

Lama Zopa Rimpoché

# LAS CUATRO NOBLES VERDADES

Una guía para la vida cotidiana



Kairós

**Lama Zopa Rimpoché**

**Las Cuatro  
Nobles Verdades**

**Una guía para la vida cotidiana**

Edición a cargo de Yeo Puay Huei

Traducción del inglés de Juan Manuel Cincunegui

editorial **K**airós

Título original: THE FOUR NOBLE TRUTHS: a guide to everyday life  
Originally published by Wisdom Publications Inc.

© 2018 Lama Thubten Zopa Rinpoche

© de la edición en castellano:  
2019 by Editorial Kairós, S.A.  
[www.editorialkairos.com](http://www.editorialkairos.com)

© de la traducción: Juan Manuel Cincunegui

**Revisión:** Alicia Conde

**Composición:** Pablo Barrio

**Diseño cubierta:** Katrien Van Steen

**Primera edición en papel:** Octubre 2019

**Primera edición en digital:** Junio 2020

**ISBN papel:** 978-84-9988-713-5

**ISBN epub:** 978-84-9988-810-1

**ISBN kindle:** 978-84-9988-811-8

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita algún fragmento de esta obra.

# Sumario

Prefacio de Yeo Puay Huei

Introducción: trabajar con la mente

1. La verdad del sufrimiento

2. La verdad de la causa del sufrimiento

3. La verdad de la cesación

4. La verdad del camino

5. Vivir siendo consciente de las Cuatro Nobles Verdades

Glosario

Bibliografía

## Prefacio

Son raras las expresiones sencillas para iluminar las profundas enseñanzas del Buda. Aún más raras son las enseñanzas que se originan en la experiencia del Dharma del Buda. En una conversación que mantuvimos en una cafetería del aeropuerto de Kuala Lumpur, en Malasia, Kyabje Lama Zopa Rimpoché me sugirió que intentara escribir un libro sobre las Cuatro Nobles Verdades basado en las enseñanzas que él mismo había impartido a lo largo de los años. Vacilé. Después de todo, Rimpoché no solo enseña el Dharma, sino que *lo vive*. Por otro lado, ¿no ha estado Rimpoché enseñando las Cuatro Nobles Verdades durante los últimos cuarenta y cinco años? Si me embarcara en el proyecto pero no consiguiera compilar con fidelidad las enseñanzas de Rimpoché sobre la totalidad del Dharma, sería como menospreciar la preciosa vida del lama y de sus enseñanzas. Rimpoché percibió mi vacilación. Agitó sus dados, hizo una rápida adivinación, y me ofreció su aliento. Estoy profundamente agradecido.

Este libro contiene las enseñanzas inspiradas en la experiencia que Rimpoché impartió durante un período de cuarenta y cinco años. Nada en las acciones de Rimpoché

es corriente. Todo lo relacionado con su ser está entrettejido con el Dharma.

Al final de cada capítulo hay historias o anécdotas de la vida de Kyabje Lama Zopa Rimpoché. La mayoría de ellas forman parte de los diarios del venerable Roger Kunsang, el monje devoto que lo acompaña y le sirve como secretario desde hace casi treinta años. Otras historias y anécdotas son las que han relatado lamas y antiguos estudiantes que presenciaron personalmente los eventos. Este generoso intercambio de relatos nos permite vislumbrar una parte de la vida cotidiana de Rimpoché, y entrar en contacto con la experiencia viva del Dharma.

Quiero expresar un especial agradecimiento a Geshe Tenzin Zopa, cuyas conversaciones con Rimpoché acerca de la necesidad de *yigchas* (manuales de estudio) de las enseñanzas de Rimpoché, de alguna manera, condujeron a la sugerencia de editar este libro. Agradezco enormemente al doctor Nick Ribush su generosidad, y también quiero dar las gracias a su equipo y a las numerosas personas que diligentemente han transcrito miles de páginas documentando las enseñanzas de Rimpoché.

Agradezco especialmente a Steve Wilhelm y Mary Petruszewicz la magistral edición de este manuscrito, y a David Kittelstrom, cuya amabilidad hizo de este viaje editorial algo menos estresante de lo esperado. Ahora ofrezco humildemente este libro al lector. Cualquier error, especialmente las omisiones, es exclusivamente mío.

Rajiv Mehrotra, de la Foundation for Universal Responsibility de Su Santidad el Dalai Lama, y Ashok Chopra, de Hay House Publishers, India, han autorizado la utilización del dibujo de la Rueda de la Vida editado en *The End of Suffering and the Discovery of Happiness: The Path of Tibetan Buddhism*, de Su Santidad el Dalai Lama.

