

Dalai Lama

Los siete pasos hacia el amor

Grijalbo

www.megustaleer.com

Índice

[Cubierta](#)

[Prólogo](#)

[1 Mi visión](#)

[2 Estadios del desarrollo](#)

[3 La pureza fundamental de la mente](#)

[4 Paso preparatorio: ver al amigo y al enemigo](#)

[5 Primer paso: reconocer a los amigos](#)

[6 Segundo paso: agradecer la bondad](#)

[7 Tercer paso: corresponder a la bondad](#)

[8 Cuarto paso: aprender a amar](#)

[9 La diferencia entre amor y apego](#)

[10 El amor como la base de los derechos humanos](#)

[11 Ampliar el círculo del amor](#)

[12 Quinto paso: el poder de la compasión](#)

[13 Sexto paso: el compromiso pleno](#)

[14 Séptimo paso: buscar la iluminación altruista](#)

[15 El enorme poder del altruismo](#)

[16 Actuar con amor](#)

[Créditos](#)

[Acerca de Random House Mondadori](#)

Prólogo

Conocí a mi primer maestro de budismo tibetano hacia finales de 1962 en New Jersey. Como muchos monjes mongoles, Geshe Wangyal, un mongol kalmyk de Astracán, donde el Volga vierte sus aguas en el mar Caspio, viajó al Tíbet para ingresar en una universidad monástica, donde pasó treinta y cinco años. Testigo de la destrucción de las instituciones budistas en la Unión Soviética, presintió —tras las incursiones comunistas chinas en 1950— lo que se avecinaba para el Tíbet y en 1955 emigró a la India. Transcurridos tres años viajó en barco a Estados Unidos con ayuda de la Church World Service.

Apenas hubo desembarcado, Geshe Wangyal empezó a enseñar budismo tibetano a personas interesadas en ello; y en 1960 fundó un monasterio y centro de enseñanza e invitó a cuatro monjes tibetanos a unirse a él. Enseñaron a muchos estadounidenses, incluido un servidor. Algunos de ellos destacaron con el tiempo en el ámbito de la docencia, la política, la medicina, la religión y la edición.

El masivo éxodo que sufrió el Tíbet en 1959, cuando el Dalai Lama huyó a la India, favoreció la creación de escuelas tibetanas para monjes y laicos en la India, Sikkim y Nepal, incluido el primer centro educativo monástico fundado en una antigua prisión de Buxadur, la India, lugar de difícil adaptación por sus altas temperaturas y su baja altitud. Con el tiempo se fueron restableciendo en la India y Nepal las principales instituciones monásticas de todas las grandes órdenes del budismo tibetano, aunque más reducidas. Las escuelas monásticas grandes aprovecharon esta nueva situación para realizar algunas reformas y abandonar ciertos elementos, como la institución de los monjes policía, los supuestos encargados de mantener la disciplina tan temidos en el viejo Tíbet. Otros grupos crearon innovadores centros educativos religiosos ajenos al control de los monasterios. La educación laica en los cursos de primaria y secundaria, por su parte, acabó incluyendo temas hasta entonces restringidos a los clérigos.

En el extranjero, los profesores tibetanos —tanto monásticos como laicos— trataron de adaptar los antiguos métodos de práctica y estudio a entornos más

seculares. Hoy día, después de prosperar lenta pero ininterrumpidamente en miles de centros de todo el mundo, estamos a punto de fundar importantes centros de enseñanza de estilo tibetano fuera de la comunidad tibetana. La diáspora ha hecho posible que aspectos de la enseñanza tradicional del Tíbet, con más de mil años de antigüedad, se propaguen mucho más allá de su lugar de origen. Fuera del Tíbet hay necesidad del rigor de estos estudios e interés por unos métodos de enseñanza antiguos cuya eficacia ha quedado demostrada con el tiempo, si bien existen grandes dificultades para poner en marcha estos estudios fuera de los entornos tibetano y mongol.

Da la sensación de que el mundo se halla dominado por fuerzas que impiden este desarrollo: una creciente tendencia a la explotación, a la avaricia y a la lujuria; un consumismo descontrolado; una constante manipulación de opiniones que refuerzan los impulsos ordinarios; la presencia ubicua de entretenimientos insustanciales; distancia cada vez mayor entre ricos y pobres; explicaciones superficiales sobre las complejidades de la existencia humana; excesos en el comer que generan dolor y obesidad; movimientos que pretenden devolver los derechos de los trabajadores a los niveles que tenían en el siglo XIX; un énfasis ridículo en el beneficio económico, como si fuera la única razón de vivir. Sin embargo, existen indicios de que estas fuerzas oscuras están provocando una reacción de insatisfacción y un deseo de probar otros caminos.

Son muchas las personas en todo el mundo que poseen tanto una cultura local como una cultura global, y muchas han adoptado actitudes que igualan en importancia a su cultura local original. Esta abertura indica una buena disposición para aceptar nuevos puntos de vista, pero también puede significar un sentido fracturado del tiempo, lo cual podría poner en peligro la clase de inmersión que se requiere en la práctica budista tibetana.

El gobierno tibetano en el exilio está dando los pasos necesarios para incorporar el principio democrático de separar el control político de las instituciones religiosas sin abandonar por ello los ideales budistas. Esto es comparable a la adaptación de los sistemas educativos tibetanos, los cuales mezclan elementos laicos y religiosos.

Los tibetanos que viven fuera de su país se esfuerzan por determinar qué tradiciones deben conservar y cómo conservarlas. Por ejemplo, todos nosotros valoramos la larga tradición de la medicina tibetana. El ingenio de cientos de

médicos a lo largo de más de mil años ha dado lugar al desarrollo de efectivos tratamientos compuestos con hierbas y minerales. Si observamos otras partes del mundo donde la modernidad ha destruido y reemplazado antiguas formas de vida y donde la sabiduría de viejos métodos médicos se ha perdido para siempre, nos damos cuenta del enorme tesoro que representa la antigua sabiduría conservada en las tradiciones tibetana y china.

Es preciso mantener los bosques mediante la tala y la replantación planificadas a fin de conservar variedades de plantas y animales potencialmente beneficiosas para el mundo, pero es una tarea que plantea problemas de desplazamiento y comerciales que podrían condenar a la gente a la pobreza permanente; también los tibetanos se enfrentan al conflicto entre la necesidad de alimentar a las personas ahora y las fuerzas del mercado que con el tiempo agotarán este tesoro. Del mismo modo que los mercados liberalizados no hacen libres los mercados, el desarrollo descontrolado no garantiza el progreso. Son problemas a los que se enfrenta el planeta y no existen soluciones fáciles.

El futuro bienestar del Tíbet depende de la buena disposición del gobierno chino para dejar a un lado sus miedos e iniciar negociaciones sinceras con el gobierno tibetano en el exilio. El actual llamamiento chino a entablar negociaciones, ¿es un nuevo enfoque basado en un sincero interés o es solo una estratagema más? Hasta la fecha, el gobierno de Pekín ha utilizado el engaño como táctica de aplazamiento; un ejemplo de ello es el requisito de que el Tíbet renuncie a su independencia, a pesar de que el Dalai Lama ya abandonó esa exigencia nada menos que en 1978. El defecto del gobierno chino es la falta de amor y compasión, defecto que, como todos sabemos por nuestra experiencia personal, con el tiempo conduce a la autodestrucción.

Es absolutamente preciso que en todo el mundo el amor diluya la intolerancia, el conocimiento mine la ignorancia, el activismo coordinado sustituya a la aceptación y la desesperación pasivas, el diálogo reemplace a la recriminación, la justicia innovadora gane terreno a la venganza, la ética se imponga en el orden de prioridades, el reconocimiento de los derechos humanos evite la privación de los mismos. Solo un decidido esfuerzo realizado durante un largo período de tiempo puede vencer a fuerzas tan arraigadas como la estupidez y la avaricia.

Confío en que este libro sobre el amor de su Santidad el Dalai Lama,

inspirado en una larga tradición de técnicas tibetanas destinadas a la transformación de la mente y el corazón, contribuya a eso que necesitamos tan encarecidamente: cultivar el amor y la compasión por todos los seres.

JEFFREY HOPKINS,
doctor en filosofía,
profesor de estudios tibetanos,
Universidad de Virginia

Mi visión

Si no se domestica al enemigo interno del odio, cuando intentamos domesticar a enemigos externos, estos crecen.

Por tanto, es una práctica de los sabios domesticarse a sí mismos mediante las fuerzas del amor y la compasión.

BODHISATTVA TOKMAY SANGPO

Cuando hablo de amor y compasión no lo hago como budista, ni como tibetano, ni como Dalai Lama, sino como un ser humano que habla a otro ser humano. Espero que en este momento pienses en ti como en un ser humano y no como en un americano, un asiático, un europeo, un africano o un ciudadano del país que sea. Estas lealtades son secundarias. Si tú y yo encontramos un terreno común como seres humanos, nos comunicaremos a un nivel básico. Si yo digo «soy monje» o «soy budista», estos aspectos, comparados con mi naturaleza humana, son temporales. Ser humano es fundamental, la base a partir de la cual todos crecemos. Tú has nacido ser humano y eso es algo que permanece inalterable hasta la muerte. Todo lo demás —si eres joven o viejo, rico o pobre, culto o inculto— es secundario.

Solucionar problemas

En las ciudades grandes, en las granjas, en los lugares remotos, en el campo, la gente siempre está ocupada. ¿Por qué? A todos nos mueve el deseo de obtener felicidad. Eso está bien. Sin embargo, debemos tener presente que un exceso de implicación en los aspectos superficiales de la vida no resolverá el

problema de la insatisfacción. El amor, la compasión y el interés por los demás son las verdaderas fuentes de felicidad. Si las tienes, no te afectarán ni las circunstancias más incómodas. Pero si alimentas el odio no serás feliz aunque vivas rodeado de lujos. Por tanto, si realmente queremos felicidad, debemos ampliar la esfera del amor. Es una cuestión tanto de pensamiento religioso como de sentido común.

La ira no se puede vencer con ira. Si una persona muestra ira hacia ti y tú respondes con ira, el resultado será desastroso. En cambio, si controlas tu ira y muestras el sentimiento opuesto —amor, compasión, tolerancia y paciencia—, no solo conservarás tu paz interior, sino que la ira del otro se irá apagando poco a poco. Nadie puede negar que cuando hay ira, la paz interior es imposible. Solo a través de la bondad y el amor puede alcanzarse esa paz.

Los seres humanos son los únicos seres con capacidad para juzgar y razonar; comprendemos cuáles son las consecuencias y pensamos a largo plazo. También es cierto que los seres humanos pueden desarrollar un amor infinito, mientras que, que nosotros sepamos, los animales solo pueden sentir afecto y amor de forma limitada. No obstante, cuando los seres humanos se irritan, todo ese potencial se pierde. Ningún enemigo armado solo con armas puede anular esas cualidades, mientras que la ira sí puede. La ira destruye.

Si lo observas detenidamente, verás que el plan de nuestras acciones se halla dentro de la mente. Las actitudes contraproducentes no surgen por sí solas sino por culpa de nuestra ignorancia. También el éxito se halla dentro de nosotros. De la disciplina, la conciencia y la comprensión clara de los efectos negativos de la ira y los efectos positivos de la bondad surgirá la paz. Por ejemplo, actualmente quizá seas una persona que se irrita con facilidad. Sin embargo, con una comprensión y una conciencia claras puedes debilitar tu irritabilidad y, a renglón seguido, reemplazarla. El propósito de este libro es preparar el terreno para esa toma de conciencia a partir de la cual puede crecer el verdadero amor. Necesitamos cultivar la mente.

Todas las religiones transmiten mensajes de amor, compasión, sinceridad y honestidad. Cada sistema busca su propia manera de mejorar la vida de todos nosotros. No obstante, si damos demasiada importancia a nuestra filosofía, religión o teoría, si nos apegamos demasiado a ella e intentamos imponérsela a otras personas, surgirá el conflicto. Prácticamente a todos los grandes maestros, entre ellos Buda Gautama, Jesucristo, Mahoma y Moisés, les

motivaba el deseo de ayudar a sus semejantes. No buscaban el beneficio personal, ni crear más conflicto en el mundo.

Tal vez la religión se ocupe de cuestiones filosóficas profundas, pero el fundamento de la religión es el amor y la compasión. Así pues, en este libro describiré la práctica del amor que yo mismo ejercito. La práctica del amor me proporciona paz interior y ayuda a otras personas. Las personas necias y egoístas siempre están pensando en sí mismas y el resultado siempre es negativo. Las personas sabias piensan en los demás, ayudan en todo lo que pueden y el resultado es felicidad. El amor y la compasión son beneficiosos tanto para ti como para los demás. A través de tu bondad hacia otros tu mente y tu corazón se abrirán a la paz.

Extender este estado interior a la comunidad que te rodea generará unidad, armonía y cooperación; extender esta paz a las naciones y de ahí al mundo generará confianza y respeto mutuos, comunicación sincera y, por último, esfuerzos colectivos para resolver los problemas del mundo. Todo esto es posible. Pero el cambio debe producirse primero en nosotros.

Cada uno de nosotros es responsable de la humanidad en general. Es preciso que nos veamos como auténticos hermanos y hermanas, y que nos interese por el bienestar común. Debemos tratar de reducir el sufrimiento de los demás. En lugar de trabajar únicamente para enriquecernos, es preciso que hagamos algo positivo, algo verdaderamente dirigido al bienestar del conjunto de la humanidad.

Actuar llevados por la compasión y el amor, respetar los derechos de los demás: he ahí la auténtica religión. Vestir una túnica y hablar de Dios pero pensar egoístamente no es un acto religioso. En cambio, un político o un abogado que se preocupa verdaderamente por la humanidad, que hace cosas que benefician a otros, practica sinceramente la religión. El objetivo debe ser servir a los demás, no dominarlos. Las personas sabias practican el amor. Como dice el erudito y yogui indio Nagarjuna en su *Guirnalda de joyas*:

Después de analizar en profundidad
todas las acciones del cuerpo, el habla y la mente,
quienes perciben cuáles son beneficiosas para él y los demás
y siempre las ponen en práctica, son sabios.

Un acto religioso tiene una motivación positiva, se hace pensando sinceramente en el beneficio de los demás. La religión está presente en nuestra vida cotidiana. Si dirigimos nuestra vida pensando en el bien del mundo, estamos llevando una vida religiosa.

Esta es mi religión, una religión sencilla que no necesita templos ni complejas filosofías. Tu propia mente, tu propio corazón, es el templo; tu filosofía, la simple bondad.

Estadios del desarrollo

Los budas no limpian las malas acciones con agua, ni retiran el sufrimiento con sus manos, ni trasladan su comprensión a otros.

Los seres son liberados mediante la enseñanza de la verdad, la naturaleza de las cosas.

BUDA

En el Tíbet, un gran número de grandes yoguis-eruditos recogió las prácticas espirituales que conducen a la iluminación en unos volúmenes titulados *Los estadios del camino hacia la iluminación*. Estas elocuentes enseñanzas del compasivo Buda detallan una serie de prácticas que la persona afortunada puede utilizar con el fin de alcanzar la iluminación. De ellas se extraen las extensas escrituras y los comentarios budistas sin sacrificar la naturaleza ni el orden fundamental de las mismas. Conservadas para el mundo en el Tíbet, estas valiosas enseñanzas son una joya para los estudiantes y aprendices afortunados.

Los estadios del camino hacia la iluminación es un instrumento para principiantes —aquellos que todavía no han alcanzado ningún nivel espiritual— que nos explica los pasos a seguir de forma ordenada —primer paso, segundo paso y así sucesivamente—, sin confundir lo que viene antes con lo que viene después. Los volúmenes detallan las prácticas que todos necesitamos para alcanzar la iluminación; reúne primero los pasos en un formato breve y, a continuación, en un formato más extenso, de acuerdo con la capacidad del aprendiz. Este tipo de presentación está orientada hacia la práctica que permite comprender el camino.

Primero se exponen las prácticas destinadas a los principiantes. Cuando hayas ejercitado las reflexiones y sientas su impronta, tu mente estará capacitada para tratar cuestiones más profundas y pasarás al siguiente nivel.

Debes practicar y dominar cada estadio antes de pasar al siguiente. Es como en los estudios: un niño no puede ingresar en la universidad.

Resumen del libro

En este libro presentaré un sistema práctico de siete pasos para desarrollar el amor. Estas técnicas se basan en el enorme potencial que, gracias a la pureza fundamental de la mente, tienen los seres humanos para mejorar. El libro, por tanto, comienza analizando si las emociones contraproducentes están arraigadas en la mente o son periféricas y, por tanto, susceptibles de modificación. Al final llegamos a la conclusión de que la mente es fundamentalmente pura, como el cielo azul que hay detrás de los nubarrones. Partiendo de esta idea, estableceremos instrucciones concretas para una práctica que servirá de base para los posteriores siete estadios clave del desarrollo.

Esta práctica previa a los siete estadios tiene como objetivo que superemos nuestra tendencia natural a catalogar a las personas (como amigo o enemigo). Demuestra cómo el apego a tales categorías se basa en la valoración que hacemos de las ventajas y desventajas temporales que ofrecen las personas, un enfoque equivocado que limita sentimientos como el amor y la compasión. Veremos cómo nuestra adicción a lo atractivo aumenta nuestra simpatía hacia unas personas y la reduce hacia otras. Esta práctica inicial se fundamenta en el principio de igualdad, en nuestra aspiración común a la felicidad. Ejercicios meditativos sobre la variabilidad de las situaciones y relaciones ayudan a poner en tela de juicio las rígidas categorías que aplicamos de forma automática. Una técnica de refuerzo consiste en visualizar a dos personas: una digna de elogio y la otra en posición de atacar, para que aprendamos a reconocer y modificar nuestras respuestas reflejas. Los pasos de esta práctica preparatoria —meditaciones preliminares, técnicas de refuerzo y meditaciones finales— son comparables a limpiar y lijar una pared antes de pintar en ella un mural de amor.

Una vez cultivada la ecuanimidad, el primer paso consiste en desarrollar una actitud fuertemente positiva hacia círculos de personas cada vez más

amplios. El ejercicio comienza con la elección de tu mejor amigo como modelo para evaluar a otros amigos menos íntimos; luego a personas neutrales y, por último, a enemigos —personas que querrían perjudicarnos a ti y a tus amigos—. La tarea más difícil en este paso es apartar las piedras emocionales que te impiden progresar.

El segundo paso lleva a reflexiones prácticas sobre la bondad que familiares y amigos han mostrado hacia nosotros, sobre todo en la infancia, cuando dependemos tanto de la atención y el cuidado de otros. Una vez que empezamos a sentir un profundo agradecimiento por esa bondad, podemos extender poco a poco nuestra gratitud a personas que no pertenecen a nuestro círculo de amigos. Algunos ejercicios de este paso proponen recordar la bondad recibida a lo largo de varias vidas; otros van dirigidos a agradecer los servicios prestados por otras personas independientemente de su intención, como el empleado que coloca los productos en las estanterías del supermercado del barrio. La técnica de refuerzo consiste en valorar a nuestros enemigos, pues estos nos proporcionan oportunidades únicas para practicar la paciencia y la tolerancia.

El tercer y cuarto paso están relacionados y se refuerzan mutuamente. El tercer paso consiste en corresponder a la bondad de los demás desarrollando la heroica intención de ayudarles a alcanzar la iluminación. Esta intención conduce de forma natural al cuarto paso: aprender a amar, en el que se comienza por reconocer cómo sufre la gente. Exploraremos el funcionamiento del ciclo de las situaciones dolorosas y lo aplicaremos primero a nosotros mismos y luego a los demás. Llegados a este punto, tras haber avanzado por los estadios que aumentan el sentimiento de unión con los demás, podemos probar tres ejercicios, incrementando gradualmente la intensidad, para extender el interés por los demás y, por último, el amor.

Hasta aquí, el objetivo de los ejercicios es hacerse amigo de todos los seres, interesarse por su situación y estar dispuesto a ayudar. A partir de ahora se hace una distinción más clara entre amor y apego. Si extendemos los sentimientos de amor e interés más allá de los límites de predisposición establecidos, el amor se libera del contraproducente apego. Este proceso no consiste en buscar un amor nuevo y espiritual, sino en utilizar los sentimientos de amor familiar y aplicarlos a círculos cada vez más amplios.

El objetivo es cultivar en nuestros corazones el interés que una madre

entregada siente por su hijo y luego dirigirlo hacia más y más personas y seres vivos. Se trata de un amor sincero y poderoso. Mostraré cómo estos sentimientos ayudan a comprender verdaderamente los derechos humanos, no los basados en leyes o mandatos sino los profundamente arraigados en el corazón.

El quinto paso es el cultivo de la compasión, del deseo profundo de ver a los demás seres liberados del sufrimiento; esta es la otra cara del amor, el fuerte deseo de ver a otros felices. Para sentir amor y compasión por los demás — ricos o pobres, sanos o enfermos, jóvenes o viejos— es preciso ser consciente de su valor y reconocer al mismo tiempo su estado de sufrimiento. Los ejercicios prácticos de esta sección generan una paulatina experiencia de la compasión por aquellas personas por las que tus sentimientos son débiles, neutros, inexistentes o incluso negativos. La técnica de refuerzo consiste en ponerte en el lugar de alguien que vive en la miseria o padece una enfermedad.

El sexto paso enseña cómo comprometerse plenamente con el altruismo, y el séptimo y último paso lleva la experiencia del amor y la compasión hacia el objetivo más elevado de la iluminación: ayudar y servir más eficazmente a una amplia variedad de seres.

Seguir los estadios del camino hacia la iluminación hará que el contraproducente centrarse en uno mismo se transforme en un interés saludable por los demás. Al desarrollar tu propio potencial pasarás de valorarte a ti mismo a valorar a los demás. Las numerosas técnicas para reestructurar tus relaciones a partir de un amor imparcial y comprometido te garantizan que la práctica nunca será aburrida. La variedad hará más intensa y profunda tu experiencia. Por otro lado, puede que unas técnicas sean más apropiadas para tu manera de ser y de ver las cosas que otras, y puede que unos métodos te resulten más fáciles y eficaces que otros.

La pureza fundamental de la mente

La naturaleza de la mente es una luz nítida.

Las corrupciones son superficiales.

DHARMAKIRTI

¿Es posible librarse por completo de las emociones conflictivas, o solo es posible contenerlas? De acuerdo con una visión budista fundamental, la mente es esencialmente luminosa y concedora. Por lo tanto, los problemas emocionales no forman parte de la esencia de la mente; tales actitudes contraproducentes son temporales y superficiales y es posible eliminarlas.

Si emociones perturbadoras como la ira formaran parte intrínseca de la mente, esta mente tendría que estar siempre enfadada. Este no es, obviamente, el caso. Solo nos enfadamos en circunstancias determinadas, y cuando tales circunstancias no están presentes, tampoco lo está la ira.

¿Cuáles son las circunstancias que favorecen la aparición de la ira o el odio? Cuando nos enfadamos, el objeto de nuestra ira nos parece más horrible de como es en realidad. Te has enfadado porque esa persona os ha hecho, os está haciendo u os hará daño a ti o a tu amigo. Por tanto, ¿qué es ese «yo» que está siendo dañado?

Cuando tenemos un arranque de ira sentimos que el sujeto, «yo», y el objeto, el enemigo, son elementos sólidos e independientes. Al aceptar que tales elementos existen de forma inherente surge la ira. Sin embargo, si en ese primer arranque de ira utilizas la razón para preguntarte, «¿Quién soy yo? ¿Quién es este al que están haciendo daño? ¿Qué es el enemigo? ¿El enemigo es el cuerpo? ¿El enemigo es la mente?», este enemigo que existe sólidamente y que parece creado de forma inherente para enfadarse con él, y este «yo» que parece creado de forma inherente para ser dañado, desaparecen. Y la ira se diluye.

Piénsalo. Nos enfadamos con aquello que frustra nuestros deseos. La ira

se genera por la idea equivocada de que el objeto y tú estáis establecidos así (como enemigo y víctima) en y por vosotros mismos. El odio no forma parte fundamental de la mente. Es una actitud sin fundamento legítimo. Sin embargo, el amor se fundamenta legítimamente en la verdad. Cuando, durante un largo período de tiempo, una actitud que tiene un fundamento legítimo compite con una actitud que no lo tiene, la primera acaba venciendo a la segunda.

Las cualidades que dependen de la mente pueden desarrollarse ilimitadamente. A medida que desarrolles las actitudes que contrarrestan las emociones dañinas, estas disminuirán y finalmente desaparecerán. Dado que la naturaleza esencial de la mente es luminosa y conocedora, todos nosotros poseemos las herramientas necesarias para alcanzar la iluminación.

Reconocer la mente

Hace unos veinte años, cuando estaba en Ladakh, en la India, realizando una serie de meditaciones, tenía ante mí una estatua de Buda Shakyamuni, costumbre que todavía conservo. El baño de oro que cubría el corazón de la estatua se había pelado y la zona tenía un tono marronáceo. Mientras contemplaba el corazón de la estatua, que no tenía un color atractivo, y observaba mi mente, dejé de pensar y durante unos instantes sentí la naturaleza luminosa y conocedora de la mente. Posteriormente, cada vez que recordaba este episodio la experiencia se repetía.

En la práctica diaria resulta muy útil identificar la naturaleza de la mente y concentrarse en ella. Pero atrapar la mente no es fácil, porque está oculta bajo pensamientos dispersos. Una técnica para identificar la naturaleza fundamental de la mente consiste en dejar de recordar lo que sucedió en el pasado y, luego, dejar de pensar en lo que podría suceder en el futuro. Deja que la mente fluya, sin ninguna capa de pensamiento. Deja que la mente descanse en su estado natural y obsérvala durante un rato.

