

Lama Thubten Yeshe



Claridad y vacuidad

*El tantra de Avalokitesvara*



Avalokitesvara el Buda de la Compasión en su aspecto de cuatro brazos

PRIMERA PARTE  
*Las enseñanzas del noble Buda*



## *1 ~ Sutra: rechazar el engaño*

### HINAYANA Y MAHAYANA

El noble Buda dio muchas enseñanzas diferentes, según los diferentes niveles y necesidades de los seres sentientes. Se afirma que dio 84.000 enseñanzas como solución a los 84.000 engaños. Si alguien estuviera interesado en conseguir una comprensión simplemente intelectual de todos estos métodos en una vida, sería casi imposible; sin embargo, puesto que la Iluminación en una vida es posible, se puede, no solamente comprender todas estas enseñanzas de una forma intelectual, sino que, además, se pueden realizar enteramente.

Consideremos, por ejemplo, el camino gradual a la Iluminación, el *Lam Rim*. Tiene tres distintas divisiones según los tres niveles diferentes de motivación que los seres sentientes tienen para practicar el darma. Algunas personas simplemente quieren asegurarse de obtener otro renacimiento humano en su próxima vida; otros buscan sólo la pequeña liberación del nirvana. Al enfatizar que las personas con estos dos niveles de motivación deben centrarse en liberar sus propios apegos y engaños, el noble Buda ofreció las enseñanzas del hinayana.

Están, por otro lado, quienes están más avanzados. Aunque entienden sus propios engaños, no están especialmente preocupados en su erradicación o en conseguir una liberación rápida sólo para ellos mismos. Están mucho más interesados por la felicidad de los demás, todos los seres universales vivos. El noble Buda dio a estas personas las enseñanzas del paramitayana, la gran compasión de la bodichita, y el resto de las enseñanzas generales del mahayana, del camino del bodisatva. En el mahayana hay quienes todavía avanzan más, son los más inteligentes y afortunados. El noble Buda les dio a ellos las enseñanzas esotéricas del vajrayana, a estas personas las llamamos joyas preciosas o discípulos preciados.

Puede que pienses: “Debo estar sólo en uno de estos tres niveles. ¿Por qué entonces Lama no me enseña simplemente ese?”, porque esto no funciona así. Las explicaciones de un solo nivel no son suficientes para conducirnos a lo largo de todo el camino a la Iluminación. Necesitas, de una forma progresiva, recibir los tres. A continuación, actuando de forma gradual y continuada, completas el primer nivel, a continuación el segundo y, finalmente, el tercero.

Tanto si decimos las 84.000 enseñanzas o las tres divisiones, todo lo que el noble Buda mostró puede ser dividido en hinayana y mahayana. *Yana* es un vocablo sánscrito que significa vehículo. Si, por ejemplo, quieres cruzar un tramo con agua, consigues una barca que te lleva al otro lado. La actitud mahayana de la bodichita es como una barca. Si alcanzas este vehículo te conducirá o te llevará a la Iluminación. Por otra parte, aquellos que son más adecuados para el hinayana, el vehículo pequeño, consiguen una comprensión de sus propios problemas y desarrollan un deseo entusiástico de alcanzar la autorrealización para alcanzar su propio propósito. Esa actitud les conduce a su objetivo, la auto liberación, o el nirvana.

El mahayana, el gran vehículo, tiene dos divisiones. La primera es el vehículo causal; la segunda el efecto, el vehículo resultante. El vehículo causal es el paramitayana o vehículo de la perfección, que también se denomina a veces el vehículo del sutra o sutrayana. Este explica el camino a la Iluminación a través de un desarrollo gradual de la bodichita y las seis perfecciones del bodisatva.

El vehículo resultante es el vajrayana, tantrayana, o tantra. Lo llamamos vehículo resultante porque el yoguini o la yoguini que actualiza los métodos tántricos trae el resultado, la acción iluminada al presente. La experiencia de la acción Iluminada del Buda es traída directamente al camino gradual a la Iluminación en este mismo momento.

