacío.

Cuando meditamos sobre el vacío no pensamos: «Esto es el vacío» o «Las cosas no existen de este modo, pero pueden existir de otro». Debemos evitar este tipo de afirmaciones y centrar nuestra mente en la conclusión de que las cosas carecen de una realidad intrínseca o independiente, que no es lo mismo que centrarse en la nada o en un vacío absoluto.

Glosario

Las definiciones de este glosario han sido extraídas de las que se incluyen en *A Handbook of Tibetan Culture*, compilado por la Fundación Oriental y editado por Graham Coleman (Boston, Shambhala, 1994). Para obtener más detalles sobre los términos técnicos, consulten esta obra.

Abhidharma (sánscr.). Una de las tres divisiones del canon budista (*Tripitaka* o «Tres cestas»), que contiene las escrituras en las que se tratan cuestiones fenomenológicas, psicológicas y cosmológicas.

Arhat (sánscr.). Ser que ha alcanzado la liberación de la existencia cíclica eliminando las tendencias kármicas y las emociones aflictivas que determinan una existencia en la que se repite el ciclo del nacimiento, la muerte y la reencarnación. Meta a la que aspiran los practicantes del Hinayana.

Bindus (sánscr.). Literalmente «gotas», que hacen referencia a la esencia pura de los fluidos corporales masculino (blanco) y femenino (rojo), que, junto con los canales de energía y las corrientes que fluyen por ellos, configuran un importante aspecto de la psicología humana según el tantra y la teoría médica budista.

Bodhichitta (sánscr.). Anhelo altruista de alcanzar la iluminación total en beneficio de todos los seres.

Bodhisattva (sánscr.). Ser que ha alcanzado el estado mental del bodhichitta y la iluminación total. Consagrados por entero al bienestar de todos los seres sensibles, los bodhisattvas se comprometen a permanecer en la existencia cíclica para ayudar a los demás en lugar de buscar su liberación personal.

Cuatro Verdades Nobles. El sufrimiento, el origen del sufrimiento, la aniquilación del sufrimiento y el camino que lleva a la aniquilación del sufrimiento. La enseñanza de las Cuatro Verdades Nobles fue el tema central del primer discurso público que pronunció el Buda Shakyamuni tras alcanzar la iluminación.

Chakra (sánscr.). Literalmente «círculo» o «rueda». En el contexto del tantra, centros de energía del cuerpo humano. Los chakras principales se encuentran en la coronilla, la garganta, el corazón, el ombligo y los órganos genitales.

Chandrakirti. Pensador budista hindú del siglo VI que clarificó el planteamiento de Nagarjuna de la filosofía de la Vía Media.

Chittamatra (sánscr.). Una de las cuatro escuelas filosóficas budistas más importantes de la antigua India. Fundada en el siglo IV por Asanga, su principal dogma es que todos los fenómenos son sucesos mentales o extensiones de la mente. Se suele traducir como «escuela de la mente».

Dharma (sánscr.). Término que tiene varios significados. En los contextos doctrinales hace referencia a las realizaciones de los Budas, el estado de cesación y los caminos que conducen a dicho estado, y a la transmisión de los textos sagrados que describen el camino de la budeidad.

Dharmakaya (sánscr.). Véase tres kayas.

Dharmakirti. Filósofo y lógico hindú del siglo VII cuyas obras constituyen la base del estudio de la lógica y la epistemología en la tradición budista tibetana.

Dos Verdades. La verdad convencional o relativa (las apariencias) y la verdad última (el vacío). Todas las escuelas filosóficas budistas formulan sus teorías metafísicas en el marco de las dos verdades, aunque su definición varía según las diferentes interpretaciones epistemológicas.

Dzogchen (tib.). «Gran Perfección» o «Gran Realización». Nivel superior de práctica en la tradición Nyingma del budismo tibetano.

Hinayana. «Pequeño Vehículo», así llamado porque la máxima aspiración de quien lo practica es alcanzar la liberación individual de la existencia cíclica. Se opone al «Gran Vehículo», en el cual se busca la liberación de todos los seres sensibles. Véase Mahayana.

Ilusiones (sánscr. *klesa*, tib. *nyon mongs*). Aflicciones psicológicas que perturban la mente e impiden la expresión de su naturaleza esencialmente pura. Las tres aflicciones principales o «pecados capitales» son la codicia, el odio y la ignorancia fundamental que desvirtúa la naturaleza de la realidad.

Jataka. Relatos de las vidas anteriores de Buda que componen una de las doce divisiones tradicionales de sus discursos. En ellos se describe cómo alcanzó el ideal bodhisattva en sus existencias anteriores.

Kadampa (tib.). Seguidores de la escuela Kadam de budismo tibetano fundada en el siglo XI por el santo hindú Atisha y su discípulo tibetano Dromtonpa. Esta escuela es conocida especialmente por el énfasis que pone en la aplicación práctica de los ideales del bodhisattva y por el desarrollo de una serie de prácticas y escritos denominados *lo-jong* o «preparación mental».