Cuando, por ejemplo, oyes un ruido, entre el momento de oírlo y el de conceptualizar su origen es posible percibir un estado mental vacío de pensamiento pero despierto, en el que el objeto es un reflejo de la luminosidad y el conocimiento de la mente. En este momento es posible captar la

naturaleza fundamental de la mente. Al principio, cuando no estás acostumbrado a esta práctica, es bastante difícil, pero con el tiempo la mente aparece clara como el agua. Trata de permanecer en ese estado, sin distraerte con pensamientos conceptuales, y acostúmbrate a él.

Practica esta meditación por la mañana temprano, cuando tu mente acaba de despertarse y está despejada pero tus sentidos aún no están funcionando plenamente. Conviene que no hayas comido demasiado por la noche y que tampoco hayas dormido en exceso, pues así tu sueño será más ligero y eso hará que al día siguiente la mente esté más ágil y aguda. Si comes demasiado, probablemente tendrás un sueño denso y pesado, casi como si fueras un cadáver. En mi rutina diaria, desayuno y como abundantemente pero por la noche ceno poco, apenas medio cuenco de galletas saladas; después me acuesto y a las tres y media de la madrugada me levanto para empezar a meditar.

Observa si prestar atención a la naturaleza de la mente por la mañana temprano hace que tu mente se mantenga más despierta el resto del día. Tus pensamientos, desde luego, serán más tranquilos. Si eres capaz de practicar un poco de meditación cada día y alejarte de esta mente dispersa, tu memoria mejorará. La mente conceptual, que está siempre pensando cosas buenas y en cosas malas, se tomará un respiro. La ausencia de pensamiento conceptual durante un rato supone unas vacaciones más que necesarias.

MEDITACIÓN

1. No pienses en lo que ha sucedido en el pasado ni en lo que podría suceder en el futuro.
2. Deja que la mente fluya, sin ningún pensamiento.
3. Observa la claridad luminosa de la mente.
4. Mantén esa experiencia durante un rato.

También puedes practicar esta meditación tumbado en la cama por la mañana, con lamente despierta pero los sentidos todavía entumecidos.

Contrarrestar los problemas

Ahora echemos un vistazo a emociones contraproducentes como el deseo, el odio y la envidia. Todas ellas proceden de la creencia equivocada de que los objetos existen como entidades independientes, cuando en realidad no es así. La fuerza de esa ignorancia genera todas las emociones perturbadoras. Pero, como ya hemos visto, cuando analizamos si esta ignorancia y los problemas que acarrea son inherentes a la naturaleza de la mente descubrimos que, como dice el erudito y yogui indio Dharmakirti: «La naturaleza de la mente es una luz nítida. Las corrupciones son superficiales». La naturaleza de la conciencia sutil más interna es pura. La ira, el apego y demás emociones son periféricas y no subsisten en la mente básica. A esta mente la llamamos mente innata fundamental de luz nítida. Y dado que hace posible la iluminación, también se la conoce como la naturaleza de Buda. Esta mente fundamental se halla en la raíz de todas las conciencias. Por otra parte, todos poseemos cierta capacidad de compasión, pese a las diferencias de desarrollo y amplitud, y todos poseemos una inteligencia que distingue entre el bien y el mal. Estas son todas condiciones indispensables para la iluminación.

Una vez que sabemos que las corrupciones no forman parte de la naturaleza de la mente, podemos eliminarlas generando antidotos, esto es, actitudes que, como los medicamentos, las contrarresten. Porque si las corrupciones fueran inseparables de nuestra mente básica, mientras la mente funcionara también los malos pensamientos —ira y demás— tendrían que existir, y no es así. En este preciso instante tu mente está leyendo y pensando que probablemente la ira no está presente. Es posible separar de la mente principal actitudes como la ira y el apego.

A lo largo de la vida, unas veces nuestra mente se aferra a la ira y al apego y otras al desapego, la satisfacción, el amor y la compasión. No podemos sentir deseo y odio por el mismo objeto exactamente al mismo tiempo. No hay duda de que podemos experimentar tales sentimientos en momentos distintos, pero

no en el mismo momento, lo que demuestra que ambas actitudes son opuestas. Cuando la fuerza de una aumenta, la de la otra disminuye.

La cognición legítima respalda el amor y la compasión. Para generar amor y compasión no es necesaria la ayuda de la ignorancia, que percibe erróneamente los objetos como entidades que existen de forma inherente o en y por sí mismas. Las actitudes no virtuosas como el odio y la soberbia —no importa lo fuertes que sean— solo pueden producirse con la ayuda y el apoyo de la ignorancia. Por consiguiente, sin esta percepción errónea de la naturaleza de las personas y las cosas es imposible que el deseo y el odio puedan operar. Afortunadamente, las conciencias que son lo contrario del deseo y el odio pueden operar incluso cuando no existe la percepción errónea de la existencia independiente.

La ignorancia y la sabiduría observan los mismos fenómenos, pero los perciben de forma totalmente distinta. La sabiduría tiene un fundamento legítimo, mientras que la ignorancia carece de él e interpreta erróneamente lo que está observando. Aumentar la fuerza de la sabiduría debilita la ignorancia. La sabiduría reduce la percepción errónea de la naturaleza de las personas y las cosas hasta que la ignorancia desaparece por completo.

El problema está dentro

Las circunstancias externas no son las que nos llevan al sufrimiento. El sufrimiento es generado y permitido por una mente indómita. La aparición de emociones contraproducentes en nuestra mente nos lleva a cometer actos nocivos. La mente pura por naturaleza está tapada por estas emociones y concepciones perturbadoras. La fuerza de su engaño nos empuja a cometer actos nocivos que nos conducen inevitablemente al sufrimiento. Debemos, con extremada conciencia y atención, extinguir estas actitudes problemáticas del mismo modo que las nubes concentradas se disuelven en el cielo. Cuando nuestras actitudes, emociones y percepciones contraproducentes cesen, también lo harán las acciones dañinas que resultan de ellas. Como dice Milarepa, el gran yogui tibetano de finales del siglo XI y principios del XII: «Cuando surge, surge dentro del propio espacio; cuando se disuelve, se

disuelve en el propio espacio». Es preciso que nos familiaricemos con el estado de nuestra mente para entender cómo podemos disolver las ideas y los impulsos erróneos en la esfera más profunda de la realidad. El cielo estaba ahí antes de que las nubes se concentraran, y lo estará después de que las nubes hayan desaparecido. También está presente cuando las nubes parecen cubrir hasta el último centímetro de cielo a la vista.

La naturaleza del agua no está contaminada de suciedad por muy sucia que esté. Asimismo, la naturaleza de una mente atribulada no está contaminada de corrupciones. La mente de luz nítida de los seres no está contaminada de emociones perjudiciales como el odio. La próxima vez que sientas odio, trata de extraer del funcionamiento principal de tu mente un observador que observe el odio. Aunque normalmente sentimos «yo odio...», como si nuestro sentido del yo y del odio estuvieran estrechamente ligados, ahora estás observando el odio desde cierta distancia, ves sus defectos, lo que hace que, de forma natural, el estado de alteración disminuya.

Para poder hacer esto primero debes desarrollar la capacidad de observar tus pensamientos, pues mientras tu conciencia esté sumergida en la conceptualidad es difícil que el pensamiento observe al pensamiento. No obstante, si cuando surgen los pensamientos eres capaz de apartar de ellos un observador que los observe, poco a poco desarrollarás la capacidad de observar la conciencia con la conciencia, e incluso en momentos de odio una parte de esa mente será capaz de salir de la ira. Al familiarizarte con la conciencia como conocedora y como objeto conocido, puedes llegar a reconocer lo que se conoce como la «mente ordinaria» no afectada por lo que gusta y lo que no gusta, lo que se quiere y lo que no se quiere. Cuando la mente no está dividida en muchas funciones diferentes, es posible reconocer su estado natural de luminosidad y conocimiento, y si mantienes ese reconocimiento, la experiencia de luminosidad y conocimiento aumentará. Dado que hasta la naturaleza interna del odio es luminosa y conocedora, este se diluirá poco a poco en la naturaleza de la conciencia.

No tienes que detener deliberadamente los pensamientos y sentimientos que acuden a tu mente; lo que debes hacer es no dejarte atrapar por ellos, no dejar que la mente sea arrastrada por ellos. De ese modo la mente tomará su forma natural y podrás identificar su luz nítida. Después podrás conocer su pureza fundamental.

Cuando comprendes que la luz nítida es la naturaleza de la mente interior, comienzas a desarrollar cualidades como el amor. Es por ello por lo que la transformación mental no puede producirse simplemente por realizar cambios en tu entorno externo. Adquirir más cosas cuando ya tienes lo necesario no puede conducir a la satisfacción.

La liberación se alcanza conociendo la naturaleza última de la mente; no es algo que nos es otorgado por una persona o cosa. La felicidad se consigue domesticando la mente; sin domesticar la mente no es posible ser feliz. Sea cual sea la naturaleza del mundo, no sufriremos ni causaremos sufrimiento si confiamos en la luminosidad fundamental de la mente, en su nítida luz.

La mente diamantina

Esta luz nítida, esta naturaleza luminosa, es la raíz última de todas las mentes: siempre indestructible, siempre inmutable como un diamante. En el budismo, este aspecto de la mente se considera permanente en el sentido de que su continuo es constante; siempre ha existido y siempre existirá, y por tanto no es algo que surge por ciertas causas o condiciones.

Nuestra mente básica es esencialmente pura, naturalmente exenta de problemas desde el principio. Dentro de ella, todos los fenómenos puros e impuros aparecen como manifestaciones de su naturaleza espontánea. Al resplandor de la mente se le llama incluso compasión, porque se traduce en acciones compasivas, fruto de su entidad esencialmente pura y su naturaleza espontánea.

Pura desde el principio y dotada de una naturaleza espontánea, esta mente diamantina es la base de todo desarrollo espiritual. La mente diamantina, aunque genera numerosas concepciones buenas y malas, como deseo, odio y perplejidad, está libre de la contaminación de estas corrupciones, como el cielo que se extiende al otro lado de las nubes. El agua puede estar extremadamente sucia, pero su naturaleza permanece limpia. De igual modo, por muchas emociones nocivas que genere esta mente diamantina y por muy poderosas que sean, la mente básica permanece inmune a la corrupción; es buena de principio a fin.

Cualidades espirituales maravillosas, como la compasión y el amor infinitos, están presentes en su forma básica en esta mente diamantina; su manifestación se ve impedida únicamente por condiciones temporales. En cierto sentido estamos iluminados desde el principio, dotados de una mente básica completamente buena.

Valorar la situación actual

Por haber nacido humano posees un sistema de apoyo físico que te permite alcanzar fácilmente tus objetivos a corto y a largo plazo. Ahora que has conseguido esta prometedora forma de vida, excepcional entre la miríada de formas que nacen en este mundo, es importante que no la desaproveches. Si, como ser humano, practicas únicamente para conseguir una buena vida para ti en futuros renacimientos, no estarás utilizando todo tu potencial. Y si simplemente aspiras a liberarte del sufrimiento, también estarás desaprovechando tus posibilidades intrínsecas. Deberías aprovechar tu humanidad al máximo para conseguir un desarrollo espiritual perfecto y completo.

MEDITACIÓN

1. Reflexiona sobre el potencial de tu situación actual para crecer espiritualmente: tienes un cuerpo humano; en tu entorno puedes acceder a enseñanzas espirituales; tienes la capacidad mental para interiorizar dichas enseñanzas. Posees una mente diamantina pura.
2. Valora tu actual oportunidad de dedicarte a la práctica espiritual.
3. Establece como tu motivación el deseo no solo de ayudarte a ti mismo, sino de ayudar a todos los seres.
4. Aspira a ayudar a los demás.

Paso preparatorio:

ver al amigo y al enemigo

Actualmente no soportas que tus amigos sufran pero te alegras de que tus enemigos sufran, y eres indiferente al sufrimiento de las personas neutrales.

TSONGKHAPA,
*Gran tratado de los estadios
en el camino de la iluminación*

Basándote en la verdadera naturaleza de la mente, es preciso que desarrolles un amor y una compasión tan fuertes que el sufrimiento ajeno te resulte insoportable. Dado que el amor y la compasión deben sentirse por todos los seres en igual medida, la fuerza de esas actitudes dependerá del grado de unión y estima que sientas por los demás. Por ejemplo, cuando un buen amigo enferma, el sentimiento de amor y compasión, el deseo de que esa persona se recupere de la enfermedad y recobre la salud, es más fuerte que el que podrías experimentar por un simple conocido o por una persona que te desagrada. Esta clase de amor y compasión se mezcla con el deseo de obtener un beneficio personal.

Si una persona con un físico atractivo y una personalidad agradable pierde alguno de esos atributos, tu inclinación a compadecerla podría desaparecer. Si sientes compasión por una persona fea, por mucho que cambie el aspecto de esa persona, el sentimiento de compasión permanecerá. En el primer ejemplo la compasión se mezcla con el deseo: la persona te atrae. Tu mente ha exagerado las facciones agradables de esa persona hasta generar deseo, y sientes añoranza, una mezcla de intimidad y deseo de aliviar el sufrimiento por el que está pasando. La compasión pura, sin embargo, no tiene preferencias;

está plenamente imbuida de ecuanimidad y se dirige tanto al amigo como al enemigo.

Sin este sentido de igualdad es imposible que surjan el amor y la compasión ecuanímes. Cuando hayas desarrollado una actitud ecuaníme hacia todos los seres, serás capaz de mirar con afecto no solo a tus amigos, sino a los seres que te son indiferentes e incluso a los enemigos. No es una tarea fácil. Es difícil desarrollar un sentimiento de unión con todos los seres. Para ello es preciso practicar la meditación reflexiva.

Igualdad

Empieza por observar que dentro de nuestra mente dividimos a las personas en tres categorías principales: amigos, personas neutrales y enemigos. Puede que tengamos diversas actitudes hacia ellas, pero aquí nos interesan tres: el deseo, la indiferencia y el odio. Cuando una de estas tres actitudes está presente, es imposible desarrollar el sentimiento de unión con todas las personas. Es preciso neutralizar el deseo, el odio y la indiferencia.

MEDITACIÓN

He aquí cómo podemos cultivar la ecuanimidad en la meditación:

1. Visualiza simultáneamente a un amigo, a un enemigo y a una persona neutral.
2. Examina tus sentimientos para ver a quién ves próximo y a quién mantienes alejado. Te sientes instintivamente próximo a tu amigo; en cuanto a tu enemigo, no solo sientes distancia, sino también, en ocasiones, ira o irritación; por la persona neutral no sientes nada. Averigua por qué.
3. Piensa en si te sientes próximo al amigo porque te ha ayudado a ti o a tus amigos.

4. Piensa en si te sientes alejado del enemigo porque te ha perjudicado a ti o a tus amigos.
5. Piensa si sientes indiferencia por una persona porque no os ha ayudado ni os ha perjudicado a ti y a tus amigos.
6. Comprende que, como tú, todas esas personas quieren ser felices y no quieren sufrir, y en este importante aspecto son todas iguales.
7. Mantén este razonamiento hasta que se asiente en el fondo de tu mente.

Ampliación

Si aceptas la posibilidad del renacimiento pasado y futuro a lo largo de un continuo de vidas, puedes ampliar tu percepción de igualdad considerando las implicaciones del renacimiento. El continuo de vidas significa que nuestros nacimientos no tienen principio. A lo largo de muchas vidas todas las personas han mantenido muchos tipos de relación con todas las personas. No puedes estar seguro de que quienes ahora son tus amigos también lo fueron en vidas pasadas, y lo mismo ocurre con los enemigos. Incluso en una misma vida hay personas que al principio son enemigos pero que más tarde se convierten en amigos, y otras que son amigos pero después pasan a ser enemigos. Si miramos hacia el futuro, no existe ninguna razón para pensar que un enemigo tenga forzosamente que seguir siendo un enemigo y que un amigo tenga forzosamente que seguir siendo un amigo. Los amigos, los enemigos y las personas neutrales son iguales porque pueden pasar de un papel a otro.

Consiguientemente, es imposible asegurar que cierta persona será siempre tu enemiga y, por tanto, debes rechazarla, o que cierta persona será siempre tu amiga y, por tanto, debes conservarla, o que una persona será siempre parte neutral y, por tanto, debes tratarla con indiferencia. En realidad, todas han actuado como enemigo, amigo y parte neutral. Si una persona te perjudicó el año pasado pero te ha ayudado este año, y otra persona te ayudó el año pasado pero te ha perjudicado este año, están empatadas, ¿no es cierto? Por eso no tiene sentido que nos empeñemos en considerar a determinada persona como un amigo y a otra como a un enemigo o alguien neutral. La estructura

básica de nuestra vida no es estable: a veces tenemos éxito y a veces no. Todo se halla en continuo cambio. Experimentar un sentimiento tan firme y estable hacia los amigos y los enemigos es, sencillamente, un error. No existe una razón válida para adoptar esta rigidez; es absurda. Reflexionar sobre ello hará que tu mente alcance poco a poco la ecuanimidad.

MEDITACIÓN

1. Piensa que ni siquiera en el espacio de esta vida existe la certeza de que determinados individuos vayan a ser siempre amigos, enemigos o personas neutrales. Toma ejemplos de tu propia vida: una persona neutral que se convirtió en amiga; una persona neutral que se convirtió en enemiga; un amigo que se convirtió en persona neutral o en enemigo; un enemigo que se convirtió en amigo.
2. Visualiza a una persona neutral e imagina que en otras vidas te ayudó y te perjudicó.
3. Imagina que un amigo que te ha ayudado mucho en esta vida te perjudicó y fue neutral en otras vidas.
4. Imagina que un enemigo que te ha perjudicado en esta vida fue neutral en una vida pasada y te benefició repetidas veces en otra vida anterior.
5. Convéncete de que a lo largo de muchas vidas todos, el amigo, el enemigo y el observador neutral, te han ayudado y perjudicado a ti o a tus amigos, de modo que no puedes llegar a la conclusión de que son exclusivamente una cosa u otra.
6. Comprende que, dentro del largo curso del renacimiento sin principio, ninguno de nosotros puede afirmar que alguien que nos ha ayudado o perjudicado en esta vida haya hecho lo mismo en todas las vidas anteriores.
7. Decide que no es justo elegir a una persona para la proximidad, a otra para la indiferencia y a otra para el alejamiento.

Reflexionar de este modo intensifica tu sentido de equidad de sentimientos hacia amigos, enemigos y personas neutrales.

Quizá te parezca más importante pensar en lo que otras personas están haciendo por ti o contra ti en la actualidad y no en otras vidas, pero no es así. Como hemos visto, la posición de una persona como amiga o enemiga puede cambiar incluso en una misma vida. La ayuda o el perjuicio de otra persona es algo pasajero, y optar por la proximidad o el alejamiento no puede basarse en una mera cuestión temporal. Decide que es poco práctico desear inquebrantablemente a quienes te están ayudando en este momento y odiar inquebrantablemente a quienes te están perjudicando en este momento.

Técnica de refuerzo

Cuando medites sobre esta cuestión, la percepción inquebrantable de unas personas como amigas y de otras como enemigas, y la consiguiente generación de deseo y odio, perderán fuerza. Sin embargo, para asimilar mejor las implicaciones de esta meditación, vale la pena plantearse una escena más dramática:

1. Visualiza a dos personas.
2. Imagina que una de ellas está agitando un puño frente a ti.
3. Reflexiona sobre el motivo de tu malestar: parece que estás a punto de recibir un puñetazo.
4. Imagina que la otra persona está, en ese mismo instante, haciendo algo agradable: elogiándote, ofreciéndote un regalo o acariciándote el brazo.
5. Examina por qué eso te agrada. Te sientes complacido debido a una circunstancia pasajera.
6. Tras comprender esto, concluye que tus reacciones con respecto a amigos y enemigos son poco profundas.

Meditación final

No puedes tener la certeza de que un amigo, un enemigo o una persona neutral siempre te ayudará, te perjudicará o no hará ni una cosa ni otra. Cuando pensamientos negativos y motivaciones como el odio o la ira están presentes, hasta un amigo es visto como un enemigo, pero cuando los pensamientos negativos hacia un enemigo desaparecen, el enemigo se convierte en amigo. Reflexiona sobre lo siguiente:

1. Desde su punto de vista, tanto amigos como enemigos y seres neutrales desean ser felices y no desean sufrir.
2. Desde tu punto de vista, todos y cada uno de ellos ha sido tu amigo infinidad de veces a lo largo de la existencia cíclica y volverá a ayudarte en el futuro; todos y cada uno de ellos ha sido tu enemigo con la misma frecuencia; y todos y cada uno de ellos ha sido un ser neutral.
3. Así pues, lo mires como lo mires, desde tu ángulo o el de otras personas, es absurdo exagerar las concepciones de intimidad y alejamiento. No deberías catalogar a una persona como básicamente buena o básicamente mala, aunque sus acciones en el momento presente sean buenas o malas, beneficiosas o perjudiciales. No existe una razón para ser agradable con una persona y desagradable con otra. Si bien es cierto que las personas son temporalmente amigas o enemigas —beneficiosas o perjudiciales— es un error decidir sentir atracción por unas y odio por otras.

Es importante realizar estas meditaciones reflexivas pensando en personas concretas en lugar de dirigirlas a todos los seres sintientes, ya que es un concepto demasiado vago para permitir un verdadero cambio de actitud. Si trabajas con individuos, ampliando paulatinamente el sentimiento hacia más y más personas, desarrollarás tu ecuanimidad con respecto a todos los seres vivos.

A través de esta meditación llegarás a la conclusión de que no tiene sentido cultivar fuertes sentimientos de deseo u odio. La parcialidad se debilitará y decidirás que catalogar rígidamente a las personas como amigas o enemigas ha

sido un error.

Al igual que alisar una pared antes de pintar un mural o preparar un campo antes de plantar, el desarrollo de un verdadero sentimiento de igualdad te proporcionará la base para el siguiente paso en el camino hacia el amor: ver en todos los seres sintientes al mejor de los amigos. El cultivo de la igualdad servirá como base del amor.

Primer paso: reconocer a los amigos

Cuando ves que los que te rodean se ahogan en el océano de la existencia cíclica y parecen sumergidos en un torbellino de fuego, no hay nada más terrible que trabajar por la liberación personal y desatender a quienes no reconoces debido al proceso de muerte y renacimiento.

CHANDRAGOMIN,
Carta a un estudiante

Ahora que has creado una actitud equitativa hacia amigos, enemigos y personas neutrales, cuentas la base necesaria para ver a todos los seres como tu mejor amigo. El objetivo ahora es desarrollar un verdadero sentimiento de unión con todo el mundo. Dado que es fácil sentir cariño por los amigos, necesitas una técnica para cultivar el reconocimiento de todos los seres como amigos utilizando como modelo a tus amistades más próximas. ¿Quién es tu mejor amigo?

Otro enfoque es utilizar como modelo el amor incondicional de nuestra madre. Tras ser reconocido como la reencarnación del XIII Dalai Lama, a los tres o cuatro años de edad dejé de vivir en mi casa. Iba a ver a mi madre prácticamente todos los días o ella venía a verme a mí, dado que mi familia vivía cerca de mi residencia en Lhasa, la capital del Tibet. Mi madre era una mujer compasiva y de corazón bondadoso, se preocupaba mucho por la gente necesitada y era amable con todo el mundo. Nunca me regañaba, aunque más tarde me contó que solía enfadarme cuando no me salía con la mía y que le tiraba del pendiente cuando me llevaba en brazos. Me dijo que un día tiré del pendiente con tanta fuerza que le dañé el lóbulos.

Desde que tenía cuatro años la persona que me daba de comer todos los días en Lhasa era un hombre calvo y barbudo llamado Ponpo. Estaba muy unido a él, era como una madre para mí. Cuando estaba en el Palacio de

Verano memorizando textos religiosos, necesitaba tenerlo siempre cerca. Si por alguna razón se alejaba, me echaba a llorar. Ponpo se sentaba al otro lado de un biombo situado a uno o dos metros de la puerta y yo necesitaba ver como mínimo el borde de su túnica. Tenía que estar allí; de lo contrario, me ponía a llorar. Ponpo, que había sido el cocinero del anterior Dalai Lama, no sabía contar historias, no sabía jugar y no era versado en religión ni en otras disciplinas. Si yo le apreciaba tanto era porque me daba de comer y cuidaba de mí.

En mi opinión, nosotros, al igual que otros mamíferos como el perro y el gato, nos encariñamos sobre todo con las personas que nos dan de comer. Queremos a nuestra madre no porque nos haya dado la vida sino porque nos amamantó y cuidó de nosotros. Cuando estaba enfermo, Ponpo me paseaba en brazos o me sentaba en su regazo. Cuando sostienes a un gatito en el regazo, el gatito ronronea; lo mismo hacen los niños. Adoraba a Ponpo.

Todo el mundo, religioso o no, puede entender por experiencia y por sentido común que el cariño tiene una importancia fundamental desde que nacemos; es la base de la vida. La supervivencia de nuestro cuerpo necesita del cariño de otras personas, a las cuales respondemos también con cariño. Pese a estar mezclado con el apego, este cariño no se basa en la atracción física o sexual. Aunque esta clase de amor es parcial, podemos extenderlo a todos los seres sintientes, volviéndolo así imparcial. He ahí lo que significa expandir el amor.

Si la relación con tu madre es complicada, para la siguiente meditación puedes pensar en la maternidad ideal o utilizar a un amigo íntimo o un familiar.