Cuando recibes una iniciación en la práctica de Chenresig, en sánscrito Avalokitesvara, transformas tu energía, transformas tu conciencia en Avalokitesvara, aquí y ahora; te vuelves Avalokitesvara (ver página 32). En vez de pensar: “¡Es imposible, soy absolutamente impuro, estoy engañado; no puedo ser Avalokitesvara!”. Transformas tu cuerpo, palabra y mente ordinarios en la sabiduría gozosa de la experiencia totalmente iluminada del divino Avalokitesvara. Traes esa experiencia iluminada al camino de la liberación ahora mismo.

Puedes comprobar en ti mismo cómo funciona el *Lam Rim*. Las explicaciones al principio del *Lam Rim* hacen mucho hincapié en tus propias acciones cotidianas. A medida que empiezas a ver tu propia basura interior, empiezas a sentir que reside enteramente en la naturaleza de la negatividad. Te sientes incapaz. Pero a medida que continúas la práctica del *Lam Rim*, de forma gradual empiezas a pensar en todos los seres vivos, en vez de concentrarte solamente en los rompecabezas de tu propio ego, en los conflictos y en los engaños, en tus propios conceptos y en tus propios engaños. Te vuelves más abierto. Tu mente se vuelve más universal, menos estrecha. A medida que tu actitud cambia, también lo hace el vehículo dentro de ti.

En ocasiones se habla de las tres categorías de vehículos, el hinayana, el paramitayana y el vajrayana. Esto puede llevarte a pensar que el vajrayana es diferente del mahayana, pero esto no es exacto. Tanto el paramitayana como el vajrayana son vehículos mahayanas; ambos te llevan a la Iluminación. No traen resultados diferentes. Son vehículos diferentes porque el noble Buda mostró métodos diferentes para distintos niveles de practicantes. Tanto el paramitayana como

el vajrayana te conducen a la Iluminación, pero uno es más lento, el otro, más rápido. El tantra es el vehículo que te lleva a la Iluminación con más celeridad.

Tanto el hinayana como el paramitayana aseguran que estamos atrapados en samsara, en el sufrimiento de la existencia cíclica, debido a los engaños y al karma, por consiguiente, estos deben ser rechazados. El tantra, no obstante, mantiene que ininterrumpidamente transmigramos a través del samsara porque nuestra percepción de la realidad es ordinaria en lugar de divina. Cuando desarrollamos una visión más refinada y constantemente mantenemos en nuestra conciencia una visión de la belleza y la perfección, no hay forma de que la depresión y el egoísmo puedan aparecer. Con todo, debemos desarrollar esta experiencia a través de la práctica; no podemos tenerla sólo a un nivel intelectual.

#### LAS VENTAJAS DE UNA COMPRENSIÓN CLARA

Si tienes una comprensión clara de todos los métodos y enseñanzas del noble Buda, te sentirás cómodo con lo que hagas y nadie podrá perturbar tu práctica. Si no la tienes, aunque puedas tener un grado de comprensión correcta, algún intelectual podrá hacer tambalear tu confianza, y tu fe podría desvanecerse. Aunque lo que hagas sea correcto, puedes empezar a pensar: “Debo estar haciendo algo equivocado. Él ha puesto en duda mi práctica y no he podido responderle”.

Este mundo no siempre resulta fácil, algunos profesores pueden acercarse a ti y decirte: “Así que, tú estudias meditación”, y empleando las palabras que tu no entiendes empiezan a hablarte sobre varias filosofías. Tú entiendes lo que quieren decir pero no eres capaz de ubicarlo todo en su contexto. Pronto, empiezas a pensar que no sabes nada, y abandonas la poca meditación que haces: “Soy inútil. No puedo hacer nada. Este profesor me ha cogido totalmente desprevenido”.

Todos nos sentimos así en alguna ocasión, por consiguiente, debes intentar entender todo el *Lam Rim*, tanto el sutrayana como el tantrayana desde el principio al fin. Entonces, serás capaz de actualizar todas tus meditaciones con facilidad, sin obstáculos.

El noble Buda mostró muchas cosas diferentes dependiendo de los diferentes niveles de la mente de sus discípulos. Él afirmó: “En ocasiones digo sí, en otras digo no, por lo tanto, no tomes el sentido de mis palabras de una forma literal. Utiliza tu sabiduría para analizar lo que digo”. Es tu propia sabiduría la que se convierte en tu liberación.

