TENZIN GIATSO

Hacia la paz interior

LECCIONES DEL DALAI LAMA

Las conferencias pronunciadas en 1981 en la universidad de Harvard aparecen ahora en forma de libro para acercar aún más a la mentalidad occidental la visión budista de la realidad, el mundo, la vida y la muerte. Siguiendo el desarrollo de las sesiones, incluyendo el turno de preguntas y respuestas sobre los más variados temas de interés para los occidentales, el Dalai Lama expone con claridad no exenta de rigor los fundamentos del budismo, los planteamientos y conceptos que han llevado a alas distintas escuelas budistas a concebir una teoría, una práctica y una actitud en la vida con las que aspiran a reducir el sufrimiento y sus causas en este mundo material.

Tenzin Giatso

Hacia la paz interior

Lecciones del Dalai Lama

ePub r1.3
pepitogrillo 21.05.16

Título original: *The Dalai Lama at Harvard*
Tenzin Giatso, 2003
Traducción: Mercedes Pérez Albert

Editor digital: pepitogrillo
ePub base r1.2

Prefacio

En agosto de 1981, Su Santidad el Dalai Lama del Tibet impartió una serie de conferencias en la Universidad de Harvard bajo los auspicios del Instituto Americano de Estudios Budistas (AIBS) y del Centro para los Estudios de las Religiones del Mundo. Organizado principalmente por el profesor Robert Thurman, presidente del AIBS, las conferencias del Dalai Lama, dictadas en el Harvard Yard Hall, satisficieron magníficamente la intención de proporcionar una introducción en profundidad a la teoría y la práctica del budismo. Las conferencias se sucedieron a lo largo de cinco días, con sesiones de aproximadamente dos horas tanto por la mañana como por la tarde. Desde la perspectiva de las cuatro verdades nobles, el Dalai Lama describió la situación de los seres atrapados en un círculo de sufrimiento producido por acciones contraproducentes, las cuales se basan en una comprensión errónea de la naturaleza de las personas y demás fenómenos. Siendo la ignorancia la causa básica del sufrimiento, describió con gran lujo de detalles el camino para salir de esta situación, la motivación para desprendernos de la repetición descontrolada de las actitudes insanas, la extensión de esta comprensión de la propia situación a la de los demás y la consecuente generación de la compasión universal. El Dalai Lama enfatizó particularmente el desarrollo de la sabiduría que penetra el velo de la falsa apariencia del fenómeno, llegando a su verdadera naturaleza, que no se encuentra adulterada por falsas superposiciones. Después de la primera conferencia del lunes por la mañana, el Dalai Lama respondió a las preguntas al comienzo de cada sesión. Dado que los temas trataban acerca de la relación entre ciencia y religión, la naturaleza y los niveles de la conciencia, el significado de ser una persona en un sistema basado en la abnegación, dualismo y no dualismo, la diferencia entre una escasa apreciación de uno mismo y la abnegación absoluta, técnicas para curar la depresión, los tipos de cuerpos de arco iris, la diferencia entre el apego aflictivo y el no aflictivo, la posición de las mujeres en el budismo, el conflicto entre la evolución y la teoría budista de la involución, la utilización del sexo en el camino del Tantra, cómo dirigir nuestra práctica diaria sin sufrir un excesivo apego hacia ella y cómo equilibrar la actividad altruista con el desarrollo interno, las respuestas abarcaron la totalidad del espectro de las cuestiones sobre las que todos, incluso quienes muestran un interés apenas superficial por el budismo, hemos deseado indagar durante las últimas décadas. Las respuestas del Dalai Lama revelaron una orientación profunda y aun así práctica respecto a estas cuestiones cruciales, equilibrada con un sencillo y modesto humor.

Las conferencias, traducidas y editadas aquí en forma de libro, proporcionan una información técnica sobre la perspectiva budista respecto a la situación humana, así como un inspirador consejo acerca del amor y la compasión. La combinación de un intelecto poderoso y una impresionante habilidad en la exposición, asociada a la práctica compasiva que caracteriza la personalidad del Dalai Lama, se hicieron patentes a lo largo de las sesiones. Habla con toda sinceridad, con la penetración extraída de la tradición budista que alcanzó elevados niveles de desarrollo en la región cultural tibetana, la cual se extiende desde las áreas mongoles de Kalmuck, cerca del río Volga (en Europa), donde éste desemboca en el mar Caspio, Mongolia exterior e interior, la República de Buriat, en Siberia, Ladakh, Bután, Sikkim, gran parte de Nepal y toda la actual provincia de Ch'ing-hai, así como parte de las provincias de Gansu, Yunnan y Sichuan (las cuales eran parte del Tibet antes de la conquista china en los años cincuenta). En esta vasta región de Asia Central, el lenguaje de la oración y de los discursos filosóficos era el tibetano, y las grandes universidades monásticas del Tibet, hasta la invasión china, atrajeron a estudiantes de todas estas áreas. El Dalai Lama habla claramente y con la voz de la experiencia desde esta tradición de estudios budistas, de varios siglos de antigüedad, acerca de la aplicación de los principios y técnicas budistas en un período muy difícil tras la pérdida de su tierra natal. Con particular intensidad, nos habla del valor de los enemigos y de la urgente necesidad de compasión, paciencia y tolerancia. A medida que transcurren las conferencias, emerge la imagen de un Dalai Lama que lucha por traer la paz a los niveles individual, familiar, local, nacional e internacional: un líder de la humanidad sugiriendo técnicas y dando consejos respecto a las actitudes que transforman activamente el conflicto en paz.

Yo desempeñé la función de intérprete en estas conferencias, y las he retraducido para este libro con el propósito de intentar captar los detalles y matices que a menudo se pierden bajo la presión de una traducción simultánea. Deseo expresar mi agradecimiento a Kensur Yeshi Thupten, antiguo abad de un colegio monástico tibetano ahora reubicado en el sur de la India, por identificar numerosas citas, y a la doctora Elizabeth S. Napper, directora ejecutiva del Instituto de Estudios Tibetanos, por sus copiosas sugerencias editoriales. Gracias también a Gareth Sparham por leer la totalidad del manuscrito y por sus numerosas y útiles sugerencias.

JEFFREY HOPKINS

Universidad de Virginia

I

LUNES POR LA MAÑANA

La actitud analítica budista

Estoy muy contento y me siento profundamente honrado de hablar aquí, en esta famosa universidad, sobre budismo y concretamente acerca de su filosofía. Trataré el budismo desde la amplia perspectiva de las cuatro verdades nobles, exponiendo los temas en mi limitado inglés cuando crea poder hacerlo; en caso contrario será mi intérprete quien traduzca mis palabras.

Los temas que plantearé son las escuelas budistas de aserción y las visiones que en ellas se expresan. Hablaré principalmente sobre el sistema de la Escuela del Camino Medio y de la Escuela de Sólo Mente. Si tratara de exponer las enseñanzas de todas las escuelas, no sólo os confundiríais vosotros, sino que probablemente también lo haría yo.

En nuestra era, el maestro de la doctrina budista fue Gautama Buda, que nació en la India, en el seno del clan de los Sakyas. La historia de la vida de Buda se narra en tres partes: una generación inicial de la intención altruista de alcanzar el estado iluminado; posteriormente su acumulación de las sumas de mérito y sabiduría y, por último, el logro de la iluminación y la puesta en marcha de la rueda de la doctrina. La razón por la que su historia se presenta de esa manera es porque, en el budismo, no existe ningún maestro que estuviera iluminado por toda la eternidad sin origen, sino que toda persona debe alcanzar la iluminación por primera vez.

Al haber cuatro escuelas de aserción dentro del budismo, existen muchas explicaciones diferentes acerca de cómo estimular una intención altruista para lograr la iluminación, cómo realizar las acumulaciones de mérito y sabiduría y cómo alcanzar la iluminación. Desde un punto de vista general, Buda, llamado entonces Shakyamuni, logró primero la aspiración de alcanzar la iluminación con el fin de obtener el bienestar de los seres *sintientes*, siendo el bienestar de todos ellos su deseo primordial, y su propia iluminación el medio de llevarlo a cabo. Después, en la fase intermedia, realizó las acumulaciones de mérito y sabiduría durante tres períodos de innumerables eones, al término de los cuales alcanzó la iluminación completa y perfecta. Dado que la historia de la vida de Shakyamuni es ampliamente tratada por la literatura budista, no considero necesario repetirla aquí.

Para mí, tiene un gran significado que el modo de vida de Buda, el de Jesucristo y otros maestros del pasado estén marcados por la simplicidad y la devoción en beneficio práctico de los demás. Todos estos líderes ejemplarizan insuperablemente, con su comportamiento, la aceptación voluntaria del sufrimiento —sin tener en cuenta las fatigas— con el fin de obtener el beneficio de otros. Aunque Buda, por

ejemplo, nació en el seno de una familia rica, sacrificó todas esas comodidades mundanas y permaneció en un área remota ejercitándose entre grandes dificultades. Sólo después de lo anterior, alcanzó la iluminación. Como seguidores de estas doctrinas, debemos asegurarnos de tener en consideración esta similitud esencial.

Después de lograr el estado de Buda en Bodgaya, Shakyamuni permaneció varias semanas sin enseñar, sin hacer girar la rueda del dharma. Alcanzó la iluminación el decimoquinto día del cuarto mes —del calendario indotibetano— y comenzó a hablar de su doctrina el cuarto día del sexto mes. Esto es mañana; ¡sólo falta un día! La primera vez que hizo girar la rueda de la doctrina fue en Varanasi, con un discurso, principalmente para cinco ascetas, acerca de las cuatro verdades nobles. Antes de tratar sus enseñanzas sobre las citadas verdades nobles, orientémonos un poco abordando el tema básico de los tres refugios.

Refugio

¿Qué tipo de refugio ofrece el budismo? ¿Cómo diferenciar entre budistas y no budistas? Desde el punto de vista del refugio, un budista es aquel que acepta a Buda, su doctrina y la comunidad espiritual como refugio final. Desde el punto de vista filosófico, un budista es aquel que mantiene las cuatro visiones, las cuales se explicarán después, que garantizan una doctrina como budista. Respecto a los tres refugios, llamados las Tres Joyas, decimos que Buda es el maestro del refugio, pero que el refugio verdadero es el dharma, la doctrina. El propio Buda dijo: «Yo enseño el camino de la liberación. La liberación en sí depende de vosotros». La comunidad espiritual se refiere a aquellos seres que nos ayudan en la realización del refugio.

Buda. Según los sistemas más altos de aserción, ¿qué es un Buda? Originalmente, todos nosotros tenemos las bases para ser un Buda —los factores esenciales de cuerpo, palabra y mente— y, debido a ellas, es posible desarrollar el cuerpo, la palabra y la mente sublimes del estado búdico, la culminación del camino. En términos de la mente sublime de un Buda, se distinguen dos factores: el factor cognoscitivo de la mente y la «talidad», o modo último de existencia de ésta. Estos dos factores son los llamados el Cuerpo Verdadero de Sabiduría y el Cuerpo de Naturaleza de un Buda, y juntos se conocen como el Cuerpo de Verdad.

Dentro de la entidad del Cuerpo de Naturaleza en sí, se diferencian dos tipos: la realidad última o esfera de la realidad, en la cual los engaños se extinguen, y el factor de haberse separado de esos engaños a través del poder de su antídoto. Éstos son los factores de pureza natural y pureza por estar libre de los engaños temporales, los dos aspectos del Cuerpo de Naturaleza.

La doctrina. De entre las Tres joyas que constituyen un refugio budista —Buda, la doctrina y la comunidad espiritual—, la joya de la doctrina se divide en dos: las

cesaciones verdaderas y los caminos verdaderos. Las cesaciones verdaderas son el verdadero refugio, ya que, al ser estados separados del sufrimiento y sus causas, proporcionan protección de lo no deseado. Los verdaderos caminos son los medios para lograrlas de un modo directo. He aquí la razón por la que las cesaciones verdaderas y los caminos verdaderos son el refugio real. Las siguientes conferencias tratarán, en gran medida, sobre la esfera de la realidad en la cual los engaños son suprimidos.

La doctrina se divide en las formas verbal y de realización; la última está compuesta por las cesaciones verdaderas y los caminos verdaderos. Éstos constituyen la doctrina que es realizada. Los verdaderos caminos son básicamente aquellos que eliminan realmente los engaños —adiestramiento de la sabiduría—, pero también incluyen la base que hace posible la sabiduría, el adiestramiento de la estabilización meditativa, así como la base que hace posible la estabilización meditativa, el adiestramiento de la ética. Estos tres adiestramientos —ética, estabilización meditativa y sabiduría— son la doctrina de la realización, y los temas que toman estos tres adiestramientos como objeto son la doctrina verbal, los modos de expresar esos temas, las tres compilaciones de las escrituras: el conocimiento manifiesto, el conjunto de discursos y la disciplina.

Como dice Maitreya, en los *Ornamentos para los sutras del Gran Vehículo*, « las compilaciones de las escrituras pueden ser dos o tres». Así pues las tres ya mencionadas o bien sólo dos: las de los Vehículos del Oyente y del Meditador Solitario y las del Vehículo del Bodisatva.

La comunidad espiritual. La Joya de la comunidad espiritual está compuesta por Bodisatvas, Oyentes y Meditadores Solitarios que han alcanzado, al menos, el nivel del Camino de la Visión, en el cual la vacuidad es comprendida de un modo directo. Debido a esta comprensión, son llamados Superiores. Los Bodisatvas Superiores son aquellos que han logrado la realización de cualquiera de los diez fundamentos. Existen muchos modos distintos de enumerar los niveles o fundamentos de la práctica; uno, aquel en el que los niveles del Camino de la Acumulación y del Camino de la Preparación, llamados los fundamentos de la práctica a través de la fe, están incluidos como una única categoría adicional, y otro aquel en el que, incluso considerando sólo los niveles de los Superiores, se efectúan más divisiones en el décimo nivel, etc. De este modo, llegamos a tener explicaciones sobre once, trece o quince niveles. También, especialmente en conexión con el Tantra, hay muchas maneras de enumerar los fundamentos. Por otro lado, desde el punto de vista de un practicante altamente desarrollado, cuyo modo de proceder es muy rápido debido a la utilización de los caminos mántrico o tántrico de la mente de la clara luz, algunos eruditos mantienen que es un error enumerar los caminos y niveles, específicamente refiriéndose a aquellos que han obtenido la realización del gran sello final. La razón citada es que es erróneo utilizar las explicaciones de un modo de proceder muy lento

para el modo veloz de proceder en el Mantra.

Por lo que respecta a los Oyentes y los Meditadores Solitarios, se describen ocho fundamentos o niveles. Éstos se explican de un modo más oportuno mediante los cuatro frutos de la práctica:

1. El que entra en el continuo: aquel que ha percibido la verdad directamente.
2. El que retorna una vez: aquel que ha abandonado los seis grados de emociones aflictivas pertenecientes al Reino del Deseo.
3. El que nunca retorna: aquel que ha abandonado los nueve grados de emociones aflictivas pertenecientes al Reino del Deseo.
4. El Destructor del Enemigo: aquel que ha abandonado los ochenta y un grados de emociones aflictivas pertenecientes a los tres reinos: el Reino del Deseo, el Reino de la Forma y el Reino Sin Forma.

Como podemos ver, existen numerosas divisiones respecto a la comunidad espiritual que nos ayuda a alcanzar el refugio.

Buda, su doctrina y la comunidad espiritual son los Tres Refugios. Sin embargo, en el Tíbet se mencionan cuatro refugios: lama, Buda, doctrina y comunidad espiritual. Una mujer alemana interesada por el budismo me preguntó con considerable sorpresa: «¿ Cómo puede ser que el lama esté considerado como alguien incluso más grande que Buda? No puedo aceptar esto. ¿Qué significa?». Le dije que tenía razón, porque, de hecho, los refugios de los budistas son sólo tres: Buda, la doctrina y la comunidad espiritual. No obstante, la razón para una consideración especial del lama o *guru* es que el lama es como un mensajero de Buda, el que en este momento nos introduce en el camino. Además, un lama totalmente cualificado es el equivalente de un Buda. Así pues, aunque exista una razón para tratarlo de un modo separado, en realidad no hay un lama o *guru* que no esté incluido entre los budas o la comunidad espiritual; existen tres refugios solamente, no cuatro. Una cuestión diferente son los lamas que no están debidamente cualificados.

Cuatro visiones distintivas

Como dije anteriormente, en términos de la visión o filosofía, que uno sea budista o no se determina analizando si la persona sostiene o no las cuatro visiones que garantizan un sistema doctrinal como budista. Estas cuatro visiones son:

1. Todo lo producido es impermanente.
2. Todas las cosas contaminadas son miserables.
3. Todo fenómeno es vacío y carente de entidad propia.
4. Nirvana es paz.

Sin embargo, existe una complicación, ya que una subescuela de la Escuela de la Gran Exposición —la Vatsiputriya— defiende una entidad inexpresable, por lo cual se debate si los que se adhieren a esta escuela son budistas o no en términos de la visión.

Dos niveles de la historia del budismo

El *Sutra que aclara el pensamiento,* un sutra del Gran Vehículo, explica que Buda expuso tres giros de la rueda de la doctrina; el primero fue el giro de la rueda de las cuatro verdades nobles, el segundo, el giro de la rueda del no carácter y, finalmente, el giro de la rueda de la buena diferenciación. En el primero, Buda dijo que casi todos los fenómenos existen por su propio carácter. Después, en la rueda de la doctrina del medio, Buda dijo que todo fenómeno existe sin una entidad propia. Y por último, en la rueda de la doctrina final diferenció el fenómeno, enseñando que las naturalezas imputadas no están establecidas por su propio carácter, pero que las naturalezas establecidas enteramente —la vacuidad— y las potenciadas por otras cosas sí se establecen por su propio carácter.

Muchos historiadores han discutido si el Gran Vehículo en general es la palabra de Buda y, dentro de éste, si el Vehículo del Mantra Secreto es la palabra de Buda. Hablemos de ello desde un punto de vista budista. Buda expuso las doctrinas para los Oyentes de un modo popular; entre los frutos del camino mencionados en las escrituras de los Oyentes hay tres niveles de iluminación: el de los Oyentes, el de los Meditadores Solitarios y el de los Budas. Así pues, también las escrituras de los Oyentes enseñan el camino de los Bodisatvas para alcanzar la iluminación de un Buda. Las escrituras de los Oyentes no enseñan únicamente los caminos de los Oyentes y de los Meditadores Solitarios.

Yo no utilizo la terminología «Vehículo Inferior» y «Gran Vehículo» porque, al emplearlas, surgen complicaciones; resulta mejor usar «Vehículo del Oyente» y «Vehículo de Bodisatva». Aun así, cuando se utiliza «Vehículo Inferior», no se trata de considerar algo como inferior, y por tanto despreciarlo. En el Mantra, considerar que a través del Vehículo del Oyente no es posible eliminar las obstrucciones a la liberación de la existencia cíclica es una infracción grave de los votos tántricos. Así pues, queda claramente explicado que debemos respetar profundamente el Vehículo del Oyente, que no representa algo inferior. Además, en términos de la práctica, un individuo debe realizar todas las prácticas de todos los vehículos, con muy pocas excepciones. De aquí que se efectúe una explicación de los vehículos grande y pequeño en términos de una mayor o menor motivación; dependiendo de ésta, se utilizará un adiestramiento superior o inferior, con el cual se obtendrán los frutos mayores o menores del camino. Pero, aunque esto sea así, debido a las confusiones que aparecen al utilizar los términos «Vehículo Inferior» y «Vehículo Superior», yo prefiero los términos «Vehículo del Oyente» y «Vehículo del Bodisatva». En algunas conferencias budistas ya se han efectuado propuestas para no utilizar más los primeros términos.

En las escrituras del Vehículo de los Oyentes, se describen tres tipos de frutos del camino: la iluminación del Oyente, la iluminación del Realizador Solitario y la

iluminación del Bodisatva como un Buda. Así pues, también las escrituras de los Oyentes hablan de los Bodisatvas que trabajan para alcanzar el estado de Buda a través de acumular las sumas de mérito y sabiduría durante tres períodos de eones innumerables. Sin embargo, las escrituras del Oyente no establecen claramente el modo de alcanzar el camino del Bodisatva; hablan solamente del camino de las treinta y siete armonías con la iluminación.

Nagaryuna dijo en *su Preciosa guirnalda* que, si por cultivar en la meditación únicamente los caminos de las treinta y siete armonías con la iluminación como causa para la realización, uno alcanza no obstante, una iluminación insuperable que sobrepasa la iluminación del Oyente o del Meditador Solitario, entonces se tratar del caso de la producción de un efecto sin causa. De aquí que las escrituras del Oyente, puesto que también hablan del estado de Buda, indiquen implícitamente la existencia de un modo separado de alcanzar el camino del Bodisatva. De esta manera, de acuerdo incluso con las escrituras de los Oyentes, vemos que Buda expuso el Vehículo del Bodisatva para practicantes selectos de karma puro, entre los que se encuentran los seres humanos y los dioses.

Aun así, no todas las enseñanzas y actividades de Buda se encuentran disponibles en los registros populares. Por ejemplo, Buda promulgó la segunda puesta en marcha de la rueda de la doctrina en el Pico del Buitre, donde habló de los sutras de la perfección de la sabiduría. Estos sutras indican que allí presentes se hallaban muchos elevados practicantes —humanos, dioses, semidioses y otros—. Sin embargo, cuando visitamos el Pico del Buitre, vemos claramente que en la pequeña colina podrían acomodarse sólo diez o quince personas. Éste es, pues, el caso de una apariencia —de un lugar de enseñanzas mucho mayor— percibida por practicantes de karma puro; tal aparece a su perspectiva, que es de mayor pureza.

Al existir fuertes controversias sobre si el Gran Vehículo era o no la palabra de Buda, Maitreya estableció, en su *Ornamento para los sutras del Gran Vehículo* que el Gran Vehículo fue realmente expresado por Buda, al igual que Nagaryuna en su *Preciosa guirnalda*, Bhavaviveka en su *Resplandor del razonamiento*, y Shantideva en su *Realizando las acciones del Bodisatva*. Sin embargo, no queda claro en los registros históricos conocidos comúnmente que las escrituras del Gran Vehículo fueran realmente expresadas por Buda. Éste es mi juicio sobre la situación.

Añadiré también que el Mantra Secreto no fue, en general, expuesto en público; más bien fue revelado individualmente a personas extraordinarias cuyos continuos mentales habían madurado hasta ese nivel. Existen también casos en los que la enseñanza tántrica ha ocurrido a través de la aparición de la figura principal de un mandala (una residencia sagrada) —el Buda— en visiones a practicantes de extraordinaria cualificación, debido a su karma y mérito especiales. Así pues, estas enseñanzas pudieron ocurrir mientras Buda Shakyamuni vivía o incluso después de abandonar su cuerpo. De todos modos, se trata de acontecimientos que no competen a los registros de la historia ordinaria.

La necesidad del análisis

Sobre la doctrina, las escuelas superiores de aserción —la Escuela de Sólo Mente y la Escuela del Camino Medio— establecen sistemas para distinguir lo que es definitivo de lo que requiere interpretación. Esto quiere decir que, a pesar de que una doctrina particular se encuentre expresada en las escrituras de Buda, debe ser examinada para determinar si contradice a la razón o no. Si existe perjuicio a través de la razón, no es adecuado afirmar la lectura literal del pasaje tal como es, sino que debe ser interpretado de otro modo.

Las cuatro escuelas de aserción —la Escuela de la Gran Exposición, la Escuela del Sutra, la Escuela de Sólo Mente y la Escuela del Camino Medio— citan la palabra de Buda como fuentes para sus doctrinas y hay, similarmente, muchos modos distintos de afirmar qué es definitivo y qué necesita interpretación. Así pues, dado que todas las escuelas disponen de citas que pueden servir como fuentes para sus dogmas particulares, es imposible entender, por el mero hecho de confiar en las escrituras, qué enseñanzas representan el pensamiento último de Buda y cuáles se dictaron exclusivamente para una finalidad determinada. Por ello, el propio Buda dijo:

«Como (se analiza) el oro: quemándolo, cortándolo y raspándolo. Monjes y eruditos deben adoptar mi palabra, no por respeto (hacia mí), sino tras analizarla bien.»

Por lo tanto, si alguien mantiene una doctrina contradictoria a la razón, esa persona no es adecuada para ser considerada válida o autorizada respecto a ese tema. Así pues, el *razonamiento* es el principal medio de diferenciación entre lo que es definitivo y lo que precisa interpretación.

Entonces, ¿cómo efectuar el análisis? Sobre este punto, Buda promulgó el principio de las cuatro dependencias:

1. No dependas de la persona, depende de la doctrina.
2. Respecto a la doctrina, no dependas de las palabras, depende del significado.
3. Sobre el significado, no dependas del significado interpretativo, depende del significado definitivo.
4. Sobre el significado definitivo, no dependas de la conciencia (ordinaria), depende de la sabiduría suprema.

Debemos analizar las doctrinas utilizando estas cuatro dependencias, con el fin de determinar si una doctrina en particular es indiscutible respecto a su significado.

Es importante saber cómo diferenciar entre el pensamiento del que habla y el pensamiento de la escritura. En este sentido, la Escuela de Consecuencia representa el pensamiento de Buda como el que habla en las escrituras, y las doctrinas poco habituales de otras escuelas inferiores representan el pensamiento de las escrituras formulado momentos concretos para fines específicos. Al ocuparnos de los estudios budistas, no debemos olvidar la perspectiva de sistemas múltiples; por el contrario, si

tomamos solamente una página, la memorizamos y repetimos simplemente su significado, ¡nos quedaremos muy desconcertados cuando veamos otra página!

Los Seis Ornamentos del Mundo y las Dos Personas Supremas, representadas en estas pinturas situadas a mi espalda, son seres que proporcionaron métodos tales para el análisis de las escrituras que sus escritos resultan verdaderamente esclarecedores de nuestra visión. Los dos primeros santos eruditos son Nagaryuna y Aryadeva, que escribieron, principalmente, sobre la filosofía de la vacuidad según la Escuela del Camino Medio, la interpretación más alta. Los dos siguientes son Asanga y Vasubandhu; su trabajo trata básicamente sobre el aspecto ético o moral, y más bien en cuanto a método que en cuanto a teoría; en cuanto a la teoría, siguen principalmente la Escuela de Sólo Mente. Dado que nosotros, los tibetanos, seguimos la filosofía de la Escuela del Camino Medio, nos declaramos partidarios de Nagaryuna y Aryadeva y formulamos concienzudas objeciones a Asanga y Vasubandhu.

Los dos siguientes son los grandes lógicos budistas, Dignaga y Dharmakirti. Toda la lógica budista está basada en el trabajo de Dignaga, especialmente tal como fue desarrollado por Dharmakirti. Sin el trabajo de estas dos personas, la lógica budista podría haber carecido de toda agudeza. Las Dos Personas Supremas son Gunapraba y Shakyapraba, quienes escribieron principalmente sobre disciplina; conducta, cómo comportarse, cómo hacerse monje o monja, el modo de vida de las personas ordenadas, etc. Los Seis Ornamentos del Mundo y las Dos Personas Supremas son verdaderos eruditos de la antigüedad.

Las cuatro verdades nobles

Abordemos el tema principal: las cuatro verdades nobles. Éstas implican dos explicaciones de causa y efecto; una pertenece a la clase aflictiva del fenómeno y la otra, a la clase purificada del fenómeno.

¿Qué relevancia tienen estos dos grupos de causa y efecto? Se describen porque nosotros queremos felicidad y no sufrimiento. Porque deseamos felicidad, se explica la causa y el efecto de la clase purificada del fenómeno, y porque no queremos sufrimiento se explica la causa y el efecto de la clase aflictiva del fenómeno.

Estos dos grupos de causa y efecto pueden exponerse, bien en términos de la secuencia temporal, bien en términos del proceso de su comprensión, poniendo énfasis en los factores objetivo y subjetivo, respectivamente. Por ejemplo, Maitreya, en el capítulo cuarto de su Ornamento para la clara comprensión, presenta las cuatro verdades nobles en términos de la secuencia temporal:

«De acuerdo con el orden de la causa y el camino Y el sufrimiento y la cesación…»

«Origen» y «camino» son las dos causas: orígenes verdaderos y caminos

verdaderos; y, «sufrimiento» y «cesación» son los dos efectos: sufrimientos verdaderos y cesaciones verdaderas. He aquí una descripción desde el punto de vista objetivo de la secuencia temporal en sí: las verdades segunda y cuarta se presentan delante de la primera y la tercera, respectivamente, causas delante de efectos. Después, Maitreya, en su *Tratado del Gran Vehículo sobre el continuo sublime*, presenta estas cuatro verdades en el orden de su comprensión desde el punto de vista subjetivo:

«La enfermedad debe ser reconocida: las causas de la enfermedad deben ser abandonadas.

»El estado de gozo debe ser alcanzado; y la medicina debe ser ingerida.

»Del mismo modo, el sufrimiento debe ser reconocido; la causa, abandonada; la cesación de ambos, conocida; y el camino, emprendido.»

Aquí, y en términos del procedimiento de la comprensión de las cuatro verdades, el sufrimiento está en primer lugar; después las causas del sufrimiento, a continuación su cesación y por último, el camino para lograr la cesación.

Este último orden se clarifica con el siguiente ejemplo. El sufrimiento es como una enfermedad. Las enfermedades no son deseadas, pero para hacer el esfuerzo de aliviarse es necesario reconocer primero que estás enfermo. Si crees que la enfermedad es un estado de felicidad, no tendrás ningún deseo de quedar libre de ella; así pues, primero debes reconocer la enfermedad.

Cuando la hayas identificado, dado que no deseas ese sufrimiento, indagarás con el fin de determinar cuál es la causa real de tu enfermedad. Ésta es la razón por la que los orígenes verdaderos del sufrimiento son la segunda de las cuatro verdades. A pesar de que cuando has identificado el sufrimiento has generado la actitud de desear liberarte de él, en ese momento todavía no has determinado su raíz, sus causas; por lo tanto no puedes tener confianza en que vas a sanar. No obstante, una vez hayas descubierto la verdadera causa de la enfermedad, te sentirás seguro: «Ahora puedo curarme». Así llegamos a las cesaciones verdaderas, la tercera verdad noble, ya que, después de identificar la causa principal del sufrimiento, puedes pensar con confianza: «Ahora soy capaz de alcanzar la cesación, la curación de la enfermedad».

Cuando sabes que la vida en la existencia cíclica tiene un componente esencial de sufrimiento, y conoces sus causas y la existencia de una cesación del sufrimiento, desarrollas el deseo de investigar el camino que te lleva fuera de éste, así como el deseo de entrar en tal camino. Cuando ves que una enfermedad puede ser curada, buscas la medicina para ello y, si además es necesario operarte, estás dispuesto a soportar esas penalidades temporales con el fin de conseguir la felicidad que es su resultado. Para obtener un mejor o mayor beneficio, sacrificas uno menor. Ésta es nuestra naturaleza, una ley natural.

La necesidad de un examen detallado

Se explican dieciséis atributos, cuatro para cada una de las cuatro verdades. ¿Qué razón hay para presentar estos temas con tanto detalle? En la exposición budista, la raíz del sufrimiento surge de la fuerza de la ignorancia, y la destrucción de la ignorancia debe realizarse a través de la sabiduría analítica. En cuanto al modo en que la sabiduría analítica examina o investiga sus objetos, existen seis modos de examen o investigación, realizados con el propósito de erradicar finalmente el sufrimiento. El primero es examinar el significado de las palabras, esto es, investigar su significado palabra por palabra. El segundo es examinar las realidades de las cosas en cuanto a si son internas o externas. El tercero es investigar el carácter de los fenómenos: su carácter individual o particular y su carácter general. El cuarto es investigar los tipos de fenómeno por lo que respeta al lugar donde residen las cualidades favorables y las desfavorables. El quinto es investigar el tiempo, porque la transformación del fenómeno depende del tiempo. El sexto es examinar el razonamiento, dentro del cual hay cuatro tipos:

1. El razonamiento de la dependencia: que los efectos dependen de las causas.
2. El razonamiento de la ejecución de la función: por ejemplo, que el fuego ejecuta la función de quemar, o que el agua desempeña la función de humedecer.
3. El razonamiento de la naturaleza: que cada fenómeno tiene su propia naturaleza; por ejemplo, que el fuego tiene la naturaleza del calor y el agua tiene la naturaleza de la humedad.
4. El razonamiento del establecimiento válido: la no contradicción con la percepción directa y la inferencia.

Hay dos tipos de cognición válida: la directa y la inferencial; esta última es de tres clases: inferencia por el poder del hecho, inferencia por reputación e inferencia de las escrituras por medio de la credibilidad.

La base para generar una conciencia inferencial es un signo lógico. La importancia de los signos lógicos o razones se debe al hecho de que una conciencia inferencial es una comprensión de un objeto —generalmente oculto a la percepción directa— dependiente de un signo correcto e inequívoco. Los maestros de lógica —Dignaga, Dharmakirti y otros— presentaron estos tipos de razonamientos muy detalladamente.

Un signo correcto o razón tiene tres características. En pocas palabras, quiere decir que:

1. el signo se establece como una propiedad del objeto.
2. se establece la pervasión hacia delante, y
3. se establece la pervasión hacia atrás.

Estos signos correctos se presentan desde muchos puntos de vista diferentes. En cuanto a su entidad, hay tres tipos de signos correctos: signos que son efectos (de cuya presencia puede inferirse la existencia de sus causas), signos de una misma naturaleza (como en el caso en que afirmamos que algo es un árbol porque es un

roble), y signos de no observación (cuando se demuestra la ausencia de algo al no ser percibido a pesar de tener todas las condiciones para su percepción si estuviera presente).

Por otra parte, cuando los signos correctos se dividen para demostrar lo que se afirma o niega, existen dos clases: signos de un fenómeno positivo y signos de un fenómeno negativo. Después, en términos de la parte a quien se dirige la prueba, hay signos correctos en el caso del propósito propio —demostrando algo a uno mismo a través de razones— y signos correctos en el caso del propósito de otro —demostrando algo a otra persona—. También, en cuanto al tipo de prueba, tenemos cinco signos:

1. Signos que indican convencionalismos; esto quiere decir que ya se sabe el significado pero hace falta conocer el nombre.
2. Signos que indican significados.
3. Signos que indican meros convencionalismos.
4. Signos que indican meros significados.
5. Signos que indican significados y convencionalismos.

Todos ellos están incluidos dentro de los signos que son efectos, signos de una naturaleza similar y signos de no observación, pertenecientes al primer tipo de división a través de la entidad. En lo que atañe al tiempo, situación y persona a quien se está exponiendo una razón específica, se afirma un signo de efecto, un signo por naturaleza o un signo por no observación.

Cada una de estas tres divisiones por entidad presenta también otras muchas subdivisiones. Por ejemplo, los signos de efecto son de cinco tipos: aquellos que demuestran:

1. una causa en sí,
2. una causa precedente
3. una causa general
4. una causa particular
5. un signo de efecto correcto, el cual es un método para inferir atributos causales.

Del mismo modo, entre los signos por no observación, contamos con signos correctos por la no observación de lo que no aparece y signos correctos que son no observaciones de lo que sería pertinente que apareciera si estuviera presente. Éstos se dividen en otras once clases. Algunos eruditos establecen incluso veinticinco divisiones, tales como la no observación de un objeto relacionado, la no observación de una causa o la observación de un objeto contradictorio.

De entre los seis modos de investigación, el último es el examen del razonamiento que, como ya se ha dicho, está dividido en cuatro tipos. Parece ser que la investigación científica se realiza principalmente por medio de tres de ellos: el razonamiento de la naturaleza, en el cual se examina el carácter básico de un objeto; el razonamiento de la ejecución de una función, en el cual se investiga las funciones que realiza un objeto según su naturaleza, y el razonamiento de la dependencia, en el

que se examina aquello de lo que depende el objeto. Éstos parecen ser los modos de procedimiento básicos de la ciencia. Así pues, resulta que los seis tipos de investigación cubren tanto el examen científico como el espiritual.

Yo creo que la investigación y el desarrollo científicos deben colaborar con el examen y el desarrollo meditativo, ya que ambos se interesan por objetos similares. El primero procede experimentando por medio de instrumentos y el segundo a través de la experiencia interior y la meditación. Debemos distinguir claramente entre lo que la ciencia no descubre y lo que descubre como no existente. Lo que la ciencia considera como no existente debe necesariamente ser aceptado como no existente por un budista, pero lo que simplemente no encuentra es una cuestión completamente distinta. Es patente que existen muchísimas cosas misteriosas. Los sentidos humanos alcanzan un cierto nivel, pero no podemos afirmar que no existe nada más allá de lo que percibimos con nuestros cinco sentidos. Incluso aquello que nuestros abuelos no percibieron con sus cinco sentidos lo descubrimos nosotros ahora con los nuestros. Así pues, muchas cosas que podemos ver con nuestros sentidos por pertenecer al fenómeno físico, con forma, color, etc., y que ahora no entendemos, serán comprendidas en el futuro.

Respecto a otros campos, como el de la conciencia en sí, a pesar de que los seres *sintientes*, incluyendo a los humanos, hemos experimentado la conciencia durante siglos, todavía no sabemos qué es en realidad, cuál es su funcionamiento, su naturaleza completa. Lo que no tiene forma, contorno ni color pertenece a la categoría de los fenómenos que no pueden ser comprendidos del modo en que se investigan los fenómenos externos.

2

LUNES POR LA TARDE

La situación de la existencia cíclica

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA: ¿Cree usted que nosotros, en Occidente, debemos aprender a unificar los caminos de las investigaciones espiritual y científica con el propósito de evitar perjudicar a los seres humanos?

RESPUESTA: Si únicamente nos concentramos en el desarrollo científico, sin interesarnos por el desarrollo espiritual, si perdemos el sentido del valor humano, será peligroso. Después de todo, la finalidad del progreso científico en sí es beneficiar a la humanidad. Si el desarrollo científico es equivocado y ocasiona más sufrimiento y tragedias a la humanidad, será lamentable. Yo creo que el desarrollo mental y el desarrollo material deben ir a la par.

PREGUNTA: Por favor, exponga algunos ejemplos de fenómenos que la ciencia no puede explicar.

RESPUESTA: La misma conciencia. Como expresamos esta mañana, tenemos muchos niveles diferentes de conciencia, burda y sutil, en cada momento. Dejando de lado los niveles más sutiles, todavía resulta difícil identificar los más burdos.

PREGUNTA: Si la mente es algo más que el cerebro o el fenómeno físico, ¿por qué el pensamiento puede ser alterado y controlado a través de las drogas o de la estimulación del cerebro?

RESPUESTA: Hay muchos tipos de conciencia o mente. Algunas mentes están muy relacionadas con el nivel físico. Por ejemplo, nuestra conciencia visual depende de nuestro órgano visual físico; así pues, si algo le ocurre al órgano la conciencia no puede funcionar normalmente y, si el órgano de la vista es extraído, la conciencia no puede permanecer salvo con un trasplante de órgano. Ya en el pasado existían relatos, en la literatura budista, acerca de donaciones de ojos, e incluso sobre personas que donaban todo su cuerpo con el fin de ayudar a los demás. Un órgano como el corazón, formado por el karma de una persona, es trasplantado, más tarde en la vida de ésta, al cuerpo de otra persona y utilizado. El karma, que en un principio formó el corazón, pertenecía a la primera persona. Por ello, creo que debe existir una conexión kármica inusual entre estas dos personas.

»En cualquier caso, algunas conciencias están estrechamente relacionadas con los órganos y células del cerebro; estas conciencias pueden ser controladas a través de la cirugía aplicada al cerebro o por medio de métodos electrónicos. No obstante, los

niveles más sutiles de la mente no dependen tanto del cuerpo; por lo cual, esas conciencias son más difíciles de afectar a través de medios físicos. Hablaremos de este tema más adelante.

PREGUNTA: ¿Puede haber conciencia de la conciencia?

RESPUESTA: Algunos sistemas de aserción afirman una conciencia conocedora de sí misma. Por ejemplo, la Escuela de Sólo Mente utiliza la existencia de este tipo de conciencia como razón principal para demostrar que la conciencia está establecida verdaderamente. Éste es el caso de una conciencia que conoce la conciencia.

»Sin embargo, en todos los sistemas de aserción budistas, el que algo exista o no depende de una conciencia de percepción válida que lo establezca. Respecto a establecer una conciencia como válida, solamente la Escuela de Consecuencia explica que se realiza dependiendo del objeto de comprensión. En la Escuela de Sólo Mente, la existencia de un objeto de comprensión es determinada dependiendo de una conciencia válida, y la existencia de esta última se determina dependiendo de una conciencia conocedora de sí misma. De este modo, se exponen dos tipos de conciencias: las que están dirigidas hacia afuera y las que están dirigidas hacia dentro. Una conciencia que está dirigida hacia dentro no adopta el aspecto de un objeto aprehendido, sino que está únicamente dirigida hacia el interior, tomando exclusivamente el aspecto de la conciencia que aprehende. Éste es un caso de presentación de una conciencia que conoce la conciencia.

»En cambio, los consecuencialistas, rechazan lo anterior. Dicen que, excepto para algunas escuelas que juran tercamente que hay una conciencia conocedora de sí misma, no existen pruebas válidas. Ellos no afirman una conciencia que se conoce a sí misma y no la necesitan en su sistema, pero todavía sostienen que es posible que una conciencia particular conozca otra particular. Por ejemplo, aunque, en general, en las prácticas de meditación, en las que no meditamos sobre los objetos externos, sino sobre un objeto interno, como una visualización de Buda, algunas veces nos concentramos en la propia mente. Aunque, técnicamente hablando, éste no es el caso de una conciencia conociéndose a sí misma, se puede decir que un instante posterior de conciencia conoce un instante anterior de conciencia, o que un aspecto particular de la conciencia conoce la conciencia en general.

»Así pues, también en este sentido, la conciencia puede conocer la conciencia.

PREGUNTA: Por favor, repita las cuatro dependencias.

RESPUESTA: La primera es depender, no de la persona, sino de su doctrina. Aunque alguien sea famoso, no tenemos por qué aceptar lo que esa persona expresa, simplemente porque ella lo diga. Así pues, la primera dependencia significa que debemos examinar lo que dice la persona.

»La segunda es depender, no de las palabras, sino del significado; esto quiere decir que no debemos mirar la belleza y eufonía de las palabras, porque, aunque las

palabras sean bellas, si no hay un contenido válido, no deben ser aceptadas. Y si algo se expone sin bellas palabras, pero su contenido es adecuado, debe ser aceptado.

»La tercera es, respecto al significado, no depender de lo que requiere interpretación, sino de lo que es definitivo. Como dijimos por la mañana, en las distintas escuelas de aserción hay diferentes interpretaciones acerca de lo que precisa una interpretación y lo que es definitivo. Por ejemplo, en la Escuela de Sólo Mente se dice que lo que es literalmente aceptable es definitivo, y lo que no, debe ser interpretado. Aquello que no sea literal debe ser interpretado mostrando las bases en el pensamiento de Buda, el perjuicio de la lectura literal y el propósito de tal enseñanza. En la Escuela del Camino Medio, y particularmente en la Escuela de Consecuencia, hay dos modos de identificar lo que es definitivo y lo que necesita interpretación, una desde el punto de vista de los objetos de expresión y otra desde el punto de vista de los medios de expresión. Respecto a los objetos de expresión, la realidad final, la vacuidad, es definitiva, mientras que todos los demás fenómenos requieren una interpretación, ya que no son el modo final de subsistencia del fenómeno. Respecto a los medios de expresión, los textos que exponen la vacuidad de la existencia inherente son definitivos porque presentan el modo último de subsistencia del fenómeno. Los textos que, incluso si son literalmente aceptables, exponen cualquiera de los muchos tipos diferentes de fenómeno convencional, necesitan ser interpretados con el fin de determinar el modo final de subsistencia de estos fenómenos; estos textos requieren interpretación porque sus objetos de expresión están incluidos dentro del nivel convencional del fenómeno y son diversos y no definitivos. Por otra parte, como la realidad de la vacuidad de la existencia inherente es el modo último de subsistencia del fenómeno, no importa cuánto analicemos, no hay un modo de existencia final aparte de éste, y por ello son definitivos, por ser textos que lo enseñan.

»Así pues, respecto al significado, decimos que se debe depender, no de lo que requiere interpretación, sino de lo definitivo. A continuación, respecto a lo definitivo, debemos depender, no del modo de percepción de las conciencias, que están afectadas por la apariencia dualista, sino de la conciencia de la sabiduría excelsa del Superior, en la cual todo dualismo ha sido absolutamente extinguido.

PREGUNTA: ¿Qué relación hay entre análisis racional y no verbal?

RESPUESTA: Las escrituras afirman una y otra vez que la experiencia profunda de la realidad definitiva de la vacuidad de la existencia inherente es impensable e inexpresable. No obstante, también dicen una y otra vez que, con el fin de entender el verdadero modo final de subsistencia, es necesario atender a los grandes textos y abordar el pensamiento analítico. Por lo tanto, cuando decimos que la realidad es impensable e inexpresable, nos referimos a un estado que ha ido más allá del alcance de los objetos de la concepción y el análisis, puesto que la realidad, tal como la experimenta un Superior en la estabilización meditativa, no puede ser expresada en

conceptos, ni puede servir como objeto de la conciencia conceptual de un ser ordinario.

»Es importante conocer la existencia de los tres tipos de sabiduría: la sabiduría que se obtiene al escuchar, la sabiduría que emerge al reflexionar y la sabiduría que surge de la meditación. En el momento en el que aparecen las sabidurías de escuchar y de reflexionar, la realidad no puede ser impensable e inexpresable. ¡Si fuera así, estos dos tipos de sabiduría no existirían! Si la realidad fuera inexpresable a todos los respectos, entonces Buda debería haber permanecido totalmente callado, y los Seis Ornamentos del Mundo no tendrían que haber dicho nada. Sin embargo, hablaron infinitamente y escribieron numerosos libros. No es que ellos explicaran todos estos temas porque no había nada que explicar; hablaron porque existía algo de que hablar.

»No obstante, cuando se ha oído hablar de estos temas muchas veces y se ha reflexionado sobre su significado una y otra vez; cuando la contemplación meditativa ha alcanzado el nivel de verificación surgido de la meditación, aparece un tipo especial de experiencia. Esta comprensión especial no es en absoluto similar a la comprensión verbal previa, que se entendió en el nivel de la comprensión analítica, sino que es inconcebible e inexpresable. En la televisión, por ejemplo, anuncian muchos tipos de alimentos, dulces, etc., que según afirman son deliciosos, pero hasta que uno no los haya probado realmente con su propia lengua son bastante inimaginables. Mientras no experimente directamente su sabor, quizá pueda decir: «Oh, son muy dulces». Pero no podrá decir mucho más sobre su dulzura, tipo, grado, etc. Análogamente, la realidad de estas experiencias meditativas internas únicamente la conoce una persona experimentada; los demás no pueden entenderla.

PREGUNTA: ¿Qué es la investigación del tiempo?

RESPUESTA: Las distintas escuelas budistas de aserción explican qué es el tiempo de maneras muy diferentes; algunas interpretaciones son compartidas por la Escuela de la Gran Exposición, la Escuela del Sutra, la Escuela de Sólo Mente y la Escuela del Camino Medio y otras aserciones pertenecen únicamente a la Escuela de Consecuencia. Sin embargo, en mi anterior referencia a la investigación del tiempo, no estaba hablando del tipo de tiempo. En este contexto, la investigación del tiempo se refiere más bien al examen de lo que ha ocurrido en el pasado, lo que está ocurriendo en el presente y lo que ocurrirá en el futuro. Éste es el tipo de análisis realizado por los historiadores, muchos de los cuales afirman, frecuentemente, que la historia se repite; éste sería, pues, un análisis del futuro por medio de la investigación del pasado.

PREGUNTA: Su Santidad ha hablado extensamente sobre los signos de la no observación, pero ¿cómo podría alguien entender o conocer algo sin observar nada?

RESPUESTA: Aquí la no observación es la no percepción de algo que, si estuviera presente, sería perceptible. Por lo tanto, su no percepción o no observación,

en las condiciones adecuadas para su percepción si estuviera presente, puede servir como signo de su no existencia. Como ejemplo de sus muchas subdivisiones, tomemos una persona que duda sobre la presencia o ausencia de humo en un lago por la noche. No podrá decir que no hay humo sólo porque no vea humo, ya que la duda básica surge ante la dificultad de ver el humo por la noche. No obstante, a pesar de que sea de noche, puede probarse que no hay humo en el lago a través de la no observación del fuego, ya que el fuego debe preceder al humo e incluso un fuego pequeño se vería claramente en un lago por la noche. Éste es un caso de no observación o no percepción de una causa directa, con la cual uno puede llegar a la conclusión de que su efecto no existe en ese lugar.

Por otra parte, durante el día no podríamos probar la ausencia de humo a través del signo de no observar ningún fuego, simplemente porque durante el día no es fácil distinguir el fuego en la distancia. En cambio, en ese momento podríamos probar la no existencia del fuego al no observar la presencia de humo. Ésta es una no observación de un efecto, a través de lo cual podemos llegar a la conclusión de que su causa está ausente.

Así pues, lo que uno puede probar depende de las circunstancias. Por ejemplo, podríamos utilizar la observación de algo contradictorio con un objeto particular para probar la ausencia de ese objeto. Si tenemos dudas sobre si hace frío o no, en un lugar en la distancia, podríamos entender que no hace frío al percibir el resplandor de una gran hoguera en ese lugar. Siendo el fuego contradictorio con el frío, la observación del fuego puede probar la ausencia de frío. En este caso, la observación de algo contradictorio sirve como signo de no observación.

PREGUNTA: ¿Podría decir algo más sobre las substancias que siempre han estado presentes en nosotros y que nos permiten alcanzar el estado de Buda?