Esta labor está dedicada a la buena salud, larga vida y realización de todos los deseos de mi gurú principal Kyabje Lama Zopa Rimpoché; a todos mis gurús, los maestros que han residido en mi centro en el pasado y en el presente, quienes han sido mis lámparas en el camino; y a la familia del centro Losang Dragpa, en Malasia.

Que todos los seres sentientes sean guiados por maestros del Mahayana perfectamente calificados y completen el camino a la Iluminación. Que el Dharma del Buda florezca. Esta dedicación, la oración de dedicación, y la persona que la articula están vacías y no tienen existencia inherente.

YEO PUAY HUEI  
Responsable de la edición del libro  
Kuala Lumpur, Malasia

# Introducción: trabajar con la mente

En esencia, las Cuatro Nobles Verdades dicen que todos deseamos naturalmente la felicidad y no deseamos sufrir [...]. Si hemos de perseguir nuestra aspiración a lograr la libertad frente al sufrimiento, necesitamos entender claramente las causas y las condiciones que dan origen al sufrimiento y esforzarnos por eliminarlas. Además, debemos entender claramente las causas y las condiciones que dan origen a la felicidad, y practicarlas activamente. Habiendo establecido el marco de referencia de la liberación en las Cuatro Nobles Verdades, el Buda detalló los [...] pasos a lo largo del camino a la iluminación [...], de qué manera los principios de las Cuatro Nobles Verdades deben aplicarse cotidianamente en la vida espiritual.

SU SANTIDAD EL DALAI LAMA,  
*Esencia del sutra del corazón*

La felicidad y el sufrimiento son parte de nuestra experiencia de vida, pero no vienen del mundo exterior. Surgen dentro de nosotros, en nuestra propia mente. El sufrimiento emerge de la aflicción en nuestra mente.

Hasta que entendamos las causas del sufrimiento, no importa nuestro intelecto, educación o riqueza, no importa el éxito ordinario que hayamos alcanzado, faltará algo en nuestro corazón, no habrá paz real. El corazón estará vacío.



Para transformar nuestra mente, para hacerla feliz, tenemos que comenzar pacificándola, separándola de las causas del sufrimiento. Cuando esto ocurre, ¡liberación! Entonces, si además somos capaces de acabar con las impresiones más sutiles de la acción negativa, la palabra y el pensamiento, ¡iluminación!

El proceso de transformación interior comienza con la comprensión de la naturaleza de la mente.

## **El valor de una mente abierta**

¡Qué maravilloso es abrir nuestra mente! Con una mente abierta nos abrimos a la exploración, que es lo opuesto a estar limitados por una mente cerrada y rígida, dura como el acero, atascada en viejos conceptos. Una mente abierta nos permite buscar un sentido nuevo y una vida mejor. Nos ofrece la oportunidad de investigar, experimentar y analizar.

Necesitamos investigar libremente aquello que es afirmado. Debemos aplicar análisis, lógica y razonamiento a todo lo que se nos enseña antes de aceptarlo, se traten de enseñanzas de filosofía oriental, de filosofía occidental, una enseñanza del Gurú Buda Shakyamuni o un tema explicado por los científicos.

Gurú Buda Shakyamuni dijo: «Examina bien mis enseñanzas, de la manera que un orfebre examina el oro, cortándolo, frotándolo y fundiéndolo, para ver si es oro falso, mezclado o puro».

Por consiguiente, tenemos que examinar las enseñanzas del Buda -Dharma- utilizando el razonamiento, el análisis, la lógica, pero no la fe ciega. Solo después de haber hecho esto, debemos considerar la posibilidad de aceptar sus enseñanzas.

Por lo tanto, cuando leemos por primera vez acerca del Dharma, no debemos aceptarlo sin pensar en ello. Cuestionar el Dharma es lo que se espera que hagamos en este período inicial. Aferrarse emocionalmente a las palabras o a la idea del Buda en el paraíso apenas supone beneficio. Porque cuando la vida se torne difícil y surjan problemas, no tendremos una comprensión interior del Dharma con la cual podamos sostenernos.

Agradezco a todos aquellos que buscan hoy la felicidad de una manera diferente al modo en el que la buscaban anteriormente. Esta vez os estáis liberando a vosotros mismos, abriendo la puerta de la liberación, la puerta de la gran libertad, a través de la comprensión del método interior, el método espiritual para lograr la felicidad. Este es un punto clave, porque la felicidad no está fuera de nosotros, sino dentro. La felicidad está en nuestra mente. Tanto si hablamos de la felicidad temporal o la felicidad última, no hay manera de encontrarla, excepto a través del desarrollo de la mente.

