**Virtud y realidad**

**Método y sabiduría en la práctica del darma**

**Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999.**

* **Lam-rim y Atisha.**
* **Escuela kadampa.**

En Tíbet, Atisha organizó las enseñanzas del Buda en una secuencia gradual que, más tarde, fue conocida como *Las etapas del camino a la iluminación* (Lam-Rim) y cuya esencia es el método y la sabiduría. Explícitamente, este camino consta de tres aspectos principales: renuncia, bodichita y visión correcta. La tradición kadampa, fundada por Atisha, se convirtió en la base de la escuela guelug del budismo tibetano que, a su vez, fue fundada en el siglo XV por el erudito y yogui iluminado, el lama Ye Tsongkapa. Esta tradición vive hoy día en la mente y en las enseñanzas de grandes maestros, como Su Santidad el Dalai Lama…

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 9.

* **Impresiones negativas mentales.**
* **Su base es una acción negativa.**

Por otra parte, las acciones que están impulsadas por una mente nociva, y que dañan a los demás, dejan impresiones negativas en nuestro continuo mental. Dichas impresiones se manifiestan más tarde como apariencias indeseables y, cuando nuestros sentidos entran en contacto con ellas, experimentamos sensaciones desagradables. Esta es la evolución de los problemas de nuestra vida; así es como empiezan. Su origen se encuentra en nuestra propia mente, con nuestros pensamientos negativos. El resultado final es el sufrimiento que experimentamos en esta vida o en las vidas futuras.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 11.

* **Paz interna.**
* **Experimentarla tal y como es.**

Lo que es nuevo es lo que nunca hemos experimentado: la paz inmensa que resulta de la cesación de todo el sufrimiento, de la muerte y del renacimiento; la felicidad última que surge mediante la cesación completa de la verdadera causa del sufrimiento –la ignorancia, los pensamientos emocionales perturbadores y las acciones motivadas por estas mentes nocivas--. Nunca hemos experimentado esto antes.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 13.

* **Ego y problemas.**
* **Causa de constantes conflictos.**

Ellos también quieren ser felices. Tú no eres el único que necesitas felicidad; Los demás también la necesitan. Por eso es tan fácil chocar con los demás cuando te encuentras bajo la influencia del ego. La mente egocéntrica causa problemas, dificulta las buenas relaciones, crea desarmonía, etc.; es fácil de comprender. Cuanto más poderoso es tu ego, mayores son los problemas que experimentas en tu vida. A los demás les resulta difícil permanecer a tu lado. Y si alguna vez encuentras un amigo, tu ego y las otras emociones se encargarán, tarde o temprano, de transformar a tu amigo en enemigo, pues el ego genera apego y el apego provoca enfado.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 18.

* **Vacíos de existir por su propio lado.**
* **Es un principio universal.**

Dirige ahora tu atención a la realidad de la vida, que es transitoria en su naturaleza y que se aproxima rauda a la muerte. Después piensa en la naturaleza de los fenómenos, que aparecen como si existieran por su propio lado pero que están, en realidad, completamente vacíos de existir por su propio lado. Ni siquiera un átomo existe por su propio lado. Todo está vacío –el yo, las acciones, los objetos—nada existe por su propio lado. Los fenómenos existen, pero no por su propio lado. Todo lo que existe es meramente etiquetado por el pensamiento. Todo lo que funciona lo hace meramente en nombre. Concéntrate en la naturaleza vacía de los fenómenos.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 20.

* **Calma mental y concentración.**
* **Desarrollo de la vacuidad.**

Tu mente está tan controlada que, como lo he mencionado, puedes concentrarte sobre cualquier objeto el tiempo que desees y, si la dejas libre, tu mente gravita automáticamente hacia los objetos virtuosos. No hay pues peligro de crear karma negativo. La gran ventaja de haber alcanzado la calma mental, no obstante, es que ahora te resulta muy fácil alcanzar otros logros. En particular, puedes tomar la vacuidad como tu objeto de concentración y desarrollar la visión superior y la sabiduría, que es el auténtico antídoto para el sufrimiento del samsara.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 29.