MEDITACIÓN

En primer lugar, consideremos los apuntalamientos de esta meditación. Parte de la idea del renacimiento. Si intuyes que el renacimiento es una realidad, puedes utilizarlo para explorar las implicaciones del renacimiento sin principio en tus relaciones con otros seres. Si no intuyes que el renacimiento es una realidad, puedes utilizar estos pasos como un ejercicio puramente de imaginación para ayudarte a deshacer los nudos existentes en tus relaciones:

1. Reflexiona sobre si hay renacimiento; la existencia cíclica implica que tus nacimientos no han tenido principio.

2. Piensa que cada vez que salías de un útero, como animal o como humano, o de un huevo, como un ave, un pez o una araña, necesitabas una madre. Y dado que tus nacimientos son incontables, has tenido incontables madres a lo largo de tus numerosas vidas. La conclusión es que todo ser vivo ha sido tu madre en algún momento. Si te cuesta llegar a esta conclusión, trata de seguir el continuo de vidas y dar con algún ser sintiente que no haya sido tu madre; tal conclusión es imposible.

3. Observa que el número de veces que has nacido de un útero o de un huevo es ilimitado, de modo que el número de madres que has tenido también es ilimitado.

4. Reflexionando sobre estos puntos, concluye que todo ser sintiente en esta vida ha sido tu madre en muchas otras vidas. No te apresures; el objetivo aquí no es que aceptes una lógica superficial, sino que imbuyas tu mente y tus actitudes del impacto de la perspectiva del renacimiento. Pruébalo y veamos si te resulta útil:

- Piensa en tu mejor amigo y reconoce que este amigo fue, en algún momento a lo largo del continuo de vidas, un amigo atento. Mantén a esta persona en la mente hasta que sientas que tu perspectiva cambia.

- A continuación, uno a uno, piensa de la misma manera en amigos no tan cercanos hasta que reconozcas y sientas que a lo largo del continuo de vidas estuvieron muy unidos a ti. Puedes tardar muchos días o incluso semanas en conseguirlo.

- Piensa ahora en una persona neutral, alguien que ni te ha ayudado ni te ha perjudicado en esta vida. Imagina que esta persona, también a lo largo del continuo de vidas, estuvo algunas veces tan unida a ti y te cuidó tanto como tu mejor amigo.

- Poco a poco amplía esta visión a otras personas neutrales, como las personas que ves en el metro, en la calle o en la tienda.

- Cuando hayas aprendido a identificar a amigos y personas neutrales que te han cuidado y sientas que tu perspectiva cambia, piensa en alguien que os haya perjudicado a ti o a tus amigos. Empieza por un enemigo leve, por ejemplo un persona que dijo algo malo de ti, de

manera que vayas adquiriendo experiencia en dejar temporalmente a un lado los sentimientos negativos para poder comprender que en algún momento fuisteis buenos amigos. Si pasas demasiado pronto a pensar en personas que te desagradan profundamente, es probable que tus opiniones negativas frenen tu progreso.

- Cuando sientas que tu perspectiva con respecto al enemigo leve cambia, retén tu nueva actitud durante un rato y luego, lentamente, pasa al siguiente nivel de enemigo.

Con la práctica es posible llegar a percibir a cada ser sintiente como un amigo. Es algo fácil de decir, pero difícil de conseguir. No te desanimes; sigue practicando estos pasos una y otra vez. Ve acumulando experiencia lentamente.

Como responsable del bienestar del Tíbet, las personas que más me cuesta percibir como amigas son aquellas que perjudican deliberadamente al pueblo tibetano. No obstante, a través de la experiencia con amigos, personas neutrales y enemigos leves, puedo ver que, en esencia, no son diferentes.

Lo que impide que me desanime pese a los más de cincuenta años que llevo trabajando para el Tíbet sin excesivo éxito es, en primer lugar, que se trata de una causa justa, digna y beneficiosa para otras personas. Una causa no basta con que sea justa; también ha de ser beneficiosa. Mi trabajo con el Tíbet no me aporta más fama, influencia, poder o ganancias; lo hago exclusivamente por el pueblo tibetano, que tiene derecho a ser libre y a preservar unas enseñanzas budistas útiles para todos los seres sintientes. Así pues, alcancemos o no nuestro objetivo en esta vida, merece la pena continuar con la lucha. Nos hallamos en un momento crítico generado por la rápida afluencia de chinos al Tíbet; como en el caso de Manchuria y Mongolia Interior, que han asimilado por completo la cultura china, la cultura tibetana podría desaparecer si la tendencia actual se prolonga. Un signo esperanzador es que hoy día muchas personas en todo el mundo, incluidos gran cantidad de chinos, son más conscientes de lo que está sucediendo —de que el mundo podría perder una valiosa cultura— y por tanto existe una mayor preocupación moral. Las próximas generaciones seguirán luchando por esta causa; a

diferencia de un mandato presidencial, no está limitada por un plazo de tiempo. Estas son las razones por las que conservo el entusiasmo.

Técnica de refuerzo

Entre meditación y meditación, de vez en cuando imagina que alguna persona con la que te encuentres fortuitamente es un amigo que te cuidó en otra vida. Por ejemplo, cuando pases por delante de una persona neutral en medio de una multitud, piensa: esta persona no parece tener ninguna relación conmigo en esta vida, pero no hay duda de que a largo del continuo de vidas ha sido mi madre, mi padre, mi hijo y mi amigo. De ese modo desarrollarás lentamente el sentimiento de que todos los seres sintientes son tus amigos.

Medir el éxito

Con la práctica se produce el condicionamiento: hasta cuando veas un insecto pensarás: «¡En qué duras condiciones ha nacido este ser! Aunque yo soy humano y este ser es un insecto, en el pasado fue mi madre y yo fui su hijo. En aquel momento mi vida dependía de él y él me quería más que a su propia vida». Después de mucho meditar, este pensamiento surge espontáneamente. La señal de que has completado con éxito tu reconocimiento de todos los seres sintientes como amigos atentos se produce cuando contemplas el mundo que te rodea y piensas: «Todos los seres, incluidos los animales, cuidaron de mí en vidas anteriores no una vez, sino muchas veces».

Segundo paso: agradecer la bondad

Cuando tuviste hambre y sed, ella te dio alimento y bebida; cuando tuviste frío, te vistió; cuando nada tuviste, te dio cuanto poseía de valor.

TSONGKHAPA,

*Gran tratado de los estadios
en el camino de la iluminación*

Los gobiernos utilizan ahora tecnología muy avanzada para localizar a posibles alborotadores, pero los terroristas siguen actuando impunemente. Por muy avanzada que sea la tecnología, el bando opuesto siempre responderá. La única defensa efectiva está en el interior de uno mismo. Quizá parezca una ingenuidad, pero el terror solo puede detenerse con altruismo. Ser altruista significa sentir un agradecimiento y un interés fundamental por los demás, sentimiento que surge al ser consciente de su bondad hacia ti.

En este segundo paso reflexionarás sobre la bondad con que otras personas te han tratado a lo largo del ciclo de vidas, cuando fueron tus padres y tú fuiste su hijo.

Si aplicas esta reflexión a cada encuentro, verás que todos los seres por igual han sido bondadosos contigo en esta vida o en otras.

MEDITACIÓN

En los pasos anteriores, visualizaste y reconociste a otras personas como amigos. Ahora tienes la posibilidad de apreciar su bondad cuando fueron tus mejores amigos. Una vez más, quizá lo más fácil sea empezar por tu madre en esta vida, porque probablemente fue la

principal persona que te cuidó. Pero si no lo fue, o si tu relación con ella es complicada, utiliza como modelo a la persona que más ha cuidado de ti en esta vida y efectúa los cambios pertinentes en la siguiente meditación:

1. Visualiza a tu madre, o a tu principal cuidador, frente a ti.
2. Piensa:

Esta persona ha sido mi madre muchas veces en el continuo de vidas. En esta existencia me ha dado un cuerpo que permite una vida prometedora a través de la cual tengo la posibilidad de progresar espiritualmente. Me tuvo en su útero durante nueve meses en los que no pudo obrar como le apetecía porque tenía que prestar mucha atención a la carga que llevaba dentro del cuerpo y que dificultaba su movilidad. Aunque mis movimientos le producían dolor, se deleitaba en ellos, pensando en lo fuerte que era su hijo en lugar de enfadarse y concentrarse en el dolor. Su amor y su sentimiento de unión conmigo eran muy fuertes.

Retén durante un rato este pensamiento; siente su impacto.

3. Intensifica tu agradecimiento pensando en los siguientes detalles:

Mientras mi madre me daba a luz sufrió mucho, y después vivió siempre pendiente de mi bienestar, preguntándose cómo me sentía y anteponiendo a esta criatura nacida de su cuerpo a todo lo demás. Más tarde me mantuvo de la mejor forma que pudo.

Limpiaba mis heces y me retiraba las mucosidades de la nariz. Me amamantaba y no se enfadaba cuando le mordía los pezones. Y cuando tales cosas le molestaban, en su mente predominaba su sentimiento de ternura hacia mí. Así se comportó no un día, ni una semana, ni un mes, sino un año tras otro, mientras que para muchas personas cuidar de un niño durante una o dos horas ya les supone un enorme esfuerzo.

Si utilizas como modelo una persona que no es tu madre, recuerda minuciosamente la bondad con que te trataba.

4. Toma conciencia de lo dependiente que eras:

Si me hubiera abandonado aunque solo fuera una hora, habría podido morir. Gracias a su deseo de darme el mejor alimento y la mejor vestimenta de acuerdo con sus recursos, pudo mantenerse esta valiosa vida con un cuerpo físico que hace posible el progreso espiritual.

Agradece la bondad de que fuiste objeto. Cuando se piensa de este modo en la bondad de una madre es imposible no emocionarse.

5. Extiende el alcance de tu agradecimiento a otras vidas:

Mi madre fue bondadosa no solo en esta vida sino en otras vidas, como ser humano o como animal, pues la mayoría de los animales se ocupan de sus crías de forma similar.

Deja que esta nueva perspectiva haga su impacto y no tengas prisa por pasar al siguiente punto, como si este ejercicio fuera superficial.

6. Ahora que has comprendido la bondad de tu principal cuidador en esta vida, extiende paulatinamente esta comprensión a otros amigos. Piensa que cuando fueron tu madre o tu mejor amigo te protegieron con extrema bondad, tal como tu principal cuidador ha hecho en esta vida. Empezando con tu mejor amigo, reflexiona detenidamente sobre su bondad como hiciste anteriormente:

Esta persona ha sido mi madre muchas veces en el continuo de vidas. En esta existencia me ha dado un cuerpo que permite una vida prometedora a través de la cual tengo la posibilidad de progresar espiritualmente.

Me tuvo en su útero durante nueve meses en los que no pudo obrar como le apetecía porque tenía que prestar mucha atención a la carga que llevaba dentro del cuerpo y que dificultaba su movilidad. Aunque mis movimientos le producían dolor, se deleitaba en ellos, pensando en lo fuerte que era su hijo en lugar de enfadarse y concentrarse en el dolor. Su amor y su sentimiento de unión conmigo eran muy fuertes.

Retén durante un rato este pensamiento, sintiendo su impacto. Luego, intensifica tu agradecimiento pensando en los detalles:

Mientras me daba a luz sufrió mucho, y después vivió siempre pendiente de mi bienestar, preguntándose cómo me sentía y anteponiendo a esta criatura nacida de su cuerpo a todo lo demás. Más tarde me mantuvo de la mejor forma que pudo.

Limpiaba mis heces y me retiraba las mucosidades de la nariz. Me amamantaba y no se enfadaba cuando le mordía los pezones. Y cuando tales cosas le molestaban, en su mente predominaba su sentimiento de ternura hacia mí. Así se comportó no un día, ni una semana, ni un mes, sino un año tras otro, mientras que para muchas personas cuidar de un niño durante una o dos horas ya les supone un enorme esfuerzo.

Toma conciencia de lo dependiente que eras y agradece la bondad de esa persona cuando fue tu madre o tu principal cuidador:

Si me hubiera abandonado aunque solo fuera una hora, habría podido morir. Gracias a su deseo de darme el mejor alimento y la mejor vestimenta de acuerdo con sus recursos, pudo mantenerse esta valiosa vida con un cuerpo físico que hace posible el progreso espiritual.

Siente el impacto de ver a esa persona siendo bondadosa de ese modo. Luego extiende este agradecimiento a otras vidas.

Esto ha sido así no solo en esta vida sino en otras vidas, como ser humano o como animal, pues la mayoría de los animales se ocupan de sus crías de forma similar.

Retén estos sentimientos y agradece la mejora de tu actitud hacia esa persona.

7. Cuando hayas sentido la fuerza de esta reflexión, pasa al siguiente amigo y medita siguiendo el mismo proceso. Hazlo con todos tus amigos.

Ahora piensa del mismo modo en un ser neutral, alguien que no te haya ayudado ni perjudicado en esta vida; puede ser incluso una persona a la que hayas visto en una fotografía y de la que sepas muy poco o nada. (Comienza por el punto 6, página 60.) Cuando lo hayas hecho, conserva esta nueva perspectiva y permite que el cariño crezca dentro de ti. Luego, piensa en otros seres neutrales, de uno en uno, hasta que tu actitud positiva los alcance a todos.

Enemigos

Has llegado a la parte más difícil. Ahora que ya te has acostumbrado a pensar de ese modo con respecto a los amigos y a las personas neutrales, estás preparado para reflexionar sobre personas que en esta vida os han perjudicado voluntaria o involuntariamente a ti o a tus amigos. Ya sabes lo que es cambiar tu actitud de forma positiva hacia los amigos y las personas neutrales. Eso te ayudará a asegurarte de que tu meditación no consista en meras palabras ahora que debes pensar en las personas que te han perjudicado.

Visualiza claramente a un enemigo delante de ti; siente la presencia de esa persona y piensa:

Primero: Esta persona ha sido mi madre muchas veces en el continuo de vidas. En esta existencia me ha dado un cuerpo que permite una vida prometedora a través de la cual tengo la posibilidad de progresar espiritualmente. Me tuvo en su útero durante nueve meses en los que no pudo obrar como le apetecía porque tenía que prestar mucha atención a la carga que llevaba dentro del cuerpo y que dificultaba su movilidad. Aunque mis movimientos le producían dolor, se deleitaba en ellos, pensando en lo fuerte que era su hijo en lugar de enfadarse y concentrarse en el dolor. Su amor y su sentimiento de unión conmigo eran muy fuertes.

Segundo: Mientras me daba a luz sufrió mucho, y después vivió siempre pendiente de mi bienestar, preguntándose cómo me sentía y anteponiendo a esta criatura nacida de su cuerpo a todo lo demás. Más

tarde me mantuvo de la mejor forma que pudo.

Limpiaba mis heces y me retiraba las mucosidades de la nariz. Me amamantaba y no se enfadaba cuando le mordía los pezones. Y cuando tales cosas le molestaban, en su mente predominaba su sentimiento de ternura hacia mí. Así se comportó no un día, ni una semana, ni un mes, sino un año tras otro, mientras que para muchas personas cuidar de un niño durante una o dos horas ya les supone un enorme esfuerzo.

Tercero: Si me hubiera abandonado aunque solo fuera una hora, habría podido morir. Gracias a su deseo de darme el mejor alimento y la mejor vestimenta de acuerdo con sus recursos, pudo mantenerse esta valiosa vida con un cuerpo físico que hace posible el progreso espiritual.

Cuarto: Esto ha sido así no solo en esta vida sino en otras vidas, como ser humano o como animal, pues la mayoría de los animales se ocupan de sus crías de forma similar.

Conclusión: Por tanto, aunque esta persona se me ha aparecido en esta vida como un enemigo que desea dañar mi cuerpo y mi espíritu, en vidas anteriores fue mi mejor amigo, mi madre, y sacrificó su cuerpo y su espíritu por mí. Y lo hizo incontables veces.

Meditando de ese modo, es posible reconocer que un enemigo fue en otras vidas tu cuidador y que te trató con extrema bondad. Siguiendo el mismo método, extiende esta percepción a otros enemigos, uno a uno. Piensa en cada persona el tiempo que haga falta hasta que sientas por ella lo mismo que por tu cuidador más próximo. Puesto que no importa si una persona ha sido bondadosa contigo recientemente o hace un tiempo, convéncete de que todos los seres han sido igualmente bondadosos contigo a lo largo de muchas vidas.

Esta reorientación de tus relaciones con los demás dará un sentido nuevo a tu vida. Esta meditación es una práctica para toda la vida. Con el tiempo, lo que has meditado surgirá en ti de forma espontánea.

Técnica de refuerzo: tomar conciencia de la bondad involuntaria

Para aumentar tu gratitud hacia todas las personas es útil reflexionar sobre la

bondad involuntaria de quienes proporcionan bienes y servicios sin conocer necesariamente los nombres o las caras de las personas a las que sirven. Vivimos dependiendo de personas que no tienen un motivo en particular para ayudarnos.

Cuando deseamos que llueva y llueve, estamos agradecidos a la lluvia aun cuando esta no tiene un motivo para ayudarnos. Si queremos un bosquecillo para poder pasear, nos alegramos de tenerlo y lo valoramos aun cuando el bosquecillo no tiene un motivo para ayudarnos. Asimismo, hay seres sintientes que te proporcionan cosas indispensables; te están ayudando a ti sin conocerte siquiera. En esta vida disfrutamos de muchos equipamientos —edificios agradables, carreteras y demás— creados por otras personas. Como puedes ver, miles de personas en esta vida, que probablemente nunca llegarás a conocer, te están tratando con bondad.

He aquí algunas reflexiones que pueden servir de ejemplo:

1. Piensa en todos los alimentos de un supermercado y en todas las personas necesarias para ponerlos a tu disposición, desde los agricultores y los camioneros hasta las personas que los colocan en los estantes.
2. Toma conciencia de que hasta un vaso de agua depende de una extensa red de individuos.
3. Observa que todos los equipamientos que utilizamos —edificios, carreteras y demás— son creados por otras personas.

Prestar servicios es una forma de bondad, una forma de cuidar, independientemente de la motivación. Una vez que experimentes en profundidad esta red de bondad, serás capaz de extenderla a todos tus enemigos.

Incluir a los enemigos

La mayoría de nuestras cualidades positivas se crea en conjunción con otras personas. Como explicaré en el último capítulo, la práctica de virtudes como la

generosidad depende casi por completo de otros seres sintientes. Asimismo, la decisión de no cometer actos dañinos como matar o robar se toma en relación con otros seres sintientes.

La peor consecuencia de no ser conscientes de la bondad involuntaria de otras personas aparece cuando pensamos en nuestros enemigos. Sin enemigos no podrías dedicarte plenamente a la práctica de la paciencia y la tolerancia. Necesitamos enemigos y deberíamos estarles agradecidos. Visto desde la práctica del altruismo, el enemigo pasa a ser tu gurú; únicamente un enemigo puede enseñarte la tolerancia. Un enemigo es el mejor maestro del altruismo, y por esa razón deberíamos respetarlo en lugar de odiarlo.

Hemos aprendido que no es necesario que una persona tenga una motivación contigo para que la valores y la respetes. Por ejemplo, todos nosotros tratamos de aliviar el sufrimiento, y aunque el alivio del sufrimiento no tiene en sí mismo ninguna motivación, lo apreciamos, valoramos y respetamos mucho. La presencia o ausencia de motivación no influye en que algo o alguien pueda ayudarnos o no a acumular fuerzas positivas que determinen el futuro, lo que los budistas llaman «mérito». Solo relacionándonos con personas que nos quieren perjudicar —enemigos— podemos cultivar realmente la gran virtud de la paciencia. Así pues, el enemigo es absolutamente necesario. Sin paciencia no podrías desarrollar un amor y una compasión verdaderos, porque serías propenso a la irritación.

La compasión y el amor verdaderos se extienden incluso a aquellas personas cuya motivación es perjudicarte. Trata de imaginar que tus enemigos se enfadan deliberadamente para ayudarte a acumular mérito. Si tu vida transcurre con demasiada suavidad, te vuelves débil. Las circunstancias trágicas te ayudan a desarrollar fuerza interior, coraje para afrontarlas sin derrumbarte emocionalmente. ¿Quién te enseña eso? No tu amigo, sino tu enemigo.

MEDITACIÓN

He aquí la manera de ampliar tu círculo de agradecimiento para incluir a tus enemigos:

1. Piensa que para alcanzar la iluminación es fundamental practicar la paciencia.
2. Observa que para practicar la paciencia necesitas un enemigo.
3. Comprende que, visto de ese modo, los enemigos son sumamente valiosos por las oportunidades que brindan.
4. Decide que en lugar de enfadarte con quienes te impiden cumplir tus deseos, responderás interiormente con gratitud.

Se trata de un ejercicio muy difícil pero muy gratificante. Analízalo en profundidad y verás que incluso los grandes enemigos que tratan de hacerte daño también están siendo bondadosos contigo. Solo cuando te enfrentas a las acciones de tus enemigos puedes desarrollar verdadera fuerza interior.

En mi vida personal, los períodos más difíciles son los que más conocimiento y experiencia me han aportado. En los períodos difíciles puedes aprender a desarrollar fuerza interior, determinación y coraje para hacer frente a los problemas. El verdadero fracaso es el desánimo, pues significa que has perdido una gran oportunidad para crecer. Mantenerse firme ya es de por sí beneficioso. Los períodos difíciles te permiten acercarte más a la realidad, deshacerte de las superficialidades. Cuando las cosas van bien, la vida puede convertirse fácilmente en una ceremonia donde el protocolo, como por ejemplo tu manera de caminar y de hablar, es más importante que el contenido. En cambio, en un momento de crisis estas cosas pierden importancia: debes enfrentarte a la realidad y volverte más práctico.

Los enemigos nos brindan estas oportunidades. Además, cuando lo ves desde el punto de vista de practicar la paciencia, el enemigo se convierte en el más benévolo de los ayudantes. Al cultivar la paciencia aumentas tu mérito; así pues, los enemigos son los principales instigadores de tu progreso espiritual.

Aprender de la tragedia

Si presentes que una situación o una persona va a generarte sufrimiento, es importante que apliques técnicas para evitarlo; no obstante, si el sufrimiento ya ha comenzado, deberías recibirlo no como una carga sino como algo que puede ayudarte. Pasar por pequeños padecimientos en esta vida puede purificar el karma de muchas malas acciones cometidas en vidas anteriores. Adoptar este enfoque te ayudará a ver los males de la existencia cíclica, y cuanto más lo hagas más te desagradará cometer actos no virtuosos. Las dificultades, además, te ayudarán a ver las ventajas de la liberación. Por otro lado, a través de tu propia experiencia con el sufrimiento podrás identificarte con el dolor de otras personas y generar en ti el deseo de hacer algo por ellas. Por tanto, visto de ese modo, el sufrimiento puede proporcionar una valiosa oportunidad para seguir practicando y reflexionando.

Desde este punto de vista, los enemigos nos enseñan fuerza interior, coraje y determinación. Eso no significa que debas rendirte ante las personas que quieren perjudicarte. Según sea la actitud del enemigo, puede que tengas que defenderte con firmeza, pero trata de mantener la calma en tu interior pensando que, como tú, se trata de una persona que desea ser feliz y no desea sufrir. Cuesta creerlo, pero con el tiempo es posible desarrollar esa actitud. Así es como se hace:

Piensa en el supuesto enemigo. Como su mente no está domesticada, lleva a cabo acciones destinadas a perjudicarte. Si la ira —el deseo de hacer daño— estuviera en la verdadera naturaleza de esa persona, sería imposible modificarla, pero, como ya hemos visto, el odio no forma parte de la naturaleza de las personas. Y aunque odiar formara parte de la naturaleza de las personas, del mismo modo que no podemos enfadarnos con el fuego por quemarnos la mano (está en la naturaleza del fuego quemar), no deberíamos enfadarnos con una persona que está expresando su naturaleza. En cualquier caso, el odio no forma parte de la naturaleza de las personas. Así pues, del mismo modo que cuando una nube tapa el sol no nos enfadamos con el sol, en lugar de enfadarnos con el supuesto enemigo deberíamos responsabilizar a la emoción nociva de la persona.

También nosotros cometemos a veces malas acciones, ¿o no? Sin embargo, muy pocos de nosotros nos consideramos malas personas.

Deberíamos ver a los demás del mismo modo. El verdadero alborotador no es la persona, sino su emoción dañina.

Cuando perdemos los nervios no dudamos en hablar duramente incluso a un buen amigo. Después, cuando nos tranquilizamos, nos avergonzamos de lo ocurrido. Eso indica que nosotros, como personas, no queremos hablar con dureza, pero como perdimos el poder y nos dominó la ira, ocurrió algo que escapó a nuestro control. Un día, en el Tíbet, mi chófer estaba trabajando debajo de mi coche cuando se golpeó la cabeza contra el chasis; estaba tan enfadado que golpeó su cabeza contra el coche dos veces más, como si quisiera castigar al vehículo. Naturalmente, solo consiguió hacerse daño a sí mismo.

Como ya he mencionado, podemos aprender a separar un rincón de la mente de emociones fuertes como el odio y observar ese odio; eso indica que la mente y el odio son cosas distintas; la persona y el odio son cosas distintas.

El impacto de una meditación satisfactoria

Cuando, a través de la meditación, hayas aumentado tu gratitud por la bondad deliberada que recibiste de amigos, enemigos y seres neutrales a lo largo de tus vidas y por la bondad involuntaria que recibiste por medio de servicios de los que dependes a diario, contribuirás a crear una sociedad más sana. Sin el agradecimiento de la bondad, la sociedad se descompone. La sociedad humana existe porque es imposible vivir en completo aislamiento. Somos interdependientes por naturaleza, y dado que tenemos que vivir juntos, deberíamos hacerlo con una actitud positiva, interesándonos los unos por los otros. El objetivo de la sociedad humana debería ser que todos los seres mejoraran de una vida a la siguiente.

De niños dependemos en gran medida de la bondad de nuestros padres. Entre la niñez y la vejez creemos que somos independientes, pero no lo somos.

Tercer paso: corresponder a la bondad

La bondad no correspondida pesa más que una gran montaña o un océano.

