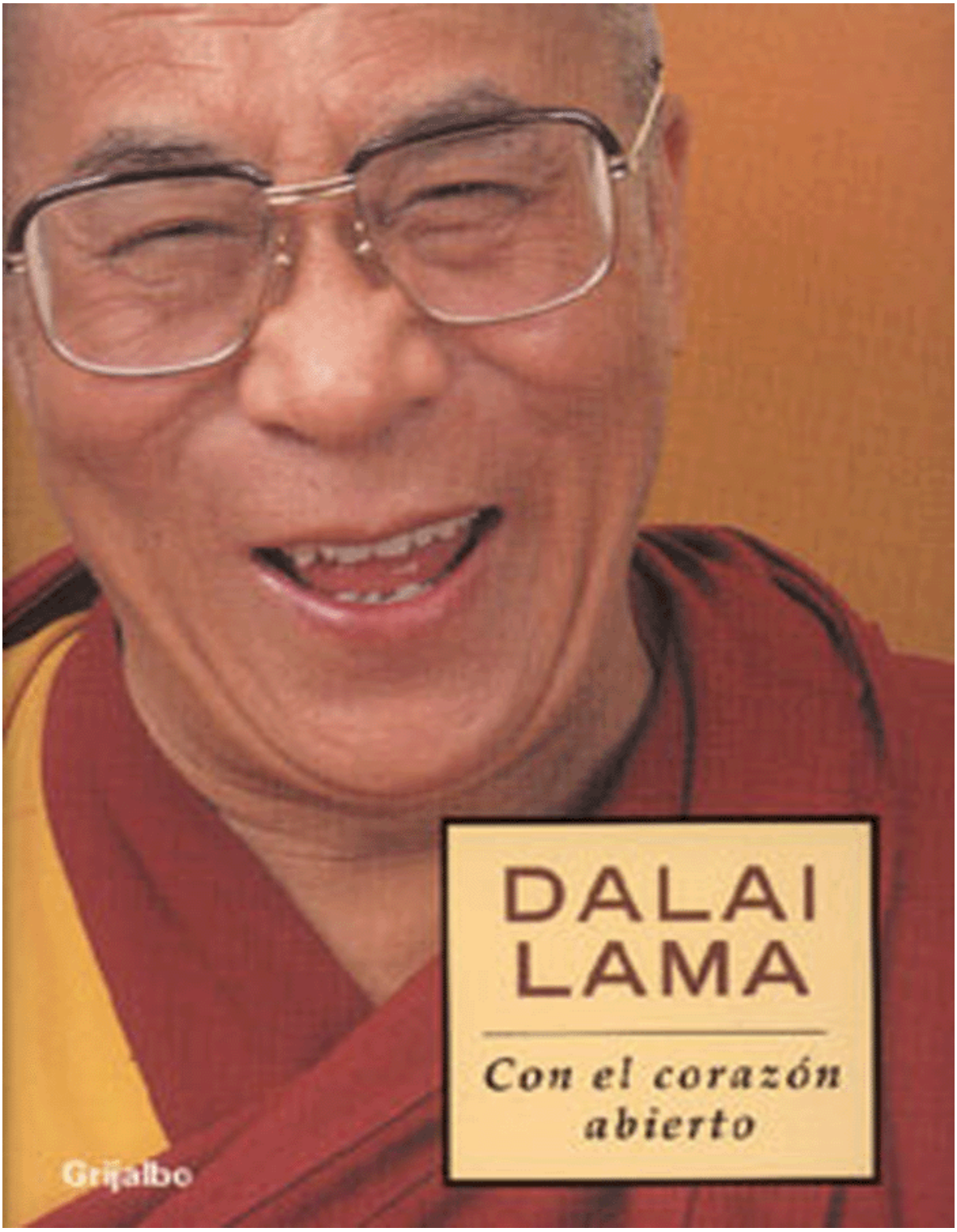
DALAI LAMA
Con el corazón abierto



LIBROdot.com
http://www.librodot.com

Agradecimiento del editor

El editor agradece la generosa ayuda prestada por Richard Gere y por la Gere Foundation, que ha subvencionado la publicación de este libro.

Prefacio del editor

EN SUS NUMEROSAS APARICIONES PÚBLICAS, Su Santidad el Dalai Lama siempre retoma el tema de la compasión. No cabe duda de que la compasión o el deseo de liberar al prójimo del sufrimiento es una idea central de la práctica budista. No es preciso observar detenidamente a Su Santidad para darnos cuenta de que su compromiso con esa virtud supera con creces la mera obligación religiosa. Con el estilo sencillo pero inimitable que le caracteriza, el Dalai Lama demuestra una profunda comprensión sobre el poder que el afecto humano tiene para abordar los problemas mundiales más urgentes y complejos.

A primera vista, la retórica del Dalai Lama puede parecemos casi ingenua, construida sobre una visión muy simple de la situación política del mundo real y de los entresijos del corazón humano. No obstante, una mirada más minuciosa revela que Su Santidad nos habla desde un profundo pozo de experiencia que descansa en su formación sistemática como monje budista, y también en sus experiencias personales como líder político y religioso del pueblo tibetano. Su compasión no es tímida ni ambigua, sino firme, resuelta y, por encima de todo, sabia. La diferencia es que Su Santidad comprende la mente, el poder que ejercen nuestros pensamientos y emociones al dar forma a la realidad, y ve la relación exacta entre la motivación que nos lleva a obrar y los resultados que obtenemos de nuestras obras. Su vida ejemplifica la profundidad de esa idea.

Desde Wisdom Publications deseamos que las enseñanzas que juntos hemos hilvanado para crear este libro contribuyan al avance de los objetivos de Su Santidad para lograr la paz mundial, la tolerancia religiosa y el desarrollo espiritual, y que proporcionen las herramientas eficaces para todas aquellas personas interesadas en cultivar una vida de mayor compasión.

DAVID KITTELSTROM

1- Los beneficios de la compasión

MIS EXPERIENCIAS NO SON NADA ESPECIAL, SON simples experiencias humanas. No obstante, a lo largo de mi formación budista he aprendido algo sobre la compasión y el desarrollo de un buen corazón, y esa experiencia me ha resultado de gran utilidad en mi vida cotidiana. Citaré un ejemplo. La región del Tíbet de donde procedo se llama Amdo, y los tibetanos suelen decir que los habitantes de ese lugar son personas de temperamento irritable. Así pues, en el Tíbet, cuando alguien pierde los estribos los demás lo toman como un indicio de que esa persona es oriunda de Amdo. Sin embargo, cuando comparo mi temperamento actual con el que tenía entre los quince y los

veinte años veo una gran diferencia. Hoy en día casi nunca me irrito por nada y, si lo hago, el enfado no me dura mucho. Se trata de una ventaja maravillosa, fruto de mi propia práctica y adiestramiento. ¡Ahora casi siempre estoy contento!
A lo largo de mi vida he perdido mi país y me he visto reducido a depender por completo de la buena voluntad de los demás; también he perdido a mi madre, y la mayoría de mis tutores y lamas han fallecido. No cabe duda de que estos son incidentes trágicos en los que me entristece pensar; no obstante, jamás me siento abrumado por la tristeza. Rostros viejos y familiares desaparecen y dejan paso a rostros nuevos, pero entretanto conservo mi alegría y mi paz mental. Esta capacidad para enfrentarnos a los hechos desde una perspectiva más amplia es, en mi opinión, uno de los dones de la naturaleza humana y, a mi modo de ver, tiene su origen en nuestra capacidad para la compasión y la amabilidad hacia el prójimo.

Nuestra naturaleza fundamental

Algunos amigos me han comentado que, aun cuando el amor y la compasión son buenos y maravillosos, no son, en realidad, demasiado importantes. Aseguran que nuestro mundo no es un lugar donde estas virtudes ejerzan mucha influencia o poder y sostienen que la ira y el odio están tan enraizados en la naturaleza humana que la humanidad estará siempre dominada por ellos. No comparto esta opinión.
Los seres humanos llevamos existiendo en nuestra forma actual desde hace más de cien mil años. Estoy convencido de que si durante todo ese tiempo la mente humana hubiese estado gobernada principalmente por la ira y el odio, la población habría disminuido. Sin embargo, hoy en día, a pesar de todas las guerras, vemos que la población humana es más numerosa que nunca, lo cual es un claro indicio de que, si bien la ira y la violencia están presentes en el mundo, el amor y la compasión predominan en él. Esa es la razón de que lo que llamamos «noticias» estén compuestas en su mayor parte por hechos desagradables o trágicos; los actos compasivos son tan habituales en la vida cotidiana que los damos por sentado y, en consecuencia, no los tenemos en cuenta.
Si observamos la naturaleza humana, comprobamos que es más bondadosa que agresiva. Por ejemplo, si examinamos los animales, reparamos en que los animales de naturaleza más pacífica tienen una estructura corporal que armoniza con esa naturaleza, mientras que los animales predadores poseen una constitución conforme a su forma de ser. Si comparamos el tigre y el ciervo vemos que hay diferencias notables en sus respectivas estructuras físicas; y si a continuación comparamos nuestra estructura corporal con la de ellos, vemos que estamos más cerca de los ciervos o de los conejos que de los tigres. ¿Acaso nuestros dientes no se parecen más a los de un conejo que a los de un tigre? Nuestras uñas son otro buen ejemplo de ello. Dudo que de un arañazo pudieran lastimar a una rata. Es evidente que gracias a nuestra inteligencia humana somos capaces de inventar y utilizar todo tipo de mecanismos y artilugios para conseguir cosas que de otro modo nos estarían vedadas, pero ciñéndonos a la constitución física pertenecemos a la categoría de los animales dóciles. Al fin y al cabo somos animales sociales, y sin la amistad y la sonrisa de nuestros congéneres nuestras vidas serían desgraciadas y nuestra soledad abrumadora. Esta interdependencia humana es una ley fundamental de la naturaleza, lo que equivale a decir que, según la ley

natural, dependemos de los demás para subsistir.
¿Cómo podemos esperar alcanzar la paz mental o una vida feliz si, por algún problema que hay en nuestro interior, actuamos de forma hostil hacia aquellos de quienes, en el fondo, dependemos? Según la ley natural, la interdependencia, esto es, dar y recibir amor, es la clave de la felicidad. Podemos entenderlo mejor si pensamos en la estructura básica de nuestra existencia. Si queremos hacer algo más que sobrevivir necesitamos un techo, comida, compañeros, recursos, el aprecio de otros, etcétera; nada de todo eso procede de nosotros mismos, sino que todo depende de los demás. Imaginemos que una persona viviera sola en algún lugar remoto y deshabitado. Por muy fuerte, saludable o educada que esa persona fuera sería del todo imposible que pudiese llevar una vida feliz y plena. Si, por poner un ejemplo, hubiese alguien viviendo en algún recóndito lugar de la jungla africana y fuese el único ser humano en un santuario animal, teniendo en cuenta su inteligencia y astucia, cabría pensar que, en el mejor de los casos, lo máximo a que podría aspirar sería a convertirse en el rey de la jungla. ¿Podría esa persona tener amigos o conseguir reconocimiento?, ¿podría convertirse en un héroe en el supuesto de que esa fuese su voluntad? Me parece que la respuesta a todas estas preguntas es un rotundo no, pues todos estos factores solo se producen en relación con otros humanos.
Cuando uno es joven, fuerte y goza de salud, a veces puede tener la sensación de ser totalmente independiente y no necesitar a nadie, pero se trata de una ilusión. ¿No es cierto que, aun estando en la flor de la vida, simplemente por el hecho de ser humanos, necesitamos amigos? Eso es especialmente verdadero a medida que nos vamos haciendo mayores. Pondré mi propio caso como ejemplo: el Dalai Lama, que ya ha entrado en los sesenta, está empezando a dar muestras de aproximarse a la vejez. Me doy cuenta de que cada vez tengo el pelo más canoso y empiezo a padecer también algunas molestias en las rodillas al sentarme o al levantarme. A medida que nos hacemos viejos dependemos cada vez más de la ayuda de los demás: esta es la naturaleza de nuestra vida como seres humanos.
En cierto modo, podemos afirmar que las demás personas son en realidad la fuente principal de todas nuestras experiencias de dicha, felicidad y prosperidad, y no estoy hablando solo en términos del trato cotidiano con la gente. Vemos que todas las experiencias deseables que anhelamos o a las que aspiramos dependen de la cooperación y la interacción con los demás. Asimismo, en el estado de iluminación completa, las actividades compasivas de un buda solo pueden surgir espontáneamente en relación con otros seres, pues son ellos los receptores y beneficiarios de esas actividades iluminadas.
Aunque lo considerásemos desde una perspectiva totalmente egoísta en la que solo nos preocupase nuestra propia felicidad, comodidad y satisfacción en la vida, sin poner mientes en el bienestar de los demás, seguiría afirmando que el logro de nuestras aspiraciones depende de los demás. Incluso las acciones dañinas dependen de la existencia de otros, dado que para poder mentir, por ejemplo, se necesita a alguien que sea el objeto de ese acto.
Todos los hechos e incidentes en la vida están tan íntimamente ligados al destino de los demás que una sola persona no puede siquiera empezar a actuar por sí sola. Muchas de las actividades humanas más cotidianas, tanto las positivas como las negativas, no pueden siquiera concebirse al margen de la existencia de otras personas. Gracias a ellas tenemos la oportunidad de ganar más dinero, si es eso lo que deseamos en la vida. Del mismo modo, la existencia de otras personas permite a los medios de comunicación

encumbrar a alguien en la fama o desprestigiarlo. Un solo individuo no puede hacerse famoso o caer en el desprestigio; por mucho que se desgañite gritando lo máximo que conseguirá será crear el eco de su propia voz.
Así pues, la interdependencia es una ley fundamental de la naturaleza. No solo las formas de vida más desarrolladas, sino también los insectos más diminutos son seres sociales que, careciendo de religiones, leyes o educación, sobreviven gracias a su cooperación mutua basada en un reconocimiento innato de su propia interconexión. El nivel más sutil de los fenómenos materiales está igualmente regido por esta interdependencia. Todo fenómeno, desde el planeta en que habitamos hasta los océanos, las nubes, los bosques y las flores que nos rodean, surge en dependencia de modelos de energía más sutiles, sin cuya adecuada interacción se desvanecen y decaen.

Necesitamos amor

Hay una pregunta importante que subyace en nuestras experiencias, tanto si pensamos en ella de forma consciente como si no: ¿cuál es el propósito de la vida? Personalmente, creo que el propósito de nuestra vida es ser felices. Desde el momento de su nacimiento, todo ser humano busca la felicidad y huye del sufrimiento; este principio no se ve alterado por la condición social, la educación ni la ideología. Desde lo más profundo de nuestro ser deseamos simplemente ser felices. No sé si el universo con sus incontables galaxias, estrellas y planetas tiene un significado más profundo o no, pero hay al menos una cosa ineludible y es que los seres humanos que habitamos esta tierra nos enfrentamos a la tarea de conseguir una vida feliz para nosotros mismos.
No somos objetos hechos a semejanza de las máquinas; somos algo más que pura materia, tenemos sentimientos y experiencias. Si no fuésemos más que entidades mecánicas, las máquinas podrían aliviar nuestro sufrimiento y colmar todas nuestras necesidades, pero el confort material por sí sólo no basta. No hay objeto material alguno, por muy hermoso o valioso que sea, que pueda hacernos sentir queridos. Necesitamos algo más profundo, algo que he dado en llamar el afecto humano. Si gozamos de afecto humano o compasión, todos los bienes materiales que tenemos a nuestro alcance pueden ser muy constructivos y depararnos muy buenos resultados; si, por el contrario, carecemos de afecto y compasión, os bienes materiales por sí solos no nos satisfarán, tampoco nos proporcionarán el menor grado de paz mental o felicidad. Es más, cuando los bienes materiales no van acompañados del afecto humano pueden llegar incluso a crearnos problemas. Así pues, al considerar nuestros orígenes y nuestra naturaleza descubrimos que nadie nace libre de la necesidad de amor y que, a pesar de los intereses de algunas escuelas de pensamiento modernas, los seres humanos no pueden definirse solamente desde el punto de vista fisiológico.
En resumen, la razón por la que el amor y la compasión nos proporcionan la mayor felicidad es sencillamente porque nuestra naturaleza las valora por encima de cualquier otra cosa. Por muy hábil y capaz que sea un individuo no logrará sobrevivir si lo dejan solo. Por muy fuerte e independiente que alguien pueda sentirse durante los períodos más prósperos de su vida, cuando esté enfermo, o sea muy joven o muy viejo, dependerá de la ayuda de los demás. Estudiemos con más detenimiento las formas en las que el afecto y la compasión nos ayudan a lo largo de nuestra vida.
Es probable que tengamos opiniones distintas sobre la cuestión de la creación

y la evolución del universo, pero al menos estaremos de acuerdo en que cada uno de nosotros es el producto de sus progenitores. En la mayoría de los casos, nuestra concepción se produjo no solo en el contexto del deseo sexual, sino que también estuvo implícita la decisión de nuestros padres de tener un hijo. Esta decisión se basa en la responsabilidad y el altruismo; en el compromiso compasivo de los padres de ocuparse de su hijo hasta que este sea capaz de cuidar de sí mismo. Así pues, desde el instante mismo de nuestra concepción, el amor de nuestros padres está implicado de forma directa en nuestra creación.

En un encuentro que mantuve con algunos científicos, especialmente con neurobiólogos, descubrí que hay muchas pruebas científicas que apuntan que el estado mental de una madre durante el embarazo, sea este tranquilo o agitado, tiene un efecto importante en el bienestar físico y mental del bebé. Parece vital para la madre conservar un estado mental tranquilo y sosegado. Después del nacimiento, las primeras semanas de vida son las más cruciales para el desarrollo saludable del niño. Me contaron que durante ese período uno de los factores más importantes para asegurar un crecimiento rápido y saludable del cerebro del bebé es el continuo contacto físico de la madre. Si el niño está desatendido y descuidado durante ese período crítico puede sufrir repercusiones físicas negativas, que, si bien no son evidentes de forma inmediata, sí pueden manifestarse con el paso del tiempo.

La importancia esencial del amor y el cuidado persisten a lo largo de toda la infancia. Cuando un niño ve a alguien que manifiesta una conducta abierta y cariñosa hacia él, alguien que le sonríe o que le da muestras de afecto, el niño se sentirá feliz y protegido por naturaleza. Si, por el contrario, esa persona intenta hacerle daño, el pequeño se sentirá atenazado por el miedo, lo que puede tener consecuencias perniciosas en su desarrollo. Actualmente, hay muchos niños que viven en hogares desdichados; si esos niños no reciben el afecto necesario lo más probable es que ellos tampoco amen a sus padres al crecer y cabe la posibilidad de que también tengan dificultades para amar a otras personas. Es algo muy triste.