* **Yo existe etiquetado.**
* **Pero no está en los agregados.**

El yo que existe, que experimenta felicidad y sufrimiento, que camina, habla, come, se sienta y duerme, no es otra cosa más que lo que ha sido meramente etiquetado por la mente. Pero aunque exista este yo meramente etiquetado, si lo buscas en los agregados, en la base, desde la punta de tus cabellos hasta las puntas de tus pies, no puedes encontrarlo en ninguna parte. El yo meramente etiquetado existe, evidentemente, lo que ocurre es que no puedes encontrarlo en la base, en los agregados.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 32.

* **Raíz del sufrimiento.**
* **Creer en la existencia de su propio lado.**

La raíz de todos los engaños, del karma y del sufrimiento es la mente que alucina: el concepto erróneo que se aferra al yo como si no fuera una mera etiqueta fabricada por el pensamiento, como si existiera por su propio lado; la mente que cree con convencimiento que algo verdadero está apareciendo desde ahí. Esta mente que desconoce, esta ignorancia, es nuestro sufrimiento principal. Esta mente que alucina, este concepto erróneo que cree equivocadamente que el yo es algo distinto de lo que es realmente, es nuestra mayor aflicción. Esta es la ignorancia básica que debes erradicar para escapar de todo sufrimiento y de su causa.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 32.

* **Yo y mente.**
* **Poseedor y poseído.**

La conciencia que reconoce las cosas es mente. Esa conciencia no es el yo, la persona. La mente forma parte de la base. En esta vida tienes un cuerpo y una mente. Tal asociación de cuerpo y mente es la base que etiquetas “yo”. El cuerpo y la mente son la base, el “yo” es la etiqueta. La base y la etiqueta son dos fenómenos distintos. Y no sólo eso. El yo es el posesor, la mente es lo que se posee. Cuando dices: “Mi mente”, el yo es el posesor y la mente es lo poseído. Son sujeto y objeto; dos cosas distintas, no son una.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 35.

* **Yo existe y no existe.**
* **Es sólo etiquetado por el pensamiento.**

…la realidad del yo que es meramente etiquetado por el pensamiento es que está completamente vacío. Existe, pero está totalmente vacío. Existe, pero está totalmente vacío de existir por su propio lado. Mientras que está vacío de existir por su propio lado, el yo existe. ¿Cómo? Como un simple nombre. Cuando comprendes esto, has adquirido el logro inequívoco de la vacuidad. Eres capaz de unificar la originación dependiente y la vacuidad en un mismo objeto: el yo.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 36.

* **Problema es una etiqueta.**
* **Proviene de la mente.**

Muestra cómo tus problemas dependen del pensamiento o del concepto que tienes en ese momento: en esa hora, en ese minuto, en ese segundo. Muestra cómo el problema de esa hora, el problema de ese minuto, surge y está relacionado con el modo en que estás pensando en ese momento. El problema del momento presente viene del pensamiento o concepto del momento presente, que fabrica la etiqueta y cree en ella.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 40.

* **Vida de insatisfacción.**
* **Yo en apego, enfado e ignorancia.**

Sigues los pensamientos perturbadores, como el apego y el enfado, que no ofrecen a tu mente ni paz ni descanso ni logros espirituales; sólo agitación, problemas e infelicidad. No hay vacaciones para tu mente. Aunque te lleves tu cuerpo de vacaciones, no hay vacaciones para tu mente, no hay reposo ni relajación para tu continuo mental El resultado de seguir constantemente a tu antiguo yo –ego, apego y enfado—es que nunca encuentras satisfacción. Estos pensamientos jamás podrán traerte satisfacción, aunque corras detrás de ellos durante miles de eones. Tal es la naturaleza del apego.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 41.

* **Enemigo como joya.**
* **Es objeto de la paciencia.**

El objeto material más precioso que podemos concebir es la gema que colma los deseos. Según cuenta la leyenda, si se reza a esta gema mítica se obtiene cualquier disfrute sensorial que se desee. No obstante, la persona enfadada con la que practicas paciencia es mucho más valiosa que trillones de gemas que colman los deseos. No hay ninguna riqueza material, por grande que sea, que pueda aportarte la paz interior que consigues practicando paciencia con la persona que se enfada. Por eso es tan preciosa esa persona.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 47.