TSONGKHAPA,
*Gran tratado de los estadios
en el camino de la iluminación*

Una vez que hayas practicado detenidamente los pasos anteriores, y por tanto reconozcas a todos los seres como amigos y cuidadores a lo largo de un continuo de vidas y agradezcas su bondad deliberada e involuntaria, sentirás que *debes* corresponder a esa bondad. Pero ¿de qué manera puedes ayudar? Cualquier tipo de prosperidad que seas capaz de proporcionar a otras personas dentro del círculo de nacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte será temporal y superficial. La ayuda más importante que podrías ofrecerles es conducirlos hacia la verdadera felicidad; el objetivo último de una vida después de otra. Facilitar oportunidades para que otras personas mejoren sus condiciones de vida supone una ayuda temporal y necesaria, pero si les enseñas prácticas concretas para la mente, el corazón y el cuerpo, podrías llevarlos hacia la iluminación. La mejor forma de corresponder a la bondad de los demás es liberarles de todo sufrimiento.

MEDITACIÓN

1. Piensa en lo siguiente:

Mi madre (o mi mejor amigo) en esta vida es ciega y está un poco desequilibrada. Está caminando por el borde de un terrible abismo sin un

guía; sería horrible que yo, su hijo, no le prestara atención y no asumiera la tarea de auxiliarla.

2. Amplía el ejemplo:

Todos los seres sintientes a lo largo de todo el espacio y el tiempo han sido mi madre y me han protegido con enorme bondad; no saben qué desterrar de su comportamiento y qué incorporar a fin de crear su propia felicidad. Sin un guía espiritual, caminan por el borde de un abismo de sufrimiento dentro de esta existencia cíclica. Sería horrible saber que cada paso los acerca un poco más a ese sufrimiento y que yo, en lugar de pensar en su bienestar, solo pienso en mi propia liberación.

Retén durante un rato tu percepción de la peligrosa situación en que se encuentran y siente su impacto. Permítete preocuparte por la situación de todos los seres. Si este enfoque te resulta demasiado vago, reflexiona primero sobre seres concretos que se encuentran en esa horrible situación y luego extiende tu profundo sentimiento al resto del mundo. Esto se consigue si se han cultivado los pasos anteriores referidos a seres específicos.

3. Comprométete a fomentar el bienestar de los demás. Del mismo modo que ellos han cuidado de ti en esta y en otras vidas como amigos íntimos o prestándote servicios indispensables, intenta ayudarles de la manera más adecuada.

Haré cuanto esté en mi mano por estos seres —estos buenos amigos— atrapados en este sufrimiento.

4. Imagínate ofreciendo diversas formas de felicidad a los seres vivos.

Con el tiempo, el profundo deseo de corresponder a los demás se convertirá en tu principal sentimiento y en la base de tus relaciones.

Cuarto paso: aprender a amar

Bendita sea la preocupación afectuosa por los seres que transmigran impotentes, como el cubo que sube y desciende por un pozo, primero exagerando el sí mismo, el «yo», y luego generando apego a las cosas, «esto es mío».

CHANDRAKIRTI

El cuarto paso, generar amor, se describe en este y en los tres capítulos siguientes. En este capítulo exploraremos cómo sufren los seres, primero en referencia a nosotros mismos y luego en referencia a los demás. El siguiente capítulo analiza con más detalle cómo surgen las emociones problemáticas y traza una clara distinción entre amor y apego. El capítulo 10 muestra cómo el amor liberado de toda influencia y apego es la base de los derechos humanos. El capítulo 11 ofrece una serie de ejercicios para expandir los sentimientos ordinarios del amor y el interés por los demás más allá de sus límites parciales, de modo que incluyan círculos cada vez más amplios.

Hacerse amigo de todos

Una actitud de amor altruista solo tiene una cara, la bondad para con los demás. Sin embargo, este altruismo también te ayuda a ti, tanto a corto como a largo plazo. Como dijo el lama tibetano Kunu Tenzin Gyelsten: «Si quieres ser amigo de todos, genera amor y compasión. Si quieres ser guía espiritual de todos, genera amor y compasión. Si quieres ayudar a todos los seres, genera amor y compasión». Aunque te pasaras millones de años buscando el mejor método para alcanzar la felicidad permanente, al final te darías cuenta de que

el único modo consiste en generar amor y compasión.

Cuando tomamos plena conciencia de los demás y cultivamos el respeto, nosotros mismos nos sentimos más contentos y satisfechos, lo que a su vez tiene el efecto externo de crear una atmósfera de paz. Por ejemplo, si en una habitación llena de gente alguien se enfada y empieza a gritar, la atmósfera se vuelve tensa para todos los presentes. No obstante, en un grupo donde todas las personas sienten y muestran afecto y respeto por los demás, la atmósfera es apacible y armoniosa. Lo externo emana de lo interno. Si tu motivación es burda, los demás lo notarán por muy agradables que sean las circunstancias.

Tu estado interior es de vital importancia. Si te abruma los problemas, las cosas externas no te ayudarán en absoluto. No obstante, si dentro de ti hay amor, ternura y bondad, te será más fácil aceptar y afrontar los problemas externos.

Los problemas no se resuelven con ira. Aunque la ira puede conducir a un éxito temporal con respeto a un objetivo inmediato y brindar cierta satisfacción durante un breve período de tiempo, finalmente generará más problemas. (No es necesario enumerar los muchos ejemplos al respecto en el siglo pasado y en este siglo.) Con ira toda acción es irreflexiva. Cuando afrontamos los problemas con una preocupación sincera por los demás, puede que el éxito tarde más en llegar, pero será más duradero.

Hoy día resulta particularmente penoso observar que muchas personas que se hallan en situaciones extremas no reciben ayuda por cuestiones políticas. Algunas padecen indirectamente los efectos de gobiernos que destinan demasiado dinero a armamento y en el proceso desatienden necesidades básicas como la agricultura; como resultado de ello, cuando se producen desastres naturales la situación es desesperada. Otros sufren directamente este abandono por la discriminación contra determinadas comunidades. Si un soldado estadounidense muere, enseguida se sabe, pero a poca gente le interesa cuántos civiles o combatientes mueren en el otro bando. Todos los muertos son personas, y todos dan valor a sus vidas.

El hecho de que la gente necesitada sea ignorada o abandonada por razones políticas pone de manifiesto algo que nos falta: aunque somos seres inteligentes y poderosos, lo bastante fuertes para explotar pueblos y destruir el mundo, nos falta amor y bondad verdaderos. He aquí un dicho indio: «Cuando una flecha golpea, no hay tiempo para preguntar quién la disparó o qué clase

de flecha era». Asimismo, cuando nos encontramos con gente que sufre, es importante que acudamos en su ayuda con conmiseración, sin tener en cuenta sus tendencias políticas. En lugar de preguntarles si su país es amigo o enemigo, debemos pensar que son seres humanos, que están sufriendo y que tienen tanto derecho como nosotros a ser felices.

Dejar de hacer daño

Incluso siendo afortunados, no es probable que nuestro cuerpo aguante más de cien años. El cuerpo no puede pasar a otra vida. Su finitud indica que cualidades físicas como la fuerza y la agilidad son limitadas. Por tanto, es importante trabajar en aquellas cualidades ilimitadas que resultarán valiosas en otras vidas. Desarrolladas a través de la contemplación mental, estas actitudes refinadas también enriquecerán nuestra vida actual.

Las prácticas budistas para entrenar la mente pueden resumirse en dos frases: «Si puedes, deberías ayudar a otros. Si no puedes, al menos no deberías hacerles daño». Ambas se basan en el amor y la compasión. Primero debes lograr controlar la propensión a hacer daño a otros reprimiendo acciones físicas y verbales dañinas. Las principales acciones físicas no virtuosas son matar, robar y la mala conducta sexual; las principales acciones verbales no virtuosas son mentir, sembrar la discordia, hablar duramente y charlar frívolamente. Las principales acciones mentales no virtuosas son la codicia, la intención de perjudicar y las opiniones erróneas. Estas diez acciones no virtuosas causan sufrimiento a ti y a los demás.

Matar significa acabar con la vida de un ser sintiente, ya sea por nuestra propia mano o instando a otra persona a hacerlo. A veces el móvil es el deseo, como matar a un animal para comer su carne. Otras veces es la animadversión, como en un caso de venganza, o hasta puede deberse a un malentendido, como creer que el sacrificio de animales es beneficioso. Cada uno de nosotros podría cometer un crimen como el asesinato. Mientras el deseo, el odio, el apego, la envidia o la ignorancia estén presentes, el crimen es posible.

El móvil del robo es principalmente el deseo: apoderarse de los bienes de

otras personas mediante el engaño (por ejemplo, cuando un tendero utiliza una báscula trucada), la fuerza (atracó) o el allanamiento.

La mala conducta sexual está motivada principalmente por el deseo de copular con la persona indebida, como en los casos de adulterio y violación.

El móvil de la mentira es fingir, como cuando le dices a una persona «¡vi esto!» cuando en realidad no lo viste. Puedes engañar con palabras o con gestos.

Al sembrar la discordia se pretende separar a personas que se llevan bien o agravar el desacuerdo entre enemigos que desean reconciliarse. Puede hacerse abiertamente, subrepticamente mediante el engaño o indirectamente mediante la implicación.

Las palabras duras surgen del deseo de decir algo desagradable acerca de otra persona —generalmente por un sentimiento de odio— ya sea delante de ella, ladinamente por medio de una broma o indirectamente hablando a su espalda.

La charla frívola es fruto, generalmente, de la ignorancia y la inconsciencia. Distraer con un parloteo superficial a quienes están intentando practicar el desarrollo espiritual es particularmente destructivo para uno mismo y para los demás.

La codicia es desear constantemente lo que tienen los demás. Surge principalmente del deseo y es particularmente dañina cuando no te avergüenza ni te abochorna y no intentas reprimirla.

La intención de perjudicar nace del odio, como cuando se quiere matar a otra persona en una batalla; de los celos, como cuando se desea herir a un rival; o de la resistencia a perdonar a un enemigo. La intención de perjudicar tiene efectos particularmente poderosos cuando la vemos como una cualidad positiva que no debe corregirse.

Tener opiniones erróneas es creer que las virtudes y las malas obras no son las causas, respectivamente, de la felicidad y el sufrimiento, y negar que la práctica espiritual es efectiva. Las opiniones erróneas alcanzan su punto culminante cuando decides dejar de buscar la verdad.

Es importante comprender que las acciones contraproducentes físicas y verbales no surgen solas, sino de una motivación mental. La influencia de estados mentales negativos hace que llevemos a cabo acciones negativas. Así pues, para controlar las acciones físicas y verbales negativas es necesario

llegar a la raíz de las mismas, es decir, la mente, y domesticarla. Este nivel de la práctica del amor puede resumirse en una frase: «No hagas daño a los demás».

Ayudar

A este nivel se llega cuando puedes controlar, en cierta medida, estos factores destructivos y tener así más posibilidades de ayudar a los demás. El altruismo es el espíritu por el cual elegimos actuar y brindar una ayuda que aporte felicidad a otras personas. Hasta una pequeña experiencia altruista genera enseguida cierto grado de paz interior. Si el altruismo está en el corazón de las buenas acciones, entonces el gran amor y la compasión también lo están. A la persona verdaderamente altruista le conmueve el sufrimiento de todos y cada uno de los seres sintientes y desea brindarles felicidad y sus causas y liberarles del sufrimiento y de sus causas.

Quizá una persona egoísta sea muy superior a un animal, dado que los animales están sometidos a un gran sufrimiento, pero ambos sitúan su bienestar personal en el centro de todos sus pensamientos y acciones. Los animales comen y beben para satisfacer sus necesidades superficiales. Las personas que solo se implican en su progreso personal carecen de la magnificencia de quienes están dispuestos a soportar el fuego abrasador de los padecimientos del mundo para liberar aunque sea de un solo tipo de sufrimiento a un único ser sintiente. Esta gente es poderosa, efectiva, sabia y posee una sensibilidad fuera de lo común.

Las personas entrenadas en el gran amor *deberían* abandonar el egocentrismo y dedicarse a la práctica de Buda, cuyo fundamento es la compasión. Quizá estés pensando: «El amor es un sentimiento muy profundo, pero no estoy capacitado para practicarlo; en lugar de eso, centraré mis esfuerzos en prácticas que me ayuden a mí a salir de la existencia cíclica». Por un lado tienes razón, porque debes elegir una vía de desarrollo acorde con tu capacidad. Por otro lado, aspirar al grado de amor más elevado que puedas alcanzar es sumamente beneficioso. Aunque no puedas aplicar realmente las prácticas del amor y la compasión, el simple hecho de conocerlas crea una

poderosa predisposición para que puedas conseguirlo en el futuro. Esta predisposición puede intensificarse con deseos altruistas. No te desanimes; es difícil asimilar una perspectiva tan profunda. Sé valiente y piensa en tu potencial futuro. Es muy importante hacerlo lo mejor que puedas.

Como dice el erudito y yogui indio del siglo VIII Shantideva en *Guía para el estilo de vida del bodhisattva*, el simple hecho de desear que todos los seres sintientes se liberen de un sufrimiento concreto, como por ejemplo la jaqueca, es increíblemente beneficioso:

Si hasta los que piensan, «haré desaparecer
solo las jaquecas de todos los seres sintientes»,
tienen una intención tan beneficiosa
que obtienen un mérito inconmensurable,
¿qué puede decirse
del que aspira a hacer desaparecer
la infelicidad inconmensurable de todos los seres
y dotar a cada uno de virtudes inconmensurables?

En una vida anterior, cuando era un ser corriente que aún no había alcanzado la iluminación, Buda renació en un infierno, debido a sus acciones negativas anteriores (karma); en lo alto de la cabeza tenía un artefacto que empezó a sacudirle el cerebro. Consciente al instante del hecho de que este sufrimiento se debía a su conducta anterior, observó a otros seres sintientes que estaban sufriendo como él y deseó que a través de su dolor fuera posible liberar a todos los demás seres de ese dolor. En ese momento, el artefacto se desprendió de su cabeza; Buda fue liberado de ese infierno y renació como ser humano.

Si el mero hecho de desear que todos los seres se liberen de determinado sufrimiento produce un beneficio tal, piensa en lo increíblemente beneficioso que sería desear que todos los seres se liberen de todos los sufrimientos. Como dice Nagarjuna, hacer donaciones a los monjes pobres es meritorio, pero más poderoso aún es el amor.

Ni el ofrecimiento tres veces al día
de trescientos cuencos de comida a los necesitados

es comparable a una porción del mérito contenido en un instante de amor.

Después de millones de años de renacimientos, continúa siendo difícil seguir las halagüeñas palabras que enseñan este buen camino. Sin embargo, es maravilloso que seamos capaces de admirar y practicar dicho camino. La grandeza de la cultura tibetana reside en lo detalladas que son sus enseñanzas sobre cómo cultivar el amor y la compasión.

Algunas personas creen que forma parte de la naturaleza del pueblo tibetano estar relajado y mostrarse afable, pese al sufrimiento de vivir en una nación ocupada. Pero la actitud tibetana tiene su origen en una forma de pensar, en la predisposición a utilizar las circunstancias adversas para avanzar en el camino espiritual. La mayoría de los tibetanos vive sin aflicción; la ausencia de angustia interior se manifiesta en el exterior como un carácter tranquilo.

Los mejores practicantes son aquellos cuya compasión se extiende incluso a los insectos. Quizá sea por este respeto por lo que la gente percibe algo diferente en el pueblo tibetano. Es cierto que algunos tibetanos matan animales mientras recitan un mantra como *om mani padme hum*, mantra que debe repetirse a fin de limpiar algunas emociones dañinas en ellos y en otros seres sintientes que conducen al renacimiento incontrolado. Pero, en general, los tibetanos son bastante compasivos y misericordiosos. Por ejemplo, la mayoría desaprueba la caza, mientras que en algunos países budistas cazar no está mal visto. No es, ni mucho menos, porque los tibetanos hayan alcanzado un elevado grado de altruismo, pero sí es cierto que tienen un sentido saludable del mismo. La enseñanza de la compasión fue muy difundida en el Tíbet y con el tiempo sus gentes han interiorizado la intención de iluminarse a fin de ser más eficientes a la hora de ayudar a otras personas.

Deberías ser consciente de tu gran fortuna por haber encontrado una enseñanza tan altruista y comprender lo importante que es que la pongas en práctica, aunque solo sea como algo que desearías desarrollar. Las personas que saben poco sobre desarrollo espiritual también pueden apreciar que quienes adoptan una actitud de ayuda a los demás tienen un gran poder mental. En budismo, estos seres reciben el nombre de bodhisattvas —los que están heroicamente decididos (*sattva*) a alcanzar la iluminación (*bodhi*) para poder

ayudar más eficazmente a los demás.

El fin último de los bodhisattvas es instalar a todos los seres sintientes en el estado Buda. Por el bien de los demás, están dispuestos a ceder generosamente sus recursos —reservas de karma virtuoso que les reportarían gratificantes resultados— y cuanto pudiera ser adecuado, sin el más mínimo sentimiento de «esto es mío». Tienen en cuenta el bienestar de los demás en todos los aspectos de su conducta personal, sea cual sea la actividad física, verbal o mental que realicen. Hasta sus inhalaciones y exhalaciones están al servicio de otros. Estas personas poseen, sin duda, una fortaleza mental extraordinaria para generar este altruismo. Por eso a los bodhisattvas se les conoce como los «*héroes* que contemplan la iluminación».

Aunque es difícil asimilar de golpe todo el alcance del altruismo, puedes practicar una predisposición benéfica hacia el mismo. Con el tiempo, hasta las personas que saben poco o nada sobre el desarrollo espiritual podrían, si trabajaran esta actitud —que de hecho es el único camino de los budas pasados, presentes y futuros—, alcanzar la iluminación y superar así los obstáculos que les impiden liberarse del círculo del sufrimiento y las barreras que les impiden alcanzar el conocimiento pleno.

Saber de qué manera tú y los demás sufrís

Cultivar el amor requiere comprender que todos los seres desean ser felices y que a todos los seres los acosa el sufrimiento. Si no identificas todas las clases de sufrimiento, el amor solo puede ser parcial. Es fácil sentir cierto amor y compasión por una persona que se halla en la pobreza, pero es difícil compadecerse de alguien que vive en la abundancia. Eso es una señal de que no hemos captado el alcance del sufrimiento, que no hemos entendido el significado de la existencia cíclica.

¿Qué tipos de sufrimiento padecemos? El sufrimiento corriente, el dolor del cambio y los resultados desafortunados del condicionamiento dominante. Todos conocemos el sufrimiento físico y mental —desde jaquecas y dolores de espalda hasta sentimientos dolorosos—. Todo el mundo quiere liberarse de ello. El dolor del cambio es mucho más difícil de reconocer. El simple hecho de

que la mayoría de los placeres comunes se transformen en dolor cuando se abusa de ellos demuestra que tales placeres pasajeros tienen una naturaleza dolorosa subyacente. Por ejemplo, si una buena comida tuviera realmente una naturaleza interna placentera, cuanto más comiéramos más felices nos sentiríamos. Sin embargo, cuando comemos demasiado, por muy exquisita que sea la comida, sufrimos. Es difícil pensar en una experiencia placentera que, llevada al exceso, no produzca dolor.

Además del sufrimiento corriente y el dolor del cambio, existe un sufrimiento mucho más profundo y mucho más difícil de reconocer como tal, es decir, como algo que debemos vencer. Llamado «condicionamiento dominante», se refiere a que nuestra mente y nuestro cuerpo no funcionan enteramente bajo su propio control, sino bajo la influencia del karma (tendencias creadas por acciones pasadas) y de emociones como el deseo y el odio. En la vida cotidiana, nacemos de y en la influencia dominante del karma y las emociones contraproducentes. Incluso cuando pensamos que no estamos sintiendo nada, nos hallamos bajo la influencia de causas y condiciones que escapan a nuestro control, atrapados en un ciclo que es propenso al sufrimiento. Una vez que comprendes que este ciclo te hace susceptible de experimentar todo tipo de acontecimientos indeseados, quieres deshacerte de él tanto como querrías deshacerte de una mota de polvo en el ojo.

El sufrimiento es una enfermedad que todos padecemos. Diagnosticando estos tres tipos de sufrimiento podemos, con el tiempo, comprender todo el alcance de la enfermedad.

La puerta giratoria de la conciencia

Dado que la conciencia común conduce al sufrimiento, echemos un vistazo a los diversos estados mentales. La mente de las actividades corrientes es muy burda. Cuando estamos dormidos y soñamos, se produce un nivel de conciencia más sutil. Cuando dormimos profundamente, sin soñar, el nivel de conciencia es más sutil todavía. Estos tres estados mentales se producen mientras el cuerpo respira, mientras que en el caso de un desmayo, hay veces que la respiración se detiene y la mente se vuelve todavía más sutil.

Por último, con la muerte se manifiesta la mente más sutil de todas. Cuando la fuerza del karma que dirige tu vida actual se agote, morirás. Durante este proceso el calor sube desde las extremidades hasta el corazón, donde una conciencia sumamente sutil se manifiesta antes de desaparecer.

Cuando esta conciencia sumamente sutil cesa, comienza el estado intermedio entre vidas. En este momento, como ser intermedio entre tu vida pasada y tu vida futura, tomas la forma de tu próxima vida y buscas un lugar para renacer. Si vas a renacer como ser humano, llegas a un lugar donde el hombre y la mujer que tienen el karma de ser tus padres están yaciendo juntos. Te acercas a ellos con lujuria, deseando a la madre si vas a renacer como varón y al padre si vas a renacer como hembra. Te precipitas sobre ellos para tener relaciones sexuales. Al no poder saciar tu deseo, te enfadas y tu vida como ser intermedio termina. Entonces renaces en esta que es tu nueva vida.

Una vez más, naces, envejeces, enfermas y mueres. El mismo proceso se repite una y otra vez. Incluso entre vidas acumulas karma constantemente.

¿Qué causa esta sucesión de numerosas formas de sufrimiento? Las emociones destructivas —principalmente los tres venenos del deseo, el odio y la ignorancia— y las acciones derivadas de esas emociones, como las diez acciones no virtuosas descritas anteriormente.

MEDITACIÓN

1. Reflexiona sobre el hecho de que en tu vida deseas instintivamente superar los padecimientos obvios de la enfermedad, el envejecimiento y la muerte. Piensa en padecimientos físicos y mentales concretos.
2. Piensa en los placeres comunes. ¿Son placenteros en y por sí mismos? ¿O es cierto que si se abusa de ellos se transforman en dolor? Si es así, eso revela una naturaleza más profunda que es dolorosa.
3. Contempla lo agradable que sería no dejarse engañar por los placeres comunes.
4. Recuerda algún placer que se convirtiera en dolor. Reflexiona sobre cómo se manifestó esa naturaleza más profunda. Decide que en el futuro, cuando una situación se vuelva dolorosa, tomarás conciencia de

que se ha revelado su naturaleza interna.

5. Considera que estás atrapado en un proceso de condicionamiento dominante que no puedes controlar y observa cómo te hace vulnerable al karma y a las emociones dañinas que generan sufrimiento. Cuando desees deshacerte de este condicionamiento tanto como desees deshacerte del dolor físico, por ejemplo de una mota de polvo en el ojo, y del dolor mental, por ejemplo de la pena que te produce separarte de un amigo, comprenderás todo el alcance del sufrimiento en la existencia cíclica.

Extender esta visión a los demás

Al comprender el alcance y la profundidad de tu sufrimiento das un paso más en el proceso de dejar de entregarte en exceso a las apariencias placenteras de esta vida y esforzarte demasiado por conseguir situaciones afortunadas en vidas futuras, y empiezas a buscar la liberación de todo el proceso de la existencia cíclica. La búsqueda de la liberación debería fundamentarse en el altruismo. De lo contrario, existe el riesgo de que la mente se desvíe hacia el deseo de alcanzar la paz y liberarse del sufrimiento uno mismo.

Extiende a otros seres tu visión de las diversas formas de existencia cíclica y desarrolla amor y compasión por ellos. Dedicarte a ayudar a otros seres a liberarse de su sufrimiento y alcanzar la felicidad. Como dice el erudito y yogui tibetano del siglo XIV Tsongkhapa:

Si tu mente no se ha visto afectada por pensar en las maneras en que deambulas por la existencia cíclica, cuando piensas en los padecimientos de otros seres sintientes es imposible que tú, como principiante, puedas encontrar insoportable su dolor. Por tanto, primero deberías pensar en esos padecimientos en relación contigo y luego meditar sobre ellos en relación con otros seres sintientes.

Meditar acerca de que los demás están atrapados como tú en la existencia cíclica aumentará tu compasión. Tú y todos los seres sintientes deseáis ser

felices y no deseáis sufrir. Por muy importante que seas, eres una sola persona. Por tanto, el objetivo de tus esfuerzos por alcanzar el desarrollo personal pleno, mental y físico, debería ser ayudar a un gran número de seres sintientes a conseguir alivio y liberación. He ahí la motivación que un practicante espiritual debe trasladar a todos sus empeños.

MEDITACIÓN

1. Piensa en un amigo y reflexiona sobre el modo en que esta persona sufre física y mentalmente; sufre por creer erróneamente que la naturaleza interna de los placeres pasajeros es placentera y sufre por estar atrapado en un proceso de muerte y renacimiento que no puede controlar, exactamente como tú.
2. Uno a uno, extiende esta reflexión a otros amigos.
3. Una a una, extiende esta reflexión a personas neutrales.
4. Piensa en el modo en que tu enemigo más leve sufre dolor mental y físico, sufre por creer erróneamente que la naturaleza interna de los placeres pasajeros es placentera y sufre por estar atrapado en un proceso de muerte y renacimiento que no puede controlar, exactamente como tú.
5. Poco a poco, extiende esta reflexión a otros enemigos que os han perjudicado a ti o a tus amigos.