A medida que el niño crece y empieza a ir al colegio, su necesidad de apoyo tiene que ser atendida por sus maestros. Si un maestro, además de impartir la educación académica, asume también la responsabilidad de preparar a los estudiantes para la vida, sus alumnos sentirán confianza y respeto, y lo que les haya sido enseñado dejará una huella indeleble en sus mentes. Por otra parte, las materias impartidas por un maestro que no muestra verdadero interés por el bienestar general de los estudiantes serán consideradas temporales y caerán fácilmente en el olvido. Del mismo modo, si alguien enferma y es atendido en un hospital por un médico que muestra hacia él un sentimiento cálido y humano, se sentirá bien y el deseo del médico de ofrecerle el mejor cuidado posible será curativo en sí mismo, independientemente de las habilidades técnicas que posea. Por otra parte, si el médico carece de sentimientos humanos y muestra una actitud poco amistosa, impaciente, o una fría falta de interés, el enfermo se sentirá ansioso por muy cualificado que sea el médico, por mucho que la enfermedad haya sido correctamente diagnosticada y que se le haya prescrito la medicación oportuna. Inevitablemente, los sentimientos de los pacientes dejarán su impronta en la calidad y en la integridad de su restablecimiento.

Incluso en las conversaciones cotidianas, cuando alguien nos habla con calidez, disfrutamos escuchándolo y le respondemos en consonancia, toda la conversación cobra interés, por trivial que pueda ser el tema. Por otra parte, si

una persona nos habla en tono frío o tajante, nos sentimos incómodos y rápidamente deseamos poner un punto final a la conversación. Ya se trate del tema más banal o del más importante, el afecto y el respeto de los demás es vital para nuestra felicidad.
Recientemente me reuní con un grupo de científicos estadounidenses que afirmaban que el índice de trastornos mentales en su país es muy elevado, afecta a cerca del 12 por ciento de la población. Durante nuestra conversación se hizo evidente que el origen de la depresión no se hallaba en la carencia de bienes materiales sino en la dificultad para dar y recibir afecto.
Por consiguiente, como se desprende de todo lo dicho, tanto si somos conscientes de ello como si no, llevamos la necesidad de afecto humano en la sangre desde el mismo día de nuestro nacimiento. Aun cuando ese afecto proceda de un animal o de alguien a quien normalmente consideraríamos un enemigo, tanto los niños como los adultos se sentirán atraídos por él.

La fuente última del éxito

En cuanto seres humanos, todos nosotros tenemos el potencial de ser felices y compasivos, pero también está en nosotros el ser mezquinos y nocivos para con los demás. El potencial para lo uno y para lo otro está presente en el interior de cada uno de nosotros. Si queremos ser felices, lo importante es que intentemos estimular nuestros aspectos útiles y positivos a la par que ponemos coto a los negativos. El cometer actos negativos como robar y mentir puede, quizá, proporcionarnos alguna satisfacción a corto plazo, pero a la larga siempre será una fuente de desgracias. Los actos positivos siempre nos aportan fuerza interior. Esa fuerza nos ayuda a tener menos miedo y más confianza en nosotros mismos, y de este modo nos resulta mucho más fácil hacer extensible a los demás nuestro cariño sin que las barreras religiosas, culturales o de cualquier otra índole representen obstáculo alguno. Es, pues, importante que reconozcamos nuestro potencial para lo bueno y para lo malo, y que lo observemos y analicemos con detenimiento.
Eso es lo que he dado en llamar la expansión del valor humano. Mi mayor preocupación es siempre fomentar la comprensión del valor humano más profundo. Este valor humano más profundo es la compasión, un sentido del cariño y del compromiso. No importa cuál sea la religión que cada cual profese, ni si se es practicante o no, sin el valor humano no es posible ser feliz.
Pasemos a examinar la utilidad de la compasión y del buen corazón en la vida cotidiana. Si estamos de buen humor cuando nos levantamos por la mañana, si hay en nuestro interior un sentimiento bondadoso, automáticamente nuestras puertas interiores estarán abiertas para ese día. Aun cuando nos encontremos por casualidad con una persona antipática no experimentaremos gran desasosiego y podremos incluso arreglárnoslas para decirle algo agradable. Es posible que incluso charlemos con esa persona no demasiado amistosa y que lleguemos a mantener con ella una conversación sensata. Crear una atmósfera cordial y positiva contribuye a reducir automáticamente el miedo y la inseguridad. De esta forma podemos hacer amigos más fácilmente y crear más sonrisas.
Pero el día en que nuestro estado de ánimo es menos positivo y nos sentimos irritados todas nuestras puertas interiores se cierran automáticamente. En consecuencia, incluso en el caso de que nos topemos con nuestro mejor amigo nos sentiremos incómodos y tensos. Estos ejemplos ponen de manifiesto cómo nuestra actitud interior influye en nuestras experiencias cotidianas. Para crear

una atmósfera agradable en nuestro interior, dentro de nuestras familias y en nuestras comunidades, tenemos que cobrar conciencia de que la fuente última de esa atmósfera agradable está dentro del individuo, dentro de cada uno de nosotros: un buen corazón, la compasión humana, el amor.

La compasión no ofrece solo beneficios mentales, sino que contribuye además a mantener un buen estado de salud. Según la medicina contemporánea y mi propia experiencia, la estabilidad mental y el bienestar físico están directamente relacionados entre sí. Es evidente que la ira y la agitación nos hacen más susceptibles a la enfermedad. Al contrario, si la mente está tranquila y ocupada por pensamientos positivos, el cuerpo no caerá fácilmente presa de la enfermedad. Esto muestra que el cuerpo físico aprecia y responde al afecto humano, a la paz mental humana.

Otra cosa que me parece evidente es que desde el momento en que alguien solo piensa en sí mismo, el foco de toda su realidad queda reducido a su persona y, como consecuencia de ese enfoque limitado, cualquier pequeña molestia puede parecer desproporcionada y causar temor, inquietud y un sentimiento de desdicha abrumadora. No obstante, desde el momento mismo en que alguien piensa en los demás con afecto, su perspectiva se ensancha y sus problemas le parecen insignificantes. He ahí la diferencia.

Cuando alguien siente afecto por el prójimo manifiesta una especie de fuerza interior a pesar de sus propios problemas y dificultades. Gracias a esa fuerza, sus problemas le parecerán menos importantes y fastidiosos. El ir más allá de los propios problemas y ocuparse de los demás, hace que cobremos fuerza interior, confianza en nosotros mismos, coraje y serenidad. Se trata de un ejemplo claro de cómo el modo de pensar de una persona puede transformarla.

Si trabajamos en favor de los otros seres sintientes veremos cumplidos nuestros intereses y deseos. Como el famoso maestro del siglo xv Tsongjapa señala en su *Gran exposición del sendero de la iluminación:* «A medida que el practicante se compromete en actividades y pensamientos que están orientados a conseguir el bienestar de los demás, verá realizadas sus propias aspiraciones sin necesidad de dedicarles el menor esfuerzo». Algunos de vosotros quizá me hayáis oído decir, pues es algo que comento con bastante frecuencia, que en cierto modo los bodhisattvas —los compasivos seguidores del camino budista— son personas «sensatamente egoístas», mientras que las personas como nosotros somos «estúpidamente egoístas». Pensamos en nosotros mismos y nos desentendemos de los demás, y el resultado es que siempre estamos descontentos y lo pasamos mal.

Otros beneficios del altruismo y del buen corazón quizá no nos parezcan tan evidentes. Una de las metas de la práctica budista es lograr un nacimiento favorable en nuestra próxima existencia, una meta que solo puede ser alcanzada evitando aquellas acciones que puedan resultar perniciosas para otros. En consecuencia, también en el contexto de este objetivo, el altruismo y el buen corazón constituyen el fundamento. Es asimismo muy claro que para que un bodhisattva consiga cumplir la práctica de las seis perfecciones —la generosidad, la disciplina ética, la tolerancia, el esfuerzo dichoso, la concentración y la sabiduría—, la cooperación con el prójimo y la bondad son de vital importancia.

Así pues, vemos que la bondad y el buen corazón constituyen los pilares sobre los que se asienta el éxito en la vida, el progreso en el camino espiritual y la consecución de nuestra última aspiración: alcanzar la iluminación completa. De ahí que la compasión y el buen corazón no sean solo importantes en un

momento inicial sino a lo largo de todo el trayecto. Su necesidad y valor no están limitados a un momento, lugar, sociedad o cultura determinados. Por consiguiente, no solo necesitamos compasión y afecto humano para sobrevivir, sino que estos son la fuente última del éxito en la vida. Las formas de pensar egoístas no solo causan daño a otros sino que impiden la felicidad que nosotros deseamos. ¿No es hora ya de pensar más sabiamente? Eso es lo que pienso.

2 - Cómo desarrollar la compasión

ANTES DE PODER GENERAR compasión y amor es importante tener una idea clara de lo que entendemos por estos dos conceptos. En términos sencillos, la compasión y el amor pueden definirse como los pensamientos y los sentimientos positivos que dan lugar a cosas tan esenciales en la vida coino pueden ser la esperanza, la valentía, la resolución y la fuerza interior. En la tradición budista, la compasión y el amor se consideran dos aspectos de la misma cosa: la compasión es el deseo de que otro ser se vea libre del sufrimiento; el amor es desearle la felicidad.

La siguiente cuestión que debemos comprender es si es posible estimular la compasión y el amor. En otras palabras, ¿hay algún medio por el cual estas cualidades de la mente puedan crecer, al tiempo que la ira, el odio y los celos se vean atenuados? Mi respuesta a esa pregunta es un rotundo «sí». Aun cuando no estéis de acuerdo conmigo de entrada, adoptad una actitud abierta ante la posibilidad de que se produzca este proceso. Hagamos algunos experimentos juntos y quizá entonces hallemos algunas respuestas.

Para empezar, cabe la posibilidad de dividir cada tipo de felicidad y de sufrimiento en dos categorías principales: mentales y físicas.

De estas dos, es la mente la que suele ejercer mayor influencia en la mayoría de nosotros. A menos que estemos gravemente enfermos o que nos veamos privados de algunas necesidades básicas, nuestra condición física desempeña un papel secundario en la vida. Si el cuerpo está satisfecho, puede decirse que prácticamente nos olvidamos de él. No obstante, la mente registra cada hecho, por insignificante que sea. De ahí que debamos dirigir nuestros mayores esfuerzos a conseguir la paz mental en vez de ocuparnos del bienestar físico.

La mente puede transformarse

Desde mi limitada experiencia, estoy convencido de que podemos desarrollar nuestras mentes mediante un adiestramiento constante. Nuestras disposiciones, actitudes y pensamientos positivos pueden aumentar y sus contrarios negativos disminuir. Incluso un momento fugaz de conciencia depende de muchos factores y, al alterar uno de esos factores, la mente también cambia. Esa es una verdad simple sobre la naturaleza de la mente.

Lo que llamamos «mente» es algo muy peculiar. A veces es muy obstinada y renuente al cambio. No obstante, mediante un esfuerzo continuado y una convicción basada en la razón, nuestras mentes son a veces muy honestas y flexibles. Cuando reconocemos verdaderamente que hay cierta necesidad de cambiar, lo hacemos. El deseo y la oración por sí solos no bastan para transformar nuestra mente, también es necesario razonar: un razonamiento basado, en última instancia, en la experiencia de cada cual.

Y, con todo, nadie es capaz de transformar su mente de la noche a la mañana; los viejos hábitos, especialmente los mentales, se resisten a soluciones rápidas. Pero con un esfuerzo continuado y una convicción basada en la razón, es posible lograr cambios profundos en las actitudes mentales.
Como base para el cambio, necesitamos asimilar que mientras vivamos en este mundo nos encontraremos con problemas, con obstáculos que nos impiden alcanzar nuestros objetivos. Si, cuando eso sucede, perdemos la esperanza y nos desanimamos, mermamos nuestra capacidad para superar esos conflictos. Recordar el sufrimiento de otros, sentir compasión por el prójimo, hará que nuestros propios sufrimientos sean más llevaderos. Ciertamente, con esta actitud, podemos ver en cada nuevo obstáculo una valiosa oportunidad para mejorar nuestra mente, una nueva oportunidad para ahondar más en nuestra compasión. Cada nueva experiencia significa un avance gradual en nuestro camino hacia la compasión; es decir, nos hace desarrollar una empatia genuina hacia el sufrimiento del prójimo y el deseo de contribuir a eliminar su dolor. Como resultado, nuestra propia serenidad y fuerza interior saldrán fortalecidas.

Cómo desarrollar la compasión

El egocentrismo inhibe nuestro amor hacia los demás; todos nos vemos afectados por él en menor o mayor medida. Para lograr la verdadera felicidad, necesitamos una mente serena, y ese estado de paz mental solo puede conseguirse a través de una actitud compasiva. ¿Cómo podemos adquirir semejante actitud? Es evidente que no nos basta con creer que la compasión es importante y pensar en lo bonita que es. Necesitamos hacer un esfuerzo para desarrollarla; debemos utilizar todos los hechos de nuestra vida cotidiana para transformar nuestros pensamientos y nuestra conducta.
En primer lugar, debemos especificar qué es lo que entendemos por compasión. Existen muchas formas de sentimientos compasivos que aparecen mezclados con el deseo y el apego. Por ejemplo, el amor que los padres sienten por su hijo está, a menudo, fuertemente asociado a sus propias necesidades emocionales, de modo que no es totalmente compasivo. Por lo general, cuando nos hallamos preocupados por algún amigo lo llamamos compasión, pero con harta frecuencia se trata también de apego. Incluso en el matrimonio, el amor entre el marido y la esposa —especialmente en el principio, cuando cada miembro de la pareja todavía no conoce en profundidad el carácter del otro— depende más del apego que del amor verdadero. Los matrimonios que acaban pronto lo hacen porque carecen de compasión; son fruto del apego emocional basado en la proyección y la expectativa, y, en cuanto esas proyecciones cambian, el apego desaparece. Nuestro deseo puede llegar a ser tan fuerte que estemos convencidos de que la persona por la cual sentimos apego es intachable aun cuando, en realidad, tenga muchos defectos. Asimismo, el apego nos lleva a exagerar pequeñas cualidades positivas. Cuando eso sucede es un indicio de que nuestro amor está motivado por la necesidad personal más que por un cariño genuino hacia el otro.
Es posible hablar de compasión sin apego. Así pues, es preciso aclarar la diferencia entre ambos. La verdadera compasión no es una mera respuesta emocional, sino un firme compromiso basado en la razón. Y esa sólida base hace que una actitud compasiva hacia los demás no cambie aun cuando estos se comporten de forma negativa. La verdadera compasión no existe en función

de nuestras proyecciones y expectativas, sino de las necesidades de la otra persona independientemente de que sea un amigo íntimo o un enemigo; en tanto esa persona desee la paz y la felicidad y quiera vencer el sufrimiento, nosotros desarrollaremos una verdadera preocupación por sus problemas. Esa es la compasión verdadera. Para un practicante del budismo, el objetivo es desarrollar esa compasión verdadera, ese deseo genuino de lograr el bienestar del prójimo, o, mejor dicho, de cada ser viviente del universo. Es evidente que desarrollar este tipo de compasión no es en absoluto una tarea fácil. Consideremos la cuestión más detenidamente.

Tanto las personas hermosas como las feas, las simpáticas o las desagradables son, en última instancia, seres humanos igual que nosotros. Al igual que nosotros, desean la felicidad y no quieren el sufrimiento. Además, tienen tanto derecho como nosotros a vencer el sufrimiento y conseguir la felicidad. Pues bien, si reconocemos que todos los seres son iguales tanto en su deseo de felicidad como en su derecho a conseguirla, sentiremos automáticamente empatia y proximidad hacia ellos. Al acostumbrar nuestra mente a desarrollar ese sentido del altruismo universal crece en nosotros un sentimiento de responsabilidad hacia los demás: el deseo de ayudarles de forma activa a superar sus problemas. No es este un deseo selectivo, sino que se aplica por igual a todos los seres. En la medida en que ellos experimenten placer y dolor al igual que nosotros, no hay ninguna base lógica para hacer discriminaciones entre ellos y nosotros, ni para modificar la preocupación que sentimos hacia ellos en el caso de que se comporten negativamente.

Llegados a este punto debería subrayar que algunas personas, especialmente los que se consideran a sí mismos muy realistas y muy prácticos, son, a menudo, demasiado realistas y están obsesionados con la práctica. Quizá creen que «la idea de desear la felicidad de todos los seres o querer lo que es mejor para cada uno de ellos es algo impracticable y demasiado idealista. Una idea tan impracticable no puede contribuir de ninguna manera a la transformación de la mente o al logro de ningún tipo de disciplina mental, por ser completamente inalcanzable».

Un planteamiento más eficaz, puede que piensen, sería empezar por un reducido círculo de personas con las que mantenemos una relación directa. Más adelante, se puede ir ampliando el círculo e ir aumentando sus parámetros. Creen que no tiene ningún sentido pensar en todos los seres, pues son infinitos. Es razonable pensar que puedan sentir algún tipo de conexión con un cierto número de humanos de este planeta pero consideran que ese infinito número de seres repartidos por el universo no tienen nada que ver con su propia experiencia como individuos. Pueden preguntarse: «¿Qué sentido tiene intentar cultivar una mente que intenta incluir dentro de su esfera a todo ser vivo?».

En otros contextos esa podría ser una objeción válida. No obstante, aquí lo importante es comprender el impacto del cultivo de esos sentimientos altruistas. Se trata de intentar desarrollar el marco de nuestra empatia de manera que podamos hacerlo extensivo a cualquier forma de vida con capacidad de sentir dolor y experimentar alegría. Es cuestión de reconocer los organismos vivos como sintientes y, por ende, sujetos al dolor y capaces de ser felices.

Un sentimiento de compasión universal de esta índole es muy poderoso, y para que sea eficaz no es preciso que seamos capaces de identificarnos de un modo concreto, con cada ser viviente. En este sentido, es comparable a reconocer la naturaleza universal de la impermanencia: al cultivar la noción de que todos

los fenómenos y los hechos son impermanentes no necesitamos considerar de forma individual cada fenómeno que existe en el universo para convencernos de ello. La mente no opera de esa forma. Es importante recapacitar sobre este punto.
Con tiempo y paciencia está a nuestro alcance desarrollar ese tipo de compasión universal. Naturalmente nuestro egocentrismo, nuestro característico apego al sentimiento de un «yo» sólido trabaja fundamentalmente orientado a inhibir nuestra compasión. La auténtica compasión solo puede experimentarse cuando este tipo de autopercepción sea eliminada, lo que no quita para que podamos empezar a cultivar la compasión y hacer progresos desde el principio.