## *2 ~ Tantra: utilizar el engaño*

### LOS REQUISITOS PARA PRACTICAR EL TANTRA

En la tradición tibetana hacemos hincapié en que el desarrollo de la renuncia, la bodichita y la sabiduría de la vacuidad son los fundamentos de la práctica del tantra. A estas tres, las llamamos prácticas preliminares porque son requisitos previos para recibir enseñanzas sobre el tantra. Si no entiendes estos tres principales aspectos del camino o la naturaleza del engaño, entonces, cuando escuches las enseñanzas, por ejemplo, acerca de la técnica tántrica de utilizar la energía del anhelo, el apego y el deseo en el camino gozoso de la liberación, te puedes encontrar con problemas fácilmente.

La práctica del tantra es poderosa. El tantra es el camino más rápido a la Iluminación. Pero si no estás cualificado, también es el más peligroso. Comparamos la práctica del tantra a una serpiente dentro de una caña de bambú hueca. Solamente puede moverse hacia arriba o hacia abajo; no hay otro lugar a donde ir. No puede ir hacia los lados. El tantra es un poco así.

### IDEAS EQUIVOCADAS SOBRE EL TANTRA BUDISTA

En Occidente hay muchos libros que tergiversan el sentido del budismo tibetano y del tantra budista en general. Según las ideas completamente equivocadas de algunos escritores, el tantra sólo tiene que ver con el sexo. Creen que pueden entender algo con simplemente mirarlo. Otros piensan que el budismo tibetano es algún tipo de magia, y hay quienes temen que los lamas tibetanos controlen sus mentes. Me he quedado verdaderamente sorprendido con las ideas que algunas personas exponen.

Hay ciertos niveles de las prácticas más elevadas del tantra budista en las que la energía de la unión del hombre y la mujer son utilizadas, pero es una práctica muy avanzada e inusual. En términos mundanos podríamos considerar una situación similar algo relacionado sólo con el deseo, pero los seres con habilidad pueden transformar esta energía en un camino gozoso a la liberación. Esto definitivamente puede hacerse.

Otra interpretación incorrecta confunde el tantra budista con el tantra hindú. Aunque ambas tradiciones utilizan el vocablo “tantra” el significado en cada caso difiere. Hay muchas similitudes superficiales entre algunas prácticas pero no se puede afirmar que son lo mismo.

Algunos de los primeros viajeros europeos a Oriente no entraron en contacto con la gente adecuada. Cuando vieron el arte tántrico tibetano en los monasterios, creyeron que lo que veían era budismo tibetano y pensaban que podían explicarlo. Seguidamente escribieron algunos libros llenos de inexactitudes extendiendo estas ideas a otros.

En la actualidad, no obstante, la gente hace algo más que mirar. Investigan con más detenimiento y tratan de obtener la experiencia. Además, cada vez hay más y mejores traducciones de las enseñanzas del budismo tibetano a nuestra disposición. Se dan todas las condiciones para ofrecer a la gente una comprensión mucho mejor. Esto es importante.

#### VOLVER DIVINAS LAS ACCIONES ORDINARIAS

El poderoso camino del tantra utiliza toda la energía del deseo, el ansia y el apego, y en lugar de rechazarlas como veneno, las integra en el camino a la liberación. Habitualmente, evitamos el veneno siempre que es posible, pero en el tantra lo utilizamos como una medicina poderosa.

Los médicos tibetanos utilizan muchas sustancias naturales diferentes que incluyen venenos para hacer medicinas. De esta forma, el veneno puede ser muy beneficioso. Estoy seguro de que la medicina occidental hizo alguna vez lo mismo. Pero en la actualidad, la química ha hecho que el uso del veneno en la medicina sea innecesario.

Si lo que has estudiado hasta la actualidad es el *Lam Rim*, podrás ver que el tantra tiene un acercamiento completamente diferente a la práctica del darma. El *Lam Rim* te enseña cómo renunciar y rechazar el apego, el enfado, los celos, etc. Tal vez ahora empieces a pensar, “estos lamas están locos”. Algunas veces me estrujan diciéndome, “si sigues el deseo crearás karma negativo y experimentarás solamente el sufrimiento”. Y ahora están diciendo, “está bien seguir el deseo. Asímelo en el camino y te liberará”. Ahora es probable que no sepas qué camino tomar.