A lo largo de las semanas y los meses, tu actitud hacia los demás se volverá más saludable y realista. El deseo y el odio no son sentimientos realistas. El amor y la compasión sí lo son. Las barreras artificiales desaparecerán.

La diferencia entre amor y apego

Como el agua salada, las cosas placenteras aumentan el apego, independientemente de cuánto se utilicen.

El altruista practica verlas como un arco iris en verano, bello en apariencia pero falso, y así evita el apego y el deseo.

BODHISATTVA TOKMAY SANGPO

Para generar verdadero amor, es preciso que comprendas la diferencia entre amor y apego. El amor y la compasión comunes van ligados al apego porque sus motivaciones son egoístas: te preocupas por determinadas personas porque temporalmente os ayudan a ti o a tus amigos. Como dice la *Guirnalda de joyas* de Nagarjuna:

El pensamiento implicado en el apego a otros
es la intención de ayudar o no ayudar,
pues está influido por el deseo
o por la intención de perjudicar

Dado que ese amor y esa compasión se hallan bajo el influjo del apego, no es posible extenderlos a los enemigos y quedan limitados a los amigos — cónyuge, hijos, padres y demás—. Pero si tu amor y tu compasión nacen de un reconocimiento claro de la importancia y los derechos de los demás seres, alcanzarán incluso a quienes te perjudican. Desde niño he sido propenso al amor y a la compasión, pero eran sentimientos parciales. Cuando dos perros se peleaban, sentía una fuerte compasión por el perdedor. Incluso cuando dos insectos se peleaban, me preocupaba por el más pequeño y me enfadaba con el vencedor. Eso demuestra que mi amor y mi compasión eran parciales.

Para deshacerte del apego no tienes que despreciar necesidades básicas

como la comida, la vivienda y el sueño. Lo que debes hacer es alejarte de distracciones superficiales que provocan exclamaciones del tipo: «¡Esto es maravilloso!». «¡He de conseguirlo!» «¡Ojalá pudiera tenerlo!» Cuando cedes a esos pensamientos, el lujo y el dinero se vuelven más atractivos que el desarrollo espiritual; las emociones perturbadoras aumentan y generan conflictos que te afectan a ti y a los que te rodean, mientras al mismo tiempo buscas la forma de satisfacer esas emociones, generando así más conflictos. Dominado por el apego, no encuentras consuelo.

La mejor manera de superar los apegos contraproducentes es comprender que forma parte de la naturaleza de la vida que lo que se ha reunido al final se disperse: padres, hijos, hermanos, hermanas y amigos. Por mucho que dos amigos se quieran, un día tendrán que separarse. El error está en ver estas situaciones como inherentemente placenteras. El apego se crea a partir de esta percepción errónea y siempre causará más dolor.

La buena fortuna no es permanente; por tanto, es peligroso apeгarse en exceso a las cosas que van bien. La idea de permanencia es desastrosa. Cuando el presente se convierte en tu obsesión, el futuro deja de importarte, lo cual debilita tu motivación para dedicarte a prácticas compasivas destinadas a la iluminación futura de otros seres. Conservar la idea de impermanencia es muy útil. Al comprender que la verdadera naturaleza de las cosas es la desintegración, cuando se produzca el cambio no te abrumará; ni siquiera lo hará la muerte.

Cómo se originan las emociones conflictivas

El deseo y el odio surgen a partir de la concepción que tenemos de nosotros mismos como seres sólidos. Una vez que hay un «yo» sólido, palpable, claramente concreto, se produce una discriminación con respecto al otro: una vez que existe un «yo», también existe un «tú». A esta diferenciación sigue el apego a tu ser sólido y la ira contra el otro. Como dice el erudito y yogui del siglo VII Chandrakirti:

Los seres son impotentes como el cubo que sube y desciende por un

pozo,
primero exagerando el sí mismo, el «yo»,
y luego generando apego a las cosas, «esto es mío».

Los seres que conciben un «yo» sólido también conciben cosas sólidas que es posible poseer. Por la fuerza de este proceso —discriminación del yo y lo otro y apego a los objetos— vagamos por estados mejores y peores de la existencia cíclica, como un cubo que sube y desciende impotente por un pozo.

Es fundamental que percibas mediante tu propia experiencia que las personas y las cosas parece que existen en y por sí mismas, pero que en realidad no es así. Si la persona o el objeto te parece agradable, se producen dos poderosas corrientes de atracción: el apego a ti mismo y el apego a la persona o al objeto agradable. Tu apego al sentimiento de placer te arrastra hacia actos perturbadores y, de ese modo, a problemas cíclicos. Mientras niegues la verdadera naturaleza de las personas y las cosas, crearás que estas existen de forma inherente. No pasará mucho tiempo antes de que el deseo y el odio hagan acto de presencia.

La naturaleza del apego

El apego aumenta el deseo sin producir satisfacción alguna. Existen dos clases de deseo, el irrazonable y el razonable. El primero es un mal basado en la ignorancia, pero el segundo no. Para vivir, necesitas recursos; por consiguiente, desear cosas materiales es adecuado. Sentimientos como: «Esto es bueno; lo quiero. Esto es útil», no son negativos. También es deseable adquirir altruismo, sabiduría y liberación. Esta clase de deseo es conveniente; en realidad, todo desarrollo humano nace del deseo, y tales aspiraciones no tienen por qué ser nocivas.

Por ejemplo, cuando uno ha desarrollado afinidad con todos los seres sintientes y desea que todos sean felices, este deseo es legítimo porque es imparcial. Comprende a *todos* los seres sintientes. Es probable que nuestro amor actual, al limitarse a los amigos y a la familia, esté fuertemente influenciado por el apego ignorante. Es un amor parcial.

El deseo contraproducente es el apego irrazonable a las cosas. Eso, inevitablemente, conduce a la insatisfacción. Pregúntate si realmente necesitas la mayoría de esas cosas y la respuesta será negativa. Esta clase de deseo es ilimitado, no hay forma de satisfacerlo. A la larga conduce al sufrimiento. Es preciso que le pongas freno.

En los primeros estadios de la práctica espiritual es difícil distinguir entre el deseo útil y el deseo contraproducente. Puede que un practicante sienta amor y compasión pero todavía conserve la idea ignorante de que él y el objeto de ese amor y esa compasión existen de forma inherente. En los inicios de la práctica espiritual hasta la ignorancia puede ser un instrumento para avanzar hacia la iluminación. Cuando cultivas por primera vez el amor y la compasión, aunque en ellos estén implicados la ignorancia y el apego sería un error que dejaras de practicar; la única elección acertada es continuar. Para vencer el apego no puedes simplemente apartar tu mente de los objetos. El apego se vence con la práctica de percibir lo opuesto de la ignorancia.

No obstante, si estás apegado a cosas *materiales*, lo mejor es abandonar esas actividades que fomentan el apego. La satisfacción es útil cuando se trata de cosas materiales, pero no con respecto a la práctica espiritual. Los objetos a los que nos apegamos debemos descartarlos, mientras que el progreso espiritual que debemos adoptar puede desarrollarse ilimitadamente, incluso en la vejez.

Aunque al principio es difícil distinguir entre deseo contraproducente y deseo útil, mediante la investigación y el análisis constante reconocerás poco a poco la ignorancia y las emociones contraproducentes y purificarás tu práctica cada vez más. El apego es unilateral, se centra exclusivamente en ti y a corto plazo; cuanto más apegado estás, más parcial y limitado te vuelves. Hasta las pequeñas cosas te perturbarán. El desapego implica la ausencia de esa estrechez de miras, pero no significa que tengas que perder el interés. Dado que necesitamos un amplio abanico de cosas, necesitamos el desapego; así pues, para tener una visión más abierta, más holística, el desapego es necesario. El apego excluye. Es un obstáculo. Los estudiantes que se apegan en exceso a un tema se vuelven parciales; es preciso estudiar muchos temas.

El procedimiento general de una vida mundana estrecha de miras se resume en las llamadas «ocho preocupaciones mundanas»:

agrado/desagrado
ganancia/pérdida
elogio/culpa
fama/vergüenza

El estilo de vida mundano consiste en apenarse cuando las cuatro preocupaciones desfavorables —desagrado, pérdida, culpa y vergüenza— os suceden a ti o a tus amigos y alegrarse cuando les suceden a tus enemigos. Estos resultados se basan en cómo actúa la gente, mientras que el amor y la compasión verdaderos no se basan en acciones sino en el hecho fundamental de que estos seres sintientes quieren ser felices y no quieren sufrir, como tú, y por tanto son todos iguales. Las acciones pueden ser positivas o negativas, pero sus autores son todos seres sintientes que aspiran a la felicidad. Es preciso que veamos siempre las cosas desde ese ángulo. Las acciones son secundarias, dado que a veces son positivas y a veces negativas —siempre cambiantes—, mientras que el hecho de que los seres desean ser felices y no desean sufrir es inalterable.

Cuando se produce un suceso impactante, ya sea durante el día o mientras soñamos, nuestra respuesta inmediata es «yo»; ni tibetano, ni estadounidense ni de otra nacionalidad; ni budista, ni hindú ni de otro sistema, sino únicamente «yo». Eso nos muestra el nivel humano fundamental. En este importante nivel todos somos iguales. A los niños les trae sin cuidado la religión o la nacionalidad de los demás, si son ricos o pobres; lo único que quieren es jugar juntos. En la infancia, la sensación de unidad está mucho más fresca. Cuando crecemos, hacemos muchas distinciones; muchas creaciones artificiales que en realidad son secundarias se vuelven importantes y el interés fundamental por el ser humano disminuye. Eso es un problema.

En algún momento debemos poner freno al amor influido por el deseo y el odio. El amor influido por un deseo contraproducente lleva necesariamente consigo odio contra aquello que se le opone, y junto con el odio aparecen la envidia y toda clase de problemas. Aunque el deseo en sí mismo no daña directamente, provoca toda clase de fuerzas dañinas indirectamente. Por eso el proceso de expandir el amor comienza por desarrollar la ecuanimidad, tras lo cual lo más importante no es si determinada persona es buena o mala contigo, sino que esa persona es como tú en el sentido de que desea ser feliz y no

desea sufrir. Puesto que este deseo es común a todos los seres sintientes, puedes aplicar esa percepción a todo el mundo, lo que hará que la base de tu amor sea muy estable. Una vez que pongas el énfasis en este aspecto común a todos, tu amor descansará sobre unos cimientos sólidos que no se tambalearán según las circunstancias.

En mi práctica personal, cuando pienso, por ejemplo, en determinada persona que actualmente está torturando a tibetanos en mi patria, en lugar de concentrarme en la mala actitud y el mal comportamiento de esa persona, reflexiono sobre que es un ser humano que, como yo, quiere ser feliz y no quiere sufrir pero está voluntariamente infligiéndose dolor y destruyendo su propia felicidad. Cuando observo las cosas desde ese ángulo, mi respuesta es amor y compasión. Yo elijo ese ángulo, esa perspectiva. Si observara a esa persona como a un enemigo que perjudica a los tibetanos, el amor no sería mi respuesta.

Una de las principales razones de que surjan el deseo y el odio es que estamos demasiado apegados a esta vida. Queremos creer que es permanente, que durará siempre, de modo que nos concentramos excesivamente en circunstancias temporales y atribuimos demasiado valor a las cosas materiales. La única manera de evitarlo es pensar que todo perece y que tú también perecerás. Como dice el maestro tibetano de los siglos XIII y XIV, Tokmay Sangpo:

Es una práctica del altruista disminuir el apego a esta vida.

Buenos amigos que durante largo tiempo caminaron juntos se separan.

La riqueza y los objetos conseguidos con esfuerzo se dejan atrás.

Y la morada del cuerpo se abandona por la morada de la conciencia.

Independientemente del tiempo que vivamos, que será como máximo unos cien años, tarde o temprano tenemos que morir y perder esta valiosa vida humana. Y es algo que podría suceder en cualquier momento. Esta vida acabará desintegrándose, por mucha prosperidad que hayamos alcanzado. No hay dinero que pueda comprar una prolongación de la vida. El día de tu muerte, nada de lo que hayas acumulado podrá ayudarte; deberá dejarlo todo atrás. En ese sentido, la muerte de una persona rica y la muerte de un animal salvaje son iguales.

Bajo el influjo del apego, el objeto deseado parece perfecto, pero no lo es. Cuando empieces a desarrollar el apego por un objeto, trata de buscarle cualidades negativas. Una vez que el apego se instala, es muy difícil eliminarlo; lo mejor que puedes hacer es intentar desviar tu atención del objeto, incluso dejarlo físicamente atrás.

El apego a un buen amigo puede ser tan fuerte que en el momento de su muerte le provoque un trastorno. Tomar la mano de esa persona, abrazarla entre sollozos e incluso gemir en su presencia son actitudes que pueden estropear la oportunidad de la persona moribunda de desarrollar un estado mental virtuoso, ya que le empuja a aferrarse a esta vida. Un amigo debería brindarle las condiciones para generar pensamientos virtuosos recordándole, en un tono suave, las instrucciones y prácticas religiosas. Hay que recordar a la persona moribunda que mientras muere se producirán muchas apariciones insólitas causadas por el karma. Es esencial comprender que no tiene sentido aferrarse a las apariciones agradables o enfadarse con las desagradables.

Una voluntad fuerte

Es importante aspirar a fomentar el bienestar de los demás y desarrollar esa aspiración para que sea cada vez más fuerte. No se trata de apego, pues no está mezclada con emociones contraproducentes. Una aspiración fuerte nace del desapego.

Para ello se necesita un ego fuerte, pero sin llegar a ser egotista. Necesitas una voluntad fuerte para hacer el bien. Necesitas un ego fuerte para formular el deseo de poder ayudar a todos los seres del mundo; con un ego débil esa intención es imposible. Esta clase de deseo, que es razonable y no es apego, hay que llevarlo a la práctica. El deseo irrazonable hay que reducirlo y descartarlo por su parcialidad.

Hacer de esta vida una experiencia valiosa

No estar apegado a esta vida no significa que debes dejar de cuidarte y de cuidar a los demás. Cuando te propongo que percibas la naturaleza dolorosa del cuerpo no significa que debas desatender tu cuerpo. Tu cuerpo puede ayudarte a alcanzar grandes metas. Como dice la *Guía del estilo de vida del bodhisattva*:

Respaldándote en la barca de tu cuerpo humano,
libérate del gran río del sufrimiento.

La maravillosa prosperidad y los recursos inagotables de cualquier vida dentro de la existencia cíclica se deterioran tarde o temprano, pero debemos ver el cuerpo como un instrumento fortuito para generar bienestar a otros seres. Como tal, tenemos que alimentarlo y adiestrarlo en la actitud del no apego. Necesitamos cuidar nuestras condiciones actuales con la mirada puesta en vidas futuras.

Buda enseña que no debemos practicar los extremos. Torturarte es un extremo que debes evitar. Como dice la *Guirnalda de joyas* de Nagarjuna:

La práctica no se hace
mortificando el cuerpo,
pues no has dejado de perjudicar a otros
y no estás ayudando a otros.

Si pasas por alto las necesidades básicas del cuerpo, perjudicas a los muchos organismos que viven dentro de él. También debes evitar el extremo opuesto, el de vivir con grandes lujos. Es posible disfrutar de buenos alimentos, de buenas ropas, alojamiento y muebles, sin que eso genere emociones contraproducentes como el apego, la soberbia y la arrogancia. Lo fundamental es controlar factores internos como el deseo y el apego; los factores externos no son buenos o malos en y por sí mismos. Tampoco conviene que aumente el apego a alimentos y ropas mediocres.

La clave está en la satisfacción. Si estás satisfecho con las cosas materiales que tienes, eres verdaderamente rico. Si no lo estás, aunque seas millonario serás infeliz. Siempre querrás más y más, y eso te hará pobre en lugar de rico. Si buscas la satisfacción en el exterior, nunca la alcanzarás,

nunca verás saciado tu anhelo. Nuestros textos hablan de un rey que consiguió controlar el mundo y, hecho esto, se puso a pensar en conquistar las tierras de los dioses. Al final, la soberbia destruyó sus buenas cualidades.

La satisfacción es necesaria para ser feliz, así que intenta disfrutar de alimentos, ropas y alojamiento agradables. Entre los laicos, la excitación sexual no está considerada, por lo general, algo malo, pero demasiado énfasis en ella puede ser desastroso. Es preciso sentirlo y experimentarlo todo de forma equilibrada. Es esencial. Demasiada excitación y apego al sexo puede conducir al divorcio.

La tolerancia también es necesaria. Cuando Buda meditaba antes de alcanzar la iluminación, fuerzas malignas acudían para atormentarle. No respondía con agresividad ni amenazaba con una acción violenta. Simplemente cultivaba meditativamente el amor y la compasión y a través de la práctica destruía tales fuerzas.

Renunciar al apego al mundo no significa apartarse de él. Cuando generas el deseo razonado de que los demás seres sensibles sean felices, tu humanidad se fortalece. A medida que sientes más desapego del mundo, en lugar de renegar de tu humanidad, te estás volviendo más humano. El propio Buda proponía votos de altruismo para laicos y monjes, lo que significa que preveía practicantes con familia. El propósito de la práctica budista es ayudar a los demás. Para poder hacer eso, debes permanecer dentro de la sociedad.

El amor como la base de los derechos humanos

Conocer la concordancia
entre las acciones y sus efectos
siempre ayuda a los seres reales.
Ya solo esto te ayudará a ti.

NAGARJUNA,
Guirnalda de joyas

Tener un sentido válido del «yo» es humano y surge del sentimiento de querer alcanzar la felicidad y evitar el sufrimiento. Es un derecho de nacimiento y no requiere más justificación. Los demás seres sintientes también desean liberarse del sufrimiento; por consiguiente, si tú tienes derecho a acabar con tu sufrimiento, ellos también lo tienen. Entonces, ¿qué diferencia hay entre yo y el otro? Hay una gran diferencia, pero de número, no de categoría. Los demás son más que tú. Tú eres solo uno, mientras que los demás seres sintientes son incontables.

¿Quién es más importante, tú o los demás? Yo soy un monje budista, solo uno, en cambio los demás suman un número infinito. La respuesta es obvia: si todos los demás seres sufren, por poco que sea, el alcance de su sufrimiento es infinito, mientras que cuando soy yo quien sufre, el padecimiento se limita a un solo ser. Cuando miramos a los demás desde este ángulo, nos damos cuenta de que uno mismo no es tan importante.

De diez personas enfermas, ¿cuántas no desean la felicidad? Ninguna. Todas quieren liberarse de su enfermedad. En la práctica del altruismo no hay lugar para la exclusión, para tratar a unas personas mejor que a otras. En este mundo hay miles de millones de personas que, como tú, no desean sufrir y

desean ser felices.

Partiendo de tu propio punto de vista, recuerda que todos los seres sintientes te han ayudado en vidas pasadas y volverán a ayudarte en vidas futuras. Así pues, no hay razón para tratar a unos mejor que a otros.

Todos poseemos una naturaleza dolorosa y efímera. Una vez que reconocemos las privaciones de nuestra comunidad, no tiene sentido que nos peleemos. Piensa en un grupo de presos condenados a morir. Durante su convivencia en la cárcel todos encontrarán su final. No tiene sentido que se pasen los días que les quedan peleándose. Todos nosotros estamos unidos por la misma naturaleza dolorosa y efímera. Así las cosas, es absurdo que luchemos los unos contra los otros.

MEDITACIÓN

1. Observa tu experiencia natural del «yo», como en «yo quiero esto», «yo no quiero aquello».
2. Reconoce que es natural desear ser feliz y no desear sufrir. Es un deseo correcto y no requiere otra justificación. El simple hecho de que tú, de manera innata, desees ser feliz y no desees sufrir, hace que sea legítimo.
3. De acuerdo con esta aspiración natural, tienes derecho a conseguir la felicidad y deshacerte del sufrimiento.
4. Más aún, del mismo modo que tú tienes ese sentimiento y ese derecho, los demás también tienen ese mismo sentimiento y ese mismo derecho.
5. Reflexiona acerca de que la diferencia entre tú y otros seres sintientes es que tú eres uno solo y ellos son incontables.
6. Hazte esta pregunta: ¿Debería utilizar a los demás para conseguir mi felicidad o debería ayudar a los demás a alcanzar la felicidad?
7. Imagínate tranquilo y razonable, contemplando a tu derecha otra versión de ti mismo: un ser extremadamente soberbio que nunca piensa en el bien de los demás, solo le preocupa su propio ser y está dispuesto a hacer lo que sea para satisfacerlo.

8. Visualiza a tu izquierda un grupo de personas indigentes, desconocidas para ti, que están necesitadas y sufren.

9. Ahora imagínate a ti, una persona razonable e imparcial, en medio. Piensa que ambos bandos desean ser felices y desean dejar de sufrir; en ese sentido, son iguales. Y ambos tienen derecho a alcanzar su objetivo.

10. Pero piensa:

La persona de la derecha con motivaciones egoístas es una sola persona, mientras que las otras personas son muchas más, incluso incontables. ¿Quién es más importante? ¿Esta persona estúpida y egocéntrica o el grupo de personas pobres e indefensas?

¿De qué lado te pondrás? En tanto que persona imparcial del centro, apoyarás instintivamente a las personas que sufren, mucho más numerosas; es imposible pasar por alto las abrumadoras necesidades de esta multitud, sobre todo en comparación con ese otro personaje estúpido y soberbio.

11. Reflexiona: Si yo, siendo una sola persona, saco partido de la mayoría, estoy actuando en contra de mi humanidad. Efectivamente, sacrificar cien dólares por el bien de un dólar es una insensatez, pero gastar un dólar por el bien de cien es sabio.

12. Pensando así, decide:

Voy a dirigir mis energías a la multitud y no a esta única persona egoísta. Cada parte de mi cuerpo es mi cuerpo y debo protegerla por igual del dolor; por tanto, a todos los seres sintientes se les debe proteger por igual del sufrimiento.

Esta meditación me resulta particularmente eficaz. Es evidente que todos los problemas de este planeta se deben, en última instancia, al egotismo y a sobrevalorarse. Tu propia experiencia en esta vida te permite comprender los principios de esta meditación: que valorarse a uno mismo lleva a cometer actos nocivos, incluido el asesinato, y que valorar a los demás conduce a actos

virtuosos, como renunciar a matar, a robar, a un comportamiento sexual indebido, a mentir, sembrar discordia, hablar duramente y cotillear.

Con esta meditación puedes aprender a valorar a los demás aunque no seas consciente de su bondad. Recuerda que te valoras a ti mismo instintivamente, no por sentir que has sido bondadoso contigo mismo. Desde el momento en que valoras tu vida, deseas deshacerte del sufrimiento y alcanzar la felicidad. También los demás seres sintientes se valoran a sí mismos instintivamente, y por consiguiente desean deshacerse del sufrimiento y alcanzar la felicidad. Todos somos iguales; la única diferencia es que los demás son muchos y yo soy solo uno. Aunque pudieras utilizar a todos los demás seres para conseguir tus objetivos, no serías feliz. Pero si tú, como un solo ser, te esfuerzas por servir a los demás, tu esfuerzo será fuente de dicha interior.

Es fácil comprender que tienes mucho que perder si descuidas a las demás personas por darte excesiva importancia y mucho que ganar si valoras a los demás tanto como a ti mismo. Dado que nuestra experiencia personal confirma estos hechos, considero que esta meditación tiene un gran impacto.

Si te tomas estas reflexiones en serio, poco a poco te volverás menos egoísta y sentirás más respeto por los demás. A través de esta actitud la compasión y el amor verdaderos podrán crecer.

Resumen

Son muchos los tipos de conciencias legítimas que se derivan de la percepción básica, natural y obvia. Todos nosotros tenemos un «yo» innato, aunque cuando intentamos localizar ese «yo» tropezamos con numerosas dificultades. Este sentido del «yo» genera en nosotros la aspiración justificada de ser felices y dejar de sufrir.

Existen diferentes niveles de felicidad y diferentes tipos de sufrimiento. Las cosas materiales generalmente se corresponden con la felicidad física, mientras que el desarrollo espiritual se corresponde con la felicidad mental. Dado que nuestro «yo» tiene ambos aspectos —el físico y el mental— necesitamos la combinación de progreso material y progreso interior o espiritual. Encontrar el equilibrio entre ambos es fundamental para utilizar el

progreso material y el desarrollo espiritual en beneficio de la humanidad.

De este deseo de ser felices y deshacernos del sufrimiento surgen grandes planes de desarrollo mundial. Pero existen niveles de felicidad superiores a las formas mundanas en los que buscamos algo a más largo plazo en lugar de algo limitado a esta vida. Del mismo modo que necesitamos una visión a largo plazo que proteja el medio ambiente, necesitamos una visión a largo plazo que se extienda a vidas futuras.

Normalmente aconsejo que si tienes que ser egoísta seas un egoísta sabio. Las personas sabias sirven a los demás con sinceridad, poniendo sus necesidades por delante de las propias. El resultado final será más felicidad para ti. La clase de egoísmo que te lleva a luchar, matar, robar y hablar duramente —olvidándote del bienestar de otras personas, pensando siempre en ti, «yo», «yo», «yo»— hará que al final seas tú quien salga perdiendo. Aunque la gente te elogie a la cara, no lo hará a tus espaldas.

La práctica del altruismo es la auténtica forma de conducir nuestra vida y no se limita a las personas religiosas. El quid de nuestra existencia como seres humanos es vivir nuestra vida con una finalidad y un sentido. La finalidad es cultivar un corazón afectuoso. El sentido es ser amigo de todo el mundo. La única fuente de paz en la familia, el país y el mundo es el altruismo: el amor y la compasión.

Ampliar el círculo del amor

Con amor obtendrás ocho buenas cualidades:
los dioses y los seres humanos serán cordiales,
hasta los seres no humanos te protegerán,
gozarás de numerosos placeres mentales y físicos,
el veneno y las armas no te harán daño,
sin esfuerzo alcanzarás tus objetivos,
y renacerás en un estado maravilloso.