Cómo podemos empezar

Deberíamos empezar por eliminar los mayores obstáculos que impiden la compasión: la ira y el odio. Como todos sabemos, estas emociones tremendamente poderosas pueden llegar a ofuscar nuestra mente. No obstante, a pesar de su poder, la ira y el odio pueden ser controlados. Si no lo hacemos, esas emociones negativas nos acosarán —sin que ello les suponga el menor esfuerzo— y nos pondrán trabas en nuestra búsqueda de la felicidad y de una mente bondadosa.
Cabe la posibilidad de que uno no considere la ira un obstáculo, de modo que, para empezar, sería útil indagar si la ira tiene algún valor. A veces, cuando nos sentimos desanimados por alguna situación difícil, la ira puede parecemos útil, pues, en apariencia, nos da más energía, seguridad y resolución. Con todo, en esos momentos debemos examinar cuidadosamente nuestro estado mental. Si bien es cierto que la ira nos aporta una energía suplementaria, si indagamos en su naturaleza descubriremos que se trata de una energía ciega: no podemos estar seguros de si su resultado va a ser positivo o negativo. Eso se debe a que la ira eclipsa la mejor parte de nuestro cerebro: su racionalidad. De modo que la energía de la ira es, en la mayoría de los casos, poco de fiar, y puede originar una inmensa cantidad de conductas destructivas y desafortunadas. Además, si la ira se dispara sobrepasando ciertos límites podemos llegar a enloquecer y adoptar una actitud que puede resultar perjudicial tanto para nosotros como para los demás.
No obstante, es posible desarrollar una energía igualmente poderosa pero mucho más controlada, que pueda ser empleada para manejar una situación difícil. Esta energía controlada no solo procede de una actitud compasiva, sino que también es fruto de la razón y la paciencia. Esos son los antídotos más poderosos contra la ira. Lamentablemente, mucha gente piensa erróneamente que la razón y la paciencia son signos de debilidad. Personalmente, creo que es más bien todo lo contrario: son los verdaderos signos de la fuerza interior. La compasión es, por su naturaleza, bondadosa, pacífica e indulgente, pero es también muy poderosa. Nos da fuerza interior y nos permite ser pacientes. Las personas que a menudo pierden la paciencia son los inseguros e inestables. Así pues, considero la ira un signo inequívoco de debilidad.
Dicho esto, cuando surja un problema deberemos permanecer humildes y mantener una actitud sincera, y preocuparnos de que el desenlace sea justo. Por supuesto, cabe la posibilidad de que otros intenten aprovecharse de nuestra preocupación por la justicia, y si nuestra actitud desapegada no hace más que incitar a una agresión injusta, habrá que adoptar una postura más

firme. Con todo, hay que hacerlo con compasión, y si es preciso dar voz a nuestros puntos de vista y tomar contramedidas severas, debemos hacerlo pero sin rencor ni mala intención.
Pensemos que, aun cuando parezca que nuestros oponentes nos están perjudicando, su actividad destructiva hará que al final se perjudiquen únicamente a sí mismos. Para controlar nuestro propio impulso egoísta y tomar represalias deberíamos recordar nuestro deseo de practicar la compasión y asumir la responsabilidad de intentar evitar que la otra persona sufra las consecuencias de sus propios actos. Si las medidas que ponemos en práctica han sido elegidas con serenidad serán más eficaces, más atinadas y más enérgicas. El revanchismo basado en la energía ciega de la ira casi nunca da en el blanco.

Amigos y enemigos

Debo insistir nuevamente en que limitarnos a pensar que la compasión, la razón y la paciencia son beneficiosas no nos basta para adquirirlas. Debemos esperar a que surjan las dificultades para intentar ponerlas en práctica. Y, ¿quién crea esas dificultades? No nuestros amigos, por supuesto, sino nuestros enemigos. Ellos son quienes nos causan más problemas. De modo que, si de verdad deseamos aprender, deberíamos considerar a nuestros enemigos nuestros mejores maestros. Para una persona que valora la compasión y el amor, la práctica de la paciencia es esencial y, para ello, es indispensable un enemigo. Así pues, deberíamos sentir agradecimiento hacia nuestros enemigos, pues son ellos quienes más pueden ayudarnos a desarrollar una mente serena. Por otra parte, también vemos que tanto en el ámbito personal como en el público, cuando cambian las circunstancias nuestros enemigos se convierten en nuestros amigos.
Obviamente, es natural y bueno que todos queramos tener amigos. Pero ¿es acaso la amistad fruto de las peleas y la ira, de los celos y de una competitividad feroz? No lo creo. La mejor manera de hacer amigos es ser muy compasivo. Solo el afecto hace que ganemos amigos verdaderamente íntimos. Hay que cuidar bien a los demás, preocuparse por su bienestar, ayudarles, servirles, hacer más amigos, conseguir más sonrisas. ¿El resultado? Cuando seamos nosotros quienes necesitemos ayuda encontraremos a muchas personas dispuestas a prestárnosla. Si, por otra parte, nos desentendemos de la felicidad de los demás, a la larga seremos nosotros los perdedores.
En la sociedad materialista en que vivimos, parece que si alguien tiene dinero y poder tiene muchos amigos. Pero en realidad no son amigos de él, sino que son amigos de su dinero y de su poder. En cuanto ese individuo pierde su fortuna y su influencia, le resulta muy difícil encontrar a esas personas.
El problema es que cuando las cosas nos van bien nos sentimos confiados, pensamos que podemos arreglárnoslas sin ayuda y creemos que no necesitamos amigos, pero en cuanto nuestra situación o nuestra salud se resienten nos damos pronto cuenta de cuan equivocados estábamos. Con vistas a prepararnos para ese momento debemos cultivar la compasión para hacer amigos auténticos que nos ayuden cuando se presente la necesidad.
Aunque a veces la gente se ríe cuando digo esto, también yo quiero hacer más amigos. Me encantan las sonrisas. Y por eso me enfrento al problema de saber cómo conseguir más amigos y más sonrisas; sonrisas sinceras. Hay otros tipos de sonrisas, por ejemplo, las sarcásticas, las fingidas o las diplomáticas. Muchas sonrisas no producen el menor sentimiento de satisfacción y, a veces, pueden

llegar a infundir sospechas o temor. Pero una sonrisa sincera nos da una sensación vigorizante y es, diría yo, exclusiva de los seres humanos. Si son esas las sonrisas que deseamos, debemos crear las condiciones para que se produzcan.
¿Cómo podemos conseguir amigos? Desde luego, no a través del odio y del conflicto. Es imposible hacer amigos golpeando a la gente y peleándonos con ellos. Una amistad genuina solo puede nacer de la cooperación basada en la honestidad y la sinceridad, y eso implica tener una mente abierta y un corazón bondadoso. Es algo que, a mi juicio, queda patente en nuestra relación cotidiana con los demás.

Cómo vencer al enemigo de nuestro interior

La ira y el odio son nuestros verdaderos enemigos. Estas son las fuerzas contra las cuales debemos luchar y, ante todo, vencer, y no los enemigos «temporales» que aparecen de forma intermitente a lo largo de nuestra vida. Y, a menos que ejercitemos nuestra mente para reducir su fuerza negativa, continuarán importunándonos y desbaratando nuestros intentos de adquirir una mente serena.
Para erradicar de raíz el potencial destructivo de la ira y del odio necesitamos darnos cuenta de que su raíz se halla en esa actitud nuestra que aprecia nuestro propio bienestar y beneficio mientras que permanece insensible al bienestar del prójimo. Esta actitud egocéntrica subyace no solo en la ira sino también prácticamente en la totalidad de nuestros estados mentales. Se trata de una actitud engañosa que conlleva una percepción errónea de la situación real; y esa percepción errónea es la responsable de todo el sufrimiento y la insatisfacción que experimentamos. Por consiguiente, la primera tarea del practicante de la compasión y del buen corazón es cobrar conocimiento de la naturaleza destructiva de este enemigo interior y de cómo conduce de forma natural e inevitable a consecuencias indeseadas.
Para ver con claridad este proceso destructivo será preciso que tomemos conciencia de la naturaleza de la mente. Suelo decir que la mente es un fenómeno harto complejo. Según la filosofía budista, hay varios tipos de mente o conciencia, y en la meditación budista adquirimos una familiaridad más profunda con nuestros siempre cambiantes estados mentales.
En el contexto de la investigación científica, abordamos este tema en relación con sus componentes. Describimos minuciosamente el potencial de sus diversas composiciones moleculares y químicas, y de aquellas estructuras atómicas que poseen un valor beneficioso, mientras que no prestamos atención a las que carecen de esas propiedades útiles, o, en algunos casos, las eliminamos deliberadamente. Esta postura discriminatoria ha dado lugar a resultados fascinantes.
Si dedicamos la misma atención a analizar nuestra mente, el mundo de la experiencia y los fenómenos mentales, descubriremos que hay también infinidad de estados mentales que difieren entre sí en sus modos de aprehensión, objeto, grado de intensidad de compromiso con respecto del objeto, etcétera. Algunos aspectos de la mente son útiles y beneficiosos; deberíamos, por tanto, identificarlos correctamente y fomentar su potencial. Al igual que los científicos, si tras un examen descubrimos que ciertos estados mentales son perniciosos, pues nos ocasionan sufrimiento y problemas, deberíamos buscar la forma de erradicarlos. Este es, sin duda alguna, un proyecto sumamente valioso. A decir verdad, se trata de la mayor

preocupación de los budistas practicantes. Es comparable a abrir el cráneo a alguien para llevar a cabo experimentos en las diminutas células del cerebro con el fin de determinar cuáles son las que nos dan la felicidad y cuáles nos causan problemas. El peligro es grande mientras esos enemigos interiores permanezcan a buen recaudo en nuestro interior.

Al iniciarnos en una técnica como el adiestramiento budista de la mente debemos entender y apreciar la complejidad de la tarea que tenemos ante nosotros. Las escrituras budistas hacen referencia a ochenta y cuatro mil tipos de pensamientos negativos y destructivos, que cuentan con sus ochenta y cuatro mil correspondientes antídotos. Es importante no albergar expectativas poco realistas de que, de algún modo y en algún lugar hallaremos una llave mágica que nos ayudará a erradicar todos esos aspectos negativos. Para conseguir resultados duraderos es preciso poner en práctica distintos métodos a lo largo de un período de tiempo dilatado. Necesitamos, por consiguiente, mucha resolución y paciencia. Es erróneo esperar que poco después de empezar la práctica del Dharma alcanzaremos la iluminación en el plazo de una semana, pongamos por caso. Semejante idea no es realista.

El famoso santo budista Nagarjuna escribió muy acertadamente sobre la necesidad de tener paciencia y de dedicar el tiempo que sea preciso para comprometerse verdaderamente en un proceso de adiestramiento mental. Nagarjuna decía que si, por medio del adiestramiento mental y la disciplina, a través de la introspección y de su hábil aplicación, alguien es capaz de conseguir una sensación de serenidad y confianza interior, un sosiego que se encuentra arraigado en un estado definitivo, no importa el tiempo que se necesite para llegar a la iluminación. Sin embargo, en contraste con Nagarjuna, nuestra experiencia personal nos dice que el tiempo sí importa. Si nos hallamos sumidos en un momento de aflicción abrumadora, aun cuando esta dure poco, nos sentimos acosados por la impaciencia y desearemos salir cuanto antes de ese estado.

Dado que la compasión y el buen corazón se adquieren por medio de un esfuerzo constante y consciente, es importante que primero identifiquemos las condiciones favorables que originan nuestras cualidades relacionadas con la amabilidad y, después, identifiquemos las circunstancias adversas que nos impiden cultivar esos estados mentales positivos. Por consiguiente, es importante que llevemos una vida de atención constante y de alerta mental. Nuestra maestría en la atención debe ser tal que cada vez que se produzca una nueva situación seamos capaces de reconocer en el acto si las circunstancias son favorables o adversas al desarrollo de la compasión y del buen corazón. Si aspiramos a la práctica de la compasión de esta forma seremos capaces poco a poco de mitigar los efectos de las fuerzas obstructivas y de fomentar las condiciones que favorecen el desarrollo de la compasión y del buen corazón.

Como ya he mencionado anteriormente, cualquier tipo de felicidad y sufrimiento es, en primera instancia, físico o mental. Cuando el dolor toma la forma preponderante de sensaciones físicas puede verse aliviado mediante un estado mental positivo; un estado mental sereno puede llegar a neutralizar el dolor. Una actitud de aceptación o la voluntad de aceptar ese dolor físico puede ser decisiva. Por otra parte, si el dolor es principalmente de carácter mental, no físico, será muy difícil obtener el alivio mediante el confort físico. Cabe la posibilidad de intentar neutralizar el dolor por medio de la gratificación sensorial pero el alivio que produce nunca es duradero; en realidad, puede contribuir a agudizar el dolor. Así pues, resulta muy útil concentrarse diariamente en el adiestramiento mental, aun dejando al margen las

consideraciones espirituales sobre el momento de la muerte o el camino de la iluminación. Incluso a aquellos que no se muestran interesados en cuestiones a tan largo plazo les resulta más valioso preocuparse de su mente que de su dinero.

Es evidente que el budismo no se ocupa solamente de aliviar el dolor del propio individuo, sino de asegurar la liberación del sufrimiento a todos los seres vivos. No obstante, si nuestro propio dolor es, por sí solo, tan difícil de soportar, ¿cómo podemos concebir siquiera el responsabilizarnos del sufrimiento de todos los demás seres? En su magistral obra *Guía de las obras del Bodhisattva,* Shantideva, el maestro indio del siglo VIII, dice que existe una diferencia fenomenológica entre el dolor que se experimenta cuando alguien atrae sobre sí mismo el dolor del prójimo y el que le llega directamente procedente de su propio dolor y sufrimiento. En el primero hay un elemento de inquietud porque uno está compartiendo el dolor de otro; con todo, hay también cierto grado de estabilidad pues, de algún modo, se acepta ese dolor de forma voluntaria. La participación voluntaria del sufrimiento ajeno entraña fuerza y confianza. Pero en el segundo caso, cuando alguien padece su propio dolor y sufrimiento, hay un cierto elemento de involuntariedad, y esa falta de control por parte del individuo hace que se sienta débil y completamente abrumado.

En las enseñanzas budistas sobre el altruismo y la compasión se emplean expresiones como: «Desatiende tu propio bienestar y cuida el bienestar del prójimo». Exhortaciones de este tipo quizá pueden sonar intimidantes, pero es importante entender en su contexto adecuado esas afirmaciones referentes a la práctica de compartir de forma voluntaria el dolor y el sufrimiento de otros. La capacidad de amarse a sí mismo es, esencialmente, la base que sustenta ese sentido de amor hacia los demás.

El amor hacia la propia persona no es fruto de la gran deuda que uno tiene consigo mismo. Antes bien, la capacidad para amarse a sí mismo está basada en el hecho de que todos nosotros deseamos por naturaleza la felicidad y queremos evitar el sufrimiento. Y, una vez reconocido ese amor en la relación con nosotros mismos, es posible extenderlo a todos los demás seres sintientes. Por consiguiente, cuando encontramos afirmaciones en las enseñanzas como «Desatiende tu propio bienestar y cuida el bienestar del prójimo», hay que entenderlas en el contexto del adiestramiento de sí mismo según el ideal de la compasión. Esto es importante para evitar caer en la autoindulgencia y desarrollar formas de pensar egocéntricas que no tienen en cuenta el impacto que nuestras acciones tienen sobre los demás.

Es posible progresar en la adopción de una actitud que considere valiosos a los otros seres sintientes y reconozca el papel que su bondad desempeña en nuestra propia experiencia de dicha, felicidad y éxito. Esa debería ser nuestra primera consideración. A continuación deberíamos pensar que mediante el análisis podemos ver que gran parte de nuestras desgracias y dolor proceden de esa actitud egocéntrica que quiere nuestro propio bienestar a expensas de los demás, pese a que gran parte de la alegría y del sentido de seguridad que hay en nuestras vidas es fruto de los pensamientos y emociones que se preocupan por el bienestar ajeno. Comparar las dos posturas —el cuidarnos a nosotros mismos frente a cuidar de los demás— nos convence de la necesidad de valorar el bienestar ajeno.

La ecuanimidad .

Dado que la compasión genuina es universal y no discrimina, cultivar la compasión implica, en primer lugar, cultivar la ecuanimidad para con todos los seres sintientes. Por ejemplo, alguien sabe que fulanito o menganito son sus amigos o parientes en esta vida, pero el budismo señala que esa persona bien pudo ser su peor enemigo en una vida pasada. El mismo razonamiento puede aplicarse a alguien que consideremos nuestro enemigo actual: a pesar de que esa persona pueda haberse comportado de forma negativa con nosotros y sea nuestro enemigo en esta vida, él o ella pudo haber sido nuestro mejor amigo o incluso nuestra madre en nuestra vida pasada. Reflexionar sobre la naturaleza fluctuante de nuestras relaciones con los demás y también sobre el potencial que existe en todos los seres sintientes para ser tanto nuestros amigos como nuestros enemigos nos permite desarrollar esa atención equitativa o ecuanimidad.
La práctica de desarrollar la ecuanimidad implica una forma de desapego, pero es importante entender qué significa «desapego». A veces, cuando la gente oye hablar de la práctica budista del desapego, cree que el budismo aboga por la indiferencia hacia todas las cosas, pero eso no es así. Cultivar el desapego sirve para eliminar las consideraciones superficiales de distancia y proximidad de las emociones que albergamos hacia los demás. Amparándonos en eso, podemos desarrollar una compasión que es verdaderamente universal. El desapego no significa sentir la indiferencia hacia el mundo o la vida, sino todo lo contrario. Una experiencia profunda de desapego es la base sobre la que podemos construir la compasión genuina y extenderla a todos los demás seres sintientes.

3 - La compasión global

EN MI OPINIÓN, LA CLAVE para un mundo más feliz y próspero en cualquier ámbito de la sociedad, bien sea familiar, nacional o internacional, es el crecimiento de la compasión. No tenemos que ser religiosos ni necesitamos creer en una ideología concreta; todo cuanto tenemos que hacer es desarrollar nuestras buenas cualidades humanas. Estoy convencido de que cultivar la felicidad individual puede contribuir a mejorar de forma profunda y eficaz la comunidad humana en su conjunto.
Todos compartimos la misma necesidad de amor, y esta cualidad común hace posible que sintamos el lazo de fraternidad que nos une con cualquier persona nueva a la que conocemos, sea en las circunstancias que sea. No importa lo extraños que nos resulten sus rasgos, su vestimenta o su forma de ser, no existe una división significativa entre nosotros y el resto de la gente. Es absurdo insistir en las diferencias externas pues nuestras respectivas naturalezas son iguales.
Observar nuestra situación global nos ayuda a ver con claridad cuáles son los beneficios de trascender esas diferencias superficiales. La humanidad es fundamentalmente una, y este pequeño planeta en que habitamos es nuestro único hogar; si deseamos protegerlo necesitaremos experimentar un intenso sentimiento de altruismo y compasión universales, pues solo así podemos eliminar los motivos egoístas que llevan a las personas a engañarse y maltratarse unas a otras. Los que tienen un corazón sincero y abierto sienten por naturaleza confianza y autoestima, y no tienen por qué temer a los demás.
Cada vez es más necesaria la existencia de una atmósfera de cooperación y apertura a nivel global. En la actualidad las barreras familiares o nacionales

desaparecen en cuanto concierne a la economía, pues el mundo se halla inextricablemente interconectado. Los países y los continentes dependen mucho unos de otros; así, un país que sea capaz de desarrollar su propia economía se ve forzado a prestar mucha atención a las condiciones económicas de los demás países. En realidad, el desarrollo económico de otros países suele favorecer el desarrollo económico del propio país. Estos hechos de nuestro mundo moderno requieren una revolución total en nuestra forma de pensar y en nuestros hábitos. Cada vez resulta más evidente que un sistema económico viable debe estar basado en un verdadero sentido de la responsabilidad universal. En otras palabras, lo que necesitamos es un compromiso auténtico con los principios de la fraternidad universal. Hasta ahí está claro. No se trata, por tanto, de un ideal sagrado, moral o religioso, antes bien, es la realidad de nuestra existencia humana moderna.