No obstante, el hecho de utilizar la energía del ansia y el apego en el camino no significa que puedas hacer lo que te plazca. Significa que en vez de tratar de escapar de cualquier situación que surja, puedes enfrentarte a ella hábilmente. Puedes transformar todo lo que surja en tu vida cotidiana, cada condición y situación, todos los anhelos y apegos, en camino a la liberación. En vez de sentirte deprimido, cualquier tipo de energía negativa puede ayudarte a alcanzar la Iluminación. Pero debes investigar esto por medio de tu propia experiencia, no simplemente con las palabras.

No obstante, ahora puedes ver por qué decimos que el tantra puede ser peli-

groso. Incluso puedes transformar el simple placer de los cereales de tu desayuno: se puede hacer, pero debes practicar de forma constante, desde la mañana hasta la noche, y desde que te vas a dormir hasta despertar puedes transformar todo lo que haces en acciones perfectas.

Piensa cómo te sientes cuando te despiertas por la mañana. “Siento frío; tengo hambre; me siento mal”, y puede que vayas directamente a por la taza de café. En vez de empezar tu día de esta manera, imagina que Avalokitesvara está ahí, andando, despertándote, enviándote poderosos rayos de luz blanca radiante directamente a tu conciencia. Después se absorbe en ti, y de inmediato te conviertes en Avalokitesvara. Fortaleces la motivación: “soy muy afortunado de continuar vivo esta mañana, así pues, también transformaré hoy toda la energía de mi cuerpo, palabra y mente en camino gozoso a la liberación”. “Ojalá todo lo que haga se convierta en una acción divina de Avalokitesvara”. Dedicar todo lo que hagas para el beneficio de todos los seres sentientes. Sólo necesitas unos breves momentos para empezar el día de esta manera.

A continuación, levántate con la compañía de un mantra y transforma todo lo que hagas, cuando te lavas, imagina que están limpiando tu cuerpo divino con la energía gozosa, en vez de lavar tu cuerpo mundano con agua. A continuación, viste tu cuerpo divino con ropas gozosas divinas en vez de con tus ropas corrientes. Si inicias el día de esta manera el resto del día será mucho más fácil.

Después de esto, cuando te preparas para el desayuno, bendice todo lo que comas y bebas para que se convierta en energía de luz radiante y gozosa. A continuación, ofrécelo a la sabiduría y compasión universal y divina de Avalokitesvara. Pero tú eres Avalokitesvara; Avalokitesvara no está fuera de ti. O, si lo prefieres, puedes visualizar a Avalokitesvara en tu corazón, o puedes hacer tu ofrecimiento a guru Avalokitesvara, el guru, que debe ser considerado inseparable de Avalokitesvara. Desde el momento en que te despiertas debes transformarlo todo.

Este proceso completo tiene que ver con despertar nuestra mente. Nuestras acciones habituales son como las de una vaca, pero cuando las transformamos se pueden volver divinas, más allá de los conceptos normales. Desde luego, si no tenemos alguna comprensión de la naturaleza de la realidad, la vacuidad, que las cosas no existen como entidades en sí mismas, es difícil transformar la energía ordinaria en energía gozosa. Pero para quienes comprenden la vacuidad, resulta fácil.

Cuando trasciendes la energía ordinaria, cada vez que bebes, por ejemplo, energizas tu sistema nervioso de Avalokitesvara, y la experiencia gozosa te trae una satisfacción psicológica. Cuando bendices tu comida a la hora de comer y la transformas en la energía gozosa universal de la visión de la conciencia divina de Avalokitesvara, cambias por completo la relación entre la energía física de la comida y tú mismo. Inténtalo, y experimentarás lo que te estoy diciendo.

Normalmente consideras el comer y el beber como algo mundano: “No me gusta mi cuerpo. No quiero comer esta comida ¡uf!”. En ocasiones, no te gustan

tus propias acciones. Esto no está bien. Pero cuando las transformas en la energía gozosa de Avalokitesvara, es totalmente diferente; todo cambia. Eres una persona diferente; tu mente se vuelve otra cosa.

A menudo, cuando comemos, hablamos atolondradamente. Si es posible, deberías sentarte y tomarte tu tiempo. Aquí, en este retiro, no importa si no eres parte de un grupo. Quédate contigo mismo, siéntate y relájate, en vez de relacionarte como si estuvieras en una fiesta. Si aprendes a hacer eso correctamente, entonces, más tarde, cuando estés en la fiesta, podrás hacer que tus acciones trasciendan y se transformen en la sabiduría gozosa de la liberación.