RESPUESTA: Esto concierne al tema de la naturaleza búdica, llamado el linaje de Buda. La naturaleza de la conciencia más sutil es pura; el enfado, el apego, etc. son periféricos y no subsisten en la mente básica. En el sistema del Yoga Tantra Superior, todas las conciencias conceptuales son niveles mentales burdos que operan sólo hasta la manifestación de las mentes más profundas de la apariencia blanca intensa, el incremento del rojo o naranja intenso, el negro intenso próximo al logro y la mente de la clara luz. La naturaleza búdica básica es la mente innata fundamental de la clara luz, el nivel más sutil de la conciencia, que existe en la raíz de todas las conciencias. Del mismo modo, todos nosotros tenemos cierto nivel de compasión, a pesar de las diferencias de amplitud, y todos disponemos de la facultad de la inteligencia, que distingue entre lo bueno y lo malo. Aunque pequeñas, sirven como condiciones positivas fundamentales.

Volvamos ahora a nuestro tema principal.

Conferencia

Los atributos de las cuatro verdades nobles

Los sufrimientos verdaderos. Hay dieciséis atributos pertenecientes a las cuatro verdades nobles, relacionados con las dieciséis concepciones erróneas que sobre ellas existen. Los cuatro atributos de los sufrimientos verdaderos son impermanencia, sufrimiento, vacuidad y ausencia de entidad propia.

La comprensión de estos cuatro atributos contrarresta las cuatro concepciones erróneas sobre lo que son en realidad instantes de sufrimiento o miseria, pero que nosotros concebimos de otro modo. Estas concepciones erróneas son las que perciben los sufrimientos verdaderos como puros o limpios, como gozosos, como permanentes y con entidad propia.

Analizando el hecho de que los agregados físicos y mentales tienen una naturaleza cambiante, se establece que son *impermanentes.* También, debido a que se encuentran bajo la influencia de otro poder llamado la fuerza de las acciones contaminadas y las emociones aflictivas, son entidades de *sufrimiento.* Así pues, aquí el significado de «sufrimiento» es estar bajo las influencias de otro.

Debido a que los agregados mentales y físicos existen sin un «yo» que tenga una entidad propia separada, se establece que están vacíos de una entidad permanente, libre de producción y desintegración. Dado que no existe una entidad que tenga sus propias bases reales separadas de sus agregados físicos y mentales, cuando éstos son producidos y desintegrados, la entidad debe ser también producida y desintegrada. Así pues, existe un vacío de entidad permanente. Además, los agregados mentales y físicos están *vacíos de entidad propia* en el sentido de que no están establecidos como una entidad que se encuentra bajo su propio poder.

Exceptuando ciertas dudas por parte de la subescuela Sammitiya, perteneciente a la Escuela de la Gran Exposición, la cual afirma una entidad inexpresable, todas las escuelas budistas mantienen estos cuatro atributos del sufrimiento. Como estamos hablando acerca de un tipo de ausencia de entidad propia sostenida por todas las escuelas budistas, la ausencia de entidad que se describe en estos cuatro atributos es meramente la ausencia de una entidad independiente, y no se refiere a los tipos sutiles de ausencia de entidad propia que afirman las escuelas superiores de aserción. Así pues, la ausencia de entidad propia y la vacuidad como atributos de los sufrimientos verdaderos son burdas en comparación con la ausencia de entidad propia y la vacuidad afirmadas por las escuelas superiores, como la Escuela de Consecuencia.

En *Realizando las acciones del Bodisatva,* de Shantideva, alguien efectúa la siguiente objeción:

«Uno se libera percibiendo las verdades. ¿Para qué sirve, pues, ver las vacuidades?»

Partiendo de la base de que uno puede liberarse de la existencia cíclica observando los dieciséis atributos de las cuatro verdades y cultivando esa realización en la meditación, ¿qué sentido tiene meditar sobre alguna otra vacuidad? Mediante numerosas pruebas, Shantideva demuestra que la liberación de la existencia cíclica no puede alcanzarse a través de la comprensión de la ausencia de entidad propia y la vacuidad burdas expuestas en los dieciséis atributos de las cuatro verdades, sino que únicamente puede ser lograda mediante la comprensión de la vacuidad más sutil.

Las fuentes verdaderas. Los cuatro atributos de las fuentes verdaderas son: causa, origen, condición y producción enérgica. Las cuatro concepciones erróneas correspondientes son: el sufrimiento carece de causa, el origen del sufrimiento consta de sólo una causa, el sufrimiento es únicamente creado dentro del contexto de la supervisión por una deidad, y los estados de sufrimiento son impermanentes pero su naturaleza es permanente. Los cuatro atributos de las fuentes verdaderas se exponen como antídotos para estas cuatro concepciones erróneas.

El apego es la base o raíz del sufrimiento; así pues, es una *causa* del sufrimiento. También es el origen, dado que el apego, por ejemplo, produce sufrimiento continuamente como efecto propio refiriéndose aquí a las muchas causas que lo producen, no sólo a una. Además, el apego crea sufrimiento enérgicamente como efecto propio; por ello es una *producción enérgica.* Por otra parte, el apego a la existencia cíclica actúa como condición coadyuvante para la creación de sufrimiento y, por lo tanto, es una *condición.*

Las cesaciones verdaderas. Los cuatro atributos de las cesaciones verdaderas son: cesación, pacificación, elevada auspiciosidad y emergencia definitiva. Las cuatro concepciones erróneas correspondientes son: la liberación no existe en absoluto, algún estado contaminado es la liberación, lo que en realidad es un estado de sufrimiento es un estado de liberación y, aunque la liberación existe, se puede caer de ella. Como antídotos a estas concepciones erróneas, uno debe comprobar que las cesaciones verdaderas son en realidad *cesaciones,* en el sentido de que cualquier porción de sufrimiento que ha sido aliviada ha sido eliminada para siempre. Las cesaciones verdaderas también deben ser entendidas como *pacificaciones,* porque esa parte de las emociones aflictivas ha sido pacificada para siempre. Las cesaciones verdaderas se consideran *altamente auspiciosas* por ser estados separados de las emociones aflictivas; estos estados son entidades que aportan ayuda y felicidad. Además, las cesaciones verdaderas son casos de *emergencia definitiva* del sufrimiento porque se ha superado un nivel de sufrimiento tal que no volverá.

Caminos verdaderos. Los cuatro atributos de los caminos verdaderos son: camino, conveniencia, logro y liberación. Las cuatro concepciones erróneas correspondientes son: el camino de la liberación no existe en absoluto, la sabiduría que comprende la ausencia de entidad propia no es el camino de la liberación, cierto tipo de estado de concentración es el camino de la liberación, y ningún camino elimina el sufrimiento definitivamente. ¿Cómo contrarresta la comprensión de los cuatro atributos de los caminos verdaderos estas cuatro concepciones erróneas? Dado que la sabiduría que capta la vacuidad tiene la capacidad de lograr la liberación, es un *camino;* puesto que las emociones aflictivas son realmente inadecuadas, el camino que genera la conciencia de la sabiduría que comprende la vacuidad, es *conveniente,* idóneo. Ya que este camino capta el modo real de ser de las cosas de un modo directo e inequívoco, es un *logro.* Además, como la sabiduría que comprende la ausencia de entidad propia erradica definitivamente la raíz de la existencia cíclica, es una *liberación definitiva.*

Éstos son, en pocas palabras, los dieciséis atributos de las cuatro verdades nobles.

El Mundo

Reflexionemos detalladamente sobre los sufrimientos verdaderos. Como dice Asanga en su *Compendio del conocimiento manifiesto,* existen dos tipos de sufrimientos verdaderos: los entornos y los seres que hay en ellos. Los distintos sufrimientos de la existencia cíclica están incluidos dentro de los tres reinos de la existencia cíclica: el Reino del Deseo, el Reino de la Forma y el Reino Sin Forma. Los tres reinos son toscos agrupamientos de los niveles de la existencia cíclica, referido a los frutos de tres niveles de conciencia, que vienen determinados por los niveles conceptuales. El renacimiento en el Reino Sin Forma es un efecto del nivel más sutil de estabilización meditativa; el renacimiento en el Reino de la Forma es un efecto de los niveles inferiores de estabilización meditativa; y el renacimiento en el Reino del Deseo, nuestro reino, es un efecto de un nivel inferior de conciencia que no ha alcanzado tal concentración.

Dentro del Reino Sin Forma existen cuatro niveles que se suceden progresivamente, desde el más burdo hasta el más sutil, llamados espacio ilimitado, conciencia ilimitada, la nada, y el pico de la existencia cíclica. Dentro del Reino de la Forma existen, de modo resumido, cuatro niveles de existencia cíclica conocidos como las concentraciones primera, segunda, tercera y cuarta; y de un modo más extenso, existen dieciséis o bien diecisiete niveles. Todas las existencias pertenecientes a los Reinos de la Forma y Sin Forma están consideradas como trasmigraciones felices en relación a los estados inferiores, y todas ellas se inscriben en la categoría de dioses.

Básicamente existen dos tipos de seres en el Reino del Deseo: los de las trasmigraciones felices y los de las transmigraciones desafortunadas. Las transmigraciones felices son las de los dioses, los semidioses y los humanos. Los dioses del Reino del Deseo se dividen a su vez en seis clases: los cuatro grandes linajes reales, el paraíso de los Treinta y Tres, la Tierra Sin Combate, la Tierra Feliz, los que disfrutan de la emanación, y los que utilizan la emanación de otros. Las malas transmigraciones se refieren a los animales, los espíritus hambrientos y los seres de los infiernos.

En cuanto al número de mundos existente, podemos hablar de un conjunto de mundos integrados por mil millones de sistemas de mundos vagamente similares al nuestro. Según dicen, la formación y destrucción de estos mil millones de sistemas de mundos es más o menos simultánea. Esta explicación se encuentra en el *Tesoro del conocimiento manifiesto* de Vasubandhu. Además, el *Tantra de la iniciación de Vajrapani* dice que mil millones de esos sistemas de mundos compuestos por mil millones de mundos forman lo que se llama un «océano infinito»; mil millones de éstos componen «un continuo de océanos infinitos»; mil millones de éstos son «un continuo intermedio de océanos infinitos», y mil millones de éstos integran un «tercer continuo de océanos infinitos». El último nivel es superior en número; a partir de aquí se les llama simplemente «infinitos». Sin embargo, a pesar de haber creado un amplio conjunto de números, el texto dice que su alcance total es de todos modos infinito. A menudo, la ciencia-ficción describe seres que viajan por el lejano espacio exterior de un modo similar a esta enseñanza; aun así, algunas veces, ciertos tipos de ciencia-ficción representan a los seres del espacio exterior como desagradables y aterrorizadores; dudo que ello sea necesario.

En cualquier caso, podéis ver que los budistas creen que el mundo es interminable y que el número de seres *sintientes* es infinito; por lo cual, algunos se preguntarán: «Si existe un número infinito de seres *sintientes*, ¿acaso no carece de sentido despertar la intención de alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los seres?». La respuesta es que la intención es muy importante. Cuando provocamos una buena intención, el hecho de que logremos nuestro propósito o no es otra cuestión. Por ejemplo, si un médico alienta la gran determinación de liberar al mundo de cierta enfermedad y a partir de ahí se consagra a la investigación, sería algo bueno, ¿no es cierto? En cuanto a la determinación, el poder de la voluntad, no existen limites. Tanto si resulta realizable como si no, la decisión —imbuida de una fuerte determinación ya desde el principio— proporcionará resultados. Si se logra o no es otra cuestión.

Estos mil millones de mundos que componen un sistema de mundos se forman, permanecen, se destruyen, y quedan en un estado de vacuidad durante un período de ochenta eones intermedios. La formación ocupa veinte eones, al igual que los períodos de permanencia, destrucción y vacuidad. A pesar de que en el *Tesoro del conocimiento manifiesto* de Vasubandhu se indica el tamaño, la forma, etc. del

sistema de mundos, ello no concuerda con los descubrimientos científicos modernos, por lo cual resulta extremadamente difícil aceptarlo como literalmente verdadero. Ya dije anteriormente que los budistas consideran inadecuado aceptar un principio que está en contradicción con la razón; es más, resulta inadecuado aceptar una posición que se encuentre en contradicción con la percepción directa. Además, otra razón por la que la descripción de Vasubandhu no precisa ser aceptada literalmente es que las propias escrituras budistas dan muchas descripciones diferentes del cosmos.

Como hemos dicho anteriormente, existen tres reinos y seis tipos de seres transmigrantes según los niveles burdos y sutiles de la mente. No obstante, y de acuerdo con el budismo, ello no implica que los seres alcancen la liberación ascendiendo progresivamente por estos niveles; cuando llegamos al pico de la existencia cíclica, no quiere decir que nos encontremos en el umbral de la liberación, ya que resulta sencillo caer de nuevo en los reinos inferiores. Así pues, decimos que no existen estados de renacimiento definitivos.

¿Cómo pasamos de un estado de renacimiento a otro? En primer lugar, debemos analizar el renacimiento. La razón principal que establece el renacimiento es la continuidad de la mente. Básicamente existen dos tipos de fenómenos: la conciencia interior y la materia externa. La materia puede servir como causa coadyuvante para la generación de una conciencia como ocurre cuando un objeto material visible sirve como causa de la producción de una conciencia en el aspecto de ese objeto particular. Esto se llama una «condición del objeto observado». Sin embargo, la materia no puede servir de causa substancial de una conciencia. Voy a explicarlo considerando las tres condiciones causales que generan, por ejemplo, una conciencia visual. Estas tres condiciones son: la condición facultativa, la condición del objeto observado y la condición inmediatamente precedente. Cada una de estas condiciones tiene una función única. Por ejemplo, que una conciencia visual sea capaz de percibir una forma visible y no un sonido se *debe* al poder del sentido de la vista (un tipo de materia clara y sutil localizada en el órgano del ojo). Ésta es su condición facultativa. Que se genere una conciencia visual, por ejemplo, en el aspecto del azul y no del amarillo es debido a la porción de azul que le es propia, el cual es su condición de objeto observado. Igualmente, que una conciencia visual sea generada como una entidad de luminosidad y conocimiento es debido a un momento anterior de conciencia que le sirve de condición inmediatamente precedente.

Sin un continuo de conciencia previo, no hay modo de que pueda producirse una entidad de luminosidad y conocimiento. Por ello se establece que sin una mente anterior no puede producirse una mente posterior. De este modo se establece también que la conciencia no tiene principio y que el continuo de la conciencia de una persona no tiene fin.

No obstante, según la Escuela de la Gran Exposición, cuando Buda pasó al gran nirvana cesó el continuo de su conciencia. Nagaryuna refutó tal posición por medio del razonamiento afirmando que si los seguidores de esa escuela consideran el

nirvana como una separación del continuo de los agregados físicos y mentales, en el momento en que se alcanzara dejaría de existir la persona que lo realizara y que, por el contrario, cuando la persona existiera todavía, no podría haber nirvana, lo que significaría la imposibilidad de que una persona lo alcanzara. Así pues, Nagaryuna estableció el significado del nirvana de un modo diferente. Lo importante es aquí que el continuo mental nunca cesa.

La calidad del renacimiento en la próxima vida está determinada por la calidad de la actividad mental en la vida presente. En general, carecemos del poder de elegir el modo en que vamos a renacer; depende de las fuerzas kármicas. No obstante, el período cercano al momento de la muerte ejerce gran influencia en tanto puede activar un karma de entre los muchos que una persona ha acumulado anteriormente, por lo tanto existe la oportunidad de intensificar y activar un karma virtuoso. Además, cuando se ha logrado una realización elevada y se ha obtenido el control sobre el modo en que se renacerá, en lugar de renacer simplemente, es posible tomar lo que se llama una «reencarnación». Existen también muchos tipos de reencarnaciones, pero volvamos a nuestro tema.

¿Cómo pasamos de una vida a otra? Cuando uno muere en el Reino del Deseo o en el Reino de la Forma para renacer en el Reino Sin Forma, no existe un estado intermedio; por lo demás, siempre que se renace, existe un estado intermedio entre la vida presente y la próxima. ¿Cuál es el modo de proceder de la muerte y cuál es la naturaleza del estado intermedio? En primer lugar, la muerte puede producirse por agotar el mérito o por accidente. De acuerdo con una explicación muy simple de Vasubandhu, en su *Tesoro del conocimiento manifiesto,* la propia mente de la muerte puede ser virtuosa del mismo modo que puede serlo incluso el momento mismo de la concepción. En este caso, una mente virtuosa de la muerte puede actuar como condición inmediatamente precedente provocando una mente virtuosa de la concepción de la próxima vida. Sin embargo, en el *Compendio del conocimiento manifiesto,* Asanga establece una presentación más sutil en la que la mente de la muerte es necesariamente neutral, como lo es también la mente del primer momento de renacimiento. Además, en el Yoga Mantra Superior, existe una exposición acerca de unos niveles mucho más sutiles de la conciencia que pueden ser utilizados de tal modo que la persona que ha practicado correctamente el Yoga Mantra Superior puede incluso transformar la mente más sutil de la clara luz de la muerte en una conciencia virtuosa.

En general, aquellos que han practicado enérgicamente la virtud durante su vida experimentan una muerte fácil y apacible, mientras que los que se han empleado en numerosas actividades no virtuosas tienen una muerte más difícil y agitada. No obstante, una enfermera europea me contó que las personas que creen en alguna religión ¡mueren con mayor temor! Aun así, si durante la mayor parte de la vida se tiene una buena motivación, tratando sinceramente de ayudar a los demás tanto como sea posible, entonces no habrá arrepentimiento cuando llegue el último día.

Cualquiera sentirá que ha hecho lo que ha podido y que ha vivido su vida de un modo significativo y fructífero. Ésta es una de las mejores protecciones para evitar el temor al acercarse el momento de la muerte. No obstante, las personas que dedican la mayor parte de su tiempo a engañar, defraudar e insultar a los demás tienden a desarrollar un profundo sentimiento de culpabilidad, una conciencia culpable. Puede que ni siquiera sus propios amigos conozcan sus sentimientos íntimos pero cuando llegue el último día, emergerán sus propios sentimientos de desasosiego profundamente arraigados.

Durante el proceso de la muerte, el calor del cuerpo se retira de sus partes de diferente manera según los distintos tipos de personas. En aquéllas que han acumulado una gran cantidad de karma virtuoso, el calor del cuerpo comienza a retirarse desde las partes inferiores del cuerpo, mientras que en las que han acumulado una gran cantidad del karma no virtuoso, el calor se retira partiendo de las partes superiores del cuerpo. Después, paso a paso, cesa la respiración externa y el calor se reúne en el corazón.

El sistema del Yoga del Mantra Superior presenta el proceso de la muerte en términos de los cuatro o de los cinco elementos. En esta explicación, las capacidades de los elementos para servir como bases de la conciencia disminuyen gradualmente, con lo cual se da una serie de apariencias mentales. Cuando la capacidad del elemento tierra para servir como base de la conciencia se deteriora, su signo externo es que el cuerpo se vuelve más delgado, etc. Como signo interno, y de acuerdo con la explicación del sistema de Guhyasamaja, se experimenta la sensación de ver un espejismo. Luego, cuando la capacidad del elemento agua para servir como base de la conciencia se deteriora, la lengua se seca y los ojos se hunden. Como signo interno, tenemos la sensación de ver humo. Después, cuando la capacidad del elemento fuego se deteriora, el calor del cuerpo se agrupa tal como he dicho anteriormente. El signo interno es la sensación de ver luciérnagas. A continuación, cuando la capacidad del elemento viento o aire para servir como base de la conciencia se deteriora, la respiración cesa y, como signo interno, tenemos la sensación de ver una lámpara de aceite ardiendo en el espacio frente a nosotros. Anteriormente se percibían la apariencia de unas luciérnagas o de chispas de fuego, que ahora se disuelve surgiendo una apariencia de tipo rojizo.

Seguidamente comienzan a disolverse los niveles más sutiles de los vientos o aires internos que sirven como soportes de la conciencia. En primer lugar se disuelven los vientos que sirven como soporte de las ochenta concepciones en una mente llamada «apariencia», al tiempo que experimentamos una intensa apariencia blanca; éste es el primero de los cuatro estados conocidos como las cuatro vacuidades. Después, cuando la mente de la apariencia blanca intensa —así como el viento o energía interior que le sirve de soporte— se disuelve en la mente llamada «el incremento de la apariencia», surge una apariencia intensa roja o naranja. Luego, cuando la mente del incremento rojo intenso de la apariencia, así como el viento que le sirve de soporte, se disuelven en la mente llamada «próxima al logro», percibimos

una apariencia negra. Si los médicos estuvieran presentes en ese momento, posiblemente nos darían por muertos; no obstante, según esta explicación, la persona no ha muerto todavía sino que está muriendo. A continuación, después del negro intenso próximo al logro, surge la mente de la clara luz de la muerte. Esta conciencia es la mente más sutil. Le llamamos la naturaleza búdica, la verdadera fuente de toda conciencia. El continuo de esta mente prevalece incluso en el estado de Buda.

La conciencia permanece dentro del cuerpo mientras la clara luz de la muerte se esté manifestando. Después, simultáneamente a la cesación de la mente de la clara luz de la muerte, se separan la mente y el cuerpo. ¡Éste es el adiós final!

Al tiempo que tiene lugar la separación del cuerpo y la mente, uno pasa a través de la misma serie de ocho apariencias en su orden inverso. Si ha de haber un estado intermedio, éste comienza con la reaparición de la mente del negro intenso próximo al logro.

¿Cuál es la naturaleza del estado intermedio? Un ser del estado intermedio no posee un cuerpo físico burdo como el nuestro, tiene un cuerpo sutil formado por los vientos (aires internos) y la mente, por lo cual el cuerpo de ese ser aparece instantáneamente allí donde el ser del estado intermedio desea ir. Así pues, puesto que sucede por mero pensamiento, ha de ser más rápido que la luz. Si no fuera así, entonces, dado que de un extremo a otro de la galaxia hay tantos años luz —incluso varios millones— uno tendría que viajar una absurda cantidad de tiempo entre dos vidas.

¿Cuál es el aspecto físico de un ser en los estados intermedios? Sobre este punto existen dos exposiciones discordantes. Según Vasubandhu y ciertos textos mántricos, el cuerpo de un ser del estadio intermedio se parece al del ser en quien él o ella renacerán. Respecto al tiempo de duración de este estadio intermedio, una sola vida en él dura un máximo de siete días, al término de los cuales ocurre una pequeña muerte, y el período máximo de permanencia en esta serie de estados intermedios es de siete semanas, cuarenta y nueve días. No obstante, existen dos modos distintos de calcular la duración de un día; en un sistema se calcula en términos de días humanos y en el otro en términos del tipo de vida en la que se renacerá.

¿Qué tipo de percepciones tiene un ser en el estado intermedio? Ocurren varias apariencias favorables o desfavorables, según el karma (acciones) positivo o negativo de la persona. También puede ver a otros seres que se encuentran en su mismo nivel. En el *Tesoro del conocimiento manifiesto* de Vasubandhu se dice que las personas que a través del esfuerzo han alcanzado la clarividencia del ojo divino pueden ver a los seres del estado intermedio.

Justo después de abandonar el viejo cuerpo y surgir en el estado intermedio, podemos ver realmente nuestro antiguo cuerpo; sin embargo, en general no tenemos el deseo de volver a él. Aun así, en los casos en que las personas han reentrado en el viejo cuerpo, es posible revivir si las circunstancias kármicas están presentes. En tibetano se llama *day lok* «regresar desde el abandono del cuerpo». Pienso que debe

de haber muchos tipos distintos de seres que han «regresado desde el abandono del cuerpo», seres que, durante el proceso de la muerte, vuelven desde la mente de la apariencia blanca intensa, desde la mente del incremento del rojo intenso, desde la mente del negro próximo al logro o incluso desde el estado intermedio después de la mente de la clara luz de la muerte.

Durante el estado intermedio ocurren muchas apariencias distintas; por ello existen prácticas para que las personas puedan reconocer que se encuentran en el estado intermedio, un estado donde puede lograrse un avance en el camino. *El libro tibetano de los muertos* expone estas prácticas para las personas que practican las cuarenta y ocho deidades pacíficas y las cincuenta y ocho deidades airadas. De modo similar, para las personas que practican el yoga de la deidad y que han avanzado hasta el punto en que se percibe decisivamente todo fenómeno de la existencia cíclica y del nirvana como un juego de la mente —como apariencias de la fecundidad de la mente — se describen numerosas prácticas para ser ejecutadas dentro de tal visión. La mayoría de estas enseñanzas provienen del Yoga Mantra Superior. (El Yoga Mantra Superior del sistema de Kalachakra no habla del logro del estado de Buda en el estado intermedio; según este sistema, el estado iluminado debe ser alcanzado en esta vida o a lo largo de las vidas futuras. Este punto concuerda con el hecho de que en el sistema de Kalachakra existe una única exposición de la causa substancial del Cuerpo de la Forma de Buda).

El ser del estado intermedio entra en conexión con un nuevo nacimiento. En general se describen cuatro tipos de nacimiento: nacimiento espontáneo, nacimiento del vientre de una madre, nacimiento de un huevo y nacimiento por calor y humedad. El nacimiento de un ser en el estado intermedio es espontáneo. También se explica que cuando se formó este mundo, los seres que renacían en él aparecían de un modo espontáneo y completamente desarrollados. Si uno va a renacer por medio del calor y la humedad, percibe un lugar cálido y agradable al que se aferra de tal manera que genera el deseo de permanecer allí. Si debe renacer a través del vientre materno, percibe al padre y a la madre en unión sexual. Los que han de renacer como hombres se sienten atraídos por la madre y la desean; los que deben renacer como mujeres se sienten atraídos por el padre y lo desean. Con este deseo, cesa el estado intermedio y comienza el estado de nacimiento.

La cesación del estadio intermedio y la concepción en el vientre materno ocurren simultáneamente. Durante el proceso de cesación del estado intermedio se experimentan los ocho signos, empezando con la visión del espejismo, como dije anteriormente, al término de los cuales emerge la mente de la clara luz. Dado que el cuerpo del ser del estado intermedio es sutil, estos ocho signos no se perciben con claridad y se suceden rápidamente, en tanto que, como nuestro tipo de cuerpo es burdo, los ocho signos aparecen claros y permanecen un período de tiempo más prolongado. Por esta razón decimos que el nacimiento como humano es muy favorable para la persona que desea practicar el Yoga Tantra Superior.

Ésta es la manera en que, de un modo aparentemente infinito, viajamos por la existencia cíclica. Mientras permanezcamos en la existencia cíclica, tendremos que soportar numerosos tipos de sufrimientos distintos, los cuales pueden resumirse en las tres formas de sufrimientos: el propio dolor, el sufrimiento del cambio y el sufrimiento del condicionamiento penetrante. Los seres de las transmigraciones infelices —los seres infernales, los espíritus hambrientos y los animales—, así como los de las transmigraciones felices, como los humanos, semidioses y dioses del Reino del Deseo, padecen estos tres tipos de sufrimiento. Después, dentro del Reino de la Forma, los dioses de las concentraciones primera, segunda y tercera experimentan únicamente una sensación gozosa, por lo cual no han de soportar el sufrimiento del dolor, pero todavía experimentan el sufrimiento del cambio. En la cuarta concentración y en los cuatro niveles del Reino Sin Forma, sólo existe una sensación neutral, por tanto se experimenta únicamente el sufrimiento del condicionamiento penetrante. Así pues, decimos que, mientras permanezcamos en la existencia cíclica, estamos atrapados en alguna forma de sufrimiento.

Con ello concluye esta breve explicación de la verdad del sufrimiento.

3
MARTES POR LA MAÑANA

La psicología de la existencia cíclica

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA: Si el fenómeno carece de entidad propia y el sufrimiento es real, ¿quien es el que sufre?

RESPUESTA: Esta pregunta surge al no comprender que la ausencia de entidad propia no significa una no existencia, sino que se refiere a la ausencia de *existencia inherente.* Este punto se explicara más adelante, en la exposición de los debates entre la Escuela de Solo Mente y la Escuela del Camino Medio, y los debates dentro de la propia Escuela del Camino Medio. Otras escuelas acusan de ser nihilista a la Escuela de Consecuencia, pero los consecuencialistas no lo aceptan; señalan que ellos si diferencian entre la existencia y la existencia inherente y que no son nihilistas porque, aunque refutan la existencia inherente, afirman que todo fenómeno surge dependientemente, por lo cual existe.

PREGUNTA: Por favor, ¿podría usted definir la conciencia?

RESPUESTA: La conciencia se define como aquello que es luminoso y cognoscitivo, lo cual no es sencillo de comprender. De cualquier modo, la conciencia no es algo físico; carece de color y forma. Como el espacio, que es la mera ausencia de contacto obstructivo, esta abierta. Su naturaleza es luminosa, clara, y capaz de conocer cualquier objeto al reflejar el aspecto de aquello con lo que entra en contacto. Aun así, posee su propio modo de existencia más allá de la expresión. Si al sumergir la mente en su interior se obtiene gradualmente alguna sensación de la naturaleza de la conciencia y llega uno a familiarizarse con ella, su percepción se tornará cada vez más clara.

Cuando la conciencia no se ha encontrado con un objeto, su capacidad de aprehender ese objeto no es manifiesta. Por ejemplo, cuando no se ha puesto todavía en contacto con estas flores que se encuentran frente a mí, aunque la conciencia que aprehende estas flores no ha sido generada, posee la capacidad de conocerlas. Cuando entra en contacto con los objetos, la conciencia llega a conocerlos proyectando en ella sus propios aspectos. La Escuela de la Gran Exposición afirma que las conciencias conocen los objetos en su aspecto desnudo, sin generarse en el aspecto de esos objetos, pero los sistemas superiores de aserción mantienen que las conciencias conocen sus objetos al generarse en el aspecto de éstos. Así pues, cuando decimos que nuestra conciencia mental ve una flor, debemos analizar si percibe la flor externa o un aspecto, un reflejo de ella. Al pensar de este modo nos acercamos a la visión de

la Escuela de Sólo Mente. En ella, la percepción de los objetos se produce mediante la activación de las predisposiciones que se encuentran en la conciencia, por lo cual los objetos de la conciencia no son una entidad substancialmente distinta de la mente que los percibe. Es como si cada uno tuviera su propio mundo individual. Los científicos de hoy día realizan también investigaciones similares que analizan si la conciencia mental percibe realmente el objeto externo o si percibe una imagen reflejada en los bastones y los conos del ojo. Es interesante considerar también el daltonismo, en el cual varía la percepción del objeto debido a las deficiencias de ciertos nervios.

La naturaleza luminosa y cognoscitiva de la mente resulta más evidente cuando la conciencia ha contactado con el objeto pero todavía no ha comenzado la conceptualización que considera el objeto como bueno, malo, etc. En ese momento ha superado el estado no manifiesto, pero todavía no ha alcanzado el punto de la aprehensión conceptual, por lo cual este es un momento en el que sólo hay luminosidad y conocimiento. En el sistema de la Gran Completación, esto es lo que se llama identificación de la naturaleza de la mente. Al comenzar la búsqueda de esta experiencia debemos hacerlo sólo en espacios de tiempo breves.

Cuando se trata de conocer la naturaleza real del fenómeno en cuanto al factor de verificación de la conciencia, el modo de aprehensión de la propia mente es comprobar simplemente la ausencia de existencia inherente. No obstante, cuando se trata de permanecer en la estabilización meditativa, un principiante permanecerá concentrado probablemente en la naturaleza clara y cognoscitiva de la mente que comprende la verdadera naturaleza del fenómeno; mantendrá su atención sobre la propia mente. Pero hablaremos de ella más adelante.

PREGUNTA: ¿Cómo podemos percibir o conocer la realidad del círculo cíclico de las existencias?

RESPUESTA: Es difícil. Existe un continuo de agregados *físicos y* mentales que se encuentran bajo la influencia de las acciones contaminadas y las emociones aflictivas y que sirven como bases para el sufrimiento. Ésta es la existencia cíclica. Para establecer su existencia, debemos entender, en primer lugar, el modo en que estos agregados físicos y mentales llegaron a ser las bases del sufrimiento debido a las acciones previas. Para ello, debemos entender cómo surgieron las acciones contaminadas y las emociones aflictivas, debemos comprender el modo en que existe un continuo ininterrumpido de éstas. Si tuviéramos que demostrar lógicamente la realidad de la existencia cíclica, deberíamos manifestar estas razones, las cuales se establecerían después de un modo individual: que las acciones contaminadas y las emociones aflictivas existen en general, que tienen una conexión con nuestra mente y con nuestra experiencia de los efectos agradables y dolorosos, que existe un continuo mental sin principio e ininterrumpido a lo largo de nuestras vidas, que los agregados físicos y mentales impulsados por las acciones contaminadas y las emociones

aflictivas, cuyo continuo ha permanecido ininterrumpido de una vida a otra, tienen una naturaleza de sufrimiento y sirven como bases para el sufrimiento, y que la raíz de todo ello se remonta a la conciencia errónea que percibe el fenómeno de un modo equivocado.

Una vez establecido que estos fenómenos profundamente aflictivos tienen como raíz una conciencia aflictiva, puede entenderse que, cuando se elimina esta conciencia errónea, se eliminan también todas las emociones aflictivas que surgen dependiendo de ella. En consecuencia, las acciones contaminadas que aparecen dependiendo de estas emociones aflictivas también se eliminan. De este modo, nos liberamos del nacimiento en la existencia cíclica que surge dependiendo de las acciones contaminadas, y vencemos sobre las doce ramas del surgimiento dependiente de la existencia cíclica. Para poder llegar a una conclusión respecto al proceso de la existencia cíclica precisamos de esta combinación de conocimientos. No es algo que pueda explicarse en un solo bloque.

PREGUNTA: Si viviéramos nuestra vida teniendo siempre presente la amabilidad y la compasión hacia todos los seres, ¿sería necesario conocer todas o alguna de estas divisiones y amplificaciones de los conceptos, aparentemente complejas e infinitas?

RESPUESTA: Las disposiciones y los intereses de los seres *sintientes* son infinitamente numerosos y variados; para estos practicantes existen básicamente dos tipos de enseñanzas; uno de ellos se refiere al que impartieron públicamente el propio Buda y los Seis Ornamentos del Mundo en sus enseñanzas generales. Como el público estaba formado por personas de una gran variedad de disposiciones e intereses, estas enseñanzas presentan una gran variedad y complejidad. No obstante, existen también modos directos de enseñanza carentes de tal complejidad impartidos por grandes expertos para personas concretas y en situaciones particulares.

Se cuenta la historia de un filósofo que discutía de lógica y epistemología con el gran yogui Milarepa, considerando temas como los signos lógicos, la contradicción, la relación y apariencia sin verificación. Milarepa dijo: «Yo no sé de lógica ni de epistemología. Pero sé que el hecho de que la mente de este filósofo se encuentre mezclada con las emociones aflictivas es un signo del efecto; que su contradicción con la religión budista es un signo de contradicción; y que el hecho de que aparezca externamente como un practicante pero que en su interior no lo sea necesariamente es el caso de una apariencia sin verificación». Las personas como Milarepa han interiorizado la totalidad de las enseñanzas reales, el pensamiento de abandonar definitivamente la existencia cíclica, el altruismo y la sabiduría que comprende la vacuidad de la existencia inherente de acuerdo con la Escuela de Consecuencia.

Hubo un tiempo en que una fuerza maligna intentaba perturbar a Milarepa. Finalmente, y después de intercambiar algunas palabras con el espíritu, Milarepa respondió: «Desde el punto de vista último, un obstructor como tú no tiene importancia, ni siquiera un Buda existe inherentemente. La doctrina de Buda no

existe inherentemente. La comunidad espiritual no existe inherentemente. Esto es lo que se conoce como la verdad última. Sin embargo, el Buda omnisciente, considerando los pensamientos de los estudiantes, afirmó que todo existía, siendo así en términos de una conciencia válida convencional». Ésta es una exposición exacta de la visión de la Escuela de Consecuencia. Así pues, la gente como Milarepa no necesitaba conocer la complicada metafísica, pero conocía su significado esencial. Con ello es suficiente.

Por ejemplo, si entras en un pequeño establecimiento de un pueblo, puede que éste no disponga de una gran variedad de artículos, pero dispone de todos los artículos básicos necesarios. Si vas a un gran supermercado de Nueva York, encontrarás una gran variedad de artículos, pero en términos de las necesidades básicas es semejante al establecimiento del pueblo. De todos modos existe una diferencia; en el gran establecimiento hay mayor capacidad de elección.

PREGUNTA: ¿Es posible alcanzar la liberación sin aceptar esta visión específica del mundo, incluyendo los distintos reinos, el renacimiento, etc…?

RESPUESTA: Yo suelo decir que si vivimos nuestra vida de manera sabia, obtendremos un resultado favorable aunque no prestemos mucha atención al renacimiento. Ello redundará en un buen desarrollo, una fuerza positiva; por lo cual no hay duda de que será una ayuda.

Aunque no lo conozcamos todo, podemos progresar en el camino. En general, es imposible conocer todo lo cognoscible mientras no alcancemos la omnisciencia. Si uno no pudiera avanzar en el camino sin saberlo todo, sería imposible alcanzar el estado de Buda.

PREGUNTA: ¿Qué es el camino de la conciencia?

RESPUESTA: Un camino o vehículo es un medio de progresar. Cuando hablamos del camino de la conciencia, no estamos refiriéndonos a una superautopista que puede llevarnos al estado de Buda. El estado de Buda se alcanza mediante el desarrollo mental; por lo tanto, el camino de la conciencia se refiere a las cualidades mentales. Aun así, en relación a los caminos superiores, existen algunos que son físicos, pero ello no quiere decir que uno se desplace de un lugar a otro, sino que mantienen una conexión con los vientos internos.

PREGUNTA: ¿Qué significado tiene el dualismo respecto a una conciencia sublime no dual?

RESPUESTA: Existen muchos tipos de apariencia de sujeto y objeto como distantes y separados, la apariencia de una imagen conceptual, la apariencia de la existencia inherente… En el estado de profunda concentración meditativa sobre la vacuidad no existe ni la apariencia del fenómeno convencional, ni la apariencia de objeto y sujeto como distantes y separados, ni la apariencia de las imágenes conceptuales, ni la apariencia de la existencia inherente. No obstante, para la

conciencia omnisciente de un Buda en su aspecto de conocer la diversidad del fenómeno, sí existe la apariencia dualista del fenómeno convencional. Desde el punto de vista del propio Buda, él no experimenta los objetos como distantes y separados debido a algún error; sin embargo, en los sistemas en los que se afirman los objetos externos, cabe la posibilidad de que un Buda perciba de algún modo los objetos como distantes y separados. En cualquier caso, el Buda no experimenta ninguna sensación de la apariencia dualista de los objetos por causa de los engaños que hacen imposible la percepción directa de las dos verdades, las verdades convencionales y las verdades últimas, simultáneamente.

Entre las aserciones de los eruditos existen numerosas desavenencias respecto a la conciencia omnisciente de un Buda en cuanto a su aspecto del conocimiento del fenómeno convencional. El modo en que el Buda conoce debe dividirse en dos tipos, desde el propio punto de vista del Buda y a través de las apariencias de los demás seres. Por ejemplo, si una persona que es daltónica explicara sus percepciones a los que no lo somos, no podríamos hablar de sus percepciones desde nuestro propio punto de vista, sino desde el punto de vista del modo como le parecen las cosas a esa persona. No las conoceremos por nosotros mismos, sino por el hecho de parecerle así a la otra persona. De modo similar, generalmente existe una apariencia de existencia inherente y, dado que un Buda debe conocer todo cuanto existe, debe conocer también la apariencia de la existencia inherente. No obstante, puesto que un Buda ha superado y eliminado esa apariencia, su conocimiento de ella le viene dado únicamente a través del punto de vista de esa apariencia para las personas que no la han superado.

El Sutra y el Tantra explican también que todo cuanto aparece ante un Buda se presenta como un juego del gozo. Aquí, podríamos preguntarnos si el sufrimiento de los seres *sintientes* es para un Buda como un juego del gozo. Si así fuera, la conciencia de un Buda sería errónea. Por otra parte, si el sufrimiento de los seres *sintientes* no apareciera ante un Buda, entonces éste no sería omnisciente. Así pues, ¿cómo aparece? Aparece como una manifestación del gozo desde el punto de vista del propio Buda; no obstante también aparece como sufrimiento, pero sólo desde el punto de vista de otros, sólo por el poder de aparecer como sufrimiento para otros seres.

PREGUNTA: ¿Cuáles son las diferencias entre iluminación, nirvana y parinirvana?

RESPUESTA: Sobre este punto hablaremos más adelante, pero de todos modos diré que, respecto al modo de actualizar el nirvana, existen ciertas diferencias entre las Escuelas del Oyente (la Escuela de la Gran Exposición y la Escuela del Sutra) y las escuelas superiores (la Escuela de Sólo Mente y la Escuela del Camino Medio). Las Escuelas del Oyente explican que cuando Buda Shakyamuni alcanzó la iluminación bajo el árbol bodhi en Bodhgaya, de hecho alcanzó la iluminación en ese

momento, y que antes de ello era un ser *sintiente* ordinario. Así pues, según estas escuelas, Buda no venció a los cuatro demonios cuando alcanzó la iluminación en Bodhgaya.

Para examinar este punto debemos identificar los cuatro demonios. El primero es el demonio de los agregados, compuesto por los agregados físicos y mentales que son adquiridos mediante las acciones contaminadas y las emociones aflictivas. Decimos que estos agregados físicos y mentales son demonios porque sirven como base para el sufrimiento, por lo cual no son deseados. La segunda serie de demonios son las propias emociones aflictivas, a las cuales llamamos demonios por ser las que provocan el sufrimiento. El tercer demonio es el Señor de la Muerte, la muerte carente de poder, al cual se llama demonio por ser la muerte el sufrimiento básico y principal. El cuarto grupo de demonios se compone de aquellos seres que obstaculizan deliberadamente a las personas que desean eliminar a los tres demonios restantes. Se les llama demonios devaputra (que significa «demonios que son hijos de los dioses»). ¡Probablemente, los demonios con cuernos pertenecerían a este grupo!

Buda alcanzó la iluminación bajo el árbol bodhi al amanecer. La noche anterior, venció a los demonios devaputra y, al alba, cuando alcanzó la iluminación, venció a los demonios de las emociones aflictivas. No obstante, de acuerdo con las Escuelas del Oyente no había vencido al demonio de los agregados físicos y mentales ni al demonio del Señor de la Muerte, los cuales únicamente fueron vencidos en Kushinagara cuando abandonó su cuerpo. Así pues, estos sistemas consideran el cuerpo físico de Buda Shakyamuni como un sufrimiento verdadero.

Según estos sistemas inferiores, cuando Buda alcanzó el nirvana absoluto, el gran parinirvana, se rompió el continuo de sus agregados físicos y mentales. De acuerdo con sus aserciones, la mente de Buda en ese momento estaba completamente iluminada, pero había cesado totalmente. Ya no era consciente. Quizá una aserción tal podría desanimarnos más; en mi opinión, resulta mucho mejor tener una conciencia viviente que desaparecer por completo, pero ésta es la explicación de los sistemas del Oyente.

Sin embargo, de acuerdo con los textos de Maitreya, desde el momento en que Buda Shakyamuni abandonó la La Tierra Pura del Gozo para nacer en este mundo, estuvo realizando las actividades de un Buda, de alguien que ya ha alcanzado la iluminación, y manifestaba el modo de alcanzarla; de hecho, había alcanzado la iluminación muchos eones atrás. Así pues, representó las doce acciones de un Buda en la India para el bien de los discípulos de manera que ellos pudieran conocer el modo de alcanzar la iluminación. En este sentido, Buda Shakyamuni pertenece a la categoría del Cuerpo de Emanación Suprema, y el emanador de esta emanación es el Cuerpo del Disfrute Completo, cuyo continuo permanece eternamente. Debemos hacer distinción entre la *entidad* del Cuerpo de Disfrute Completo, que es impermanente, y su *continuo,* el cual es permanente. El Cuerpo de Disfrute Completo surge del Cuerpo de Verdad de un Buda. Éstos son los Tres Cuerpos de un Buda que

se encuentran descritos en el Gran Vehículo.

Así pues, según los sistemas del Gran Vehículo, cuando Buda Shakyamuni alcanzó la iluminación muchos eones atrás, venció completamente a los cuatro demonios tanto en sus formas burdas como sutiles. Más adelante examinaremos el nirvana con mayor detalle.

Conferencia

Las fuentes del sufrimiento

Ayer analizamos los sufrimientos verdaderos; hoy vamos a examinar las fuentes verdaderas del sufrimiento. El hecho de que los sufrimientos no existan siempre, sino que son producidos en algunos lugares, en algunos momentos y cesan en algunos momentos y en algunos lugares, indica que son causados. Lógicamente, podemos decir que los sufrimientos son causados porque son producidos ocasionalmente. Si fuesen producidos sin causa, o bien no existirían nunca, o bien existirían siempre.

Dado que los sufrimientos son causados, debemos descubrir cuáles son sus causas. Según los sistemas budistas, las causas de los sufrimientos son las acciones contaminadas y las emociones aflictivas. En los sistemas no budistas de la India, existen numerosas explicaciones diferentes acerca de lo que son las causas del sufrimiento. En general existen muchos sistemas no budistas, que se agrupan en cinco sistemas principales; entre ellos, el más importante parece ser el de los Samkhyas y los Jamas. Los Samkhyas enumeran veinticinco categorías de objetos de conocimientos de existencias; según ellos, la causa básica del placer y el dolor es la naturaleza fundamental, llamada también el causante general, y quien experimente el placer y el dolor es la persona. Dicen que mediante la comprensión de que las variedades de placer y dolor son creadas por el causante general, éste queda, por decirlo de algún modo, profundamente avergonzado y cesa su transformación respecto a esa persona, por lo cual esa persona logra la liberación.

Por otra parte, los Jainas proponen un estado de liberación que es como una sombrilla invertida sobre el sistema del mundo. Existe una gran variedad de sistemas explicativos como estos que se ocupan en arduas discusiones entre ellos. En los sistemas budistas, una vez establecido que los efectos —los sufrimientos verdaderos — son fenómenos compuestos, sus causas deben ser fenómenos compuestos impermanentes y no podrían ser factores permanentes.

Por ejemplo, si yo me enfadara, ello podría servir como fuerza motivante que me condujera a una actitud desagradable, una palabra desagradable y unos movimientos físicos desagradables. Dado que el enfado que sirve como factor motivante es un

engaño —una emoción aflictiva—, las acciones físicas y verbales realizadas por medio de esta fuerza motivante son karmas negativos, acciones negativas. A través de ellas, la atmósfera se torna instantáneamente tensa. Puede ser que no sienta los efectos de esa acción de un modo inmediato, es posible que sienta incluso que ha vencido a alguien, puedo incluso gritar, «He vencido». No obstante, más adelante sentiré arrepentimiento y vergüenza y experimentaré en lo más profundo una conciencia culpable. Del mismo modo, los que se encuentran a mi alrededor perderán inmediatamente su tranquilidad y su paz. Éstos son los dolorosos resultados de las acciones impulsadas por una mala motivación. Es la ley del karma: motivación, acción, resultado.

Por el contrario, una motivación buena, abierta y sincera como la de la compasión, dotada de un profundo respeto hacia los demás, me impulsa a la realización de acciones verbales y físicas que crean inmediatamente una atmósfera pacífica, armoniosa y agradable. Debido a ello, me siento feliz y apacible, disfrutando de esa atmósfera, de la cual disfrutan también los que se encuentran a mi alrededor. Así pues, una motivación negativa crea problemas, sufrimiento y dolor, mientras que una motivación positiva produce paz y felicidad, algo bueno.

Ésta es una exposición general. Desde un punto de vista más profundo, los potenciales de predisposición se introducen en la conciencia en el mismo momento de la acción. La ejecución de una acción establece en la mente un potencial de predisposición que, servirá como condición causal para la experiencia de un efecto positivo o negativo en el futuro.

Karma

Existen dos clases de acciones o karmas: las acciones de intención y las acciones intencionadas, es decir, las motivaciones y las acciones motivadas. Respecto a las acciones intencionadas, los postulantes de la Gran Exposición y los consecuencialistas afirman las acciones físicas, verbales y mentales mientras que los postulantes del Sutra y los de Sólo Mente sostienen que todas las acciones intencionadas son únicamente mentales dado que las acciones físicas y verbales son, para ellos, el factor mental de intención en el momento de la ejecución de estas acciones.

En cuanto a los caminos por los cuales se manifiestan las acciones, tenemos las acciones de cuerpo, palabra y mente. En cuanto a sus efectos, existen dos tipos: las acciones virtuosas y las no virtuosas. Las virtuosas se dividen también en dos clases: las acciones meritorias, que nos impulsan a un renacimiento en las transmigraciones felices en el Reino del Deseo, y las acciones no fluctuantes, que nos impulsan al renacimiento en los Reinos de la Forma y Sin Forma.

En cuanto a la experiencia o no experiencia del efecto existen dos tipos: aquellas

cuyo efecto debe ser experimentado de un modo definitivo y aquellas cuyo efecto no es definitivo. Para comprender esto, examinaremos la siguiente división en cuatro tipos según su motivación y logro: las realizadas deliberadamente, las determinadas pero no realizadas, las ejecutadas pero no determinadas y las que no son ni determinadas ni ejecutadas. Matar deliberadamente a un mosquito es un ejemplo del primer tipo. A continuación supongamos que nos está molestando un insecto y realmente deseamos matarlo, pero alguien nos distrae. En este caso, kármicamente hemos acumulado la motivación, pero no hemos realizado la acción, por lo cual es una acción determinada pero no efectuada. Un ejemplo de una acción realizada sin ser determinada sería matar a un mosquito al mover la mano sin tener la intención de hacerlo; lo hemos matado pero no ha sido deliberadamente. El cuarto tipo es cuando carecemos de motivación y no realizamos la acción.

De entre estos cuatro tipos, los dos primeros —los realizados deliberadamente y los determinados pero no ejecutados— son acciones cuyos efectos se experimentarán de un modo definitivo. Los otros dos —los realizados sin intención y los que no son determinados ni efectuados— son acciones cuyos efectos no son experimentados definitivamente. Por ejemplo, si una persona que no desea matar es enrolada en el ejército y obligada a matar, aunque esa persona mate a alguien, mientras sienta inmediatamente un gran arrepentimiento, habrá realizado una acción en la que la experiencia de su efecto no es definitiva.