La reflexión sobre el presente estado de cosas en el mundo, bien sea en el campo de la economía moderna o en el de la salud, bien en las situaciones políticas y militares, nos ayudará a darnos cuenta de que en todas partes necesitamos más compasión y altruismo. Además de enfrentarse a numerosas crisis sociales y políticas, el mundo también padece un creciente ciclo de calamidades naturales. Año tras año presenciamos cambios drásticos en el clima del globo que acarrean graves consecuencias, como las lluvias torrenciales en algunos países y su secuela de graves inundaciones, mientras que otros países padecen la escasez de precipitaciones que provoca sequías devastadoras. Afortunadamente asistimos a una creciente preocupación por la ecología y el medio ambiente en todo el mundo, pues empezamos a vislumbrar que la cuestión de la protección ambiental lleva implícita, en última instancia, nuestra propia supervivencia en el planeta. Como seres humanos debemos respetar a nuestros congéneres. La compasión, la amabilidad, el altruismo y un sentido de la fraternidad constituyen las claves del desarrollo humano y también de la supervivencia del planeta.

El éxito o el fracaso de la humanidad en el futuro depende fundamentalmente de la voluntad y la determinación de la generación actual, y es un hecho indiscutible que si no ponemos toda nuestra voluntad e inteligencia en este empeño no habrá nadie que pueda garantizarnos un futuro, ni para nosotros ni para las generaciones futuras. Y no es lícito echar todas las culpas a los políticos o a aquellas personas que consideramos directamente responsables de algunas situaciones; nosotros también debemos aceptar nuestra parte de responsabilidad, pues solo cuando el individuo acepta su responsabilidad personal es capaz de tomar iniciativas. Quejarnos y lamentarnos no basta; el verdadero cambio debe proceder del interior del individuo, solo entonces está en disposición de aportar contribuciones importantes a la humanidad. El altruismo no es un ideal religioso, es una necesidad indispensable para la humanidad en su conjunto.

Si estudiamos la historia de la humanidad vemos que la clave para conseguir lo que el mundo considera grandes conquistas ha sido un buen corazón. Los derechos civiles, el trabajo social, la liberación política y la religión son ejemplos de ello. La motivación y una actitud sincera ante la vida no son patrimonio exclusivo del ámbito de la religión; cualquier persona puede adquirir esas virtudes si se preocupa de verdad por los demás. Las acciones resultantes de esta actitud y motivación pasarán a la historia como acciones buenas, beneficiosas y útiles a la humanidad. Hoy en día, cuando leemos en la historia acciones como estas, a pesar de que se trate de hechos pasados convertidos en recuerdos, no podemos por menos de sentirnos felices y reconfortados, y

recordamos con admiración a las personas que llevaron a cabo esas grandes o nobles empresas. También en nuestra generación podemos encontrar algunos ejemplos de esa grandeza.
Por otra parte, en la historia también abundan los individuos que cometieron actos de lo más atroces y destructivos, como asesinar y torturar a otras personas o causar infinidad de desgracias y sufrimiento a una numerosa cantidad de personas. Estos incidentes reflejan la cara más oscura de nuestra herencia humana común y solo se producen cuando intervienen el odio, la ira, los celos y una codicia desmesurada. La historia mundial no es ni más ni menos que la crónica colectiva de los efectos que los pensamientos negativos y positivos tienen en los seres humanos. Reflexionar a propósito de la historia nos puede hacer ver que si deseamos una vida mejor y más feliz debemos examinar cuál es nuestra disposición actual y anticipar cuál será la forma de vida que esa disposición nos deparará en el futuro. El poder omnipresente de esas actitudes negativas no debe ser magnificado.

La compasión y la resolución de conflictos

En nuestra situación global actual, la cooperación es esencial, especialmente en campos como la economía y la educación. El movimiento hacia la unidad de la Europa occidental ha servido para desmentir la idea de que las diferencias internacionales son infranqueables. Este movimiento es, a mi juicio, verdaderamente maravilloso y muy oportuno. No obstante, este trabajo de cooperación entre las naciones no ha surgido como consecuencia de la compasión o de una fe religiosa, sino de la necesidad. En el mundo hay una tendencia creciente hacia una concienciación global, y, en las actuales circunstancias, el establecer una relación más estrecha con los demás se ha convertido en un elemento esencial para nuestra propia supervivencia, por lo que se impone la necesidad de definir un concepto de responsabilidad universal basado en la compasión y en un sentido de la fraternidad. El mundo está lleno de conflictos de carácter ideológico, religioso e incluso familiar, y todos ellos giran en torno a la discrepancia entre los deseos de una persona y los de otra; pero cuando intentamos indagar en la causa original de esos numerosos conflictos descubrimos que en el fondo hay muchas fuentes distintas, muchas causas, incluso dentro de nosotros mismos. No obstante, aun antes de comprender las causas de todos nuestros conflictos, tenemos el potencial y la capacidad de llegar a una reconciliación amistosa. Todas las causas son relativas: aunque haya muchas fuentes de conflicto, también hay muchas fuentes de unidad y armonía. Ha llegado el momento de poner más énfasis en la unidad, y, para ello, son precisos el afecto humano y el análisis paciente basado en la compasión.
Es posible que un individuo no tenga las mismas opiniones ideológicas o religiosas que otro, pero si se respetan los derechos del prójimo y se dan muestras sinceras de una actitud compasiva hacia él, no importa si ese individuo considera acertadas o no las ideas de la otra persona; eso es secundario. Siempre y cuando la otra persona crea en lo que piensa y esa opinión le sea de algún modo beneficiosa, tendrá pleno derecho a obrar así. Por tanto, debemos respetar y aceptar la coexistencia de puntos de vista diferentes. También en el ámbito de la economía hay que aceptar que nuestros competidores obtengan beneficios pues ellos también tienen que sobrevivir. Todo resulta más sencillo si tenemos una perspectiva más amplia basada en la compasión: una vez más, esta es la clave.

Desmilitarización

En algunos aspectos, la situación mundial actual se ha suavizado. La guerra fría entre la antigua Unión Soviética y Estados Unidos se ha terminado. En lugar de buscar nuevos enemigos deberíamos pensar y hablar seriamente de una desmilitarización global o, cuando menos, de la posibilidad de alcanzarla. A mis amigos norteamericanos siempre les digo: «Vuestra fuerza no proviene de las armas nucleares sino de los nobles ideales de libertad y democracia que defendieron vuestros antepasados».

Cuando visité Estados Unidos en 1991 tuve la oportunidad de entrevistarme con el ex presidente George Bush. En ese encuentro hablamos del nuevo orden mundial y le dije: «Un nuevo orden mundial con compasión sería algo muy positivo; pero albergo mis dudas sobre un nuevo orden sin compasión».

Creo que ha llegado el momento de pensar y de hablar de la desmilitarización. Con la fragmentación de la Unión Soviética han surgido algunos síntomas de reducción del arsenal y, por vez primera, se ha planteado la desnuclearización. Nuestro objetivo debería ser, en mi opinión, ir liberando paulatinamente el mundo —nuestro pequeño planeta— de armas. Eso no significa que debamos eliminar todas las armas. Podemos conservar algunas, pues siempre habrá entre nosotros personas y grupos que alberguen malas intenciones. Para salvaguardarnos y tomar ciertas medidas de protección frente a esas fuentes podríamos crear una fuerza policial internacional controlada regionalmente, que no perteneciera necesariamente a una nación concreta, sino que estuviese controlada de forma colectiva por una organización como las Naciones Unidas o un cuerpo internacional similar. De ese modo, si ninguna nación tuviese acceso a las armas, no habría peligro de un conflicto militar; tampoco habría guerras civiles.

Lamentablemente, la guerra ha formado parte de la historia humana hasta nuestros días, pero creo que ha llegado el momento de cambiar los conceptos que conducen a ella. Algunas personas consideran que la guerra es algo glorioso, que les da la oportunidad de convertirse en héroes. Se trata de una actitud muy equivocada.

Recientemente, un periodista me comentó: «Los occidentales temen mucho a la muerte, los orientales parece que le tienen menos temor». Le respondí medio en broma: «En mi opinión, la guerra y el sistema militar son de extrema importancia para la mentalidad occidental. La guerra significa muerte, una muerte violenta, por causas no naturales. De modo que, en realidad sois los occidentales los que, aparentemente, no teméis a la muerte en vista de que sentís tanto afecto por la guerra. Los orientales, y particularmente los tibetanos, ni siquiera la tomamos en consideración; no concebimos la lucha pues su consecuencia inevitable es el desastre: muerte, heridos y calamidades. Por todo ello, el concepto de guerra es extremadamente negativo en nuestras mentes, lo que vendría a significar que, en realidad, tenemos mucho más miedo a la muerte que vosotros».

Lamentablemente, hay ciertos factores que hacen que la gente siga teniendo ideas incorrectas sobre la guerra. El peligro que entrañan estas ideas para la comunidad mundial es mayor que nunca, de ahí la necesidad de estudiar seriamente la desmilitarización. Pensé en ello muy especialmente durante la crisis del golfo Pérsico. Naturalmente, todo el mundo culpó a Saddam Hussein, y no cabe duda de que Saddam Hussein es dañino, cometió muchos errores y actuó mal en muchos sentidos. Al fin y al cabo es un dictador, y un

dictador es por principio perjudicial. No obstante, sin su poder militar, sin sus armas, no podría haber actuado como un dictador. Y, ¿quien le proporcionó esas armas? Los proveedores tienen parte de responsabilidad. Algunas naciones occidentales le proporcionaron armas sin atender a las consecuencias. Pensar solo en el dinero, en sacar provecho de la venta de armamento es algo terrible. En una ocasión conocí a una mujer francesa que había pasado muchos años en Beirut. Me contó con gran pesar que, durante la guerra en Beirut había gente que obtenía beneficios vendiendo armas en un extremo de la ciudad y, ese mismo día, en el otro extremo, personas inocentes eran asesinadas con esas mismas armas. Del mismo modo, en un extremo del planeta hay gente que nada en la abundancia gracias a los beneficios que obtiene de la venta de armas mientras que en el extremo opuesto muchas otras personas inocentes son víctimas de esas armas sofisticadas. Por consiguiente, el primer paso es detener la venta de armas. A veces bromeo con mis amigos suecos y les digo: «Sois realmente maravillosos. Habéis permanecido neutrales en los últimos conflictos y siempre tenéis presente la importancia de los derechos humanos y de la paz mundial. Muy bien. Pero entre tanto vendéis armas. ¿No es una actitud un tanto hipócrita?».
Durante la crisis del Golfo me hice la firme promesa de comprometerme a apoyar la idea de la desmilitarización durante el resto de mi vida. Por lo que a mi país se refiere, ya he decidido que en el futuro el Tíbet debería ser una zona completamente desmilitarizada. Nuevamente, el factor clave para luchar contra la desmilitarización es la compasión humana.

4 - El pluralismo religioso

ES DIFÍCIL SENTIR RESPETO hacia otras tradiciones religiosas si desconocemos su valor. El respeto mutuo es el fundamento de la armonía auténtica. Deberíamos aspirar a un espíritu de armonía, no por razones políticas o económicas, sino, sencillamente, porque reconocemos el valor de otras tradiciones, por esa razón siempre me esfuerzo en fomentar la armonía religiosa.
Recurrir a la fe religiosa para potenciar los valores humanos es algo muy positivo. Todas las grandes religiones mundiales enseñan el amor, la compasión y el perdón. Naturalmente, cada religión tiene una forma distinta de hacerlo pero, en vista de que todas tienen más o menos los mismos objetivos —vivir más felices, ser más compasivos y crear un mundo mejor—, el hecho de que tengan métodos distintos no representa ningún problema insalvable. Lo que importa es conseguir finalmente el amor, la compasión y el perdón. Todas las grandes religiones mundiales cuentan con el mismo potencial para ayudar a la humanidad. Algunas personas tienen una disposición que resulta idónea para la fe religiosa, y, en vista de la variedad de disposiciones que hay entre los seres humanos, es lógico deducir que necesitemos muchas religiones diferentes. La variedad es beneficiosa.
Me gustaría abordar el tema de la armonía religiosa definiendo dos niveles de espiritualidad.

Primer nivel de espiritualidad: fe y tolerancia

En el primer nivel de espiritualidad para todo ser humano se halla la fe. Esto es así en cualquiera de las grandes religiones mundiales. Personalmente, creo

que cada una de estas religiones desempeña por sí sola un papel importante, pero para que puedan realizar una contribución realmente eficaz en beneficio de toda la humanidad habría que tomar en consideración dos factores esenciales.

El primero de esos factores es que cada uno de los creyentes de esa diversidad de religiones, es decir, nosotros mismos, debemos practicar con sinceridad. Las enseñanzas religiosas deben ser una parte integrante de nuestras vidas, en vez de permanecer al margen de ellas. A veces acudimos a la iglesia o al templo y rezamos una oración o generamos algún sentimiento espiritual y luego, en cuanto salimos de la iglesia o del templo, no queda nada de ese sentimiento religioso. Esa no es la forma adecuada de practicar. El mensaje religioso debe acompañarnos dondequiera que vayamos; las enseñanzas de nuestra religión deben estar presentes en nuestras vidas de manera que, cuando de verdad tengamos necesidad de bendiciones o de fuerza interior o cuando atravesemos dificultades esas enseñanzas y sus efectos estén con nosotros.

La religión es verdaderamente eficaz cuando se ha convertido en una parte integrante de nuestra vida. Necesitamos conocer esas enseñanzas no solo a un nivel intelectual sino también a través de nuestra experiencia más profunda. A veces, nuestra comprensión de las ideas religiosas es muy superficial o intelectual. Sin un sentimiento más profundo, la efectividad de la religión queda limitada.

Así pues, debemos practicar con sinceridad e integrar nuestra religión en nuestra vida.

El segundo factor tiene que ver con la interrelación entre las diferentes religiones mundiales. En la actualidad, como consecuencia de un creciente cambio tecnológico y de los derroteros que sigue la economía mundial dependemos más que nunca unos de otros. Los países y los continentes están más estrechamente relacionados entre sí. En realidad, la supervivencia de una región en el mundo depende de la supervivencia de las demás. El mundo es mucho más interdependiente y, en consecuencia, hay una mayor interacción humana a gran escala. Teniendo en cuenta estas circunstancias es muy importante la aceptación del pluralismo entre las religiones mundiales. En épocas pasadas, cuando las comunidades vivían separadas unas de otras y las religiones surgían en zonas relativamente aisladas, la creencia de que había una sola religión resultaba de gran utilidad. Pero ahora la situación ha cambiado y las circunstancias son completamente distintas. En la actualidad es crucial aceptar el hecho de que existen religiones diferentes, y para desarrollar un verdadero respeto hacia todas ellas es fundamental que establezcan contactos entre sí. Este es el segundo factor que permitirá que las religiones del mundo cumplan su misión de ser beneficiosas para la humanidad.

Cuando estaba en Tíbet no tenía relación con gentes de creencias distintas del budismo, de modo que mi actitud hacia las otras religiones no era muy positiva. Pero, tener la oportunidad de conocer gentes de otras creencias y aprender de mi contacto personal y mi experiencia con ellas hizo que mi actitud cambiase. Me di cuenta de lo útiles que eran las demás religiones para la humanidad, y del potencial que cada una de ellas posee para contribuir a mejorar el mundo. En los últimos siglos las religiones han ayudado notablemente a la mejora de los seres humanos, e incluso hoy en día son muchos los fieles que siguen beneficiándose del cristianismo, el islam, el judaismo, el budismo, el hinduismo, etcétera.

Os daré un ejemplo del valor que tiene conocer gente de diferentes credos: mis

encuentros con el fallecido Thomas Merton me enseñaron lo hermoso y maravilloso que este hombre era como persona y me proporcionaron información de primera mano sobre el potencial espiritual de la fe cristiana. En otra ocasión, conocí a un monje católico en Montserrat, uno de los monasterios más célebres de España. Me dijeron que ese monje llevaba varios años viviendo como ermitaño en una colina que quedaba detrás del monasterio. Cuando acudí a visitar el monasterio, ese monje bajó de su ermita solamente para conocerme. Resultó que su inglés era aún peor que el mío, y eso me dio más valor para hablarle. Estábamos cara a cara y le pregunté: «¿Qué ha estado haciendo durante todos esos años en la colina?». Él me miró y me respondió: «Meditar sobre la compasión, sobre el amor». Tras pronunciar esas pocas palabras comprendí el mensaje a través de sus ojos. Llegué a admirar sinceramente a esa persona y a otras como él. Experiencias como esa me han confirmado que todas las religiones mundiales tienen el potencial de producir buenas personas, a pesar de sus diferencias filosóficas y doctrinales. Cada tradición religiosa posee un mensaje maravilloso que transmitir.

Lo importante es que para las personas que siguen las enseñanzas basadas en la fe en un creador —en Dios— el planteamiento que estas encierran resulta muy eficaz. Los cristianos, por ejemplo, no creen en la reencarnación y, por ende, no aceptan creencias basadas en vidas pasadas o futuras. Para ellos solo existe esta vida. No obstante, sostienen que esta vida ha sido creada por Dios y esa creencia les da un sentimiento de intimidad con Dios y de dependencia con respecto a Él, de donde se desprende la enseñanza de que debemos amar al prójimo; el razonamiento es que si amamos a Dios debemos amar al prójimo porque, al igual que nosotros, también ha sido creado por Dios. Su futuro, al igual que el nuestro, depende del creador; por consiguiente, su situación es igual a la nuestra. En consecuencia, pondremos en duda la fe de aquellas personas que animan a los demás a amar a Dios pero que personalmente no muestran un amor genuino hacia el prójimo. La persona que crea en Dios y en el amor de Dios debe demostrar la sinceridad de este amor amando directamente a sus congéneres. Se trata de un planteamiento muy poderoso.

Así pues, si examinamos de la misma forma cada religión desde distintos ángulos —no desde nuestra propia posición filosófica, sino desde varias perspectivas distintas— no cabe la menor duda de que todas las religiones cuentan con el potencial de mejorar a los seres humanos. El contacto con personas de otros credos nos ayuda a desarrollar una actitud más abierta y el respeto por las demás religiones. Personalmente, conocer otras religiones me ha ayudado a entender nuevas ideas, nuevas prácticas y nuevos métodos o técnicas que he podido incorporar a mi propia práctica. Del mismo modo, algunos de mis hermanos y hermanas cristianos han adoptado algunos de los métodos budistas: por ejemplo, la práctica de la meditación centrada en un solo punto, u otras técnicas para ayudar a fomentar la tolerancia, la compasión y el amor. Este tipo de intercambios entre practicantes de distintas religiones resulta de extrema utilidad: además de contribuir a estimular la armonía entre ellos, proporciona también otros beneficios.