Al principio de tu adiestramiento, las acciones espontáneas no son instintivas, resultan difíciles y requieren esfuerzo. Cuando hayas evolucionado más allá del esfuerzo, sin embargo, no necesitarás niveles de pensamientos burdos para hacer algo; tus acciones se volverán espontáneas. Es igual que cuando estás en la cama tratando de dormirte: tu mente está en todas partes. “Después de este curso de meditación haré esto y lo otro, pero él me dice que haga aquello y ella lo de más allá...”. ¡Esto es demasiado! Estás volando alrededor del mundo yendo por encima de Sydney y luego Melbourne, yendo a las fiestas. Psicológicamente estás demasiado ocupado. Por lo tanto, es natural que cuando te levantas por las mañanas te sientas muy cansado. Así es como funciona la energía mental, no haces físicamente nada, pero mentalmente estás en algún viaje fantástico.

Así pues, cuando duermes, vuélvete Avalokitesvara. Si te resulta difícil dormirte, concéntrate en la sílaba *Hrih*, en el chakra de tu garganta, o también te puedes concentrar en tu corazón. Visualízala vibrante, irradiando luz negra. ¿Negra?, sí; o como mínimo, muy oscura. En Occidente, cuando quieres dormir, cierras las cortinas para que esté oscuro, ¿no es verdad? No podéis dormir si hay luz porque vuestra mente está ocupada, quiere mirar las cosas. Mientras duermes, la percepción de los órganos sensoriales no funciona, así pues, éste es un método que puedes usar si quieres dormir, ¡incluso si quieres dormir todo el día y toda la noche! En el tantra hay muchos métodos técnicos como este.

Por ejemplo, algunos varones tienen dificultad en controlar su energía sexual cuando duermen, especialmente durante los cursos de meditación como este, y pierden semen. Si, con una fuerte concentración, puedes traer la sílaba semilla *Hrih* a tu garganta, no hay forma de que puedas perder esta energía. Cuando vas a dormir, la energía del sistema nervioso sutil se mueve hacia abajo. Si te das cuenta, no es solamente algo psicológico; sino fisiológico. Pero técnicas como éstas pueden enredar tu mente. Cuando emplazas tu concentración en tu garganta y haces que la energía ascienda, puede permanecer ahí y no la pierdes. En vez de mirar a otras cosas y pensar: “Ella es así, él es eso”, visualízalas como Avalokitesvara. Cuando visualizas a otras personas como Avalokitesvara, no hay forma de que puedas desarrollar negatividad hacia ellas. Es imposible. En vez de darte algo que te haga sentir miserable te dan energía gozosa. De esta manera, todas las cosas, las situaciones, el ambiente, tu mandala, se vuelve pura energía: sabiduría totalmente pura y gozosa.

Cuando meditas en este templo, en vez de pensar que está hecho de madera ordinaria, imagina que la compasión universal gozosa en la forma de luz radiante emana de ti que eres Avalokitesvara o del guru Avalokitesva mismo. Entonces cuando miras las paredes, te dan una vibración alegre en vez de la sensación de una pared que no te gusta.

Ya has tenido algunas experiencias sobre esto. Analiza cómo eres tú en tu casa o cuando estás con tus amigos. Al relacionarte con tus propias experiencias cotidianas, puedes entender cómo es posible expandirlas y desarrollarlas de forma infinita.

### ¿QUÉ ES LA REALIDAD?

No estoy hablando de cosas que sean imposibles de desarrollar. El tantra se adecua a la mente occidental, que es técnica y compleja. Puesto que el tantra posee métodos técnicos, pienso que la mente occidental puede digerirlos fácilmente. Os gusta la belleza, los buenos olores, las formas hermosas, y los colores, ¿no es así? Os gusta decorar, tener cosas bonitas, transformar cosas, decorar vuestras casas de esta forma o de la otra. Es lo mismo con el tantra, pero para ello, en este caso utilizamos la mente.

Tal vez penséis que estoy diciendo que debéis alucinar, que tenéis que inventaros algo que no tenga que ver con la realidad, o que el tantra os convierte en magos para que podáis inventar algo. “Esto no es la realidad”, pensaréis. “¿Cómo funciona esto?”.