NAGARJUNA,
Guirnalda de joyas

Cultivar el amor fomenta el deseo de que los seres sintientes infelices encuentren la felicidad y sus causas. Ahora tu objetivo será expandir tu círculo de amor más allá de su ámbito actual. Después de haber desarrollado tu afinidad con otros seres que desean felicidad y no desean sufrir, esta expansión se producirá de forma natural mientras practicas. Los pasos anteriores te han preparado para abrazar con tus sentimientos afectuosos a más y más seres sintientes, haciéndoles partícipes de tu cariño tanto si son amigos como si son personas neutrales o enemigos.

Sin embargo, en las primeras etapas de la práctica pasarás por diferentes grados de amor: más fuerte para quienes en este momento están más unidos a ti y más débil para quienes en este momento están menos unidos a ti. A medida que practiques y prograses, tu amor dejará de discriminar entre amigo y enemigo; este amor equitativo que abarca a todos los seres sintientes no puede surgir de golpe, hay que cultivarlo. Como he mencionado antes, en las primeras etapas de la práctica, el amor, la compasión y la fe se mezclan a menudo con algunas emociones dañinas. Necesitarás técnicas de reflexión contemplativa para ampliar el círculo de tu amor a fin de incluir en él paulatinamente a más seres sintientes.

Es más fácil comenzar por los amigos, de modo que empieza por experimentar cómo cambia tu perspectiva al pensar en ellos de uno en uno.

1. Empezando por tu mejor amigo, piensa:

Esta persona desea felicidad pero carece de ella. Sería fantástico poder imbuirla de felicidad y de todas sus causas.

Medita sobre esto durante un buen rato, hasta que sientas que valoras a tu mejor amigo como una madre valora a su dulce hijo. Aunque hacerlo con un buen amigo resulta fácil, tómate tu tiempo y observa tus sentimientos; te servirán de modelo para extenderlo a los demás.

2. Dirige esta meditación a más y más amigos, hasta que tu deseo de que se imbuyan de felicidad y de todas sus causas sea igual de fuerte para todos. Tomándolos de uno en uno, piensa:

Esta persona desea felicidad pero carece de ella. Sería fantástico poder imbuirla de felicidad y de todas sus causas.

Si en este caso tus sentimientos no son tan fuertes como lo eran con tu mejor amigo, revive el impacto de los pasos anteriores; reflexiona sobre lo que comparten todos tus amigos, el deseo de ser felices y no sufrir; reflexiona sobre el hecho de que a lo largo de la existencia cíclica todos han sido tu mejor amigo, todos han sido buenos contigo, y todos merecen que su bondad sea correspondida.

3. Imagina a un ser neutral delante de ti y piensa de corazón:

Esta persona desea felicidad pero carece de ella. Sería fantástico poder imbuirla de felicidad y de todas sus causas.

Asegúrate de que la meditación no se reduzca a meras palabras; la finalidad de las palabras es la transformación.

4. Continúa con la misma meditación con respecto a otras personas

neutrales hasta que tu deseo de que se imbuyan de felicidad y de todas sus causas sea igual de fuerte para los amigos y para las personas neutrales.

5. Imaginándote a tu enemigo más leve, piensa:

Esta persona desea felicidad pero carece de ella. Sería fantástico poder imbuirla de felicidad y de todas sus causas.

Continúa con esta práctica hasta que sientas realmente el deseo sincero de que esta persona que os ha perjudicado a ti o a tus amigos se imbuya de felicidad y de todas sus causas, hasta que ese deseo sea tan fuerte como el que sientes por los amigos y las personas neutrales.

6. Aplica esta meditación a otro enemigo, por ejemplo alguien que te haya molestado en el trabajo o en público. Con cada nuevo éxito, añade otro enemigo; de ese modo ampliarás gradualmente el alcance de tu amor.

Este amor imparcial es, sin duda, difícil de cultivar, pero si practicas con firmeza y determinación, tu actitud se irá transformando de día en día, de semana en semana, de mes en mes.

Intensificar el amor

Aumenta la experiencia de buscar profundamente el bienestar de los demás añadiendo un deseo más fuerte, el de que su mejora se materialice. Sigue las pautas anteriores.

1. Pensando en tu mejor amigo, piensa:

Esta persona desea felicidad pero carece de ella. Que sea imbuida de felicidad y de todas sus causas.

2. Uno a uno, extiende el mismo deseo a otros amigos, hasta que la petición de felicidad y de sus causas sea igual de fuerte para todos.

Esta persona desea felicidad pero carece de ella. Que sea imbuida

de felicidad y de todas sus causas.

3. Imaginando un ser neutral delante de ti, piensa de corazón:

Esta persona desea felicidad pero carece de ella. Que sea imbuida de felicidad y de todas sus causas.

4. Prosigue con la misma meditación con respecto a otras personas neutrales hasta que la petición de felicidad y de sus causas sea igual de fuerte para los amigos y las personas neutrales.

5. Imagina al más leve de tus enemigos delante de ti y piensa:

Esta persona desea felicidad pero carece de ella. Que sea imbuida de felicidad y de todas sus causas.

Aplica varias reflexiones basadas en los pasos anteriores hasta que sientas el mismo deseo de felicidad y de todas sus causas para esta persona que os ha perjudicado a ti o a tus amigos, hasta que sea tan fuerte como lo es para los amigos y las personas neutrales. Este ejercicio lleva su tiempo.

6. Dirige esta práctica a otro enemigo, alguien que te haya irritado y disgustado.

Esta persona desea felicidad pero carece de ella. Que sea imbuida de felicidad y de todas sus causas.

Cuando tu sentimiento sea fuerte y sincero, piensa en otro enemigo, y luego en otro; de ese modo ampliarás gradualmente el círculo de tu amor. Esta práctica tiene un efecto muy profundo.

Asumir la tarea

Cultivar el amor y la compasión por otros seres te transforma, pero estos seres siguen sufriendo. Tras haber desarrollado dos niveles de amor, tu siguiente paso consistirá en reforzar la intención: «¡Haré cuanto esté en mi mano para ayudar a esta persona a imbuirse de felicidad y de todas las causas de felicidad!». En esta fase tomas la firme determinación no solo de cambiar tu

actitud mental, sino de ayudar realmente a estos seres para que alcancen la felicidad a través de tu esfuerzo.

Esta elevada intención te dotará de un enorme coraje para asumir la gran tarea de llevar el bienestar a todos los seres sintientes. Si tienes fortaleza mental, cuanto mayores sean las dificultades, mayores serán tu determinación y tu coraje. Las dificultades te ayudarán a afianzar tu determinación.

No hay duda de que si uno quiere, puede. Cuando nos vemos envueltos en una situación difícil, si nuestra voluntad o nuestro coraje se debilita, si caemos en la pereza o no nos sentimos a la altura de las circunstancias y pensamos que no podemos resolver la situación, este descenso de la determinación no solo no nos protegerá del sufrimiento, sino que probablemente lo intensificará. Debemos generar un coraje tan grande como la dificultad a la que nos enfrentamos.

La siguiente técnica refuerza la determinación y el sentimiento de implicación:

1. Empezando por tu mejor amigo, piensa:

¡Haré cuanto esté en mi mano para ayudarle a imbuirse de felicidad y de todas las causas de felicidad!

Observa la fuerza de tu implicación, la sensación de que esto es importante para ti.

2. Extiende esa intención a otros amigos, uno a uno, hasta que tu implicación en que obtengan felicidad y todas las causas de felicidad sea igual de fuerte con todos.

¡Haré cuanto esté en mi mano para ayudarle a imbuirse de felicidad y de todas las causas de felicidad!

3. Imaginando a un ser neutral delante de ti, piensa de corazón:

¡Haré cuanto esté en mi mano para ayudarle a imbuirse de felicidad y de todas las causas de felicidad!

4. Dirige esta meditación a otras personas neutrales hasta que tu implicación en su obtención de felicidad y de todas las causas de felicidad sea igual de fuerte con las personas neutrales como con los amigos.

5. Visualizando al más leve de tus enemigos delante de ti, piensa:
¡Haré cuanto esté en mi mano para ayudarle a imbuirse de felicidad y de todas las causas de felicidad!

Sigue meditando hasta que sientas —con la misma fuerza que con tus amigos y las personas neutrales— la misma implicación en su obtención de felicidad y de todas las causas de felicidad. Este ejercicio lleva tiempo.

6. Traslada esta práctica a otro enemigo, alguien que te haya irritado y disgustado.
¡Haré cuanto pueda por ayudar a esta persona a imbuirse de felicidad y de todas las causas de felicidad!

Cuando tu sentimiento sea fuerte y sincero, piensa en otro enemigo, y luego en otro, ampliando gradualmente el círculo de tu entregado amor. Te sorprenderán los resultados.

Técnica de refuerzo

En la práctica diaria, reflexiona sobre los beneficios del amor, la compasión, la bondad y otras virtudes, y luego reflexiona sobre las desventajas de la ira. Esta reflexión constante, este aumento y reavivación de nuestra apreciación del amor, hacen que nuestra afinidad con el odio disminuya y nuestro respeto por el amor aumente. A través de la fuerza de esta revelación, hasta la ira cambiará de aspecto y disminuirá.

Así funciona la práctica. Con el tiempo es posible modificar las actitudes mentales. Las buenas cualidades deben enseñarse y cultivarse a lo largo de meses y años. No puedes esperar acostarte esta noche como una persona corriente y despertarte mañana con una conciencia elevada.

Quinto paso: el poder de la compasión

La compasión es una mente que tiene como único estímulo la piedad por todos los seres sintientes.

Desde la compasión todos los objetivos se alcanzan.

NAGARJUNA,
Guirnalda de joyas

La compasión es, junto con el amor, la cara del altruismo. Es sentir, desde lo más hondo del corazón, que no soportas el sufrimiento de los demás y tienes que hacer algo para aliviarlo. Cuando la compasión crece, también lo hace tu predisposición a comprometerte con el bienestar de todos los seres, aunque tengas que hacerlo solo. Es un servicio desinteresado hacia todos los seres, sean cuales sean sus inclinaciones. En la claridad de este compromiso comprendes que si alcanzas la iluminación, serás finalmente capaz de cumplir las esperanzas de todos los seres que componen tu amplio círculo de amor. Decides: «Haré cuanto esté en mi mano para alcanzar la iluminación por el bien de los demás». La compasión es la piedra angular de la intención altruista de alcanzar la iluminación suprema para ayudar a todos los seres sintientes.

La compasión grande es la base de la acción altruista, el objeto de asombro para el mundo; no hay mayor fuente de auxilio y felicidad. Si sientes compasión, estarás liberado de todas las angustias. La capacidad de dedicarte al bienestar de los demás genera un poder y unas posibilidades para generar el bien que no es posible obtener de otro modo. Si generas una compasión grande, te convertirás en amigo de todos los seres sintientes, en compañero de todos los demás seres altruistas y en niño querido de los iluminados.

La compasión como semilla, agua y cosecha

La compasión está considerada como la semilla de una cosecha abundante, el agua para el crecimiento, y el estado maduro de un largo goce.

Por tanto, al comienzo hago elogio de la compasión.

CHANDRAKIRTI

La compasión es decisiva al comienzo, durante y al final de la práctica espiritual. Es la semilla de la iluminación. Necesitas agua, tierra y nutrientes para cultivar arroz, cebada, maíz o trigo. Una semilla de arroz solo puede dar un brote de arroz y no puede dar cebada, de modo que es la causa particular del arroz. Asimismo, la motivación compasiva es la causa particular de la iluminación suprema y así se convierte en la base de la práctica espiritual, como una semilla. Es el principio.

En los estadios intermedios, cuando pones en práctica la intención altruista, descubres que no es fácil ayudar aunque solo sea a un ser sintiente a vencer la forma manifiesta de un tipo de problema, y no digamos a vencer las predisposiciones latentes en su mente. Esta mejora exige un esfuerzo constante. Quizá te canses y te desanimas, pero si sigues cultivando la compasión, no perderás la dedicación altruista que generaste al principio. Si mantienes firme tu compasión, cuando tropieces con situaciones difíciles, tu compromiso aumentará de forma instintiva. He ahí la importancia de la compasión en los estadios intermedios: es como agua que nutre las cualidades espirituales que a su vez nutrirán a otros en el camino hacia la iluminación.

La iluminación plena significa que estás constantemente en presencia de la compasión; por consiguiente, no estás en una paz solitaria, sino contribuyendo siempre al bienestar de los demás. Como el estado maduro de una cosecha que disfrutará una multitud; en eso reside la importancia, al final, de la compasión.

Interesarse por los demás significa estar dispuesto a cargar con la responsabilidad de ayudarles a alcanzar la felicidad. Esta valiente, incomparable y altruista aceptación de semejante carga te llevará, con el tiempo, a aspirar a niveles de desarrollo espiritual que permitan un servicio más eficaz.

En Lhasa, en el Tíbet, cuando impartía enseñanzas sobre el amor y la compasión en mi juventud, sentía en mi interior una gran emoción. Recién llegado como refugiado a Dharmasala, la India, un día que estaba dirigiendo una ceremonia de iniciación lloré mientras recitaba la estrofa de Chandrakirti (mostrada en la página 130). Aunque me conmovía profundamente meditar sobre las maravillosas cualidades del altruismo, las sentía como algo distante, como algo difícil de alcanzar. En torno a 1969, tras comprender un poco más cómo nos damos importancia al creernos maestros y cómo despreciamos las cosas al creerlas objetos bajo nuestro control, vi que la liberación es ciertamente posible porque la ignorancia que genera tales actitudes es, sencillamente, equivocada y existe una fuerza contraria —el conocimiento legítimo, la sabiduría— que puede contrarrestarla.

Sabiendo que la iluminación era alcanzable, y después de practicar la *Guía del estilo de vida de los bodhisattvas* a mis treinta y largos años, obtuve experiencia suficiente para que mi sensación de que el amor y la compasión verdaderos estaban lejos cambiara, y adquirí la confianza de que podía desarrollar ese altruismo. Desde entonces he avanzado hacia ese objetivo.

Deja que te cuente un historia divertida acerca de esas lágrimas. Una persona que estaba presente en la ceremonia y que no había entendido la causa de mi llanto, fue a ver al día siguiente a mi tutor más joven, Trijang Rimpoché. Le informó de que el Dalai Lama se había afligido mucho durante la ceremonia, hasta el punto de romper a llorar. Trijang Rimpoché le preguntó: «¿Por qué lloraba?». El hombre contestó: «Estaba deprimido porque solo había tenido una oportunidad en el Tíbet de impartir esta iniciación». A Trijang le sorprendió la equivocada interpretación del hombre. «No solo te equivocas en cuanto a que Su Santidad impartió esta iniciación en el Tíbet solo una vez, sino en creer que se afligiría por una cosa así.» Me reí mucho cuando escuché la historia.

Cómo ampliar el círculo del interés

¿Hacia quién estás cultivando la compasión? La respuesta es: hacia todo ser sintiente, porque todos padecen alguna forma de sufrimiento. En anteriores

meditaciones desarrollaste la intimidad con otros seres. Primero reconociste que tanto tú como ellos queréis ser felices y no queréis sufrir; luego aprendiste que a lo largo del continuo de vidas todo el mundo ha sido tu mejor amigo y te ha ayudado con agrado; finalmente, viste que forma parte de la naturaleza de la sociedad que otros presten servicios que necesitas, ya sea intencionadamente o no. Si carecieras de esta capacidad de empatía, cuando intentaras comprender el sufrimiento de otra persona a través de tu propio sufrimiento podrías incluso alegrarte del dolor de un enemigo.

Hace unos siglos, un monje se alegró al enterarse de que otro monje que no le caía bien se había casado, rompiendo así sus votos monásticos. El regocijado monje preparó té, invitó a sus amigos y les dijo: «Tengo algo bueno que contaros. Se rumorea que ese monje tiene una mujer». Cuando el lama del chismoso se enteró de lo ocurrido, dijo: «Este chismoso ha acumulado más karma malo por alegrarse de que ese otro monje haya perdido sus votos que el propio monje». Como dice Tsongkhapa:

En el mundo, cuando ves sufrir a un enemigo, no solo no te resulta insoportable, sino que te alegras. Cuando ves sufrir a una persona que no te ha ayudado ni perjudicado, en la mayoría de los casos no prestas atención. Tales reacciones se producen por tu falta de afinidad con esas personas.

No obstante, cuando ves sufrir a un amigo, te resulta insoportable y en un grado que coincide con el grado de afinidad con esa persona. Por consiguiente, es muy importante desarrollar un fuerte sentimiento de aprecio y afecto por los seres sintientes.

Independientemente de que sean ricos o pobres, sanos o enfermos, jóvenes o viejos, es esencial tener un sentido perdurable del valor y el constante sufrimiento de los demás.

Sentir compasión mientras se visualiza a un ser sintiente en una situación de indigencia es fácil; no obstante, también debemos reflexionar sobre personas que no parece que sufran pero que actúan de forma que tarde o temprano les generarán un sufrimiento manifiesto. Extiende esta visualización y compasión a personas que han actuado de esa manera en el pasado, acumulando así predisposiciones kármicas negativas. Aunque actualmente no están

experimentando los efectos del karma, estas personas prósperas llevan consigo las causas de un padecimiento futuro, con la misma certeza que si un tumor cancerígeno se estuviera gestando indoloramente en su cuerpo. Amplía de nuevo la meditación para reflexionar sobre los seres sintientes que confunden el valor de la naturaleza interior con lo que es placentero solo superficialmente y por tanto deben experimentar el sufrimiento del cambio. Por último, reflexiona sobre cómo los seres sintientes se hallan bajo el influjo del sufrimiento omnipresente, atrapados en un proceso de condicionamiento que escapa a su control.

PASOS DE LA MEDITACIÓN

Puesto que es más fácil generar compasión por los amigos, comienza con un amigo íntimo.

1. Visualiza a un amigo que está sufriendo y piensa:

Como yo, esta persona quiere ser feliz y no quiere sufrir, y sin embargo está terriblemente afligida. ¡Ojalá esta persona pudiera liberarse del sufrimiento y de las causas del sufrimiento!

Analiza de qué modo esta persona sufre hasta que sientas intensamente lo maravilloso que sería que pudiera ser liberada de todo sufrimiento, y retén ese sentimiento sin analizarlo. Cuando el sentimiento disminuya, vuelve a pensar en lo mucho que esa persona sufre, y cuando experimentes una intensa conmiseración y el deseo de que su dolor se alivie, retén ese sentimiento sin analizarlo. Esto recibe el nombre de meditación analítica y meditación estabilizadora. Practica ambas, alternándolas para que la intensidad del sentimiento no disminuya. Con el tiempo, ambas meditaciones se ayudarán y favorecerán mutuamente sin que tengas que alternarlas.

2. Imagina delante de ti a un amigo que, aunque ahora no está sufriendo, sufrirá en el futuro debido a acciones contraproducentes como las que todos hemos cometido a lo largo del tiempo sin principio. Piensa:

Como yo, esta persona quiere ser feliz y no quiere sufrir, y sin embargo está terriblemente afligida. ¡Ojalá esta persona pudiera liberarse del sufrimiento y de las causas del sufrimiento!

Alterna la meditación analítica con la meditación estabilizadora.

3. Poco a poco, extiende esta meditación a otras personas, una a una, primero a amigos, luego a personas neutrales y por último a enemigos, hasta incluir a todos los seres sintientes de todo el espacio.

Amplía el alcance de la meditación de manera que no te limites a desear que solo unos pocos seres dejen de sufrir o que todos los seres se liberen de determinado tipo de sufrimiento. Desear el bienestar de los demás no es algo parcial o tendencioso; es el deseo sincero de que todos y cada uno de los seres sintientes se liberen de todos los sufrimientos y de sus causas.

Si cultivas la compasión primero con amigos, luego con personas neutrales y por último con enemigos, con el tiempo podrás sentir una compasión profunda por los seres sintientes en general. Pero si desde el principio meditas sobre los seres sintientes en general, sin concentrarte de corazón en seres concretos, puedes tener la sensación de que sientes compasión por todos los seres, pero si surge una circunstancia desfavorable, como que alguien te impida conseguir algo que deseas, te darás cuenta de que no es así.

Meditación de refuerzo

También ayuda imaginar a un animal indefenso —un ser con las capacidades muy limitadas y sin nadie que lo proteja— en un estado de indigencia. Imagina a esa criatura delante de ti y piensa en cómo te sentirías si intercambiarais los papeles. Piensa:

Si yo estuviera en el lugar de este pobre animal, ¿sería capaz de soportarlo?

Trata de sentir lo que otro ser está sintiendo. Esta clase de meditación imaginativa es muy útil para alimentar la compasión.

Intensificar la compasión

Cuando hayas progresado un poco, intensifica la fuerza de tu compasión pasando de «¡Ojalá esta persona pudiera liberarse del sufrimiento y de las causas del sufrimiento!» a «¡Que esta persona se libere del sufrimiento y de las causas del sufrimiento!».

1. Visualiza a un amigo que esté sufriendo y piensa:

Como yo, esta persona quiere ser feliz y no quiere sufrir, y sin embargo está terriblemente afligida. ¡Que esta persona se libere del sufrimiento y de las causas del sufrimiento!

Alterna la meditación analítica con la meditación estabilizadora.

2. Imagina delante de ti a un amigo que, aunque ahora no está sufriendo, sufrirá en el futuro debido a actos contraproducentes como los que todos hemos cometido a lo largo del tiempo sin principio. Piensa:

Como yo, esta persona quiere ser feliz y no quiere sufrir, y sin embargo está terriblemente afligida. ¡Que esta persona se libere del sufrimiento y de las causas del sufrimiento!

Alterna la meditación analítica con la meditación estabilizadora.

3. Poco a poco, extiende esta meditación a otras personas, una a una, primero a amigos, luego a personas neutrales y por último a enemigos, hasta que incluyas a todos los seres sintientes de todo el espacio.

Cuando sientas todo el impacto de este deseo aumentado, pasa al nivel más

intenso de la compasión, esto es, la determinación: ¡Ayudaré a esta persona a liberarse del sufrimiento y de todas las causas del sufrimiento!

1. Visualiza a un amigo que esté sufriendo y piensa:

Como yo, esta persona quiere ser feliz y no quiere sufrir, y sin embargo está terriblemente afligida. ¡Ayudaré a esta persona a liberarse del sufrimiento y de las causas del sufrimiento!

Alterna la meditación analítica con la meditación estabilizadora.

2. Imagina delante de ti a un amigo que, aunque ahora no está sufriendo, sufrirá en el futuro debido a actos contraproducentes como los que todos hemos cometido a lo largo del tiempo sin principio. Piensa:

Como yo, esta persona quiere ser feliz y no quiere sufrir, y sin embargo está terriblemente afligida. ¡Ayudaré a esta persona a liberarse del sufrimiento y de las causas del sufrimiento!

Alterna la meditación analítica con la meditación estabilizadora.

3. Poco a poco, extiende esta meditación a otras personas, una a una, primero a amigos, luego a personas neutrales y por último a enemigos, hasta que incluyas a todos los seres sintientes de todo el espacio.

Mediante este proceso desarrollarás una compasión verdadera. No será una compasión corriente mezclada con apego, en la que cuando algo va mal enseguida nos enfadamos. La verdadera compasión significa ser conscientes de que todos los seres vivos deberían ser liberados del sufrimiento.

Manejar la ira

Cuando otras personas son malas o crueles contigo, es difícil mantenerse

compasivo. Debes controlar la ira, pero no debes ocultártela. Reconoce tus reacciones, no las niegues. Si lo haces, tu compasión será superficial.

Existen dos tipos de emociones. En un caso es preciso expresarla, hablar de ella. Tomemos, por ejemplo, la depresión. Puede que una persona próxima a ti haya fallecido y estés llorando su pérdida en privado. Si en lugar de ocultar tus sentimientos los expresas abiertamente, el poder abrumador de esa tristeza disminuirá. El otro tipo de emociones son, entre otras, la ira, el apego intenso y el deseo intenso; estas emociones no cesan de una forma natural. Por ejemplo, si expresas tu ira, es posible que mañana sientas más ira, mientras que si intentas minimizarla, perderá fuerza. La propia experiencia personal nos lo demuestra. Dar a la ira el instrumento de la palabra y la acción es como dar a un niño un puñado de paja y una caja de cerillas. Una vez encendida, la ira se alimenta del aire y puede rugir descontroladamente. La única alternativa es controlarla, y la forma de hacerlo es pensando: ¿Qué valor tiene la ira? ¿Qué valor tienen la tolerancia y la compasión?

Cuando aquellas personas que no ven en la ira una emoción dañina se irritan por algún incidente, creen que tienen toda la razón aun cuando les preocupe, por poco que sea, lo que puedan pensar de ellas los demás. Puesto que ven como algo normal irritarse, no hacen ningún esfuerzo por aplacar su ira. En cambio, quienes ven en la ira una emoción negativa y dañina, no la aceptan voluntariamente. Quizá haya ocasiones en que la ira venza y consiga controlarles, pero en el fondo no se alegran de sentirla; existe cierta renuencia. Aunque no tomen medidas suficientes para combatirla, su renuencia interna a irritarse será muy positiva a largo plazo. Así pues, es importante reflexionar sobre los inconvenientes de la ira.

Utiliza tu sentido común. ¿Es útil la ira? Si te enfadas con alguien, el resultado no es bueno ni para ti ni para la otra persona. Nada positivo sale de la ira. Al final, la ira no hace daño a los demás; te hace daño a ti. Cuando estás enfadado, la buena comida pierde su sabor; las caras de tu esposa, de tus hijos, de tus amigos, te irritan, no porque hayan cambiado, sino porque falla tu actitud. Cuando se produce un suceso desafortunado, lo afrontas y lo manejas más eficazmente si no hay ira. La ira no sirve prácticamente para nada. A veces quizá sean necesarias unas palabras severas para impedir que alguien cometa un acto estúpido, y que en el proceso surja la ira, pero esa ira no debería ser la emoción principal; deberían serlo el amor y la compasión. Las

acciones que provienen únicamente de la ira son completamente inútiles; comprender esto puede ayudarte a reforzar tu decisión de resistirte a ellas.