Los políticos y los líderes nacionales hablan con frecuencia de la coexistencia y de la unión. ¿Por qué no hacerlo aplicable también a las religiones? En Asís, Italia, los líderes y representantes de varias religiones mundiales se reunieron en 1987 para rezar juntos, aunque no estoy seguro de que la palabra «rezar» sea la más adecuada para describir la práctica de esas religiones. En cualquier caso, lo importante es que representantes de varias religiones se reunieron en

un lugar y cada uno de ellos rezó conforme a sus propias creencias. Es, por tanto, algo que ya se ha llevado a cabo y, personalmente, me parece un paso muy positivo. No obstante, necesitamos poner más empeño en fomentar la armonía y el entendimiento entre las diversas religiones, dado que, sin ese empeño, seguiremos topándonos con muchos de los problemas que mantienen dividida a la humanidad.
Sería desastroso que la religión fuese el único remedio para reducir el conflicto humano y que ese remedio constituyese en sí mismo una nueva fuente de conflicto. Me parece absolutamente lamentable que, hoy como ayer, sigan estallando conflictos en nombre de la religión, como consecuencia de las diferencias religiosas. No obstante, si pensamos detenidamente sobre ello nos daremos cuenta de que la situación en el pasado era completamente distinta de la de ahora. Ya no estamos aislados, sino que ahora somos interdependientes unos de otros; así pues, hoy es fundamental reconocer que la relación entre las diversas religiones es esencial, por eso los distintos grupos religiosos deben trabajar en estrecha colaboración y hacer un esfuerzo común en favor de la humanidad.
Así pues, la sinceridad y la fe en la práctica religiosa, de un lado, y la tolerancia y la cooperación religiosa, de otro, componen este primer' nivel del valor de la práctica espiritual para la humanidad.

El segundo nivel de espiritualidad: la compasión como religión universal

El segundo nivel de espiritualidad es aquel que trasciende las diferencias religiosas, eso es, la compasión humana y el afecto. Este segundo nivel es más importante que el primero, pues, por muy maravillosa que sea una religión, solo es aceptada por un número determinado de personas. Es probable que la mayoría de los cinco o seis mil millones de seres humanos que viven en nuestro planeta no practique ninguna religión. Según sus orígenes familiares puede que se identifiquen como integrantes de un grupo religioso u otro —«Soy hindú», «Soy budista», «Soy cristiano»—, pero, en el fondo, la mayoría de esos individuos no es necesariamente practicante de ninguna fe religiosa. Toda persona tiene derecho a decidir si abraza o no una religión. Los grandes maestros como Buda, Mahavira, Jesús y Mahoma fracasaron en su intento de que toda la población humana tuviese una mente espiritual. Lo cierto es que nadie puede conseguir eso. No importa que a esos no creyentes se les llame ateos; es más, según algunos estudiosos occidentales, los budistas son también ateos, pues no aceptan la existencia de un creador. Por esa razón a veces añado el adjetivo «extremo» para describir a los no creyentes: les llamo no creyentes extremos porque no son solo no creyentes, sino que son extremos en su visión de que la espiritualidad no posee valor alguno. Pese a todo, debemos recordar que esas personas forman parte también de la humanidad y que, en cuanto seres humanos, también ellos albergan el deseo de ser felices y de alcanzar una vida dichosa y pacífica. Se trata de una observación importante.
Personalmente, creo que es perfectamente válido ser un no creyente, pero como integrantes de la humanidad y seres humanos, todos necesitamos del afecto y la compasión humanos. Esta es la enseñanza central de todas las tradiciones religiosas. Sin la compasión humana hasta las creencias religiosas pueden ser destructivas. Por consiguiente, lo esencial, tanto si uno es religioso como si no lo es, es la práctica del buen corazón. Para mí, el

afecto humano y la compasión constituyen la religión universal. Creyentes y no creyentes, todos necesitamos afecto y compasión porque son los que nos dan fuerza interior, esperanza y paz mental. Así pues, cabe decir que la compasión es indispensable para todos.
Como ya he mencionado anteriormente, algunos de mis hermanos y hermanas cristianos, sean monjes o laicos, me han confesado que utilizan técnicas y métodos budistas para desarrollar su compasión y su fe cristiana. Siempre les digo a mis amigos occidentales que es preferible intentar ceñirse a la propia tradición. Cambiar de religión no resulta fácil y puede generar confusión. No obstante, aquellas personas que de verdad crean que la postura budista es más efectiva y se adecúa mejor a su disposición mental deberían pensar seriamente en esa posibilidad. Una vez que uno está plenamente convencido de que el budismo es adecuado para él es libre de seguirlo. Pero hay una cosa importante que hay que recordar: a veces, para justificar su cambio de fe, algunas personas adoptan una actitud crítica hacia su religión o tradición anterior. Eso es algo que habría que evitar. Es posible que su religión anterior ya no les sea de utilidad, pero eso no significa que no sea útil para la humanidad. En reconocimiento de las ideas y los derechos de otras personas, y del valor de sus tradiciones, es muy importante que toda persona honre su religión anterior.

5 - El budismo básico

SI BIEN CREO QUE LA COMPASIÓN humana y el afecto son valores universales que trascienden las fronteras de las diferencias religiosas, el significado de la compasión dentro del ámbito budista tiene su origen en una cosmovisión concreta que posee sus propios objetivos y métodos. Esta cosmovisión no solo expone lo que ya he explicado sobre los beneficios de la compasión y los métodos para acrecentarla, sino que también pone de manifiesto cómo el desarrollo de la compasión forma parte de la comprensión budista de la realidad y del camino hacia la iluminación. Por todo ello, quizá resulte de utilidad exponer a continuación algunos de los principios de la filosofía budista.

Las cuatro nobles verdades y la causalidad

Las enseñanzas básicas de Buda se basan en las cuatro nobles verdades, que constituyen el fundamento de la doctrina budista. Las cuatro nobles verdades son: la verdad del sufrimiento, su origen, la posibilidad de su cese y el camino que conduce a ese cese. Las enseñanzas a propósito de las cuatro nobles verdades están basadas en la experiencia humana y subrayan lo que constituye la aspiración natural: buscar la felicidad y evitar el sufrimiento. Esa felicidad que deseamos y el sufrimiento que eludimos no son fruto del azar, sino que vienen precedidos por una serie de causas y condiciones. El propósito de las cuatro nobles verdades es comprender ese mecanismo causal del sufrimiento y de la felicidad, y para ello es preciso analizar cuidadosamente qué es la causalidad. Por ejemplo, alguien puede pensar que sus experiencias de dolor, de sufrimiento y de felicidad suceden sin ninguna razón, en otras palabras, que no tienen causa alguna. Las enseñanzas budistas dicen que esto no es posible. También se puede pensar que el sufrimiento o la felicidad vienen en cierto modo determinados por un ser trascendente. Nuevamente, se trata de

una posibilidad que el budismo rechaza. Algunos creen que hay una sustancia primera que constituye la fuente original de todas las cosas. Las enseñanzas budistas vuelven a desestimar ese razonamiento. Valiéndose de una serie de postulados, el budismo sostiene que nuestras experiencias del sufrimiento y de la felicidad no proceden de nosotros mismos ni están originados por una causa que exista de forma independiente, tampoco son el producto de ninguna combinación de ambos. Antes bien, las enseñanzas budistas entienden que la causalidad deriva de lo que podría llamarse el origen interdependiente: todos los fenómenos y los hechos, incluyendo nuestras experiencias de sufrimiento y de felicidad, proceden de la conjunción de una multiplicidad de causas y condiciones.

Comprender el papel fundamental de la mente

Si ahondamos en las enseñanzas de las cuatro nobles verdades, descubrimos el papel fundamental que desempeña la conciencia o mente en determinar nuestras experiencias de sufrimiento y felicidad. La concepción budista sostiene que hay varios niveles de sufrimiento. Tenemos, por ejemplo, una forma de sufrimiento que a todos nos resulta muy evidente y que reconocemos como tal: me refiero a las experiencias dolorosas. Un segundo nivel de sufrimiento incluye lo que comúnmente definimos como sensaciones placenteras. En realidad, las sensaciones placenteras nos causan sufrimiento, pues, en sí mismas, contienen la semilla de la insatisfacción. Hay también un tercer nivel de sufrimiento, que en la terminología budista suele llamarse el sufrimiento generado por nuestras condiciones. Podría decirse que este tercer nivel de sufrimiento viene dado por el mero hecho de nuestra existencia como seres no iluminados, sujetos a emociones, pensamientos y acciones kármicas negativos. *Karma* significa acción y es lo que nos mantiene atrapados en el ciclo negativo. Así pues, el tercer tipo de sufrimiento procede del hecho de estar ligado al karma de esta forma.

Si estudiamos estos tres tipos de sufrimiento veremos que, en última instancia, todos ellos están sujetos a estados mentales. En realidad, los estados mentales indisciplinados implican sufrimiento. Si analizamos los textos budistas en busca del origen del sufrimiento veremos que, a pesar de leer sobre el karma y la ilusión o el engaño causado por la acción kármica, estamos tratando con acciones que han sido ejecutadas por un agente. En vista de que siempre hay un motivo detrás de cada acción, el karma también puede ser entendido en última instancia como un estado mental, un estado mental indisciplinado. Del mismo modo, cuando hablamos de los engaños que impulsan a alguien a actuar negativamente también podemos llamarlos estados mentales indisciplinados. Así pues, cuando los budistas nos referimos a la verdad del origen del sufrimiento, estamos hablando de un estado mental indisciplinado e indómito, que nos aleja de la iluminación y nos causa sufrimiento. El origen del sufrimiento, la causa del sufrimiento y el sufrimiento en sí mismo son en el fondo estados mentales.

Cuando hablamos del cese del sufrimiento hacemos referencia a un ser viviente, un agente con conciencia. Las enseñanzas budistas describen la eliminación del sufrimiento como el estado más elevado de la felicidad. Esta felicidad no debe entenderse como una sucesión de sensaciones placenteras; no estamos hablando de una felicidad en el ámbito de los sentimientos o de las sensaciones. Antes bien, nos referimos al grado más alto de felicidad: la liberación total del sufrimiento y del engaño. Nuevamente, se trata de un

estado mental, un nivel de conciencia.
Finalmente, para entender nuestra experiencia del sufrimiento y del dolor, y el camino que conduce a su eliminación, esto es, las cuatro nobles verdades, debemos entender la naturaleza de la mente.

La mente y el nirvana

En su *Guía del camino medio,* el maestro indio Chandrakirti describe el proceso a través del cual la mente crea el sufrimiento en el que vivimos como: «Un estado mental indisciplinado que da lugar a los engaños que impulsan al individuo a la acción negativa, y que, a su vez, crea el entorno negativo en el que la persona habita».
Para intentar comprender la naturaleza de la liberación del sufrimiento, lo que los budistas llaman «nirvana», podemos referirnos a un pasaje de la conocida obra de Nagarjuna, *Los fundamentos del camino medio,* donde en cierto modo equipara la existencia no iluminada *(samsara)* a la existencia iluminada *(nirvana)*. Lo que Nagarjuna intenta decir es que no debemos pensar que existe una naturaleza intrínseca a nuestra existencia ni esencial para ella, sea esta iluminada o no. Desde el punto de vista de la vacuidad, ambas están ausentes por igual de cualquier tipo de realidad intrínseca. Lo que distingue un estado iluminado de uno no iluminado es el conocimiento y la experiencia de la vacuidad. Ese conocimiento y la experiencia de la vacuidad del samsara son lo que, en sí mismos, constituyen el nirvana. La diferencia entre el samsara y el nirvana es pues un estado mental.
Por consiguiente, dadas estas premisas, sería lícito preguntarse si el budismo sugiere que todos los fenómenos no son más que una proyección de nuestra mente. Se trata de una cuestión crítica que ha dado lugar a distintas respuestas por parte de los maestros budistas a lo largo de la historia del budismo. Una facción de los grandes maestros eruditos ha sostenido que en el análisis final todos los fenómenos, incluyendo también nuestras experiencias de sufrimiento y felicidad, no son más que una proyección de nuestra mente.
Otra facción ha reaccionado con vehemencia contra esta forma extrema de subjetivismo. Sus partidarios afirman que, si bien un individuo puede llegar a entender todas las cosas, incluso sus propias experiencias, como creaciones de la mente, eso no implica que todas esas cosas existan únicamente en la mente. Argumentan que es necesario mantener un grado de objetividad y creer que las cosas existen de verdad. Aunque esta facción defiende que la conciencia desempeña un papel importante en la creación de nuestra experiencia y del mundo, sostiene que, paralelamente, existe también un mundo objetivo.
En mi opinión, hay otro aspecto en relación con el concepto budista de nirvana que deberíamos aclarar aquí. Nagabuddhi, un discípulo de Nagarjuna, afirma: «La iluminación o la liberación espiritual no es un don que alguien pueda darnos; tampoco la semilla de la iluminación es propiedad de nadie». De esto se deduce que el potencial para la iluminación existe de forma natural en todos nosotros. El discípulo de Nagarjuna prosigue formulando las siguientes preguntas: «¿Qué es el nirvana, qué es la iluminación, qué es la liberación espiritual?», a lo que responde: «La verdadera iluminación no es nada más que la completa percepción de la propia naturaleza de uno mismo». La naturaleza de uno mismo es lo que los budistas llaman la última luz clara, o la radiante naturaleza interna de la mente. La iluminación o la verdadera budeidad se consigue al asimilar y percibir esta verdad.
Vemos, pues, que cuando hablamos de iluminación y de nirvana, que son los

frutos de nuestros esfuerzos espirituales, nos referimos a estados mentales. Del mismo modo, cuando hablamos de las ilusiones o los engaños que obstruyen nuestra percepción de ese estado iluminado también estamos hablando de estados mentales: estados mentales engañosos. Concretamente hacemos referencia a los engaños que se basan en una forma distorsionada de percibirse a sí mismo y al mundo. La única forma de eliminar este malentendido, esa forma distorsionada de percibir el ser y el mundo, es centrando la atención en la verdadera naturaleza de la mente.
En resumen, las enseñanzas del Buda equiparan, por una parte, un estado mental indisciplinado con el sufrimiento y, por otra, un estado mental disciplinado con la felicidad y la liberación espiritual. Este es un punto esencial.

Pensamientos válidos y pensamientos no válidos

El término «mente» en el budismo tiene un amplio significado que cubre todo el espectro de la experiencia consciente, incluyendo todos los pensamientos y las emociones. Un hecho natural —supongo que podríamos llamarlo una ley psicológica— de nuestra experiencia subjetiva es que dos pensamientos o emociones directamente enfrentados no pueden coexistir a la vez. Nuestra experiencia cotidiana nos dice que hay pensamientos que pueden clasificarse como válidos y otros como no válidos. Por ejemplo, si un pensamiento concreto se corresponde con la realidad, esto es, si existe una correspondencia entre la situación en el mundo y la percepción que uno tiene de ella, entonces podemos llamarlo un pensamiento válido o una experiencia válida. Pero el hecho es que también experimentamos pensamientos y emociones que difieren completamente del estado de las cosas. En algunos casos puede tratarse de exageraciones, pero en otros esos pensamientos son diametralmente opuestos a cómo las cosas son en realidad. A estos pensamientos y emociones podemos llamarlos no válidos.
Los textos budistas, particularmente aquellos que tratan sobre las formas de conocimiento, establecen una distinción entre las emociones y los pensamientos válidos y no válidos para hablar de la cognición válida y de sus resultados. Lo importante es señalar aquí que las emociones y los pensamientos válidos son necesarios para que un esfuerzo tenga éxito y conduzca al logro de un objetivo.
En los textos budistas se dice que la consecución de la liberación espiritual más alta es fruto de las emociones y pensamientos válidos. Por ejemplo, según las enseñanzas budistas, el factor principal que conduce a la iluminación es la verdadera percepción de la naturaleza de la realidad. Un verdadero discernimiento de la naturaleza de la realidad es una forma válida de conocer fenómenos tales como la naturaleza del mundo. La compasión, el altruismo, y la bodhichitta —la mente iluminada— son partes integrantes de este verdadero discernimiento y, en consecuencia, todos ellos están basados en pensamientos válidos. Si bien el altruismo y la compasión pueden considerarse emociones más que pensamientos cognitivos, el proceso que lleva a la realización de la compasión universal y de la bodhichitta incluye la comparación de verdades y falsedades. Se trata de un proceso consistente en el culto de formas válidas de ver y experimentar los fenómenos. Así pues, podemos decir que la propia budeidad es una consecuencia de las emociones y pensamientos válidos. En contraste, podemos afirmar que la experiencia no iluminada (samsara) es un producto de formas no válidas de experiencia.

Por ejemplo, según el budismo, la raíz fundamental de nuestra existencia no iluminada y del sufrimiento es la ignorancia. La característica esencial de esta ignorancia es una percepción distorsionada de los fenómenos y de nosotros mismos. Una vez más vemos cómo las emociones y los pensamientos no válidos, y las formas no válidas de ver y experimentar los fenómenos y a nosotros mismos son en última instancia la fuente de nuestro sufrimiento y estado de no iluminación. En el análisis final, las emociones y los pensamientos válidos se correlacionan con la felicidad y la liberación espiritual, mientras que las emociones y los pensamientos no válidos lo hacen con el sufrimiento y el estado no iluminado.

Las dos verdades

Durante el adiestramiento de la mente, desarrollamos, mejoramos y perfeccionamos las emociones y los pensamientos válidos a la par que contrarrestamos, disminuimos y, finalmente, eliminamos las formas no válidas. Las múltiples formas de abordar el adiestramiento de la mente tienen dos aspectos principales. El primero es el desarrollo del discernimiento o sabiduría, esto es, el desarrollo de estas formas válidas de pensar. El otro aspecto es el método, o «métodos hábiles». Esta forma de ver la esencia de las enseñanzas del Buda como enseñanzas sobre la sabiduría y sobre el método se corresponde perfectamente con la afirmación de Nagarjuna, quien sostiene que todas las enseñanzas del Buda deben ser comprendidas a través de dos verdades: la verdad convencional y la verdad última. Las enseñanzas fundamentales de las cuatro nobles verdades deben entenderse en relación con estas dos verdades. No obstante, cuando hablamos de la naturaleza de estas dos verdades debemos entender que no son dos ámbitos independientes y desconectados entre sí.

Las diferentes escuelas filosóficas poseen distintos conceptos relacionados con estas dos verdades. Mi visión está basada en el punto de vista del pensador indio Madhyamika, por quien siento una predilección especial basada en la admiración que le profeso. Según Madhyamika, la realidad convencional se halla constituida por la experiencia ordinaria en el ámbito de la causa y el efecto. Se trata del ámbito de la multiplicidad, donde vemos en funcionamiento las diversas leyes de la realidad. A este nivel de realidad se le llama verdad convencional, o forma normal de entender el mundo.

Si ahondamos más en el tema veremos que cada fenómeno es el resultado de muchas causas y condiciones. El origen de estos fenómenos y hechos depende de múltiples factores. ¿Qué implicaciones tiene esta realidad de la interdependencia? Que no hay ningún fenómeno ni hecho, incluyéndonos a nosotros mismos, que posea una realidad independiente o intrínseca. Se dice que esta ausencia de una realidad independiente es la verdad última. La razón por la que se llama verdad «última» es que no es evidente para nosotros en nuestro nivel ordinario de percepción del mundo, sino que para descubrirla hemos de profundizar en ella mucho más.