Dejadme que os haga una pregunta: ¿Qué es la realidad? ¿Es que vuestra visión de un apetecible chocolate es la realidad? Cuando tenéis problemas y conflictos y veis a las personas como miserables, ¿es esto real, o no? Os voy a contestar: Todo lo que consideráis bueno o malo, todo el mundo sensorial al completo es vuestra propia invención psicológica. Vuestra mente lo crea. Nada que existe en este mundo es automáticamente o absolutamente bueno o malo. Esto es sencillamente imposible.

Chandrakirti, el famoso santo indio mahayana que expuso la filosofía madhyamaka de Nagaryuna, nos ofrece el siguiente ejemplo. Imagina que hay una taza de líquido y que distintas personas lo miran. Una es un humano, la otra es un dios samsárico y la otra es un *preta*, un espíritu hambriento. Aunque están mirando al mismo objeto, la misma taza de líquido, cada uno la ve de una forma enteramente diferente. El ser humano la ve como agua; el dios la ve como *amrita*, néctar bienaventurado, el espíritu hambriento la ve como sangre o pus. Así pues, ¿qué es la realidad? ¿Qué percepción es correcta?

Otro ejemplo: cada hombre escoge a la mujer que le gusta según su propio punto de vista particular. Y de acuerdo con su propia opinión de lo que es bueno o malo, las mujeres escogen entre los hombres. Si pensáis en esto, ¿cómo podéis convertir a alguien en hermoso o desagradable? Todo es una construcción de la mente. Investigadlo. Os gusta o disgusta alguien no porque, por naturale-

za, sea bueno o malo, sino porque tenéis una concepción previa de cómo debe ser. De forma automática respondéis: “bueno” o “malo”.

Todavía hay otra forma para expresar que no estáis liberados. Vuestros conflictos con los demás son el resultado de vuestras ideas fijas y fanáticas sobre lo bueno y lo malo. No tenéis ninguna comprensión universal; vuestra visión fanática previene el desarrollo de la sabiduría y la comprensión universal, la esencia de Avalokitesvara.

La respuesta de Lama Je Tsongkapa al debate de Chandrakirti es que en la taza de líquido existen simultáneamente la realidad del agua, la realidad del néctar gozoso y la realidad de la sangre. ¿Cómo es eso? Porque las impresiones de las energías kármicas poderosas, que están latentes en cada ser, se despiertan por las causas cooperantes, la vista de la taza de líquido, y la combinación con estas causas cooperantes para crear la realidad del agua, del néctar o de la sangre. Discute esto con otros estudiantes de darma y, gradualmente, poco a poco lo comprenderás.

En otras palabras, las tres percepciones son correctas. En un solo objeto, la taza de líquido, encontramos la energía del agua, la energía del néctar y la energía de la sangre. Es lo mismo cuando una mujer mira a un hombre y lo ve como atractivo y otra lo considera feo y desagradable. Si cien mujeres le miran, habrá unas cien opiniones diferentes. No obstante, existe en este hombre la energía que cada mujer percibe, igual que en el ejemplo del líquido.

Otro gran maestro mahayana, Shantideva, que explicó las enseñanzas del *Prajñaparamita* del noble Buda, las enseñanzas sobre la sabiduría de la vacuidad, para que pudieran ser más fácilmente comprensibles, habló de cómo, en los reinos del infierno, por ejemplo, un ser sentiente, podía terminar en una casa de acero al rojo vivo, rodeado por un fuego abrasador, y pensar, “¿de dónde ha surgido todo eso?”. Shantideva decía que no venía de ningún lugar, sino de la propia mente del ser. No se trata de que alguien en un lugar llamado infierno construyera esta casa llamada infierno, encendiera el fuego abrasador, y pensara: “¡Ah, estoy esperando a Thubten Yeshe. Pronto morirá y vendrá aquí. Estoy preparado para él!”. El infierno no existe de esta forma.

La realidad es que en el momento de la muerte, la energía poderosa de las acciones negativas previas de este ser existen como impresiones en su mente, y al ser despertadas y activadas crean la experiencia de sufrimiento intenso de este ser que llamamos infierno. El infierno no existe por su propio lado; la mente negativa lo crea. No solamente Shantideva afirma esto, el noble Buda lo confirma en sus sutras, y Shantideva los cita. Esto es muy interesante e importante. Investígalo; piensa sobre ello.