Así pues, podemos ver que la acción no es tan importante como la motivación. De este modo, un gran general o el líder de un país, que, impulsado por la motivación de destruir a todas las fuerzas enemigas, ordena hacer la guerra, acumula todas las faltas que resultan de la acción de matar que tienen lugar durante esa guerra a pesar de que su cuerpo físico no se involucre en la realización de la acción que ha ordenado. Del mismo modo, si diez personas que preparan una fiesta deciden comprar y sacrificar un animal, de hecho, sólo se sacrifica un animal pero, dado que los diez tienen la motivación de matarlo y de comérselo, cada una de las diez personas acumula la falta completa de matar a ese ser *sintiente*.

Respecto a esas acciones cuyos efectos se experimentarán definitivamente, existen varias divisiones según el punto de vista del tiempo en el que el efecto es experimentado. En algunos casos, el efecto de las acciones comienza a experimentarse en esa misma vida. En otros, su efecto comienza a experimentarse en la siguiente vida, y existen otras acciones cuyos efectos comienzan a experimentarse en las vidas siguientes a la próxima vida.

Existen también muchas clases de virtudes. Una cesación verdadera de un nivel del sufrimiento, por ejemplo, es una *virtud última.* La fe y la compasión, por ejemplo, son *virtudes según su propia naturaleza. Si,* con la motivación de ayudar, viajáramos de un lugar a otro, a pesar de que la acción de andar en sí no es una actividad virtuosa, cada paso sería una *virtud según la motivación.* Además, las predisposiciones virtuosas establecidas por las mentes y los factores mentales

virtuosos son *virtudes a través de la relación subsiguiente.*

Con ello concluye esta breve exposición referente al karma. Para un practicante budista, la base de los diferentes tipos de prácticas éticas es el abandono de las diez no virtudes, muchas de las cuales son similares a los diez mandamientos.

La psicología budista

Dado que estas acciones o karmas derivan de las emociones aflictivas, ¿qué son las emociones aflictivas? En primer lugar es importante adquirir una comprensión de la psicología budista, ya que el factor principal implicado en las acciones es el factor mental de la intención, el cual es un tipo de conciencia, y que las emociones aflictivas son también tipos de conciencia.

Como se explicó anteriormente, durante el período de preguntas, la conciencia se define como aquello que es luminoso y cognoscitivo. Con el fin de fomentar una variedad de discernimientos profundos y comprensiones respecto a la consciencia, ésta se clarifica según puntos de vista muy diversos. En primer lugar, las conciencias se dividen en las que perciben sus objetos y las que no. Las conciencias que perciben sus objetos se dividen, a su vez, en las que los perciben explícitamente y las que los perciben implícitamente. En el caso de las conciencias que comprenden sus objetos explícitamente, el aspecto del objeto se aparece realmente a la conciencia, mientras que en el caso de la percepción implícita, el aspecto del objeto no se le aparece.

Las conciencias se dividen también en conceptuales y no conceptuales. Las conciencias conceptuales son las que aprehenden sus objetos por medio de una imagen conceptual, técnicamente llamada generalidad del sonido o generalidad del significado. Las conciencias no conceptuales aprehenden sus objetos directamente sin utilizar una imagen conceptual.

Las conciencias se dividen también en válidas y no válidas, así como en lo que llamamos «los siete tipos de conocimiento y conciencia»: la percepción directa, la inferencia, la cognición subsiguiente, la conciencia que asume correctamente, la conciencia en la cual aparece un objeto pero no es percibido, la duda y la conciencia errónea. Comencemos por la conciencia que asume correctamente. Por ejemplo, cuando hemos escuchado una información correcta referente a las cuatro verdades nobles y seguidamente pensamos sobre ellas tal como se nos ha enseñado, se trata de una conciencia que asume correctamente. Dicha conciencia no ha evolucionado en una entidad que es una cognición válida que verifica las cuatro nobles verdades de un modo definitivo, pero las sostiene adecuada y correctamente tal como son. La conciencia que asume correctamente tiene también muchas subdivisiones de las que no hablaremos aquí.

Otro de los siete tipos de conocimiento y conciencia es aquella a la que se presenta un objeto sin ser verificado. Por ejemplo, cuando la conciencia del ojo está

particularmente absorta en una forma visible, a pesar de que la conciencia del oído perciba un sonido, éste no será verificado. Esa conciencia del oído es aquella ante la cual se presenta un objeto pero no es verificado. Desde el punto de vista de la Escuela del Sutra y la Escuela de Sólo Mente, dichas conciencias pueden producirse entre las percepciones sensoriales directas, las percepciones mentales directas y la conciencia conocedora de sí misma. Así pues, de los cuatro tipos de percepciones directas, la conciencia a la que se presenta un objeto sin ser verificado no puede contarse entre las percepciones yóguicas directas, ya que éstas establecen necesariamente sus objetos.

La siguiente es una cognición subsiguiente, una conciencia que aprehende un objeto que ha sido aprehendido anteriormente. En la Escuela de Consecuencia, una cognición subsecuente puede ser una cognición primera, mientras que en los otros sistemas, tal cosa es imposible, ya que la Escuela de Sólo Mente, por ejemplo, interpreta una «conciencia primera» como un conocedor incontrovertible *nuevo,* por lo cual una cognición subsiguiente no puede ser una cognición *primera.* Sin embargo, en la Escuela de Consecuencia, el término «primera» en «cognición primera» no tiene el significado de «nuevo» sino el de «principal», por lo cual se considera que la «cognición primera» es una conciencia definitiva respecto a su objeto *principal.* La razón por la que las otras escuelas otorgan a la «cognición primera» el significado de un *nuevo* conocedor incontrovertible es que afirman la existencia inherente de todo fenómeno, por lo tanto, cuando el objeto designado como una «cognición primera» se busca analíticamente, debe encontrarse como incontrovertible respecto a dicha existencia inherente. Por otra parte, el sistema de la Escuela de Consecuencia sostiene que cuando los objetos designados son buscados de un modo analítico, no pueden ser encontrados, por lo cual el fenómeno, incluyendo las cogniciones primeras, no se propone dentro del contexto de ser encontrado bajo tal análisis. Así pues, ellos proponen la «cognición primera» de acuerdo con el modo en que es ampliamente utilizada en el mundo, ya que en él no se utiliza el término «cognición primera» (o «cognición válida») en el contexto de una *nueva* cognición incontrovertible, sino únicamente en relación a la cognición incontrovertible, la cognición válida. Por lo tanto, dado que las cogniciones subsiguientes y sus distintas subdivisiones son incontrovertibles y válidas, son cogniciones *primeras o válidas* según la Escuela de Consecuencia.

La siguiente es la conciencia errónea, la cual aprehende el objeto contrariamente. Existen dos subdivisiones: las conciencias erróneas conceptuales y no conceptuales. Luego está la *duda,* un factor mental que se encuentra indeciso ante dos direcciones respecto a su objeto.

Las dos clases restantes de conocimiento y conciencia son la *percepción directa* y la *inferencia.* En la Escuela del Sutra, una percepción directa es una conciencia que toma como objeto aparente un fenómeno específicamente caracterizado, y una conciencia conceptual es la que toma como objeto aparente un fenómeno

caracterizado de un modo general. Existen varias explicaciones referentes a este tema que no necesitan ser expuestas aquí.

Básicamente, una conciencia de percepción directa, por ejemplo una conciencia visual que aprehende una flor, es aquella a la que se presentan todos los atributos que tienen una entidad substancial con la flor, pero no todos ellos son verificados necesariamente. La impermanencia de la flor, así como su productividad, su desintegración momentánea, el ser producto de causas y condiciones, etc. aparecen a la conciencia visual, pero no son verificados ni aprehendidos necesariamente. Así pues, una percepción directa se ocupa en el objeto de un modo completo. No obstante, las conciencias conceptuales y los conceptos se ocupan del objeto de un modo pardal. Por ejemplo, cuando una conciencia conceptual aprehende una flor, deja de lado todos esos numerosos atributos y, centrándose simplemente en un factor, aprehende la flor de ese modo exclusivo y parcial. Cuando una conciencia no conceptual ha transmitido su información, una conciencia conceptual puede observar, uno por uno, todos estos atributos, distinguiéndolos.

Para entender la diferencia existente entre una conciencia no conceptual y una conceptual, nos será de gran ayuda diferenciar entre los objetos de esas conciencias. Debemos diferenciar entre el objeto que aparece y el objeto operante. En la Escuela de Consecuencia, ante una conciencia visual que aprehende una forma se presenta esa forma y también una aparente existencia inherente de la forma. La conciencia visual que aprehende la forma es una cognición válida respecto a la forma y respecto a la *apariencia* de la forma como existente inherentemente, pero no es una cognición válida respecto a la existencia inherente de la forma, ya que la forma no existe en realidad de un modo inherente.

Desde el punto de vista de que su objeto aparece falsamente como inherentemente existente, decimos que esta conciencia visual es una conciencia errónea, pero eso no quiere decir que deba ser errónea a todos los respetos, ya que no lo es en relación a su aprehensión o percepción de la forma, por lo cual puede ser propuesta como una cognición válida que certifica (la existencia de) la forma. Así pues, se trata de una conciencia errónea y una cognición válida atendiendo a objetos distintos. Una conciencia no puede ser errónea y válida a un tiempo respecto a un mismo objeto, pero en relación a dos objetos, puede ser descrita como una conciencia errónea y una cognición válida; es erróneo respecto al objeto que se le presenta y es una cognición válida respecto a su objeto operante.

Ésta es una aserción exclusiva de la Escuela de Consecuencia, la cual parte del hecho de que sus postulantes no aceptan que el fenómeno exista por su propio carácter, ni siquiera de un modo convencional. La otra subdivisión de la Escuela del Camino Medio, la Escuela de Autonomía, afirma que el objeto de negación en la visión de la ausencia de entidad propia no se presenta a una conciencia sensorial, pero en la Escuela de Consecuencia, el objeto de negación, la existencia inherente, se presenta incluso a las conciencias sensoriales. De este modo, en este sistema, incluso

una cognición válida puede ser considerada como errónea en relación al factor de la apariencia de su objeto como existente por derecho propio. Por lo, tanto, todas las conciencias, exceptuando la de la sabiduría que comprende directamente la vacuidad en la estabilización meditativa, son erróneas respecto a sus objetos aparentes.

Alguien podría objetar que una conciencia errónea no puede certificar (la existencia de) un fenómeno convencional tal como las formas. Éste es realmente el caso en el que si una forma establecida verdaderamente tuviera que ser verificada, debería ser verificada por una conciencia que no fuera errónea respecto a la apariencia inherentemente existente de la forma. No obstante, dado que las formas verdaderamente establecidas no son afirmadas ni siquiera convencionalmente, se establecen como falsedades, aparecen como verdaderamente establecidas pero no lo son en realidad, y cuando es éste el caso, una conciencia es considerada más apropiadamente como lo que certifica la falsedad. Éste es un punto muy importante en la verificación de la visión de la vacuidad. El principio básico es que, excepto para una estabilización meditativa del Superior que comprende directamente la vacuidad, todas las conciencias son necesariamente erróneas.

Una conciencia se afirma también mediante la apariencia de un objeto, viendo si esa apariencia es correcta o errónea. Por ejemplo, una apariencia de la existencia inherente se presenta a una conciencia que concibe la existencia inherente, y es a través de esta apariencia como la conciencia concibe la existencia inherente. Dado que esa apariencia se presenta a la conciencia, se sostiene que ésta es válida respecto a esa apariencia y es incluso una cognición válida directa respecto a ella. Así pues, incluso una conciencia errónea que concibe la existencia inherente es una cognición válida directa respecto a la apariencia de la existencia inherente, puesto que es válida respecto al mero hecho de que la existencia inherente se presenta ante ella. No obstante, dado que la existencia inherente no ha ocurrido ni ocurrirá jamás, es una conciencia errónea.

4

MARTES POR LA TARDE

Más sobre la Conciencia y el Karma

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA: Las personas a las que les ha sido negado el sentido de la apreciación de sí mismas parecen beneficiarse al obtener una identidad propia a través de la terapia, los grupos de apoyo y el adiestramiento de la afirmación personal. ¿Acaso estos métodos terapéuticos incrementan la ilusión y el sufrimiento a pesar de aparentar lo contrario? ¿Cómo pueden reconciliarse la necesidad de un poder e integridad personales con el principio espiritual de la ausencia de entidad propia? ¿Cómo evitar en nuestra práctica los estados de orgullo ante el logro y la depresión ante la desintegración del ego?

RESPUESTA: Esta pregunta surge al no comprender bien el hecho de que la entidad, la persona, se afirma en realidad como convencionalmente existente. Tenemos dos clases de actitudes elevadas. La primera es una actitud elevada o convencida correctamente razonada, que provee una base razonable; un estado de ánimo definitivamente necesario. La segunda es una actitud elevada u orgullosa basada en conceptos erróneos: es el orgullo. No obstante, si nos involucramos en una práctica y experimentamos su impresión o resultado verdaderos, es adecuado sentirse orgulloso de ello en el sentido de regocijarse.

Shantideva menciona varios tipos de actitudes elevadas en *su Realizando las acciones del Bodisatva.* Una de ellas es tener el coraje de pensar que eres capaz de hacer lo que otros no pueden; esto es fuerza de voluntad, no orgullo, y no se encuentra en contradicción con adoptar ante los demás una actitud humilde o inferior. Por ejemplo, la segunda de las *Ocho estrofas sobre el adiestramiento* de la mente habla de la necesidad de tomar la posición inferior al encontrarse ante cualquier otra persona:

Siempre que me reúna con otros, aprenderé
a pensar que soy inferior a todos
Y respetuosamente considerar a los demás como supremos
desde lo más profundo de mi corazón.

Los modos del pensamiento del orgullo y del pensamiento del coraje son enteramente diferentes.

La depresión causada por la desintegración del ego surge probablemente ante la

incapacidad de afirmar un Yo que existe convencionalmente. Aun así, cuando desarrollamos cierta comprensión de la vacuidad, adquirimos una percepción del Yo distinta a la que estábamos acostumbrados previamente. Normalmente, sentimos que el Yo es algo sólido, realmente independiente, y muy contundente. Esta sensación desaparece pero, al mismo tiempo, existe una percepción de un mero Yo que acumula karma y ejecuta acciones. Esta percepción del Yo no es en absoluto una fuente de depresión.

Si resulta difícil aceptar un Yo meramente nominal, así como una causa y efecto de las acciones meramente nominales; si se llega al punto donde la afirmación de la ausencia de entidad propia impide mantener la originación dependiente, entonces sería mejor sostener esta originación y abandonar la ausencia de entidad propia. Efectivamente, existen muchos niveles de comprensión referentes a la ausencia de entidad propia, y Buda, impulsado por su gran habilidad en el método, enseñó numerosas escuelas de aserción que proponen niveles burdos de la ausencia de entidad propia para aquellos que son temporalmente incapaces de entender los niveles más sutiles. No se trata de considerarlo adecuado únicamente cuando podemos acceder inmediatamente al nivel más elevado y, en su defecto, descartar cualquier otro intento considerándolo inadecuado, sino que debemos proceder paso a paso con aquello que corresponda a nuestro nivel mental. Entre la vacuidad y la originación dependiente, debemos dar prioridad a esta última.

PREGUNTA: Usted dijo ayer que algunos objetos de conocimiento no son comprensibles a través de una investigación usual, como aquellos para los cuales necesitaríamos de la inferencia por medio de la credibilidad. ¿Cómo podemos determinar que la entidad que estamos buscando de un modo analítico no es un objeto que existe en realidad sino que simplemente no se puede hallar por medio de los análisis habituales por ser, quizá, demasiado sutil?

RESPUESTA: Ayer hablábamos de los tres tipos de inferencia: inferencia por el poder del hecho, por reputación y por credibilidad. Con relación a ellos, necesitamos conocer los tres tipos de objetos de comprensión: objetos manifiestos, ligeramente ocultos y muy ocultos. Para los objetos manifiestos no son necesarias las pruebas lógicas, como es el caso del color de las paredes de esta habitación, las cuales pueden ser experimentadas mediante la percepción directa. Pero los fenómenos ligeramente ocultos o ligeramente no obvios precisan ser inferidos dependiendo del razonamiento que actúa a través del poder del hecho. Por ejemplo, la vacuidad es un objeto ligeramente oculto que es accesible al análisis razonado. No obstante, la entidad o la persona pertenecería a la clase de los objetos manifiestos. Por ejemplo, cuando pensamos, «Tengo calor» o «Estoy enfermo» no es necesario utilizar el análisis razonado por inferir la existencia del Yo, por lo cual es un fenómeno manifiesto.

La división de los objetos en estos tres tipos de objetos de comprensión se encuentra dentro del contexto de la cognición válida convencional. Ya que, del

mismo modo que cuando investigamos con el razonamiento que analiza lo último no hallamos la persona o entidad, tampoco hallaremos ninguno de los fenómenos restantes. La propia vacuidad no puede ser hallada. Esto no tiene nada que ver con que el objeto analizado sea manifiesto, ligeramente oculto o muy oculto, pero tiene que ver con el modo de análisis. Estamos analizando si el objeto está establecido de modo definitivo o no, si está verdaderamente establecido o no, si está establecido inherentemente o no.

Respecto a los objetos muy ocultos, se trata de fenómenos como las exposiciones muy sutiles acerca de acciones particulares y de sus efectos exactos. ¿De qué modo podemos experimentar los fenómenos ocultos? Aquí debemos confiar en un tercer factor. Por ejemplo, las personas que se encuentran en esta habitación son todas fenómenos manifiestos; no precisamos de ningún razonamiento para darnos cuenta de su existencia. Sin embargo, cuando investigamos si hay alguien al otro lado del muro, buscamos un signo de una persona que se encuentre allí, como comprobar si alguien está hablando o si circulan coches, ya que no pasaría ninguno a menos que allí hubiera alguna persona. Además, si nos preguntáramos si al otro lado de la pared, en el lado este, está creciendo una flor, no habría manera de examinar la cuestión desde aquí. Así pues, como técnica utilizable, debemos depender de la palabra de alguien que ha visto si allí hay flores o no. Ahora bien, si tenemos que confiar en la palabra de alguien, deberemos comprobar si esa persona miente normalmente o no, o si existe alguna razón por la cual podría mentir en esa ocasión. Si, una vez realizado el análisis, determinamos que la persona no mentiría sino que diría la verdad, entonces, lo que dijera sobre esa cuestión sería de confianza. Siguiendo esta línea, podemos llegar a la conclusión de que la palabra de la persona respecto a este punto es válida, por lo cual podemos confiar en lo que dice.

Debemos examinar si la palabra de esta persona puede ser considerada como válida o no. Si ayer afirmaba la existencia de una flor al otro lado del muro y hoy nos dice que no existe tal flor, veríamos que lo que dijo anteriormente y lo que ha dicho hoy se hallan en contradicción. De modo similar, un tema como el de la manifestación sutil de los efectos exactos de una acción particular *(karma)* no es algo que podamos determinar mediante un razonamiento habitual; debemos confiar en una persona que tenga experiencia sobre estos hechos. Así pues, hemos de examinar si la persona tiene alguna razón para mentir respecto a este tema y si existen contradicciones explícitas o implícitas al respecto entre las primeras afirmaciones y las últimas. Mediante este examen, podemos determinar que lo que la persona dice sobre el tema es de confianza. Por ejemplo, el conocimiento de nuestra fecha y lugar de nacimiento no se obtiene a través del razonamiento, sino que depende de la palabra de nuestra madre; nosotros hablamos de nuestra fecha y lugar de nacimiento basándonos en lo que ella dijo. Yo puedo calcular que tengo menos de sesenta años observando a las personas de sesenta años y comparando sus rostros con el mío como si se reflejara en un espejo. Puedo ver que no represento a una persona de sesenta

años, pero no tengo posibilidad de saber con exactitud la hora, fecha, mes y año de mi nacimiento. Nunca podría llegar a calcularlo por mí mismo, por lo cual debo confiar en algún otro factor. Este tipo de situación en el que debemos confiar en la palabra de otra persona ocurre frecuentemente en nuestra vida diaria.

Entre los tres tipos de objetos de comprensión, los objetos manifiestos son los que se conocen sin depender de ningún razonamiento, ya que se verifican mediante la percepción directa. Los objetos ligeramente ocultos son aquellos que se conocen a través de la inferencia mediante el poder de los hechos, es decir, el razonamiento lógico habitual. Los objetos muy ocultos no pueden ser conocidos por medio del proceso usual de pruebas, únicamente podemos conocerlos a través de un proceso que implica la dependencia de la palabra de otro, llamado inferencia mediante la credibilidad.

Para comprender un objeto muy oculto, inaccesible a nuestra percepción directa e inferencia habitual, debemos confiar en las escrituras. Pero tener un elevado concepto de las escrituras no es suficiente, como dije anteriormente; debemos establecer como válida la propia escritura mediante un gran número de análisis.

En este sentido, Dharmakirti explica detalladamente el significado de la expresión de alabanza a Buda que se encuentra al comienzo del *Compendio de la cognición válida* de Dignaga. En el segundo capítulo de su *Comentario sobre el «Compendio de la cognición válida»* de Dignaga, Dharmakirti establece que Buda es una persona válida o de confianza, demostrando que la palabra de Buda, sus enseñanzas, son incontrovertibles. Este modo de proceder coincide con la primera dependencia, no depender de la persona sino de la doctrina. Respecto a las escrituras, algunas de ellas se refieren a los medios para lograr un tipo de vida superior, dentro de la existencia cíclica, alto estatus, y otras tratan del logro de la liberación de la existencia cíclica y el logro de la omnisciencia, la bondad definitiva. Como dice Dharmakirti en su *Comentario sobre el «Compendio de la cognición válida»* de Dignaga:

Dado que [ha sido establecido por inferencia a través del poder del hecho que la palabra de Buda] no es errónea respecto al significado principal [las cuatro verdades nobles].

[Por similitud, la palabra de Buda] puede ser inferida [como inequívoca] respecto a los demás [es decir, también los temas muy ocultos].

Podemos establecer que las enseñanzas de Buda son incontrovertibles respecto a la bondad definitiva y a los modos de alcanzarla utilizando la inferencia, la cual, a través del poder de los hechos, demuestra que sus enseñanzas de las cuatro verdades nobles son incontrovertibles. A partir de esta base podemos inferir que su palabra respecto a otros temas menos accesibles es también incontrovertible. Del mismo modo, Aryadeva, en sus *Cuatrocientas estrofas sobre las acciones yóguicas de los Bodisatvas,* dice:

Aquel que haya generado dudas
Acerca de [las afirmaciones] de la palabra de Buda
concernientes a los temas ocultos [es decir, oscuros].
Creerá que únicamente Buda [es omnisciente]
al basarse en [su profunda enseñanza de] la vacuidad.

Una persona que dude de las enseñanzas de Buda referentes a los temas ocultos o no manifiestos debe adquirir convicción respecto a esas otras enseñanzas que no son accesibles a tal inferencia dependiendo del análisis de las enseñanzas. Mediante este tipo de análisis demostramos la validez de las escrituras que se refieren a temas muy oscuros; esta actuación analítica se llama «inferencia por credibilidad», en la cual no se trata de aceptar inmediatamente una escritura, sino de analizarla haciendo uso del razonamiento.

PREGUNTA: ¿Dónde se encuentra la conciencia mientras dormimos o soñamos?

RESPUESTA: Al dormir se absorben las cinco conciencias sensoriales, pero no totalmente, ya que si alguien nos arañara la mano nos despertaríamos. En cualquier caso, se tornan más sutiles. En general, consideramos que la conciencia mora en el corazón, pero no es este órgano que late al que nos referimos, sino a un centro nervioso o canal que se encuentra en el área del corazón. En los textos mántricos se describen los centros nerviosos emplazándolos en el centro del cuerpo, pero estas descripciones tienen como finalidad la meditación, y no tienen por qué coincidir con el hecho real en cuanto a su localización exacta. No obstante, cuando meditamos de acuerdo con estas instrucciones, obtenemos resultados definitivos como la generación del calor y la cesación de los conceptos.

El centro del corazón se forma exactamente en el lugar donde la conciencia entra en el óvulo fecundado; y después, al morir, la conciencia más sutil abandona el cuerpo por ese mismo punto. El *Tantra de Kalachakra* expone un sistema de cuatro gotas que sirven como base de las conciencias sutiles en las que se encuentran varios tipos de predisposiciones. En esta exposición, la gota de la frente genera el estado de vigilia; la gota de la garganta genera el estado del sueño; la gota del corazón genera el estado del sueño profundo; y la gota del ombligo genera el estado de gozo llamado el cuarto estado. De este modo se explica que cuando estamos profundamente dormidos, las energías internas (o vientos) y la conciencia se reúnen principalmente en el centro del corazón, y cuando soñamos, se reúnen en el centro de la garganta.

Por lo tanto, si un yogui que practica el Mantra desea hacer surgir la clara luz del estado del sueño, imaginará que los vientos y las conciencias se reúnen en el centro del corazón del cuerpo del sueño, por lo cual resulta posible detener los sueños y manifestar la clara luz. Así pues, respecto al dormir y al sueño, existe una conexión entre los centros del corazón y la garganta.

PREGUNTA: ¿De qué modo debemos entender las enseñanzas budistas referentes al estado intermedio entre vidas y el renacimiento? ¿Literal o metafóricamente?

RESPUESTA: Literalmente.

PREGUNTA: La experiencia de la muerte, ¿se encuentra de algún modo influenciada por su naturaleza, como en los casos en que la muerte es causada por la enfermedad, el suicidio, el asesinato o la vejez?

RESPUESTA: Si morimos por accidente, en un accidente de tráfico, por ejemplo, experimentamos los ocho niveles de disolución de la conciencia, pero éstos ocurren muy rápidamente. Si una persona muere después de una grave y prolongada enfermedad en la cual los constituyentes del cuerpo se han consumido y éste se ha tornado extremadamente débil, experimenta también los estadios de disolución, pero éstos no aparecen con claridad, son poco precisos. Por esta razón, uno realiza la práctica de la transferencia de la conciencia —si es capaz de ello— antes de que el cuerpo se haya debilitado demasiado. No obstante, esta práctica debe ser llevada a cabo únicamente cuando se han percibido los signos definitivos de la muerte y se han aplicado las técnicas para detener el proceso de la muerte sin que ello haya dado resultados. En su defecto, caería en la falta de cometer suicidio.

Pero continuemos con nuestro tema.

Conferencia

Las mentes y los factores mentales

La conciencia puede dividirse también en mentes primarias y factores mentales. Algunos eruditos explican que las mentes primarias distinguen la entidad del objeto y que los factores mentales perciben las características particulares del objeto.

Los distintos sistemas budistas poseen diferentes interpretaciones respecto al número de conciencias. Un sistema afirma una conciencia única, mental, y lo ilustra proporcionándonos un bonito ejemplo: un mono situado en el interior de una casa va de una ventana a otra, por lo cual, para alguien que se encuentre fuera de la casa, puede parecer que hay muchos monos. Del mismo modo, esta conciencia única opera mediante los distintos órganos de los sentidos; por ello parece que existan muchas, pero en realidad sólo es una. Sin embargo, ésta es una posición extrema que afirma demasiado pocas conciencias.

Otro sistema, la Escuela de Sólo Mente que sigue las escrituras, además de las

seis conciencias clásicas (ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo y conciencia mental) afirma dos conciencias más, una mente-que-es-la-base-de-todo y una mente aflictiva. La razón principal para proponer una mente-que-es-la-base-de-todo es su deseo de proponer algo que pueda ser hallado, como la persona cuando la buscamos analíticamente entre sus bases de designación. Cualquier sistema que afirme una mente-que-es-la-base-de-todo no acepta los objetos externos; los objetos aprehendidos aparecen como entidades externas separadas de la conciencia que los percibe, pero en realidad no son así, sino que pertenecen a la naturaleza o entidad de la mente.

Por otra parte, en el sistema del erudito indio Paramartha, existe una novena conciencia adicional llamada la mente sin mancha. Estas aserciones acerca de las ocho y las nueve conciencias son extremas por ser excesivas, mientras que la aserción de seis se encuentra en el centro, ni muy pocas ni demasiadas. Estas seis conciencias son las de los cinco sentidos más la conciencia mental.

Los factores mentales

Según la identificación explícita del *Compendio del conocimiento manifiesto* de Asanga, existen cincuenta y un factores mentales: cinco factores siempre presentes, cinco determinantes, once virtuosos, seis aflicciones básicas, veinte secundarias, y cuatro factores variables. Los cinco primeros factores acompañan a cada una de las conciencias, por lo cual se les llama factores mentales siempre presentes. Son:

1. ***Sensación.*** Consta de las sensaciones placenteras, de dolor y neutrales. En este contexto, la sensación no es el objeto experimentado, sino la conciencia que siente.
2. ***Discernimiento.*** Es la discriminación de los objetos como «esto es esto y aquello es lo otro».
3. ***Intención.*** O atención, mueve la mente hacia el objeto.
4. ***Ocupación mental.*** Es el factor que lleva el objeto a la mente.
5. ***Contacto.*** Distingue los objetos como atractivos, desagradables o neutros.

En la exposición de los cinco agregados físicos y mentales, sólo dos de los cincuenta y un factores mentales se consideran como agregados separados: sensación y discernimiento. Esto ocurre porque, tal como menciona Vasubandhu en su *Tesoro del conocimiento manifiesto* actuamos motivados por el deseo de experimentar sensaciones placenteras y de no experimentar sensaciones de dolor, y también los discernimientos («Esto es esto y no aquello», «Aquello es mío y no tuyo») sirven de base para todos los debates entre los sistemas. Por estas razones, las sensaciones y los discernimientos se cuentan separadamente dentro de los cinco agregados físicos y mentales. En el *Tesoro del conocimiento manifiesto* de Vasubandhu, encontramos explicaciones muy claras respecto a los cinco agregados, las doce esferas sensoriales y los dieciocho contituyentes. El siguiente grupo de factores mentales se conoce como factores mentales determinantes porque tratan con datos específicos de los

objetos. Son:

1. ***Aspiración.*** La búsqueda del objeto.
2. ***Apreciación.*** El factor que sostiene un objeto tal como ha sido verificado.
3. ***Memoria.*** Sostener el objeto en la mente.
4. ***Concentración.*** La unidireccionalidad de la mente. Ello no se refiere a la gran estabilización meditativa sino al pequeño factor de la unidireccionalidad o estabilidad mental de la que disponemos en estos momentos.
5. ***Conocimiento.*** Que analiza el objeto.

El siguiente grupo son los once factores mentales virtuosos:

1. ***Fe.***
2. ***Dignidad.*** Provoca la anulación del comportamiento inadecuado mediante el pensamiento de que no sería correcto hacerlo desde el punto de vista de uno mismo.
3. ***Consideración por los demás.*** Ocasiona la anulación del comportamiento inadecuado debido al interés por lo que los demás puedan pensar.
4. ***No apego.*** Percibe el deseo como erróneo; por ello evita el apego deliberadamente.
5. ***No odio.*** Percibe el odio como erróneo, por lo cual lo evita deliberadamente.
6. ***No ignorancia.*** Percibe la ignorancia como errónea, por lo cual la evita siempre.
7. ***Esfuerzo.*** El entusiasmo por la virtud.
8. ***Flexibilidad.*** La habilidad física y mental provocada al desarrollar la estabilización meditativa.
9. ***Vigilancia.*** El autoexamen o autoanálisis; es muy importante en la práctica diaria.
10. ***Ecuanimidad.***
11. ***No violencia.***

Estos once factores mentales son virtuosos porque lo son por sus propias entidades.

A continuación, tenemos las seis aflicciones básicas:

1. ***Deseo.*** El apego por los objetos internos o externos.
2. ***Odio.*** El odio que surge al observar cualquiera de las nueve fuentes de generación de la intención dañina. ¿Cuáles son estas nueve fuentes? Alguien que se ha dañado a sí mismo, se está dañando a sí mismo o se dañará a sí mismo; o alguien que ha dañado a un amigo, que está dañando a un amigo o que dañará a un amigo; o alguien que ha ayudado a un enemigo, está ayudando a un enemigo o ayudará a un enemigo. Éstas son las nueve fuentes que provocan la actitud de enfado.
3. ***Orgullo.*** Existen siete tipos de orgullo: el orgullo de pensar que existe un Yo (inherentemente existente); el orgullo producido por una mente que se vanagloria de considerarse superior ante los seres inferiores; en otra versión, nos imaginamos superiores a otros que son en realidad iguales a nosotros; el orgullo de pensar que somos ligeramente inferiores a otros que de hecho son considerablemente superiores, como, por ejemplo, cuando nos engañamos diciendo, «Oh, yo tengo casi tanto conocimiento como éste o aquél»; el orgullo que supera al orgullo, en cuyo caso se trata de considerarnos superiores a la gente que es incluso superior a nosotros; el orgullo en que imaginamos tener poderes, como la clarividencia, de los que en realidad carecemos; otra variación es pensar que hemos desarrollado poderes especiales cuando en realidad hemos sido poseídos por un espíritu, por ejemplo.
4. ***Ignorancia.*** En este contexto, se refiere a una conciencia-que-desconoce, la cual nos impide percibir el modo real de subsistencia de los objetos. Según Asanga, entre las conciencias que interpretan la verdad erróneamente y las que simplemente la desconocen, ésta es una conciencia que simplemente no conoce la verdad. No obstante, según Dharmakirti y Chandrakirti, la ignorancia es una conciencia que interpreta la naturaleza de las cosas erróneamente.
5. ***Duda.*** Una interpretación sostiene que toda duda es necesariamente aflictiva, mientras que otra mantiene que no lo es necesariamente.
6. ***Visión perturbada.*** Es una mente analítica que ha llegado a una conclusión errónea, por lo cual es un conocedor aflictivo. Dado que las visiones perturbadas se dividen en cinco tipos, las aflicciones básicas pueden ser de diez tipos, las cinco no visiones y las cinco visiones aflictivas. Estas últimas son:

1. ***La visión de los componentes transitorios como un Yo y un Mío inherentemente existentes.*** Es una coginción aflictiva que al observar la desintegración de los componentes de los agregados físicos y mentales concibe un Yo y un Mío inherentemente existentes.
2. ***La visión extrema.*** Es una cognición aflictiva que al observar el Yo que es concebido por la visión de los componentes transitorios, lo percibe como permanente, estable e inmutable, o como desconectado de la vida futura. Estas dos percepciones son la visión eternalista y la visión nihilista.
3. ***Concebir una visión errónea como suprema.*** Es una cognición aflictiva que, al observar la visión de los componentes transitorios como un Yo y un Mío inherentemente existentes, o la visión extrema, o la visión errónea, o los agregados físicos y mentales dependiendo de los cuales surgen estas visiones, las considera como supremas.
4. ***Concebir la ética y modos de conducta erróneos como supremos.*** Es una cognición aflictiva que, observando los sistemas de ética o los modos de conducta, como aquellos en los que se nos instiga a comportarnos como los perros u otros animales, o los agregados físicos y mentales dependiendo de los cuales surgen, los considera como supremos.
5. ***La visión errónea.*** Es una cognición aflictiva que niega lo que existe realmente o adjudica una existencia a lo que no existe. En la lista de las diez acciones no virtuosas, las visiones erróneas se refieren únicamente a la primera, pero en el contexto de las cinco visiones se incluyen las dos.

Éstas son las cinco visiones aflictivas que, junto con las cinco aflicciones de la no visión, componen lo que se llama los diez incrementadores de los estados aflictivos. Cuando las cinco visiones aflictivas son consideradas como una sola categoría, existen seis incrementadores sutiles de los estados aflictivos.

A continuación, tenemos las veinte emociones aflictivas secundarias:

1. ***Ira***. Surge del enfado.
2. ***Venganza.***
3. ***Hipocresía.***
4. ***Maledicencia***. Es como la ira pero relacionada con la palabra.
5. ***Envidia***
6. ***Avaricia***.
7. ***Pretensión***. Pretender tener ciertas cualidades que en realidad no se poseen.
8. ***Deshonestidad***. Ocultar las propias faltas.
9. ***Autosuficiencia.*** Cuando la mente se vanagloria.
10. ***Crueldad.***
11. ***Desvergüenza***. La falta de conciencia.
12. ***Desconsideración por los demás***. La falta de interés ante la opinión de los demás.
13. ***Aturdimiento***. Permanecer oscurecido sin pensar en nada.
14. ***Agitación mental***. Es la dispersión mental hacia un objeto de deseo.
15. ***Incredulidad.***
16. ***Pereza.***
17. ***Inconsciencia***
18. ***Olvido.***
19. ***Indolencia.***
20. ***Distracción.***

El siguiente grupo corresponde a los factores mentales variables, que varían según su contexto.

1. Dormir. ***Si*** la mente es positiva en el momento anterior a la acción de dormir, el factor del dormir también será virtuoso; pero si en el momento anterior a la acción de dormir la mente es negativa, es decir, se encuentra ocupada en una actividad aflictiva, entonces el factor del dormir también será negativo.
2. Contrición. Es un factor de arrepentimiento. Si nos arrepentimos de haber realizado una acción virtuosa, tal contrición es negativa, mientras que si nos arrepentimos de una acción negativa, la acción de contrición será virtuosa.
3. Investigación. Examinar los objetos de una manera general.
4. Análisis. Analizar los objetos de modo detallado. La investigación y el análisis son variables, ya que ambos son no virtuosos cuando surgen en el contexto de los objetos del deseo y el odio, por ejemplo, y son virtuosos cuando se realizan en relación a objetos virtuosos.

Con ello concluimos la exposición de los cincuenta y un factores mentales según

la descripción explícita del sistema de Asanga en su *Compendio del conocimiento manifiesto.* En ella no se incluyen todos los factores mentales, ya que existen otros muchos. Todos ellos son similares en cuanto que poseen la naturaleza de la conciencia, pero son designados separadamente desde el punto de vista de sus distintas funciones.

Los niveles de conciencia

El sistema del Mantra expone la conciencia en términos de la densidad o sutilidad de sus propias entidades. Según este sistema, las cinco conciencias de los sentidos son burdas; las ochenta conciencias conceptuales son más sutiles. Entre las entidades de las ochenta conciencias conceptuales existen numerosas variedades, en términos de virtud o no virtud, y muchos niveles de sutilidad dentro de esta categoría. ¿Qué son las ochenta conciencias conceptuales? Treinta y tres poseen la naturaleza de la mente de la apariencia blanca intensa, cuarenta poseen la naturaleza de la mente del incremento del rojo intenso y siete poseen la naturaleza de la mente del negro intenso próximo al logro. Estas tres mentes (de la apariencia blanca intensa, del incremento rojo intenso y del negro intenso próximo al logro), así como la mente de la clara luz, son las conciencias más sutiles. Estas cuatro mentes se conocen también como las cuatro vacuidades.

De este modo se diferencian tres niveles de conciencia: burdo (las conciencias sensoriales), sutil (las ochenta conciencias conceptuales) y muy sutil (las cuatro vacuidades). De entre estas últimas, la mente de la clara luz es la más sutil. Esta exposición no se realiza en términos de su función, como en el caso de los factores mentales, sino sobre la base del grado de sutilidad de sus propias entidades.

Así concluye la exposición respecto a la conciencia. La conciencia primaria es como un presidente o un primer ministro, y las demás son semejantes a los secretarios o ministros. Nuestra mente principal en sí es honesta y pura como un presidente muy honesto, pero en el nivel secundario tenemos muchos pensamientos buenos y malos como el deseo, la autosuficiencia, la pretensión y la deshonestidad que, al igual que un consejo de ministros o secretarios, aconsejan equivocadamente a la conciencia primaria. Ahora bien, ¿cuál es nuestra responsabilidad? En primer lugar, debemos identificar todos estos factores y, a continuación, diferenciar entre los que son buenos consejeros y los que pueden ser utilizados pero no son de confianza. Gradualmente, deberemos recibir más consejo, más sugerencias y una mayor influencia del lado bueno, y de este modo mejorará la totalidad de nuestra actitud mental.

Así pues, un practicante es un verdadero soldado de combate, un soldado que no lucha contra el enemigo externo sino contra las fuerzas enemigas que se encuentran en nuestro interior: el enfado, el apego, etc. Éstos son nuestros verdaderos enemigos. En el momento en que caemos bajo el dominio de estos pensamientos, acumulamos

karma negativo, y sufrimiento como resultado. Por lo tanto, debemos organizar el lado positivo de nuestra mente y ocuparnos en el combate, luchar verdaderamente utilizando nuestra sabiduría como munición y la meditación en un solo punto como arma: ¡un lanzaproyectiles! No podemos lanzar un proyectil con la mano, sin un vehículo de lanzamiento. Del mismo modo, si carecemos de una atención unidireccional, no podemos utilizar la sabiduría del modo apropiado. Así pues, necesitamos la sabiduría tanto como la meditación focalizada.

Todo ello, a su vez, tiene como fundamento una conducta diaria positiva, una ética adecuada.

Karma

¿Cómo acumulamos karma mediante el poder de las emociones aflictivas? En pocas palabras, los karmas no virtuosos se acumulan por medio del deseo y del odio. La raíz del deseo y del odio es la ignorancia. Dado que la Escuela de Consecuencia está considerada como la principal por disponer de un mayor número de razonamientos, utilizaré su punto de vista para hablar de la ignorancia.

Debido a que estamos condicionados desde la eternidad sin origen, hemos permanecido concibiendo los agregados físicos y mentales como inherentemente existentes. No importa qué fenómeno aparezca ante nosotros, nos adherimos a él como si fuera establecido inherentemente, establecido por derecho propio. Los agregados físicos y mentales aparecen como inherentemente existentes y nosotros nos adherimos a esta apariencia.

Dentro de la división de los fenómenos en personas y demás, llamamos «concepción de una entidad del fenómeno» a la concepción de los agregados físicos y mentales como establecidos verdaderamente. Los agregados físicos y mentales son objetos de utilización, y el que los utiliza es el Yo, que es designado dependiendo de los agregados físicos y mentales. Del mismo modo que concebimos estos agregados, dependiendo de los cuales se designa el Yo, como inherentemente existentes, también concebimos que el Yo designado dependiendo de ellos es inherentemente existente.

Como dice Dharmakirti en su Comentario acerca del «Compendio de la cognición válida» (de Dignaga):

Cuando el Yo existe, el Otro se discrimina.
Cuando se forman el Yo y el Otro, surge el apego y el enfado.

Cuando surge una sensación de un Yo que existe de un modo sólido, palpable y seguro, aparece la discriminación del Otro —al surgir un «Yo», surge también un «Tú»—, por lo cual emerge el apego por lo nuestro y odio hacia lo del Otro. Como dice Chandrakirti en su *Complemento al «Tratado sobre el medio»* (de Nagaryuna):

Homenaje a la compasión hacia los seres transmigrantes Impotentes, como un cubo que vaga en un pozo Por adherirse inicialmente a una entidad propia, «Yo» y generar, después, apego por los objetos, «Esto es mío».

Los seres transmigrantes conciben primero un Yo verdaderamente existente y después, a partir de ello, conciben un Mío verdaderamente existente. Por el poder de éstos, los seres vagan en la existencia cíclica, como un cubo que vaga, carente de poder, de arriba abajo en un pozo.

Así pues, mientras no percibamos la naturaleza del fenómeno, concebimos el fenómeno como existente por derecho propio, inherente, con lo cual generamos apego y odio y acumulamos karma. No obstante, desde el momento en que percibimos directamente la verdad de la ausencia de la existencia inherente, aunque cabe la posibilidad de crear un karma no virtuoso, no acumularemos ningún karma que nos arroje a una nueva vida en la existencia cíclica. Así pues, las personas que han acumulado recientemente karmas que les impulsan a la existencia cíclica, son seres comunes, los Bodisatvas que se encuentran en el nivel de las cualidades mundanas supremas del camino de la preparación y los seres comunes restantes.

Básicamente existen dos modos de acumular los karmas que nos arrojan a vivir en la existencia cíclica: acumulación de karmas por una sensación agradable y por una sensación neutra. El primero se divide a su vez en dos clases: 1) acumulación de karmas por sensaciones agradables surgidas de la involucración, externamente orientada, en las cualidades atractivas del Reino del Deseo, como formas, sonidos, olores, gustos y objetos del tacto agradable, y 2) acumulación de karmas por sensaciones agradables surgidas de haber superado la atracción hacia los objetos externos y sentir atracción por las sensaciones agradables internas de la estabilización meditativa. La primera, la acumulación del karma por los placeres orientados hacia el exterior, también se divide en dos tipos: *a)* acumulación de karmas por los placeres de esta vida hasta la muerte, principalmente, los cuales son karmas no meritorios, y *b)* acumulación de karmas dirigidos principalmente hacia los placeres de las vidas futuras, los cuales son meritorios.

Los karmas que se acumulan por los placeres internos de haber superado la atracción hacia los placeres externos y aferrarse a los placeres que surgen mediante la estabilización meditativa interna se encuentran relacionados con las tres primeras concentraciones. Se llaman karmas no fluctuantes porque únicamente experimentan sus frutos en estas concentraciones. Después, los karmas acumulados al haber abandonado incluso los placeres producidos por la estabilización meditativa interna y buscar la sensación neutral son karmas no fluctuantes asociados con la cuarta concentración y las cuatro absorciones sin forma. Sin embargo, si, mediante la comprensión de esta exposición, desarrollamos la renuncia respecto a todas las clases de existencia cíclica y acumulamos karmas para el logro del gozo permanente, estos karmas nos proporcionarán la liberación de la existencia cíclica.

Las doce ramas de la originación dependiente

Acumulamos estos karmas por el poder de la ignorancia y, por haberlos acumulado, nos vemos arrastrados a continuar girando en la existencia cíclica. ¿Cuáles son los estadios de producción de las emociones aflictivas y los karmas influidos por ellas? ¿Qué es una vida en la existencia cíclica? Ello nos lleva al tema de las doce ramas de la originación dependiente.

Buda expuso las doce ramas de la originación dependiente de la existencia cíclica en el *Sutra de la planta de arroz,* tanto en su proceso evolutivo como en el inverso. En el proceso evolutivo, uno entra en la existencia cíclica; en el proceso inverso, alcanza la liberación de tal existencia. Como base, utilizaré el capítulo veintiséis del *Tratado sobre el medio* de Nagaryuna. Para comenzar, enumeraremos las doce ramas de la originación dependiente. La primera es la *ignorancia* sin principio, que se refiere a la mencionada anteriormente, una conciencia que concibe la existencia inherente. Como discípulo de Nagaryuna y Chandrakirti, debo explicarlo de este modo. Los sistemas de los defensores del Sutra y los defensores de Sólo Mente explican que la ignorancia como primera rama de la originación dependiente es una concepción errónea que percibe la naturaleza de la persona como substancialmente existente en el sentido de ser autosuficiente. Las escuelas incluidas entre la Escuela Autonómica y la Escuela de la Gran Exposición describen de modo similar la ausencia de entidad propia de la persona como la vacuidad de una existencia substancialmente existente de la persona, en el sentido de ser autosuficiente. No obstante, los consecuencialistas, a pesar de utilizar una terminología análoga, dan un significado distinto a la ausencia de entidad propia de la persona. En los otros sistemas, existen ciertas diferencias de densidad y sutilidad entre la ausencia de entidad propia de las personas y la ausencia de entidad propia del fenómeno, mientras que en la Escuela de Consecuencia no existe entre ellas ninguna diferencia respecto a su sutilidad.

Así pues, la primera de las doce ramas de la originación dependiente, la ignorancia sin principio, es una conciencia que concibe la existencia inherente. Sin embargo, existe un tipo secundario de ignorancia el cual es un oscurecimiento respecto a las acciones o karmas y sus efectos.

La segunda rama es la *acción composicional.* Como expliqué anteriormente, existen tres tipos de acciones: meritorias, no meritorias y no fluctuantes. La segunda rama se refiere básicamente a las acciones.

La siguiente es la *conciencia,* la cual, en su aspecto causal, se refiere a la conciencia que sirve como base para la impresión de los potenciales kármicos. La Escuela de Sólo Mente que sigue las escrituras, identifica esta conciencia como la mente-que-es-la-base-de-todo; por otra parte, la Escuela de Consecuencia habla de dos bases para la impresión de los potenciales kármicos; temporal y permenente. La base temporal es el continuo de la conciencia, mientras que la base permanente es el

mero Yo.

Cuando, motivados por la ignorancia, acumulamos un karma no virtuoso, el motivante causal es la ignorancia respecto a la realidad de la ausencia de existencia inherente, y el motivante en el momento de la acción en sí es la ignorancia respecto a los efectos de las acciones. Con dicha ignorancia, nos involucramos en una acción que, a su vez, infunde un potencial en la conciencia. No obstante, en el caso de un karma virtuoso, el motivante causal es la ignorancia respecto a la realidad de la ausencia de existencia inherente y, dentro de este contexto, nos ocupamos en una acción virtuosa que infunde un potencial en la conciencia. Esta conciencia en la cual se han infundido esos potenciales se llama «conciencia causal». La «conciencia del efecto» es el primer momento de conciencia en la próxima vida.

A través de estas tres ramas (la ignorancia, la actividad por ella motivada y la conciencia en la que queda impreso el potencial kármico) surge el *nombre* y la *forma* de una nueva vida. Así pues, la cuarta rama del surgimiento dependiente es nombre y forma. La «forma» se refiere al agregado de la forma, y el «nombre» a los otros cuatro agregados mentales: sensaciones, discriminaciones, factores composicionales y conciencias.

Las *seis esferas sensoriales* surgen dependiendo de la producción del surgimiento dependiente del nombre y la forma y se refieren a los poderes sensoriales del ojo, el oído, etc. A continuación, y dependiendo del surgimiento dependiente de las seis esferas sensoriales, surge *el contacto,* el cual distingue los objetos como atractivos, desagradables o neutrales. El contacto ocurre al reunirse el poder sensorial, la conciencia y su objeto respectivo. He aquí la sexta rama.

Debido a la condición de haber desarrollado el contacto, la sensación de un objeto como atractivo, desagradable o neutral surgido de la unión del poder sensorial, la conciencia y el objeto respectivo, surgen las *sensaciones* placenteras, dolorosas o neutrales. Por causa de estas sensaciones se desarrolla el *apego,* el apego de no desear separarse del placer y el apego de desear separarse del sufrimiento. Ésta es la octava rama.