Estas dos verdades son dos caras de la misma cosa: dos perspectivas sobre el mismo mundo. El principio de las dos verdades es muy importante porque apunta directamente a nuestro entendimiento de la relación entre nuestra percepción y la realidad del mundo. En la literatura budista india abundan las discusiones, los debates y los análisis sobre la forma en que la mente o la conciencia percibe el mundo. Se formulan preguntas como: ¿cuál es la

naturaleza de la relación entre nuestra experiencia subjetiva y el mundo objetivo? Y, ¿hasta qué punto nuestras experiencias están constituidas por el mundo que nosotros percibimos? Creo que la razón de que estas cuestiones se hayan debatido tan largamente en el seno del budismo es que sus respuestas desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de la mente del individuo.

Dos aspectos de la budeidad

A estos dos niveles de la realidad les corresponden dos dimensiones del camino: el método y la sabiduría. Y dado que hay dos dimensiones fundamentales en el camino, hay dos aspectos en el estado de budeidad resultante. Uno es la forma del cuerpo de un buda y el otro es el verdadero cuerpo, la realidad verdadera de una mente iluminada.
La forma del cuerpo es ese aspecto de un ser completamente iluminado que meramente existe en relación con otros seres. Al asumir esa diversidad de formas y de apariencias, un ser completamente iluminado puede implicarse en todo tipo de actividades para asegurar el bienestar de los demás. El verdadero cuerpo de un buda es el aspecto que existe en relación con otros budas. Esto se debe a que el cuerpo verdadero es solo directamente accesible para un ser que esté completamente iluminado. Solo asumiendo la forma de un cuerpo, el verdadero cuerpo puede manifestarse y emprender actividades que son beneficiosas para los seres no iluminados. Por todo ello, el estado de budeidad puede verse como la culminación tanto del interés propio como del interés por los demás.
Alcanzar la budeidad significa que se ha descubierto completamente la verdadera naturaleza de la realidad y se ha desarrollado plenamente el deseo de beneficiar a los demás. Así pues, un buda es una manifestación completa tanto de la sabiduría como de la compasión.

Las obras del Bodhisattva

LA *GUÍA DE LAS OBRAS DEL BODHISATTVA* escrita por el maestro indio del siglo VIII Shantideva es la fuente principal de la mayor parte de la literatura que versa sobre la actitud altruista de anteponer la felicidad de los demás a la de uno mismo. Este texto me fue transmitido oralmente por el ya fallecido Junu Rinpoche, un maestro extraordinario de Kinnaur, en el norte de India. He intentado poner en práctica estas enseñanzas en la medida de mis posibilidades y se las he explicado a otros cada vez que se me ha presentado la oportunidad. Con el texto de Shantideva como guía, me gustaría explorar algunos de los puntos más importantes de la práctica de la compasión.

Cómo reconocer el enemigo interior

Como paso previo a dar prioridad al bienestar de los demás es preciso reconocer qué es lo que nos mantiene atrapados en una actitud egocéntrica. En el capítulo cuarto de su obra, que Shantideva titula «Diligencia», explica que los engaños que hay en nuestra mente: el odio, la ira, el apego o los celos, son nuestros verdaderos enemigos. Como afirma en los siguientes versos, estos enemigos no tienen cuerpo físico con piernas y brazos, no sostienen armas en las manos, sino que habitan en nuestra mente y nos mortifican desde dentro. Nos controlan internamente y nos someten como si fuéramos sus esclavos. Pese a todo, por regla general no nos damos cuenta de que esos

engaños son nuestros enemigos, y, en consecuencia, nunca los desafiamos ni nos enfrentamos a ellos; así pues, permanecen agazapados ahí, seguros en el interior de nuestra mente, infligiéndonos dolor voluntariamente.

Los enemigos como el odio y el deseo
no tienen brazos ni piernas
ni son valientes ni sabios;
¿cómo, entonces, me han utilizado como si fuese su esclavo?
Durante un tiempo habitaron en mi mente me causaban dolor;
aun así yo lo soportaba pacientemente sin irritarme.
Pero ese es un momento poco apropiado e indigno para la paciencia (4:28-29).

Las emociones y los pensamientos negativos son a menudo ilusorios o engañosos. Nos juegan malas pasadas. El deseo, por ejemplo, aparece ante nosotros como un amigo en quien podemos confiar, algo que nos resulta hermoso y apreciado. Del mismo modo, la ira y el odio se nos presentan como nuestros guardaespaldas protectores que nos dan seguridad. A veces, cuando alguien va a causarnos daño, la ira se alza de pronto en actitud protectora y nos infunde ánimos y, a pesar de que alguien pueda ser físicamente más débil que su agresor, la ira hace que se sienta fuerte. Da un sentimiento falso de poder y energía, y el resultado, en este caso, puede ser que se acabe recibiendo una paliza. Al igual que la ira, las demás emociones destructivas suelen aparecen disfrazadas con ropajes tan engañosos que casi nunca las desafiamos. Esas emociones y pensamientos negativos nos engañan de forma muy parecida; el primer paso para cobrar plena conciencia de su falsedad será alcanzar cierta estabilidad mental. Solo entonces empezaremos a vislumbrar su naturaleza falaz.

A pesar de ser un monje y un supuesto practicante de la *Guía de las obras del Bodhisattva,* también yo caigo a veces presa de la irritación y del enfado, y, como consecuencia de ello, dirijo palabras duras a los demás. Momentos después, cuando la ira se ha aplacado, me siento avergonzado; las palabras negativas ya han sido dichas y ya no hay forma alguna de retirarlas. Aunque las palabras mismas ya hayan sido pronunciadas y el sonido de la voz se haya extinguido el impacto perdura. De ahí que lo único que está en mi mano hacer sea ir a la persona en cuestión y pedirle disculpas. Pero, entre tanto, me sentiré avergonzado e incómodo. Esto demuestra que incluso un breve episodio de ira e irritación da lugar a mucha incomodidad y desasosiego en quien se enfada; y eso sin mencionar a la persona que ha sido víctima del ataque de ira. Vemos pues que, en realidad, estos estados mentales negativos oscurecen nuestra inteligencia y buen juicio, y causan, por ende, un grave perjuicio.

Una de las mejores cualidades humanas es la inteligencia, que nos permite distinguir lo que es saludable de lo que es nocivo, lo que es beneficioso de lo que es perjudicial. Lamentablemente, los pensamientos negativos como la ira o un fuerte apego destruyen esta cualidad humana especial. Cuando la mente está dominada por la ira y el apego, una persona puede llegar a enloquecer, y estoy convencido de que nadie quiere caer víctima de la locura. Bajo el poder de la ira o el apego cometemos todo tipo de actos perniciosos, que a menudo tienen consecuencias destructivas de amplia repercusión. Una persona que se halle atrapada en esos estados mentales y emociones es una persona ciega que no puede ver hacia dónde va. Con todo, evitamos plantar cara a esas emociones y pensamientos negativos que nos llevan al borde de la demencia.

Antes bien, a veces nos dedicamos a alimentarlos y reforzarlos, y, al hacerlo, nos convertimos a nosotros mismos en víctimas de su poder destructivo. Cuando pensamos sobre esto nos damos cuenta de que nuestro auténtico enemigo reside en nuestro interior.

Citaré otro ejemplo. Cuando una mente ha sido adiestrada en la autodisciplina, aun cuando se halle rodeada de fuerzas hostiles, su paz mental no se verá apenas alterada. Por otra parte, si la mente es indisciplinada, la paz mental y la serenidad pueden ser fácilmente perturbadas por las emociones y pensamientos negativos. Así pues, reitero que el enemigo real procede de dentro y no de fuera. Generalmente definimos a nuestro enemigo como una persona, un agente externo, que consideramos que nos está causando daño, a nosotros o a alguien a quien amamos. Pero ese enemigo depende de muchas condiciones y es impermanente. En un momento dado puede actuar como nuestro enemigo, y en el siguiente puede convertirse en nuestro mejor amigo. Esta es una verdad que a menudo experimentamos en nuestras vidas. Pero las emociones y los pensamientos negativos, el enemigo interior, es siempre nuestro enemigo: lo es hoy, lo fue en el pasado y lo seguirá siendo en el futuro en tanto siga residiendo en nuestra mente.

Este enemigo interior es extremamente peligroso. El potencial destructivo de un enemigo externo es limitado en comparación con el de su homónimo interior. Además, por lo general, es posible levantar una defensa fisica contra el enemigo externo. En el pasado, por ejemplo, a pesar de disponer de unos recursos materiales y una capacidad tecnológica limitados, la gente se defendía erigiendo fortalezas y castillos con muchas murallas. No hay duda de que con las poderosas armas destructivas con las que contamos en la actualidad esas defensas han quedado obsoletas. En una época en la que cada país es un blanco potencial de las armas nucleares de otros, los seres humanos siguen desarrollando sistemas de defensa cada vez más sofisticados. El sistema de defensa de misiles propuesto por Estados Unidos es un claro ejemplo de esa iniciativa. Bajo ése planteamiento persiste la vieja creencia de que al final seremos capaces de crear un sistema que nos brinde la protección «definitiva». No sé si será posible crear un sistema de defensa capaz de garantizar la protección mundial contra todas las fuerzas externas de destrucción. No obstante, hay una cosa segura: mientras dejemos actuar a los enemigos internos que son la ira y el odio y no los desafiemos, la amenaza de la aniquilación fisica continuará cerniéndose sobre nuestras cabezas. En realidad, el poder destructivo de un enemigo externo deriva en última instancia del poder de esas fuerzas interiores. El enemigo interior es el detonante que desencadena el poder destructivo del enemigo externo. Shantideva nos dice que mientras esos enemigos interiores permanezcan seguros en nuestro interior corremos un gran peligro.

Shantideva prosigue diciendo que aunque el mundo entero se alzara en contra de alguien para lastimarlo, mientras su mente permaneciera disciplinada y serena, los demás no serían capaces de perturbar esa paz. Por el contrario, un fugaz momento de engaño que surja en la mente tendrá el poder de quebrar esa paz y estabilidad interior.

Si todos los dioses y semidioses se alzaran contra mí como mis enemigos, no podrían conducirme ni llevarme a los fuegos del infierno más profundo.
Pero el enemigo poderoso, esas ideas perturbadoras, pueden llevarme en un solo instante en medio de las llamas que, con apenas rozarlas, conseguirán que no queden ni las cenizas del rey de las montañas (4:30-31).

Shantideva también sostiene que hay una diferencia crucial entre el enemigo ordinario y los engaños, y es que si uno actúa de manera amistosa y comprensiva con el enemigo ordinario siempre existe la posibilidad de conseguir que el enemigo se convierta en amigo, pero no es posible hacer lo mismo con los engaños. Cuanto más intenta uno asociarse a ellos con ánimo de ampararlos, más perjudiciales y perniciosos se vuelven.

Si honro y me confío a los demás de buen grado,
estos me traerán beneficio y felicidad;
pero si me confío a esas ideas perturbadoras
solo me traerán desgracias y sufrimiento en el futuro (4:33).

Mientras permanezcamos bajo el dominio de los engaños y sus consiguientes estados mentales de ignorancia, no tendremos la posibilidad de alcanzar una felicidad genuina y duradera. Si nos sentimos profundamente perturbados por esta verdad, deberíamos reaccionar buscando el estado adecuado para liberarnos de ella, esto es, el estado del nirvana. Los que se convierten en monjes y monjas han hecho de la consecución del nirvana o la verdadera liberación el propósito de sus vidas. De modo que si alguien puede permitirse dedicarse por entero a la práctica del Dharma, en su vida debería poner en práctica los métodos espirituales que condujeran a alcanzar ese estado de liberación. Si, como es mi caso, no se dispone del tiempo suficiente, esa meta resultará muy dificil. Sé que uno de los factores que hacen que no me dedique por entero a esa forma de vida comprometida es mi propia indolencia. Soy un Dalai Lama bastante indolente, ¡Tenzin Gyatso el indolente! Pero aun cuando no seamos capaces de llevar una vida dedicada a la práctica del Dharma, puede resultar muy ventajoso reflexionar tanto como nos sea posible sobre esas enseñanzas, así como esforzarnos por reconocer la fugacidad de todas las circunstancias adversas; como las ondas de un estanque, se producen y acto seguido desaparecen.

Mientras nuestra vida se halla condicionada por nuestras acciones engañosas pasadas, se caracteriza por ciclos eternos de problemas que surgen y se extinguen. Un problema aparece y pasa y pronto otro ocupa su lugar. Vienen y van en un ciclo sin fin. No obstante, el ciclo de cada una de nuestras conciencias —la conciencia de Tenzin Gyatso, por ejemplo— no tiene principio. Aunque esté en un estado de flujo constante, en un proceso siempre cambiante y dinámico, la naturaleza básica de nuestra conciencia nunca cambia. Esa es la naturaleza de nuestra existencia condicionada, y el discernimiento de esta verdad facilita mi relación con la realidad. Esa visión realista me ayuda a mantener mi paz y mi serenidad. Esta es la forma de pensar del monje Tenzin Gyatso. A través de mi propia experiencia sé que la mente puede ser adiestrada y que, en virtud de ese adiestramiento, podemos operar un cambio profundo en nosotros mismos. Hasta ahí, al menos, estoy seguro de ello.

A pesar de su constante influencia y potencial destructivo, hay una forma particular en la que el enemigo interior es más débil que el enemigo externo. En su *Guía de las obras del Bodhisattva* Shantideva explica que para vencer a los enemigos ordinarios son necesarias fuerza física y armas, y cabe la posibilidad de que sea preciso gastar millones y millones de dólares para hacerles frente. Pero para combatir al enemigo interior —las perturbaciones mentales— solo necesitamos desarrollar los factores que conducen a la

sabiduría de aprehender la naturaleza última de los fenómenos. Ciertamente no son necesarias ni armas materiales ni fortaleza física.

¡Perturbaciones mentales engañosas! ¿Adonde iréis?
Si quedáis desamparadas por el ojo de la sabiduría
y disipadas de mi mente, ¿dónde habitaréis para ser capaces
de herirme de nuevo? Pero, mente débil, me veo reducido a no hacer el menor esfuerzo (4:46).

Mientras recibía las enseñanzas orales sobre este texto por boca del fallecido Junu Rinpoche, señalé que la *Guía de las obras del Bodhisattva* afirma que los engaños son humildes y débiles, lo que no es así. Él me respondió inmediatamente que no se necesita una bomba atómica para destruir los engaños. Eso es lo que Shantideva quiere decir aquí. No son necesarias armas caras y sofisticadas para destruir al enemigo interior. Simplemente hay que desarrollar una firme determinación de vencerlas generando sabiduría; eso es, mediante la comprensión de la verdadera naturaleza de la mente. También hay que comprender genuinamente cuál es la naturaleza relativa de las emociones y pensamientos negativos así como la naturaleza última de todos los fenómenos. En la terminología budista técnica, este discernimiento se conoce como la comprehensión verdadera de la naturaleza de la vacuidad. Shantideva menciona otro sentido en el que el enemigo interior es más débil. A diferencia del enemigo externo, el enemigo interno no puede reagruparse y lanzar un contraataque una vez que haya sido destruido desde dentro.

Cómo vencer la ira y el odio

Hemos hablado de la naturaleza falaz y destructiva de los engaños. El odio y la ira son los dos grandes obstáculos para los practicantes de la bodhichitta: el deseo altruista para la iluminación. Un bodhisattva jamás debe generar odio, antes bien, debe contrarrestarlo. Para ello, la práctica de la paciencia o la tolerancia resulta crucial. Shantideva empieza el sexto capítulo de su texto, que lleva por título «Paciencia», explicando la seriedad del daño y el perjuicio causados por la ira y el odio: nos lastiman en el presente y en el futuro, y nos lastiman también al destruir nuestros méritos pasados. Dado que el practicante de la paciencia debe contrarrestar y superar el odio, Shantideva subraya la importancia de identificar en primer lugar los factores detonantes de estas dos emociones. Las causas principales son la insatisfacción y la infelicidad. Cuando nos sentimos desdichados e insatisfechos caemos con facilidad presa de la frustración, y eso nos conduce a sentimientos de ira y odio.
Shantideva explica que es muy importante para aquellos de nosotros que nos adiestramos en la paciencia evitar que surja la infelicidad mental, como tiende a ocurrir cuando alguien intuye que él o sus seres queridos están bajo alguna amenaza, cuando se produce una desgracia o cuando otros le impiden lograr sus objetivos. En esas ocasiones, los sentimientos de insatisfacción e infelicidad son el combustible que alimenta el odio y la ira. De modo que es importante desde buen principio no permitir que esas circunstancias perturben la paz mental.
Destaca que deberíamos contrarrestar y eliminar con todos los medios a nuestro alcance el nacimiento del odio, pues su única función es perjudicarnos a nosotros y perjudicar a los demás. Es un consejo muy

profundo.

Habiendo hallado el combustible de la insatisfacción
en impedir lo que deseo
y en hacer lo que no quiero
el deseo aumenta y me destruye (6:7).

Mantener un estado mental equilibrado y feliz incluso frente a la adversidad es el factor clave para evitar el odio, pero quizá aún nos estemos preguntando cómo podemos conseguir esa actitud. Shantideva dice que cuando uno se enfrenta a circunstancias adversas, sentirse desdichado no ayuda en nada a sobreponerse a esa situación indeseada. No solo es fútil sino que, en realidad, solo sirve para agravar nuestra ansiedad y ocasionar un estado mental incómodo e insatisfecho. Perdemos todo sentido de la compostura y la felicidad. La ansiedad y la infelicidad nos van corroyendo por dentro y afecta a nuestro sueño, nuestro apetito y, finalmente, nuestra salud. De hecho, si el daño inicial experimentado ha sido infligido por un enemigo, cabe suponer que nuestra infelicidad mental puede ser fuente de alegría para esa persona. Así pues, no tiene sentido sentirse desdichado o insatisfecho al toparse con circunstancias adversas o tomar represalias contra quien nos haya causado un daño.

En términos generales, hay dos tipos de odio o ira que están causados por la infelicidad y la insatisfacción. El primero se produce cuando alguien inflige algún daño a otra persona y, en consecuencia, esta se siente desdichada y genera ira. El segundo sucede cuando, a pesar de que nadie cause daño alguno a otra persona directamente, esta se siente desgraciada al ver el éxito y la prosperidad de su enemigo y, por esta razón, genera ira.

Del mismo modo, podemos decir que hay dos tipos de dolor que viene causado por los demás. El primero es un dolor físico que uno experimenta de forma consciente. El segundo afecta a nuestras posesiones materiales, reputación, amistades, etcétera. Aunque no vayan dirigidos directamente a nuestro cuerpo, estos actos constituyen también un tipo de dolor. Pongamos por ejemplo que una persona golpea a otra con un palo, esta última experimentará dolor y se enfadará. Pero no se enfadará con el palo, ¿no es cierto? ¿Cuál será el objeto de su enojo? En caso de que fuera apropiado sentir enfado contra el que ha impulsado el acto de golpear, no debería enfadarse con la persona que le ha golpeado sino con las emociones negativas que han impulsado a esa persona a actuar así. No obstante, por regla general no hacemos estas distinciones. Al contrario, consideramos que la persona —el agente intermediario entre las emociones negativas y el acto— es la única responsable y le guardamos rencor en vez de dirigirlo contra el palo o engaño.