Cuando consideras el *Lam Rim* de una forma meramente intelectual puedes llegar a pensar que el infierno es una cosa real, que existe por su propio lado. Que existe algo concreto, algo que se ha creado. A continuación piensas: “¡Oh, esto es imposible!”, y dudas sobre la existencia de cosas semejantes. Sin embargo, la explicación de Shantideva sobre los fuegos del infierno y demás hace que para

los occidentales sea fácilmente comprensible. La visión más miserable que tienes de la realidad la construye tu propia mente, tu propia inmoralidad; tu visión gozosa de la realidad, también la construye tu propia mente, tu propia virtud.

Si quieres fijarte más detenidamente en la realidad, puedes comparar las experiencias psicológicas de tus sueños con las experiencias de cuando estás despierto. ¿Cuál es la diferencia? De verdad, analízalo ahora. Siempre piensas, de manera concreta, que son diferentes: “Mis sueños no son reales pero mi vida cotidiana es verdaderamente real”.

Si lo analizas detenidamente verás que eso no es así. En ocasiones la realidad de los sueños es incluso más fuerte que la realidad del día. Supongamos, por ejemplo, que tienes un sueño terrible, cuando despiertas por la mañana te sientes tan triste; es increíble. No puedes entender el porqué. “Fue un sueño”, te dices. ¿No te ha sucedido algo así? Eres suficientemente inteligente para saber que el soñar y el estar despierto son distintos, pero el control que este sueño poderoso ejerce sobre ti te hace sentirte incómodo. Esto muestra que los sueños también son realidad.

Algunas veces sueño que estoy comiendo una deliciosa comida, y por la mañana mi cuerpo, mi sistema nervioso, se siente tan cómodo; incluso ha obtenido energía. Es sorprendente. ¡Tal vez sea un espíritu hambriento! Estoy bromeando. Estoy seguro de que todos habréis tenido este tipo de experiencia. Esto muestra que los sueños también son realidad.

Así pues, la cuestión es: ¿Qué es la realidad? Eso es todo. En todas las enseñanzas del noble Buda con cada punto importante que él expone muestra que la mente es la principal elaboradora de la realidad. La bondad humana surge de la mente. Los problemas humanos, la maldad humana, proceden de la mente. El hambre de los pretas, las visiones horribles de los seres del averno, todas estas cosas proceden de la mente. Desde luego, lo bueno y lo malo existen, pero sólo de una forma relativa. Solamente existen a un nivel relativo, no de forma absoluta. Como ya he dicho, la combinación de la energía psicológica y las varias causas cooperantes se transforman en nuestra visión de la realidad.

Todavía hay otra forma de considerar esto: ¿Cuántos fenómenos universales son reales para ti? Analízalo. De hecho, no todos los fenómenos que existen son reales para ti. ¿Cierto? Nuestras mentes son limitadas, por lo tanto, lo que percibimos como realidad es limitado, aunque el fenómeno universal es ilimitado. ¿Lo comprendes? Aquello con lo que tu conciencia no ha conectado no es realidad para ti, pero es realidad para otros. De nuevo, la pregunta es ¿qué es la realidad? Éste es otro acercamiento.

Es importante descubrir lo que es la realidad para tu propia mente, para tu propio punto de vista. Consideremos el ejemplo de una mesa. Afirmas: “Veo que esta mesa existe”, pero en realidad, la mesa no existió para ti hasta que llegaste y te fijaste en ella. Cuando la viste, cierta energía mental se derramó en la atmósfera y a continuación dijiste: “Veo una mesa, esta mesa. Es así y asa”. Aunque tu mente dualista percibe la mesa como algo fuera de ti, de hecho, es una

parte de la naturaleza de tu mente; la mente y tu conciencia están unificadas. Del mismo modo es tu propia energía psicológica la que hace que las cosas aparezcan como buenas o malas. Todo lo que percibimos está construido psicológicamente, nada existe desde el exterior, de una forma rígida o de otra.