* **Sufrimiento y felicidad.**
* **Cómo etiquetas la experiencia.**

¿Etiquetas las cosas de un modo positivo o negativo? El sufrimiento más pesado –lo que llamamos infierno—viene de tu propia mente; la máxima felicidad –lo que llamamos iluminación—viene de tu propia mente.

Por lo tanto, El Buda está diciendo que la manera de no generar nunca pensamientos negativos, la causa del sufrimiento, y de tener sólo una mente positiva, cuyos resultados son sólo felicidad, es subyugar o cuidar de tu propia mente.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 50, 51.

* **Sufrimiento y felicidad ó karma.**
* **Depende de las etiquetas (+) ó (-).**

La gente que aplica etiquetas positivas experimenta felicidad. La gente que aplica etiquetas negativas experimenta sufrimiento. ¿Qué es, pues, lo que hace que etiquetemos las cosas positiva o negativamente? ¿Qué es lo que provoca todo esto?

Es el karma. Debido a los karmas acumulados previamente, unas personas son capaces de etiquetar las cosas de un modo positivo, mientras otras tienen que etiquetarlas negativamente. La causa subyacente es el karma.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 51.

* **Mente etiqueta fenómeno.**
* **Pero no todo etiquetado existe.**

Ahora voy a elaborar un poco el tema de la vacuidad. Las cosas existen como meras etiquetas del pensamiento. Pero con esto no estoy diciendo que todo lo que la mente etiquete exista de verdad. Aunque todo exista como meras etiquetas de la mente, eso no quiere decir que algo aparezca automáticamente cuando la mente lo ha etiquetado.

Por ejemplo, supongamos que corto a trocitos un montón de periódicos y que mi mente da a cada trocito la etiqueta “un billón de dólares”. Es obvio que con eso no voy a conseguir que cada trocito de papel valga un billón de dólares.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 54.

* **Fenómenos reales.**
* **Tiene: etiqueta + base real.**

Para que exista algo, no basta con la mera designación de la mente. Tiene que haber una base válida. No sólo cualquier base, sino una base válida. Por lo tanto, no puedo dar a mi campana la etiqueta “coche”. Este objeto puede recibir la etiqueta “campana”, pero no la etiqueta “coche” o “avión”. Recibe el nombre “campana” en virtud del modo en que funciona la base válida. La mera designación de la mente no basta, tiene que existir una base válida. En el caso de una campana, la base ha de tener una determinada forma y efectuar la función de sonar. Esto es lo que la hace válida.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 55.

* **Existencia aparente (campana).**
* **Como existiendo por su propio lado.**

Entonces, ¿cuál es la campana que no existe? Cuando la mente percibe la campana, no ve una campana meramente etiquetada por el pensamiento. Ve algo que va un poco más allá, ve un poco más que eso. Ve algo que existe por parte de la campana, algo que existe por parte del objeto, por su propio lado. Si te concentras, si analizas minuciosamente cómo existe la campana, que es una mera etiqueta de la mente, puedes comprender que no hay nada que venga del lado de la campana.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 56.

* **Sufrimiento e ignorancia.**
* **No entendemos causas del sufrimiento.**

¿Por qué sufrimos todavía? Porque aún no hemos comprendido la vacuidad, la naturaleza última de los fenómenos: que las cosas están vacías, que las cosas existen meramente en nombre. No hemos descubierto la realidad; no hemos descubierto la sabiduría que corta la raíz del engaño y del karma, la verdadera causa del sufrimiento, la causa del samsara. No hemos erradicado la ignorancia, la raíz del samsara, ni un solo instante. En lugar de meditar en la vacuidad, en lugar de practicar la atención, sólo hemos incrementado la ignorancia de nuestra mente. Por eso seguimos sufriendo.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 57.