Si echamos una mirada retrospectiva a nuestras propias experiencias vitales, debemos preguntarnos: ¿cómo surge la felicidad? ¿Cómo surge la infelicidad? ¿La felicidad y la infelicidad surgen de causas externas o surgen de nuestra

propia mente? Da la impresión de que el mundo exterior es la fuente del goce y de los problemas. Sin embargo, mirad con mayor detenimiento. La clave es nuestra vida interior.

La verdadera fuente de la felicidad y de la miseria, la causa principal de esas experiencias, es la mente y cómo ve la mente todo lo que encuentra. Una persona que comprende esto comete pocos errores en la vida, experimenta más felicidad, siente una mayor paz. A veces escuchamos que se dice: «Oh, tú estabas con tan buen espíritu esta mañana, y ahora, sin embargo, pareces tan decaído». Esta vida, que se asemeja a una montaña rusa, sucede porque no tenemos control sobre nuestra mente.

Aquellos que entrenan su mente experimentan los problemas de manera bastante diferente al modo que lo hace la mayoría de las personas. Independientemente de que las condiciones sean buenas o malas, las personas que entrenan su mente permanecen estables y felices. Nada conduce a que sus espíritus decaigan. Este es el valor de la comprensión de la mente, sus cualidades y sus potencialidades.

En las montañas donde nací, en el distrito de Solukhumbu cerca del monte Everest, los aldeanos a menudo secan las pieles de los animales bajo el sol. Esto causa que las pieles se contraigan, se sequen y se vuelvan rígidas. Los aldeanos utilizan esas pieles para hacer zapatos, sacos para almacenar la harina de cebada y contenedores para guardar el queso después de suavizar el cuero aplicándole manteca y luego presionando y

apretando la piel con sus manos y sus pies. Al sobar la piel seca, esta se vuelve flexible, de modo que los aldeanos pueden cortarla y hacer con ella zapatos, sacos y otras cosas.

Por otro lado, los nómadas en el Tíbet utilizan las pieles secas de los animales para envolver grandes bloques de manteca, y esas pieles permanecen rígidas. Los nómadas mantienen la manteca envuelta dentro de las pieles secas durante largos períodos de tiempo, pero no hacen nada más a las pieles. Por consiguiente, las pieles permanecen rígidas, pese a haber estado en contacto con la manteca durante años.

La piel de animal masajeadada de Solukhumbu muestra de qué manera una mente endurecida por los pensamientos negativos puede ser ablandada y mejorada a través de la escucha del Dharma. Sin embargo, la mente que no ha sido expuesta a la aplicación del Dharma es inflexible y de uso limitado, como las pieles duras utilizadas por los nómadas tibetanos para las reservas de manteca. Una mente espesa, dura, cerrada tiene un beneficio limitado. De una mente inflexible como esta, surgen dificultades sin fin.

## **La naturaleza de la mente y su potencial**

¿Qué es la mente? No es el cerebro. Es un fenómeno sin forma, incoloro, intangible, cuya naturaleza es clara y capaz de percibir objetos. De la misma manera que un

espejo refleja la imagen de un objeto, la mente es capaz de percibirlos y reflejarlos.

Hay dos aspectos relativos a la naturaleza de la mente: el aspecto convencional de la mente que percibe, y el aspecto último de la mente, que denominamos la naturaleza de luz clara de la mente. Discutiremos los estados convencionales y últimos más tarde, pero, por el momento, es útil pensar en el aspecto último de la mente como naturaleza de luz clara. La mente última es pura, en el sentido de que no se encuentra mezclada con engaños ni oscurecimientos de ningún tipo, y está vacía de existencia inherente. Esta es la naturaleza última de la mente, o lo que llamamos la naturaleza búdica, que se encuentra dentro de todos nosotros.

Hay naturaleza búdica en la mente de cada ser sentiente, no importa cuántas acciones negativas hayan cometido los seres vivientes o cuán pesadas sean sus mentes debido a sus visiones erróneas.

Esta naturaleza búdica subyacente nos ofrece esperanza, porque implica que, si nuestra mente de luz clara se encuentra con condiciones favorables, como un maestro que revela el camino de la virtud, podemos emprender acciones para lograr la felicidad de la liberación y la iluminación. Sin embargo, si nuestra mente de luz clara encuentra condiciones desfavorables, como maestros no virtuosos o amigos que nos desvían de la educación espiritual, entonces la mente degenera. Cuando esto ocurre, la naturaleza búdica no se pierde, pero la

oportunidad de experimentar felicidad, aprehensiones profundas y sabiduría se retrasa de manera grave.