No es fácil sentir una profunda conmiseración por todos y cada uno de los seres, de modo que no te desanimes si una actitud parcial interrumpe tu meditación. Necesitarás coraje y un esfuerzo férreo a lo largo de tu vida y durante muchas vidas futuras. Esta profunda transformación no puede producirse en un día, ni en una semana, ni en un mes, ni siquiera en un año. No obstante, poco a poco irás notando cambios en tus reacciones hacia los individuos y el mundo. Cuando asomen viejas reacciones, no pienses que tu meditación ha fracasado; en lugar de eso, toma esos incidentes como estímulos para seguir meditando.

Imaginación de refuerzo: dar y tomar

Cuando ves a seres sintientes que sufren es bueno saber que su sufrimiento se debe a sus propias acciones (karma) y que la ayuda que tú puedas prestarles directamente es, por tanto, limitada. No obstante, puedes formular, desde el fondo de tu corazón, el siguiente deseo, e imaginarlo con toda tu intención:

Esta persona está sufriendo mucho y, pese a querer ser feliz y aliviar su sufrimiento, no sabe cómo renunciar a las actitudes nocivas y adoptar actitudes virtuosas. Que su sufrimiento y sus causas maduren dentro de mí.

A esto se le llama la práctica de absorber el sufrimiento de los demás utilizando el instrumento de la compasión.

De la misma manera, desde el fondo de tu corazón puedes desear e imaginar que das tu felicidad a quienes sufren.

Daré a estos seres sintientes, sin la menor vacilación o pesar, todas las virtudes que he acumulado en forma de buen karma, las cuales les serán beneficiosas.

Esta es la práctica de dar tu felicidad interior utilizando el instrumento del amor.

Aunque este ejercicio de imaginación no hace que tales deseos se materialicen, sí aumenta la determinación y la fuerza de voluntad y crea una atmósfera de paz. Estas prácticas se realizan acompañadas de inhalaciones y exhalaciones: inhalamos el dolor de los demás y exhalamos nuestra propia felicidad hacia sus vidas.

Imaginación de refuerzo: utilizar la desgracia

De igual modo, cuando estés enfermo o sufras un desafortunado incidente, imagina:

Que esta enfermedad o desgracia sustituya el sufrimiento de todos los seres sintientes.

Esto impedirá que tu sufrimiento empeore como resultado de la inquietud y aumentará tu coraje. También resulta útil pensar:

Que el sufrimiento que padezco ahora funcione como la maduración, la manifestación y la conclusión de muchos karmas malos que he acumulado.

De acuerdo con mi limitada experiencia, estas prácticas son ciertamente fuentes de fuerza interior y mantendrán una sonrisa en tu rostro. Preocuparse no sirve de nada, ¿no crees?

Hace poco, un fuerte terremoto sacudió Dharmasala durante mi meditación diaria del cultivo del amor y la compasión. Aunque el terremoto podía terminar con mi vida, no sentí miedo, probablemente porque en ese momento estaba reflexionando sobre las necesidades de otros. Pero debo reconocer que hace dos semanas, mientras durante varias horas volamos por fuertes turbulencias entre Bombay y Sudáfrica, noté que tenía las manos empapadas de sudor. Así

pues, pensé que si mi karma era morir, moriría, y si no, al día siguiente estaría en Sudáfrica. Me sentí mejor. La diferencia estaba en mi perspectiva. Si puedes hacer algo con respecto a un problema, hazlo; si no puedes, de nada sirve preocuparse.

De acuerdo con los textos budistas tibetanos sobre el adiestramiento en el altruismo, cuando seas feliz, no te entusiasmes en exceso y dedica al bienestar de todos los seres sintientes este buen karma que te genera felicidad; y cuando sufras, asume el dolor de todos los seres sintientes. Generalmente tenemos momentos buenos y momentos malos, pero de esta forma puedes mantener tu coraje, impedir que la desgracia altere tu paz interior: ni demasiado feliz ni demasiado triste, sino estable.

Cuando otros intentan aprovecharse de ti

Puede ocurrir que pese a ser una persona humilde, honrada y satisfecha, algunos amigos, vecinos, compañeros de trabajo o rivales se aprovechen de ti. Limitarte a permitirlo es poco razonable. En tales circunstancias, lo primero que debes comprender es que la otra persona es un ser humano y tiene derecho a ser feliz. Con respeto y compasión hacia esa persona, puedes actuar de acuerdo con las circunstancias que ha creado. Eso significa responder con firmeza si es necesario, pero sin perder nunca tu visión compasiva. De hecho, la compasión es la única forma de manejar un problema así, pues la ira y la irritación te impedirán actuar eficazmente y complicarán las cosas. Al principio es difícil mantener la compasión por alguien que te está amenazando o hiriendo, pero si sigues intentándolo, encontrarás la forma de reaccionar con la determinación que exigen las circunstancias pero sin perder la actitud afectuosa.

Es como la relación entre un padre o una madre bondadosa y sus hijos. A veces el hijo actúa de forma estúpida y traviesa, y a fin de frenar esa conducta el padre o la madre reacciona —conforme a esas circunstancias— con palabras severas y puede que hasta aplicando un castigo, pero sin perder nunca la compasión. Esa es la forma de manejar el problema.

Sexto paso: el compromiso pleno

Si hay una enseñanza que comprendes y conoces, todas mis enseñanzas estarán en la palma de tu mano. ¿Qué enseñanza es esa? El altruismo.

BUDA

¿Cuál es el rasgo distintivo de la compasión grande? Como dice *Estudios de la meditación* de Kamalashila:

Quando sientes espontáneamente la compasión al desear eliminar completamente el sufrimiento de todos los seres vivos —como una madre desea aliviar la enfermedad de su amado y dulce hijo—, entonces tu compasión es completa y, por tanto, se la llama compasión grande.

De igual modo, cuando desde el fondo del corazón sientes un amor espontáneo y deseas unirse a todos los seres vivos con una felicidad auténtica y verdadera, tu amor es grande. Una madre cuyo hijo está enfermo se preocupa, sin hacer esfuerzo alguno, del problema de su hijo y desea espontáneamente que su hijo sea liberado de esa situación y se sienta feliz. Cuando experimentes un sentimiento de amor y compasión así de profundo e inmediato por todos los seres, será la señal de que has desarrollado un amor y una compasión grandes.

Ahora que has cultivado los tres niveles de amor y compasión y sentido todo su impacto, estás preparado para practicar el sexto paso, el altruismo que exige un compromiso pleno por tu parte. Es la decisión sincera de prometer que:

Aunque tenga que hacerlo solo, liberaré a todos los seres sintientes del sufrimiento y las causas del sufrimiento, y dotaré a todos los seres sintientes de felicidad y de sus causas.

El simple hecho de estar dispuesto a asumir la tarea demuestra un elevado sentimiento de altruismo. En realidad, nadie tiene que hacerlo solo, pero estás dispuesto a hacerlo solo si es necesario. De manera resuelta estás asumiendo toda la responsabilidad del bienestar de los demás.

La causa que favorece que asumas esta responsabilidad es tu anterior cultivo del amor y la compasión; la condición favorable es haber comprendido que todos tenemos la naturaleza de Buda, que las emociones dañinas que moran en la mente de todos los seres no forman parte de la naturaleza de la mente y, por tanto, pueden eliminarse. Como ya hemos visto, es posible separar de la mente las emociones conflictivas, lo que significa que es posible alcanzar la iluminación.

Conocer estos hechos fundamentales hace que asumir la responsabilidad de ayudar a los demás a gran escala sea una elección realista. Puesto que entiendes que es posible eliminar todos los obstáculos dañinos, es realista decidir ayudar a todos los seres a hacer otro tanto. Al comprender esto, puedes tomar esta decisión desde el fondo de tu corazón y tu mente, lo que a su vez abre el camino para el desarrollo espiritual pleno.

Si creyeras que algunos seres no pueden alcanzar la iluminación, esta decisión altruista de ayudar a los demás te resultaría difícil. He aquí cómo funciona la sabiduría para ayudarte a desarrollar amor y compasión: al ser consciente de que el sufrimiento puede eliminarse, la aflicción de los seres sintientes te conmueve profundamente y cultivas la determinación de hacer algo al respecto. Si no pudieras hacer nada, sería imposible que tomaras esta decisión. Por ejemplo, he tomado medidas en Dharmasala y en Ladakh para que algunas ovejas no sean sacrificadas, pero no puedo proporcionar tierra protegida a todas las ovejas de la región para que deambulen libremente. Por el resto de ellas solo puedo sentir piedad.

Cuando te das cuenta de que hay técnicas con las que se puede proteger del sufrimiento a los seres sintientes, crece tu grado de amor y compasión proactivos. De este modo, la sabiduría te ayuda en tu decisión de trabajar para dejar la rueda del sufrimiento cíclico y ayudar a otros a hacer lo mismo.

MEDITACIÓN

Considera lo siguiente:

1. Las emociones perturbadoras no forman parte de la naturaleza de la mente y, por tanto, es posible eliminarlas.
2. Dado que es posible separar de la mente las emociones perturbadoras, es realista que trabaje para alcanzar la iluminación y ayudar a otros a hacer lo mismo.
3. Decide:

Aunque tenga que hacerlo solo, liberaré a todos los seres sintientes del sufrimiento y de las causas del sufrimiento y dotaré a todos los sintientes de felicidad y de sus causas.

Practica esto hasta que se convierta en tu motivación natural. El coraje auténtico es lo que te llevará a superar la adversidad.

Séptimo paso:

buscar la iluminación altruista

La intención altruista es buscar la iluminación suprema por el bien de otros.

MAITREYA,
Ornamento para la comprensión clara

Una vez que has generado la actitud altruista de que debes llevar el bienestar a todos los seres liberándolos del sufrimiento y conectándolos con la felicidad, debes evaluar si tienes o no la capacidad de cumplir este propósito en tu estado actual. Probablemente decidirás que no. ¿Qué hacer entonces?

Ayudar a los demás no es solo proporcionarles alimento o cobijo, sino mitigar las causas fundamentales del sufrimiento y brindar causas fundamentales de felicidad. En cuanto a cómo generar este beneficio para los demás, desde el punto de vista budista el placer y el dolor personales los genera uno mismo, no el exterior y, por tanto, los seres sintientes deben comprender y aplicar prácticas para generar su propia felicidad. Del mismo modo que en la sociedad, además de dar alimento, ropa y cobijo intentamos educar a la gente para que pueda cuidar de su vida, en la práctica del altruismo la forma más eficaz de ayudar a otros es enseñarles qué deberían adoptar en la práctica y qué deberían descartar de su actual comportamiento.

Para enseñar esto a otras personas, primero debemos conocer sus inclinaciones e intereses y tener un conocimiento pleno de las prácticas beneficiosas. Por tanto, es necesario alcanzar la iluminación, donde los obstáculos para comprender todo lo conocible desaparecen por completo. Eso requiere que desarrolles tu potencial para comprender la naturaleza de todas las personas y las cosas, y elimines todos los obstáculos que impiden la

liberación de la existencia cíclica y el conocimiento pleno. De este modo acabas decidiendo que, a fin de fomentar enteramente el bienestar de los demás, necesitas alcanzar la iluminación.

Cuando adoptas la visión fundamental de que, por el bien de todos los seres sintientes, quieres alcanzar la iluminación, significa que has adquirido la intención altruista de iluminarte. Generar esta actitud es el último de los siete pasos.

Decidir alcanzar la iluminación

La fuerte actitud altruista de prometer buscar el estado Buda por el bien de otros se basa en la decisión desinteresada de asumir la responsabilidad del bienestar de los demás seres sintientes. Esta decisión nace, a su vez, de una compasión y un amor tan grandes que no soportas ver sufrir a los demás ni vivir sabiendo que están oprimidos por condiciones internas indeseables que generan dolor y limitación. Para poder desarrollar este sentimiento de conmiseración por los demás debes estar unido a todos los seres sintientes tanto como a tu mejor amigo y desear corresponder a su bondad. Esto, por su parte, es el resultado de ver primero a todos los seres por igual. Así pues, para este último paso, el séptimo, tienes que comenzar por repasar los pasos anteriores.

MEDITACIÓN

Basándote en tu práctica anterior, ahora puedes repasar brevemente todos los pasos previos con un sentimiento sincero.

Paso preparatorio: igualdad

1. Desde su punto de vista, tanto amigos como enemigos y seres neutrales desean ser felices y no desean sufrir.

2. Desde tu punto de vista, todos y cada uno de ellos ha sido tu amigo infinidad de veces a lo largo de la existencia cíclica sin principio y volverá a ayudarte en el futuro; todos y cada uno de ellos han sido tu enemigo con la misma frecuencia; y todos y cada uno de ellos han sido un ser neutral.

3. Así pues, lo mires como lo mires, desde tu ángulo o el de otras personas, es absurdo exagerar las concepciones de intimidad y alejamiento. No deberías catalogar a una persona como básicamente buena o básicamente mala aunque sus acciones en el momento presente sean buenas o malas, beneficiosas o perjudiciales. No existe una razón para ser agradable con una persona y desagradable con otra. Si bien es cierto que las personas son temporalmente amigas o enemigas — beneficiosas o perjudiciales— es un error utilizar este estado fluido como la base de una atracción o un odio inflexibles.

Primer paso: reconocer a los amigos

1. Reflexiona sobre el hecho de que si hay renacimiento, tus nacimientos en la existencia cíclica no tienen principio.

2. Piensa que cada vez que salías de un útero, como animal o como humano, o de un huevo, como ave, pez o araña, necesitabas una madre. Y dado que tus nacimientos son incontables, has tenido incontables madres a lo largo de tus numerosas vidas. La conclusión es que todo ser vivo ha sido tu madre en algún momento. Si te cuesta llegar a esta conclusión, trata de seguir el continuo de vidas y encontrar algún ser sintiente que no haya sido tu madre; tal conclusión es imposible.

3. Llega a la conclusión de que el número de veces que has nacido de un útero o de un huevo es ilimitado, de modo que el número de madres que has tenido también es ilimitado.

4. Reflexionando sobre estos puntos, comprende que cada ser sintiente ha tenido que ser tu madre muchas veces.

Para ello:

- Piensa en tu mejor amigo y reconoce que este amigo fue, en algún momento a lo largo del continuo de vidas, un amigo atento.

- A continuación, piensa de la misma manera en amigos no tan próximos, uno a uno, reconociendo y sintiendo que a lo largo del

continuo de vidas estuvieron igualmente unidos a ti.

- Piensa ahora en una persona neutral, alguien que ni te ha ayudado ni te ha perjudicado en esta vida. Imagina que esta persona, también a lo largo del continuo de vidas, estuvo algunas veces tan unida a ti y te cuidó tanto como tu mejor amigo.

- Poco a poco amplía esta visión a otras personas neutrales, como las personas que ves en el metro, en la calle o en la tienda.

- Cuando hayas aprendido a identificar a amigos y personas neutrales como amigos que te han cuidado y sientas que tu perspectiva cambia, piensa en un enemigo leve, alguien que os haya perjudicado ligeramente a ti o a tus amigos. Asegúrate de empezar con un enemigo leve, de manera que puedas adquirir experiencia en dejar temporalmente a un lado los sentimientos negativos para poder comprender que en algún momento fuisteis buenos amigos.

- Cuando sientas que tu perspectiva con respecto al enemigo leve cambia, retén tu nueva actitud durante un rato y luego, lentamente, pasa al siguiente nivel de enemigo.

Segundo paso: agradecer la bondad

1. Visualiza a tu madre, o a tu principal cuidador, frente a ti.

2. Piensa:

Esta persona ha sido mi madre muchas veces en el continuo de vidas. Ya solo en esta existencia me ha dado un cuerpo que sustenta una vida prometedora a través de la cual tengo la posibilidad de progresar espiritualmente. Me tuvo en su útero durante nueve meses en los que no pudo obrar como le apetecía porque tenía que prestar especial atención a la carga que llevaba dentro del cuerpo y que dificultaba su movilidad. Aunque mis movimientos le producían dolor, se deleitaba en ellos, pensando en lo fuerte que era su hijo en lugar de enfadarse y concentrarse en el dolor. Su amor y su sentimiento de unión conmigo eran muy fuertes.

Retén durante un rato este pensamiento, sintiendo su impacto.

3. Intensifica tu agradecimiento pensando en los siguientes detalles:

Mientras mi madre me daba a luz sufrió mucho, y después vivió siempre pendiente de mi bienestar, preguntándose cómo me sentía y poniendo a esta criatura nacida de su cuerpo por delante de todo lo demás. Más tarde me mantuvo de la mejor forma que pudo.

Limpiaba mis heces y me retiraba las mucosidades de la nariz. Me amamantaba y no se enfadaba cuando le mordía los pezones. Y cuando tales cosas la molestaban, en su mente predominaba su sentimiento de ternura hacia mí. Así se comportó no un día, ni una semana, ni un mes, sino un año tras otro, mientras que para muchas personas cuidar de un niño durante una o dos horas ya representa un gran esfuerzo.

Si utilizas como modelo una persona que no es tu madre, recuerda minuciosamente la bondad con que te trataba.

4. Toma conciencia de lo dependiente que eras:

Si me hubiera abandonado aunque solo fuera una hora, habría podido morir. Gracias a su deseo de darme el mejor alimento y la mejor vestimenta de acuerdo con sus recursos, pudo mantenerse esta valiosa vida con un cuerpo físico que hace posible el progreso espiritual.

Agradece la bondad de que fuiste objeto. Cuando se piensa en la bondad de una madre desde este ángulo, es imposible no emocionarse.

5. Extiende el alcance de tu agradecimiento a otras vidas:

Mi madre fue bondadosa no solo en esta vida sino en otras vidas, como ser humano o como animal, pues la mayoría de los animales se ocupa de sus crías de forma similar.

Deja que esta nueva perspectiva haga su impacto y no tengas prisa por pasar al siguiente punto, como si se tratara de un ejercicio superficial.

6. Ahora que has comprendido la bondad de tu principal cuidador en esta vida, extiende paulatinamente esta comprensión a otros amigos. Cuando fueron tu madre o tu mejor amigo te protegieron con suma

bondad, tal como tu principal cuidador ha hecho en esta vida. Empezando con tu segundo mejor amigo, reflexiona detenidamente sobre su bondad como hiciste anteriormente:

7. Cuando hayas sentido la fuerza de esta reflexión, pasa al siguiente amigo y medita siguiendo el mismo proceso. Hazlo con todos tus amigos, con personas neutrales y por último con tus enemigos.

Tercer paso: corresponder a la bondad

1. Piensa:

Sería horrible que mi madre (o mi mejor amigo) en esta vida estuviera ciega y, algo inestable, se encontrara caminando por el borde de un terrible abismo sin un guía, y yo, su hijo, no le prestara atención y no asumiera la tarea de auxiliarla.

2. Amplía el ejemplo:

Todos los seres sintientes a lo largo de todo el espacio y el tiempo han sido mi madre y me han protegido con enorme bondad; no saben qué desterrar de su comportamiento y qué adoptar a fin de favorecer sus propios intereses a largo plazo. Sin un guía espiritual, caminan por el borde de un abismo de terrible sufrimiento dentro de la existencia cíclica. Sería horrible que yo, sabiendo esto, no tuviera en cuenta su bienestar y solo me importara mi propia liberación.

Retén durante un rato tu percepción de la peligrosa situación en que se encuentran y siente su impacto. Permítete preocuparte por la situación de todos los seres. Si este enfoque te resulta demasiado vago, reflexiona sobre una persona concreta inmersa en esa horrible situación y luego extiende tu profundo sentimiento al resto del mundo. Esto se consigue si se han cultivado los pasos anteriores referidos a seres específicos.

3. Como respuesta a los cuidados recibidos de otras personas en esta y otras vidas, desarrolla la determinación de ayudarles de la mejor manera posible: «Haré cuanto esté en mi mano por estos seres —estos buenos amigos— atrapados en este sufrimiento». Comprométete a fomentar su bienestar.

Cuarto paso: amor

Primera parte

1. Piensa en un amigo y reflexiona sobre el modo en que esta persona sufre física y mentalmente, sufre por confundir los placeres pasajeros con aquellos que tienen una naturaleza interna placentera y sufre por estar atrapado en un proceso de muerte y renacimiento que no puede controlar, exactamente como tú.
2. Uno a uno, extiende esta reflexión a otros amigos.
3. Una a una, aplica esta percepción a varias personas neutrales.
4. Reflexiona sobre el modo en que tu enemigo más leve experimenta estos sufrimientos, exactamente como tú.
5. Poco a poco, extiende esta reflexión a otros enemigos que os han perjudicado a ti o a tus amigos.

Segunda parte

1. Observa que tú experimentas instintivamente un sentido del «yo», como en «yo quiero esto» o «yo no quiero aquello».
2. Reconoce que instintivamente deseas ser feliz y no deseas sufrir. Es un deseo natural y correcto que no requiere otra justificación.
3. De acuerdo con esta aspiración natural, tienes derecho a conseguir la felicidad y deshacerte del sufrimiento.
4. Del mismo modo que tú tienes ese sentimiento y ese derecho, los demás también tienen ese mismo sentimiento y ese mismo derecho.
5. Reflexiona sobre el hecho de que la diferencia entre tú y los demás es que tú eres una sola persona, mientras que los demás seres son incontables.
6. Hazte esta pregunta: ¿Debería utilizar a los demás para conseguir mi felicidad o debería ayudar a los demás a alcanzar su felicidad?
7. Imagínate, tranquilo y razonable, contemplando una versión de tu persona egoísta, soberbia hasta la médula, que nunca piensa en el bienestar de los demás, a quien solo le preocupa su propio ser y está dispuesta a hacer lo que sea para estar satisfecho.
8. Al otro lado imagina a un grupo de personas indigentes, desconocidas para ti, que están necesitadas y sufren.
9. Ahora tú —como una persona imparcial y sensible en el centro—

piensa lo siguiente: ambos bandos desean ser felices y desean dejar de sufrir; en ese sentido, son iguales. Además, ambos tienen derecho a alcanzar esos objetivos.

10. Pero piensa:

La persona con motivaciones egoístas es una sola persona, mientras que las personas del otro lado son mucho más numerosas, incluso incontables. ¿Es esta persona estúpida y egocéntrica más importante? ¿O lo es el grupo de personas pobres, necesitadas e indefensas?

¿De qué lado te pondrás? Como la persona imparcial del centro, apoyarás instintivamente a las personas que sufren, mucho mayores en número; es imposible pasar por alto las abrumadoras necesidades del grupo más numeroso, sobre todo en comparación con ese otro personaje estúpido y soberbio. Si tienes un corazón bondadoso, te pondrás instintivamente del lado de los seres necesitados.

11. Reflexiona:

Si yo, siendo una sola persona, saco partido de la mayoría, estoy actuando en contra de mi humanidad.

Efectivamente, sacrificar cien dólares por el bien de un dólar es una insensatez; en cambio, gastar un dólar por el bien de cien es un acto inteligente.

12. Pensando así, decide:

Voy a dirigir mi énfasis en el grupo en lugar de ponerlo en esta persona egoísta.

Del mismo modo que consideras que cada parte de tu cuerpo es tu cuerpo y, por tanto, debes protegerla por igual del dolor, a todos los seres sintientes se les debería proteger por igual del sufrimiento.

Tercera parte

1. Empezando por tu mejor amigo, piensa:

Esta persona desea felicidad pero carece de ella. ¡Sería fantástico poder imbuirla de felicidad y de todas sus causas!

Medita sobre esto durante un buen rato, hasta que sientas que valoras a tu mejor amigo como una madre valora a su dulce hijo. Aunque hacerlo con un buen amigo resulta fácil, tómate tu tiempo. Observa tus sentimientos; te servirán de modelo para aplicarlo a los demás.

2. Dirige esta meditación a más y más amigos, hasta que tu deseo de que se imbuyan de felicidad y de todas sus causas sea igual de fuerte para todos. Tomándolos de uno en uno, piensa:

Esta persona desea felicidad pero carece de ella. ¡Sería fantástico poder imbuirla de felicidad y de todas sus causas!

Si tu sentimiento aquí no es tan fuerte como lo era con tu mejor amigo, revive el sentimiento de los pasos anteriores, piensa que desean ser felices y no desean sufrir, que han sido tu mejor amigo a lo largo de la existencia cíclica y que merecen que su bondad sea correspondida.

3. Imagina a un ser neutral delante de ti y piensa:

Esta persona desea felicidad pero carece de ella. ¡Sería fantástico poder imbuirla de felicidad y de todas sus causas!

Asegúrate de que la meditación no se reduzca a meras palabras; la finalidad es transformar tu perspectiva partiendo de lo que sientes por tu mejor amigo.

4. Continúa con la misma meditación con respecto a otras personas neutrales hasta que tu deseo de que se imbuyan de felicidad y de todas sus causas sea igual de fuerte para los amigos y las personas neutrales.

5. Imagina a tu enemigo más leve delante y piensa:

Esta persona desea felicidad pero carece de ella. ¡Sería fantástico poder imbuirla de felicidad y de todas sus causas!

Continúa con esta práctica hasta que sientas realmente el deseo sincero de que esta persona que os ha perjudicado a ti o a tus amigos se imbuya de felicidad y de todas sus causas. Mantente ahí hasta que ese

deseo sea tan fuerte como lo es con los amigos y las personas neutrales.

6. Aplica esta meditación a otro enemigo, por ejemplo alguien que te haya molestado en el trabajo o en público. Con cada nuevo éxito, añade otro enemigo, de modo que amplíes gradualmente el círculo de tu amor.

