

La meditación en la vida cotidiana, fuente de paz interior.

Enseñanzas de SS Dalai Lama (resumen de la introducción)

Traducción Karen Molina

Fribourg (Suiza), 13 abril 2013

- El tiempo pasa. He vuelto a Suiza varias veces y ya no encuentro a amigos que tenía, ya no están, únicamente permanecen en mi recuerdo. El tiempo transcurre sin detenerse. Esto no podemos evitarlo. Lo que sí podemos hacer es usarlo bien... y cuando deseas desarrollar una vida adecuada y atenta, creas entusiasmo.

- Se trata de desarrollar una vida positiva basada en una motivación adecuada y actos apropiados. Y todo ello depende de nuestra actitud mental.

- Donde se experimentan las sensaciones y emociones es en nuestra mente en conexión con el cuerpo.

- La mente puede decidir cómo experimentar un sufrimiento. Por ejemplo, una mente infeliz puede llegar a encerrarse en si misma, a aislarse y sentir miedo. Pero, también la mente puede ayudarte a crear la felicidad deseada.

- Hay que vigilar los recuerdos de experiencias pasadas ya que pueden generar apego o rechazo. A los animales esto no les ocurre (risas).

- ¡Nos hacemos viejos! Por lo tanto hay que utilizar el tiempo que nos queda con sentido. Si me veis joven es que os estáis equivocando, se trata de una falsa ilusión (risas).

- Una cultura materialista nos enfrenta a problemas innecesarios, alejándonos de nuestra mente. Ahora cada vez se habla más de la necesidad de la espiritualidad, que nos lleve a una vida feliz más allá de las transitorias experiencias sensoriales. Por ejemplo, estás en un aeropuerto y se retrasa el vuelo, entonces en vez de ponernos muy inquietos, como a mi también me ocurre, puedes aprovecharlo para meditar. Entonces decido meditar sobre el karma, la impermanencia... Si nos lo proponemos podemos mantener las emociones en calma. En cambio, cuando dejamos que la mente se involucre con las dificultades es cuando aparece el sufrimiento. Hay que usar la mente para calmar las emociones. ¡Hay que adiestrar la mente!

- La auténtica felicidad no viene de fuera. A nivel científico se está demostrando que de lo material no llega la paz y la felicidad.

.....

- Nuestra inteligencia debe reforzar nuestra fe y buscar refugio en las Tres Joyas.

- En la escuela Madhyamika se explica muy bien cómo funcionan los fenómenos: descubriremos que todo proviene de causas y condiciones, nada existe inherentemente, como dijeron Buda, Asanga, Nagarjuna...

- El yo, el alma o Dios no existen por si mismos. Esta es la diferencia entre el budismo y las religiones teístas.

- Si sigues una religión teísta puede que desees ser como tu Dios, como Jesús lleno de infinito amor... y esto es muy bueno! O si eres budista vigilar la ley de causa y efecto. Es nuestra propia mente la que nos proporciona diferentes resultados. El camino es distinto pero el objetivo es el mismo: todas las religiones buscan que la persona sea bondadosa, por eso debemos respetarlas. Incluso dentro de budismo también hay diferentes escuelas debido a los diversos niveles y predisposiciones de cada practicante.

- Es normal que uno tenga fe en su propia religión, pero hay que tener respeto por las demás. "Yo no intento hacer propaganda del budismo, pero no os fieis de este monje budista francés que sí hace propaganda" (señalando a su traductor Matthieu Ricard) (risas). En el Vinaya se dice que únicamente debemos dar enseñanzas si se nos pide.

- Hay millones de personas no creyentes que piensen que el amor y la compasión son aspectos religiosos, ¡esto es un gran error! La visión secular puede estar abierta a las religiones. En India hay muchas religiones y se respetan entre ellas. Debe haber una forma secular de educación, desde las guarderías hasta la universidad, sobre el amor, la compasión, el respeto... de cómo encontrar paz mental, paz interior.

- Y ahora todos a comer que también debemos cuidar el cuerpo (risas).

.....

- Buda, una vez alcanzada la iluminación, tardó en dar enseñanzas, no lo hizo hasta que vio que había seres apropiados. La primera enseñanza fueron las Cuatro Nobles Verdades. La Primera Verdad, lo primero que debemos hacer es descubrir nuestra propia realidad y luego buscar el camino para cesar el sufrimiento. Primero explicó el resultado y luego la causa para que lo entendiéramos mejor. El orden es: sufrimiento, causa, cesación y camino.

- Las Cuatro Nobles Verdades explican también la ley de causa y efecto. El sufrimiento y la felicidad provienen de causas y condiciones. La virtud aporta felicidad y hace que nos involucremos en acciones positivas. De ahí parten también los Doce Vínculos Interdependientes.

- Si entendemos la ley de causa y efecto, nos lleva a entender la interdependencia y también la ausencia del yo, porque también el yo depende de causa y efecto. Conociendo el tercer tipo de sufrimiento, el que lo abarca todo, veremos que también está basado en una causa que son los engaños, que provienen de la ignorancia, del desconocimiento de la verdadera naturaleza de los fenómenos.