Pensemos en un gran gong. El potencial de producir sonido está dentro del gong, pero el instrumento necesita encontrar cierta condición, que alguien lo golpee para que el sonido emerja. El sonido no surge desde fuera o desde algún otro sitio. El potencial de sonido está dentro del gong. El sonido emerge cuando este es golpeado por un mazo de percusión.

De manera semejante, la manteca puede ser producida a partir de la leche. El potencial para la manteca está allí, en la leche. Se trata de encontrar las condiciones que puedan producir la manteca a partir de la leche. Por lo tanto, nuestra mente tiene naturaleza búdica. El potencial para la felicidad última e imperecedera se encuentra ya dentro de nosotros. Se trata de crear las condiciones apropiadas para lograrla.

De este modo, siempre hay esperanza. La vida está llena de esperanza. No importa cuán graves sean las acciones negativas que hayamos cometido, siempre existe el potencial para estar libres de los pensamientos perturbadores y de los oscurecimientos, libres de las negatividades, libres de los miedos, es decir, libres de todo sufrimiento. Este potencial está siempre dentro de nosotros. Está en nuestras propias manos. Depende de nosotros.

Como la vida está llena de esperanza, no hay necesidad de que nos deprimamos. Incluso para aquellos que se han

encontrado con el Dharma hace mucho tiempo y aún experimentan muchos obstáculos en la vida, y progresan de manera limitada en su práctica espiritual, el potencial para la realización total está intacto. Esto se debe a la naturaleza de luz clara de la mente, la naturaleza búdica dentro de nosotros. Los problemas y los obstáculos son temporales. Las causas de los problemas pueden ser removidos.

## **La mente sin principio**

¿De dónde viene la mente? Algunas personas piensan que su mente individual viene de una gran mente universal que, como un planeta, se fragmentó en millones de piezas hace mucho tiempo, cada una de las cuales encontró su camino hacia un cuerpo. En la práctica, esta concepción implica que, si pensamos en la mente individual de los seres vivos como el resultado de una suerte de envío postal que proviene de una gran mente universal imaginada como un cartero, podemos imaginar nuestra mente individual, fragmentada y depositada en nuestro cuerpo, como la mente de nuestro cartero universal. Es muy divertido si lo consideramos de este modo.

Hay otras personas que creen que nuestra mente viene de nuestros padres. Examinemos esta concepción. Chequeemos este sentimiento de ser un «yo» y de dónde viene. ¿Por qué tenemos este sentido de ser un «yo» sin necesidad de que nuestros padres o nuestros maestros nos

lo muestren? El sentimiento de ser un «yo» ha estado allí desde el principio. ¿Qué puede causarlo? ¿El sentimiento de ser un «yo» viene de la madre, del padre o de ambos?

Si el sentimiento de ser un «yo» viene de nuestros padres, debería ser como el de nuestra madre, nuestro padre o el de ambos, de tal modo que los niños deberían ser exactamente como sus padres, ¡excepto que habitan en un cuerpo diferente! De esta manera, los padres nacerían de padres. ¡Naceríamos de nosotros mismos! Pensad en ello. Sería interesante investigar esta concepción.

Nacemos de nuestros progenitores, pero nuestra mente y la mente de nuestros progenitores no son una unidad. Tenemos nuestras propias experiencias y, por lo tanto, tenemos mentes separadas. La mente de este minuto viene del minuto de mente anterior. La continuación de la mente de hoy viene de la mente de ayer. La mente de este año es la continuación de la mente del año previo, y la mente del año previo es la continuación mental del año que le precedió, etc. Cada momento de la mente depende del momento anterior. Por eso se dice que la mente es un continuo mental sin principio.

Algunas personas piensan que nacemos con una mente que es como una página en blanco, y que los engaños en la mente surgen con posterioridad. No es así. Desde el principio de esta vida nuestra mente no ha estado libre de los sufrimientos y los engaños, incluidos la ignorancia, el apego y la ira.



¿Los engaños vienen de nuestros padres? No. Nuestros engaños no vienen de nuestros padres. La mente de nuestras vidas previas tenía engaños, y como los engaños no fueron efectivamente removidos, el continuo de la mente carga esos engaños de una vida a otra.

Todos hemos notado cuán diferentes pueden ser los niños de sus padres en términos de personalidad, inteligencia, interés, etc. Incluso los niños de unos mismos padres a menudo resultan distintos entre ellos y de sus progenitores. Incluso los bebés muestran hábitos y características disímiles sin que esto les sea inculcado por sus padres.