Debido a la condición del apego a los cuatro tipos de objetos, se producen cuatro tipos de aferramiento:

1. *El aferramiento deseoso.* Es el deseo que implica un gran apego a las formas visibles, los sonidos, los olores, los sabores y los objetos tangibles.
2. *El aferramiento a las visiones negativas.* Es un deseo que implica un fuerte aferramiento a las visiones aflictivas, exceptuando la visión falsa de los componentes transitorios como un Yo y un Mío inherentemente existentes.
3. *El aferramiento a sistemas éticos y modos de conducta erróneos.* Se trata de un deseo que implica un fuerte apego a sistemas éticos y modos de conducta erróneos, considerándolos supremos.
4. *El aferramiento a la entidad propuesta.* Se trata de un deseo que implica un fuerte apego a la visión falsa de los componentes transitorios que percibe el Yo y el Mío como inherentemente existentes.

Así pues, el aferramiento surge debido a la condición del apego, y mediante el poder de la producción de cualquiera de estos cuatro tipos de aferramiento

alimentamos el potencial que fue establecido por una acción en la conciencia causal. De este modo, ese karma se potencia de tal manera que es capaz de proyectar la próxima vida.

Este karma totalmente potenciado corresponde a la décima rama del surgimiento dependiente, la *«existencia»*. En este caso, otorgamos a la causa (el karma totalmente potenciado) el nombre de su efecto, la «existencia» de la próxima vida. Así, el aferramiento alimenta o incrementa un karma de tal manera que le predispone para arrojarnos a una nueva vida. Luego, después de la muerte, se produce un estado intermedio entre las vidas, y a continuación viene el *nacimiento o* concepción, la decimoprimera rama del surgimiento dependiente. Debido a la condición del nacimiento, se establece la originación dependiente de la vejez y la muerte. Como dice Nagaryuna en su *Tratado sobre el medio:* De este modo surgen lo que son Simplemente agregados del sufrimiento. La cesación de las últimas de las doce ramas depende de la cesación de las primeras; así pues, si deseamos eliminar el sufrimiento de la vejez y la muerte, debemos eliminar la ignorancia. En resumen, Nagaryuna dice que, dado que la cesación de las últimas ramas depende de la cesación de las primeras ramas, la cesación de las primeras ramas sirve como condición para la cesación de las últimas. Nagaryuna dice:

> Mediante la cesación de ésta y aquélla [primera rama] Ésta y aquélla [última rama] no surgen Lo que son simplemente agregados de sufrimiento Cesan definitivamente de este modo.

Estos agregados, obtenidos a través de las acciones contaminadas y las emociones aflictivas y cuya naturaleza es meramente la del sufrimiento, cesan al eliminar la ignorancia.

Esta exposición de las doce ramas de surgimiento dependiente ha sido dispuesta en su orden temporal, en el sentido de que las primeras ramas provocan las últimas. No obstante, podemos condensar las doce ramas en cuatro grupos: ramas impulsoras, impulsadas, ejecutoras y ejecutadas. Así establecemos dos grupos de causas y efectos. ¿Por qué razón exponemos las doce ramas en estos dos grupos de causas y efectos? Para indicar la naturaleza del sufrimiento a través de dos enfoques distintos: los efectos que son verdaderos sufrimientos *impulsados* por causas impulsadoras, y los efectos que son sufrimientos verdaderos *ejecutados* por las causas ejecutoras. Los primeros, nombre y forma, las seis esferas sensoriales, el contacto y las sensaciones, son las *bases* del sufrimiento, dispuestas a producir el surgimiento del sufrimiento. Los segundos, nacimiento y vejez/muerte, son *entidades* de sufrimiento en el tiempo de la realización.

¿Cuántas vidas se precisan para que se complete un ciclo de doce ramas? Necesitamos dos vidas, como mínimo. En la primera vida, motivados por la *ignorancia,* nos involucramos en una *acción* por la cual acumulamos un karma (el

potencial que se impresiona en la *conciencia)* y al acercarse el momento de la muerte, el *apego* y el *aferramiento* alimentan ese potencial kármico, el cual, cuando se encuentra totalmente potenciado, se llama *existencia.* Después, en la próxima vida, experimentamos los efectos de aquellos: *nombre y forma,* las *seis esferas sensoriales,* el *contacto,* las *sensaciones,* así como el *nacimiento* y la *vejez/muerte.*

El tiempo máximo que precisa un ciclo de doce ramas es de tres vidas. En la primera vida la persona realiza la *acción* motivada por la *ignorancia,* con lo cual deposita un potencial en la *conciencia;* éstas son las tres primeras ramas. Después, durante una vida posterior (puede transcurrir una o muchas vidas entre ambas), cuando ocurre *nombre* y *forma,* por causa de la *sensación,* el *apego* y el *aferramiento,* las ramas octava y novena, sirven para nutrir el potencial particular establecido por aquella acción efectuada en la vida anterior, actualizando así la décima rama, la *existencia.* Luego, en la vida siguiente, se actualizan los surgimientos dependientes restantes, *nacimiento* y *vejez/muerte.* Según esta apreciación, necesitamos tres vidas, como máximo, para concluir un ciclo de doce ramas.

Así pues, en la actualidad, cuando generamos una conciencia manifiesta que concibe la existencia inherente, y dentro de este contexto motivante nos involucramos en una acción, acumulamos un karma inmediatamente. Aunque no sepamos cómo identificar la ignorancia —una conciencia que concibe la existencia inherente— en nuestro propio continuo de un modo claro, siempre que generemos deseo u odio, la ignorancia actúa como asistente en esta producción. Sin la asistencia de la ignorancia, no podríamos generar apego u odio. Todos nosotros reconocemos que generamos apego y odio, ¿no es así? En el mismo instante en que lo hacemos, acumulamos un karma, una huella establecida en nuestra conciencia en ese momento exacto. Aunque nuestras conciencias sean distintas, estos potenciales de predisposición permanecen en la conciencia mental como energías potenciales, las cuales serán activadas en el momento en que se encuentren con las condiciones adecuadas.

En el momento siguiente al tiempo de una acción, la acción ha cesado, pero el potencial predispuesto permanece. Los distintos sistemas budistas dan diferentes interpretaciones a estos potenciales. La Escuela de Consecuencia afirma que los objetos de los tres tiempos son cosas funcionales, y similarmente afirma que el estado de una acción que ha cesado es también una cosa funcional. Así pues, sostiene que el estado de destrucción de una acción es capaz de producir un efecto.

Si tomamos como ejemplo una acción cuyo efecto debe ser experimentado en la vida siguiente, el apego y el aferramiento que experimentamos en el momento próximo a la muerte alimenta el potencial kármico que esa acción estableció en la mente. Pero el apego y el aferramiento no son únicamente los de un instante, sino los tipos de apego y aferramiento que ocurrieron una y otra vez durante la vida, del mismo modo que, para renacer en una Tierra Pura, debemos traer a la mente una y otra vez las características de la Tierra Pura y aspirar a renacer allí. De este modo, justo en el momento próximo a la muerte se actualiza la décima rama del surgimiento

dependiente, la *«existencia»*. Después, en la vida siguiente, se produce el surgimiento dependiente del nacimiento y de la vejez/muerte. De este modo se suceden las doce ramas de la originación dependiente, a partir de una acción motivada por la ignorancia. Así, podemos ver que, al tiempo que está ocurriendo un ciclo de la originación dependiente, desde el momento de la causa inicial hasta la total producción de sus efectos, están ocurriendo también muchos otros ciclos de la originación dependiente que giran en torno a otras acciones motivadas por la ignorancia. Es como cometer un crimen, ser encerrado en prisión y cometer otros crímenes en la cárcel. De este modo, parece que eliminar la ignorancia nos vaya a ocupar toda una eternidad; es como si no hubiera forma de acabar con ella.

Éste es el modo en que viajamos por la existencia cíclica según las doce ramas de la originación dependiente. Ayer hablamos de los sufrimientos verdaderos; el tema de hoy ha sido las fuentes verdaderas del sufrimiento, las acciones contaminadas y las emociones aflictivas, siendo las doce ramas del sufrimiento dependiente el modo en que las fuentes producen sufrimiento. Mañana hablaremos acerca de los métodos para salir de este círculo: la liberación.

5

MIÉRCOLES POR LA MAÑANA

La Cesación y la Naturaleza Búdica

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA: ¿Qué piensan los budistas del aborto?

RESPUESTA: El aborto está considerado como la acción negativa de matar a un ser viviente. Respecto a los monjes y a las monjas, existen cuatro tipos de acciones negativas que provocan la destrucción del voto en sí; una de ellas es matar a un ser humano o a aquello que se está gestando como un ser humano.

Sin embargo, el control de natalidad que no implica aborto debe de ser considerado en relación a la situación. Debemos tener en cuenta la superpoblación en general y la situación de cada familia en particular. Debemos considerar todos estos factores. Depende de las circunstancias.

PREGUNTA: Yo deseo intensamente renacer en cualquier reino, en una posición en la cual pueda ayudar realmente a los demás seres *sintientes* que vivan en él. En tales circunstancias, ¿sería incorrecto carecer del fuerte deseo de abandonar la rueda de la existencia cíclica?

RESPUESTA: Tu deseo de permanecer con el fin de ayudar es ciertamente correcto. Una de las oraciones de Shantideva, traducida aproximadamente, dice: «En tanto que el espacio exista, permaneceré con los seres *sintientes* para servirles y ayudarles». Así pues, yo también intento practicar de este modo. El verdadero propósito de la vida es ayudar a los demás; ello nos aportará la más alta satisfacción. La acción de ayudar a los demás que surge de una motivación sincera produce dos resultados: la satisfacción personal y el beneficio de los demás. Es lo más precioso.

Podemos preguntarnos si el desarrollo de la determinación de un Bodisatva de abandonar la existencia cíclica al contemplar las faltas de ésta se encuentra en contradicción con su deseo de permanecer en la existencia cíclica para beneficiar a los demás. Encontramos la respuesta a ello en *El Corazón del Camino Medio* de Bhavaviveka. Dice que al contemplar las faltas de la existencia cíclica, uno no tiene ningún deseo de permanecer en ese tipo de vida y genera la poderosa aspiración de liberarse de la rueda cíclica de nacimiento, vejez, enfermedad y muerte; y, de un modo similar, Asanga expone una gran variedad de meditaciones sobre los sufrimientos de la existencia cíclica en *Las tierras del Bodisatva.* Aun así, como dice Bhavaviveka, dado que uno se encuentra bajo las influencias del amor y la compasión, no queda cautivado por la idea de retirarse a la paz de la soledad, y, poseyendo la actitud de buscar el modo de aportar bienestar a los demás seres

sintientes, permanece en la existencia cíclica. Esta actitud es realmente maravillosa. A pesar de estar absolutamente harto de la existencia cíclica, aun así, debido al deseo y la determinación de servir a los demás, acepta permanecer en ella voluntariamente.

No obstante, como indica el ejemplo frecuentemente citado del loto que surge del barro sin quedar contaminado por éste, el Bodisatva permanece en samsara sin ser afectado por sus faltas. Sería una actitud muy hipócrita proclamar que hemos adoptado la práctica del Bodisatva cuando de hecho estamos felizmente atrapados en la existencia cíclica con gran apego.

PREGUNTA: ¿Podría explicar el modo en que un alto lama influye en la conciencia de un moribundo o de un difunto con el fin de guiarla hacia un mejor renacimiento?

RESPUESTA: Si el lama está cualificado, puede realizarse la transferencia de la conciencia de la persona que esté muriendo, de manera que renazca en un estado superior. En su defecto, y con el fin de ayudar a un conocido, podemos estimular la atención del moribundo hacia sus prácticas cotidianas, repitiéndole pausadamente al oído los puntos importantes de éstas mientras la conciencia del oído todavía funciona. Ello aportará el mismo efecto.

Es importante reconocer que el tiempo próximo a la muerte es la última oportunidad. Así, ayudaremos al moribundo evitando cualquier objeto o actitud que pudiera hacerle generar enfado o experimentar apego, con lo cual su marcha resultaría más dificultosa. Por esta razón, sus hijos y compañeros no deberán recordarle estos sentimientos. Lo mejor que puede hacer un compañero valeroso es permanecer con el moribundo o moribunda, tratando de influir en su mente para que ésta se apacigüe y descanse tanto como sea posible. Las personas religiosas que no han practicado mucho también pueden extraer un gran partido de este período si se acuerdan de practicar. Morir concentrado en un tema virtuoso es de gran ayuda.

PREGUNTA: ¿Reconocen los seres ordinarios que están muriendo?
RESPUESTA: Hasta que no se generan las conciencias sutiles, las personas ordinarias también podemos reconocer que nos estamos muriendo, pero cuando la conciencia se torna bastante sutil, tendemos a perder la atención.

La tercera de las cuatro conciencias sutiles que aparecen en serie durante el proceso de la muerte se compone de dos fases; en una de ellas, la persona todavía es consciente, y en la otra, ya no lo es.

PREGUNTA: En el caso de un paro cardíaco total con pérdida completa de las funciones corporales quizá durante años, ¿qué podemos hacer para ayudar? ¿Qué efectos tiene ello en el estado intermedio?

RESPUESTA: Una persona que ha tenido un ataque al corazón pero que todavía dispone de una mente clara y es capaz de pensar se encuentra en una situación comparativamente superior, ya que las técnicas que acabo de mencionar pueden ser

utilizadas. Cuando el poder del pensamiento también ha quedado dañado, la situación es difícil. No obstante, dudo que un ataque prolongado tenga mucho efecto en el estado intermedio, dado que en ese punto adquirimos la forma del ser en el que nos vamos a reencarnar. Técnicamente hablando, el estado intermedio pertenece a la próxima vida. Aun así, habría un cierto grado de influencia, porque el estado intermedio es una continuación de la mente anterior perteneciente a la víctima del ataque cardiaco.

PREGUNTA: ¿Qué es un cuerpo de arco iris?

RESPUESTA: Según el sistema del Sutra, el Bodisatva obtiene un cuerpo mental en las tres Tierras Puras del Bodisatva: que son la octava, la novena y la décima. La naturaleza de este cuerpo es mental y surge dependiendo de las predisposiciones de la ignorancia y el karma no contaminado. No se trata de un cuerpo físico sólido, es como un arco iris. En el sistema del Sutra, este cuerpo permanece hasta la propia iluminación; sirve incluso como causa inmediata para obtener el cuerpo físico de un Buda.

El sistema tántrico critica esta visión porque afirma que a pesar de ser un cuerpo de luz, un cuerpo de arco iris se genera dentro de los confines del nivel de las predisposiciones de la ignorancia. El sistema tántrico niega que un cuerpo físico generado por una causa impura pueda ser una entidad indiferenciable de la mente exaltada de un Buda, la cual se encuentra totalmente separada de todos los engaños. Así pues, el Tantra del Yoga Superior afirma que el cuerpo físico de un Buda debe ser adquirido dependiendo de la mente muy sutil y del viento muy sutil. Como expliqué el otro día, éstos poseen una naturaleza muy pura, por lo cual pueden servir como origen del cuerpo físico de un Buda. En general, el cuerpo creado de la mente y el viento más sutiles se llama cuerpo ilusorio.

En el sistema del *Tantra de Guhyasamaja*, el cuerpo puro se produce a partir del cuerpo y la mente sutiles. La mayoría de las enseñanzas tántricas (el *Tantra de Heruka*, el *Tantra de Hevajra* etc.) presentan la misma combinación de cuerpo y mente, pero los tantras madre exponen el logro del cuerpo de arco iris de un modo diferente y único. Asimismo, en los textos de la Escuela Mántrica de la Antigua Traducción, de la tradición Nying-ma, existe una enseñanza acerca de un cuerpo de arco iris de gran transferencia. Además, existe una enseñanza referente a la liberación del cuerpo como un cuerpo de arco iris, en la cual el viejo cuerpo se disuelve completamente en el cuerpo de arco iris; esta enseñanza está destinada a aquellos que practican el sistema de saltar vigorosamente, de la tradición Nying-ma. En el sistema de Kalachakra encontramos una explicación acerca del cuerpo vacío —un cuerpo vacío de toda partícula material—, el cual no es un cuerpo ilusorio obtenido de los vientos, sino que se adquiere en el contexto de la mente de la clara luz. Así pues, existen numerosos tipos de cuerpos de arco iris.

PREGUNTA: Si la raíz del sufrimiento es el apego, ¿existe contradicción entre desear tener una familia y desear la liberación del sufrimiento?

RESPUESTA: Yo creo que debemos diferenciar entre los deseos que son causados por la ignorancia y los deseos razonados. En tibetano existe una diferencia entre «aspirar» y «desear»; por ejemplo, un Bodisatva renace por medio de sus aspiraciones y no por causa de su deseo. Del mismo modo, es adecuado aspirar a la liberación. Igualmente, los seres como los Destructores del Enemigo, los cuales han eliminado todas las emociones aflictivas, tienen pensamientos como el siguiente: «Esto y aquello es bueno, lo necesito». Estos meros pensamientos no son conciencias aflictivas. Del mismo modo, si consideramos el deseo de tener una familia, existen personas que practican el camino del Bodisatva y la consiguen; además, en las escrituras acerca de la disciplina, el propio Buda estableció unos votos para las personas laicas y otros para los monjes. Así pues, no existe una prohibición generalizada acerca del deseo de tener una familia.

PREGUNTA: ¿Podría decirme si la liberación de la existencia cíclica es lo mismo que la iluminación completa?

RESPUESTA: No, no es lo mismo. Existen dos tipos de nirvana que explicaré más tarde.

PREGUNTA: ¿Sería posible realizar experimentos objetivos acerca de la materia sutil o la mente sutil de modo que puedan convencer a un científico materialista?

RESPUESTA: Sería bueno hacerlo. ¡Inténtelo!

PREGUNTA: Si la naturaleza de la conciencia es luminosa, ¿es entonces la naturaleza de la ignorancia oscura?

RESPUESTA: Éste es un punto difícil. Como afirma el sistema Nying-ma de la Gran Completación, todas las conciencias son de la naturaleza de mera luminosidad y conocimiento, lo cual es verdaderamente cierto. Realmente, es algo que debemos contemplar. A pesar de que una conciencia como la de la ignorancia o el enfado aprehende de un modo perverso, su verdadera naturaleza, su mera entidad de luminosidad y conocimiento, no está polucionada por ningún tipo de engaño. Necesitamos comprender esto.

Dado que la conciencia no es algo físico, la mente primaria no puede ser como una lámpara en la que los factores mentales que la acompañan son otras cosas que se encuentran pegadas a ella. Así pues, parece ser que la explicación de que, cuando se genera el enfado, existen una mente primaria y un factor mental de enfado, quiere decir que hay un factor que es la mera entidad de luminosidad y conocimiento y otro factor que es, al mismo tiempo, una aprehensión errónea. Por lo tanto, esa conciencia, aunque equivocada respecto a su modo de aprehensión, posee una naturaleza de mera luminosidad y conocimiento. Simultáneamente, deben estar presentes, de entre los

cincuenta y un factores mentales, los cinco factores mentales siempre presentes.

Así pues, debemos decir que incluso la naturaleza luminosa y conocedora de la ignorancia es luminosa.

PREGUNTA: ¿Por qué son las mujeres el objeto principal de crítica en tantos textos budistas?

RESPUESTA: Las faltas del cuerpo de la mujer se examinan, por ejemplo en la *Preciosa guirnalda* de Nagaryuna y en *Realizando las acciones del Bodisatva* de Shantideva. No obstante, no se escribieron por considerar inferior a la mujer. Se escribieron más bien porque la mayoría de la gente que había tomado los votos del clero eran hombres, por lo cual esas explicaciones sobre la meditación en las faltas del cuerpo de una mujer se establecieron para asistir principalmente a los hombres en la superación de la generación del apego hacia el cuerpo femenino. Del mismo modo, una monja debe aplicar esas mismas faltas al cuerpo del hombre para superar la generación de apego hacia él.

PREGUNTA: ¿Podría usted sugerirnos varias formas en las que las enseñanzas de Buda pueden ayudar a aliviar una depresión profunda?

RESPUESTA: Es difícil contestar a eso. Decimos que cuando un karma fructifica, ya no puede ser revocado. Esto quiere decir que si el órgano de tu oído, por ejemplo, está deformado debido al karma anterior, poco podrá hacerse al respecto. Sin embargo, antes de que ese resultado haya fructificado de un modo manifiesto, existen medios para eliminar la fuerza de ese karma que, en su defecto, produciría este resultado.

Una técnica útil es aquella en la que manifestamos o confesamos esa acción, desarrollamos un sentimiento de arrepentimiento por haberla creado y generamos la intención de evitarla en el futuro.

Creo que cuando uno cae en una depresión profunda es difícil salir de ella, pero aun así podría haber excepciones. Sin embargo, existen muchos tipos de adiestramiento mental para detener los primeros estadios de la depresión. Según mis propias experiencias, ciertas enseñanzas nos ayudan cuando debemos enfrentarnos con grandes dificultades y numerosos problemas y tragedias. Es muy útil, por ejemplo, la comprensión de la impermanencia, puesto que ella percibe la naturaleza de sufrimiento de este tipo de vida. También nos será muy útil comprender que dicho suceso ha ocurrido debido a nuestro propio karma. Cuando experimentamos dificultades y sufrimientos tremendos, es importante tener en cuenta que éstos se deben básicamente a nuestros propios errores del pasado, nuestras faltas del pasado. Así disminuiremos nuestra ansiedad e inquietud. Examinemos seguidamente el problema en sí; su naturaleza es impermanente —ha venido y se irá. Esto también nos ayudará.

Además, después de todo, nos encontramos en la existencia cíclica; por lo cual,

tarde o temprano tendrán que aparecer los problemas. Esta perspectiva nos aporta una mayor fuerza. Una vez más, como dice Shantideva, si se trata de algo que puede ser solucionado, no hay necesidad de preocuparse, y si es algo que no puede ser resuelto, ¿de qué serviría preocuparse? Es muy alentador reflexionar sobre estas líneas.

Igualmente, un consejo que nos puede servir es percatarnos de que es preferible afrontar estas pequeñas cantidades de tragedia durante la vida humana ya que en ella disponemos de un mejor equipamiento para afrontar los problemas. Si nos ocurriera lo mismo durante un tipo de vida distinto (por ejemplo, como animal) sería más bien desconsolador. Así pues, afrontar el problema durante este período es afortunado.

También nos ayudará pensar:

Por mi propia experiencia sé que tengo enfados, tengo deseos, tengo celos, tengo orgullo; todas estas cosas se encuentran en mi mente. Desde un tiempo inmemorial, he permanecido demasiado acostumbrado a estas actitudes. Ahora, puesto que ciertamente las causas se encuentran en mi mente, tienen que aparecer los resultados negativos. Por esta razón debo afrontar tal y tal problema, este sufrimiento.

Después, nos ayudará pensar:

Que el sufrimiento que estoy experimentando en este momento sirva de actualización de los muchos karmas negativos que he acumulado en el pasado.

También nos ayudará considerar el modo de pensar de un Bodisatva, que busca el bienestar de la mayoría (todos los demás seres) por encima de su propio beneficio. Yo soy un ser humano, un monje, y en mi caso el Dalai Lama, a quien un gran número de personas respetan; pero cuando comparo el bienestar de los demás con el mío propio, yo soy sólo una persona, por lo cual no soy digno de ser el principal objeto de interés. El bienestar de los demás es mucho más importante. Después, con esta actitud, es bueno pensar: «Que el dolor que experimento sirva como sustituto del sufrimiento que los demás deben padecer». Esta práctica se llama «tomar el sufrimiento de los demás y darles la felicidad propia». Ello nos aporta una fuerza interior verdadera.

Si pensamos en esta línea, no percibiremos nuestro propio sufrimiento como algo desafortunado, sino como una oportunidad afortunada para practicar estas enseñanzas. Incluso llegaremos a pensar: «Ojalá vinieran más problemas, porque de ese modo dispondría de más oportunidades para practicar». Con ello obtenemos una determinación interior, la determinación de un Bodisatva, firme como el acero.

Estas enseñanzas son de gran utilidad. La determinación mental y el poder de la voluntad se encuentran entre los mejores métodos para superar el sufrimiento mental. Debemos adiestrarnos en estas actitudes de modo que cuando nos suceda algo ya estemos preparados. En general, simplemente nos olvidamos de practicar; y después, cuando surge algún problema, nos resulta difícil tratar de utilizar, en ese momento, una técnica con la que no estamos familiarizados. Ésta es la razón por la que los practicantes eligen reflexionar acerca de la muerte. En mi práctica diaria pienso en mi

muerte y en los estadios del proceso de la muerte más de seis veces al día. Practicar, practicar, practicar; pensar, pensar, pensar. Con ello quiero decir que, aunque de hecho no estoy muriendo, me estoy preparando para ello. Aun así, cuando llegue mi hora no sé si tendré éxito, pero de todos modos me estoy preparando. Supongo que es posible estar preparándose durante toda la vida y a pesar de ello fracasar completamente.

Así pues, la preparación mental, no externa, sino interna, es muy importante y útil ya desde el principio. Normalmente, cuando hablo con los tibetanos o con otros amigos, les digo que mi estrategia es confiar en lo mejor estando preparado para lo peor. Ésta es mi perspectiva habitual.

PREGUNTA: ¿Cómo podemos desarrollar la voluntad de hacer aquello que es bueno y virtuoso?

RESPUESTA: También este tema se encuentra conectado con los modos de desarrollar la fuerza interior. Otra técnica consiste en investigar: ¿Cuál es el significado de la vida? ¿Qué significado tiene el dinero? ¿Qué es nuestro cuerpo? Investigad más; pensad más. De esta forma desarrollaréis la convicción de que todas esas cosas físicas, al igual que vuestra vida, tienen un fin y, en un momento dado, os producirán tristeza. Si reflexionamos detenidamente, en última instancia, el dinero, la riqueza o la fama no proporcionan una felicidad permanente, por lo cual no son válidos para ser considerados como objeto final de nuestro logro.

El nirvana puede ser ese objeto final, pero por el momento resulta difícil alcanzarlo. Así pues, la meta práctica y realista es la compasión, un corazón cálido, sirviendo a otras personas, ayudando a los demás, respetando a los demás, siendo menos egoísta. Practicando de este modo obtendremos un beneficio y una felicidad más duraderos. Si investigamos el propósito de la vida y, con la motivación que resulta de ese análisis, desarrollamos un buen corazón, —amor y compasión— viviendo toda nuestra vida de este modo, entonces cada día será útil y significativo. Creo que éste es el método principal para desarrollar la voluntad.

Ahora, volvamos a nuestro tema, el cual puede parecer desconectado de la práctica diaria; pero, de hecho, es necesario conocer estos temas para formarse una idea de la totalidad del sistema —la estructura— del budismo. Necesitamos conocer estos puntos para conocer los orígenes y la dirección del budismo, aunque algunos de ellos no sean precisos para las prácticas diarias.

Conferencia

La cesación del sufrimiento

Anteayer hablamos de la naturaleza del sufrimiento, la primera de las cuatro verdades nobles. Ayer analizamos principalmente las fuentes o causas del sufrimiento, y *hoy* hablaremos acerca de la cesación del sufrimiento y sus causas.

En primer lugar, y tal como expliqué anteriormente, el hecho de que los sufrimientos sean producidos ocasionalmente nos indica que son causados. Es necesario verificar que la ignorancia es la raíz de la existencia cíclica, la fuente básica del sufrimiento. También es de gran ayuda identificar con mayor detalle el modo en que se desarrollan el enfado y el apego; por ello vamos a examinar este punto para adentrarnos después en el tema de la cesación del sufrimiento.

Cuando sentimos odio hacia alguien, ¿cómo aparece el objeto en ese momento? Nos enfadamos porque esa persona nos ha dañado, nos está dañando o nos dañará; ¿quién es este Yo que está siendo dañado? En ese momento, tenemos la sensación de que uno mismo y el objeto, el enemigo, son muy sólidos e independientes. El enfado surge por causa de las apariencias del objeto como establecido inherentemente y de uno mismo como establecido inherentemente y, también, por el consentimiento de estas apariencias. No obstante, si en ese preciso momento utilizamos los razonamientos que se encuentran en los tratados del Camino Medio —examinando «¿ Quién soy yo? ¿Quién es el que está siendo perjudicado? ¿Qué es el enemigo? ¿Es el cuerpo el enemigo? ¿Es la mente el enemigo? »— este enemigo, sólidamente existente, que previamente parecía ser autoinstituido como algo con lo que enfadarse, y este Yo autoinstituido que ha sido dañado, parecen desvanecerse. Debido a ello, el enfado se desvanece. ¿Acaso no es así? Pensadlo por vosotros mismos. Aunque no lo entendamos bien, podemos formarnos una idea de que cuando generamos un fuerte apego o enfado, estas actitudes se encuentran asistidas por la concepción de que el objeto y uno mismo son autoestablecidos.

Más adelante explicaremos que el modo de subsistencia del fenómeno es la vacuidad de la existencia inherente. Ahora vamos a establecer simplemente que el deseo, el odio y demás son conciencias producidas con la asistencia de una conciencia errónea que equivocadamente percibe las cosas como inherentemente existentes.

Si estos pensamientos negativos fueran inseparables de nuestra mente primaria, entonces, mientras ésta estuviera funcionando, estos pensamientos negativos, el odio, etc., tendrían que estar ahí, pero, sin duda, éste no es el caso. Según parece, en este preciso momento no hay nadie enfadado en esta habitación. Mi mente primaria está funcionando para pensar y hablar, y vuestras mentes primarias funcionan para escuchar y concentrarse. En este momento, el enfado no está presente. Lo cual nos demuestra que los pensamientos secundarios como el odio y el apego pueden ser separados de la mente principal.

Existen dos tipos de actitudes en nuestra mente; por un lado el enfado y el apego, y por el otro el no apego, la satisfacción, el amor y la compasión. Sin embargo, no podemos experimentar simultáneamente odio y apego hacia un objeto exactamente en

el mismo instante, pueden manifestarse en momentos consecutivos, del mismo modo que el enemigo de hoy puede convertirse en nuestro mejor amigo del mañana. A menudo sucede incluso en la política internacional, y también ocurre frecuentemente a nivel privado. No obstante, es imposible generar deseo y odio hacia un objeto en un mismo momento, lo cual nos muestra que estas dos actitudes poseen modos de aprehensión contradictorios. Así pues, cuando uno de ellos incrementa su poder, el otro disminuye. Por ejemplo, cuando una persona se enrola en el ejército y participa en los asuntos de guerra, debido a la costumbre de generar odio y pensamientos de matar (cómo matar, cómo hacer sabotaje, etc.), cuando regresa a la vida civil, los demás ven en ella algo desagradablemente tosco, perciben que el antiguo soldado se incomoda fácilmente, etc. Esto se debe a que la persona se ha acondicionado a los pensamientos de odio. No obstante, cuando se encuentra en situaciones libres de las fuentes del odio y gradualmente llega a familiarizarse con la actitud amorosa, se debilita el lado enfadado del pensamiento. De este modo, las dos actitudes se dañan mutuamente.

El amor y la compasión poseen el soporte de la cognición válida; su producción no necesita la asistencia de la ignorancia, que erróneamente percibe los objetos como inherentemente existentes. No obstante, para la mayoría de la gente que carece de la comprensión de la vacuidad, cuando alientan compasión, la concepción errónea de la existencia inherente actúa más bien como un factor contribuyente. Sin embargo, en general, las conciencias no virtuosas, tales como el odio, el orgullo y demás, —no importa lo poderosas que sean— son generadas *únicamente* con la asistencia y el soporte de la concepción de la existencia inherente. Así pues, careciendo de esa concepción errónea, no hay forma de que el odio y el apego puedan operar; sin embargo, las conciencias opuestas al deseo y al odio pueden operar aun cuando no existe la concepción errónea de la existencia inherente.

Como mencioné anteriormente, la conciencia que concibe la existencia inherente es errónea. Su objeto concebido no existe siquiera de un modo convencional. La conciencia de la sabiduría que comprende la vacuidad de ese mismo objeto, que la ignorancia observa en su concepción errónea de la existencia inherente, tiene un modo de aprehensión exactamente opuesto al de la ignorancia: aprehende el objeto como vacío de existencia inherente. La ausencia de ésta goza de un fundamento válido, por lo cual, tras el análisis aparece más y más clara. No obstante, la existencia inherente, excepto para nuestra estúpida insistencia en creer en ella debido a nuestro condicionamiento previo, carece de una base razonada; por lo cual, cuando más la observamos, más desaparece.

Repito: la conciencia que concibe erróneamente la existencia inherente y la que comprende la vacuidad de la existencia inherente se perjudican mutuamente. Además, la sabiduría que comprende la ausencia de la existencia inherente posee un fundamento válido; así pues, mediante el poder de familiarización con esta sabiduría que comprende la vacuidad, debilitaremos la fuerza de la conciencia que concibe su

opuesto. También, dado que la conciencia que se percata de la ausencia de entidad propia —así como la conciencia de la compasión— son cualidades que dependen de la mente y, puesto que la mente existe continuamente, su base es estable o continua. Por tanto, un vez adiestrados en ellas, no precisamos de un esfuerzo continuo para regenerarlas. De este modo pueden tornarse más y más poderosas y, en consecuencia, pueden ser desarrolladas hasta un grado sin límite. Por ejemplo, cuando cargamos un paquete a nuestra espalda, debido a que nuestro cuerpo es una base burda, sólo podemos cargar una cantidad limitada, no podemos con una carga ilimitada. Como dice Dharmakirti, podemos adiestrarnos en el salto sólo hasta un cierto límite, existe un punto que no podemos superar; lo mismo ocurre al hervir el agua: de tanto hervir, se consume. No obstante, incluso en los estudios ordinarios, dejando aparte el hecho de que existe un límite para nuestra vida, nunca llegamos al punto de carecer de espacio en nuestro cerebro. No importa lo mucho que estudiemos, aunque llegáramos a estudiar cien mil millones de palabras, la mente sería capaz de retenerlas. Lo cual nos indica que la base de estas cualidades, la conciencia, es estable y continua.

El otro día, bromeaba con una persona cuando me preguntó acerca del cerebro. Le dije que, al igual que un ordenador, nosotros necesitamos de una célula para cada momento de memoria, luego, a medida que nuestra educación aumente, ¡nuestra cabeza se va haciendo cada vez más grande!

Ya que la compasión, la sabiduría, etc. son cualidades que dependen de la mente, y puesto que la mente es estable y continua, estas cualidades pueden desarrollarse sin límite. Por esta razón decimos que la concepción de la existencia inherente puede ser extinguida. Cuando eliminamos la concepción de la existencia inherente, eliminamos también las emociones aflictivas generadas dependiendo de esa ignorancia. Además, puesto que la ignorancia que dirige las acciones contaminadas ha cesado, esta clase de acciones cesa. Una vez que el motivante de la acción y las acciones han cesado, cesarán también los resultados de esas acciones. Así es como surge la tercera verdad noble, la verdadera cesación.

La naturaleza búdica

¿Qué es el nirvana? La base que hace posible el logro del nirvana es la naturaleza búdica, o el linaje que mora naturalmente. Los sistemas individuales de los principios budistas interpretan la naturaleza búdica de diferentes modos, con la cual existen muchas naturalezas búdicas en cuanto a su nivel de sutilidad. Las Escuelas del Oyente no hablan de la naturaleza *búdica* por que afirman que existen tres vehículos finales. Por ello, hablan de una naturaleza *del Superior o* linaje del *Superior.* Sostienen que cuando los Oyente o los Meditadores Solitarios han alcanzado su iluminación respectiva como Destructores del Enemigo, y tras actualizar el nirvana absoluto, su continuo mental se interrumpe, de forma que no es posible seguir con el

adiestramiento. Y lo mismo ocurre en el camino del Bodisatva. Así pues, ellos mantienen la existencia de tres vehículos finales.

Aunque Buda habla de estos tres vehículos incluso en ciertos sutras del Gran Vehículo, estas afirmaciones precisan de una interpretación que indique el pensamiento que se encuentra tras la afirmación de Buda, su intención al afirmar que existen tres vehículos finales, y los razonamientos que perjudican la lectura literal de tales escrituras. ¿Qué es lo que se propone como base en el pensamiento de Buda cuando enseñó los tres vehículos finales? El hecho de que la gente *pertenece temporalmente* a un linaje definido como, por ejemplo, Oyente, Meditador Solitario o Bodisatva.

Como ya he dicho, las Escuelas de los Oyentes identifican la naturaleza Superior o linaje Superior como los cuatro linajes de los Superiores. Los tres primeros se utilizan para que el practicante se sienta satisfecho con comida, ropa y vivienda mediocres. El cuarto, dependiendo de éstos, consiste en esforzarse por eliminar los estados negativos y lograr cualidades ventajosas. Éstos son los cuatro linajes —linajes causales— de los Superiores, en tanto que causan el logro del nivel de un Superior.

El sistema de la Escuela de Sólo Mente que sigue las escrituras, una rama basada en Asanga, afirma una mente-que-es-la-base-de-todo, la naturaleza búdica se identifica como una semilla de la sabiduría excelsa no contaminada que se encuentra en la mente-que-es-la-base-de-todo. Mientras ésta no haya sido activada por condiciones tales como escuchar las doctrinas y reflexionar sobre su significado, se le llama el linaje que mora naturalmente. Luego, cuando ha sido activada, se le llama el linaje experimental.

El sistema de la Escuela de Sólo Mente que sigue el razonamiento, una rama basada en Dignaga y Dharmakirti, no afirma una mente-que-es-la-base-de-todo. Habla de la naturaleza búdica como de una semilla de la sabiduría excelsa no contaminada que se encuentra junto a las esferas internas de los sentidos. Cuando se topa con las condiciones apropiadas de escuchar, reflexionar y demás, es capaz de generar la actuación de los tres vehículos. Éste es el linaje que mora naturalmente.

El sistema de la Escuela del Camino Medio identifica el linaje de Buda, en general, como aquello que es adecuado transformar en un Cuerpo de Buda, en el momento que ocurre la transformación. Se divide en aquello que es adecuado transformar en el Cuerpo de Verdad de un Buda y en aquello que es adecuado transformar en el Cuerpo de la Forma de Buda; el primero corresponde al linaje que mora naturalmente y el segundo, al linaje experimental. Basándose en esta enseñanza acerca de una naturaleza búdica presente en todos los seres, la Escuela del Camino Medio explica la existencia de un único vehículo final.

¿Qué es el nirvana obtenido dependiendo de la naturaleza búdica, el linaje de Buda? Si consideramos el nirvana de una modo general, consideremos en primer lugar el nirvana natural, el cual es la naturaleza última del fenómeno. Éste es, en sí

mismo, naturalmente puro, y, debido a esta esfera pura que es la naturaleza del fenómeno, los engaños son adecuados para ser eliminados y la liberación puede ser alcanzada. Además, la entidad de la liberación es justamente esta naturaleza pura. Así pues, desde estos puntos de vista, la naturaleza pura del fenómeno se conoce como el nirvana natural.

Respecto a los nirvanas que son obtenidos, el nirvana inferior es de dos tipos, con remanentes y absoluto. El nirvana con remanentes se refiere, según el sistema de los Oyentes, al logro del nirvana pero quedando todavía un resto de agregados mentales y físicos impulsados por acciones contaminadas previas y por las emociones aflictivas. Por otro lado, el nirvana absoluto ocurre cuando se ha logrado el nirvana pero ya no queda ningún resto de los agregados físicos y mentales impulsados por las acciones contaminadas previas y las emociones aflictivas. Estos nirvanas se llaman *formas inferiores* del nirvana porque, de los dos tipos de obstrucciones, únicamente se ha eliminado la obstrucción aflictiva a la liberación de la existencia cíclica las obstrucciones a la omnisciencia todavía no han sido eliminadas.

El tipo superior de nirvana ocurre en el nivel del estado de Buda. Se le llama el nirvana que no mora, porque uno no mora ni en el extremo de la existencia cíclica ni en el extremo de la paz solitaria. En su lugar, uno ha alcanzado la perfección de su propio desarrollo, así como la capacidad de llevar a cabo el bienestar de los demás. No sólo se han superado completamente las obstrucciones aflictivas a la liberación de la existencia cíclica, sino que se ha eliminado totalmente las obstrucciones a la omnisciencia.

Las obstrucciones a la liberación de la existencia cíclica producen sufrimiento a los seres que las llevan en sus continuos, y las obstrucciones a la omnisciencia, puesto que impiden conocer todos los objetos de conocimiento, causan la incapacidad de conocer las constituciones, los pensamientos, los intereses y las predisposiciones de los practicantes, por lo cual obstaculizan la capacidad de aportar bienestar a los demás a gran escala. Así pues, cuando únicamente eliminamos las obstrucciones aflictivas nos liberamos de la existencia cíclica, pero cuando además superamos las obstrucciones a todo aquello que es cognoscible, alcanzamos el estado de omniscencia.

¿En qué lugar se incluirían estos nirvanas dentro de las dos verdades, convencionales y última? Chandrakirti dice que el nirvana es una verdad última porque es una cesación verdadera, identificada en sí como una vacuidad. ¿Cómo es esto?

Los engaños son extinguidos en la esfera de la naturaleza última del fenómeno mediante el poder del antídoto, es decir, mediante la sabiduría que comprende la ausencia de entidad propia, o la ausencia de existencia inherente. Dicha esfera pura de la realidad se llama cesación. Por esta razón, el nirvana es una verdad última.

Aunque las cesaciones verdaderas son todas de un mismo tipo general, existen muchos niveles distintos, empezando por la cesación verdadera, que es el abandono

de aquello que debe ser abandonado mediante el camino de la visión. Más adelante hablaremos de los cinco caminos, pero, por el momento, mencionaré que se trata de los caminos de acumulación, preparación, visión, meditación y el camino de no más aprendizaje. Tenemos cinco caminos para los Oyentes, cinco para los Meditadores Solitarios y cinco para los Bodisatvas, lo que hace un total de quince, tres grupos de cinco. Durante los dos primeros caminos, el de la acumulación y el de la preparación, carecemos de la comprensión directa de la verdad de la vacuidad, por lo cual aún no hemos logrado la verdadera cesación. Sin embargo, en el camino de la visión adquirimos la comprensión directa de la vacuidad, por lo que obtenemos la verdadera cesación, es decir, un estado separado de aquellos objetos que deben ser abandonados por el camino de la visión, la versión artificial o adquirida de las obstrucciones aflictivas. En el camino de la meditación abandonamos las obstrucciones aflictivas innatas. En ambos casos eliminamos estas obstrucciones por medio de sus antídotos, de modo que jamás vuelven a surgir.

En general, existen dos tipos de cesaciones, las analíticas y las no analíticas. La cesación no analítica se refiere a la ausencia de algo debido a la no agregación de las causas y de las condiciones que lo habrían producido, mientras que una cesación analítica es la cesación de algo que ha sido eliminado para siempre mediante su antídoto.

Tanto el camino de la visión como el de la meditación cuentan con los caminos ininterrumpidos y los caminos de separación. Un camino ininterrumpido sirve como verdadero antídoto para un nivel de obstrucciones. La estabilización meditativa que posee entonces el atributo de haberse separado o liberado de ese nivel particular de obstrucción se llama el camino de la separación.

Existen también numerosas divisiones respecto a los factores que son abandonados por los caminos de la visión y la meditación en relación a los tres reinos: los Reinos del Deseo, de la Forma y Sin Forma. En el *Tesoro del conocimiento manifiesto* de Vasubandhu y en el *Compendio del conocimiento manifiesto* de Asanga, se exponen un gran número de ellas, pero no las analizaremos ahora. Sin embargo, un punto fundamental es que la Escuela de Consecuencia considera como obstrucciones aflictivas a las conciencias que conciben la existencia inherente, por lo cual afirman que las obstrucciones a la omnisciencia son predisposiciones establecidas por la concepción de la existencia inherente. Sin embargo, la Escuela Autonómica considera que la conciencia que concibe la existencia verdadera es una obstrucción a la omnisciencia, con lo cual los autonomistas se sitúan en una difícil posición afirmando que aunque los practicantes no han eliminado la raíz *final* de la existencia cíclica, es decir, la concepción de la existencia verdadera, pueden ser liberados de la existencia cíclica mediante el abandono de la concepción de la entidad propia de la persona, la concepción en que las personas se establecen substancialmente en tanto que autosuficientes. Así pues, los autonomistas sostienen que, a pesar de que el practicante no ha abandonado la

concepción de una entidad propia del fenómeno, la cual es la raíz *final* de la existencia cíclica, le es posible liberarse de ésta. Sin embargo, los consecuencialistas proponen como raíz de la existencia cíclica y, en consecuencia, como obstrucción aflictiva básica la concepción de la existencia verdadera o inherente, con lo cual no tienen este problema.

La Escuela Autonómica divide las obstrucciones a la omnisciencia en nueve ciclos y explica que su abandono se logra entre la segunda y la décima tierra del Bodisatva. Sin embargo, dado que la Escuela de Consecuencia propone la concepción de la existencia verdadera o inherente como la obstrucción aflictiva principal y afirma que las obstrucciones a la omnisciencia son las predisposiciones establecidas por esa concepción, es imposible empezar con la generación de un antídoto real para las obstrucciones a la omnisciencia sin antes haber abandonado completamente las obstrucciones aflictivas. Gung-tang Gón-chok-den-bay-drón-may nos lo aclara con un ejemplo. Cuando ponemos un ajo en un recipiente, éste deja algo de su olor en el propio recipiente, con lo cual, si pretendemos limpiar el recipiente, necesitaremos sacar antes el ajo. Del mismo modo, una conciencia que concibe la existencia inherente, al igual que el ajo, deposita en la mente unas predisposiciones que producen la apariencia de esa existencia; así pues, no hay modo de purificar la mente de esas predisposiciones, que son como el olor del ajo depositado en el recipiente de la mente, hasta que eliminemos de ella todas las conciencias que conciben la existencia inherente. Primero debemos eliminar el ajo y después podremos eliminar su olor.

Por esta razón, de acuerdo con la Escuela de Consecuencia, hasta que no hayamos eliminado completamente la totalidad de las obstrucciones aflictivas, no podemos comenzar a eliminar las obstrucciones a la omnisciencia. Siendo éste el caso, un practicante no puede comenzar a eliminar las obstrucciones a la omnisciencia en ninguno de las primeras siete tierras del Bodisatva, las cuales se llaman «impuras» porque todavía quedan emociones aflictivas por abandonar. El practicante comienza a abandonar sus obstrucciones a la omnisciencia en el octavo fundamento del Bodisatva, y continúa con ello en los niveles noveno y décimo. Estos tres fundamentos o tierras se llaman «las tres tierras puras» porque las obstrucciones aflictivas han sido abandonadas.

Como expliqué anteriormente, las escuelas no consecuencialistas proponen una ausencia de entidad propia del fenómeno que es más sutil que la ausencia de entidad propia de las personas. Estos otros sistemas, también proponen que las emociones aflictivas son generadas por una conciencia que concibe la entidad propia de las personas, que ellos identifican con la concepción de que las personas se establecen sustancialmente en tanto que son autosuficientes. Sin embargo, la Escuela de Consecuencia sostiene que la concepción de la entidad propia de las personas y la del fenómeno son igualmente sutiles. Así pues, los consecuencialistas consideran incompletas las exposiciones de las demás escuelas acerca del proceso mediante el

cual se generan las emociones aflictivas, ya que no toman en consideración la totalidad de los niveles de éstas. Por tanto, los consecuencialistas explican que un Destructor del Enemigo que ha eliminado el enemigo de dichas emociones aflictivas tal como se explican en estos sistemas, no es un Destructor del Enemigo totalmente cualificado. Así pues, entre nuestras emociones aflictivas existen dos niveles, las inducidas por las concepciones sutiles de la existencia inherente y las inducidas por las concepciones burdas de las personas como substancialmente existentes en tanto que autosuficientes.

Los niveles de la vacuidad

Todos estos puntos giran entorno al hecho de que existen numerosos niveles distintos de vacuidad, burdos y sutiles. Un nivel se refiere a la vacuidad que es el no establecimiento de una persona como substancialmente establecida en tanto que autosuficiente. Otro nivel es la vacuidad de la dualidad de objeto y sujeto o el no establecimiento de una forma por su propio carácter como referente de las palabras o de una conciencia conceptual. Otro es la vacuidad del establecimiento verdadero o la vacuidad del establecimiento de un objeto por su propio modo de subsistencia no común, de forma que el objeto no es propuesto al presentarse a una conciencia no defectuosa. Otro es la vacuidad de la existencia inherente incluso a nivel convencional.

¿Cómo podemos determinar la diferencia de profundidad que existe entre ellos? ¿Cuáles son verdaderos? ¿Cuáles son falsos?

La vacuidad de la diferencia de entidad entre sujeto y objeto que se afirma en la Escuela de Sólo Mente no puede ser aceptada por los consecuencialistas porque ellos afirman los objetos externos. No obstante, los consecuencialistas aceptan los otros tipos de vacuidad, pero no como la más sutil. ¿Cómo es esto? Mientras la comprensión de uno de los tipos de vacuidad más burdos se encuentra todavía en funcionamiento, es posible producir una conciencia que conciba lo opuesto a una vacuidad de un tipo más sutil, pero cuando generamos la comprensión de un tipo de vacuidad sutil y esa comprensión no se ha deteriorado en su funcionamiento, no es posible generar ninguna de las concepciones erróneas asociadas a lo opuesto de los tipos más burdos de vacuidad.

Así pues, si verificamos la vacuidad más sutil, superamos completamente todos los modos más burdos de aprehensión errónea. Por ejemplo, aunque hayamos verificado que la persona no se establece substancialmente en tanto que autosuficiente, todavía podríamos generar la concepción errónea de que la persona está establecida verdaderamente. Del mismo modo, aunque un postulante de la Escuela de Sólo Mente percibe que una forma no se establece por su propio carácter como referente de las palabras o de las conciencias conceptuales que piensan sobre la

forma, e incluso aunque esa comprensión actúe aún sin experimentar deterioro alguno, ello no impide que la persona conciba esa forma como establecida por su propio carácter y que el que sea el referente de una palabra o de una conciencia conceptual se establezca por su propio derecho.