Cuarta parte

1. Empezando por tu mejor amigo, piensa:

Esta persona desea felicidad pero carece de ella. ¡Que sea imbuida de felicidad y de todas sus causas!

2. Extiende el mismo deseo a otros amigos, de uno en uno, hasta que el deseo de felicidad y de sus causas sea igual de fuerte para todos.

Esta persona desea felicidad pero carece de ella. ¡Que sea imbuida de felicidad y de todas sus causas!

3. Imaginando un ser neutral delante de ti, piensa:

Esta persona desea felicidad pero carece de ella. ¡Que sea imbuida de felicidad y de todas sus causas!

4. Prosigue con la misma meditación con respecto a otras personas neutrales hasta que el deseo de felicidad y de sus causas sea igual de fuerte para los amigos y las personas neutrales.

5. Imagina al más leve de tus enemigos delante de ti y piensa:

Esta persona desea felicidad pero carece de ella. ¡Que sea imbuida de felicidad y de todas sus causas!

Reflexiona sobre ello hasta que sientas el deseo de felicidad y de todas sus causas para esta persona que os ha perjudicado a ti o a tus amigos. Hazlo hasta que sea tan fuerte como lo es para los amigos y las personas neutrales. Esto lleva su tiempo.

6. Dirige esta práctica a otro enemigo, por ejemplo alguien que te haya irritado y disgustado.

Esta persona desea felicidad pero carece de ella. ¡Que sea imbuida de felicidad y de todas sus causas!

Solo cuando tu sentimiento sea fuerte y sincero pasa a pensar en otro enemigo, y luego en otro, ampliando gradualmente el círculo de tu amor.

Quinta parte

1. Empezando por tu mejor amigo, piensa:

¡Haré cuanto esté en mi mano para ayudarle a imbuirse de felicidad y de todas las causas de felicidad!

Observa la fuerza de tu implicación.

2. Extiende esa intención a otros amigos, uno a uno, hasta que tu compromiso de ayudarles a obtener felicidad y de todas las causas de felicidad sea igual de fuerte con todos.

¡Haré cuanto esté en mi mano para ayudarle a imbuirse de felicidad y de todas las causas de felicidad!

3. Imaginando a un ser neutral delante de ti, piensa con toda la intensidad de que seas capaz:

¡Haré cuanto esté en mi mano para ayudarle a imbuirse de felicidad y de todas las causas de felicidad!

4. Dirige esta meditación a otras personas neutrales hasta que tu implicación en que obtengan felicidad y todas las causas de felicidad sea tan fuerte con las personas neutrales como con los amigos.

5. Visualizando al más leve de tus enemigos delante de ti, piensa:

¡Haré cuanto esté en mi mano para ayudarle a imbuirse de felicidad y de todas las causas de felicidad!

Utiliza diferentes reflexiones basadas en los pasos previos hasta que experimentes —con la misma fuerza que con los amigos y las personas neutrales— la misma implicación profunda en la obtención de felicidad y de todas las causas de felicidad de esta persona que os ha perjudicado a ti o a tus amigos. Este ejercicio lleva tiempo.

6. Traslada esta práctica a otro enemigo, por ejemplo alguien que te haya irritado y disgustado:

¡Haré cuanto pueda por ayudar a esta persona a imbuirse de felicidad y de todas las causas de felicidad!

Cuando tu sentimiento sea fuerte y sincero, piensa en otro enemigo, y luego en otro, ampliando gradualmente el círculo de tu amor comprometido.

Quinto paso: compasión

Primera parte

1. Imagina a un amigo que está sufriendo y piensa:

Como yo, esta persona quiere ser feliz y no quiere sufrir, y sin embargo está terriblemente afligida. ¡Ojalá esta persona pudiera liberarse del sufrimiento y de las causas del sufrimiento!

Analiza de qué modo esta persona sufre hasta que sientas intensamente lo maravilloso que sería que pudiera liberarse de todo sufrimiento, y retén ese sentimiento sin analizarlo. Cuando el sentimiento disminuya, analiza cómo sufre esa persona, y cuando experimentes una intensa conmiseración y el deseo de que su dolor se alivie, retén ese sentimiento sin analizarlo. Esto recibe el nombre de meditación analítica y meditación estabilizadora. Practica ambas, alternándolas para que la intensidad del sentimiento no decaiga. Con el tiempo, ambas meditaciones se ayudarán y favorecerán mutuamente sin que tengas que alternarlas.

2. Visualiza delante de ti a un amigo que, aunque ahora no está sufriendo, sufrirá en el futuro debido a acciones contraproducentes como las que todos hemos cometido en el transcurso del tiempo sin principio. Piensa:

Como yo, esta persona quiere ser feliz y no quiere sufrir, y sin embargo está terriblemente afligida. ¡Ojalá esta persona pudiera liberarse del sufrimiento y de las causas del sufrimiento!

Alterna la meditación analítica con la meditación estabilizadora.

3. Poco a poco, extiende esta meditación a otras personas, una a una, primero con amigos, luego con personas neutrales y por último con enemigos, hasta incluir a todos los seres sintientes de todo el espacio.

Segunda parte

1. Imagina a un amigo que esté sufriendo y piensa:

Como yo, esta persona quiere ser feliz y no quiere sufrir, y sin embargo está terriblemente afligida. ¡Que esta persona se libere del sufrimiento y de las causas del sufrimiento!

Alterna la meditación analítica con la meditación estabilizadora.

2. Visualiza delante de ti a un amigo que, aunque ahora no está sufriendo, sufrirá en el futuro debido a actos contraproducentes como los que todos hemos cometido en el transcurso del tiempo sin principio. Piensa:

Como yo, esta persona quiere ser feliz y no quiere sufrir, y sin embargo está terriblemente afligida. ¡Que esta persona se libere del sufrimiento y de las causas del sufrimiento!

Alterna la meditación analítica con la meditación estabilizadora.

3. Poco a poco, extiende esta meditación a otras personas, una a una, primero con más amigos, luego con personas neutrales y por último con enemigos, hasta que incluyas a todos los seres sintientes de todo el espacio.

Tercera parte

1. Imagina a un amigo que esté sufriendo y piensa:

Como yo, esta persona quiere ser feliz y no quiere sufrir, y sin embargo está terriblemente afligida. ¡Ayudaré a esta persona a liberarse del sufrimiento y de las causas del sufrimiento!

Alterna la meditación analítica con la meditación estabilizadora.

2. Visualiza delante de ti a un amigo que, aunque ahora no está sufriendo, sufrirá en el futuro debido a actos contraproducentes como los que todos hemos cometido en el transcurso del tiempo sin principio. Piensa:

Como yo, esta persona quiere ser feliz y no quiere sufrir, y sin embargo está terriblemente afligida. ¡Ayudaré a esta persona a liberarse del sufrimiento y de las causas del sufrimiento!

Alterna la meditación analítica con la meditación estabilizadora.

3. Poco a poco, extiende esta meditación a otras personas, una a una, primero con más amigos, luego con personas neutrales y por último con enemigos, hasta que incluyas a todos los seres sintientes de todo el espacio.

Sexto paso: el compromiso pleno

1. Las emociones perturbadoras no forman parte de la naturaleza de la mente y, por tanto, es posible eliminarlas.

2. Dado que es posible separar de la mente las emociones perturbadoras, es realista que yo trabaje para alcanzar la iluminación y ayudar a otros a hacer lo mismo.

3. Decide:

Aunque tenga que hacerlo solo, liberaré a todos los seres sintientes del sufrimiento y de las causas del sufrimiento y dotaré a todos los seres sintientes de felicidad y de sus causas.

Séptimo paso: buscar la iluminación altruista

Ahora que has repasado las meditaciones estás preparado para dar el último paso, que es tomar la decisión de alcanzar la iluminación para poder ayudar a los demás.

1. Analiza si en tu situación actual estás capacitado para llevar el bienestar a todos los seres liberándolos del sufrimiento y brindándoles felicidad.

2. Piensa que además de dar alimento, ropa y cobijo, es necesario educar a la gente para que pueda cuidar de su propia vida. *Enseñar* qué

actitudes deben adoptarse y cuáles deben descartarse es fundamental, de modo que tenemos que estar al corriente de sus inclinaciones e intereses y tener un conocimiento pleno de las prácticas beneficiosas.

3. Sé consciente de que si bien puedes ayudar a otros seres a pequeña escala, aún no puedes hacerlo a gran escala.

4. Llega a la conclusión de que, consiguientemente, es necesario alcanzar la iluminación, donde los obstáculos que te impiden comprender todo lo conocible desaparecen por completo y adquieres una comprensión plena de la naturaleza de las personas y las cosas.

5. Decide que a fin de conseguir el bienestar pleno de los demás seres, alcanzarás la iluminación.

A medida que tus actividades físicas, verbales y mentales vayan dirigidas cada vez más al beneficio de los demás, desarrollarás un profundo sentido del amor y el compromiso.

El enorme poder del altruismo

¿Hay alguna virtud que iguale esta intención altruista?

¿Existe un amigo así?

SHANTIDEVA,

Guía del estilo de vida del bodhisattva

Del mismo modo que los cinco elementos del entorno físico —espacio, tierra, agua, fuego y viento— no tienen límite, los seres sintientes que la persona altruista desea arrancar del sufrimiento para conducirla hacia la iluminación son ilimitados en número. Los bodhisattvas poseen una fuerza de corazón tal que dedican su vida a la tarea de aliviar a todos los seres —tanto amigos como enemigos, sin distinción de nacionalidad o grupo étnico— de todas las clases de sufrimiento. Desean llevar a todos los seres a un estado de iluminación dotado de todas las cualidades favorables posibles. A fin de desarrollar la capacidad para ayudar a tan gran escala están dispuestos —desde el fondo del corazón— a practicar incontables técnicas para avanzar hacia su propia perfección, por mucho tiempo que eso les lleve, aunque sean millones de años, mediante un esfuerzo que funciona como una coraza invisible, evitando la impaciencia y el desánimo. Dada la enormidad de su propósito, acumulan karma meritorio incluso cuando duermen, un poder ilimitado como los seres a quienes han decidido dedicarse.

Si piensas en el inmenso poder de la iluminación y en la gran cantidad de práctica meritoria que se necesita para alcanzar ese poder, es posible que te desanimas y des marcha atrás. No obstante, dado que los seres sintientes que reciben tu amor y tu compasión son ilimitados en número, las fuerzas beneficiosas que tu mente altruista acumula también lo son. De este modo, las cualidades ilimitadas de la iluminación, las cuales podrían parecer difíciles de alcanzar debido a su inmensidad, se ven como algo alcanzable. Siguiendo esa reflexión, te das cuenta de que transformarse y alcanzar la iluminación es

posible y, por tanto, eludes todo riesgo de pereza o negligencia.

Como dice la *Guirnalda de joyas* de Nagarjuna:

Por medio de su amor y su compasión
los altruistas deciden sacar del sufrimiento
a los ilimitados seres sintientes
e instalarlos en el estado Buda.

De ahí que incluso cuando duermen,
tras asumir plenamente su decisión,
aquellos que se mantienen firmes
—aunque no sean meticulosos—

Siempre acumulan un mérito tan ilimitado como los seres sintientes,
pues los seres sintientes son ilimitados.

Sabed, pues, que dado que las causas son ilimitadas,
el ilimitado estado Buda no es difícil de alcanzar.

Los altruistas permanecen un tiempo ilimitado en el mundo;
por los seres ilimitados buscan
las ilimitadas cualidades de la iluminación
y realizan ilimitadas acciones virtuosas.

De ahí que, aunque la iluminación es ilimitada,
¡cómo no van a alcanzarla
con estos cuatro factores ilimitados
sin tardar demasiado tiempo!

Al realizar tus acciones positivas pensando no solo en ti y en las personas más cercanas, sino en todos y cada uno de los seres de todo el espacio, el efecto transformador de estas acciones se multiplica por el ilimitado número de seres que constituyen tu campo de atención. Así, el amor se convierte en ingrediente y causa indispensables de la iluminación plena. Aunque es posible que al principio pongas en duda la posibilidad del estado Buda, la transformación espiritual plena se convierte en algo real cuando consideras la

efectividad del amor, de la compasión y de la intención altruista de alcanzar la iluminación. Estos factores te apoyarán en tu viaje espiritual, y su poder te sorprenderá.

Deseos reforzadores

Desear de corazón tu desarrollo espiritual y la evolución de los demás ya es, en sí mismo, una forma de meditación. Nagarjuna, famoso en la India y en toda Asia por identificar las percepciones exageradas de la naturaleza de las personas y las cosas y por su planteamiento de la relación entre causa y efecto, compuso una colección de maravillosos deseos de prosperidad personal para todos los seres en lo referente a salud, recursos y cualidades espirituales.

Que a través del mérito de actos virtuosos
que hice y que haré,
puedan todos los seres sintientes
aspirar a la iluminación suprema.

Que todos los seres sintientes gocen de facultades sin tacha,
de la ausencia de todo estado de opresión,
de libertad de acción
y de un buen sustento.

También que todos los seres sintientes
luzcan joyas en las manos
y todo lo indispensable en la vida
permanezca inagotado mientras haya existencia cíclica.

Que todas las personas de todas las épocas
nazcan en situación favorable.

Que todos los seres sintientes posean
la inteligencia de la sabiduría y los pilares de la moralidad.

Tengan los seres sintientes un carácter afable,
buen físico, gran esplendor,
aspecto agradable, salud,
fuerza y larga vida.

Que todos dominen los medios para extinguir el sufrimiento
y gocen de la ausencia de todo padecimiento,
del gusto por la práctica espiritual
y de la gran riqueza de las enseñanzas espirituales.

Que estén adornados de amor, compasión y dicha,
ecuanimidad exenta de emociones dañinas,
generosidad, moralidad, paciencia, esfuerzo,
concentración y sabiduría.

Completando las colectas de mérito y sabiduría,
que físicamente tengan marcas brillantes y rasgos hermosos,
y atraviesen sin interrupción
el espectro del desarrollo espiritual.

Sea yo igualmente dotado
de esas y demás cualidades positivas.
Sea liberado de todo defecto,
y sienta un amor elevado por todos los seres sintientes.

Que pueda perfeccionar todas las virtudes
que esperan todos los seres sintientes,
y pueda aliviar siempre el sufrimiento
de todos los seres encarnados.

Que todos los seres de todos los mundos
angustiados por el miedo
se vuelvan completamente audaces
simplemente con escuchar mi nombre.

Al verme o pensar en mí, o con solo escuchar mi nombre,
que los seres experimenten gran dicha,
naturalidad libre de error,
firmeza en pos de la iluminación plena,

Y las cinco clarividencias
a lo largo de su continuo de vidas.
Lleve yo siempre de todas las maneras
ayuda y felicidad a todos los seres sintientes.

Que pueda siempre sin herir,
detener simultáneamente
a todos los seres de todos los mundos
que desean cometer malas acciones.

Sea yo siempre causa de disfrute
para todos los seres sintientes, de acuerdo con su deseo
y sin interferencia, como lo son la tierra,
el agua, el fuego, el viento, las hierbas y los bosques.

Sea para los seres sintientes tan querido como sus vidas
y aún más queridos sean ellos para mí.
Que sus malos actos fructifiquen en mí,
y todas mis virtudes fructifiquen en ellos.

Mientras quede en algún lugar
un solo ser sintiente por liberar,
permanezca yo en el mundo por el bien de ese ser
aunque haya alcanzado la iluminación suprema.

Nagarjuna habla entonces del valor de tomarse en serio estos deseos:

Si el mérito de decir esto
tuviera forma, no cabría

ni en reinos tan numerosos
como los granos de arena del río Ganges.

Los iluminados así lo dijeron,
y el razonamiento es este:
la infinitud del mérito de desear ayudar a reinos infinitos
de seres sintientes es comparable a la infinitud de esos seres.

Si te tomas realmente en serio estos deseos, dedicarás todos tus esfuerzos al bienestar de los demás y de ese modo acumularás tantas fuerzas positivas como el total de seres sintientes comprendidos en tu campo de intención altruista.

Actuar con amor

Presta ayuda a los demás sin esperar recompensa.

NAGARJUNA,
Guirnalda de joyas

Todas las acciones, cuando la motivación es altruista, acumulan virtudes —el poder ilimitado del mérito saludable—. Sobre la generosidad o la caridad, la *Carta amistosa* de Nagarjuna dice:

No hay mejor amigo para el futuro
que dar —obsequiar debidamente a
monjes, clérigos, pobres y amigos—
sabiendo que los recursos son fugaces e insustanciales.

Dar con altruismo significa desarrollar desde el corazón una actitud generosa que no busca recompensa ni beneficio personal. Piensa en el acto de la caridad y en todos sus resultados beneficiosos como algo dirigido exclusivamente al beneficio de otros. Aunque las personas que buscan su beneficio personal también pueden practicar la caridad, como cuando hacen una donación benéfica para obtener celebridad, la generosidad altruista supone la ausencia total de egoísmo. Por tanto, sus efectos, tanto para ti como para los demás, son mucho mayores. Visto así, la generosidad es como una amiga para ti y para otros en el futuro.

Desde tu punto de vista, la permanencia de esta vida presente te obligará a dejar atrás todas tus riquezas, pero si las repartes podrás llevártelas contigo en forma de buen karma. Como dice la *Guirnalda de joyas* de Nagarjuna:

Estás viviendo entre las causas de la muerte

como una lámpara erguida en medio de una brisa.
Habiéndote desprendido de todas tus posesiones,
al morir has de viajar forzosamente a otro lugar.
Pero todo lo que ha sido utilizado para la práctica espiritual
te precederá como buen karma.

Si utilizas tus posesiones con fines beneficiosos, el buen karma resultante te acompañará a tu próxima vida, pero si te aferras a ellas mantendrá la riqueza alejada de ti en vidas futuras.

Si no contribuyes con la riqueza obtenida
por tu anterior generosidad con los necesitados,
tu ingratitud y apego impedirán
que obtengas recursos en el futuro.

Los seres a los que regalas son como obreros que transportan buen karma a tus vidas futuras.

En este mundo, los trabajadores no transportan provisiones
para un viaje sin remuneración,
pero los mendigos humildes llevan a tu vida futura, sin necesidad de soborno,
lo que tú les das multiplicado por cien.

Así pues, la generosidad también te ayuda al proporcionarte recursos para utilizarlos en vidas futuras.

Por tanto, igual que te concentras en favorecer tus propios intereses, concéntrate en ayudar a otros:

La misma atención que pones en pensar
qué podrías hacer para ayudarte a ti mismo,
deberías ponerla en pensar
qué podrías hacer para ayudar a otros.

Ponte a disposición de los demás como un recurso natural:

Ojalá por un instante
te pusieras a disposición de otros
como la tierra, el agua, el fuego, el aire, la medicina
y los parques están a disposición de todos.

Analiza cada situación para determinar la clase de ayuda que hace falta. Se sabe que hasta el veneno soluciona ciertos problemas.

Da veneno si hace falta
a quienes pueda ayudar,
pero no des ni la mejor comida
a quienes no pueda ayudar.
Buda dijo que si a otros ayuda,
deberías generarles un malestar temporal.

Amor y política

El amor y la compasión deberían ser la base de la política. El político que actúa con amor y compasión es querido sin necesidad de que sea débil.

Los dirigentes de naturaleza generosa
agradan si son fuertes
como el caramelo endurecido por fuera
con cardamomo y pimienta.

Las aves del pueblo se posarán sobre el árbol real
que ofrece la sombra de la paciencia,
brinda flores de respeto
y enormes frutos de resplandeciente generosidad.

El mensaje es que los políticos deberían tener un corazón grande:

Ten siempre una mente noble
y deléitate con las obras nobles,
de los actos nobles brotan
todos los efectos nobles.

Nagarjuna pide a los dirigentes políticos que proporcionen toda clase de asistencia pública:

Ocúpense siempre compasivamente
de los enfermos, los indefensos, los que sufren,
los humildes y los pobres,
y pongan especial cuidado en alimentarlos.

Proporcionen amplia asistencia
a los perseguidos, las víctimas de cultivos arrasados,
los damnificados, los infectados,
y los seres de territorios conquistados.

Hagan que el ciego, el enfermo, el humilde,
el desamparado, el indigente
y el lisiado obtengan por igual
alimento y bebida sin interrupción.

A fin de aliviar el sufrimiento
de los seres sintientes —ancianos, jóvenes y enfermos—
deberían repartir, por medio de los recursos que controlan,
médicos y personal sanitario por todo su territorio.

Den afectuosamente a los mendigos
ropas variadas y fastuosas,
adornos, perfumes,
guirnaldas y placeres.

Los presos han de ser tratados con amor, incluso cuando se les castiga.

Del mismo modo que los niños deficientes son castigados con la intención de hacerlos más competentes, el castigo debería aplicarse con compasión, no con odio o deseo de enriquecimiento.

Incluso a los debidamente sancionados, atados, castigados y demás, ustedes, ablandados por la compasión, siempre deberían cuidar.

A través de la compasión deberían fomentar siempre una actitud altruista, incluso con quienes han realizado actos terribles.

Sientan especial compasión por aquellos cuyas malas acciones son atroces: los asesinos. Los de naturaleza indigna deben recibir la compasión de aquellos cuya naturaleza es magnánima.

Liberen a los presos más débiles después de uno o cinco días. No piensen que los demás no deben ser liberados bajo ningún concepto.

Mientras los presos permanecen cautivos, deberían vivir cómodamente, con barberos, baños, comida, bebida, medicinas y ropa.

Tras analizar e identificar minuciosamente a los asesinos rabiosos,

apártenlos
sin matarlos ni atormentarlos.

Crear escuelas es particularmente importante:

Como forma de aumentar el conocimiento,
allí donde haya una escuela
faciliten el mantenimiento de los maestros
y denles tierras para procurarse sustento.

Formas de dar

En este caso, «dar» hace referencia a la actitud generosa y a las acciones físicas y verbales motivadas por la generosidad. Dar de forma altruista significa renunciar a la mezquindad, preocuparse únicamente por mitigar la pobreza de los demás sin estar pendiente de obtener algo a cambio. Si de un acto de caridad esperaras obtener un beneficio en el futuro, sería como hacer un préstamo con interés. En lugar de eso, dedícate sencillamente a los demás sin pensar en los resultados kármicos favorables que sin duda acumularás. Practicar la generosidad conlleva cultivar el deseo de repartir todos tus bienes.

Hay tres formas de dar:

1. Donar cosas materiales como dinero, ropa y comida; hacer regalos a los pobres y los enfermos y donaciones para educación y asistencia sanitaria.
2. Impartir enseñanzas sobre prácticas espirituales y ocupaciones beneficiosas, como la medicina, y alentar una conducta ética.
3. Dar alivio en situaciones peligrosas protegiendo a los seres de ladrones, gobiernos injustos, animales fieros, inundaciones, incendios y demás. Esto incluye a los animales; incluso ayudar a un insecto a salir de un charco.

Aunque no resulta fácil, es importante que te imagines regalando tus buenos karmas, los cuales son como raíces de las que brotan circunstancias favorables en el futuro. Si pones tus raíces virtuosas al servicio de los demás desde el corazón, dejarás de buscar una recompensa personal. La recompensa, por tanto, será mayor de lo que puedas imaginar.

MEDITACIÓN

1. Imagina delante de ti a muchos seres sumidos en la pobreza.
2. Imagina las muchas clases de alimento, ropa, cobijo y demás que estos seres necesitan y dáselo.

Si practicas esta técnica una y otra vez, tu mente se imbuirá de una actitud cada vez más generosa.

Mi último consejo

El amor y la compasión son los sentimientos más importantes, valiosos, poderosos y sagrados. Practicarlos es bueno para la salud mental y física no solo desde el punto de vista religioso sino también en la vida mundana. Son los pilares fundamentales de nuestra vida y nuestra felicidad. Con la práctica se convierten en fuerzas vitales eficaces y beneficiosas.

Título original: *How to Expand Love*

Edición en formato digital: mayo de 2010

© 2005, Su Santidad el Dalai Lama y Dr. Jeffrey Hopkins

Publicado por acuerdo con la editorial original, Atria Books, un sello de Simon & Schuster, Inc.

© 2007, Random House Mondadori, S. A.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

© 2008, Matuca Fernández de Villavicencio, por la traducción

Diseño de la cubierta: Random House Mondadori, S.A

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-253-4556-2

Conversión a formato digital: Newcomlab, S.L.

www.megustaleer.com



Consulte nuestro catálogo en: www.megustaleer.com

Random House Mondadori, S.A., uno de los principales líderes en edición y distribución en lengua española, es resultado de una *joint venture* entre [Random House](#), división editorial de [Bertelsmann AG](#), la mayor empresa internacional de comunicación, comercio electrónico y contenidos interactivos, y [Mondadori](#), editorial líder en libros y revistas en Italia.

Desde 2001 forman parte de Random House Mondadori los sellos Beascoa, Debate, Debolsillo, Collins, Caballo de Troya, Electa, Grijalbo, Grijalbo Ilustrados, Lumen, Mondadori, Montena, Plaza & Janés, Rosa dels Vents y Sudamericana.

Sede principal:

Travessera de Gràcia, 47-49

08021 BARCELONA

España

Tel.: +34 93 366 03 00

Fax: +34 93 200 22 19

Sede Madrid:

Agustín de Betancourt, 19

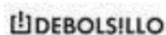
28003 MADRID

España

Tel.: +34 91 535 81 90

Fax: +34 91 535 89 39

Random House Mondadori también tiene presencia en el Cono Sur (Argentina, Chile y Uruguay) y América Central (México, Venezuela y Colombia). Consulte las direcciones y datos de contacto de nuestras oficinas en



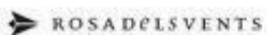
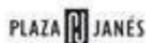
Electa

Grijalbo

Lumen



Montena



Editorial Sudamericana