No importa cuánto esfuerzo hagan los padres por educar a sus hijos de modo semejante, sus diferencias permanecen. Algunos niños son agresivos o crueles desde muy corta edad, mientras otros son discretos y amables. La causa principal de estas desemejanzas son las huellas de vidas previas en la mente de estos niños.

Consideremos un niño nacido con órganos o sentidos defectuosos. Incluso si intentamos explicar esta situación haciendo referencia a uno u otro gen, diciendo que no funciona de manera apropiada, esto solo demuestra *cómo* ocurrió el defecto. No explica por qué este niño específico tiene que enfrentar esta condición específica que conduce a este defecto específico.

Los padres pueden tener varios niños, por consiguiente: ¿por qué razón ocurre que este niño concreto tiene esta complicación genética específica? Debemos analizar la cuestión. Que los científicos no hayan escrito libros acerca

de las vidas pasadas no significa que no existan las vidas pasadas. Después de todo, tampoco tenemos memoria de haber sido concebidos en el útero de nuestra madre, ¡y eso no significa que no hayamos nacido del útero de nuestra madre!

Por lo tanto, el simple hecho de no recordar las vidas pasadas no puede ser el único argumento para rechazar la idea de las vidas pasadas. Nuestra propia experiencia es que la mente es un continuo: del pasado al presente, del presente al futuro. Necesitamos pensar esto y razonarlo.

Algunas personas recuerdan sus vidas previas con gran claridad, incluso con detalles validados por personas que conocieron a sus predecesores. Esto apoya la concepción de la continuidad mental previa a la vida actual. Por ejemplo, el tutor de Su Santidad el Dalai Lama me contó que cuando introducía alguna dimensión del Dharma a Su Santidad cuando era un niño, este manifestaba una profunda comprensión. Esto ocurría incluso cuando el tutor aún no le había hablado o explicado el tema anteriormente, ¡incluso cuando ni siquiera él mismo había pensado en ello!

Muchas personas pueden recordar las vidas pasadas, las personas a quienes conocieron o incluso ciertos incidentes, sin que se les haya hablado previamente de ellos. Cuando la verdad de esos recuerdos se comprueba, resulta que son exactamente como estas personas los recordaban.

## **La mente y la búsqueda de la felicidad**

En nuestra vida cotidiana, lo que hagamos con nuestra mente, con nuestra palabra y con nuestras acciones, deja huellas en nuestra consciencia. Cada momento de pensamiento, de palabra y actividad planta semillas dentro de nuestro continuo mental.

Es como grabar un vídeo. Cuando hacemos una película, la imagen del objeto filmado es capturada por nuestro dispositivo. Cuando las condiciones se presentan, en el momento de editar el vídeo, conectarlo a un proyector y encenderlo, la imagen es proyectada. Aparece y todos pueden verla en la pantalla. De la misma manera, nuestras acciones crean huellas en nuestro continuo mental que se manifiestan cuando las condiciones maduran.

Nuestras acciones positivas, también llamadas buen karma, dejan una huella positiva en nuestra mente. Cuando las causas y condiciones se reúnen para que una huella positiva se cristalice, vemos de pronto algo hermoso como el florecimiento de una flor, o experimentamos la oportunidad de compartir algo que disfrutamos. Por ejemplo, podemos cruzarnos de manera inesperada con un muy buen restaurante donde sirven unos platos deliciosos. Estas son las maduraciones de semillas positivas pasadas que han sido dejadas en nuestro continuo mental en vidas anteriores, incluso tropecientos eones en el pasado.

Aunque todos hemos realizado algunas acciones positivas, también hemos sido controlados, a lo largo de innumerables renacimientos, por los engaños de la ignorancia, el apego, la ira y el orgullo. Nuestra mente ha

estado, durante mucho tiempo, afectada por estos engaños, los cuales, a su vez, influyen nuestras acciones. Durante mucho tiempo, nuestro continuo mental ha cargado con esas huellas.

Esta habituación es la razón detrás de nuestra incapacidad para aplicar las enseñanzas del Buda en todo momento, aun estando familiarizados con ellas intelectualmente. No podemos aplicar los antídotos de forma efectiva en los momentos en los cuales más lo necesitamos. A menudo olvidamos por completo las enseñanzas en el momento en el cual surgen los engaños. Y, sin embargo, las enseñanzas son medicina para nuestra mente agitada.

Cuando estamos enfermos -sea que padezcamos una jaqueca o un dolor de estómago, o suframos un ataque cardíaco, infecciones o dolor de muelas-, tomar un tipo de medicina puede poner fin a una de las dolencias, pero no a todas ellas. Si estamos sufriendo varias enfermedades, necesitamos ver al médico para recibir una prescripción apropiada para cada una de las enfermedades, y luego tomar esas medicinas para recuperarnos.