- ¿De dónde proviene el sufrimiento? Para poder evitarlo necesitamos conocer su causa: las diez acciones negativas y los engaños que están en nuestra conciencia, que son los factores mentales. Las acciones provienen de nuestra conciencia que es estudiada muy

profundamente en el sutra y aún más en el tantra. Los psicólogos occidentales pueden adquirir conocimientos a partir del budismo. La ciencia es una aproximación a la realidad y por ello puede aprender del budismo. La causa que nos lleva a la felicidad es una causa real que puede ser conocida por una mente que investigue la realidad. Pero la apariencia que tenemos de la realidad no es la realidad. ¿Cómo es la realidad? Debemos analizar lo que creemos que es real. El budismo en su análisis desmenuza la realidad y esto es muy útil para la ciencia.

.....

- Lo más importante es la Verdad de la Cesación. Si investigamos veremos que podemos detener el sufrimiento. Conociendo los engaños debemos aplicar los antídotos apropiados que puedan cesarlos. Debemos eliminar la base de la cual surgen los engaños. Hay engaños relacionados directamente con la sabiduría, otros no. También hay engaños referidos a la visión y otros no. De los cinco engaños que tienen que ver con la visión, el más importante es la ignorancia o oscurecimiento a la sabiduría. El peor engaño es aferrarse a un yo que creemos autoexistente.

- Existe una relación inversa entre engaño y virtud: cuando uno aumenta el otro disminuye y viceversa. Ocurre lo mismo si comparamos el yo que existe por si mismo o no. Es uno o el otro. Son opuestos.

- Cuando eliminamos la base de la ignorancia alcanzamos la liberación, ¡somos seres aryas! Conclusión: los oscurecimientos que están en nuestra mente no son de la naturaleza de la mente. Cuando descubres esto, eres libre.

- Existen fenómenos más ocultos que otros y podemos necesitar de las enseñanzas para descubrirlos. Todos los fenómenos son interdependientes, esta es la realidad. Si no entiendes algo del budismo, lo mejor es dejarlo y no generar un pensamiento negativo o equivocado.

- Visión errónea es cuando sobrevaloramos las características de un objeto o creer que existe por si mismo. Analizando el objeto descubriremos que no posee las características extras que le atribuimos y que no existe por si mismo, sino que es el resultado de causas y condiciones.

- En USA, un amigo investigó que cuando nos enfadamos con un objeto, el 90 % de nuestro enfado proviene de nuestra propia mente que ha creado, ha sobre exagerado las características. Se trata de un factor mental erróneo que hace una proyección.

- Nos liberamos de las visiones erróneas progresivamente, poco a poco, ya que están muy arraigadas.

- Cuando vamos aplicando el antídoto, la cesación va en aumento. La huella de la ignorancia son los oscurecimientos a la sabiduría: el aferramiento al yo. Con el conocimiento de la realidad, descubriendo su vacuidad podemos llegar a evitar el aferramiento al yo. Para ello necesitamos la concentración. Ética, concentración y sabiduría son complementarias, son los Tres Adiestramientos. En resumen, lo que se busca es el logro de la sabiduría, pero para ello se necesita concentración y ésta precisa de la ética. Esto es la Joya del Dharma: la Verdad de la Cesación y la Verdad del Camino.

.....

- En el siglo VIII, en la Universidad de Nalanda (India) había grandes eruditos de la escuela Madhyamika y otras escuelas, como Kamalashila i otros. Algunos, invitados por los reyes de Tíbet, se trasladaron allí para expandir un budismo muy puro y eliminar dudas sobre el Dharma. Actualmente hay muchos países budistas, pero el budismo de Tíbet es muy completo por su extensión y pureza.
- Todos los textos budistas de dichos eruditos pueden ser estudiados desde un punto de vista científico. Hay que seguir las enseñanzas si por un razonamiento lógico lo consideras apropiado. No aceptarlas porque lo dijo Buda a un lama.
- Kamalashila en *Estudios de meditación* explica cómo evitar las visiones incorrectas.
- En el siglo X, Atisha se traslada de India a Tíbet, a petición del rey, para poder clarificar y expandir de nuevo el budismo sin errores, ya que se había degenerado. El rey pide con muchísima humildad este texto a Atisha, haciéndose muy, muy pequeñito (risas) ante la grandeza del maestro indio.
- *Una Luz en el Camino* es un texto compuesto por Atisha del cual surgieron otros grandes textos. Es un texto muy corto que explica cómo llevar a cabo el camino de una manera gradual, paso a paso según su propia experiencia. Te explica desde el principio, ya que es necesario tener esta base para poder ir adiestrándonos. Necesitamos los preliminares antes de involucrarnos en prácticas más avanzadas. Desde nuestra propia realidad avanzaremos en los diferentes niveles hasta llegar al tercer nivel de la bodichita o el nivel del tantra. Así no desperdiciamos nuestro tiempo en prácticas de las que no conseguimos nada por no poseer la base.
- Los resultados no llegan a corto plazo. Hay que escuchar, analizar y meditar sobre las enseñanzas hasta llegar a realizarlas, poseer la experiencia.
- Y ahora vamos al texto.

(Este es un resumen realizado por Ramón Martí de la introducción que dio SS Dalai Lama antes de comentar el texto de Atisha. Pido disculpas por los errores de transcripción o comprensión que haya cometido.Fribourg Abril 2013