Karma (sánscr.). Literalmente «acciones». Actos físicos, verbales y mentales y las tendencias psicológicas que éstos proyectan en la mente, que permanecen en el continuo mental en las sucesivas reencarnaciones. Este potencial kármico se activa más tarde cuando se dan las condiciones adecuadas. La doctrina del karma se basa en dos principios fundamentales: (1) nunca se experimentan las consecuencias de una acción no cometida; y (2) el potencial de una acción cometida no se pierde nunca a no ser que se elimine con remedios específicos.

Madhyamika (sánscr.). La más influyente de las cuatro escuelas principales del budismo hindú. Literalmente significa «Camino Medio» entre los extremos del absolutismo y el nihilismo. El Prasangika Madhyamika es uno de los dos sistemas más importantes de esta escuela.

Madre Tantras. Subdivisión del Tantra Yoga que incluye los tantras que se centran principalmente en los yogas asociados con el estado mental de la luz clara.

Mahamudra (sánscr.). «Gran Sello». Tiene diferentes significados en el contexto del sutra y del tantra. Como técnica meditativa se centra en el shamatha y el vipashyana y tiene en cuenta la naturaleza de la mente del meditador. La meditación Mahamudra se practica en las escuelas de budismo tibetano Kagyu y Gelug.

Mahayana (sánscr.). Uno de los dos sistemas o vehículos principales del budismo junto con el Hinayana. Concede una gran importancia al altruismo y tiene como objetivo la liberación de todos los seres. Por esta razón se denomina también «Gran Vehículo».

Maitreya. Uno de los ocho discípulos del Buda Shakyamuni, a quien se le atribuyen cinco importantes obras que constituyen la base de la escuela Chittamatra.

Nagarjuna. Filósofo del siglo II que fundó la escuela de pensamiento budista Madhyamika.

Nirvana (sánscr.). Literalmente «estado que trasciende el dolor». Alude a la cesación permanente de todos los sufrimientos y las emociones negativas que causan y perpetúan el sufrimiento.

Nyingma (tib.). La escuela más antigua del budismo tibetano, basada en las doctrinas y los textos que se introdujeron en el Tibet durante los siglos VIII y IX.

Padre Tantras. Subdivisión del Tantra Yoga que incluye los tantras que se centran principalmente en los yogas asociados con los aspectos metodológicos y el cuerpo ilusorio.

Prasangika Madhyamika. Véase *Madhyamika*.

Pratyekabuddha (sánscr.). «Despierto solitario». Término con que se designa a quienes alcanzan el estado de liberación por sus propios medios sin instrucciones verbales. Véase también *shravaka*.

Rendawa (tib. Red mda'ba). Gran maestro del siglo XV de la escuela Sakya de budismo tibetano. Fue uno de los maestros de Tsongkhapa, fundador de la escuela Gelug.

Rupakaya (sánscr.). En el budismo Mahayana «forma corporal», que hace referencia al sambhogakaya (cuerpo del deleite) y al nirmanakaya (cuerpo de la transformación). Véase también *tres kayas*.

Sakya Pandita Kunga Gyaltsen (1182-1251). Uno de los cinco fundadores de la escuela Sakya de budismo tibetano.

Samsara (sánscr.). «Existencia cíclica», estado de existencia condicionado por las tendencias kármicas y las huellas de las acciones del pasado —hábitos recurrentes—, que se caracteriza por un ciclo de vida y muerte y por el sufrimiento.

Sangha (sánscr.). Comunidad espiritual de monjes y monjas. Como objeto de refugio en el contexto de las tres joyas es una congregación sublime de los que han logrado comprender la verdadera naturaleza de la realidad, el vacío, y está representada por la comunidad monástica.

Seis perfecciones. Las seis prácticas que forman la base del modo de vida de un bodhisattva: (1) generosidad, (2) moralidad, (3) paciencia, (4) perseverancia, (5) concentración y (6) sabiduría.

Shamatha (sánscr.). Estado meditativo en el que se mantiene la atención en un objeto interno de observación. Se caracteriza por la estabilidad de la mente y el cuerpo, y la supresión de las distracciones externas. Se denomina también «calma permanente».

Shravaka (sánscr.). «Oyente». En el contexto del sutra, uno de los tres tipos de practicantes espirituales junto al *pratyekabuddha* y el *bodhisattva*. Los shravakas buscan únicamente su propia liberación de la existencia cíclica, dependen en gran medida de las instrucciones verbales e

intentan eliminar la falsa creencia en una identidad personal a través de la práctica.