De igual modo, a pesar de que los autonomistas del Camino Medio han decidido seriamente que los objetos no se establecen por su propio modo de existencia no común —tal establecimiento requiere que los objetos no sean propuestos apareciendo a una conciencia no defectuosa—, todavía permanece la concepción de que los objetos se establecen por derecho propio.

No obstante, cuando hemos comprobado que el fenómeno, dejando aparte la propuesta como una mera nominación, no se establece inherentemente, esto es, objetivamente por derecho propio, entonces, mientras no degenere la actuación de esa comprensión, será imposible generar ninguno de los tipos burdos de la concepción errónea. Así pues, la visión tal como la expone la Escuela de Consecuencia puede actuar como antídoto de todos los tipos de concepciones erróneas que son materializaciones del estatus del fenómeno.

Sin embargo, si negamos más de lo que los consecuencialistas describen como el objeto de negación —algo más que la existencia inherente— entonces habremos caído en el extremo del nihilismo. Por esta razón decimos que la vacuidad descrita por los consecuencialistas es la visión inequívoca de la Escuela del Camino Medio.

6

MIÉRCOLES POR LA TARDE

Los caminos y la utilización del gozo

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA: Parece ser que a veces la buena motivación y las buenas intenciones obtienen como resultado efectos kármicos negativos, como en la situación en la que amas a alguien y quieres ayudarlo pero de hecho haces lo contrario. Podría parecer que el decir que una buena motivación produce un resultado positivo en una simplificación excesiva.

RESPUESTA: Si motivados por el deseo de beneficiar a los demás nos involucramos en una acción que no sirve de ayuda sino que causa perjuicio, entonces, dado que por nuestra parte teníamos una buena motivación no acumularemos ninguna falta y el efecto kármico que experimentaremos será positivo. El perjuicio que le fue temporalmente causado a la otra persona se debe a que nos encontrábamos oscurecidos respecto al método apropiado para ayudar a esa persona. Ésta es la razón por la cual es necesaria la unión de la motivación altruista y la sabiduría. Así pues, decimos que incluso un Bodisatva en el camino de la preparación tiene sólo un símil del modo de proporcionar el bienestar a los demás. No obstante, cuando uno ha logrado el camino de la visión y de la meditación y posee las cinco clarividencias, conoce las disposiciones mentales y los pensamientos de los demás tal como son; mediante este conocimiento, la capacidad de ayudar a los demás se incrementa cada vez más.

PREGUNTA: ¿Podría usted hablar acerca de la curación mediante el uso de la energía psíquica?

RESPUESTA: No tengo mucho que decir al respecto. En los rituales mántricos, existen medios para curar enfermedades y demás. Se realizan mediante la combinación de las fuerzas de las substancias, el mantra y la estabilización meditativa. También, de un modo más sencillo, podemos hacer súplicas, o efectuar expresiones del poder de la verdad: si esto o aquello que he realizado es verdadero, sirva de ayuda. También existen casos de personas que están dotadas del poder de curar debido a sus acciones en las vidas anteriores.

PREGUNTA: ¿Es cierto que el suicidio crea necesariamente un mayor sufrimiento en los renacimientos subsecuentes?

RESPUESTA: El suicidio se describe como algo extremadamente dañino. En particular, se dice que para alguien que ha tomado los votos tántricos al recibir una

iniciación de Yoga Tantra o del Yoga Tantra Superior, al quitarse la vida incurre en la falta de matar a una deidad.

PREGUNTA: La ciencia y la lógica han demostrado que las conciencias sensoriales son fenómenos del cerebro; si, como dijo usted ayer, las conciencias más burdas dependen del funcionamiento del cuerpo, entonces, cuando el cerebro deja de funcionar, con la muerte, las conciencias sensoriales también dejarán de funcionar. Habiendo desaparecido las bases para su funcionamiento, no pueden continuar como parte de la mente en el proceso de renacimiento. Aun así, nacemos con todas las conciencias sensoriales intactas, porque vemos, oímos, olemos, etc. Es más, la totalidad de la mente, tanto sus niveles burdos como sutiles, debe renacer, no sólo los niveles más sutiles. Así pues, la doctrina del renacimiento es controvertible.

RESPUESTA: Por ejemplo, en este momento estamos experimentando un cierto nivel de conciencia; cuando estamos soñando nos encontramos en un nivel más sutil. Después, en el sueño profundo en el que no se sueña, experimentamos otro nivel más sutil todavía. Cuando nos desmayamos, incluso cuando la respiración se ha detenido, experimentamos un nivel de conciencia aún más profundo; puedes considerarlo como semiconsciente o inconsciente, pero según el sistema tántrico todavía hay conciencia. Ahora bien, el nivel más sutil ocurre cuando estamos muriendo; es la conciencia más sutil. La progresión de estos niveles demuestra que los niveles más sutiles se encuentran más aislados del cuerpo físico.

La conciencia muy sutil es algo que posee la capacidad más sutil para generar conciencias como entidades de luminosidad y cognición. Los experimentos científicos acerca del cerebro humano son muy interesantes, y es muy importante conocer todos esos descubrimientos, pero resulta difícil hablar sobre estos temas con completo conocimiento por el momento, ya que la ciencia de la mente no se conoce en su totalidad. Todavía se está desarrollando, progresando. Si mediante experimentos científicos válidos se determinara que aparte del cerebro no existe la mente, si ello fuera demostrado realmente, y no simplemente el caso de que la mente no fuera hallada, entonces los budistas tendríamos que aceptarlo.

Respecto a su pregunta, esta conciencia muy sutil es lo que transmigra; las conciencias más burdas no trasmigran. No obstante, las semillas de estas últimas están contenidas dentro de la conciencia muy sutil.

PREGUNTA: Si alguien ha cometido una acción de asesinato mediante el aborto sin darse cuenta totalmente de lo que en realidad significaba, ¿qué podría hacer ahora?

RESPUESTA: Todos nosotros somos personas que acumulamos faltas en el pasado. Ello queda indicado por el hecho de que en la actualidad surgen pensamientos negativos en nuestras mentes de un modo constante, lo cual demuestra que, en el pasado, durante un largo período, nos hemos acostumbrado excesivamente

a estos malos pensamientos. Por ello decimos que examinando nuestro cuerpo actual podemos saber lo que hacíamos en el pasado, y mirando lo que ahora estamos haciendo con nuestra mente podremos saber qué nos ocurrirá en el futuro.

De todos modos, respecto a cualquier acción errónea acumulada en el pasado, debemos ocuparnos de confesarla y de desarrollar la intención de evitarla en el futuro. Para un practicante budista, las prácticas habituales incluyen las postraciones y la recitación de ciertos mantras como el de las cien sílabas. Uno de los mejores métodos es hacer ofrendas a los pobres y los enfermos. Ofrecer donaciones destinadas a fines educativos y al campo de la medicina es una gran labor, uno de los mejores métodos para acumular méritos.

PREGUNTA: En este país existen numerosos grupos y libros que tratan sobre sexo y tantra, el sexo como un camino espiritual, como un medio hacia el nirvana. Según la enseñanza tántrica tradicional, ¿cuál es el papel del sexo en el logro de la realización y cuál el del celibato?

RESPUESTA: Aquí existe un gran riesgo de interpretación errónea. Como dije anteriormente, existen diferentes niveles de conciencia, y cuando se utiliza una conciencia sutil en el camino, ésta resulta más contundente. Normalmente, el que experimentemos los niveles sutiles de la mente se debe a un detenimiento natural de los niveles burdos de la conciencia, por lo cual estamos distraídos, inconscientes e incapaces de utilizar su fuerza de un modo activo. No obstante, si un practicante, mediante una técnica específica, controla y detiene deliberadamente los niveles más burdos de la conciencia, los niveles sutiles se activan, se manifiestan. Cuando esto ocurre, la mente sutil no sólo se torna activa, sino que también está alerta, muy precisa y muy clara. Es entonces cuando este nivel de conciencia puede ser transformado en la sabiduría que comprende la vacuidad, la ausencia de entidad propia. Para ello, el practicante debe primero tratar de detener los niveles más burdos de la conciencia, y para conseguir lo es necesario producir un cambio en el movimiento de los constituyentes básicos rojo y blanco.

Aquí es donde entra el sexo. De hecho, la unión no debe ser interpretada en su sentido sexual ordinario. El cuerpo humano se compone de seis constituyentes, que son, según cierta interpretación, los tres «tesoros» obtenidos del padre y los tres de la madre. Los obtenidos del padre son los huesos, la médula y el fluido regenerativo, y los de la madre son la carne, la piel y la sangre. En otra interpretación, los seis constituyentes son tierra, agua, fuego, viento, canales y gotas del fluido esencial. En cualquier caso, debido a la condición especial del cuerpo físico de un humano en este planeta, ciertos cambios en los elementos que se encuentran en el interior del cuerpo producen cambios en los niveles de sutilidad de la conciencia. Por ejemplo, estos cambios se producen de una forma muy breve cuando estornudamos, así como cuando bostezamos, dormimos o durante el abrazo sexual. Estos cambios en los niveles de la conciencia suceden por causa de nuestra naturaleza física. De entre

ellos, el más fuerte que puede ser utilizado por un practicante es el que ocurre en el sexo. Por ello, el abrazo sexual es utilizado como técnica en el camino tántrico.

Un yogui tántrico del Reino del Deseo que todavía no ha abandonado el deseo genera intencionadamente una mente de deseo como parte de la práctica, y luego, durante el período en el que se están produciendo los cambios en los constituyentes esenciales y cuando los niveles burdos de la mente son suplantados por mentes más sutiles, el yogui utiliza el nivel más sutil de la conciencia, transformándolo en la comprensión de la vacuidad. Puesto que una conciencia no puede disponer de dos modos de aprehensión al mismo tiempo, la mente del deseo desaparece completamente cuando esta conciencia capta la vacuidad.

La concepción de la existencia inherente asiste a la generación de la mente del apego y del deseo que provocan cambios en los canales, los vientos, y en las gotas físicas esenciales. Pero la mente sutil que se manifiesta debido a ese deseo actúa, cuando comprende la vacuidad, como antídoto de la conciencia que concibe la existencia inherente que asiste a la generación del deseo. Ilustraremos este punto con el viejo ejemplo del gusano que surge de la madera y se alimenta de esa misma madera.

Así pues, en primer lugar, una persona que se involucra en tales prácticas debe tener, al menos, alguna experiencia o comprensión de la teoría de la vacuidad, la ausencia de entidad propia y, en segundo lugar, dado que la finalidad de estas prácticas es el logro del estado de Buda, el practicante debe poseer cierta experiencia acerca de la intención altruista de alcanzar la iluminación. Si carecemos de estas dos cualificaciones, no podremos efectuar estas técnicas del modo adecuado. Existen ciertas prácticas pertenecientes al Yoga Tantra Superior que también pueden resultar peligrosas; uno debe emplear las técnicas que introducen los vientos internos en el canal central, ya que los cambios físicos de los que he hablado son, básicamente, los resultados de introducir, permanecer y disolver los vientos en el canal central. Por ejemplo, existe una poderosa técnica que consiste en apretar los canales en la nuca. Si alguien sabe cómo hacerlo correctamente puede obtener éxito, pero si no sabe bien cómo hacerlo el resultado puede ser la muerte. El sistema tántrico menciona algunos de estos métodos, pero son peligrosos; por esta razón decimos que todo este sistema es una doctrina secreta. Careciendo de un maestro correctamente adiestrado y con experiencia, si el estudiante no está bien cualificado y no ha completado todo el trabajo básico, es imposible.

PREGUNTA: ¿Podría usted comentar la existencia, la validez y la naturaleza de la clarividencia?

RESPUESTA: El sistema del Sutra y el sistema del Tantra exponen medios para alcanzar la clarividencia. En el sistema del Sutra, el practicante debe alcanzar la estabilización meditativa de la calma mental; sin ella, es imposible desarrollar la clarividencia. Después de acceder a la calma mental, el practicante trae a su mente

una y otra vez el aspecto del objeto que él o ella desea conocer haciendo que la mente permanezca estable sobre el objeto, con lo cual, después de un tiempo, el objeto se torna cada vez más claro. En el Tantra, tanto si se practica la clarividencia de un modo intencionado como si no, en un momento dado se obtendrá de un modo natural. En cualquier caso, cuando se alcanza el punto en el cual la sabiduría excelsa del gozo y la vacuidad no duales comprende la vacuidad directamente, las clarividencias son subsecuentemente producidas por medio de su fuerza. De otro modo, y antes de alcanzar ese nivel, la clarividencia puede ser obtenida con dependencia del yoga del viento. Existen cinco vientos básicos y cinco secundarios. Las clarividencias se logran mediante la práctica de la repetición vajra utilizando los cinco vientos secundarios.

PREGUNTA: ¿Cómo y mediante qué signos podemos reconocer una cognición válida a través de nuestra propia experiencia?

RESPUESTA: Respecto a la realización de la impermanencia o de la ausencia de entidad propia, por ejemplo, si las verificamos por la parte positiva, teniendo razones que afirman que son correctas, y por la parte negativa, disponiendo de razones que refutan lo contrario, la conciencia que verifica el tema puede ser afirmada como válida. No obstante, existen muchos casos en los que generamos cierta idea pero no podemos saber si es correcta o no hasta que el acontecimiento ha sucedido. Aun así, en general, decimos que en cuanto la persona ha establecido que algo es de un modo determinado, si después de analizado mediante otros razonamientos no hay contradicción, puede ser afirmado como una cognición válida.

Los temas que atañen a la conciencia pueden resultar muy complicados. Sin embargo, si no aceptamos ningún tipo de conciencia interna, quedan todavía numerosos puntos cuestionables, como por ejemplo la formación de este mundo. Si preguntas *cómo* ocurrió, posiblemente encontrarás respuestas: esto surge de aquello, etc. Pero si preguntas *por qué,* resulta inmediatamente más difícil. Cuando consideramos la formación y disolución de una galaxia tras otra, de hecho, ser de este modo es meramente su naturaleza. Pero si su formación y disolución son simplemente accidentes sin causas ni condiciones específicas, resulta muy difícil aceptarlo. En nuestra vida cotidiana utilizamos frecuentemente las palabras «tener suerte» y «no tener suerte». Ocurre alguna cosa y decimos: «Oh, hoy tengo mucha suerte» o «Hoy no tengo suerte». Desconocemos la causa verdadera, y quedamos satisfechos diciéndonos que ha sido la suerte o su ausencia. No obstante, debe de existir una razón, una causa, para tener suerte o no tenerla.

Es comprensible que el placer y el dolor, en general, dependan de causas y condiciones, y resultaría difícil afirmar que en algunos casos son causados y en otros son meros accidentes, tendríamos que dar una razón para hacer semejante distinción. Cuando miramos las cosas de esta manera, nos encontramos con muchos misterios. Siendo éste el caso, las distintas religiones y filosofías ofrecen diferentes

explicaciones: un dios creador, la causa y el efecto del karma, etc.

Conferencia

Los caminos verdaderos

Hemos hablado acerca del nirvana. Nagaryuna, en el capítulo dieciocho de su *Tratado sobre el medio,* dice:

Cuando el yo no existe,
¿Cómo podría existir lo mío?

Cuando la entidad no existe inherentemente, lo Mío no podría existir inherentemente. Y también dice:

Cuando se extinguen los pensamientos acerca del yo y de lo mío
Respecto a lo interno y lo externo,
Cesa la asignación [de nuevos agregados físicos y mentales].
Con su extinción, se extingue el renacimiento.

Cuando eliminamos la concepción de la existencia inherente del Yo y de lo Mío respecto al fenómeno interno y externo, se extingue la apropiación de los agregados físicos mentales. Debido a ello, el renacimiento se extingue.

En resumen, cuando cesa la acumulación de nuevo karma y no existen emociones aflictivas que alimenten el karma anteriormente acumulado, en ese momento surge la liberación de la existencia cíclica. Los karmas contaminados son producidos por las emociones aflictivas, y éstas surgen de la conceptualización inadecuada. Ésta a su vez, surge de las elaboraciones de la concepción de la existencia inherente, y la vacuidad extingue las conciencias que conciben la existencia inherente. De este modo explica Nagaryuna el proceso del logro de la liberación.

Ello nos lleva a la cuarta verdad noble, los caminos. Aquellos que nos inducen directamente a las cesaciones verdaderas son los caminos verdaderos para comprender la vacuidad. Según la Escuela de Consecuencia, un Superior de cualquiera de los tres vehículos (Oyente, Meditador Solitario o Bodisatva) tiene que haber captado la vacuidad directamente. Ni siquiera la percepción directa de las cuatro verdades nobles puede dañar la concepción de la existencia inherente.

Con el propósito de generar en nuestro continuo ese camino verdadero de la

comprensión directa de la vacuidad en la que se han desvanecido todas las apariencias dualistas, necesitamos de la sabiduría surgida de la meditación que capta la vacuidad dentro de la apariencia dualista. Para generarla, primero deberemos desarrollar la comprensión de la vacuidad verificando su significado mediante la sabiduría que surge de escuchar y reflexionar.

A medida que avanzamos por los cinco caminos como Oyentes, Meditadores Solitarios o Bodisatvas, procedemos desde un camino inferior hacia uno superior, de una realización inferior a una superior, dentro de la estabilización meditativa que realiza la vacuidad. Así pues, los cinco caminos se exponen en términos de la siempre creciente profundidad de la práctica de la vacuidad.

El camino de la acumulación es un período en el que poseemos la sabiduría surgida de escuchar y reflexionar. Después, el camino de la preparación comienza con el logro de la sabiduría que surge de la meditación que comprende la vacuidad. A continuación, el camino de la visión comienza con el inicio de la percepción directa de la vacuidad. Luego, el camino de la meditación es un período de continua familiarización con la percepción directa de la vacuidad. El quinto y último camino corresponde al período en el que se ha completado el adiestramiento en los respectivos caminos por lo cual se le llama el camino de no más aprendizaje. Éste es el objeto que deseamos alcanzar; para los dos caminos inferiores de los Oyentes y de los Meditadores Solitarios, es un logro *temporal* que conduce hasta la puerta del Gran Vehículo.

La simple comprensión de la vacuidad no es suficiente; debe estar unida al método. Las escrituras principales del Gran Vehículo, la Perfección de los Sutras de la Sabiduría, enseñan la vacuidad de un modo explícito pero, indirectamente, también enseñan las clases de métodos que asisten a los distintos niveles de comprensión de la vacuidad, así como los niveles de clara realización que se generan. Estos sutra se expusieron principalmente para los discípulos Bodisatvas, pero los Bodisatvas, con el fin de obtener el bienestar para los demás, deben conocer los numerosos y variados caminos de los Oyentes, Meditadores Solitarios y Bodisatvas. Deben conocer todos los caminos. Es por eso por lo que estos sutras hablan acerca de todos ellos.

¿Cuál es el modo de proceder de los caminos de los Oyentes y de los Solitarios para actualizar el nirvana? Son los caminos de las treinta y siete armonías con la iluminación. Cuando éstos se condensan en la práctica, tenemos los tres adiestramientos. El primero es el adiestramiento en la ética superior. En las escrituras de los Oyentes se describen ocho tipos de votos para la liberación individual. Los tres primeros son para los cabezas de familia, y los cinco siguientes para los que han abandonado la vida familiar. Si lo analizamos superficialmente, podría parecer que el celibato requerido en algunos votos de liberación personal y la utilización del sexo en el camino del Yoga Mantra Superior se encuentran en contradicción, pero no es así. La razón es que estas prácticas se exponen de modo adecuado al nivel de realización y capacidad de las personas individuales; en el primer nivel de adiestramiento, el

celibato es muy importante; pero cuando nos hemos desarrollado hasta el punto en que nos sentimos seguros de poder utilizar adecuadamente otras prácticas de forma realista, entonces la situación es distinta.

La unión que se describe en el Yoga Tantra Superior no es una cuestión de involucración en el abrazo sexual al encontrarse oscurecido por los tormentos del deseo, sino que, percibiendo las desventajas del deseo, el practicante comprende que mediante la unión sexual puede acceder a un nivel superior del camino. En este contexto, en el que se perciben las faltas del deseo y la especial finalidad de la unión, se exponen las prácticas que la utilizan.

La raíz de todos los votos establecidos para los laicos, los monjes y las monjas es la ética del abandono de las no virtudes. Las tres acciones del cuerpo (matar, robar y tener una conducta sexual incorrecta), las cuatro acciones verbales (mentir, calumniar, decir palabras desagradables y hablar por hablar) y las tres acciones mentales (codicia, mala voluntad y visiones erróneas) deben ser abandonadas. Pero no desarrollaremos aquí este tema.

Cuando impedimos la creación de las acciones negativas del cuerpo y de la palabra, las distracciones mentales más burdas también quedan detenidas, y desde este punto de vista, la mente se interioriza un poco. Un segundo factor es que debemos utilizar constantemente la introspección basada en la atención para determinar si las acciones negativas físicas y verbales surgen o no, con lo cual generamos el poder de la atención y la introspección. Estos dos elementos (la interiorización de la mente y la generación del poder de la alerta y de la introspección) son factores indispensables para la estabilización meditativa. Ésta es la relación existente entre la ética y la estabilización meditativa.

Cuando practicamos la ética de la liberalización individual, el punto principal es evitar dañar a los demás. Cuando practicamos la ética del Bodisatva, el punto principal es evitar el egocentrismo, y en la ética del sistema tántrico, el punto principal es evitar las apariencias ordinarias y la concepción de ser ordinario.

El procedimiento de los tres adiestramientos es similar en todos los vehículos, superiores e inferiores. Una razón por la que existen solamente tres adiestramientos es la de subyugar la mente: la finalidad del adiestramiento de la ética es lograr que la mente distraída no se distraiga; la finalidad del adiestramiento de la estabilización meditativa es establecer la mente desequilibrada en la ecuanimidad meditativa; y la finalidad del adiestramiento de la sabiduría es liberar la mente no liberada. Otra razón por la que existen solamente estos tres adiestramientos es la de sus respectivos efectos: un efecto de evitar la degeneración de la ética es el logro de renacimiento en transmigraciones felices dentro de los Reinos del Deseo como humanos o como dioses; un efecto del adiestramiento en la estabilización meditativa es el logro de renacimiento en las transmigraciones felices dentro de los Reinos de la Forma y Sin Forma; y un efecto del adiestramiento en la sabiduría es el logro de la liberación.

Una razón más por la que tan sólo existen tres adiestramientos es la de las

emociones aflictivas; por ejemplo, si uno se enfada con alguien y piensa en dañarle, la memoria de que anteriormente ha decidido evitar dañar a los demás detiene tal comportamiento. La estabilización meditativa subyuga la forma manifiesta de las emociones aflictivas, y el adiestramiento de la sabiduría elimina las emociones aflictivas de raíz.

Las enseñanzas budistas nos indican repetidamente que debemos controlarnos, pero hoy día hay algunas personas que dicen que, cuando generamos la mente del deseo o del odio, no debemos retenerla, sino que debemos dejarla salir, manifestarla. Yo creo que, por ejemplo, en casos de depresión producida por un trauma, es ciertamente de gran ayuda expresar abiertamente los propios sentimientos, pero respecto a las conciencias tales como el deseo y el odio, si las expresamos tan pronto como se generan, su expresión no las eliminará, sino que se producirán una y otra vez.

Por vuestra propia experiencia, comprenderéis que si intentáis controlar vuestra mente con autodisciplina y autoatención, a pesar de que al principio sigáis teniendo mal carácter, con el tiempo, a medida que pasen los años, mejoraréis, el grado de odio disminuirá. No obstante, nuestra irritabilidad aumentará si no le prestamos atención y no tenemos cuidado con ella. Ahora bien, al fin y al cabo, a nadie le gusta el odio. Cuando surge el enfado, nos volvemos locos; podemos llegar incluso a romper nuestras preciosas posesiones. Y después lo sentimos mucho, al menos por lo que respeta a los artículos que hemos destrozado. Así pues, nadie ama el odio; es muchísimo mejor controlarlo. Por supuesto, al principio no es nada fácil, pero con determinación, comprensión y voluntad, la situación cambiará gradualmente si trabajamos no sólo con obstinación sino también con sabiduría. La naturaleza de la mente es tal que si nos trazamos un plan: «en los próximos cinco años debo alcanzar tal y tal estadio» y lo llevamos a cabo con una fuerte determinación, nuestra mente sin duda cambiará.

Las treinta y siete armonías con la iluminación

Los cuatro establecimientos en la atención. Las treinta y siete armonías con la iluminación son ingredientes esenciales del camino, se dividen en siete grupos, el primero de los cuales se compone de los cuatro establecimientos en la atención. Se trata de los establecimientos en la atención del cuerpo, la sensación, la mente y el fenómeno. Uno observa el cuerpo, la sensación, la mente y el fenómeno e investiga sus caracteres específicos y generales.

El practicante tiene mucho que reflexionar acerca del cuerpo, sus faltas y su naturaleza, de modo que el apego hacia él pueda ser eliminado. No voy a explicar las faltas del cuerpo de un modo detallado; el que quiera meditar sobre ello puede entender cómo reflexionar sobre el cuerpo, basándose en las muchas descripciones de

sus faltas que se encuentran en la *Preciosa guirnalda* de Nagaryuna y en *Realizando las acciones del Bodisatva* de Shantideva.

En el establecimiento en la atención del cuerpo, reflexionamos acerca del cuerpo que posee una naturaleza desagradable con el fin de percibirlo en su naturaleza de sufrimiento verdadero. Ello sirve de técnica para eliminar el apego hacia el cuerpo y para generar el deseo de separarse de un cuerpo que posee tal naturaleza.

Después, en el establecimiento en la atención de la sensación, reflexionamos en la naturaleza de las sensaciones agradables, dolorosas y neutras. Aquí prestamos especial atención al hecho de que, debido a la condición de la sensación, generamos apego: la sensación dolorosa hace surgir el apego de desear separarse de ella y la sensación agradable hace surgir el apego de no desear separarse de ella. Reflexionando de esta forma comprenderemos las desventajas del apego, la principal de las fuentes verdaderas del sufrimiento.

Luego, en el establecimiento en la atención de la mente, investigamos el carácter específico de la mente, que se desintegra momento a momento pero, en términos de su continuo, permanece por siempre. Mediante esta reflexión, comprendemos que no existe una entidad que se encuentre aislada y separada de la mente, con lo cual nos hacemos capaces de verificar la ausencia de existencia propia, la no existencia de una persona autosuficiente y permanente. Meditando sobre ello llegamos a comprender la paz de la ausencia de existencia propia, el nirvana.

En el establecimiento en la atención del fenómeno, investigamos el carácter de los fenómenos que deben ser adoptados y de los que deben ser descartados. Reflexionando de este modo llegaremos a comprender los caminos verdaderos.

Después de haber reflexionado acerca de los caracteres específicos del cuerpo, la sensación, la mente y el fenómeno, lo haremos acerca de sus caracteres generales, identificados como los cuatro sellos que testifican una doctrina como budista. Como mencioné anteriormente, son los siguientes:

1. Que todas las cosas compuestas son impermanentes.
2. Que todas las cosas contaminadas son miserables.
3. Que todo fenómeno es vacío y carente de entidad propia.
4. Que el nirvana es paz.

Cuando vemos que las cosas compuestas son impermanentes, nos damos cuenta de que se encuentran bajo las influencias de otros factores (causas y condiciones), por lo cual es posible detener el sufrimiento y podemos generar felicidad dependiendo de sus respectivas condiciones causales. De este modo, incrementamos nuestro coraje al saber que el sufrimiento puede ser erradicado y la felicidad, alcanzada.

Después, mediante la investigación del segundo sello, esto es, que todos los fenómenos contaminados son miserables, determinamos la raíz del sufrimiento. Esto se logra al comprender que los fenómenos de la existencia cíclica están contaminados, es decir, que dado que se encuentran bajo las influencias de otros factores, específicamente, las acciones contaminadas y las emociones aflictivas, no

van más allá de la naturaleza del sufrimiento. Con lo cual desarrollamos el deseo de superar no sólo el sufrimiento temporal, sino la verdadera raíz del sufrimiento. Aquí, respecto al término «fenómeno contaminado», las contaminaciones son las acciones, o karma, y las emociones aflictivas, y el «fenómeno contaminado» es el producido mediante sus influencias. Existen numerosas y variadas interpretaciones respecto al significado de contaminado o no contaminado, según su contexto.

Cuando investigamos el tercer sello: que todos los fenómenos son vacíos y carentes de entidad propia, comprendemos que la raíz del sufrimiento es una conciencia distorsionada que, erróneamente, concibe la existencia inherente y percibimos que esta concepción puede ser extinguida, con lo cual puede alcanzarse la liberación. Si podemos ver que la concepción de la existencia inherente que dirige la existencia cíclica puede ser pacificada, obtendremos la comprensión del cuarto sello: que el nirvana es la paz final y eterna, que el nirvana es la meta que merece la pena lograr.

Mediante el establecimiento en la atención del cuerpo, la sensación, la mente y el fenómeno en términos de sus caracteres específicos y generales, comprendemos su naturaleza de impermanencia y sufrimiento. A través de ello, nuestra mente se aparta de la sobrevaloración de las apariencias de esta vida y de la adherencia unidireccional a la prosperidad de las vidas futuras de estatus superior dentro de la existencia cíclica, como la meta que conviene lograr. Al superar esa sobrevaloración respecto a las apariencias de esta vida y de las futuras, generamos una atención dirigida hacia la liberación de la existencia cíclica en todas sus formas.

¿Por qué razón debemos meditar en el sufrimiento? Como dice Aryadeva en su *Cuatrocientos:*

¿Cómo podría alguien que no está desalentado por esto intentar su pacificación?

Si no estamos desalentados respecto a la existencia cíclica, ¿cómo podríamos generar una actitud que aspire a liberarse de ella? La naturaleza de la existencia cíclica es el sufrimiento, ¿no es así? Vosotros no deseáis sufrimiento, ¿acaso no es verdad? Así pues, para empezar, es importante reconocer como sufrimiento aquello que en realidad es un estado de sufrimiento, y desarrollar un rechazo hacia él. De este modo engendraremos la actitud que busca la liberación.

Pensando así acerca del modo en que sufrimos, desarrollamos una actitud que busca la liberación, el nirvana, pensando: «¡ojalá pudiera alcanzar la liberación!». Cuando generemos esta actitud de un modo decisivo, alcanzaremos el camino de la acumulación del Oyente y del Meditador Solitario.

Con ello completamos nuestro análisis de los cuatro establecimientos en la atención.

Los cuatro abandonos completos. El segundo grupo dentro de las treinta y siete armonías con la iluminación es el de los cuatro abandonos completos cuya naturaleza

es el esfuerzo. Éstos son: generar la virtud que todavía no ha sido generada, incrementar aquéllas ya generadas, no generar no virtudes que todavía no han sido generadas y abandonar las no virtudes ya generadas.

Las cuatro piernas de la emanación. El tercer grupo se compone de las cuatro piernas de la emanación. Dependiendo de las emanaciones mágicas de la estabilización meditativa, uno puede ir a las tierras puras de los Budas, etc. Con lo cual, los factores que lo llevan a cabo son como piernas; así pues se llaman *piernas* de la manifestación.

El camino de la liberación se divide en tres niveles: pequeño, medio y grande. En el momento exacto en que generamos en nuestro continuo mental la intención de abandonar la existencia cíclica según el modo descrito anteriormente, hemos generado el nivel pequeño del camino de la acumulación. Para avanzar hasta los niveles medio y grande, necesitamos la estabilización meditativa, sin ella es imposible; el esfuerzo solo no es suficiente. Ésta es la razón por la que se exponen las cuatro piernas de la emanación en este punto.

En relación a ello, voy a explicar de un modo aproximado cómo alcanzar el nivel de estabilización meditativa llamado «calma mental». La meditación es actualmente muy popular; así pues, tratemos el tema con cierto detalle. En general, existen dos tipos de meditación, estabilizadora y analítica, llamadas también desarrollo de la calma mental y desarrollo de la visión superior. Ellas son las raíces de todas las buenas cualidades de todos los vehículos budistas, mundanos y supramundanos.

¿Cuáles son las entidades o naturalezas de la calma mental y de la visión superior? Utilizando como base el *Sutra que aclara el pensamiento,* podemos decir que la calma mental ocurre cuando, morando la mente en el objeto de observación de un modo unidireccional y encontrándose libre del aturdimiento y la excitación, el poder de tal estabilidad genera el gozo de la flexibilidad física y mental y dicha flexibilidad se estabiliza. ¿Qué es la visión superior? En el contexto de haber logrado el factor de la estabilidad, cuando el gozo de la flexibilidad física y mental es inducido por la fuerza del análisis unidireccional sobre el objeto de observación, en ese momento se logra la visión superior.

Para alcanzar ese gozo es necesario alcanzar, en primer lugar, el gozo de la flexibilidad física y mental de la calma inducida por el poder del factor de la estabilidad; sin ello, es imposible. Siendo éste el caso, Shantideva, en su obra *Realizando las acciones del Bodisatva,* habla de la visión superior que destruye las emociones aflictivas como algo totalmente dependiente de la calma mental:

Habiendo comprendido que las emociones aflictivas son eliminadas mediante la visión superior perfectamente dotada con la calma mental, debemos buscar primero la calma mental.

Aquel que posee la estabilidad de la calma mental debe involucrarse en el desarrollo de la visión superior analítica.

La entidad de la calma mental es la estabilización meditativa, pero ello no quiere decir que toda estabilización meditativa sea calma mental, ni tampoco implica que todas las meditaciones analíticas sean la visión superior. Además la visión superior no es necesariamente una mera meditación que comprende la vacuidad, el modo último de existencia del fenómeno, y la calma mental no es necesariamente una meditación acerca de algo que pertenece a las variedades del fenómeno en lugar de hacerlo sobre el modo final de existencia del fenómeno. La calma mental y la visión superior son dos tipos de meditación que se distinguen desde el punto de vista del *modo* de meditación, y no desde la perspectiva de sus objetos de observación. Así pues, la calma mental puede observar la vacuidad o algo perteneciente a las variedades del fenómeno; igualmente, el objeto de la visión superior no tiene que ser la vacuidad: puede ser algo de entre las muchas variedades del fenómeno.

¿Por qué razón se requiere la unión de la calma mental y la visión superior? Como ya he explicado, uno puede desarrollar el poder del análisis de la visión superior únicamente si posee ya la estabilidad mental. Por ejemplo, si queremos ver algún objeto en la oscuridad, necesitaremos una vela y, además, la luz tiene que ser clara, no debe oscilar a causa del viento. Del mismo modo, precisamos de una conciencia que no oscile a causa de la conceptualización o del aturdimiento y la excitación, es decir, que esté dotada con el factor de la estabilidad y, además, posea la capacidad de analizar.

En el Yoga Tantra Superior se explica que la calma mental y la visión superior pueden ser obtenidas simultáneamente mediante una técnica especial. También se explica en el Yoga Tantra Superior que la visión superior puede ser obtenida con una práctica que no se desarrolla mediante la meditación analítica, sino a través de la estabilización meditativa. Otra vez, esto concuerda con las técnicas que mencioné anteriormente, las cuales, si se practican adecuadamente, pueden conducirnos a un rápido logro simultáneo de la calma mental y la visión superior en el plazo de unos meses.

Cómo alcanzar la calma mental

Centrémonos ahora en la práctica de la calma mental en sí. El primer punto es el de los requisitos; para ello, la práctica de la ética es básica. Necesitamos un lugar completamente aislado, silencioso y tranquilo, esto es muy importante. El lugar debe estar libre de los excesivos sonidos de los elementos; decimos que la espina de la concentración es el sonido. ¡Así pues, necesitamos un lugar por el que no pasen aviones! Y no debe haber sonidos de agua fluyendo. Nosotros, por nuestra parte, debemos sentirnos satisfechos, y todos nuestros asuntos mundanos deben detenerse durante este período. También nuestra dieta tiene cierta conexión: comer en exceso no es bueno. Cuando comemos demasiado, nuestras mentes se oscurecen y puede

resultar difícil incluso sentarse derecho, obligándonos a recostarnos de un lado u otro. Así pues, comer menos es útil. También el número de horas que dormimos debe ser el adecuado, y nada de beber alcohol.

Una vez dispuestas estas condiciones, es importante la postura que adoptemos. Debemos sentarnos en la posición vajra, con las piernas cruzadas, pero esto puede resultar difícil para algunas personas. Por causa de las muchas dificultades de la postura, toda nuestra concentración se dirigirá al dolor de nuestras piernas. En es e caso, probablemente será correcto sentarse en una silla. Colocamos la mano izquierda bajo la derecha con ambas palmas hacia arriba y con los dos pulgares juntos. Las manos deben situarse cuatro dedos por debajo del ombligo. Si nos sentamos en la posición de piernas cruzadas vajra, nuestro asiento debe estar un poco elevado. Nuestra espalda, recta como una flecha, los dos hombros relajados de un modo natural, y los brazos un poco separados del tronco, ya que si se encuentran excesivamente arrimados al tronco generaremos demasiado calor. Luego, inclinamos la cabeza un poco hacia adelante, y tocamos el paladar con la punta de la lengua; ello evita que circule demasiado aire por la boca e impide que tengamos sed. Dejamos los dientes y la boca como siempre. Si alguien no tiene dientes puede apretar los labios. Dirigimos los ojos hacia la punta de la nariz. Si tenemos una nariz muy pequeña, mirar a ese punto puede causarnos un considerable dolor. Así pues, no es necesario dirigirlos hacia allí, podemos mirar un poco más allá de la nariz; no obstante dado el tamaño de vuestras narices, ¡los occidentales no tendréis problemas con ello!

Respecto a cerrar los ojos o no, mientras no estemos acostumbrados a la meditación, cerrar los ojos nos será de ayuda. Pero la verdadera meditación y concentración ocurren con la conciencia mental, y no con la conciencia visual. Así pues, una vez familiarizados con la meditación, los ojos no tienen mucha importancia y no es necesario cerrarlos. También puede parecer que llevar las gafas puestas aclare más nuestra mente, pero con ellas tendremos menos estabilidad, mientras que si nos las quitamos, tendremos más estabilidad pero un poco menos de claridad. Ello se debe a la gran conciencia visual. Además, situarnos de cara a la pared, como se hace en el Zen, es una verdadera ayuda.

Mañana hablaré acerca de los objetos de meditación.

7

JUEVES POR LA MAÑANA

Técnicas de Meditación

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA: Si el deseo y el odio no pueden ser experimentados a un tiempo, ¿cómo explica usted la relación amor-odio que se establece entre dos personas que comparten una estrecha relación?

RESPUESTA: Yo me refería al caso en que ambos se manifestaran simultáneamente, en un mismo segundo. En el preciso momento en que generamos el modo de aprehensión del deseo, en ese momento exacto, es imposible generar el modo de aprehensión del odio. Pero, en términos de una serie de momentos, todos conocemos casos, por experiencia propia, en los cuales muy buenos amigos o parejas alternan entre la discusión y la amabilidad.

PREGUNTA: ¿Considera usted útil o aconsejable ser transportado mediante la hipnosis a la vida anterior o al estado intermedio con el fin de desarrollar una mejor comprensión respecto a la vida actual?

RESPUESTA: Creo que ello dependerá de la situación en la que se encuentre la persona. Para algunas personas podría resultar beneficioso recordar las actividades virtuosas de sus vidas anteriores, ya que eso les llevaría a crear más en la vida presente. También podría darse el caso de que la persona recordara un terrible acontecimiento sucedido en la vida anterior, con lo cual generaría una gran ansiedad.

PREGUNTA: ¿Cuáles son las responsabilidades espirituales de los padres respecto a sus hijos?

RESPUESTA: Este punto es muy importante. El futuro de los niños se encuentra estrechamente relacionado con el primer período que experimentan junto a sus padres. La educación se obtiene de diferentes escuelas, pero no es más que un simple instrumento. El ser o la persona, tanto si lo denominamos «alma» como «entidad», es quien utiliza dicho instrumento, y el sano desarrollo de la persona depende, en gran medida, de la influencia de la familia, de la atmósfera familiar. A este respecto, sean los padres creyentes o no, de ellos es la responsabilidad de que el niño se convierta en un buen ser humano. No se trata de una simple cuestión religiosa, se trata de ayudar a los niños a hacerse buenos y saludables.

PREGUNTA: Dado que los Oyentes no se proponen comprender la vacuidad de la existencia inherente, sino que más bien tratan de captar una vacuidad más burda,

¿cómo explica que los Oyentes lleguen a alcanzar el estado del Destructor del Enemigo, Arhants?

RESPUESTA: Debemos diferenciar entre los *postulantes* de los principios de los sistemas pertenecientes a los Oyentes y los Oyentes *practicantes.* De igual forma deberemos distinguir entre los *postulantes* de los principios del Gran Vehículo y los *practicantes* del Gran Vehículo. Por ejemplo, puede existir una persona que, respecto a la escuela filosófica, sea un postulante de la Gran Exposición, una escuela del Oyente, pero, en términos de su motivación, pertenezca al Gran Vehículo; en otras palabras, puede existir un Bodisatva que respecto a la escuela filosófica sea un postulante de la Gran Exposición. También puede darse el caso de que una persona sea consecuencialista (un postulante de la Escuela del Gran Vehículo) pero que, en términos de su motivación, sea un Oyente.

Aun así, todo aquel que haya alcanzado el nivel del Superior, alguien que ha captado la vacuidad directamente, debe ser un consecuencialista; pero eso no quiere decir que cualquiera que acepte o conozca la visión de la Escuela de Consecuencia sea necesariamente consecuencialista, al igual que no todos los budistas tienen que ser postulantes de una escuela filosófica. Para que una persona sea verificada como un postulante de un sistema en particular, deberá estudiar los textos de ese sistema, adiestrarse en él y ser capaz de presentarlo mediante el razonamiento. ¡Parece ser que para ser postulante de un sistema de aserciones deberíamos tener facilidad de palabra! Así pues, todos aquellos que conocen el significado esencial pero permanecen apartados no serán verificados como postulantes de ese sistema, según el uso general de este término en el mundo.

PREGUNTA: Las religiones occidentales utilizan el término «Dios» mientras que el budismo no lo utiliza. ¿Podríamos considerar la vacuidad o el nirvana como Dios? Si eliminamos la obstrucción aflictiva que es la concepción de la existencia inherente, ¿comprenderemos entonces que todo es Dios?

RESPUESTA: Si Dios es interpretado como una realidad o verdad última, entonces la ausencia de existencia inherente puede ser considerada como Dios, e incluso como creador en tanto que las cosas aparecen y desaparecen en la naturaleza de la vacuidad. En este sentido, la vacuidad es la base de todas las cosas, debido a la vacuidad las cosas pueden cambiar, las cosas pueden aparecer y desaparecer. Así pues, el vacío (la vacuidad, la ausencia de existencia inherente) es este tipo de base.

Respecto a la doctrina de las dos verdades, las verdades últimas y las verdades convencionales (o verdades-para-una-conciencia-encubridora), algunas personas piensan equivocadamente que un solo fenómeno es propuesto como verdad última o como verdad convencional para la persona que disponga de la ignorancia que concibe la existencia inherente y es una verdad última para aquella que ha eliminado tal ignorancia. Sin embargo, no, es éste el caso.

Samvrtisaya es el término utilizado para la verdad convencional (o verdad para

una condición encubridora). La palabra *samvrti* se utiliza para designar los convencionalismos mundanos, la interdependencia, el encubridor; este último término se refiere a la ignorancia que encubre la realidad. No obstante, el significado predominante en este contexto es «encubridor» como dice Chandrakirti en su *Suplemento al «Tratado sobre el medio»* de Nagaryuna:

El Subyugador dijo que el obscurecimiento es el «encubridor».
Porque es el que obstruye la naturaleza.

Una conciencia ignorante que concibe la existencia inherente oculta la realidad de la ausencia de entidad propia, por ello se le llama un encubridor *(kun rdzob, samvrti).* Las que son verdades para esta ignorancia encubridora se llaman verdades para una conciencia encubridora *(kun rdzob bden pa, samvrtisatya).* Siendo así, Chandrakirti dice que, dado que los Oyentes y los Meditadores Solitarios que han alcanzado la meta de su camino particular como Destructores del Enemigo, así como los Bodisatvas que se encuentran en los niveles octavo, noveno o décimo ya no poseen la ignorancia que concibe la existencia inherente. Para ellos, estos fenómenos son meros convencionalismos y no verdades para una conciencia encubridora *(kun rdzob bden pa, samvrtisatya).* Así pues, la palabra verdad, en el término «verdad para una conciencia encubridora», de hecho no significa «verdad», sino «verdad» para una conciencia particular.

Puesto que estos objetos convencionales sólo pueden ser verdades para una conciencia ignorante y oscurecida que erróneamente concibe el fenómeno como inherentemente existente, no existe ninguna otra conciencia que pueda verificarlos como verdades, es decir, como objetos que existen tal como aparecen. Ésta es la razón por la que llamamos «verdades para una conciencia encubridora» a los fenómenos convencionales, las cosas que son verdades para una conciencia oscurecida que concibe la existencia inherente. Entonces, ¿es cierto que estos fenómenos convencionales sólo existen para una conciencia ignorante? No. Dado que estos fenómenos convencionales han sido válidamente establecidos como existentes, aquello que certifica o verifica su existencia no puede ser una conciencia ignorante y errónea, sino una cognición válida. Así pues, debemos diferenciar entre las conciencias ignorantes que verifican los fenómenos convencionales como «verdades» y las conciencias dé cognición válida que los verifican como existentes.

Respecto al término «verdad última» *(don dam bden pa, paramarthasatya), los* consecuencialistas explican etimológicamente que una vacuidad es un objeto *(don, artha),* el más elevado *(dam, parama),* y una verdad *(bden pa, satya),* es una verdad última. Sin embargo, en la Escuela Autonómica, el «objeto» y «lo más elevado» son tratados de un modo distinto, la vacuidad como una verdad que es el objeto de la sabiduría más elevada, o una verdad para el objeto más elevado, es decir, la sabiduría más elevada.

PREGUNTA: ¿Podría decir algo respecto a la pérdida de identidad en las enfermedades mentales?

RESPUESTA: Existen numerosos niveles de enfermedades mentales, y como mencioné anteriormente al hablar de la depresión, algunas de ellas son probablemente incurables por el momento. En general, como dice Shantideva en su *Realizando las acciones del Bodisatva*, debemos ser muy prudentes cuando obtenemos un gran éxito, ya que en esa circunstancia corremos el riesgo de generar orgullo y de involucrarnos en lo no religioso, y también deberemos ser cautelosos cuando experimentemos la falta de éxito y demás, ya que corremos el riesgo de caer en el desánimo —la vida de la mente, por decirlo de algún modo, muere— con lo cual podríamos dañar nuestra práctica. Estos dos tipos de inflación y deflación son circunstancias contrarias y por tanto es necesario aplicarles sus antídotos individualmente. Creo que estos antídotos pueden tener alguna relación con su pregunta.

Específicamente, en situaciones de baja apreciación de uno mismo, Shantideva nos recomienda reflexionar del siguiente modo:

> Incluso los pequeños insectos y los gusanos poseen la naturaleza de Buda; por ello, cuando se encuentran con ciertas condiciones, y mediante el poder del esfuerzo pueden alcanzar el nirvana que no mora» de un Buda. Ahora bien, yo he nacido como humano con la capacidad de entender lo que debe ser adoptado en la práctica y lo que debe ser eliminado; así pues, no hay razón para estar desanimado. Los grandes santos y otros del pasado que alcanzaron un elevado nivel eran personas con bases de vida similares a las mías, y no algo distinto.

Mediante esta reflexión podemos provocar un resurgimiento de la voluntad.

PREGUNTA: ¿Cuál es la naturaleza del linaje experimental, y cómo se transforma en el Cuerpo de la Forma de un Buda?

RESPUESTA: Actualmente, disponemos de una capacidad tal en nuestros continuos que, cuando nos encontramos con ciertas condiciones, en el futuro manifestaremos cualidades no contaminadas. El linaje experimental se refiere al tiempo en el cual se ha alimentado o activado esa capacidad.

PREGUNTA: La teoría de la evolución describe el desarrollo de formas superiores de vida partiendo de formas inferiores, como los humanos de los animales, mientras que el budismo describe la existencia cíclica como un vagar de arriba a bajo en ciclos. ¿Podría Su Santidad reconciliar estas dos visiones?

RESPUESTA: La explicación de la evolución y la explicación budista de que nuestros propios renacimientos son indefinidos en el tipo tienen diferentes contextos.

La evolución está relacionada con el desarrollo de este mundo en particular, mientras que la indefinición de los nacimientos se refiere a los nacimientos de *una* sola persona en numerosos mundos posibles. Así pues, éste no es el punto de controversia. No obstante, encontramos un problema en las diferentes explicaciones de cómo se formó este mundo. El *Tesoro del conocimiento* de Vasubandhu explica que, cuando los seres se formaron por primera vez en este mundo, la duración de sus vidas era «inconmensurable» y sus cuerpos eran como los de una deidad, algo similar a un cuerpo espiritual. Estos seres no necesitaban sustentarse con alimentos burdos, se nutrían con el alimento de la estabilización meditativa. Tampoco eran machos y hembras. Pero, luego, gradualmente, las cosas empezaron a ir de mal en peor, la duración de la vida comenzó a disminuir, y continuará disminuyendo hasta alcanzar un mínimo de diez años. Resulta bastante complicado unir todo esto a la teoría de la evolución de Darwin. Entonces, ¿cómo podríamos llegar a compaginarlas? Francamente, no lo sé. ¡Quizá tendremos que reírnos una vez más de Vasubandhu!

Aun así, es posible que existieran dos niveles aconteciendo a un tiempo. A algunos de vosotros os interesará este relato de misterio; en el Tíbet se han dado una serie de casos de hijos de dioses, incluso en esta generación. De entre la generación de mis padres, hubo una persona en el área de Hor, el norte del Tíbet, llamada Gagya-dam-nga, de la cual decían que era el hijo de un dios. Su madre había pasado la noche con un dios de su región y dio a luz ese niño. El propio niño era un bandido muy poderoso e inteligente; nadie podía hacerlo mejor que él. Esta historia ilustra cómo puede existir una relación entre un humano y un no humano. Por lo tanto el mejor arreglo será decir que existe un nivel de existencia que soporta este tipo de proceso de seres en el mismo planeta que evolucionan según el modo descrito por Darwin.