Hemos de ser conscientes de que, por el hecho de poseer un cuerpo físico, estamos expuestos al dolor cuando se nos golpea con un palo; nuestro propio cuerpo contribuye en parte a la experiencia del dolor. Dada la naturaleza de nuestro cuerpo sucede que a veces podemos experimentar dolor aun cuando no haya ninguna causa externa que lo justifique. En esos casos es evidente que la experiencia del dolor o del sufrimiento se produce como consecuencia de la interacción entre nuestro propio cuerpo y varios factores externos.

También cabe pensar que, en el caso de que sea esa la naturaleza esencial de la persona que nos lastima, no tiene sentido enfadarse con ella, pues no hay nada que esa persona o nosotros podamos hacer para cambiar su naturaleza esencial. Si verdaderamente estuviera en la naturaleza de esa persona infligir

dolor, eso significaría que la persona sería incapaz de actuar de otro modo. Como Shantideva afirma:

Aunque estuviese en la naturaleza del niño causar dolor a otros seres
seguiría siendo incorrecto enojarse con él. Sería como guardarle rencor al fuego por ser la esencia de su naturaleza el arder (6:39).

Por otra parte, aunque no esté en la esencia de la naturaleza de la persona el causar daño, sino que, por el contrario, su carácter aparentemente dañino es meramente incidental y circunstancial, sigue sin haber razón para enfadarse con esa persona, pues el problema se debe a ciertas condiciones y circunstancias inmediatas. Por ejemplo, esa persona puede haber perdido la paciencia y haber obrado mal a pesar de que en realidad no tenía intención de herir a nadie.

Cuando alguien se siente enojado contra otros que, si bien no le están causando ningún daño físico directo, a sus ojos están interfiriendo en su búsqueda de la fama, de una posición, de ganancias materiales, etcétera, debería hacerse la siguiente reflexión: ¿por qué habría de enfadarme por este problema? Analizar la naturaleza de lo que se le está impidiendo conseguir —fama y demás cosas— y examinar detalladamente los beneficios que eso le reportaría. ¿Son realmente tan importantes? Descubriría entonces que no lo son, luego, ¿por qué enojarse tanto contra esa persona? Esta forma de pensar puede resultar de mucha utilidad.

Cuando alguien se siente enojado como resultado de la infelicidad que siente al ver el éxito y la prosperidad de su enemigo, debería recordar que el hecho de adoptar una actitud odiosa, enfadada o infeliz no ejercerá ninguna influencia sobre las posesiones materiales o el éxito de esa persona. Así pues, incluso desde ese punto de vista, resulta bastante inútil.

Además de practicar la paciencia, las personas que se inspiran en el texto de Shantideva buscan también desarrollar la bodhichitta —el deseo de alcanzar la iluminación en beneficio de todos los seres sintientes—, así como la compasión y el adiestramiento de la mente. Si, a pesar de su práctica, siguen sintiéndose desdichados por el éxito de sus enemigos, tendrán que recordar que esa actitud es muy poco apropiada para un practicante de la compasión. Si esta actitud negativa persiste, el pensamiento «Soy un practicante de la compasión. Soy alguien que vive conforme a los preceptos del adiestramiento de la mente» se convierte en meras palabras carentes de sentido. Por el contrario, un practicante de la bodhichitta debería alegrarse de que otros hayan sido capaces de alcanzar algo por sus propios medios sin su ayuda. En lugar de sentirse desdichado y lleno de odio, debería alegrarse por el éxito de los demás.

Si ahondamos más aún en el problema veremos que cuando nuestros enemigos nos causan sufrimiento, en realidad deberíamos estarles agradecidos, dado que esas situaciones nos ofrecen la oportunidad de poner a prueba nuestra propia práctica de la paciencia. Se trata de una valiosa ocasión no solo para practicar la paciencia sino también los demás ideales del bodhisattva. Como resultado, tenemos la oportunidad de acumular méritos en esas situaciones y recibir los beneficios resultantes. Por otra parte, el pobre enemigo, como consecuencia de infligir dolor a alguien llevado por la ira o por el odio, deberá enfrentarse a las consecuencias negativas derivadas de sus propias acciones. Casi cabe decir que los autores del daño se sacrifican en beneficio nuestro. En vista de que, considerándolo desde el punto de vista más estricto,

el mérito obtenido con la práctica de la paciencia fue posible gracias a la oportunidad que nos brindó nuestro enemigo, deberíamos reconocerle ese mérito a él. Esa es la razón por la cual la *Guía de las obras del Bodhisattva* habla de la amabilidad hacia el enemigo.

Aunque podamos reconocer la amabilidad del enemigo, es probable que sintamos que este no tenía la menor intención de ser amable con nosotros. Por consiguiente, no creemos en absoluto necesario tener presente su amabilidad. Si para sentir respeto o estima por algo debe haber una intención consciente por parte del objeto, ese mismo argumento debería ser igualmente aplicable al resto de los sujetos. Por ejemplo, el verdadero cese del sufrimiento y el verdadero camino que conduce a él —la tercera y la cuarta verdades nobles— carecen de la intencionalidad de ser beneficiosas, y aun así, como budistas, seguimos respetándolas y reverenciándolas. ¿Por qué? Porque nos aportan beneficios. Si los beneficios que obtenemos justifican nuestra reverencia y respeto por esas dos verdades a pesar de que no tengan ninguna intencionalidad consciente, es justo que apliquemos el mismo razonamiento con el enemigo.

Alguien puede pensar, no obstante, que existe una gran diferencia entre el enemigo y esas dos verdades sobre el verdadero cese del sufrimiento y el verdadero camino. A diferencia de las dos verdades, el enemigo posee una voluntad consciente de herirnos. Pero esa diferencia no constituye una razón válida para no respetar al enemigo, antes bien, es una *razón* más para reverenciarlo y sentir gratitud hacia él, pues es ese factor especial lo que hace que el enemigo sea único. Si el mero hecho de infligir dolor físico a otro bastara para hacer de una persona nuestro enemigo, deberíamos ver en nuestro médico a nuestro enemigo, pues a menudo nos hace daño durante el tratamiento. Pero, como practicantes genuinos de la compasión y de la bodhichitta debemos desarrollar la paciencia. Y para practicar con sinceridad y desarrollar la paciencia necesitamos que alguien nos cause dolor intencionadamente. Por tanto, son nuestros enemigos los que nos ofrecen las verdaderas oportunidades de practicar esas virtudes. Son ellos quienes ponen a prueba nuestra fuerza interior de un modo que nuestro gurú no podría jamás hacer. Ni siquiera el Buda posee tal potencial. En consecuencia, el enemigo es el único que nos brinda esa oportunidad dorada. No cabe duda de que esta es una conclusión notable. Recapacitar sobre estas líneas y utilizar estos razonamientos nos ayudará a desarrollar un respeto extraordinario hacia nuestros enemigos. Este es el principal mensaje que Shantideva transmite en el sexto capítulo.

Una vez que hemos generado un respeto genuino por nuestro enemigo podemos eliminar fácilmente todos los grandes obstáculos para desarrollar un altruismo infinito. Shantideva alude a que, del mismo modo que los budas nos ayudan a alcanzar la iluminación, también los demás seres sintientes ordinarios contribuyen a ello. La iluminación solo puede alcanzarse en dependencia de la amabilidad de los seres sintientes y la amabilidad de los budas.

Para aquellos de nosotros que nos reclamamos seguidores del Buda Sakyamuni y que reverenciamos y respetamos los ideales del Bodhisattva, Shantideva afirma que es incorrecto que guardemos rencor u odio hacia nuestros enemigos cuando todos los budas y los bodhisattvas estiman a todos los seres sintientes. Naturalmente, nuestros enemigos están incluidos dentro del grupo de seres sintientes. Si guardamos rencor hacia aquellos a quienes los budas y los bodhisattvas aprecian entraremos en contradicción con los

ideales y experiencias de los budas y los bodhisattvas, los mismos a quienes intentamos emular.
Incluso en términos más mundanos, cuanto más respeto y afecto sintamos hacia la gente, mayor será nuestra consideración hacia ellos. Intentamos evitar la comisión de actos que ellos podrían desaprobar al pensar que quizá podríamos ofenderlos. Intentamos tener en consideración la forma de pensar de nuestros amigos, sus principios, etcétera. Si actuamos de este modo con nuestros amigos corrientes, como practicantes de los ideales del Bodhisattva deberíamos mostrar el mismo respeto, cuando no más, por los budas y los bodhisattvas, esforzándonos por no ser rencorosos ni albergar sentimientos de odio hacia nuestros enemigos.
Shantideva concluye este capítulo sobre la paciencia explicando los beneficios de practicar esta virtud. En resumen, mediante la práctica de la paciencia no solo alcanzaremos un estado de omnisciencia en el futuro, sino que también experimentaremos sus beneficios prácticos en la vida cotidiana y seremos capaces de mantener nuestra paz mental y vivir una vida dichosa.
Cuando practicamos la paciencia para superar el odio y la ira es importante que nos equipemos con la fuerza del esfuerzo dichoso, que debemos cultivar con habilidad. Shantideva explica que, del mismo modo que debemos estar atentos cuando nos embarcamos en una tarea mundana como hacer la guerra para infligir la mayor destrucción posible al enemigo mientras que al mismo tiempo nos protegemos de él, así también cuando nos embarcamos en la práctica del esfuerzo dichoso es importante lograr el mayor grado de éxito posible a la vez que nos cercioramos de que esta acción no daña ni entorpece el resto de nuestras prácticas.

Uno mismo y los demás: intercambio de papeles

En el capítulo sobre la meditación en la *Guía de las obras del Bodhisattva,* hallamos la explicación de la meditación verdadera para cultivar la compasión y la bodhichitta. La explicación sigue un método llamado «cómo igualarse e intercambiarse con los demás». Igualarse e intercambiarse con los demás significa desarrollar una actitud que entiende que «Al igual que yo deseo la felicidad y busco evitar el sufrimiento, lo mismo les ocurre a los demás seres vivos, que son infinitos como el espacio. También ellos desean la felicidad y buscan evitar el sufrimiento». Del mismo modo que trabajamos en beneficio propio para alcanzar la felicidad y protegernos del sufrimiento, deberíamos trabajar en beneficio del prójimo para ayudarle a alcanzar la felicidad y evitar el sufrimiento.
A pesar de que nuestro cuerpo está compuesto de una variedad de miembros —cabeza, extremidades, etcétera—, no hacemos diferencias entre ellos por lo que respecta a la necesidad de protegerlos, pues todos forman parte del mismo cuerpo. De igual modo, todos los seres sintientes tienen esta tendencia natural de buscar la felicidad y huir del dolor, y, por lo que concierne a esta inclinación natural, no existe diferencia alguna entre todos los seres sintientes. Por consiguiente, no debemos discriminar entre nosotros y los demás cuando trabajamos por obtener la felicidad y superar el sufrimiento.
Deberíamos esforzarnos seriamente por rectificar esa visión de que nosotros somos entidades separadas y distintas de los demás. Hemos visto que en lo concerniente al deseo de alcanzar la felicidad y huir del sufrimiento no hay ninguna diferencia, y lo mismo puede decirse de nuestro deseo natural de ser felices. Del mismo modo que nosotros tenemos derecho a ser felices y no sufrir,

también los demás seres sintientes poseen este mismo derecho natural. ¿Dónde reside, por tanto, la diferencia? La diferencia está en el número de seres sintientes implicados. Cuando hablamos de nuestro bienestar, nos referimos al bienestar de un individuo, mientras que el bienestar de los demás *abarca* a un número infinito de seres. Desde ese punto de vista es comprensible que el bienestar de los demás sea más importante que el nuestro.

Si nuestro bienestar personal y el de los demás estuviesen totalmente desconectados y fuesen independientes el uno del otro cabría entender que descuidásemos el bienestar de los demás. Pero no es ese el caso. Siempre estamos relacionados con los otros y dependemos de ellos en gran medida, independientemente de cuál sea el nivel de desarrollo espiritual de cada cual: no esté iluminado, me halle en la senda de la iluminación o la haya alcanzado ya. Si reflexionamos sobre estas líneas veremos con claridad la importancia de trabajar en beneficio de los demás.

También valdría la pena examinar si es posible alcanzar la felicidad y hacer realidad nuestros deseos permaneciendo egoístas y egocéntricos, a pesar de todo lo mencionado hasta aquí. Si eso fuera posible, el mantenimiento de esos hábitos egoístas y egocéntricos sería un modo de proceder razonable. Pero no lo es. La naturaleza de nuestra existencia es tal que dependemos de la cooperación y de la amabilidad de otros para nuestra supervivencia. Es un hecho observable que, cuanto más dedicados estamos al bienestar de los demás y trabajamos en su beneficio, más beneficio obtenemos para nosotros mismos. Se trata de un factor que podemos ver con nuestros propios ojos. Por otra parte, es asimismo observable que cuanto más egoístas y egocéntricos permanezcamos más solitarios estaremos y más desgraciados seremos.

Así pues, si estamos verdaderamente dispuestos a trabajar por nuestro propio beneficio y bienestar, lo mejor que podemos hacer es tomar en consideración el bienestar de los demás y anteponerlo al nuestro. Contemplar estas afirmaciones nos ayudará a fortalecer nuestra actitud de consagrarnos al bienestar del prójimo.

Asimismo, podemos complementar nuestra práctica de la compasión y la bodhichitta con meditaciones sobre los varios factores de la sabiduría. Por ejemplo, podemos reflexionar sobre la naturaleza búdica: el potencial de alcanzar la budeidad que reside en nuestro interior y en el de todos los seres sintientes. También podemos reflexionar por medio del razonamiento lógico a propósito de la naturaleza última de los fenómenos y su vacuidad para descubrir la naturaleza de la realidad. Podemos reflexionar sobre la posibilidad de que cese el sufrimiento, porque la ignorancia, que es la semilla del sufrimiento, es por naturaleza accidental y, por ende, puede separarse de la naturaleza esencialmente pura de nuestra mente. Pensar y meditar sobre estos factores de la sabiduría y mantener una práctica continua de compasión y altruismo durante un período de tiempo dilatado hará que podamos ver el cambio real que se opera en nuestra mente.

Ocho estrofas para el adiestramiento de la mente

TODO EL CONJUNTO DE ENSEÑANZAS DEL BUDA ofrece métodos para adiestrar y transformar la mente. No obstante, en el Tíbet se desarrollaron una serie de prácticas tradicionales y la literatura asociada a dichas prácticas conocidas con el nombre de *lojong,* que significa «adiestramiento de la mente». Estas prácticas fueron así llamadas porque su objetivo no es otro que operar una transformación radical en nuestro pensamiento y, a través de ella,

ayudarnos a llevar una vida de compasión. Una de las características principales de la práctica del lojong es el énfasis que pone en la idea ilusoria que tenemos de un ego sólido y de las actitudes de autoprotección que están basadas en el concepto erróneo que tenemos de nuestro «yo». Esta actitud autoprotectora impide que desarrollemos una empatia genuina hacia los demás y limita nuestra visión a los estrechos confines de nuestras preocupaciones egocéntricas. Básicamente, a través del adiestramiento de la mente se persigue transformar nuestra habitual visión egoísta sobre la vida en otra más altruista que, al menos, considera el bienestar de los demás tan importante como el propio e, idealmente, da prioridad al primero frente al segundo.
Uno de los textos sobre el adiestramiento de la mente que tiene una especial importancia es el titulado *Ocho estrofas para el adiestramiento de la mente,* compuesto por el maestro del siglo XII Lan-gri Tangpa, que resume las enseñanzas claves de la sabiduría y del método. Se centra en los antídotos que permiten al practicante contrarrestar los dos obstáculos principales. El primer obstáculo es la actitud autoprotectora y el antídoto se basa fundamentalmente en cultivar el altruismo, la compasión y la bodhichitta. El segundo obstáculo es nuestra noción engañosa sobre la existencia de un «yo» permanente e imperecedero. El antídoto se encuentra en las enseñanzas de la sabiduría. Las siete primeras de las *Ocho estrofas para el adiestramiento de la mente* tratan de las prácticas asociadas al cultivo del método. Puede decirse que estos versos contienen toda la esencia de las enseñanzas del Buda.

1 *Considerando a todos los seres*
más valiosos que la joya que satisface todos los deseos con el pensamiento centrado en el más alto objetivo siempre consideraré a todos los seres como lo más valioso.

Estos cuatro versos hablan de cómo cultivar un sentido del aprecio por todos los seres sintientes. La idea principal de esta estrofa trata de la importancia de desarrollar una actitud que nos permita considerar a los otros seres como algo muy valioso, como si fuesen joyas.
En esta estrofa hallamos una referencia explícita al agente en primera persona: «Siempre consideraré a todos los seres como lo más preciado». Quizá resulte de alguna ayuda hacer una breve alusión a la noción budista de este «yo».
En términos generales, nadie se opone a la idea de que las personas —tú, yo, los demás— existen. No cuestionamos la existencia de alguien que pasa por la experiencia del dolor, por ejemplo.
Continuamente utilizamos la primera persona al hablar: «Veo tal o cual cosa», «Oigo eso y lo otro». No se discute la existencia de un nivel convencional del «yo» que todos experimentamos en nuestra vida cotidiana.
No obstante, nos asaltan las preguntas en cuanto intentamos entender qué es en realidad ese «yo». Al indagar en estas cuestiones quizá intentemos ampliar el análisis más allá de nuestra vida en ese momento, e intentemos recordar, por ejemplo, cómo éramos en nuestra juventud. Cuando alguien recuerda algo de su juventud, se siente muy identificado con el estado del cuerpo y el sentido que tenía del «yo» en aquella etapa de su vida. Cuando uno era joven tenía un «yo». A medida que se va haciendo mayor tiene un «yo». Hay un «yo» que prevalece en ambas etapas de su vida. Un individuo puede recordar sus experiencias de juventud y sus experiencias de madurez, etcétera. Nos

identificamos con nuestros estados corporales y el sentido del «yo», nuestra conciencia «yo».
Muchos filósofos, en especial los pensadores religiosos, han intentado comprender la naturaleza del individuo, ese «yo» que mantiene su continuidad a lo largo del tiempo. Se trata de una cuestión que ha sido especialmente importante en la tradición india. Las escuelas indias no budistas hablan del *attnan,* que suele traducirse como el «sí mismo» o «espíritu»; y en otras tradiciones religiosas no indias, como el cristianismo o el judaismo, asistimos a discusiones acerca del «alma» de un ser.
En el contexto indio, el atman posee el significado distintivo de un agente que es independiente del individuo que se mueve y respira. En la tradición hindú, por ejemplo, existe la creencia en la reencarnación, que ha suscitado innumerables debates. También he hallado referencias a ciertas formas de prácticas místicas en las que una conciencia o alma toma el cuerpo de la persona recién fallecida. Para que tenga sentido la idea de que un alma adopte otro cuerpo tenemos que pensar en algún tipo de agente que sea independiente de los elementos observables del individuo. La mayoría de las escuelas indias no budistas han llegado a la conclusión de que ese «sí mismo» hace referencia a este agente independiente, o a algo que es independiente de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Por otra parte, las tradiciones budistas han rechazado la tentación de defender la existencia de un «sí mismo», un atman, o un alma que sea independiente de nuestro cuerpo y nuestra mente.
Entre las escuelas budistas hay un consenso de que el «mí mismo» o el «yo» debe entenderse solamente en términos del cuerpo y la mente. Pero, en relación con la cuestión de a qué nos referimos cuando hablamos del «yo» o «mí mismo» hay divergencia de opiniones incluso entre los pensadores budistas. Muchas escuelas budistas sostienen que en el análisis final tenemos que identificar el «yo» con la conciencia de una persona. A través del análisis podemos demostrar que nuestro cuerpo es un hecho contingente y que lo que persiste a lo largo del tiempo es, en realidad, la conciencia de un ser.
Desde luego, hay otros pensadores budistas que se han negado a dar el paso de identificar el «yo» con la conciencia y se han resistido a la necesidad de buscar algún tipo de «yo» eterno, permanente o perdurable. Estos pensadores afirman que seguir este tipo de razonamiento supone, en cierto modo, sucumbir a la necesidad arraigada de tratar de aferrarse a algo. Analizar sobre esta base la naturaleza del «yo» no nos aportará nada, pues no se trata de una búsqueda de carácter científico sino metafísico; en una búsqueda de un «yo» metafísico traspasamos el ámbito del lenguaje y la experiencia cotidianos. Así pues, «yo», «persona» y «agente» deben ser entendidos estrictamente a partir de cómo experimentamos nuestro sentido del «yo». No debemos ir más allá del nivel de lo que se entiende convencionalmente por yo y persona. Debemos desarrollar una comprensión de nuestra existencia en cuanto existencia mental y física, de manera que ese «yo» o «persona» se entienda, en cierto modo, como una designación que depende enteramente de la mente y el cuerpo.
En su *Guía del camino medio,* Ghandrakirti emplea el ejemplo del carro. Cuando analizamos este ejemplo no hallamos ningún tipo de carro metafísico o sustancialmente real que exista independientemente de las partes del carro, y, sin embargo, eso no implica que el carro no exista. Del mismo modo, cuando analizamos la naturaleza del «yo» no podemos hallar un «yo» independiente de la mente y del cuerpo que constituyen la existencia del individuo.
Esta noción del «yo» como algo que surge de forma interdependiente debe

hacerse también extensible a nuestra noción de los otros seres sintientes. Nos referimos a «seres sintientes» en dependencia de su cuerpo y mente constitutivos, lo que los budistas llamamos sus agregados.