Shunyata (sánscr.). «Vacío». Término que designa la naturaleza última de la realidad, que es la ausencia total de una existencia intrínseca en todo tipo de fenómenos. Su significado varía en las diferentes escuelas y doctrinas filosóficas.

Skandhas (sánscr.). Los cinco elementos básicos de la existencia humana: la forma, los sentimientos, las percepciones, la predisposición mental y la conciencia.

Sutra (sánscr.). Discursos públicos del Buda Shakyamuni.

Sutrayana (sánscr.) En el budismo Mahayana el sendero de la iluminación se presenta a través de dos sistemas o vehículos, el Sutrayana y el Tantrayana. El Sutrayana incluye las doctrinas y las prácticas basadas en los sutras.

Tantra (sánscr.). Literalmente «continuo». Este término hace referencia a los sistemas de prácticas y a la literatura que expone esas prácticas. Los tantras incluyen técnicas sofisticadas que permiten transformar las emociones negativas en sublimes estados de perfección. Se dice que estas enseñanzas fueron transmitidas por el Buda Shakyamuni adoptando la forma de divinidades esotéricas.

Tantrayana (sánscr.). Sistema del budismo Mahayana que se basa en los textos tántricos. También llamado Vajrayana y Mantrayana.

Tantra Yoga (sánscr. *anuttarayogatantra*). Grado superior de los cuatro sistemas de tantra, que se caracterizan por la mayor o menor importancia que conceden a las prácticas externas, la visualización, las prácticas internas y las técnicas para manifestar los tres kayas.

Tathagata (sánscr.). Sinónimo de Buda utilizado con frecuencia en los sutras. «Tatha» significa «así», y «gata», «ido». Este término se interpreta de diferente modo en el Sutrayana y en el Tantrayana.

Theravada (sánscr.). «Camino de los Sabios». Antigua escuela del budismo Hinayana hindú, que se mantiene sobre todo en Tailandia, Birmania, Camboya y Sri Lanka. Su canon se conserva íntegramente en pali.

Tong-len (tib. *gtong len*). «Dar y recibir». Práctica Mahayana en la que se visualiza la acción de dar felicidad a otros y de asumir su sufrimiento y su infelicidad. El objetivo de esta práctica es generar amor y compasión.

Tres joyas. El Buda, o la expresión de la naturaleza última; el dharma, el

auténtico camino que conduce a la libertad; y el sangha, la comunidad espiritual ideal. Se consideran los objetos perfectos para refugiarse de la naturaleza insatisfactoria de la existencia cíclica.

Tres kayas. Los «tres cuerpos» de un buda, que en este contexto se utilizan para designar el cuerpo físico y las diferentes «dimensiones» en las que se pueden encarnar los seres iluminados: el dharmakaya (cuerpo de la verdad), el sambhogakaya (cuerpo del deleite) y el nirmanakaya (cuerpo de la transformación).

Vacío. Véase shunyata.

Vaibhashika. Una de las cuatro escuelas filosóficas budistas más importantes de la antigua India.

Vinaya (sánscr.). Literalmente «disciplina». Código de disciplina monástica que rige la conducta de los monjes y las monjas. También hace referencia a la sección del canon budista que contiene los discursos de Buda relativos a la disciplina.

Vipashyana (sánscr.). Estado meditativo analítico en el que se perciben la naturaleza y las características del objeto de meditación elegido. Se alcanza a través del shamatha.

Yogachara (sánscr.). En este contexto, sinónimo de *Chittamatra*.

Bibliografía

- Dalai Lama, *A Flash of Lightning in the Dark of Night*, Boston, Shambhala, 1994.
- , *Kindness, Clarity, and Insight*, Ithaca, Nueva York, Snow Lion Publications, 1984.
- , *The Path to Bliss*, Ithaca, Nueva York, Snow Lion Publications, 1991.
- , *The World of Tibetan Buddhism*, Boston, Wisdom Publications, 1995.
- Hopkins, Jeffrey, *Emptiness Yoga*, Ithaca, Nueva York, Snow Lion Publications, 1987.
- Garfield, Jay, *The Fundamental Wisdom of the Middle Way*, Nueva York, Oxford University Press, 1995.
- Khyentse, Dilgo, *Enlightened Courage*, Ithaca, Nueva York, Snow Lion Publications, 1993.
- Piburn, Sidney, ed., *The Dalai Lama: A Policy of Kindness*, Ithaca, Nueva York, Snow Lion Publications, 1990.
- Powers, John, *Introduction to Tibetan Buddhism*, Ithaca, Nueva York, Snow Lion Publications, 1995.
- Rinchen, Geshe Sonam, *The Thirty-seven Practices of Bodhisattvas*, traducido y editado por Ruth Sonam, Ithaca, Nueva York, Snow Lion Publications, 1997.
- Shantideva, *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*, Traducido por Stephen Batchelor. Dharamsala, India, Library of Tibetan Works and Archives, 1979.