Nuestra propia historia natal cuenta que la raza tibetana desciende de un mono macho que se apareó con un ogro hembra. Quizás, desde el punto de vista de la madre, es como la teoría de Vasubandhu, y desde el punto de vista del padre, como la teoría de Darwin.

También explica la historia que los tibetanos son descendientes de una raza de indios; tenemos muchos relatos, muchas explicaciones. Un enfoque pluralista resulta lo más adecuado. En cualquier caso, la investigación y el análisis son importantes, como en la arqueología: llevando a cabo excavaciones, pruebas, realizando experimentos. Tal análisis es muy importante. Por ejemplo, existe una gran controversia respecto al número de años que han transcurrido desde la muerte de Buda Shakyamuni. Un sistema afirma que han pasado más de tres mil años; otro, que dos mil ochocientos años aproximadamente; otro, que alrededor de dos mil quinientos años, etc. Ahora bien, todos ellos no pueden estar en lo cierto, ha de ser tan sólo uno de ellos. Es preferible decidir que ésta es una cuestión por resolver, no sólo a través de los cálculos basados en antiguos documentos, sino mediante la investigación de los restos existentes.

En una escritura, Buda dijo, mientras vivía en la India, que después de un cierto período de tiempo, aparecerían unos seres en una tierra nevada surgida de la extinción de un lago. Alrededor de 1947 o 1948, como algunos de vosotros debéis saber, dos europeos, Peter Aufschnaiter y Heinrich Harrer, prisioneros de guerra, escaparon de India y llegaron al Tíbet, donde fueron empleados por el gobierno tibetano; Aufschnaiter trabajaba en la construcción de una planta hidroeléctrica. Mientras construían un canal, encontró un cofre cuadrado oculto, dentro del cual halló un esqueleto completo junto con algunos artículos, incluyendo algunos objetos que pendían de su cuello y pequeños cuchillos de hierro. Envió el esqueleto y los artefactos para su examen a Europa, donde se verificó que el esqueleto contaba con más de cuatro mil años. Esto significa, obviamente, que ya existían humanos en el Tíbet cuando Buda estaba en la India. Así pues, la escritura que habla de unos seres que aparecerían en la tierra nevada ante la desaparición de un lago, después del tiempo de Buda, no debe referirse al Tíbet en su totalidad, sino a la zona de Lhasa la cual, en consecuencia, tendría que haber sido un lago en la época de Buda.

Existe otra razón científica que verifica que el área de Lhasa era un lago en aquel tiempo. Alrededor de 1953, una expedición de arqueólogos y geólogos de China vinieron realizar investigaciones cerca de la cordillera montañosa situada al norte del valle de Lhasa. Al pie de la montaña, el grupo descubrió una gran hoja fosilizada, la cual, como dijo un miembro de la expedición, confirmaba un relato tibetano histórico que afirmaba que el área de Lhasa fue un lago en la antigüedad. El fósil es un claro signo de que el lugar donde se encuentra Lhasa en la actualidad fue anteriormente un gran lago rodeado de bosque. Mediante la combinación de estas fuentes, podemos ver que la zona de Lhasa en sí era un lago, pero que ya existían humanos en las regiones de alrededor. Así pues, resulta interesante utilizar la combinación de las fuentes de las escrituras y los descubrimientos realizados, muy útil y de gran ayuda.

PREGUNTA: ¿Disponen las mujeres del potencial para llegar a ser Bodisatvas Superiores, Destructores del Enemigo, lamas, reencarnaciones y demás miembros venerables de la comunidad espiritual?

RESPUESTA: No existe ninguna diferencia en absoluto entre hombres y mujeres a este respecto. Aun así, existe un problema, ya que se dice que para tomar los votos de una monja totalmente ordenada, la ceremonia requiere la presencia de una combinación de monjes y monjas; pero ninguna monja india totalmente ordenada marchó al Tíbet, de forma que nunca pudo realizarse una ceremonia de ordenación. Así pues, en el pasado, en el Tíbet, las monjas novicias no podían tomar los votos de una monja completamente ordenada. A pesar de ello, en la actualidad, existen muchas monjas totalmente ordenadas en la tradición china del Gran Vehículo.

En términos de la transmisión de los votos, debemos saber que existen dieciocho subescuelas en la Escuela de la Gran Exposición, las cuales se dividen en cuatro escuelas básicas: Sthaviravada (o Teravada), Mahasamghika, Sammitiya y

Sarvastivada. Los votos de un monje completamente ordenado en Tailandia, Sri Lanka, etc. pertenecen a la transmisión Teravada. Los de la tradición tibetana pertenecen a la transmisión Sarvastivada. Los votos de un monje completamente ordenado según la Escuela Teravada son 227, mientras que según la transmisión Sarvastivada son 253. Sin embargo, cuando los examinamos, las diferencias son muy pequeñas. Los puntos principales son exactamente los mismos. De acuerdo con la escuela Sarvastivada, para llevar a cabo la ceremonia de la ordenación completa de una monja, es necesario disponer tanto de monjes como de monjas, y nuestra investigación ha determinado que no existe una transmisión actual de los votos de una monja completamente ordenada según esta escuela. Aunque en el *Aforismo sobre disciplina* se habla de las reglas para las monjas, éstas no han continuado, en la práctica. No obstante, quizás la situación sea distinta en la tradición existente en China, y en ello estamos investigando en la actualidad.

Según el *Aforismo sobre disciplina*, el linaje de los votos de monjes y monjas debe remontarse a Buda Shakyamuni, cosa que no es necesaria para los votos tántricos; un lama cualificado puede recibir ciertas prácticas tántricas a través de sus propias experiencias visionarias, pero para la disciplina de monjes y monjas, el linaje de los votos debe partir estrictamente de Buda y no de las visiones de aquellos que poseen una percepción pura.

Así pues, si la tradición china es auténtica, será de gran utilidad. Éste es un problema de la comunidad budista que todavía está por resolver.

Volvamos a nuestro tema principal.

Conferencia

El desarrollo de la calma mental

Después de adquirir la postura de meditación adecuada, necesitamos, en primer lugar, observar la inhalación y la exhalación de nuestra respiración. Nuestra respiración debe ser natural y suave, sin que resulte demasiado forzada ni excesivamente débil.

Respecto al logro de la estabilización meditativa, éste se obtiene mediante la liberación de las cinco faltas por medio de ocho antídotos. Como dice Maitreya en su *Diferenciación entre el medio* y *los extremos:*

Surge de la causa de utilizar las ocho Actividades (de los antídotos) abandonando las cinco faltas.

¿Cuáles son las cinco faltas?

1. Pereza.

2. Olvidar la instrucción, que significa olvidar el objeto.
3. Sopor y excitación (si las contamos separadamente, entonces son seis faltas).
4. No aplicación de los antídotos cuando surge el sopor o la excitación.
5. Excesiva aplicación de los antídotos si el sopor y la excitación ya no están presentes.

Con el fin de abandonar estas cinco faltas se prescriben ocho antídotos. Existen cuatro antídotos para la pereza: fe, aspiración, entusiasmo y flexibilidad. El último, la flexibilidad, es imposible al principio, ya que se trata de un estado en el que uno se encuentra libre del surgimiento de los estados negativos físicos y mentales, de forma que se encuentra dispuesto en una dirección virtuosa, con lo cual vemos que la flexibilidad sólo puede ser adquirida después de meditar en gran medida. A pesar de ello, nos resultará beneficioso al principio reflexionar sobre su valor. Así pues, el primer antídoto es la *fe* que surge al observar las ventajas de la estabilización meditativa. Dependiendo de ella, generamos la *aspiración* de alcanzar la estabilización meditativa y, sobre esta base, surge el *entusiasmo* para alcanzar la estabilización meditativa. Estos cuatro son los antídotos para la pereza.

Como antídoto para la falta de olvidar el objeto, necesitamos la memoria. Aunque la memoria también actúa como antídoto contra el sopor y la excitación, el principal antídoto de éstos es la *introspección.* Luego, necesitamos la *aplicación* —el factor mental de la intención que aplica el antídoto— como antídoto a la no aplicación de los antídotos al sopor y la excitación cuando éstos surgen. Finalmente, como antídoto a la excesiva aplicación del antídoto cuando ya han sido eliminados el sopor y la excitación, precisamos de la *ecuanimidad* de abandonar la aplicación de esos antídotos.

¿Qué tipos de objetos de observación pueden ser utilizados? En el Sutra, el Buda victorioso supramundano mencionó cuatro tipos: objetos penetrantes, objetos que purifican el comportamiento, objetos hábiles y objetos que purifican las emociones aflictivas.

Objetos penetrantes: Se llaman objetos penetrantes porque se refieren a todos los objetos de la calma mental, tanto desde el punto de vista de la conciencia observadora como de los objetos. Existen cuatro tipos de objetos penetrantes de observación, los dos primeros corresponden al punto de vista de la conciencia observadora y los dos restantes al punto de vista del objeto:

1. Las imágenes no analíticas, que son objetos dentro del contexto de la estabilización meditativa sin análisis.
2. Las imágenes analíticas, que se refieren a los objetos que se encuentran dentro del contexto del análisis.
3. Los límites del fenómeno, que son las dos categorías de las variedades de fenómenos y el modo último de existencia del fenómeno.
4. El logro perfecto de la meta, que no se refiere a los objetos sobre los que se medita sino a los propósitos por los que uno medita, todos los frutos de la estabilización meditativa desde la liberación hasta la omnisciencia del estado de Buda.

Los objetos que purifican el comportamiento: Dependiendo del tipo de emoción

aflictiva con la que estamos más familiarizados, meditamos sobre un objeto con el fin de contrarrestar esa emoción aflictiva. Estas aflicciones predominantes se agrupan en cinco clases: deseo, odio, ignorancia, orgullo y duda. Una persona con un deseo predominante medita acerca del objeto como algo desagradable. Como antídoto del odio, en la meditación cultivamos el amor. Como antídoto de la ignorancia meditamos sobre la originación dependiente. Como antídoto del orgullo meditamos acerca de las divisiones de los constituyentes. Como antídoto de la duda meditamos sobre la exhalación y la inhalación de la respiración. La tradición birmana enfatiza la concentración en este último antídoto.

Los objetos hábiles de la observación: Existen cinco tipos de objetos de observación para desarrollar habilidad: los agregados físicos y mentales, los constituyentes, las esferas de los sentidos, internas y externas, los doce eslabones de la originación dependiente y lo apropiado y lo inapropiado.

Los objetos de observación para purificar las emociones aflictivas: Los objetos que al meditar sobre ellos nos permiten purificar las emociones aflictivas son dé dos tipos: la meditación en la qué percibimos nuestro nivel actual como burdo y el nivel superior como pacífico y la meditación sobre las cuatro verdades nobles. La meditación referente a la ausencia dé existencia propia sé incluye en el segundo tipo.

Esto es una breve explicación general de los objetos dé observación para él desarrollo dé la calma mental. Ahora bien, ¿qué objeto específico debemos utilizar? Se decidirá dependiendo de nuestra propia disposición. Como ya he dicho, aquéllas personas en las que prevalece él deseo deben meditar sobré la fealdad, y aquellas en las que predomina el odio deben cultivar él amor. Las dominadas por la duda harían bien en meditar acerca de la inhalación y exhalación de la respiración. Aun así, a veces resulta conveniente no utilizar ninguno dé éstos objetos y concentrarse en la menté en sí, aunque de éste modo resulta un poco más difícil lograr la calma mental. Además, existe el peligro dé que surjan problemas con él viento dé la vida: ansiedad, depresión nerviosa. He conocido a algunas personas que sé han esforzado por desarrollar la calma mental mediante la observación dé la menté y qué al cabo dé un tiempo habían adquirido un cierto nerviosismo.

Quién ha desarrollado la comprensión de la vacuidad puede tomarla como su objeto y, sin hacer uso del análisis, establecer la mente en ella de un modo unidireccional, alcanzando la calma mental. También, según el sistema del Mantra, uno medita sobré su propio cuerpo como divino. Excluyendo él sistema del Mantra, podemos meditar acerca del cuerpo dé Buda, del mismo modo qué un no budista puede concentrarse en Cristo. También se puede meditar sobre una gota de luz, o una sílaba; existen muchos objetos como éstos. Esté tipo dé prácticas es frecuente en todos los sistemas budistas y no budistas.

Cuando los budistas, por ejemplo, meditan acerca del cuerpo dé Buda, imaginan

qué él cuerpo de Buda sé encuentra frente a ellos a una distancia aproximada dé cuatro pies, a la altura dé sus cejas. Además si es posible, es preferible imaginar él cuerpo muy pequeño, ya qué ello facilita la reunión de la mente con él objeto. Además, es bueno meditar sobre él cuerpo dé Buda como algo pesado, ayuda a proteger la mente de la distracción. También debe imaginarse muy brillante, así evitamos que surja él sopor.

En primer lugar, debemos mirar a una imagen de Buda adecuadamente diseñada, sea ésta una estatua o una pintura, con el fin de verificar sus características. Bromeando: si utilizamos una figura pobremente trazada, con la cara torcida y demás, entonces, más adelante, cuando alcancemos la iluminación, ¡seremos un Buda con la figura deformada!

Debemos permanecer con cualquiera que sea él objeto qué hemos elegido, sin desviarnos dé él. No podemos cambiar él objeto cada día, el tamaño, color y forma deben ser fijos. Hasta que no estemos cualificados en la meditación debemos utilizar él mismo tamaño y la misma forma del objeto como centro dé nuestra imaginación.

Mientras establecemos la mente sobré él objeto, ¿qué debemos hacer? La estabilización meditativa que estamos tratando dé alcanzar tiene dos atributos: estabilidad y claridad. Respecto a la concentración, no hay nada de fantástico en la mera estabilidad de la mente, ser capaz dé permanecer centrada en él objeto; lo qué es muy importante es la claridad, la viveza mental. Y no sólo eso, también debe dé haber una *intensidad* en la claridad, una alerta total.

Lo que impide la estabilidad es la excitación deseosa que, para nosotros, es el modo principal de distracción dé la mente; esta excitación es una distracción hacia un objeto de deseo, con lo cual está incluida en la categoría del deseo. Por otra parte, lo que evita que la mente se vuelva intensamente clara es él sopor. Así pues, inicialmente, debemos evitar qué la mente sé distraiga y obligarla a permanecer centrada en el objeto de una forma unidireccional e intensa.

Si al emplazar nuestra mente sobre él objeto, ésta se tornara pesada, ensombrecida, como si estuviéramos adorméciéndonos en una silla, se trataría de un letargo, una pesadez y un ensombrecimiento mentales. El letargo es una causa del sopor, pero no es el sopor en sí. En este caso, el objeto no aparece claramente. Sin embargo, en una condición distinta, el objeto está claro pero la mente no está *muy* clara, no está *muy* alerta: la mente que imagina el objeto es vívida, pero le falta intensidad. El sopor más burdo se da cuando los factores de la claridad mental y de la intensidad de esa claridad no están presentes. Pero si la claridad mental está presente pero le falta intensidad, entonces estamos experimentando un tipo de sopor medio. El tipo más sutil de sopor ocurre cuando el factor de la claridad mental es intenso pero no completo, cuando existe una pequeña merma en la intensidad, y está considerado como uno de los peores problemas, ya que es muy difícil de identificar dado que se confunde fácilmente con el estado perfecto de estabilización meditativa. Posiblemente os preguntaréis qué tiene de malo caer bajo la influencia de ese sopor

sutil, dado que el objeto aparece claro, la mente está clara y existe una intensidad considerable respecto a la claridad mental. Aun así, si permanecemos en un estado de sopor sutil durante un largo período de tiempo, la mente se retrae cada vez más y la respiración se hace cada vez más sutil. El problema radica en que la inteligencia se encuentra cada vez más aturdida: nos estamos volviendo estúpidos. Siendo éste el caso, es de gran importancia evitar caer bajo la influencia del sopor sutil.

¿Qué técnicas podemos emplear para evitar la aparición de la excitación y el sopor? En primer lugar, debemos sostener el objeto utilizando la memoria. Después, cuando hayamos desarrollado una memoria fuerte y su fuerza no se haya deteriorado, esta fuerte memoria provocará la introspección; así pues, una de las causas para la introspección es una memoria poderosa. La introspección es un factor que examina la mente para determinar si surge o no una falta. Existen dos tipos de introspección; su forma más burda es el examen que surge después de que hayan aparecido el sopor o la excitación, y su forma más sutil es el que opera antes de que surjan. La causa no común para el desarrollo de una fuerte introspección es efectuar una y otra vez este tipo de examen con una porción de la mente. La fuerza principal de la mente se encuentra continuamente emplazada sobre el objeto imaginado, pero una parte inspecciona si el sopor y la excitación surgen o no. Cuando la mente se torna muy inactiva, no surgirá la excitación deseosa, con lo cual disminuirá el modo de aprehensión de la mente. A este respecto, la dispersión de la mente disminuirá, pero correremos el riesgo de caer en el sopor. De igual forma, si el modo de aprehensión de la mente es demasiado elevado, el sopor será eliminado, pero existirá el peligro de generar la excitación deseosa. Así pues, mediante nuestra experiencia, deberemos llegar a saber reconocer que cuando la mente está demasiado elevada corremos el peligro de que surja la excitación y, en reacción a ello, sabremos la manera de reducir el modo de aprehensión de la mente. Correspondientemente, mediante nuestra propia experiencia, deberemos aprender a reconocer las limitaciones de que la mente se torne demasiado baja, tal como incurrir en el peligro de generar sopor; debemos saber reconocer inmediatamente que el modo de aprehensión de la mente ha de ser elevado. Éstas son las actividades principales.

Entonces, ¿cuáles son las técnicas para elevar o rebajar la mente? Para elevar la mente, pensamos en algo que la estimule, pero no es un objeto que pudiera generar apego. Podríamos reflexionar, por ejemplo, acerca del valor de desarrollar la estabilización meditativa de la calma mental, o el valor de haber obtenido una vida como humano o de disponer de una inteligencia humana. Mediante estas reflexiones, nuestra mente adquirirá coraje, logrando que nuestro modo de aprehensión se eleve.

Si, a pesar de esta técnica, no hemos conseguido eliminar el sopor, entonces es mejor concluir la sesión e ir a un lugar donde haya claridad o a un lugar alto con una gran vista frente a nosotros, donde podemos mirar a lo lejos. O bien, respirar un poco de aire fresco, o refrescarnos la cara con agua fría. Después regresamos a la sesión.

Cuando la mente se encuentra demasiado elevada, con lo cual está más dispersa,

¿qué es lo que disminuirá su modo de aprehensión? Una técnica para que la mente se retire hacia su interior es reflexionar acerca de un tema que la serene, como el sufrimiento de la existencia cíclica, o pensar: «En el pasado la distracción fue mi perdición y ahora la distracción va a perderme de nuevo. Será mejor que esta vez vaya con cuidado». Ello disminuirá el modo de aprehensión de la mente.

Siendo éste el caso, una persona que cultive la calma mental necesita permanecer en un estado en el cual estas reflexiones muevan la mente de un modo inmediato. Así pues, antes de buscar el logro de la calma mental, es necesario estar convencido respecto a numerosos temas —tales como aquellos relacionados con los cuatro establecimientos en la atención— mediante una considerable cantidad de análisis. En una sesión efectuada para cultivar la calma mental, se realiza la estabilización meditativa y no la meditación analítica, pero si nos hemos ocupado previamente en un análisis considerable acerca de estos temas, la fuerza de la reflexión previa permanece con la mente y puede ser recordada. Así pues, cuando cambiamos a dichos temas con el fin de elevar o rebajar la mente, ésta quedará inmediatamente afectada. De este modo, si la verificación ha sido generada previamente, entonces, reflexionar acerca del valor de la estabilización meditativa o de la importancia de una vida humana elevarán la mente de inmediato, y reflexionar acerca de temas equilibrantes, como la naturaleza del cuerpo o la fealdad de los objetos del deseo, disminuirá inmediatamente su modo de aprehensión. Además, algunas veces, cuando la mente no está clara, puede ser refrescada enviándola al espacio.

Necesitamos reconocer el momento en que surgen la excitación y el sopor, precisamos saber de las técnicas para superarlos. Debe aplicarse el antídoto apropiado a lo que quiera que esté sucediendo, sea sopor o excitación. Aun así, cuando el sopor y la excitación no están presentes, si hacemos un uso excesivo de la introspección, caeremos en el peligro de perder el objeto de observación; así pues, en tales ocasiones, debemos emplear técnicas para permanecer simplemente, de un modo vívido y continuo, sobre el objeto.

Cuando meditemos de este modo, pasaremos a través de nueve estados mentales llamados «permanencias mentales». En el primer nivel, llamado «emplazamiento de la mente», la mente se establece sobre el objeto de observación mediante el poder de escuchar el valor de la estabilización meditativa. Después, adquirimos la capacidad de centrar la mente de un modo más continuo sobre el objeto sostenido; éste es el segundo nivel llamado «emplazamiento continuo». Después, entre la distracción mental y su emplazamiento sobre el objeto, la distracción disminuye y el establecimiento predomina; a pesar de que existen períodos de ligera distracción, somos inmediatamente capaces de traer la mente de nuevo sobre el objeto. Éste es el tercer nivel llamado «emplazamiento de nuevo».

Al principio, cuando iniciamos el emplazamiento de la mente sobre un objeto interno de observación durante el primer nivel, los meditadores experimentamos la sensación de tener más concepciones que antes, hasta el punto de quedar totalmente

sorprendidos ante tal cantidad de pensamientos. De hecho, no tenemos más concepciones, simplemente estamos identificando cuántas concepciones tenemos. Por ejemplo, cuando practicamos Zazen, parece que acumulamos más saliva de lo normal y más picores. Éstos son en realidad los mismos, pero normalmente no les prestamos ninguna atención. Luego, durante el segundo nivel, dado que somos capaces de establecer la mente sobre el objeto por un breve espacio de tiempo, aunque las concepciones siguen generándose, podemos sentir que nuestra conceptualización descansa un poco, de vez en cuando. En el tercer nivel, tenemos la sensación de que la conceptualización se ha cansado; es decir, la conceptualización deja de ser activa y opera más pausadamente.

Después, a partir del cuarto nivel, llamado «emplazamiento cercano», el objeto de observación ya no se pierde más; estamos liberados del peligro de perder el objeto y permanecemos sobre él. No obstante, desde el momento en que somos capaces de mantenernos sobre le objeto de observación, comienza a surgir el sopor y la excitación sutiles. Este estado puede compararse al de un niño en una clase que físicamente está sentado en su silla mientras su mente está pensando en otra cosa. La parte principal de la mente se encuentra establecida sobre el objeto, pero la mente se ve afectada por el sopor y la excitación. En este punto, hemos generado el poder de la memoria.

El siguiente nivel se llama «disciplinar». Aquí ya hemos superado los peligros del sopor y la excitación burdos, pero el peligro del sopor sutil es mayor. Es necesario generar el poder de la introspección. Entonces, en el momento del sexto nivel, llamado «pacificar», el peligro de la excitación sutil aumenta debido al hecho de que en el nivel previo habíamos generado una gran cautela respecto a sopor. Una vez más, el antídoto es el poder de introspección, el cual se desarrolla al máximo, durante el sexto nivel, de tal forma que está totalmente cualificado.

EL séptimo se llama «pacificación completa». Es difícil que algún tipo de sopor o excitación puedan crear problemas en este momento. Aun así, todavía necesitamos un gran esfuerzo. A pesar de que el sopor y la excitación no puedan surgir de un modo significativo, es necesario sostener, en lo más profundo, una tensión mental respecto al temor de que surja el sopor o la excitación. A continuación, en el octavo nivel, llamado «emplazamiento en un solo punto», al principio de la sesión, sólo tenemos que pensar: «Debo tener cuidado de que no surjan ni el sopor ni la excitación». Esto es suficiente para que no aparezcan.

El noveno nivel, llamado «emplazamiento en la meditación de la igualdad», puede compararse a la recitación de una persona que está bien adiestrada en esa recitación particular, de forma que esta surge espontáneamente: sólo necesita iniciarla, el resto discurre automáticamente. Alguien que practica el Yoga Tantra Superior puede practicar el estadio completo en este momento. Durante el estadio de generación, se alcanza el factor de la estabilidad asociado con estos nueve niveles, pero en este punto no es necesario alcanzar la calma mental totalmente cualificada,

que se encuentra incluida dentro de los preparativos para la primera concentración, si uno está capacitado para las prácticas del estadio de completación.

No voy a explicar los seis poderes y los cuatro compromisos mentales. Esta tarde hablaremos del estado de la calma mental en sí.

8
Jueves por la tarde
Altruismo

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA: Usted afirmó que, en la Escuela del Camino Medio, todas las conciencias, excepto la de la sabiduría que percibe directamente la vacuidad, son erróneas. ¿Podría explicarlo?

RESPUESTA: La razón por la que todas las conciencias, excepto aquéllas carentes de apariencia dualista, son necesariamente erróneas es que las formas y demás se aparecen a esas conciencias como existentes por derecho propio, pero está demostrado que no es así. Para una conciencia de sabiduría que percibe directamente la vacuidad —una conciencia que ha investigado acerca de la existencia de un objeto por derecho propio y no ha hallado tal naturaleza inherente—, todo lo que aparece es una mera vacuidad que es una refutación o ausencia del objeto de negación, la existencia inherente. Excepto para el aspecto de la sabiduría de un Buda que conoce las muchas variedades de los fenómenos, toda conciencia que percibe un fenómeno convencional se encuentra necesariamente implicada con la falsa apariencia del objeto como existente por su propio derecho. Dado que el factor de la apariencia de tal conciencia está afectado por este error, decimos que la conciencia es errónea.

PREGUNTA: Si debemos demostrar, mediante el razonamiento, las doctrinas enunciadas por el budismo, ¿qué razón existe para afirmar los estadios de conciencia por los que atravesamos durante la muerte y el renacimiento?

RESPUESTA: Estos estadios deben ser conocidos principalmente mediante la experiencia. No obstante, si tuviéramos que explicarlos fuera del contexto de la experiencia, existen muchos objetos que son fenómenos, no muy ocultos *en general*, pero muy ocultos, muy oscuros, *respecto a una persona en particular.* Para alguien que no los ha experimentado, son fenómenos muy ocultos, por lo cual, para esa persona, habría que utilizar el tipo de razonamiento llamado «inferencia por creencia» que, como dije anteriormente, implica la investigación de las escrituras. Sin embargo, existen casos de personas que recuerdan el momento de su concepción como otras recuerdan su muerte; para ellas, los niveles de la conciencia no son fenómenos muy ocultos, sino evidentes.

PREGUNTA: El otro día se habló de los demonios *devaputra*, que siempre están creando obstáculos a los seres que desean eliminar sus obscurecimientos. ¿Qué recomendaría usted a un practicante del budismo del Gran Vehículo para liberarse de

estos demonios cuando sabe que se encuentran en realidad dentro de sí mismo?

RESPUESTA: Los demonios *devaputra* están clasificados dentro de las seis categorías de dioses pertenecientes al Reino del Deseo, concretamente en la clase llamada «aquellos que disfrutan controlando las emanaciones de los demás». Nosotros mismos hemos nacido anteriormente en ese tipo de vida dentro de la existencia cíclica. Todos nosotros hemos actuado como terribles demonios, ¡todos nosotros! Respecto a las técnicas que pueden ser utilizadas por alguien que esté siendo perturbado por tal demonio, el sistema del Mantra propone la meditación sobre la rueda de protección, pero la mejor de todas las técnicas es cultivar el amor. Cuando Buda Shakyamuni, de entre las doce grandes acciones de su vida, efectuó la de subyugar a los demonios la noche anterior a su iluminación, lo hizo cultivando la estabilización meditativa del amor.

Algunas veces, cuando tenemos un mal sueño o una pesadilla y nos despertamos, ni siquiera la recitación de un mantra o la meditación sobre la rueda de protección nos ayuda, pero si generamos amor, salvaremos la situación. Ésta es la mejor técnica.

PREGUNTA: ¿Cómo podemos estudiar budismo y mantener una práctica diaria sin apegarnos a ella?

RESPUESTA: Probablemente, existan casos en los que incluso las conciencias virtuosas implican la asistencia de las concepciones erróneas de la existencia inherente. Así pues, como mencionan algunos textos, las concepciones erróneas de los agregados transitorios físicos y mentales como un Yo y un Mío inherentemente existentes pueden servir incluso de ayuda en el logro del estado de Buda, refiriéndose al comienzo de la práctica. Por ejemplo, cuando inicialmente generamos la compasión, la concepción de la compasión, eso sería un error, ya que por el momento no tenemos otra elección. Así pues, para superar la concepción de la existencia inherente y eliminar el apego, no podemos separar simplemente nuestra mente de los objetos; esto no lo eliminaría. Decimos que, con el fin de reducir la fuerza de la concepción errónea de la existencia inherente, debemos verificar lo opuesto a la existencia inherente, la ausencia de existencia inherente; la mera separación de la mente no es de gran ayuda. Así pues, si te estás apegando a tu práctica, deberías trabajar para superar este apego mediante una práctica adicional. No debes dejar de practicar simplemente porque veas que estás desarrollando apego hacia ella.

No obstante, cuando, por ejemplo, sentimos apego hacia los objetos materiales, lo más adecuado es desistir de tal actividad. Nos enseñan que debemos tener pocos deseos y estar satisfechos —sentir desapego— respecto a las cosas materiales; pero no nos enseñan que debamos estar satisfechos con la práctica del camino. Los puntos de vista son distintos; en un caso, el objeto hacia el que hemos generado apego es algo que debe ser descartado, mientras que en el segundo caso debe ser adoptado. Debemos diferenciarlos desde esta perspectiva.

PREGUNTA: La atención del cuerpo respecto a su naturaleza de sufrimiento, ¿prohibe el placer cuando funciona a la máxima potencia?

RESPUESTA: Cuando se nos aconseja que contemplemos el cuerpo respecto a su naturaleza de sufrimiento, no se nos está sugiriendo que debemos negar nuestro cuerpo. Como dice Aryadevas en su *Cuatrocientas estrofas sobre las acciones yóguicas de los Bodisatvas:*

Aunque el cuerpo es considerado como un enemigo,
de todos modos ha de ser protegido.

Dependiendo de este cuerpo, podemos alcanzar grandes logros. Como dice Shantideva en *Realizando las acciones del Bodisatva:*

Confiando en el barco de un [cuerpo] humano, libérate del gran río del sufrimiento.

Debemos ver el cuerpo como una circunstancia favorable para aportar el bienestar a los demás, por lo cual debe ser alimentado y desarrollado, dentro de la actitud del no apego.

PREGUNTA: ¿Por qué razón desaparecen las emociones no virtuosas como el deseo y el odio cuando se capta la sabiduría de la vacuidad, y no desaparecen las emociones virtuosas como la compasión?

RESPUESTA: Esto está relacionado con lo que anteriormente dije respecto de si la conciencia, la actitud, tiene un fundamento de cognición válida o no. Aunque en el momento en que sentimos compasión, por ejemplo, ésta pueda encontrarse mezclada con una emoción aflictiva, la verdadera base de la compasión es algo que se apoya en la razón. Cuando nos enfadamos, tenemos una razón como la siguiente: «Esta persona me ha dañado; así pues, ¡me vengaré de ella como pueda! ». No obstante, si lo miramos detalladamente, las razones son infundadas y nos estamos creando problemas. En términos de una perspectiva a largo plazo, es mucho mejor no enfadarse.

En el Mantra existe una práctica para utilizar el enfado en el camino, pero no se refiere al mero enfado. La motivación causal es una compasión muy poderosa, aunque la motivación en el momento de la acción sea el enfado. Por el momento esto es suficiente.

Conferencia

El logro de la calma mental

Respecto al tiempo que debemos emplear cada día para una sesión de meditación, decimos que, al principio, lo más conveniente son sesiones cortas y frecuentes. Cuando un principiante trata de meditar durante un largo periodo de tiempo, no experimentará una meditación adecuadamente cualificada, sino que, en su lugar, se sentirá cansado, con el peligro resultante de que la estabilización meditativa sea fallida. Así pues, es mejor realizar sesiones de diez o quince minutos, pero muchas veces al día.

La mañana es el momento más indicado para meditar, pero, del mismo modo que mantenemos un fuego para que pueda ser utilizado en diferentes ocasiones, debemos mantener el continuo de la meditación de tal forma que lo que hemos adquirido en la práctica anterior no se pierda totalmente para cuando comencemos nuestra próxima sesión. Una persona totalmente cualificada no precisa de mucho tiempo para obtener la realización de la calma mental, puede lograrse en un año o incluso en unos meses. No obstante, esto se aplica a una persona que dispone de todas las circunstancias concordantes.

Cuando mantenemos la estabilización meditativa en la forma que describí al término de la última sesión, nos establecemos espontáneamente en la estabilización meditativa del noveno nivel, llamado «emplazamiento en la igualdad meditativa» libres de las faltas del sopor y la excitación. Entonces, los estados desfavorables de la mente y del cuerpo —tales como que nuestros cuerpos y nuestras mentes no sean normalmente útiles para la virtud— son eliminados gradualmente. Por el momento, no podemos utilizar nuestras mentes de acuerdo con nuestro deseo, pero a medida que nos vamos familiarizando con el noveno nivel de la estabilización meditativa, la fuerza de la inutilidad va disminuyendo de tal forma que finalmente se genera un antídoto para ella, llamado «flexibilidad mental».

El signo que indica la pronta generación de la flexibilidad mental es una sensación de hormigueo en el área del cerebro. La sensación no es desagradable; es agradable, y su generación se debe a que un viento especial, un aire interno, ocupa todo el cuerpo. La sensación es comparable a la de una mano cálida que reposa sobre una cabeza recién afeitada. Se dice que este signo ocurre justo en el momento anterior al surgimiento de la flexibilidad mental y, de hecho, algunas personas que han cultivado la estabilización meditativa así lo han afirmado.

Dependiendo del poder de haber generado esta utilidad de la mente llamada «flexibilidad mental», un viento favorable circula por el cuerpo; ésta es la causa que genera la flexibilidad física. Con la penetración de este viento en todas las partes del cuerpo, eliminamos la inutilidad de éste, la cual nos impide dirigirlo hacia las actividades virtuosas de acuerdo con nuestros propios deseos, y generamos la flexibilidad física.

La generación de la flexibilidad física, a su vez, genera el gozo de la flexibilidad

física, una sensación de bienestar que se extiende por todo el cuerpo. Aunque es realmente gozosa, carece de conexión con el gozo descrito en el Mantra. No implica un concentrado énfasis en los puntos importantes del cuerpo, sino que se debe simplemente al aislamiento de la mente sobre un objeto de observación: se debe, simplemente, al poder de tal estabilización meditativa.

La generación del gozo de la flexibilidad física produce el gozo del cuerpo; ello provoca el gozo de la flexibilidad mental que hace gozosa la mente. Al principio, el placentero gozo mental es, quizá, excesivamente fuerte, pero luego se estabiliza gradualmente, el elemento de la excitación se calma; en este punto se alcanza la flexibilidad no fluctuante. A partir de aquí, uno posee una estabilización de la calma mental totalmente cualificada.

Una vez alcanzada tal estabilización meditativa, los objetos externos buenos y malos, tales como las formas visibles y demás, que generan deseo, odio y oscurecimiento, no parecen ser tan sólidos como antes; mediante la fuerza de la familiarización con la estabilización meditativa, aparecen de un modo menos concreto. Los objetos que observamos desde la perspectiva de la experiencia de la estabilización meditativa parecen disolverse por sí mismos, y la mente se interioriza de inmediato. Consecuentemente, no existe, en este momento, peligro alguno respecto a la usual dispersión de la mente hacia el exterior. Además, al tiempo que disminuyen las distracciones externas, nuestra mente permanece experimentando su entidad natural de mera luminosidad y conocimiento; debido a ello, disminuye la generación interna de concepciones buenas y malas. Y aun cuando éstas se generen, son como burbujas producidas por el agua, no son capaces de mantener en funcionamiento su propio continuo, desaparecen instantáneamente.

Otra característica de la calma mental es que cuando uno se encuentra en la igualdad meditativa, no surgen siquiera las apariencias del propio cuerpo y demás. Además, uno percibe que la mente se ha transformado en una inmaculada vacuidad tal que es indivisible del espacio.

El desarrollo de la visión superior

¿Cuál es el valor del logro de la calma mental? ¿Señala acaso el logro de cualquiera de los caminos de los tres vehículos, Oyente, Meditador Solitario o Bodisatva? Como se mencionó con anterioridad, la estabilización meditativa es común tanto a budistas como a no budistas; así pues, desde el punto de vista de su propia entidad, no señala el logro de ninguno de los caminos. Aun así, a pesar de que no es muy elevado, el logro de la calma mental tiene sin embargo un gran propósito, ya que este nivel de concentración es de una enorme utilidad como base mental para realizaciones superiores.

Entonces, además del logro de la calma mental, ¿qué caminos deben ser

cultivados? Existen dos modos de proceder respecto al camino que pueden seguirse dependiendo de la mente de la calma mental: mundano y supramundano.

La visión superior mundana

El tipo mundano de visión superior es común a budistas y no budistas. Implica el cultivo meditativo de un camino que posee el aspecto de percibir el presente nivel como algo burdo y el nivel superior como algo más pacífico. Para comprender esto, necesitamos conocer la exposición de los tres reinos y los nueve niveles (ver el esquema siguiente).

Reino	Nivel
3 Reino sin Forma	Pico de la existencia cíclica (noveno nivel)
	La nada (octavo nivel)
	Conciencia infinita (séptimo nivel)
	Espacio infinito (sexto nivel)
2 Reino de la Forma	Cuarta concentración (quinto nivel)
	Tercera concentración (cuarto nivel)
	Segunda concentración (tercer nivel)
	Primera concentración (segundo nivel)
1 Reino del Deseo	Reino del Deseo (primer nivel)

Una persona que desea alcanzar la primera concentración, el segundo nivel, percibe su nivel actual, el Reino del Deseo, como burdo y desapacible, y considera la primera concentración como algo sutil y apacible. La primera concentración en sí se obtiene por medio de la progresión a lo largo de una serie de siete «contemplaciones mentales», la primera de las cuales, la «no incapacidad», se alcanza con el logro de la calma mental. La sensación que acompaña a esta contemplación mental es una sensación neutral. Entonces, para lograr realmente la primera concentración, uno debe pasar por las seis restantes: la contemplación mental del conocimiento individual del carácter, la contemplación mental surgida de la creencia, la contemplación mental del aislamiento perfecto, la contemplación mental del abandono o del gozo, la contemplación mental del análisis y la contemplación mental del adiestramiento final. A través de éstas, logramos la contemplación mental del adiestramiento final, la primera concentración en sí.

Hasta alcanzar el nivel del logro de la calma mental, meditamos sobre la manera de estabilizar la meditación, pero con la contemplación mental del conocimiento individual del carácter, comenzamos por la meditación analítica, iniciando el desarrollo de la visión superior. En la contemplación mental del conocimiento

individual del carácter, los caracteres individuales que son analizados son las numerosas cualidades de la primera concentración, las cuales son percibidas como apacibles, y las del Reino del Deseo, percibidas como burdas. A través del continuo análisis de estas cualidades, desarrollamos gradualmente un poder mental tal que somos capaces de eliminar la forma manifiesta del tipo burdo de emociones aflictivas respecto al Reino del Deseo, las cuales se dividen en nueve niveles. Cuando uno es capaz de suprimir los nueve niveles de emociones aflictivas referentes al Reino del Deseo mediante las tres contemplaciones mentales del aislamiento perfecto, el abandono o el gozo y el adiestramiento final, alcanza la primera concentración verdadera.

El mismo modo de proceder se utiliza para el logro de las concentraciones segunda, tercera y cuarta, así como las cuatro absorciones sin forma del espacio ilimitado, de la conciencia ilimitada, la nada y el pico de la existencia cíclica. Como se mencionó anteriormente, no hay nada definitivo respecto a la existencia cíclica; así pues, desde el punto de vista budista, todos hemos experimentado el logro de estas mentes. Sin embargo, esos estados se han deteriorado en la actualidad mediante la manifestación de la mente en el nivel del Reino del Deseo.

La visión superior supramundana

En el camino supramundano, uno analiza, con la mente de la calma mental, o bien las cuatro verdades nobles, en términos de lo que debe ser adoptado y lo que debe ser descartado, o bien, en un nivel más sutil, la vacuidad de la existencia inherente, con el fin de alcanzar la visión superior supramundana. Exceptuando el cambio en el modo de pensar, los practicantes cultivan meditativamente la visión superior con la mente de la calma mental —que ya ha sido alcanzada— como base y, dentro de este contexto, analizan el objeto, las cuatro verdades nobles o la vacuidad mediante la investigación individual. A pesar de que, en el proceso del logro de la calma mental, el sopor y la excitación que interferirían en la estabilización meditativa han sido eliminados, aquí, durante la fase de utilización de la meditación analítica, existe otro nivel de sopor y excitación que interfiere en el desarrollo de la visión superior. El sopor y la excitación que surgen mientras se realiza el análisis no son exactamente iguales a los que se presentaban anteriormente durante el cultivo de la calma mental, pero todavía es preciso pasar una vez más a través de las cuatro ocupaciones mentales.

Gradualmente, el propio poder del análisis es capaz de provocar una flexibilidad física y mental similares a aquéllas explicadas anteriormente respecto a la calma mental, pero en un grado superior. La generación del gozo de la flexibilidad mental y física, inducido mediante el poder del análisis, señala el logro de una visión superior totalmente cualificada, y a partir de este punto, uno posee la unión de la calma mental

y la visión superior. Uno dispone, entonces, de poderosas armas para la comprensión de los niveles burdos y sutiles de la vacuidad con el fin de superar las obstrucciones.

Con ello concluimos la explicación del logro de la estabilización meditativa dentro del tema de las cuatro piernas de la manifestación.

Las cinco facultades y los cinco poderes. El siguiente grupo, dentro de las treinta y siete armonías con la iluminación, son las cinco facultades: fe, esfuerzo, memoria, estabilización meditativa y sabiduría. Se exponen como las cinco facultades de los dos primeros niveles del camino de la preparación, llamados «calor» y «pico». Estas mismas, cuando han incrementado su capacidad de tal manera que no pueden ser disminuidas por ninguna circunstancia desfavorable, lo que ocurre en los dos últimos niveles del camino de la preparación, llamados «tolerancia» y «cualidades mundanas supremas», se exponen como los cinco poderes.

¿Cuáles son estas cinco facultades? En una interpretación común al Vehículo del Oyente y al Gran Vehículo, la primera es la *fe* respecto a lo que debe ser adoptado y lo que debe ser descartado en relación a las cuatro verdades nobles. El *esfuerzo* es el entusiasmo para adoptar y abandonar lo apropiado respecto a las cuatro verdades nobles. La *memoria* es un no olvidarse de tal adopción y abandono. La *estabilización meditativa* es la unidireccionalidad de la mente respecto a ello, y la *sabiduría* es su análisis individual.

En términos del Gran Vehículo, según la descripción de Maitreya en su *Ornamento para la clara realización,* la primera facultad es la *fe* de observar a Buda y otros, pero la *fe* según la interpretación no común del Gran Vehículo tiene cualidades únicas, ya que el refugio en Buda y otros implica una intención que incluye a todos los seres *sintientes*; así pues, decimos que los objetos de observación son omnipresentes. También, se está afirmando que el estado de Buda es su propio objeto de logro. Además, lo que ha de alcanzarse es la más alta iluminación. Mediante estas cualidades, la forma de refugio del Gran Vehículo se considera superior a las de los Oyentes y demás.

El *esfuerzo* es un entusiasmo por la práctica de las seis perfecciones: generosidad, ética, paciencia, esfuerzo, concentración y sabiduría, La *memoria* es el no olvido de la intención altruista de alcanzar la iluminación. La *estabilización meditativa* es no conceptual, y la *sabiduría* conoce todo el fenómeno inaprehensible y como verdaderamente establecido.

De la misma forma, cuando los Bodisatvas cultivan los cuatro establecimientos en la atención, lo hacen no sólo en relación a ellos mismos, sino también en relación a los demás seres *sintientes*. De este modo, exceptuando ciertas diferencias en el ámbito del pensamiento y ligeras variaciones en el procedimiento de los objetos de observación, las treinta y siete armonías con la iluminación se practican de modo similar en los tres vehículos: el de los Oyentes, los Realizadores Solitarios y los Bodisatvas.

Las siete ramas de la iluminación. El siguiente grupo de prácticas son las siete ramas de la iluminación que tiene lugar en el camino de la visión. No voy a explicarlas detalladamente, pero en pocas palabras se refieren a la memoria, la diferenciación del fenómeno, el esfuerzo, el gozo, la flexibilidad, la estabilización meditativa y la ecuanimidad.

El camino óctuple. El camino óctuple se alcanza en el camino de la meditación. Sus componentes son la visión correcta, la comprensión correcta, la palabra correcta, los propósitos correctos de las acciones, los modos de vida correctos, el esfuerzo correcto, la memoria correcta y la estabilización meditativa correcta; pero no explicaré sus entidades.

Los Oyentes y los Meditadores Solitarios pueden alcanzar el estado de Destructor del Enemigo mediante la práctica de las treinta y siete armonías con la iluminación. Excluyendo las diferentes interpretaciones acerca del significado de la vacuidad en las distintas escuelas de aserciones, todas están de acuerdo respecto al modo de proceder en general de estas treinta y siete armonías.

Las características especiales del camino del Bodisatva

¿Qué es el Gran Vehículo? ¿Cuál es el modo de proceder del camino del Bodisatva? Comenzamos con el tema de la intención altruista de alcanzar la iluminación, en la cual uno valora más a los demás que a sí mismo. El camino del Gran Vehículo requiere la vasta motivación de un Bodisatva, quien, sin buscar únicamente su propio beneficio, asume la carga de aportar el bienestar *a todos los* seres *sintientes*. Cuando generamos esta actitud, entramos en el Gran Vehículo, y en tanto que no la hayamos generado, no podemos ser incluidos en él. Verdaderamente, esta actitud tiene un gran poder; es, por supuesto, de gran ayuda para las personas que practican una religión, pero también es de utilidad para quienes únicamente están interesados en los asuntos de esta vida. La raíz de la felicidad es el altruismo, el deseo de ser útil a los demás.

Por lo que respecta a los factores causales implicados en la generación de esta actitud, tenemos la exposición de cuatro causas, cuatro condiciones y cuatro poderes, pero no los voy a explicar aquí. Hablemos, mejor, acerca del modo de adiestrarnos en dicha actitud altruista. Un modo de adiestramiento fue transmitido a Asanga por medio de Maitreya; se refiere a las siete instrucciones más esenciales de causa y efecto; otro método fue transmitido por Manjushri a Nagaryuna y Shantideva: igualarse y cambiarse uno mismo por los demás.

¿Cuál es la entidad de la mente de la intención altruista de alcanzar la iluminación? Como dice Maitreya en su *Ornamento para la clara realización:*

La generación de la mente (altruista) se afirma como el deseo de la

completa iluminación perfecta en beneficio de los demás.

Es una mente orientada de un modo altruista que desea alcanzar la iluminación. Ello implica dos aspiraciones; la principal es la aspiración por el bienestar de los demás, y la otra, contemplada como un medio para llevarlo a cabo, es la aspiración por la propia iluminación.

En su *Comentario sobre el claro significado,* Haribhadra plantea una duda hipotética acerca de estas dos líneas:

> Dos *aspiraciones* se encuentran implicadas: el bienestar de los demás y la propia iluminación, como indica la palabra «deseo» en la primera línea; y las aspiraciones son factores mentales. No obstante, la generación de una *mente* (altruista) debe ser una conciencia mental principal. Así pues, es inadecuado caracterizar con el término «aspiración» la generación de una mente altruista.

En respuesta a esta objeción, afirma que cuando la generación de la *mente* altruista se designa con el nombre «aspiración», se trata de un caso en el que se da el nombre del factor mental secundario que acompaña a la conciencia mental principal, —el factor mental de aspirar a la propia iluminación superior— a la conciencia mental en sí. Por lo que respecta al factor mental de aspirar a la generación de la mente altruista, también se da al efecto el nombre de la causa.

¿Cuántos tipos distintos de mente altruista existen? Desde el punto de vista de la entidad, son dos: las mentes de la aspiración y de la práctica de la iluminación. Acerca de la diferencia entre ellas; existen algunas interpretaciones distintas por parte de los eruditos indios y tibetanos, pero la mayoría de ellos aseguran que, cuando uno ha generado la intención altruista de alcanzar la iluminación pero no ha tomado aún los votos del Bodisatva, la mente de la iluminación es aspirante. La razón es que, durante este período, uno está básicamente deseándolo: «¡Ojalá pueda alcanzar el estado iluminado! ». Luego, cuando esta aspiración ha sido generada y uno ve que el logro del estado de Buda depende necesariamente del adiestramiento en las acciones del Bodisatva, se esfuerza por generar el gran deseo de adiestrarse en estas acciones y aprende acerca de ellas. Entonces, cuando este deseo ha sido generado con gran intensidad, uno toma la *decisión* de adiestrarse en ellas tomando los votos del Bodisatva. Desde ese momento en adelante, la mente altruista de la iluminación no es ya un mero deseo benéfico de alcanzar el estado de Buda, sino que también implica la promesa de adiestrarse en las seis perfecciones, las técnicas para lograr el verdadero estado de Buda. Así pues, se le llama «la mente de la práctica de la iluminación», dado que es una mente realmente involucrada en las actividades, técnicas o caminos, mediante los cuales se logra el estado de Buda.

En cuanto a sus vínculos, la mente altruista de la iluminación se divide en cuatro

variedades:

1. La generación de la mente altruista durante los dos niveles de la práctica mediante la creencia, que son los caminos de la acumulación y la preparación.
2. La generación de la mente altruista del pensamiento puro especial a lo largo de las siete tierras impuras, que son las siete primeras tierras o fundamentos del Bodisatva.
3. La generación de la mente altruista del fruto, durante las tres tierras puras, el octavo, el noveno y el décimo fundamento del Bodisatva.
4. La generación de la mente altruista sin obstrucción en el estado de Buda.