2 ***Dondequiera que vaya y con quienquiera que vaya me consideraré el más inferior de todos y desde lo más profundo de mi corazón consideraré a los demás lo más supremo.***

Si la primera estrofa apuntaba a la necesidad de cultivar el pensamiento de considerar a todos los seres sintientes como algo preciado, la segunda estrofa pone el acento en que el reconocimiento del valor de los otros seres sintientes y el sentimiento amoroso que desarrollamos hacia ellos no deben basarse en un sentimiento de lástima ni en la idea de que son inferiores. Por el contrario, lo que se describe aquí es un sentimiento de amor hacia los demás seres sintientes y el reconocimiento de su valor basados en la reverencia y el respeto como seres superiores a nosotros.

Me parece importante entender la expresión «me consideraré el más inferior de todos» en su contexto adecuado. Ciertamente no pretende decir que debamos albergar pensamientos que conduzcan a una baja autoestima o que debamos perder la esperanza y sentirnos rechazados al pensar: «Soy el más inferior de todos. No tengo ninguna habilidad, no soy capaz de hacer nada ni tengo ningún poder». Ese no es el tipo de inferioridad a la que se hace referencia aquí.

La idea de considerarse a sí mismo inferior a los demás debe entenderse en términos relativos. En cierta forma, los seres humanos pueden considerarse superiores a los animales. Estamos equipados con la capacidad de juzgar entre el bien y el mal en un sentido moral, mientras que ellos no están en disposición de ver las consecuencias de sus actos a largo plazo; no obstante, dentro del reino animal existe un cierto sentido del orden. Si observamos la sabana africana, nos damos cuenta de que los predadores cazan a sus víctimas solo por necesidad y cuando tienen hambre. Cuando no están hambrientos podemos verlos coexistir con sus presas pacíficamente. Pero los seres humanos, a pesar de nuestra capacidad para juzgar entre el bien y el mal, actuamos a veces llevados por pura codicia. En otras ocasiones nos dejamos arrastrar por la autocomplacencia cuando, pongamos por caso, matamos por deporte al salir de caza o de pesca. Así pues, en cierto modo, podría afirmarse que los seres humanos han demostrado ser inferiores a los animales. Es en esos términos relativos en los que podemos considerarnos inferiores a los demás.

Una de las razones para emplear el adjetivo «inferior» es la de enfatizar que, normalmente, cuando cedemos a emociones corrientes como la ira, el odio, el fuerte apego y la codicia lo hacemos sin ningún tipo de limitación. A menudo nos olvidamos por completo del impacto que nuestra conducta tiene en otros seres sintientes. Por eso cultivar deliberadamente el pensamiento de considerar a los demás superiores y dignos de reverencia es una forma de sentar las bases para poner ciertas limitaciones. De este modo, cuando afloren aquellas emociones, no serán tan poderosas para que hagamos caso omiso del impacto que nuestras acciones tienen en los demás. Ese es el sentido al que se alude al decir que debemos considerar a los demás superiores a nosotros mismos.

3 ***Examinaré mi mente en todas las acciones y tan pronto como surja un estado negativo, con firmeza me enfrentaré a él y lo alejaré de mí,***

pues constituye un peligro para mí y para los demás.

Esta estrofa hace alusión a lo que puede llamarse la esencia de la práctica del Bbudadharma. Cuando en el contexto del budismo se habla del Dharma, se hace referencia al cese del sufrimiento o nirvana: el verdadero Dharma. Hay muchos niveles de eliminación del dolor, por ejemplo, el abstenerse de matar puede ser Dharma. Pero es algo que no puede llamarse propiamente Dharma budista pues abstenerse de matar es un principio que incluso un individuo que no sea religioso puede adoptar al limitarse a cumplir la ley.
La esencia del Dharma en la tradición budista es el estado de liberación del sufrimiento y de los aspectos perniciosos que se hallan en la raíz del sufrimiento. Esta estrofa se refiere a cómo combatir estos aspectos perniciosos, estas emociones y pensamientos aflictivos. Para un budista practicante, el enemigo real es el enemigo interior. Las aflicciones mentales y emocionales son las que originan el dolor y el sufrimiento. La verdadera tarea de un practicante del Budadharma consiste en derrotar a ese enemigo interior.
Dado que aplicar antídotos a esos ultrajes mentales y emocionales está en el fondo de la práctica del Dharma y, en cierto modo, constituye su fundamento, la tercera estrofa apunta a que es muy importante cultivar la reflexión desde un principio. Si permitimos que las emociones y los pensamientos negativos afloren en nuestro interior sin ponerles limitaciones ni atender a su negatividad, les estamos dando rienda suelta y podrán seguir desarrollándose hasta el punto de que no habrá forma de contrarrestarlos. No obstante, si aprendemos a centrar la atención en nuestros actos descontrolados, seremos capaces de extirparlos tan pronto como surjan, y no les daremos la oportunidad para desarrollarse en pensamientos emocionales negativos ni el espacio donde hacerlo.
Esta estrofa propone que apliquemos un antídoto en el nivel de la experiencia sentida. En vez de llegar a la raíz de todas las emociones, el texto sugiere antídotos para las emociones y pensamientos negativos específicos. Por ejemplo, para contrarrestar la ira debemos cultivar el amor y la compasión. Para contrarrestar un fuerte apego hacia un objeto debemos cultivar pensamientos sobre la impureza de ese objeto, su naturaleza indeseada, etcétera. Para contrarrestar la arrogancia y el orgullo será necesario reflexionar sobre los defectos que tenemos para fomentar un sentimiento de humildad. A veces sirve pensar, por ejemplo, en cosas del mundo sobre las que somos completos ignorantes. Recordemos, por ejemplo, a los intérpretes del lenguaje de los signos para sordos: cuando los miro y veo la complejidad de los gestos con los que realizan sus traducciones me doy cuenta de que no tengo la menor idea de lo que está sucediendo, y eso me inspira un sentimiento de profunda humildad. En mi caso concreto, cada vez que siento florecer el menor indicio de orgullo en mí pienso en los ordenadores. Realmente me produce un efecto calmante.

4 ***Cuando vea a seres con actitudes negativas***
o a los oprimidos por sus pensamientos negativos y su dolor, como si de un preciado tesoro se tratase, los consideraré valiosos, pues son muy difíciles de encontrar.

La razón por la que los seres con actitudes negativas se identifican de forma separada como foco de adiestramiento de la mente es que cuando alguien se encuentra con estas personas cabe la posibilidad de que ceda a la tentación de

reaccionar de una forma muy negativa. En cierto sentido, estos seres representan un desafío para nuestra capacidad de continuar con nuestro adiestramiento básico, de ahí que merezcan una atención especial.
El siguiente paso puede consistir en aplicar este sentimiento a la sociedad en general. Entre la gente corriente existe la tentación de rechazar a ciertos grupos de personas, a marginarlos y a no querer integrarlos en el círculo más amplio de la comunidad. Así sucede con personas que son tachadas de criminales, por ejemplo. En estos casos, lo más importante, si cabe, para un practicante es hacer un esfuerzo extra para intentar aceptarlos de manera que estas personas reciban una segunda oportunidad en la sociedad y tengan, asimismo, una oportunidad para reconstruir su sentido de la autoestima. La sociedad también cae a menudo en la tentación de ignorar o negar la existencia de ciertas enfermedades incurables, como el sida. Cuando la gente piensa, por ejemplo: «Esto nunca me pasará a mí», impera la tendencia a dar la espalda a estas cuestiones. En estos casos, el verdadero practicante debe reflexionar conscientemente sobre estos fenómenos e intentar enfrentarse a ellos; debe cultivar la mente para sentir empatia y afinidad hacia ellos.

5 ***Cuando por envidia otros me difamen o me traten de forma injusta aceptaré para mí esta derrota y ofreceré la victoria a los demás***.

Desde un punto de vista legal, si alguien critica o denuncia a otra persona injustamente, sin fundamento alguno, nos sentimos justificados para reaccionar con ira ante el sentimiento de injusticia. No obstante, es recomendable que un practicante budista no actúe de esta forma, especialmente si la consecuencia de este tratamiento injusto es que solo él y nadie más resulta herido. En esta estrofa se anima al verdadero practicante del adiestramiento de la mente a aceptar la derrota y ofrecer la victoria, evitando un arranque de ira e indignación.

6 Cuando alguien a quien he ayudado
o en quien he depositado una gran esperanza
con gran injusticia me lastime
lo consideraré un maestro sagrado.

Por lo general, cuando ayudamos a alguien esperamos algo a cambio. Cuando se trata de alguien cercano a nosotros albergamos además ciertas expectativas. Y si esa persona, en lugar de respondernos de forma positiva y corresponder a nuestra amabilidad nos lastima no podremos por menos de sentirnos embargados por la indignación. Nuestra decepción y nuestro dolor son entonces tan grandes y profundos que nos creemos perfectamente justificados para reaccionar con violencia e ira. Un verdadero practicante no debe caer en esa reacción normal sino que debe aprovechar la oportunidad para adiestrarse, como si se tratara de una lección y una enseñanza. El practicante debe ver en esa persona a un verdadero maestro de la paciencia, pues en situaciones como esta, el adiestramiento de la paciencia es lo más necesario. Debemos reconocer el valor de esa persona como un maestro único y preciado, en lugar de reaccionar con ira y hostilidad.
Esto no quiere decir que un verdadero practicante deba limitarse sencillamente a someterse a cualquier daño o injusticia que le sea infligido. En realidad, según los preceptos del bodhisattva, debemos responder a la injusticia con una reacción contundente, especialmente si existe el peligro de

que el perpetrador del crimen continúe con sus acciones negativas en el futuro o si otros seres sintientes son afectados por sus actos. Es necesario tener sensibilidad para captar su importancia según el contexto. Si se produce un acto injusto que no tiene mayores implicaciones ni para el perpetrador del crimen ni para otros seres sintientes, podemos pasarlo por alto.

7 En resumen, ofreceré directa o indirectamente
toda la felicidad y el beneficio a todos los seres, a mis madres,
y, secretamente,
los liberaré de todo su dolor y sufrimiento.

En esta estrofa la compasión a la que se hace alusión es tan fuerte, al menos en el pensamiento, que el practicante está dispuesto a asumir todo el sufrimiento, el dolor y la pena de todos los seres y asumir todos los actos negativos que son la raíz de estos sufrimientos. También comparte y ofrece a los demás seres las cualidades positivas que posee, como la felicidad y sus causas, las semillas de la virtud, las acciones positivas, etcétera.
El adverbio «secretamente» hace referencia a la práctica del tonglen, la práctica del dar y el recibir: recibir el sufrimiento de los demás y darles nuestra alegría y virtud. Como sugiere la palabra «secretamente», es una forma de práctica que probablemente no sea adecuada para la etapa inicial, pues requiere una valentía y un compromiso profundos. En la práctica del tonglen el dar y el recibir se realiza en conjunción con el proceso de la respiración: exhalación e inhalación.
La palabra «secretamente» también puede hacer referencia a la integridad del practicante, de manera que la práctica del tonglen se realice de forma discreta y el practicante no se convierta en un exhibicionista. Un verdadero practicante debe cultivar un adiestramiento espiritual como el tonglen con discreción. El maestro kadampa, Geshe Chekawa, afirma en su *Adiestramiento en siete puntos:* «Nuestro estado mental interior y nuestras emociones y pensamientos deben transformarse radicalmente y ser sometidos a revisión, pero nuestro aspecto exterior debe permanecer igual». Lo que se quiere subrayar aquí es que puede ser peligroso para el practicante caer en la tentación de la jactancia. A veces, lo que sucede es que la gente que cuenta con poca experiencia puede darse aires de importancia o de espiritualidad, y eso solo contribuye a desmerecer su experiencia verdadera. La práctica genuina del adiestramiento de la mente requiere humildad e integridad.
La referencia a todos los seres como «mis madres» propone que queramos a todos los seres como si fuesen nuestras madres. De hecho, en las enseñanzas budistas sobre la reencarnación se dice que todos los seres han sido nuestras madres en vidas pasadas —nos han dado la vida, nos han alimentado y nos han protegido—, y debemos recordar esa bondad aun cuando en el presente alguien pueda parecemos perjudicial.

8 Mantendré estas prácticas incontaminadas por los ocho pensamientos mundanos y, sabiendo que todas las cosas son ilusorias, sin atadura alguna las liberaré de la esclavitud.

Los primeros dos versos enfatizan la necesidad de asegurar que la práctica espiritual y el adiestramiento de la mente no se vean contaminados por preocupaciones mundanas como la fama, la riqueza y el placer. Este punto es

de gran importancia hasta para un maestro espiritual. Pondré un ejemplo, imaginemos que me subo a la tarima y doy una charla, si mis pensamientos se ven asaltados por la curiosidad —«¿Lo habré hecho bien?», «¿Les habrá gustado?», «¿Me elogiarán?»—, esta curiosidad contaminará el adiestramiento espiritual. Estas preocupaciones mundanas no deberían oscurecer ni contaminar el verdadero adiestramiento espiritual.

Los dos últimos versos de esta estrofa subrayan la necesidad de situar el adiestramiento de la mente en el pleno entendimiento de la verdad última de vacuidad. Estas líneas sostienen que debemos desarrollar la conciencia de que todas las cosas son ilusorias y que, libres de todas las ataduras, debemos liberarnos de la esclavitud. Pero antes de poder aprehender todos los fenómenos en su naturaleza ilusoria, es preciso negar la realidad sustancial de todos ellos, incluyendo el propio «yo». No hay forma de percibir la naturaleza ilusoria de todos los fenómenos a menos que neguemos en primer lugar la realidad sustancial de la existencia.

¿Cómo podemos desarrollar este entendimiento? No nos basta con imaginar que todo está vacío y ausente de existencia sustancial ni con limitarnos a repetir este verso en nuestra mente como si se tratase de una fórmula. Lo que se necesita es una genuina comprensión de la vacuidad mediante un proceso racional de análisis y reflexión.

Una de las formas más eficaces y convincentes de entender que todo carece de una realidad sustancial es comprender la interdependencia, el origen dependiente de todos los fenómenos. Comprender este origen dependiente nos da la posibilidad de hallar el camino medio entre la nada absoluta, por una parte, y la existencia sustancial o interdependiente, por otra. Comprender que los fenómenos son interdependientes y poseen en sí mismos un origen dependiente significa que las cosas carecen de una existencia independiente. Y la idea de que las cosas se originan en relación con otras a través de una compleja matriz de elementos originados dependientemente también nos protege del peligro de caer en el punto de vista opuesto del nihilismo, esto es, pensar que nada existe. Así pues, al encontrar el verdadero camino medio, puede llegarse al entendimiento genuino y a la percepción de la vacuidad.

Una vez se ha llegado a esta comprensión en la meditación, por medio de una interacción con el mundo, con las personas y los objetos que nos rodean, surge una nueva cualidad en el compromiso con el mundo, que nace de la conciencia de la naturaleza ilusoria de la realidad. Esta nueva forma de comprometerse con el mundo nos otorga una cierta libertad frente a las preocupaciones mezquinas y nos permite trabajar más diligentemente en el bienestar de los demás. Esta constituye una base poderosa para vivir una vida de compasión.

Apéndice

Cómo generar la mente de la iluminación

HEMOS HABLADO DE LA NATURALEZA de la compasión y del procedimiento para adiestrar la mente y cultivar la compa¬sión. Los versos especiales que cito a continuación tienen el pro¬pósito de generar la bodhichitta, el deseo de liberar a todos los seres sintientes del sufrimiento. Mientras recitamos estos versos, tenemos que esforzarnos por recordar todos nuestros conocimientos sobre la compasión y la necesidad de cultivarla. La primera estrofa es una búsqueda formal de refugio. Aque¬llos de vosotros que seáis budistas practicantes podéis refugiaros aquí. Los practicantes

religiosos no budistas bien sean cristianos, judíos, musulmanes o de cualquier otra religión pueden refugiarse en la deidad de su propio credo y utilizar esta fórmula como un camino para reafirmar su fe en esa deidad.
La segunda estrofa está relacionada con la generación de la mente de la iluminación. La tercera estrofa nos proporciona un sentimiento de valentía y también una inspiración que nos ayudan a mantener firme nuestro compromiso hacia los principios altruistas. Mientras recitamos estos versos debemos reflexionar sobre su significado y cultivar la adecuada contemplación en nuestra mente. Estas tres estrofas son, a mi juicio, muy poderosas. Si estáis de acuerdo y son de vuestro agrado deberíais pensar en ellas y recitarlas cada vez que dispongáis de tiempo para hacerlo. Os darán fuerza interior, que siempre resulta muy valiosa.

Con el deseo de liberar a todos los seres
iré siempre a refugiarme
en el Buda, en el Dharma, en el Sangha,
hasta que alcance la plena iluminación
.
Extasiado de sabiduría y de compasión
hoy, en presencia del Buda,
genero la mente para el pleno despertar
en beneficio de todos los seres sintientes.

Mientras el espacio resista
y mientras los seres sintientes permanezcan
hasta entonces, pueda yo aguantar también
y disipar las miserias del mundo.