* **Evolución de la proyección equivocada: apego.**
* **Etiqueta/ negativo/ creemos en la existencia por su propio lado.**

Básicamente, existen tres puntos en la evolución de todo esto. Primero, la mente empieza por etiquetar meramente el objeto. Segundo, las impresiones negativas establecidas en nuestra mente por los conceptos previos de existencia inherente proyectan la apariencia de existencia inherente de que el objeto que ahora estamos observando existe por su propio lado, que ahí existe una campana real –no una campana por parte de la mente, sino una campana por parte de la campana--. Esta es una idea total y absolutamente equivocad: una alucinación completa proyectada sobre la campana. Tercero, permitimos que nuestra mente se agarre a ello, que se aferre a ello como si fuera cierto: que ahí existe una campana verdadera, que esa es la realidad.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 58.

* **Vacuidad de la mente: base.**
* **Existe por su “lado” = alucinación.**

Del mismo modo, lo que llamamos “mente” es también un nombre. Pensamos que existe una mente real: una mente real que existe desde ahí. Así es como aparece ante nosotros y, nosotros, sin la más mínima duda, creemos a “pie juntillas” en esta apariencia. Pero, si analizamos el fenómeno llamado “mente”, veremos que no es distinto del nombre que te pusieron tus padres y que fue creado por sus mentes. Lo que tú llamas “mente” ha sido meramente etiquetado por tu pensamiento en relación a su base: este fenómeno sin forma ni color, cuya naturaleza es clara y que tiene la habilidad de percibir objetos. Esta es la base y la etiqueta es “mente”.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 61.

* **Atención y motivación.**
* **Fíjate la realidad del quehacer.**

Si puedes practicar este tipo de atención al andar –“estoy andando”—puedes practicar también la atención en la acción de robar, mientras asaltas un banco o coges el monedero a otra persona –“estoy robando”--. De hecho, si estás robando, probablemente no sea tan mala idea ser consciente de ello, si no, ¡corres el riesgo de que te atrapen!

Practicar la atención tiene que ser algo más que observar simplemente lo que estás haciendo. Lo que tienes que observar realmente es tu motivación. Si no observas tu mente no sabes qué es lo que está motivando tus acciones. Lo que deberías estar haciendo es detectar cualquier motivación negativa, la causa del sufrimiento, y cambiarla por una positiva.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 64, 65.

* **Etiqueta aparece como realidad (base).**
* **El error de percepción básica.**

Así, puedes ver que la base, ese signo específico, y la etiqueta son diferentes. Esto es lo que estoy tratando de explicar. Ese dibujo es la base y “A” es la etiqueta. Son dos fenómenos distintos, no son lo mismo. Aparecen como si fueran uno, sin análisis, aparecen ante tu mente como si fueran uno. Parece como si la A estuviera encima de la base, esa forma de ese signo. Tiene esta apariencia. Si no lo analizas, aparece como si la A estuviera ahí fuera, sobre ese dibujo, como si la A estuviera ahí, en esa base.

Por lo tanto, ese dibujo es la base y la A es la etiqueta.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 67.

* **Etiqueta como realidad.**
* **Es el proceso de alucinación.**

¿Qué hace que tu mente cree una etiquta? Ha de haber una razón previa. Tienes que ver algo antes de crear la etiqueta. Lo que ves es la base, el fenómeno que tiene la forma apropiada y que efectúa la función de ir de aquí para allá, transportando personas, etc. Primero tienes que ver esto. La etiqueta “coche” viene después”. Primero ves la base; luego ves el coche. Ves el coche después de haber aplicado la etiqueta. Por consiguiente, es una alucinación. Todo lo que veas pasar –unas personas, un gato, un perro, una moto—funciona del mismo modo.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 68.

* **Mente emocional y vacuidad.**
* **Sustento de la paz interna.**

Practicar la atención sobre la vacuidad, meditar en la vacuidad, te ayuda a controlar tu mente emocional; es casi imposible que surjan pensamientos emocionales, como el apego y el enfado. Lo que significa que dejas de motivar el karma, la causa del samsara, la causa de los reinos inferiores. De este modo, tu meditación se convierte en una protección increíble, en una gran fuente de felicidad y de paz y la causa de la liberación y de la iluminación para ti mismo y para todos los demás seres que sienten.

Virtud y realidad, Lama Zopa Rinpoche, Ediciones Dharma, 1999, p. 69.