A medida que avanzamos a lo largo de los cinco caminos, incluyendo los tres niveles del camino de la acumulación, etcétera, y las diez tierras del Bodisatva (el último comenzando en el camino de la visión y extendiéndose por el camino de la meditación), dado que la generación de la mente altruista va acompañada de diferentes factores asistentes, resultan veintidós variedades. Su explicación no es necesaria aquí.

¿Cómo se adiestra un practicante en la generación de la mente altruista por medio de las siete instrucciones más esenciales de causa y efecto? La raíz de la generación de la mente altruista es la compasión. En el proceso de generación de una fuerte compasión, cuanto mayores sean nuestros sentimientos de proximidad, simpatía y afecto respecto a los seres *sintientes* que se encuentran perturbados por el sufrimiento, mayor será el grado de compasión que generaremos hacia ellos. Siendo éste el caso, y dado que nuestro ser más querido y más próximo en esta vida es en general nuestra madre, debemos reconocer a todos los seres *sintientes* como nuestra propia madre. No obstante, decimos que ello no es más que una ilustración; debemos utilizar al ser que más queramos en lo más íntimo, sea éste nuestra madre, nuestro padre, otro miembro de la familia o un amigo.

¿Cuáles son las siete instrucciones más esenciales de causa y efecto? La séptima, la generación de la mente altruista, es el efecto, mientras que las seis primeras: reconocer a todos los seres como nuestras madres, reflexionar acerca de su amabilidad, desarrollar la intención de compensar su amabilidad, amor, compasión, y la actitud altruista especial son las causas. Además si no cultivamos la ecuanimidad antes de desarrollar el reconocimiento de todos los seres como madres, nuestra mente no sería imparcial; así pues, la ecuanimidad es el paso preliminar.

Anteriormente mencioné que la existencia cíclica no conoce la certeza. No llegué a entrar en detalles, pero existen descripciones acerca de los ocho tipos de sufrimiento, los seis tipos de sufrimiento, etcétera. Entre ellos se encuentra la incertidumbre de los amigos y los enemigos. Es absolutamente obvio que éste es el caso de nuestras propias vidas, ¿no es así? Los enemigos, los amigos y las personas neutrales son similares en tanto que ninguno permanece únicamente como enemigo, por ejemplo, sino que a veces es un amigo, etc. En consecuencia, no hay modo de decidir unidireccionalmente que cierta persona es sólo mi enemigo, por lo cual debe ser descartada, o que alguna otra persona es únicamente mi amiga, por lo cual debe

ser apreciada, o que alguien es simplemente una persona neutral, por lo cual debe ser tratada con indiferencia. En realidad, todos han actuado igualmente como enemigos, todos han actuado igualmente como amigos y todos han permanecido igualmente como neutrales. Por ejemplo, una persona que te hizo daño el año pasado pero te ha ayudado este año y otra persona que te ayudó el año pasado pero te ha perjudicado éste estarían igualadas, ¿no es cierto? Así es como debéis pensar en la meditación.

También durante la meditación, debemos imaginar que tenemos tres personas frente a nosotros: un enemigo que no nos gusta, un amigo que nos gusta y una persona neutral hacia la cual sentimos indiferencia. En ese momento, en nuestras mentes tenemos:

1. una sensación de proximidad hacia una de ellas, y pensamos: «Éste es mi amigo»
2. una sensación de desagrado, incluso cuando imaginamos a nuestro enemigo.
3. una sensación de ignorar a la persona neutra.

Ahora, debemos reflexionar acerca de las razones por las que hemos generado estos sentimientos; las razones son que, temporalmente, uno de ellos nos ayudó mientras que otro, temporalmente, nos dañó y el tercero no hizo ninguna de las dos cosas. Nos obstante, cuando pensamos en términos del largo curso de renacimientos sin principio, ninguno de nosotros podría decidir que alguien que nos ha ayudado o perjudicado en esta vida ha estado haciendo lo mismo durante todas las vidas.

Cuando contemplamos de esta forma en la meditación, finalmente llegamos a un punto donde la fuerte generación del deseo o del odio aparece simplemente como carente de sentido. Gradualmente, tal partidismo se debilita y decidimos que la clasificación unilateral de las personas como amigos y enemigos es un error.

En este punto, quizás comencemos a pensar que, puesto que todos los seres nos han ayudado y perjudicado de igual modo, y por tanto la polarización es totalmente inapropiada, lo mejor sería quedarnos aislados, sin asociarnos con nadie, pero esto sería muy complicado, ¿no creéis? Es necesario conectar con la gente, y si vamos a contactar sería preferible hacerlo del mejor modo. Entonces debemos pensar que no hay manera posible de abandonar a estos seres, ya que no hay ninguno que no haya actuado como el mejor de nuestros amigos, madre, padre, etc.

Aquí debemos contemplar la falta de principio del renacimiento. Todo aquel que ha nacido del vientre materno o de un huevo necesita de una madre, y puesto que éste es el caso, debido al hecho de que nuestros nacimientos son inconmensurables, debemos haber tenido innumerables madres.

Si nos resulta difícil llegar a una conclusión respecto al aspecto positivo de que todos los seres han sido nuestras madres, entonces debemos ver desde su parte negativa si somos capaces de decidir que algún ser *sintiente* no ha sido nuestra madre. Nadie podrá llegar a tal conclusión. Incluso si, cuando pensamos en ello, no conseguimos llegar a una conclusión y permanecemos en la duda, la posición más segura es la mejor.

Después debemos pensar en el modo en que los seres *sintientes*, cuando eran nuestra madre o el mejor de nuestros amigos, nos protegieron con su gran amabilidad, del mismo modo que lo ha hecho nuestra madre en esta vida. Necesitamos reflexionar sobre su amabilidad pausada y cuidadosamente, y no de un modo superficial, necesitamos lograr que la forma de este pensamiento se desarrolle realmente en nuestra mente. He ilustrado aquí el modo de expandir estos pensamientos en la meditación; por tanto no entraremos en los detalles de cada paso.

Después de reflexionar acerca de la amabilidad de los seres *sintientes*, el siguiente paso es tratar de generar la intención de compensar esa amabilidad. Después, cuando hemos desarrollado el pensamiento de «yo debo compensar su amabilidad», aquellas personas cuya amabilidad queremos recompensar aparecen en nuestra mente en un aspecto muy querido y próximo; éste es el cuarto paso: amor, que es un sentimiento de afecto y simpatía respecto a todos los seres *sintientes*. A continuación pensamos en el modo en que estos seres que se encuentran acosados por el sufrimiento desean felicidad. Si, anteriormente, cuando estudiamos las cuatro verdades nobles, no llegasteis a identificar bien el sufrimiento, no habrá modo de que el quinto nivel de la generación de la compasión sea más que algo parcial. Por ejemplo, debido a que no hemos identificado bien el ámbito y el alcance del sufrimiento, nos encontramos en un estado de parcialidad, en el cual generamos fácilmente un cierto grado de compasión por una persona que se encuentra en la calle, en una situación obviamente mísera, pero no generamos compasión alguna hacia una persona que disfruta de una próspera situación, Ello es signo de que estamos apegados a las maravillas y la prosperidad de la existencia cíclica.

De hecho, cuando iniciamos la generación de la compasión, resulta más sencillo generar la compasión en la meditación visualizando a un ser *sintiente* que se encuentra en una situación muy mísera, pero, después de ello, es necesario que reflexionemos sobre las personas que, a pesar de que en la actualidad no están experimentando sufrimientos de un modo manifiesto, se encuentran involucradas en acciones que provocan un obvio sufrimiento en el futuro, o han acumulado dichas predisposiciones kármicas en el pasado; aunque los efectos no estén siendo experimentados en el presente, estas personas prósperas poseen las causas. Así pues, al principio reflexionamos acerca de los seres *sintientes* que están experimentando el sufrimiento del dolor físico y mental, y cultivamos la compasión. Después, ampliamos la meditación reflexionando sobre los seres que están experimentando el sufrimiento del cambio, y a continuación reflexionamos sobre el modo en que todos los seres *sintientes* se encuentran bajo el proceso de condicionamiento más allá de su control.

Mediante este proceso, desarrollaremos gradualmente una conciencia que, teniendo en cuenta a todos los seres *sintientes*, posee el aspecto subjetivo de desear que se liberen del sufrimiento. Esto se llama compasión. Existen muchos tipos de compasión: compasión que está mezclada con el deseo; éste es el tipo de compasión

que solemos tener nosotros, ya que cuando alguna cosa sin importancia no va bien, nos enfadamos inmediatamente.

En tanto que la compasión se ve influida por otra comprensión, tenemos compasión al observar a los seres *sintientes* que son percibidos meramente como seres que se encuentran en una situación de sufrimiento, pero existe un nivel más profundo que observa a los seres *sintientes* entendiéndolos como impermanentes y carentes de la burda entidad de las personas, una entidad autosuficiente y substancialmente existente. Además, existe un nivel más profundo incluso, en el cual los seres *sintientes* son entendidos como vacíos de existencia inherente.

¿Cuál es la característica distintiva de la *gran* compasión? Es la compasión que posee la capacidad de inducir el pensamiento:

> ¡Yo mismo voy a liberar del sufrimiento a todos los seres *sintientes*!

(Una gran determinación, no sólo un pensamiento).

> ¡Qué maravilloso sería que todos los seres *sintientes* pudieran liberarse del sufrimiento!

La poderosa intención que ello provoca, la determinación de liberar a todos los seres del sufrimiento, es la actitud altruista especial, el sexto paso.

Cuando generamos esta actitud altruista especial pensando que uno mismo proporcionará el bienestar a todos los seres *sintientes* liberándoles del sufrimiento y llevándoles a la felicidad, entonces analizamos si, en nuestro presente estado, disponemos de la capacidad necesaria para llevarlo a cabo. Vemos que ahora no podemos hacerlo. Hasta este momento, hemos estado trabajando en el desarrollo de la aspiración de proporcionar el bienestar a los demás; ahora, nos dirigimos hacia el desarrollo de la aspiración de nuestra propia iluminación. Como se mencionó anteriormente, precisamos de dos *aspiraciones*, una para el beneficio de los demás y otra para nuestra propia iluminación.

Respecto al modo de conseguir ese gran beneficio para los demás, según el procedimiento general budista, el placer y el dolor propios son adquiridos por uno mismo y no proceden del exterior y, por tanto, los propios seres *sintientes* deben comprender y aplicar las prácticas con el fin de obtener su propia felicidad. Así pues, el modo más eficaz de ayudar a los demás es *enseñando lo* que debe ser adoptado en la práctica y lo que debe ser abandonado respecto al comportamiento habitual. Pero no hay modo de hacer esto a no ser que lleguemos a conocer todos los temas concernientes a lo que debe ser adoptado en la práctica y a lo que debe ser descartado: debemos alcanzar la omnisciencia. Como mencioné anteriormente, no hay forma de alcanzarla a menos que eliminemos las obstrucciones a la omnisciencia;

y aquel que ha superado completa y definitivamente esas obstrucciones es un Buda.

Siguiendo esta línea, llegamos a convencernos de que, con el fin de conseguir el bienestar de los demás de un modo completo, es necesario alcanzar la iluminación. Decimos que Buda tiene dos tipos de cuerpos, el Cuerpo de la Verdad y los Cuerpos de la Forma. El bienestar de los demás se logra mediante las excelsas actividades de la palabra de Buda, pero dichas actividades sólo afectan a los practicantes mediante la apariencia de los Cuerpos de la Forma; por esta razón, estos últimos se denominan «cuerpos para el beneficio de los demás». Además, para lograr estos Cuerpos de la Forma, es necesario estar dotado de la comprensión y el abandono completos, en los cuales todas las obstrucciones se han extinguido en la esfera de la vacuidad; tal realización y abandono constituyen el Cuerpo de la Verdad de un Buda, por lo cual se le considera la realización del bienestar propio. De esta manera, existe una conexión entre el cuerpo de la Forma y la aspiración de proporcionar el bienestar a los demás, y entre el Cuerpo de la Verdad de un Buda y la aspiración de la propia iluminación.

Con ello completamos la exposición del modo de adiestrarse en la intención altruista de alcanzar la iluminación mediante las siete instrucciones esenciales de causa y efecto.

Igualarse y cambiarse uno mismo por los demás

El adiestramiento de la mente en igualarse y cambiarse uno mismo por los demás se presenta muy detalladamente en *Realizando las acciones del Bodisatva* de Shantideva. En esta práctica se establece, en primer lugar, la igualdad entre uno mismo y los demás basándonos en el hecho de que todos los seres por igual desean felicidad y no sufrimiento. De entre los diez capítulos del texto de Shantideva, el tema que trata sobre igualarse uno con los demás se explica en el octavo capítulo; y la base que permite el desarrollo de tal actitud se encuentra en el capítulo sexto, sobre el desarrollo de la paciencia, en el cual se explica la gran importancia y valía de los enemigos. Así pues, para llevar a cabo tal adiestramiento deberemos combinar estos dos capítulos.

En el primer capítulo del libro, Shantideva expone los beneficios de la intención altruista de alcanzar la iluminación; debemos reflexionar acerca de estos beneficios una y otra vez. Después, es necesario acumular el poder de las acciones meritorias, y esta mente de la intención altruista de alcanzar la iluminación se adopta en una ceremonia que implica el culto de las siete o las ocho ramas; así pues, el segundo capítulo comienza con la expresión de culto de múltiples ramas, tomando como punto de partida el tema de la declaración de las acciones negativas. Ésta es la razón por la que el segundo capítulo se llama «Declaración». En él, Shantideva explica de modo muy evocador el tema de la impermanencia, declarando que no importa lo maravillosa que llegue a ser la vida presente, ya que es semejante a soñar que

estamos viviendo ocho años de placer para despertarnos después, carentes de todos aquellos goces a excepción de los objetos de la memo ria.

En el tercer capítulo, Shantideva explica las ramas restantes, donde describe el modo en que la generación de la mente de la intención altruista para alcanzar la iluminación es asumida en un ritual; ésta es la razón por la que se titula «Asumir la mente de la iluminación». A continuación, básicamente, explica las seis perfecciones: generosidad, ética, paciencia, esfuerzo, concentración y sabiduría. La primera, la generosidad, se describe en distintos lugares a lo largo del texto; tampoco expuso Shantideva un capítulo aparte para la ética, pero proporcionó capítulos separados para la vigilancia y la introspección, que son los medios para purificar la ética. La paciencia se explica en el sexo capítulo, y el esfuerzo en el séptimo. Sus instrucciones sobre el esfuerzo son particularmente buenas, en tanto que nos muestra el modo de aplicar el esfuerzo sin caer en los extremos.

En el octavo capítulo expone principalmente el modo de aportar equilibrio a la mente mediante la práctica de igualarse y cambiarse uno por los demás. Para lograr este equilibrio mental, es necesario aislar la mente; así pues, habla de las ventajas de los lugares solitarios y de las desventajas de los deseos; es en este contexto donde habla a los hombres sobre las faltas del cuerpo de una mujer. A continuación, en el capítulo noveno, explica la vacuidad. Existen muchos debates; los principales oponentes no budistas, respecto a este punto, son los Samkhyas, los Vedantins y los Mimamsakas. Entre las escuelas budistas, refuta primero la Escuela del Sutra, y después la Escuela de Sólo Mente con todo detalle. A continuación, cuando explica el sistema de la Escuela de Consecuencia, Shantideva describe, de un modo completo y maravilloso, la forma en que los objetos no existen de un modo último, sino sólo convencionalmente. La descripción de la ausencia de existencia inherente se realiza dentro del contexto de los cuatro establecimientos en la atención, pero en este caso no es una reflexión acerca de la naturaleza de sufrimiento de las formas, las sensaciones, la mente y los fenómenos, sino acerca de su naturaleza final, su vacuidad. También establece el modo en que, una vez alcanzada la iluminación, todas las actividades son efectuadas espontáneamente sin esfuerzo.

El último capítulo, el décimo, trata sobre la dedicación. Cuenta la historia que cuando Shantideva llegó al punto de la estrofa del capítulo nueve que dice:

Cuando las cosas animadas e inanimadas
No moran frente a la propia mente, entonces,
ya que no aparece ningún otro aspecto,
hay pacificación en la no aprehensión.

Se elevó en el espacio y viajó hacia el sur de la India, después de lo cual nunca más regresó al norte. Así, dado que su texto había sido escrito por sus seguidores, aparecieron dos ediciones con diferente número de estrofas. Existe también una

historia, según la cual varios eruditos viajaron al sur de la India para exponer a Shantideva sus dudas sobre el texto.

Ésta es la estructura básica del texto de Shantideva *Realizando las acciones del Bodisatva.* Supongamos que ha sido examinado en su totalidad; es un verdadero método moderno: ¡no exige demasiado tiempo! Mañana hablaré brevemente acerca del modo de adiestrarse en igualarse y cambiarse uno mismo por los demás.

9
VIERNES POR LA MAÑANA

Valorando a los enemigos

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA: ¿Qué hay de malo en el apego? Siento que estaría negando mi humanidad si practicara el no apego. ¿Qué ocurre con mi amor especial hacia mi familia?

RESPUESTA: Debemos hacer una distinción entre el deseo aflictivo y el deseo no aflictivo. Incluso en referencia al término «apego», cuando pensamos «esto es bueno; lo necesito», el apego aflictivo no se encuentra involucrado necesariamente; sólo estaría presente un tipo de apego no aflictivo, pero no estoy seguro del sentido que tiene este término en otro idioma. En cualquier caso, si establecemos una mera recognición tal como: «Esto es bueno; lo quiero. Esto es útil»; estas sensaciones no son aflictivas.

Generalmente, existen tres tipos de aprehensión de los objetos: uno se encuentra dentro del contexto de aprehender un objeto como inherentemente existente; otro se encuentra dentro del contexto de aprehender el objeto como no inherentemente existente y el tercero carece de las cualificaciones de existir inherentemente y de no existir inherentemente. Nosotros tenemos los tipos primero y último de aprehensión: calificamos los objetos de inherentemente existentes o sin ninguna de estas cualificaciones. Aquellos que han comprendido la vacuidad de la existencia inherente pero todavía no han eliminado completamente la concepción de la existencia inherente tienen los tres tipos.

Así pues, en nuestros continuos, todas las conciencias que sostienen que un objeto es bueno, malo, etc., no implican necesariamente la concepción de la existencia inherente. Aunque los objetos *aparecen* necesariamente como inherentemente existentes a todos nuestros tipos de conciencias, estas conciencias no *aprehenden* necesariamente estos objetos como inherentemente existentes. Por lo tanto, tanto si utilizamos los términos deseo, apego u otros, existen casos en los que el pensar: «Esto es bueno: lo necesito», no implica una ignorancia que concibe la existencia inherente. Tales conciencias pueden incluso ser cogniciones válidas convencionales. Por ejemplo, cuando percibimos a todos los seres como cercanos a nosotros, sentimos que todos ellos deberían poseer la felicidad; esa cognición está establecida de una manera válida. Este tipo de sentimiento o deseo es imparcial, en tanto que abarca a todos los seres *sintientes*, mientras que nuestro amor actual, limitado a nuestros propios amigos o a nuestra propia familia, de hecho está, en términos generales, influido por el apego ignorante. Es parcial.

Cuando generamos una forma razonada de amor o «apego», nuestra humanidad incrementa su fuerza. Así pues, cuando nos volvemos más desapegados, dudo que estemos negando nuestra humanidad; en lugar de ello, nos hacemos más humanos.

PREGUNTA: Parece que los maestros budistas siempre están dispuestos a reír de buena gana. ¿Qué es lo que abre el camino hacia este cálido humor dentro del budismo?

RESPUESTA: No todos los maestros budistas son conocidos por su humor. El gran santo tibetano Lang-ri-tang-ba siempre estaba llorando; siempre estaba pensando en el sufrimiento de los seres *sintientes*, y como siempre lloraba le llamaron «Rostro Triste».

PREGUNTA: ¿Cuál es el sentido de la postración y del vasto número de repeticiones del refugio y demás?

RESPUESTA: Las postraciones están incluidas en el culto de las siete ramas, cada una de las cuales sirve como un antídoto para los factores no virtuosos de nuestro propio continuo mental. Las *postraciones* disminuyen el orgullo, ya que el suelo es bajo y cuando nos postramos tomamos una posición inferior. *Hacer ofrecimientos* contrarresta la avaricia. La *manifestación de las acciones negativas* es un antídoto de los tres venenos: deseo, odio e ignorancia, que son los que motivan las acciones negativas. *Admirar las virtudes de uno mismo y de los demás* sirve como antídoto de los celos. *Suplicar la puesta en movimiento de la rueda de la doctrina* contrarresta las acciones negativas previas referentes al olvido de la doctrina. *Suplicar a los Budas que no desaparezcan* contrarresta las acciones negativas relacionadas con los gurus. La *dedicación del mérito de las actividades virtuosas* es un antídoto para las visiones erróneas; esto es así porque dedicamos el mérito habiendo comprendido que nuestras acciones tienen sus efectos.

PREGUNTA: ¿Podría explicar el modo en que la concepción de una entidad de las personas surge de la concepción de la entidad del fenómeno? RESPUESTA: En su *Preciosa guirnalda*, Nagaryuna dice:

«En tanto que uno conciba los agregados [como inherentemente existentes], Concebirá también un Yo [como inherentemente existente].»

Dado que los agregados físicos y mentales son las bases de designación de la persona, la concepción errónea de ellos como existentes por derecho propio sirve como base para considerar que la persona designada dependiendo de ellos existe por derecho propio.

Incluso los sistemas de principios no consecuencialistas, a pesar de afirmar que la persona existe como una imputación, no afirman que cualquier cosa que exista lo haga necesariamente como una imputación, ya que consideran algunos fenómenos como sustancialmente existentes. Ellos mantienen que la base de toda existencia imputada es necesariamente substancialmente existente. Así pues, sostiene que los

agregados físicos y mentales son substancialmente existentes. Lo afirman porque una persona debe ser designada dependiendo de los agregados físicos y mentales, ya que no es posible que la imagen de una persona pueda aparecer a la mente, sin antes haber llevado los agregados a la mente. Ésta es la aserción de todas las escuelas exceptuando la Escuela de Consecuencia, la cual mantiene que todo cuanto existe lo hace necesariamente como una imputación. Además, lo que los sistemas inferiores quieren decir con «imputadamente existente» tiene un significado más burdo que el que la Escuela de Consecuencia da a este término.

Según esta escuela, una persona debe ser imputada o designada dependiendo de una base de imputación, y si concebimos las bases sobre las que se imputa la persona (los agregados físicos y mentales) como inherentemente existentes, seremos necesariamente arrastrados a considerar que la persona imputada dependiendo de esas bases de designación existe inherentemente. Éste es el significado de las palabras de Nagaryuna.

Aun así, debemos hacer una ligera distinción. En cuanto al orden de su producción, primero se produce la concepción de los agregados físicos y mentales como inherentemente existentes, y con ello como base se produce después la concepción de la persona como inherentemente existente. Sin embargo, cuando comprendemos la vacuidad, primero llegamos a la vacuidad de la existencia inherente de la persona, ya que es más fácil de percibir, y más adelante a la ausencia de existencia inherente del fenómeno. Ahora debemos hacernos la siguiente pregunta: ¿Acaso una conciencia que percibe la ausencia de existencia inherente de la persona percibe la ausencia de existencia inherente del fenómeno? Si así fuera, sucedería que la conciencia que percibe la ausencia de existencia inherente sería una, pero una conciencia no puede percibir las dos ausencias de existencia inherente. Aun así, al comprender la vacuidad de un solo fenómeno, podremos comprender que ningún fenómeno va más allá de esta naturaleza de ausencia de existencia inherente. Así pues, debemos decidir que una conciencia que específicamente toma a la persona como substrato y comprende su vacuidad no es capaz de llegar a la ausencia de existencia inherente de los agregados.

No obstante, si la conciencia que percibe la ausencia de existencia inherente de la persona no percibe la de los agregados, entonces, ¿cuál es el significado de la afirmación de Nagaryuna respecto a que si no se llega a la ausencia de existencia inherente de los agregados, la concepción errónea de la entidad de la persona no puede ser extinguida? En respuesta a ello, decimos que una conciencia que comprende la ausencia de existencia inherente de una persona puede, sin depender de ninguna otra conciencia, eliminar todas las superposiciones de la concepción de la existencia inherente respecto a los agregados físicos y mentales. En los textos indios, las ilustraciones más frecuentes sobre las no existencias, son los cuernos de un conejo, una flor del espacio, el hijo de una mujer estéril y el pelo de una tortuga y, por lo tanto, decimos que si verificamos que el hijo de una mujer estéril no existe, la

misma conciencia que lo percibe —aunque no *concibe* que los ojos, las orejas, etc. del niño de la mujer estéril no existen— pueden, sin depender de ninguna otra conciencia, eliminar todas las superposiciones a la existencia de los ojos, los oídos y demás del hijo de una mujer estéril.

Así pues, la afirmación de Nagaryuna significa que, mientras no haya sido erradicado el principio que superpone la existencia inherente sobre los agregados, no será posible generar una conciencia que realice la ausencia de existencia inherente de la persona designada que depende de los agregados.

PREGUNTA: La visión superior, ¿es necesariamente un análisis intelectual y lógico, o es posible alcanzarla de un modo intuitivo?

RESPUESTA: Probablemente se trata de un caso en el que uno no puede adquirir la visión superior sin utilizar el razonamiento. Como mencioné el otro día, cuando en la práctica del Yoga Mantra Superior se alcanza un alto nivel de realización, se alcanza la visión superior simplemente mediante la estabilización meditativa, pero antes de eso hay que efectuar un gran número de razonamientos analíticos. Con ello como bagaje, el Yoga Mantra Superior dispone de técnicas con las que, a pesar de que, de hecho, no se efectúa un análisis en este punto, es posible desarrollar todo el potencial que se desarrollaría con otros análisis.

PREGUNTA: ¿Porqué es necesaria la meditación cuando la liberación de la ignorancia surge mediante el análisis lógico?

RESPUESTA: Para eliminar la ignorancia, no es suficiente con entender simplemente que lo que es comprendido de un modo erróneo por una conciencia ignorante no existe en realidad. La mente tiene que cambiar, tiene que sufrir una profunda transformación. La ignorancia que erróneamente concibe las cosas como inherentemente existentes es de dos tipos: artificial e innata. La ignorancia artificial se aprende en los sistemas de pensamiento erróneos y no es congénita, mientras que la forma innata es congénita, no se aprende con el estudio de un sistema de pensamiento. Para eliminar el tipo innato de ignorancia, la mera comprensión no es suficiente; es necesario meditar repetidamente con el propósito de familiarizarse con el profundo significado de la ausencia de existencia inherente. Siendo éste el caso, es necesaria la unidireccionalidad meditativa de la mente de la calma mental.

PREGUNTA: Si los consecuencialistas afirman que las cosas carecen de existencia inherente incluso en su modo convencional, entonces, ¿cómo existen las cosas de un modo convencional? ¿Acaso son simples concepciones erróneas o ilusiones de la mente? ¿Cómo podemos evitar el nihilismo?

RESPUESTA: Lo explicaré esta tarde.

PREGUNTA: Un ingeniero budista escribió recientemente un libro en el que decía que un robot o una computadora podrían tener una naturaleza búdica. ¿Está

usted de acuerdo con esto?

RESPUESTA: La naturaleza búdica se describe únicamente en cuanto a los seres *sintientes*. Si pudiéramos desarrollar una computadora que realmente tuviera una conciencia, sería otra cuestión. No obstante, si piensas en la naturaleza búdica como la vacuidad, entonces incluso un vaso poseería la naturaleza búdica.

PREGUNTA: ¿Es útil o posible que las personas de una tradición sigan una tradición diferente?

RESPUESTA: Debemos hacer una distinción entre religión y cultura. La religión es algo que pertenece a todo el mundo; la religión no tiene fronteras. La cuestión principal, el factor más importante es lo que es adecuado a la propia disposición mental. La cultura, por otra parte, se encuentra relacionada con el propio entorno natal, la herencia de las generaciones precedentes. Por ejemplo, el budismo es de hecho una religión india, por lo cual su aspecto cultural estaba relacionado con la India, pero cuando se extendió por otros países, se encontró con las culturas locales y se convirtió por ejemplo, en el budismo tibetano, el chino, el japonés, etc. Esencialmente es el mismo budismo, pero aun así se ha unido felizmente a las culturas locales haciéndose especialmente adecuado para ese país. De esta forma, también se desarrollarán gradualmente un budismo europeo, uno americano, etc. Del mismo modo, el cristianismo aunque pertenece al Oriente Medio, llegó hasta Europa, así como a América, la India, Filipinas, Japón, China e incluso al Tíbet, dando como resultado comunidades cristianas establecidas por todo el mundo.

Conferencia

Adiestrándonos en el Altruismo

Ayer hablamos acerca de la intención altruista de alcanzar la iluminación, llegando hasta el punto de igualarse y cambiarse uno mismo por los demás. Como dice Shantideva, respecto a este tema, todos los seres (uno mismo y los demás) quieren felicidad y no desean sufrimientos. Por ejemplo, del mismo modo que consideramos cada una de las partes de nuestro cuerpo como nuestro propio cuerpo y protegemos igualmente del dolor a cada una de ellas, todos los seres *sintientes* deben ser igualmente protegidos del sufrimiento.

Desde nuestro propio punto de vista, podemos entender que la única razón por la que debemos separarnos del sufrimiento es porque no queremos sufrir. No hay más razones; tenemos un deseo que surge de nuestro interior de un modo natural, el deseo de ser libres del sufrimiento. Todos los seres *sintientes* tienen el mismo deseo. Siendo

así, ¿cuál es la diferencia entre uno mismo y los demás? Existe una gran diferencia respecto al número. No importa lo importante que seas, eres simplemente una sola persona; por ejemplo, en mi propio caso, yo soy un simple monje budista. Pero el número de seres es infinito. Incluso sin contar con otros planetas, tan sólo en este mundo, los demás son infinitos, se cuentan por miles de millones. Ahora bien, si consideramos qué es más importante, el beneficio de la mayoría o el beneficio de una minoría de uno, no hay discusión, no hay duda. El beneficio de la mayoría es mucho más importante que yo mismo, una sola persona.

Como uno mismo, todos los demás por su propio lado, no quieren sufrimiento e igualmente desean felicidad. Por ejemplo, entre diez personas enfermas, cada una de ellas desea la felicidad; por su parte todas están enfermas y quieren liberarse de su enfermedad. Así pues, no existe una razón posible para establecer una excepción parcial, que trate mejor a uno y descuide a los otros enfermos. Es imposible seleccionar a uno de ellos para un tratamiento mejor. Además, desde el propio punto de vista, todos los seres *sintientes*, por lo que respecta a su conexión con uno mismo en el transcurso de las sucesivas vidas, le han ayudado a uno en el pasado y le ayudarán otra vez en el futuro. Así pues, nadie puede tampoco encontrar ninguna razón por su parte para tratar mejor a unos y peor a otros.

Además, desde el punto de vista de la naturaleza de uno mismo y de los demás, todos tenemos una naturaleza de sufrimiento, una naturaleza de impermanencia, etcétera. Como todos tenemos una naturaleza de privación similar, no tiene sentido que seamos beligerantes con los demás; no vale la pena. Tomemos, por ejemplo, a un grupo de prisioneros que van a ser ejecutados. Durante su estancia en grupo, todos ellos se enfrentarán a su fin; así pues, durante sus últimos días, discutir con los demás carecerá de sentido. Del mismo modo, todos nosotros estamos atrapados dentro de la misma naturaleza de sufrimiento e impermanencia, conquistada por la ignorancia; bajo tales circunstancias, queda claro que tanto uno mismo como los demás se encuentran en las mismas condiciones básicas; por lo tanto, no hay razón para enfadarse con los demás. Si uno fuera totalmente puro y todos los demás seres fueran impuros, entonces quizá existiría una razón para despreciar a los demás. ¡Pero éste no es el caso! He aquí otra razón para considerarse igual a los demás.

Nosotros consideramos, de un modo parcial, a unas personas como enemigos y, a otras como amigos. Si esto fuera realmente cierto, de tal modo que un enemigo fuera siempre un enemigo y un amigo siempre fuera un amigo, entonces podría existir una razón para odiar a unos y amar a otros. Pero tampoco es éste el caso. Como se mencionó anteriormente, no hay certeza en las relaciones.

Además, si odiamos a otros seres, el resultado no es bueno ni para los demás ni para uno mismo. Nada beneficioso surge de ello. El enfado, en última instancia, no perjudica a los demás; de hecho, nos perjudica a nosotros mismos. Cuando estamos muy enfadados, los buenos alimentos nos resultaran insípidos. También, cuando nos enfadamos, hasta los bellos rostros de nuestros amigos —marido, mujer o hijos— nos

producen irritación, no porque ellos sean malos, sino porque algo anda mal en nuestra propia actitud. Está muy claro. Utilizando el sentido común, consideremos cuál es la utilidad del enfado o el odio.

Si reflexionamos sobre estas líneas de actuación, no existe ninguna razón en absoluto para enfadarse. Cuando se produce un acontecimiento desafortunado, afrontamos y manejamos un problema o una tragedia de un modo más efectivo si no nos enfadamos. La utilidad del enfado es prácticamente nula. Como mencioné anteriormente, es posible que, dentro de una motivación causal compasiva, una acción sea realizada con una motivación inmediata de odio; no obstante, ésa es una situación distinta. El tipo de perturbación que produce el afecto y el tipo que provoca el odio son diferentes. Con una motivación causal de amor y compasión profundos, es posible, con el fin de llevar a cabo cierta acción, que la motivación inmediata en el momento de la acción en sí implique odio; sin embargo, la acción surge básicamente del interés por esa persona en particular. Para evitar que una persona efectúe una acción estúpida, a veces es precisa una palabra dura, pero este enfado no es la motivación causal básica. Por otra parte, las poderosas acciones que surgen exclusivamente del odio carecen de toda utilidad.

Siempre estamos hablando de la superioridad de los humanos respecto a los animales, ya que los animales no pueden pensar como nosotros. Nuestro cerebro humano es, por tanto, un don. Los animales también son capaces de practicar muy bien el odio y el apego, pero sólo los humanos pueden juzgar y razonar; ésta es la verdadera cualidad humana. Además, los humanos podemos desarrollar un amor infinito, mientras que los animales, como los perros o los gatos, pueden desarrollar únicamente una forma limitada de afecto y amor hacia sus crías, etc. Por añadidura, su afecto permanece durante un cierto período de tiempo, pero cuando un cachorro, por ejemplo, se hace adulto, el sentimiento de afecto desaparece. Por otra parte, los seres humanos pueden pensar mucho más profundamente y con una perspectiva mucho mayor. No obstante, cuando nos enfadamos perdemos todas estas excelentes cualidades. Así pues, el enfado es el verdadero destructor de todas las buenas cualidades humanas; un enemigo no puede destruirlas con su arma, pero el enfado sí puede. La ira es nuestro verdadero enemigo.

Si consideramos la otra parte: el amor, la compasión y el interés por otros seres, éstas son las fuentes *verdaderas* de la felicidad. Si sentimos amor o compasión, aunque estemos viviendo en un lugar muy incómodo, las circunstancias externas no nos perturbarán. Sin embargo, si sentimos odio, aunque dispongamos de las mejores facilidades, no seremos felices. Así pues, dado que todos deseamos la felicidad, si realmente la deseamos, debemos seguir un método correcto para alcanzarla. Este tipo de pensamiento no es exclusivo de los budistas o del pensamiento religioso, es de sentido común.

Con una actitud egoísta, uno es importante y los demás no lo son tanto. Según el consejo de Shantideva, una técnica que ayuda a invertir esta actitud es imaginar —

enfrente de uno mismo como observador imparcial— la propia entidad egoísta a un lado y un número ilimitado de seres al otro, diez, cincuenta o cien. Por una parte está el yo orgulloso y egoísta, y por la otra un grupo de seres pobres y necesitados. Tú estás en el centro, como una tercera persona imparcial. Ahora, juzga. ¿Es esta simple persona egoísta más importante? ¿O es más importante este grupo de personas? Piensa. ¿Te decantarás por este lado o por aquél? Naturalmente, si eres un verdadero ser *humano,* tu corazón tenderá hacia el grupo, porque son superiores en número y están más necesitados. El otro se compone de una sola persona, orgullosa y estúpida. Tus sentimientos van con el grupo de un modo natural. Pensando, pensando, pensando de este modo, el egoísmo disminuye de forma gradual y desarrollamos respeto hacia los demás. Éste es el modo de practicar.

Generalmente, aconsejo que, si deseas ser egoísta, seas pues, egoísta inteligentemente, y no estrechamente. La gente dotada de sabiduría piensa en los demás, sirve a los demás sinceramente tanto como le es posible, no para engañarles, sino de un modo sincero. Contémplate a ti mismo como un factor secundario. El resultado último será el logro del máximo beneficio. ¿Queda claro? ¡Éste es el modo de ser egoísta inteligentemente!

Si nos peleamos, matamos, robamos o decimos palabras desagradables, olvidando el bienestar de los demás seres, siempre pensando en uno mismo, «Yo, Yo, Yo» el resultado será nuestra propia perdición; nos volveremos unos perdedores. Puede que los demás hablen bien de nosotros, pero puede que no hablen tan bien a nuestras espaldas. Esto ya demuestra que estamos perdiendo. Así pues, la práctica del altruismo no es religiosa, sino que es el auténtico camino de la vida humana, la verdadera cualidad humana. Ser creyente o no creyente, budista o no budista, no importa, es secundario. Lo importante es que, como seres humanos, vivamos una vida significativa y útil. Comer sólo produce excrementos; ¡ése no es el propósito de nuestra vida! La finalidad de nuestra vida es desarrollar un corazón bueno y cálido; de este modo nos convertimos en unos buenos seres humanos. Con esta cualidad, toda nuestra vida será útil y significativa; seremos amigos de todo el mundo, la ayuda de todos.

Mediante este pensamiento, podemos generar un verdadero sentimiento de hermandad. Invadidos por el odio, «hermano» y «hermana» son sólo palabras, no son nada, pero con una motivación altruista, nuestra gran comunidad humana se tornará armoniosa y bondadosa, como una verdadera familia. Ésta es nuestra meta. Si la alcanzamos en esta vida o no es una cuestión diferente; en cualquier caso, el intento vale la pena. Esto es lo que yo creo. Generalmente, llamo a esta actitud la religión universal. No es necesariamente esta o aquella religión, es universal. ¿Estáis de acuerdo con que estas cosas son importantes? No hacen falta teorías complicadas, pensemos con sentido común. Pensado correctamente, podemos convencernos de que la práctica del altruismo, del amor y la compasión, es válida, necesaria y muy importante.

Tomar y dar

Cuando un practicante budista que ha reflexionado de esta forma contempla a los seres *sintientes* acosados por el sufrimiento, se pregunta qué se puede hacer para ayudarles. Todos sus sufrimientos se deben a su propio karma, por lo cual uno se encuentra limitado respecto a lo que puede hacer para ayudar de un modo directo. No obstante, puede generar un deseo voluntario y entusiasta, desde lo más profundo de su corazón, e imaginar con una gran determinación: «Que sus sufrimientos y las causas de éstos maduren en mí». Esta práctica se llama la práctica de tomar el sufrimiento de los demás, en la cual se enfatiza la compasión.

Correspondientemente, podemos desear e imaginar desde lo más profundo de nuestro corazón que las escasas virtudes que hemos acumulado, que producirán efectos agradables, sean entregadas a los demás seres, sin el más mínimo pesar. Esto es llamado la práctica de dar nuestra propia felicidad. En ella enfatizamos en el amor. A pesar de que esta imagen mental no proporciona realmente estos resultados, nos ayuda a incrementar nuestra determinación y el poder de nuestra voluntad.

Una persona que se ha familiarizado con estas prácticas puede aplicarlas en el momento que experimenta una enfermedad o algún acontecimiento desafortunado. De este modo evita que el sufrimiento se agrave y desarrolla valentía. En mi limitada experiencia, estas prácticas son fuentes verdaderas de coraje, fuentes de fuerza interior. Posiblemente ello tenga alguna conexión con la pregunta de esta mañana acerca de la razón por la que los maestros budistas pueden ser joviales. Preocuparnos no nos sirve de ayuda, ¿no es así?

En lo que a mi motivación respecta, soy sincero; voy a hacer todo cuanto pueda. Si consigo algo o no es otra cuestión; así pues, no tengo de qué arrepentirme. Es mejor centrarse en grandes asuntos que en pequeños. Una vida es muy corta, aunque dure cien años no es importante. Ahora tengo cuarenta y seis años; si sigo vivo durante cuarenta o incluso cincuenta años más, todo ese tiempo no tendrá importancia en comparación con el futuro infinito. Igualmente, comparados con los problemas de los infinitos seres *sintientes*, los míos no son nada. Si observamos los problemas, los sufrimientos, muy de cerca, parecen muy grandes, muy complicados e insoportables. Pero si los miramos desde la distancia, parecen pequeños, no vale la pena preocuparse demasiado por ellos. Cuando nos concentramos en los grandes asuntos, los pequeños van y vienen, van y vienen; ésa es su naturaleza; no nos causan demasiada preocupación.

Paciencia

Ayer mencioné que una de las prácticas más importantes es la de la tolerancia, la paciencia. La tolerancia sólo puede aprenderse del enemigo, no puede aprenderse del

guru. En estas conferencias, por ejemplo, no podéis aprender tolerancia, ¡excepto quizá cuando os aburrís! No obstante, cuando nos encontramos con el enemigo que va a perjudicarnos realmente, entonces, en ese momento, sí podemos aprender tolerancia. Shantideva nos da una bonita razón: dice que nuestro enemigo es, de hecho, un buen guía espiritual, porque, dependiendo de la paciencia, podemos acumular un gran poder meritorio. Así pues, es como si nuestro enemigo se enfadara intencionadamente con el fin de ayudarnos a acumular mérito.

Sin embargo, Shantideva propone a alguien que se opone a que esa persona sea una manifestación de nuestras propias emociones aflictivas internas. El objetor dice: «Esto no es así. El enemigo no tiene una actitud de ayudarme, por lo tanto no hay razón para ser amable con él». Shantideva responde: «No es necesario que algo tenga la intención de ayudar para poder ayudar; por ejemplo, tenemos fe y deseamos enormemente las cesaciones verdaderas de los sufrimientos y los caminos verdaderos que las proporcionan, pero éstos no tienen ninguna intención de ayudarnos. Sin embargo, dado que nos ayudan, los respetamos».

Entonces, la manifestación de nuestras propias emociones aflictivas, aparentando aceptar esto, hace una nueva objeción: «Pero un enemigo tiene la intención de hacer daño, mientras que las cesaciones verdaderas y los caminos verdaderos, aunque no tengan la intención de ayudar, tampoco tienen la intención de perjudicar. Por lo tanto no puedo respetar al enemigo». Shantideva responde: «Si carecieran de la intención de hacer daño, ni siquiera serían llamados por ese nombre. Si fueran como doctores, no te molestarías, con lo cual perderías la oportunidad de practicar la paciencia. Así pues, puesto que los enemigos son necesarios para la práctica de la paciencia, necesitamos del enemigo, y para que alguien sea un enemigo necesita tener la intención de hacer daño. Consecuentemente, no es adecuado responder con enfado; por el contrario, debemos respetar al enemigo».

Cuando alguna persona nos golpea, también nos enfadamos inmediatamente con ella, pero Shantideva razona de distinta forma: «Si consideramos lo que realmente nos está perjudicando, haciéndonos sufrir, veremos que no es la persona, sino el arma, sea ésta un palo, el brazo de la persona, etcétera». Aun así, incluso si consideramos qué es lo que nos proporciona sufrimiento de un modo indirecto, el origen principal no es esa persona, sino las emociones aflictivas en el continuo mental de esa persona. Por lo tanto, si nos tenemos que enfadar, deberemos hacerlo con el arma o con la motivación —su enfado— y no con la persona en sí. Esto es realmente cierto. El dolor es producido por el arma, pero nosotros, alocadamente, no nos enfadamos con ella aunque, de hecho, a veces llegamos a hacerlo, como cuando pateamos un objeto. En el pasado, cuando me encontraba ocupado arreglando unos coches, tenía un amigo que, mientras estaba trabajando debajo de un coche, se golpeó la cabeza con el chasis; y gritó: «¡Yah! ¡Yah!». Se enfadó tanto que golpeó el coche dos veces más con su cabeza.

Dejando aparte tales excepciones, generalmente no nos enfadamos con el arma;

elegimos particularmente a la persona. No obstante, una persona que no tenga enfado no nos golpeará; por lo tanto, es por el enfado por lo que se hace esa acción. Así pues, si pensamos correctamente acerca del verdadero origen, el causante del problema es el enfado. No debemos enfadarnos con la persona, sino con las emociones aflictivas de la persona.

Respecto a las personas que se enfadan mucho, Shantideva nos aconseja considerar si el enfado es la naturaleza de la persona o si se trata de algo temporal, periférico a su naturaleza. Si es la naturaleza de la persona ésta, entonces, del mismo modo que no nos enfadamos con el fuego aunque nos queme la mano porque la naturaleza del fuego es quemar, tampoco deberemos enfadarnos con la persona. Por otra parte, si es temporal o periférico, entonces, del mismo modo que cuando la nube oculta el sol no nos enfadamos con el sol porque vemos que el causante del problema es la nube, no deberemos enfadarnos con la persona sino con su emoción aflictiva.

También podemos pensar que nuestro propio cuerpo es de la naturaleza del sufrimiento y que el arma tiene la naturaleza del sufrimiento, por lo cual, cuando ambos se unen, producen dolor. Así pues, la mitad de la falta es nuestra. Entonces, del mismo modo que nos enfadamos con la otra persona, debemos enfadarnos con nosotros mismos.

Así pues, como podéis ver, podemos desarrollar el altruismo en gran medida. No es absolutamente necesario reconocer a los demás seres como nuestra madre. En las contemplaciones como las mencionadas anteriormente, la razón principal para desarrollar altruismo es simplemente que los demás desean felicidad; puesto que ello es suficiente, no hay falla en no enfatizar el reconocimiento de todos los seres como nuestras madres. En este reconocimiento ellos nos resultan valiosos porque son *nuestras propias madres, lo* que implica considerarnos a nosotros mismos como importantes. No obstante, cuando la estima hacia los demás se logra únicamente por la razón de que los demás quieren felicidad y no quieren sufrimiento, no se establece ninguna conexión con la consideración de nosotros mismos como importantes. Particularmente, cuando seamos capaces de desarrollar un gran respeto hacia el enemigo, el resto de las personas nos resultarán fáciles, ya que lo más difícil es generar afecto hacia los enemigos.

Con ello concluimos la exposición acerca del desarrollo del altruismo mediante la práctica de igualarse y cambiarse uno mismo por los demás.

Las acciones del Bodisatva

A continuación, cuando nos hemos adiestrado en la intención altruista de alcanzar la iluminación hasta tal punto que hemos desarrollado un moderado grado de experiencia, efectuamos la promesa de no abandonarla jamás. Al hacer esta promesa, la intención de aspirar a alcanzar la iluminación se torna más firme.

Una vez hecho esto, nos adiestramos en las causas para evitar que esta aspiración se deteriore en esta vida y en las futuras; después de lo cual, nos adiestramos en el deseo de realizar las acciones del Bodisatva, las seis perfecciones: generosidad, ética, paciencia, esfuerzo, concentración y sabiduría. Tenemos muchas explicaciones sobre las seis perfecciones en cuanto a sus entidades, enumeración precisa, orden preciso, formas burdas y sutiles, etc., pero no entraremos en ello ahora. Todas las prácticas del Bodisatva se encuentran contenidas en las seis perfecciones, las cuales están contenidas a su vez en los tres tipos de ética: evitar las acciones negativas, el conjunto de las prácticas virtuosas, y llevar el bienestar a los demás seres. La raíz de la moralidad de los Bodisatvas es evitar la actitud egocentrista. Así pues, decimos que la raíz de todas las enseñanzas de Buda es la compasión. En los vehículos de los Oyentes y los Meditadores Solitarios, se abstienen de hacer daño a los demás debido a la compasión, y los Bodisatvas no sólo se abstienen de hacer daño a los demás, sino que también buscan el modo de ayudarles. De esta forma, la totalidad del budismo puede ser incluido en dos frases: «Si puedes, ayuda a los demás. Si no puedes, por lo menos no les hagas daño». La esencia de los vehículos budistas está contenida, de modo abreviado, en este consejo.

La sabiduría en la Escuela de Sólo Mente

No nos queda mucho tiempo, así que no voy a explicar las perfecciones de la generosidad, ética, paciencia, esfuerzo y concentración de un modo individual, sino que voy a hablar brevemente acerca de la sabiduría, el tema de la visión. Básicamente existen tres tipos de sabiduría:

1. la sabiduría que comprende los convencionalismos, específicamente las cinco ciencias de la medicina, el arte, la lógica, la lingüística y las ciencias internas
2. la sabiduría que comprende el modo de subsistencia del fenómeno.
3. la sabiduría que comprende el modo de producir el bienestar de los seres *sintientes*.

Aquí hablaré de la segunda, a pesar de que, en cierta medida, ya hemos hablado de ello.

De entre las cuatro escuelas budistas de aserción, las principales son la Escuela de Sólo Mente y la Escuela del Camino Medio, porque ellas afirman tanto la ausencia de existencia inherente de la persona como la ausencia de existencia inherente del fenómeno. La Escuela de Sólo Mente, también llamada la Escuela de la Práctica Yóguica, mantiene que la última de las tres ruedas de la doctrina es definitiva. El *Sutra que aclara el pensamiento,* que es en sí un sutra de la tercera rueda, dice que las dos primeras ruedas de la doctrina precisan interpretación. Específicamente, dice que si mantuviéramos el significado literal de la segunda rueda, en la que se dice: «Todo fenómeno carece de entidad, todo fenómeno es no producido, incesante, inactivo desde el comienzo y se encuentra más allá del dolor de un modo natural y completo»,

caeríamos en el extremo del nihilismo. Por ello, el supuesto significado de los sutras de la rueda media debe entenderse dependiendo de la tercera rueda.