Ocurre exactamente lo mismo con nuestra mente. Padece varias enfermedades, como por ejemplo la enfermedad de la ignorancia, el apego, el orgullo, la envidia, y una variedad de aflicciones mentales sutiles y burdas. Esto produce sufrimiento mental, y para ello se necesitan remedios específicos.

Por ejemplo, cuando emerge la enfermedad mental de la ira, ¿cómo aparece y cómo se siente? ¿Estamos a gusto cuando estamos enfadados? No, no estamos cómodos, ni estamos alegres. Se siente más bien como si tuviéramos una hoja de acero afilada clavada en el corazón. Nuestra experiencia es similar con la aflicción mental del orgullo, se siente como si una enorme montaña escarpada estuviera atascada dentro de nosotros. Y cuando somos cautivos del apego nos sentimos constantemente ansiosos y tensos, ¡como si alguien estuviera arrancándonos el corazón!

¿Por qué nuestra mente está tan a menudo perturbada y disgustada? Esto ocurre porque no hemos comprendido que la principal causa de nuestra infelicidad está dentro de la propia mente. Desde siempre hemos asumido que la causa principal de la infelicidad es externa, por ese motivo siempre intentamos manipular el entorno exterior para encontrar la felicidad. Cuando esto fracasa, culpamos a los otros, y no se nos ocurre mirar dentro, intentar desarrollar nuestra mente.

Incluso cuando tratamos de investigar nuestro yo interior, lo hacemos con una comprensión errónea, la cual solo aumenta nuestra confusión. Si no nos embarcamos en el camino del Dharma que conduce a la felicidad última, no la actualizaremos. No obstante, tenemos el potencial para lograrlo, siguiendo el camino que elimina la raíz del sufrimiento, las emociones aflictivas y los engaños que están impresos en nuestra mente. Cuando logremos

arrancar de raíz los engaños, no habrá obstáculo alguno a la felicidad eterna.

Lamentablemente, por lo general sabotamos la búsqueda de nuestra propia felicidad. Cuando alguien nos sugiere que leamos un libro del Dharma, o que escuchemos las enseñanzas del Dharma, el orgullo o la pereza nos envuelven. Pensamos: «Ya sé todas esas cosas. No necesito volver a escucharlas».

Si pensamos de este modo, nos sentiremos perdidos durante los períodos críticos de nuestra vida, incluso si hemos leído muchos libros del Dharma o escuchado muchas enseñanzas. Nos sentiremos derrotados, como si nunca antes hubiéramos encontrado las enseñanzas. Peor aún, culparemos o dañaremos a otras personas pensando que, a través de ese comportamiento, lograremos lo que queremos, aunque fracasaremos en la tarea de implementar una solución real: chequear y dirigir nuestra mente.

Las enfermedades físicas pueden ser curadas por medio de la medicina apropiada, pero no es tan fácil curar la enfermedad interior del pensamiento engañoso. Los pensamientos perturbadores pueden incapacitarnos, de modo que tomamos pastillas que nos anestesien frente al dolor o tratamos de dormirnos esperando que la inconsciencia nos libere de la agonía mental por un tiempo.

Sin embargo, estas enfermedades interiores no pueden curarse con medicina exterior. Por ese motivo, necesitamos estudiar el Dharma y utilizarlo para erradicar las

enfermedades interiores que llevan al sufrimiento, no solo en esta vida, sino en una vida tras otra.

¿Tenemos alguna oportunidad para lograr la felicidad? ¡Por supuesto que la tenemos! Pese a que la naturaleza de la mente está actualmente oscurecida por los engaños, la mente no es igual a los engaños, como el cielo no es igual a las nubes que flotan en el espacio. Las nubes se forman debido a causas y condiciones, pero desaparecen cuando esas condiciones cambian. Cuando el cielo se aclara, los rayos del sol lo atraviesan, nutriendo la tierra y ofreciendo goce a muchos seres vivos.

De igual modo que el tiempo nubloso es temporal, la mente egoísta, con sus engaños y errores, es temporal. No es eterna. Los oscurecimientos de la mente, como las nubes, aparecen debido a causas y condiciones, por ello pueden ser removidos a través de diferentes causas y condiciones. Esta mente puede liberarse del engaño y asegurarse una felicidad duradera.

Los aldeanos en el Tíbet ponen leche en mantequeras de madera, se aseguran de que todas las condiciones sean las correctas, y luego diligentemente baten la leche. A partir de esa leche se produce una manteca rica y dorada.