#### EL BUDISMO NO ES SIMPLEMENTE UNA RELIGIÓN

La gente piensa que el budismo sólo es una “religión”. En realidad, el noble Buda expuso sus ideas científicas sobre los átomos y la evolución de los fenómenos mucho antes de que lo hiciera la ciencia occidental. Cuando estudias el budismo, no estudias algo que es simplemente religioso, estudias todo el Universo. Si eres fanático, eres más estrecho que expansivo, y esta actitud es muy peligrosa, produce enfado y miedo.

Debes tener suficiente sentido común para ver la totalidad de todo el conjunto; debes tener una discriminación correcta. Pero esto es difícil, porque el punto de vista filosófico y científico occidental actualmente muestra que los fenómenos existen como entidades en sí mismas. El punto de vista científico occidental está construido sobre esta premisa. Por consiguiente, es muy duro cuando algún lama aparece de repente y os dice que lo que creéis que es real no es la realidad. “Oh”, pensáis. “¿Cómo puede decir esto? Así es como he visto la realidad desde que nací”.

Sin embargo, cuando escucháis que la realidad no es siempre como habéis pensado que es, vuestra mente alucinada siente miedo. Pero de forma gradual, cuando lo analizáis cabalmente, vuestros conceptos y sentimientos cambian, la realidad cambia, las emociones cambian, y la discriminación cambia: en otras palabras, todo el Universo cambia.

#### VIVIMOS EN NUESTROS PROPIOS MUNDOS

Otra forma de decirlo: Todos vivimos en nuestro propio mundo. Decimos: “Vivimos en el Instituto Chenresig”, pero de hecho, cada una de las setenta personas que se encuentran aquí tienen una idea diferente, una concepción distinta, de lo que es el Instituto Chenresig. Por consiguiente, cada uno de nosotros tiene sensaciones, emociones y discriminaciones diferentes. Es en este sentido en el que estamos viviendo nuestro propio mundo. Yo no estoy viviendo en vuestro mundo; vosotros no estáis viviendo en el mío, pero vivimos juntos. Comemos de los mismos cereales para desayunar, el mismo arroz y verduras para comer. Bebemos de la misma agua. Hacemos las mismas cosas, pero a pesar de todo las experimentamos de forma distinta. Eso es sorprendente, pero también muy simple. Si todos estuviéramos viviendo en el mismo mundo, entonces, cuando riéseis, yo también lo haría, y cuando me riése yo, también lo haríais vosotros. Pero no lo hacemos ¿verdad? Por lo tanto, como podéis ver, todos vivimos en nuestro propio mundo.



Lama Yeshe (1935-1984), autor de *Introducción al Tantra* y *La Energía de la Sabiduría*, fue el co-fundador de la red mundial de centros de meditación, la *FPMT*, la *Fundación para Preservar la Tradición Mahayana*.

Robina Courtin, estudiante de Lama Yeshe, es la protagonista del galardonado documental *Chasing Buda* y directora de *Liberation Prison Project* una de las actividades de la *FPMT*.

Un completo retiro de meditación de uno de los pioneros del budismo tibetano en Occidente. Lama Yeshe guía al lector a través de la práctica de la meditación tántrica de Avalokitesvara, el buda de la compasión, basando sus instrucciones en un texto escrito por el actual Dalai Lama cuando tenía diecinueve años. Lama Yeshe concede una gran importancia al *mahamudra*, la vacuidad de la propia mente, y desmitifica estas técnicas esotéricas, mostrándolas como lo que son: una psicología altamente evolucionada.

“La compasión es necesaria para todo el mundo. Particularmente en la actualidad, la compasión es lo único que puede sanar los problemas a los que nos enfrentamos”. Lama Yeshe fue capaz de traducir el pensamiento del budismo tibetano no sólo por medio del lenguaje, sino por su presencia, gestos y modo de vida. Fue una persona maravillosa que tuvo la cualidad única de transmitir el verdadero mensaje de la unión de la compasión y la sabiduría; el gran *mahamudra*.

**Gehlek Rimpoché,**  
autor de *Good Life, Good Death*.

“Un libro profundamente íntimo, claro y compasivo, sabes que estás escuchando a una de las voces inolvidables de uno de los grandes maestros de nuestro tiempo”.

**Sogyal Rimpoché,**  
autor de *El libro tibetano de la vida y la muerte*.



**EDICIONES DHARMA**

ISBN: 978-84-86615-32-1



9 788486 615321