Entonces, según la Escuela de Sólo Mente, ¿cuál es el significado de la enseñanza en la rueda media de que todo fenómeno existe careciendo de entidad propia? En las preguntas del capítulo de Paramarthasamudgata del *Sutra que aclara el pensamiento* se dice que la enseñanza de la segunda rueda referente a que todo fenómeno carece de entidad propia, fue expresada en consideración a tres tipos de ausencia de entidad. Se proponen individualmente tres tipos diferentes de no entidad respecto a tres clases de fenómenos llamados las tres naturalezas: imputacional, potenciadas por otros y naturalezas completamente establecidas. Las naturalezas imputacionales carecen de entidad propia en tanto que no se establecen por su propio carácter; ello es debido a que son sólo imputadas por la conceptualización y no se establecen por su propio carácter. Aun así, el significado de ser meramente imputadas por la conceptualización como se explica en la Escuela de Sólo Mente difiere en gran medida del modo como se explica en la Escuela de Consecuencia. Los postulantes de la primera perciben las naturalezas imputacionales como no existentes por su propio carácter, pero según la propia descripción de los consecuencialistas respecto al significado de algo existente por su propio carácter, los postulantes de Sólo Mente tienen todavía en sus continuos mentales tal concepción incluso con respecto a las naturalezas imputacionales.

Las naturalezas potenciadas por otros, es decir, los fenómenos compuestos, carecen de la entidad de la autoproducción. Ello se debe a que son producidas por la fuerza de otras causas y condiciones, y no por su propio poder.

Las naturalezas completamente establecidas, las vacuidades de todo el fenómeno que son los objetos finales de observación de los caminos de purificación, son no entidades propias últimas. Esto es debido a que ellas son lo último y son la carencia de entidad propia del objeto de negación en la visión de la ausencia de existencia inherente. De esta forma, las naturalezas completamente establecidas son las naturalezas finales del fenómeno; por lo tanto, las naturalezas potenciadas por otros son las bases de estas vacuidades. Una naturaleza completamente establecida es la vacuidad potenciada por otros de la naturaleza imputacional; la última es el objeto de negación.

Dado que se afirma que las naturalezas potenciadas por otros están vacías de una naturaleza imputacional, ¿qué es una naturaleza imputacional? Éste es un tema muy profundo que requiere largas explicaciones, pero, en pocas palabras, la naturaleza imputacional de la forma, por ejemplo, es que una forma se establezca por su propio carácter como el referente de una conciencia conceptual. Tal naturaleza no existe de ningún modo; la forma está exenta de existir de este modo.

Que los fenómenos son establecidos por su propio carácter como referentes de una conciencia conceptual es refutado por el razonamiento expuesto en el *Compendio del Gran Vehículo* de Asanga:

1. Porque el conocimiento [del nombre de un objeto] no existe con anterioridad al [aprendizaje del] nombre

2. Porque muchos [nombres son utilizados para un objeto]
3. Porque [un nombre] no está restringido [a un objeto]

Existen las contradicciones de que [una cosa ovalada de base ancha capaz de sostener fluidos], por ejemplo, se establecen por su propio modo de existencia como la base para el convencionalismo «puchero»,

1. Aquello que es designado «puchero», por ejemplo, existirá en la esencia de esa [cosa ovalada]
2. Un objeto que posee muchos nombres tendría [que ser] muchas entidades.
3. las esencias [de muchos objetos, tales como las personas, que tienen el mismo nombre] estarían mezcladas.

Así pues, queda demostrado [que los objetos, tales como las personas, que tienen el mismo nombre] estarían mezcladas. Así pues, queda demostrado [que los objetos no se establecen por su propio carácter como referentes de una conciencia conceptual].

Si una forma, por ejemplo, se estableciera por su propio carácter como referente de una conciencia conceptual o de un nombre, entonces, antes de conocer su nombre, debería ser generada una conciencia que pensara «esto es una forma» simplemente con mirarla. Sin embargo no es así; antes de aprender un nombre, no sabemos cómo llamar a los objetos. Igualmente, cuando un objeto tiene muchos nombres, absurdamente tendría que ser muchos objetos, y cuando muchos objetos tienen el mismo nombre, absurdamente tendrían que ser un mismo objeto. Mediante estas pruebas, podemos afirmar que las formas y demás no existen por su propio carácter como referentes de una conciencia conceptual.

En nuestra conciencia —tomemos, por ejemplo, una conciencia visual que aprehende el azul— no sólo parece como si la mancha de azul se estableciera por su propio carácter como referente de una conciencia conceptual, sino que la mancha de azul aparece también como otra objetividad externa a la conciencia visual, que proyecta su imagen en la conciencia. No obstante, la Escuela de Sólo Mente explica que, debido a la activación de las predisposiciones que han sido acumuladas desde el tiempo sin origen en la mente-que-es-la-base-de-todo, la mancha azul, por ejemplo, *aparece* como un objeto externo pero en realidad no lo es. Cuando, mediante el razonamiento, uno percibe que todos los fenómenos, aunque aparecen como entidades separadas de las conciencias que los aprehenden, son las mismas entidades que las de las conciencias y no entidades diferentes, uno comprende la vacuidad. La Escuela de Sólo Mente presenta esta vis ión de la no dualidad, que significa, en este contexto, la vacuidad del sujeto que aprehende y del objeto aprehendido como entidades diferentes o la vacuidad de los objetos establecidos por su propio carácter como referentes de una conciencia conceptual.

Cuando se comprende que los objetos no existen como entidades externas a la conciencia que los aprehende, cesan de servir como bases sólidas del deseo, odio, etc. De este modo, la visión de la Escuela de Sólo Mente sirve de ayuda, y, realmente, muchos eruditos de la India lograron altas cotas de realización basándose en ella.

También muchos yoguis y grandes adeptos del Vehículo del Mantra hicieron inicialmente uso de este sistema. Así pues, hoy en día, también podría ocurrir que esta visión resultara apropiada para ciertas personas. Por lo tanto, a pesar de que, desde el punto de vista de la Escuela de Consecuencia, la visión de la Escuela de Sólo Mente es susceptible de refutación, si resulta adecuada para nuestra mente, es conveniente practicarla.

Continuaremos esta tarde.

10

VIERNES POR LA TARDE

Sabiduría

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA: Para completar el camino se requiere una entrega absoluta al estudio, la instrucción y la meditación, de manera que uno pueda ofrecer la más elevada ofrenda a los seres, las enseñanzas. Trabajar con el fin de ofrecer techo, comida y protección a los necesitados también puede requerir una total dedicación. Así pues, ¿cómo podemos compaginar estos dos requisitos de manera que podamos alcanzar rápidamente la capacidad de dar enseñanzas sin descuidar las necesidades materiales inmediatas de los seres *sintientes*?

RESPUESTA: Debemos hacer todo cuanto esté en nuestras manos en ambas direcciones. Ésta es mi propia posición, ya que intento realizar ciertas prácticas pero, al mismo tiempo, trato de llevar a cabo el trabajo que beneficia a los demás de un modo esencial. Para las personas cuyas circunstancias sean similares a las mías, el aspecto más importante es cultivar una motivación correcta y, con ella, llevar a cabo las actividades del día. A primera hora de la mañana y por la noche, debemos dedicar por lo menos media hora a nuestra práctica —meditación, recitación, el yoga diario, etc.— Luego, cuando estamos trabajando durante el día, debemos recordar nuestra motivación.

Cada mañana, antes de trabajar, debemos tomar la determinación de resolver los asuntos del día de acuerdo con las enseñanzas y para el máximo beneficio de los demás seres. Por la noche, antes de acostarnos, repasamos lo que hemos hecho durante el día; examinamos si hemos actuado o no conforme a nuestra determinación. Si realmente nuestras actividades han permanecido dentro del ámbito de esa motivación, nuestro valor aumentará. «Hoy he actuado correctamente; he satisfecho mis deseos. Por lo menos este día no lo he desaprovechado.» Si hemos hecho algo incorrecto, utilizamos la autocrítica. «Oh, esto está muy mal; a pesar de mi conocimiento y habilidad, por causa del descuido o la pereza, no llevé a cabo mi intención». Nos criticamos a nosotros mismos y nos reprendemos, y generamos la intención de cambiar esa situación en el futuro. Éste es el modo de realizar la práctica diaria.

PREGUNTA: Vacuidad, ¿significa también plenitud?

RESPUESTA: Parece ser que sí. Normalmente explico la vacuidad como un cero. El cero en sí no es nada, pero sin el cero no podemos contar ninguna cosa; por lo tanto, el cero es algo a pesar de ser cero.

PREGUNTA: ¿Cómo podemos reconciliar la práctica de percibir las faltas de los demás como meras proyecciones de nuestras propias faltas con la necesidad de ayudar compasivamente a los demás en la eliminación de sus propias faltas?

RESPUESTA: Debemos comprender que, a pesar de que tanto en la Escuela Autonómica como en la Escuela de Consecuencia —las dos divisiones de la Escuela del Camino Medio— todo fenómeno es una mera imputación de la conceptualización, todas las cosas que son propuestas como existentes por la conceptualización no tienen que existir necesariamente. Si alguien mantiene que las cosas son lo que la conceptualización quiere que sean, caería en el extremo del nihilismo. Por ejemplo, aunque una conciencia conceptual considere lo amarillo como blanco, o lo blanco como amarillo, con ello no hace que sea así. Así pues, aunque no existen fenómenos no imputados por la conceptualización, todo cuanto la conceptualización propone como existente no tiene que existir necesariamente. Después hablaré sobre ello.

PREGUNTA: Dado que los seres se desarrollan a diferentes niveles en todos los tiempos, cuando un practicante del Gran Vehículo se compromete a no pasar al nirvana hasta que todos los seres sean liberados, ¿cómo es posible llevar a cabo este voto?

RESPUESTA: Se describen tres modos de generar la intención altruista de alcanzar la iluminación: como un rey, como un barquero y como un pastor. En el primer caso, como un rey, uno trata de alcanzar un estado elevado; una vez alcanzado, es capaz de ayudar a los demás. En el segundo, como un barquero, uno intenta cruzar el río del sufrimiento junto con los demás. En el tercero, como un pastor, uno trata de liberar en primer lugar a su rebaño de seres *sufrientes* del dolor y después a sí mismo. He aquí una serie de indicaciones acerca de los modos de la intención altruista de alcanzar la iluminación; en realidad, no es posible que un Bodisatva quiera o pueda retrasar el logro de la iluminación completa. Cuanto mayor sea nuestra motivación de ayudar a los demás, más cerca nos encontraremos del estado de Buda.

PREGUNTA: Cuando utilizamos una deidad como objeto de concentración, ¿qué es mejor, centrarnos en la visualización, en el mantra o en los dos?

RESPUESTA: Si nuestra visualización es muy estable, no es posible realizar la visualización y la recitación al mismo tiempo durante esa firme concentración, no podemos realizar la recitación del mantra. En los textos rituales de estas meditaciones se dice que primero debemos meditar y luego, si después de la meditación nos encontramos cansados, debemos recitar el mantra para descansar. No obstante, la mayoría de la gente no visualiza la deidad; en su lugar, hacen de la recitación del mantra su principal actividad. En ese caso, cuando se cansan, ¡no disponen de ningún modo para descansar excepto abandonar la sesión!

PREGUNTA: ¿Existe algún modo de que los comunistas y los budistas puedan trabajar juntos? ¿O acaso sus filosofías son completamente opuestas? ¿Comparten algún propósito en común?

RESPUESTA: Ésta es una cuestión seria. He reflexionado bastante sobre ello. Yo creo que, a pesar de sus diferencias, existe un tema de interés común entre el marxismo y el budismo en general y el budismo del Gran Vehículo en particular, y, en cualquier caso, es mucho mejor encontrar un tema de interés común a partir del cual podamos desarrollar el diálogo. La razón es que más de una cuarta parte de la humanidad, vive en un área que se extiende desde la República de Buriat, en Siberia, en la URSS, hasta la frontera de Tailandia; en estos lugares, la gente es budista en sus raíces, mientras que, al mismo tiempo, los países están gobernados por estados comunistas. Estas últimas décadas de la historia demuestran que ni el budismo ni el comunismo pueden dominar al otro completamente. Además, mantener una oposición hostil producirá una mayor desconfianza y un mayor sufrimiento, la pérdida total de la paz mental. Por lo tanto, si se puede encontrar un posible tema de interés común para el diálogo, ello podría aportar una mayor apertura y menor rigidez al marxismo. Creo que el marxismo original era más puro, pero se fue involucrando gradualmente con el nacionalismo y el poder político mundial. Del mismo modo, la orientación budista debe hacerse más realista mediante la apertura y la flexibilidad. Creo que si ambas partes hicieran esto, las dos podrían trabajar conjuntamente.

PREGUNTA: Ayer afirmó que el suicido era similar a matar a una deidad. ¿Puede ello aplicarse a los monjes budistas que quemaron sus cuerpos en protesta contra la guerra de Vietnam?

RESPUESTA: Yo me refería a aquéllos con votos mántricos que realizan la práctica de meditar en ellos mismos como las deidades. Sin embargo, es difícil juzgar las situaciones individuales en general. Si en el ejemplo de Vietnam la acción hubiera estado motivada por el enfado, sería una acción errónea; pero si estaba motivada por el gran altruismo de ser de utilidad a la enseñanza budista y a los vietnamitas, sería otra cuestión.

Conferencia

Hoy es el último día, y me gustaría expresar mi agradecimiento por todas vuestras preguntas, que han demostrado un gran interés. No hemos tenido suficiente tiempo como para contestar a todas, pero algunas de ellas habrán quedado resueltas probablemente a lo largo de las conferencias.

La sabiduría en la Escuela del Camino Medio

La Escuela del Camino Medio toma, como enseñanza básica, la rueda media de la doctrina. Cuando esta escuela afirma que los fenómenos no están establecidos verdaderamente, los postulantes de las cosas verdaderamente existentes lo consideran como el extremo del nihilismo. Nagaryuna, en el capítulo veinticuatro de su *Tratado sobre el medio* manifiesta la posición de tal objetor:

Si todos éstos están vacíos
No habría ni surgimiento ni desintegración;
Con lo cual, para vosotros [postulantes de la Escuela del Camino Medio]

No existirían las cuatro verdades nobles.

La posición del objetor es:

Si, como dices, todos los fenómenos están vacíos de existencia verdadera, entonces, las cuatro verdades nobles serían imposibles. Cuando las cuatro verdades son imposibles, las Tres joyas (Buda, la doctrina y la comunidad espiritual) son imposibles. En ese caso, adiestrarse en el camino, entrar en el camino, alcanzar los frutos del camino, etc. sería imposible. Y no sólo eso, si todos los fenómenos estuvieran vacíos de existencia inherente, no se podría proponer una presentación de ninguno de los fenómenos del mundo. Si los fenómenos carecen de existencia inherente, sus verdaderas entidades serían no existentes. Careciendo de toda entidad, ningún fenómeno puede ser propuesto como existente.

¿Cuál es la respuesta de Nagaryuna?

Si todo esto no está vacío,
No habría ni surgimiento ni desintegración;
con lo cual, para vosotros [postulantes de la existencia inherente]
No existirían las cuatro verdades nobles.

Nagaryuna responde que, en un sistema en el cual las cosas *no* están vacías de existencia inherente, todo sería imposible. Después dice que el objetor no ha comprendido bien el significado de la vacuidad de la existencia inherente. ¿Qué quiere decir con ello un sistema que afirma la vacuidad de la existencia inherente? La vacuidad significa la originación dependiente. Para demostrar que las cosas están vacías de existencia inherente, Nagaryuna utiliza como razón su originación dependiente. No utiliza como razón el que las cosas están completamente vacías de la capacidad de efectuar funciones. Lejos de ello, sostiene la originación dependiente, y la utiliza como la razón que demuestra la vacuidad de existencia inherente de las cosas.

Los demás sistemas no afirman la vacuidad de la existencia inherente, afirman que los fenómenos existen inherentemente, en cuyo caso los objetos deben ser

establecidos por su propio poder y, por lo tanto, resulta contradictorio que éstos dependan de condiciones. Consecuentemente, la originación dependiente resulta imposible en sus sistemas. Si éste no es factible, todas las exposiciones de la existencia cíclica y del nirvana, lo bueno y lo malo, son imposibles. No obstante, todos nosotros afirmamos la originación dependiente de causa y efecto de los fenómenos favorables y desfavorables; no hay modo de negarlo. Siendo éste el caso, la ausencia de existencia inherente también debe ser afirmada.

¿Qué es el medio? Es el centro, libre de los dos extremos de la permanencia y el nihilismo. Los textos que describen el significado del medio tal cual es se llaman los textos del Camino Medio, y la conciencia que lo percibe se llama la visión del Camino Medio. La Escuela del Camino Medio tiene dos subdivisiones internas: la Escuela de Autonomía y la Escuela de Consecuencia. Parece ser que los nombres de estas dos subescuelas fueron designados por eruditos tibetanos; sin embargo, las razones por las que se designan a los grupos de eruditos con estos nombres se encuentran claramente en los textos indios. Buddhapalita, discípulo de Nagaryuna, escribió un comentario acerca del *Tratado sobre el Medio* de Nagaryuna, en el cual utilizó muchas consecuencias en la explicación de la refutación de la producción a partir de la entidad y la producción a partir de otros. El maestro Bhavaviveka criticó el comentario de Buddhapalita, diciendo que no basta con la afirmación de las consecuencias, sino que además es necesario afirmar razones autonómicas. La base del sistema de Bhavaviveka es que el fenómeno está vacío de un establecimiento verdadero, pero, además, afirma que, convencionalmente, el fenómeno se establece por su propio carácter. De este modo llegó a ser considerado autonómico, mientras que Buddhapalita fue llamado consecuencialista.

Más tarde, apareció un sistema de afirmación de la visión de la Escuela del Camino Medio, en el cual se acepta la aserción de que todo fenómeno carece de existencia verdadera y se acepta el razonamiento de Sólo Mente que refuta los objetos externos. La persona que explicó esta visión con claridad fue el maestro Shantarakshita. De este modo aparecieron las dos subdivisiones dentro de la Escuela Autonómica: la Escuela del Camino Medio del Sutra de la Autonomía y la Escuela del Camino Medio de la Autonomía Yóguica.

Chandrakirti compuso un comentario acerca del *Tratado sobre el Medio* de Nagaryuna, en el cual indicó que el sistema de Buddhapalita era correcto. Respondió a las críticas que Bhavaviveka había formulado acerca de ciertos puntos del sistema de Buddhapalita. Demostró que no era adecuado para los postulantes de la Escuela del Camino Medio afirmar los silogismos autónomos, en los cuales los tres aspectos de una razón se establecen por su propio poder. Realmente, existen numerosos debates entre Chandrakirti y Bhavaviveka, el principal acerca de la existencia de sujetos que aparecen comúnmente; Bhavaviveka sostiene que sí existen y Chandrakirti niega su existencia. La raíz de todas estas controversias es que Chandrakirti no afirma que los objetos se establezcan convencionalmente por su

propia carácter, mientras que Bhavaviveka sí lo afirma. Las escuelas no consecuencialistas mantienen que las cogniciones válidas que establecen los tres modos de una razón son necesariamente no engañosos en cuanto a la apariencia de los objetos como establecidos por su propio carácter, pero los consecuencialistas mantienen que no es posible que estas cogniciones válidas sean no engañosas, sino que necesariamente son erróneas a este respecto. Si esto es así, no es posible afirmar, de forma similar, el modo de establecimiento por cognición válida en los sistemas de las partes de un debate cuando los participantes son un consecuencialista y un no consecuencialista.

Por esta razón, cuando los consecuencialistas debaten con los postulantes de la existencia inherente en un intento de demostrar que un fenómeno como el brote de una planta carece de existencia inherente, no sería suficiente si la razón no satisficiera los tres modos; por lo tanto, las razones que ellos afirman están realmente dotadas con estos tres modos. No obstante, en cuanto al modo en que una razón es verificada por una cognición válida, en la Escuela de Consecuencia, esta cognición válida es, sin embargo, una conciencia errónea respecto a la apariencia del establecimiento de un objeto por su propio carácter, pero dicha cognición válida no es aceptada por el oponente. Del mismo modo, el oponente afirma que la razón, etc. son certificadas por las cogniciones válidas que no son erróneas respecto a la apariencia del establecimiento del objeto por su propio carácter, por lo cual tales cogniciones válidas son no existentes para los consecuencialistas.

Siendo así, decimos que, por el momento, los consecuencialistas utilizan el modo de establecimiento por cognición válida que es célebre para el oponente, el postulante de la existencia inherente, en tanto establece los tres modos de la razón, con el fin de demostrar que el fenómeno no existe inherentemente. Por ello, las razones que utilizan los consecuencialistas se conocen como «las razones célebres para otros». Aun así, en realidad, las cogniciones válidas que establecen los tres modos de una razón lógica y que existen en el continuo de un postulante de la existencia inherente son conciencias erróneas respecto a la apariencia del establecimiento del objeto por su propio carácter, pero para sus propias mentes, ellos creen que los tres modos de la razón se establecen por conciencias que *no* son erróneas respecto a la apariencia del establecimiento del objeto por su propio carácter. No pueden distinguir entre la existencia de un objeto y su existencia por carácter propio, por lo cual, hasta que puedan refutar el establecimiento de los objetos por su propio carácter, no pueden comprender que sus cogniciones válidas son erróneas respecto a la apariencia de ese establecimiento. Así pues, los consecuencialistas desean aceptar que existen cogniciones válidas en los *continuos* de los postulantes de la existencia inherente, pero estas cogniciones válidas no existen en la manera en que son descritas en los *sistemas* de sus oponentes. Por tanto, los consecuencialistas *no* están diciendo que no existan cogniciones válidas en los *continuos* de los postulantes de la existencia inherente que puedan certificar la existencia de los tres modos de una razón, el sujeto,

etc.

Así, la Escuela del Camino Medio se dividió en dos Escuelas, la Autonómica y la de Consecuencia. No obstante, en los textos de estas dos subescuelas se utiliza el mismo vocabulario respecto a la «ausencia de existencia inherente» y la «ausencia de existencia por el propio carácter del objeto», como ocurre en la frase «cuando se analiza, el fenómeno no puede ser hallado». Aun así, a pesar de utilizar la misma terminología, el pensamiento que se encuentra tras ella difiere en cada caso. Por ejemplo, cuando el maestro Bhavaviveka refuta la aserción de la Escuela de Sólo Mente de que la naturaleza imputacional se establece por carácter propio, está claro que piensa que todos los fenómenos se establecen convencionalmente por su propio carácter. Afirma (en una paráfrasis): «Cuando dices que las naturalezas imputacionales no se establecen por su propio carácter», estas «naturalezas imputacionales» ¿se refieren a las conciencias conceptuales que son las imputadoras, o se refiere a los factores que son imputados? Si se refiere a las conciencias conceptuales imputadoras, entonces éstas no se establecerían por su propio carácter, en cuyo caso serían completamente no existentes. Así pues, queda claro, que, en su propio sistema, Bhavaviveka afirma que las conciencias conceptuales se establecen por su propio carácter de un modo convencional.

De igual forma, Bhavaviveka propone la conciencia mental como una ilustración de la entidad. Ello sugiere que, para él, cuando se busca la entidad entre los agregados físicos y mentales, la conciencia mental se considera la entidad. Desde la perspectiva de la Escuela de Consecuencia, Bhavaviveka —debido a la aserción de que la conciencia mental es una ilustración de la entidad o la persona— es exhortada a responder a las pruebas enunciadas por la Escuela de Sólo Mente que establecen la existencia de la mente-que-es-la-base-de-todo en el continuo de cada ser. En cualquier caso, según la Escuela de Consecuencia, únicamente se afirma como una ilustración de la persona al mero Yo, es decir, a algo que es una persona; ellos mantienen que no hay nada, en los agregados físicos y mentales que son la base de designación de la persona, que pueda ser considerado como la persona. Una vez que se ha afirmado el mero Yo, las pruebas de la Escuela de Sólo Mente acerca de la mente-que-es-la-base-de-todo no pueden desafiar esta posición. Estos temas son muy profundos y algo complicados, pero no vamos a proseguir con ello.

Cuando los consecuencialistas describen la ausencia de entidad propia, hacen una división entre la ausencia de entidad propia de la persona y la ausencia de entidad propia de otros fenómenos. En términos del orden de realización, uno verifica primero la ausencia de entidad propia de las personas y después, la de otros fenómenos ya que, según dicen, resulta más sencillo realizar primero la ausencia de entidad propia de las personas debido a ciertas características del substrato, la persona.

Luego, en la «ausencia de entidad propia», ¿cuál es la entidad que no existe? Si no comprendéis esto, entonces, como dice Shantideva en su *Realizando las acciones*

del Bodisatva:

Sin contactar con la existencia imaginada
No se aprehende su no existencia.

Sin conocer lo que es la «entidad», no se puede conocer la ausencia de entidad propia.

En general, los fenómenos son de dos tipos: positivos y negativos. Los fenómenos negativos son aquellos en los que la ausencia que es la vacuidad del objeto de negación no puede presentarse a la mente sin ir acompañada de un objeto de negación. Los fenómenos negativos son, a su vez, de dos tipos: los que sugieren un fenómeno positivo en lugar del objeto de negación y los que no. Los que sugieren un fenómeno positivo en lugar del objeto de negación se llaman «negaciones afirmativas», mientras que los que no se llaman «negaciones no afirmativas». También, las negaciones afirmativas pueden indicar un fenómeno positivo en lugar del objeto de negación explícitamente, implícitamente, explícita e implicitamente al mismo tiempo y contextualmente. La ausencia de entidad propia, sin embargo, es una negación no afirmativa. Es la mera eliminación de la entidad.

¿Cuál es la entidad que no existe? Como dice Chandrakirti en su Comentario sobre «Cuatrocientas estrofas sobre las acciones yóguicas de los Bodisatvas»:

Aquí, la «entidad» es una existencia inherente del fenómeno, esto es, una no dependencia de otro. La no existencia de esto es la ausencia de entidad propia.

Así pues, el objeto de negación, llamado «entidad», es una existencia de las cosas por su propio poder, sin depender de otros. Los lamas tibetanos han sido muy hábiles al redactar el significado de estos temas. El Séptimo Dalai Lama dice:

Para una conciencia enloquecida por el dormir, existen objetos del sueño.
Para aquellos afectados por la magia, existen caballos, elefantes, etc.

Dejando aparte las meras apariencia, no existe ningún fenómeno realmente establecido, son solamente imputados por la conciencia.

Los distintos objetos que aparecen en los sueños, así como aquellos que aparecen en los espectáculos de magia, son simples apariencias ante la mente. Aparte ello, tales objetos en sí no existen en esos lugares; son solamente imputados por la conciencia. Aquí nos referimos a los sueños ordinarios, y no a los cuerpos del sueño y demás.

Similarmente, la persona y lo demás, la existencia cíclica y el nirvana, todos los fenómenos son únicamente imputados por la conciencia y los términos. Aparte esto,

ninguno de ellos existe en absoluto por sí mismo directamente con sus propias bases de designación.

A pesar de que para las seis conciencias de los seres comunes desbordadas por el espeso sueño de la ignorancia, todo cuanto aparece, parece establecido por su propio derecho.

Puede ser determinado mediante la observación de nuestras propias mentes negativas. Este modo de subsistencia en el cual el Yo y lo demás aparecen a una conciencia errónea como establecidos por derecho propio.

Es el objeto sutil de negación. Así pues, valora en gran medida,
Su refutación, sin ninguna duda, para tu mente.

Todo cuanto percibimos parece existir por derecho propio. Por ejemplo, cuando miro a todos los que estáis presentes entre el público, cada uno de vosotros parece existir por derecho propio; no parece, en absoluto, como si estas apariencias fueran imputadas por mi conciencia.

Si las cosas existieran por mediación del objeto, al investigarlas analíticamente deberían tornarse más y más evidentes. Por ejemplo, cuando busco mi Yo de un modo analítico, el único lugar razonable donde éste puede encontrarse es aquí, en el área donde está mi cuerpo. Podemos decidir que el lugar de existencia de mi Yo debe encontrarse con los agregados físicos y mentales de este Yo, y en ningún otro lugar. Después, cuando busco este Yo, desde la cabeza hasta los pies, no lo encuentro en absoluto.

De la misma forma, sin el análisis y la investigación, tenemos una impresión común de «mi mente» y «mi cuerpo», y es verdad que la mente y el cuerpo pertenecen al Yo; no obstante, aparte el cuerpo y la mente, no existe ningún Yo. De modo similar, no importa el fenómeno que investiguemos analíticamente, no podrá ser encontrado entre sus bases de designación. Tomemos, por ejemplo, un fenómeno físico: necesariamente tendrá partes direccionales. Cuando las partes y la totalidad se presentan a una conciencia conceptual, lo hacen separadamente como la cosa que posee las partes y las partes poseídas. Si la totalidad y las partes existieran verdaderamente en el modo en que se aparecen a dicha conciencia, entonces, la totalidad y sus partes tendrían que ser entidades diferentes. Si su modo de presentarse y su modo de existir concordaran, tendrían que estar separadas; sin embargo, cuando analizamos la totalidad, una vez separadas sus partes, el fenómeno que es la totalidad no puede encontrarse.

Además, analizando las partes de una parte, finalmente llegamos a un nivel de partículas sutiles. Las escuelas inferiores de principios afirman que los objetos burdos se componen de un conjunto de pequeñas partículas indivisibles; no obstante, si existieran partículas carentes de partes direccionales, entonces, sin importar el

número de estas acumulaciones —cien, mil, un millón o un billón— no llegarían a ser más que una partícula. Ya que cuando dos partículas carentes de partes direccionales se reunieran, puesto que no tienen lados, y no pueden tener lados si carecen de partes direccionales, no existiría la distinción de tocarse una a otra en una parte y no en otra. Así pues, deben permanecer juntas en todos los sentidos, por lo cual no podrían ser mayor que una partícula. Sin embargo, si tienen lados direccionales, entonces, tienen partes, por lo cual la aserción de que carecen de partes debe ser abandonada. Por esta razón, la Escuela de Consecuencia sostiene que incluso las partículas más pequeñas tiene partes direccionales; aun en el caso de que la partículas no puedan ser divididas físicamente, cualquier partícula puede ser dividida mentalmente en partes direccionales. A pesar de que cuando dividimos un objeto en sus partes queda finalmente reducido a algo no físico, todo lo que sea físico, incluida la partícula más pequeña, tiene, necesariamente, partes direccionales.

Similarmente, una conciencia tiene partes temporales. Los sistemas inferiores afirman momentos de conciencia mínimos que son indivisibles, pero consideremos dos de estos momentos, el primero la causa directa del segundo, que es su efecto directo. Si entre estos dos interviniera otro momento de conciencia, no podría decirse que aquellos son la causa directa y el efecto directo. Sin embargo, si no interviniera otro momento de conciencia entre estos dos, puesto que ambos son indivisibles, tendrían que estar juntos en todos los sentidos, en cuyo caso no podrían formar un continuo. Por lo tanto, los momentos indivisibles de conciencia que forman un continuo no son sostenibles.

Si, por otra parte, podemos distinguir entre partes de dos momentos que «se tocan» y partes que no, entonces, sin importar cuán sutilmente sean éstas concebidas cada uno de los momentos llega a tener partes temporales, es decir, primeras y segundas partes, y por lo tanto, no es indivisible. Por esta razón, la Escuela de Consecuencia sostiene que incluso las unidades de tiempo más pequeñas tienen partes temporales, del mismo modo que las partículas materiales tienen partes direccionales.

En la Escuela de Consecuencia, todos los fenómenos se afirman necesariamente como poseedores de partes. Todo fenómeno existe dependiendo de sus partes, es designado en dependencia de sus partes. Siendo así, todo es designado dependientemente, por lo cual debe estar exento de ser establecido por su propio poder, independiente.

Del mismo modo, los efectos son producidos por las causas (un brote es producido por una semilla) pero el hecho de que un efecto sea producido por una causa se propone dentro de la estructura del no análisis y la no investigación, porque, a parte de éstos, cuando analizamos el modo de producción con el fin de encontrar el objeto designado en la expresión, «un brote es producido por una semilla», encontramos que un brote no es producido por causas que son su misma entidad, ni tampoco por causas establecidas inherentemente como entidades diferentes de él mismo, ni por algo que es ambos, ni sin causa. No obstante, si la producción existiera

inherentemente, aparecería de un modo más claro cuando se busca analíticamente entre estas posibilidades; pero cuando buscamos el objeto designado, no lo hallamos entre las posibilidades de la producción inherentemente existente.

La producción debe ser de algo existente; algo no existente, como los cuernos de un conejo, no puede ser producido. Sin embargo, si lo existente existe por su propio poder, no necesita depender de causas. Así pues, algo no existente no puede ser producido, y algo que existe por su propio poder no necesita ser producido. Siendo así, cuando analizamos de este modo la producción y demás, no pueden ser propuestos.

Por ejemplo, cuando la actividad de ir es analizada como hace Nagaryuna en la primera estrofa del segundo capítulo de su *Tratado sobre el medio,* no puede ser hallada:

Respectivamente, lo ocurrido, no está ocurriendo,
Lo que todavía no ha ocurrido, tampoco está sucediendo,
Lo que está ocurriendo, es distinto de lo ocurrido
Y lo que todavía no ha sucedido es desconocido.

Del mismo modo, el tiempo existe, pero el pasado y el futuro deben ser propuestos dependiendo del presente; por lo tanto, cuando investigamos analíticamente el momento presente, es medio pasado y medio futuro. Sin el pasado y el futuro, no hay presente.

Así son las cosas cuando son analizadas de este modo; no pueden ser halladas. Por lo que respecta a los objetos superiores, un Buda no puede ser hallado; la vacuidad no puede ser hallada; no existe nada que pueda ser hallado.

Entonces, ¿acaso todo es no existente? Si las cosas no existieran, no podrían afectarnos, algunas beneficiándonos y otras perjudicándonos. El beneficio y el perjuicio sí existen. Aunque no pueden ser hallados mediante el análisis, tenemos signos de su existencia. Cuando, en relación con cualquier fenómeno, investigamos el objeto designado, no lo hallamos en el lugar donde pensábamos que estaba; no obstante, que no sea existente está en contradicción con nuestra experiencia. Así pues, dado que el fenómeno analizado existe ciertamente pero no es hallado en el análisis, podemos concluir que no está establecido por su propio poder, pero que existe por el poder de otras condiciones. ¿Cuáles son estas condiciones? Las conciencias conceptuales que designan el fenómeno. Por lo tanto, se establece inevitablemente que el fenómeno existe por la fuerza de, o dependiendo de la imputación de la conceptualización.

Y ¿qué significa la existencia de algo? No puede ser una existencia que pueda ser hallada mediante tal análisis. Por el contrario, existen tres criterios respecto a la existencia:

1. El objeto es reconocido entre los convencionalismos.
2. No existe contradicción desde una cognición convencional válida.
3. No existe contradicción desde una cognición válida que analiza lo último.

Un objeto que satisface estos tres criterios se propone como convencionalmente existente. Así pues, la existencia de un objeto depende de otros factores y no es algo constituido en sí mismo.

Mientras que éste es el modo de ser o el modo de subsistencia de los fenómenos que no pueden ser hallados mediante el análisis, los fenómenos aparecen contrariamente como objetivamente existentes, por derecho propio. Los objetos aparecen de un modo que es discordante con su propia manera de ser, pareciendo existir por derecho propio sin ser así, y nosotros nos adherimos a ellos como si existieran tal como aparecen. Tenemos un tipo de conciencia que continúa creyendo en lo que de hecho es una apariencia en discrepancia con la naturaleza del fenómeno —nosotros mismos y los demás fenómenos—, un sentimiento de existencia independiente, de no depender de otras condiciones. Esta no dependencia de otras condiciones se llama «entidad»; es la entidad, el estatus de las cosas, lo que no existe. Una conciencia que se adhiere a este modo de existencia de las cosas se llama concepción errónea de la entidad; dicha conciencia que aprehende erróneamente las cosas como si éstas existieran inherentemente es la conciencia errónea principal.

Entre los razonamientos que demuestran la no existencia inherente de las cosas, el primero es el surgimiento dependiente. Como ya expliqué dependiente e independiente se excluyen y contradicen mutuamente, constituyen una dicotomía. Si dos temas son una dicotomía, cuando descartamos que algo sea uno de ellos, establecemos que es lo otro. Del mismo modo, cuando establecemos que algo es uno de ellos, queda eliminado que sea el otro. Así pues, dado que dependiente e independiente son una dicotomía, cuando percibimos el error en la posición de que las cosas son independientes o por su propio poder, la única opción que tenemos es que las cosas son dependientes. Una vez aceptado que las cosas existen de una manera dependiente, están exentas de tener la independencia de ser por su propio poder. Entonces tienen la naturaleza de estar exentos de tal independencia, llamada «entidad». Esta ausencia de «entidad» es el modo de subsistencia del fenómeno.

Cuando uno no está satisfecho con la mera apariencia del fenómeno —uno mismo, los demás, etc—, pero lo analiza con el fin de determinar su modo de establecimiento, no puede hallar nada. ¿Qué es lo que encuentra esta conciencia que se ha tomado una conciencia que analiza lo último? Encuentra la realidad final de estos fenómenos —uno mismo, los demás, etc.—, su ausencia o vacuidad de existencia inherente. Puesto que es un objeto hallado por una conciencia de la razón que analiza el modo final de la existencia, la vacuidad de la existencia inherente se llama el «más alto-objeto-de-verdad», la verdad última. Los objetos que son el substrato de la verdad última que es la naturaleza final se llaman «verdades convencionales», son objetos hallados por conciencias válidas que no entran en tal

investigación y análisis. Estos dos, la naturaleza final del objeto y el substrato de la naturaleza final, se proponen dentro de una base.

La naturaleza final de un brote es un objeto hallado por una conciencia que analiza el modo de subsistencia del brote, y respecto al brote, esta vacuidad de existencia inherente es su naturaleza última, pero cuando la naturaleza última del brote es tomada como el substrato y se analiza su modo de establecimiento, tampoco se encuentra. La naturaleza final del brote se ha convertido en el substrato, y se halla la naturaleza final de la naturaleza final del brote. Es en este sentido que se expone la vacuidad de la vacuidad.

Como razonamientos específicamente dirigidos a los autonomistas, los consecuencialistas afirman lo siguiente:

1. Si los objetos se afirman convencionalmente como establecidos por su propio carácter, entonces, absurdamente seguiría que las cosas son destruidas por la estabilización meditativa de un Superior que realiza la vacuidad.
2. También se seguiría, absurdamente, que, de forma convencional, las cosas podrían soportar el análisis y que la producción no sería refutada definitivamente.
3. Similarmente, el que todos los fenómenos estén vacíos de sí mismos, en tanto que lo están de su propia existencia inherente sería absurdamente incorrecto.

Debido a que la visión se explica de este modo, como siendo una vacuidad de la existencia inherente, la Escuela de Consecuencia posee numerosos principios únicos, pero no entraremos en ello. Lo que yo he descrito durante estos días han sido simplemente unas líneas generales de los temas. Aquellos de vosotros que estéis interesados, debéis contemplar estas materias durante un largo período de tiempo. Yo también soy un estudiante de estos temas; así pues, todos nosotros debemos continuar con nuestros estudios.

Mantra

La visión de la vacuidad y la actitud de la intención altruista de alcanzar la iluminación son también el fundamento del Mantra, ya que, mediante el desarrollo de la conciencia que comprende la vacuidad, se alcanza el Cuerpo de la Verdad de un Buda, y a través del desarrollo de la actitud altruista de alcanzar la iluminación, se logran los Cuerpos de la Forma de un Buda. Éste es el modo de alcanzar la más alta iluminación. La característica distintiva y profunda del Mantra se encuentra en su logro rápido y poderoso de la estabilización meditativa, que es la unión de la calma mental y la visión superior, y la técnica principal de la que depende que se alcance esta estabilización meditativa es meditar, no sobre los objetos externos de observación, sino sobre lo interno, el propio cuerpo como un cuerpo divino. Es más, el propio cuerpo, visualizado como el cuerpo de una deidad, se toma como el substrato, y su naturaleza final (su vacuidad de existencia) se verifica. Esta combinación de la comprensión de la vacuidad y la altruista apariencia del cuerpo se

llama el yoga no dual de lo profundo y lo manifiesto. Lo profundo se refiere a la vacuidad, y lo manifiesto, a la apariencia altruista en forma divina. Este yoga es la práctica principal del Tantra, su modo general de procedimiento.

En las tres series de Tantras inferiores, los Tantras de la acción, ejecución y yoga, este yoga forma la base de la práctica, pero con ligeras variaciones en los ritos particulares del yoga de la deidad en cada grupo de Tantras e incluso en cada uno individualmente. Para todos los caminos del Mantra, es necesario empezar por recibir la iniciación, que fructifica o madura el propio continuo mediante un proceso tripartito que implica artículos especiales (como el vajra, la campana, el vaso y el agua), mantras, y la estabilización meditativa; mediante esta combinación, el continuo mental se transforma en un estado superior, haciéndose servicial. Para recibir la iniciación necesitamos un lama cualificado, por lo cual éste es muy importante; no obstante, es igualmente importante que posea las cualificaciones necesarias. Si el «lama» no está cualificado, no es bueno; es peligroso, por lo cual Buda puso mucho énfasis en las cualificaciones de un guru. En particular, en el Tantra se dice que antes de considerar a alguien como tu lama, es necesario investigar, incluso durante un período de doce años, si la persona posee la cualificaciones de un lama. Ello nos indica la gran importancia del análisis correcto; la cuestión es que no debemos ir deprisa en estos asuntos.

Existen muchos tipos y niveles de iniciación, pero no es necesario que se expliquen aquí. Una vez recibida la iniciación, debemos guardar los compromisos y los votos.

En el Yoga Mantra Superior se utilizan factores de los que ya disponemos en nuestros continuos en el estado ordinario, como medios para alcanzar el estado de Buda ocupándonos en técnicas especiales. Como expliqué anteriormente, los fundamentos de la práctica tántrica son la intención altruista de alcanzar la iluminación y la comprensión de la vacuidad tal como se describe en la Escuela de Sólo Mente o en la Escuela del Camino Medio. Con ello como base, transformamos las experiencias del nacimiento, la muerte y el estado intermedio en factores de iluminación, mediante las técnicas del Yoga Tantra Superior. Las raíces de este proceso son el viento y la mente muy sutiles de los que ya hemos hablado anteriormente, siendo la muerte, el estado intermedio y el renacimiento sus manifestaciones. Dado que los tres estados de muerte, estado intermedio y renacimiento del estado ordinario tienen una correspondencia con el Cuerpo de la Verdad, el Cuerpo del Disfrute Completo y el Cuerpo de Emanación del estado iluminado, mediante las técnicas del camino, los tres estados ordinarios pueden ser utilizados para crear la oportunidad de transformarse en los Tres Cuerpos del Estado de Buda. Teniendo en mente este propósito, la muerte se llama el Cuerpo de la Verdad del estado ordinario, el estado intermedio se llama el Cuerpo del Disfrute Completo del estado ordinario, y el renacimiento se llama el Cuerpo de Emanación del estado ordinario.

También existen estados correspondientes durante la práctica del camino llamados Cuerpo de la Verdad, Cuerpo del Disfrute Completo y Cuerpo de Emanación en el tiempo del camino. Estos caminos, a su vez, se dividen en dos niveles: el estadio de generación y el estadio de completación. El primero se logra principalmente, a través de la imaginación; en el segundo, el estadio de completación, se producen los verdaderos cambios en la estructura física de los canales, los vientos y las gotas del fluido esencial; este proceso utiliza la mente fundamental muy sutil como el camino de la conciencia. Para lograrlo, en primer lugar es necesario soltar los nudos en la estructura de los canales, cuyo propósito esencial es detener los niveles burdos del viento y la conciencia. Cuando estas técnicas-caminos causan la cesación de todos los niveles burdos del viento y la conciencia, se manifiesta la clara luz, y se transforma en la conciencia-camino que comprende la vacuidad. Cuando uno es capaz de utilizar la clara luz como una conciencia de la sabiduría excelsa que capta directamente la vacuidad de la existencia inherente, puede extinguir las formas artificial e innata de las obstrucciones aflictivas simultáneamente, con lo cual destruye completamente la ignorancia que concibe la existencia inherente. Además, cuando uno ha manifestado la clara luz, dispone de fácil acceso a la causa substancial del Cuerpo de la Forma de un Buda.

Con ello concluimos un breve resumen acerca del Mantra.

Las órdenes tibetanas

En el Tíbet, las órdenes religiosas principales son la Nyingma, Sakya, Ka-gyu y Ge-luk. Desde el punto de partida de la visión de la vacuidad, todas pertenecen a la Escuela de Consecuencia. Todas tienen caminos que son la unión del Sutra y del Tantra, todas ellas poseen los puntos esenciales del Yoga Mantra Superior. ¿En qué se diferencian? Se diferencian en su momento de formación, así como su vocabulario, y en los temas enfatizados. Respecto a esto, sus correspondientes tradiciones han llegado a variar un poco, pero desde la perspectiva de una persona que conoce bien estos sistemas, todas ellas llevan a lo mismo. No tenemos tiempo de entrar en detalles. Si examináis este tema a lo largo de los años, lo comprenderéis.

Conclusión

En conclusión, estoy muy, muy contento por haber tenido la oportunidad de hablar un poco acerca del budismo que nosotros, los tibetanos, practicamos y que hemos preservado durante muchos siglos. Como habéis oído en estas conferencias, el budismo tibetano es realmente una forma total y completa del budismo. Practicamos enseñanzas del Vehículo de los Oyentes, así como del Gran Vehículo en su forma

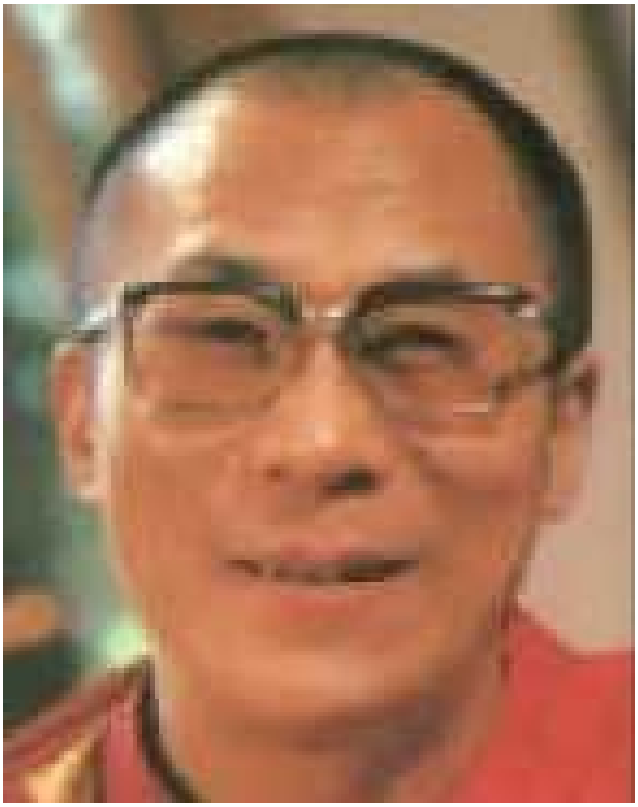
tanto del Sutra como del Mantra, todos los vehículos del Tantra, incluyendo el Yoga Mantra Superior. En realidad, el budismo tibetano no es un tipo de semibudismo, sino que es, de hecho, una forma completa de budismo.

Mi última palabra es que los practicantes budistas debemos practicar sinceramente tanto como podamos. Si no podemos es otra cuestión, pero dentro de nuestras propias posibilidades es necesario y útil aplicar las enseñanzas. Si las enseñanzas permanecen en los libros, carecen de valor, pero cuando son asimiladas y practicadas, podemos saber, por ejemplo, qué es realmente la vacuidad.

Para mí personalmente, cuando empecé a estudiar la vacuidad, a pesar de que repetía la palabra mil veces, era simplemente una palabra. Pero cuando practicamos, pensando, pensando, pensando, la palabra se vuelve más consistente; también influye completamente en nuestra perspectiva respecto a los problemas, en nuestra visión de la felicidad y del sufrimiento.

Para los cristianos y los seguidores de otras religiones, es lo mismo; debéis practicar vuestras propias enseñanzas. Al mismo tiempo, ciertos puntos, como la meditación, de entre los que he explicado en estos últimos días pueden ser adoptados como técnicas para ampliar vuestra propia práctica. También el altruismo básico (el amor y la compasión) son completamente lo mismo; todas las enseñanzas contienen el mismo mensaje básico. El altruismo es esencial también para los no creyentes; es adecuado para todo el mundo. Así que, por favor, aplicad estas enseñanzas.

En palabras simples, todos nosotros somos humanos y debemos ser buenos, y no malos. Si tomamos la segunda opción, nosotros mismos perderemos la paz totalmente, al igual que les ocurrirá a los que se encuentran a nuestro alrededor debido a nuestra propia falta, nuestra propia maldad. Tal situación sería muy desafortunada; así pues, debemos intentar ser buenos seres humanos, buenos miembros de la familia humana.



TENZIN GYATSO (Takser, Tíbet, 1935) Tal es su nombre religioso, es el actual Dalai Lama, líder político y espiritual del Tíbet, cargo que se adquiere al ser reconocida la emanación del Buddha Avalokitésvara en un niño nacido poco después de la muerte del anterior Dalai Lama. Vino al mundo en el pequeño poblado de Taktser (Tíbet) en 1935, en el seno de una familia de granjeros y comerciantes de caballos.

Gyatso fue reconocido como decimocuarto Dalai Lama poco después de la invasión China del Tíbet, en 1950. Refugiado en las montañas, Gyatso promovió una revuelta en 1959 sin conseguir expulsar al ejército chino, tras la cual se refugió en la India y creó un gobierno en el exilio.

Desde entonces el Dalai Lama ha luchado por los derechos de los tibetanos y ha participado en numerosas conferencias y debates por los derechos humanos y la paz. Galardonado con el Premio Nobel de la Paz en 1989, también ha procurado difundir la cultura tibetana y el budismo en todo el mundo.

Se han publicado varias recopilaciones de sus enseñanzas y artículos, tanto sobre política como budismo y crecimiento personal.