De la misma manera que la leche contiene el potencial para la manteca, la mente contiene el potencial para la felicidad. Podemos desarrollar nuestra mente completamente a través del estudio y la aplicación de los métodos del Buda y, gracias a ello, ser capaces de entender la mente de todos los seres sentientes, conocer los métodos

más apropiados para ayudarlos, y guiarlos hacia la felicidad incomparable. Al buscar la felicidad eterna, podemos asegurarnos, no solo nuestra propia felicidad, sino también la felicidad de todos los seres. Este es el potencial de nuestra mente.

¡Es asombroso y extraordinariamente maravilloso de qué modo podemos beneficiar a otros con nuestra mente! Nuestro precioso cuerpo humano nos ofrece la oportunidad ideal para satisfacer nuestras propias aspiraciones y también la de los innumerables seres vivos.

## **La mente es «la creadora»**

Uno de los puntos fundamentales del budismo es que no hay un creador separado de nuestra propia mente. No hay un creador que tenga una mente separada de la nuestra. No hay nadie fuera que esté creando los altibajos en nuestra vida. Es nuestra propia mente y nuestras propias acciones las que han producido colectivamente los resultados que ahora enfrentamos. Nuestra completa experiencia de vida ha sido causada por las aflicciones mentales de la ignorancia, el apego, la ira, que luego motivaron nuestras acciones.

El mundo entero, tal como lo experimentamos, emerge de la mente y es causado por las impresiones del karma positivo y negativo depositado en la mente. Nuestro mundo, nuestras percepciones, nuestras experiencias, son manifestaciones de las impresiones kármicas que han



madurado. Experimentamos un cuerpo humano, como así también sentimientos de felicidad, sentimientos de sufrimiento y sentimientos neutrales, debido a las impresiones kármicas particulares que han madurado. Además, nuestros agregados -forma, sentimientos, consciencia, discriminación, factores composicionales- que conforman nuestro sentido del yo, todo ello viene de nuestra mente y de las impresiones kármicas.

El modo en el que aparecen las cosas en nuestra experiencia depende de esas impresiones kármicas en nuestra mente, las cuales determinan lo que la mente proyecta y cómo etiqueta las cosas. Por lo tanto, no podemos confiar en las apariencias exteriores. Lo importante son los factores internos de la mente.

La raíz fundamental del engaño es la ignorancia, el hecho de no saber cuál es la realidad última del «yo» y la última realidad de los agregados. La mente ignorante ve que los agregados realizan funciones, y luego les atribuye la etiqueta «yo» a esos agregados. Sin embargo, se trata de una mera atribución, la mente cree que hay un yo verdaderamente existente, un «yo» que está ahí, en los agregados.

La ignorancia es el mayor de todos los pensamientos supersticiosos, la reina de los engaños, que nos ciega a la diferencia entre el verdadero «yo» y el falso «yo». El «yo» aparentemente verdadero, a veces llamado «yo convencional», es aquel que es solo atribuido por la mente sobre la base de los agregados, pero que está vacío de

existir por su propio lado. El falso «yo» es aquel que aparece como inherentemente existente, como si existiera por sí mismo, y no como un mero «yo» atribuido por la mente.

Si nos ponemos gafas sucias para mirar el mundo, veremos el mundo como sucio. Podremos ver algo del mundo, pero no de manera precisa. Por consiguiente, aunque vemos apariencias todo el tiempo, esas apariencias no son verdaderas o correctas.

Una vez que concluimos erróneamente que hay un yo verdaderamente existente, surge el ego, emerge el pensamiento de autocomplacencia, y a partir de allí fluyen las emociones perturbadoras y las acciones erróneas.

Habitualmente, el surgimiento de la ira está basado en la creencia de que alguien nos está creando problemas. Pensamos: «El problema que estoy experimentando ahora mismo viene de esa persona». Nuestros pensamientos de ira, orientados a dañar a otras personas, echan sus raíces en la creencia de que alguien es la fuente de nuestra miseria y que esos problemas no tienen nada que ver con nuestras propias acciones equivocadas. Esta creencia es totalmente infundada e incorrecta.

Esos pensamientos de ira ilustran nuestra creencia en un creador externo como fuente de nuestros problemas. En vez de comprender que nuestra propia mente nos llevó a realizar acciones negativas que resultaron en consecuencias negativas, erróneamente creemos que hay un creador externo, o alguien que daña, que nos crea

problemas. En el momento en que comprendamos que nosotros somos los creadores, que todos los problemas vienen de acciones y pensamientos que realizamos influenciados por los engaños, no habrá nada externo a quien culpar, ninguna persona a quien responsabilizar y, por lo tanto, no habrá base alguna para nuestra ira contra la cual dirigirse.

En estos días se escucha a menudo el término «instinto». Cualquier cosa que el niño hace, que no haya sido enseñado por los padres o los maestros, es denominado «instinto».

En el budismo explicamos este tipo de acciones diciendo que son causadas por las impresiones que han dejado las acciones positivas, negativas y neutrales realizadas en el pasado. Estas acciones dejaron impresiones en el continuo mental que causan que el niño repita acciones similares en el presente, y que continuarán manifestándose en el futuro, a menos que las impresiones sean removidas. De este modo, el ciclo de acciones prosigue, reforzando las impresiones que dan lugar a los mismos resultados.

Volvamos a la analogía del vídeo en la que decíamos que capturamos imágenes de personas y eventos como hace una cámara. Luego, con el artefacto apropiado, proyectamos y vemos las imágenes grabadas. De igual modo, las impresiones de aquello que consideramos «verdaderamente existente», depositadas en nuestros continuos mentales, nos lleva a proyectar «existencia verdadera» en todo aquello que percibimos. Cuando, por

vez primera, encontramos un objeto, persona o situación, esto forma la «pantalla» sobre la cual nuestras impresiones pasadas proyectarán una imagen.

Si en alguna ocasión encontramos a alguien que no nos da aquello que queremos, nuestras impresiones negativas inmediatamente proyectan sobre ese individuo la etiqueta de «mala persona». Allí mismo emerge la creación de un problema, un enemigo.

Nuestras impresiones positivas funcionan de manera similar. Nuestras acciones virtuosas dejan impresiones positivas, de tal modo que, cuando las causas y condiciones se reúnen, nuestra mente proyecta etiquetas positivas sobre el objeto con el cual nos encontramos, como «buena persona», «herramienta útil» o «divertido». En otras palabras, la mente atribuye existencia. La mente es «el creador».

Una vez que etiquetamos a alguien como «amigo», somos amables con esa persona. Si etiquetamos a una persona como «enemigo», podemos rehusarnos a ayudar a esa persona. Si etiquetamos a la persona como una «extraña», somos indiferentes.

De este modo, vemos que todo, incluidas nuestras percepciones y estados emocionales, depende de las proyecciones de la mente. Debido a los engaños y a las impresiones, nuestra mente etiqueta los objetos, las personas o las situaciones como «verdaderamente existentes», y luego creemos completamente en nuestras etiquetas.

A partir de aquí podemos ver que la causa principal de felicidad e infelicidad está dentro de nuestra propia mente. La mente discrimina entre personas y situaciones, las etiqueta, y luego cree en las etiquetas como si tuvieran existencia verdadera. Pero esas etiquetas no existen verdaderamente. Son meras etiquetas. Este es un punto muy importante que debemos entender y recordar.

Por lo tanto, es crucial entender la naturaleza de la mente, su evolución, y cuán vasto es su potencial. A través de esta comprensión nos abrimos a la correcta comprensión de todas las enseñanzas del Buda.

Entender la mente y todo su potencial nos permite comprender, de manera plena, la explicación de la naturaleza del sufrimiento, su origen, la posibilidad de acabar con él, así como también aplicar los remedios que garantizan el fin del sufrimiento que encontramos en las Cuatro Nobles Verdades.

# 1. La verdad del sufrimiento

La noble verdad del sufrimiento (*dukkha*) es esto: el nacimiento es sufrimiento; envejecer es sufrimiento; la enfermedad es sufrimiento; la muerte es sufrimiento; pesar y lamentación, dolor, pena y desesperación son sufrimientos; asociarse con lo que no es placentero es sufrimiento; separarse de lo placentero es sufrimiento; no conseguir lo que uno quiere es sufrimiento. En breve, los cinco agregados de apego son sufrimiento.

*Dhammacakkappavattana sutta*

## Por qué el Buda comenzó enseñando el sufrimiento

¿Por qué viajamos hacia el este, hacia el oeste o hacia cualquier otro sitio? ¿Por qué nos entretenemos con tanta actividad? Si chequeamos nuestra mente, descubrimos que lo que subyace a nuestras acciones es nuestra búsqueda de felicidad. En lo profundo de nosotros mismos estamos desbordantes de insatisfacción. No importa las razones que nos demos acerca de nuestros trajines, como querer aprender y experimentar cosas nuevas, la razón principal es que anhelamos la felicidad y deseamos evitar el sufrimiento.