

# **UN ÚNICO DHARMA**

## **El emergente budismo occidental**

**Goldstein Joseph**

- **Naturaleza absoluta de la mente.**
- **Nombres según tradiciones.**

En el budismo, existen muchos nombres para la verdad definitiva: Naturaleza de Buda, lo Incondicionado, Dharmakaya, lo No-Nacido, el Corazón Puro, la Esencia de la Mente, la Naturaleza de la Mente, la Bodhicitta Definitiva, el Nirvana. Distintas tradiciones budistas le dan diferentes nombres, cada uno de ellos acentuando ciertos aspectos de esta naturaleza absoluta.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág.13-14.

- **Cuatro principios del budismo.**
- **Experiencia, atención, verdades, apego.**

En primer lugar, el de que los conceptos filosóficos son únicamente descripciones de la experiencia y no la experiencia misma; en segundo lugar, que la atención, la compasión y la sabiduría se entrelazan como hilos esenciales de una vía de práctica no sectaria; en tercer lugar, que lo que se conoce en budismo como las «dos verdades» —la perspectiva relativa y definitiva de la realidad— juntas proporcionan un marco para sostener puntos de vista divergentes; y, finalmente, que la mente de no-apego es la experiencia unificadora de la libertad.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 14.

- **La mente “no sé”.**
- **Apertura a muchas perspectivas.**

«La mente no sé», una frase utilizada a menudo por el Maestro zen Seung Sahn, me permitía acoger una variedad de perspectivas, contemplando los diferentes puntos de vista y métodos como medios hábiles para la liberación en lugar de como afirmaciones de la verdad absoluta tal como las consideraba. Es esta comprensión la que proporciona un contexto para explorar el Único Dharma de la libertad.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 19.

- **Desarrollo del Dharma.**
- **Atención, compasión y sabiduría.**

En el Único Dharma del emergente budismo occidental, *el método es la atención, la expresión es la compasión, la esencia es la sabiduría*. La atención, el método, es la clave al presente. Sin ella, simplemente nos perdemos en los vagabundeos de nuestra mente. La atención nos sirve del modo más humilde, manteniéndonos conectados cuando nos cepillamos los dientes o a la hora de servirnos un té.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 21.

- **El Dharma del Buda.**
- **Significados generales de Dharma.**

Buda no enseñó budismo. Enseñó el Dharma, una palabra sánscrita que significa «la verdad», «el modo en que son las cosas», «las leyes naturales del cuerpo y de la mente». Enseñó la verdad del sufrimiento y de sus causas, el fin del sufrimiento y su camino. En ochenta y cuatro mil discursos (un número clásico utilizado como sinónimo de «muchos») Buda explicó de forma simple y sutil el profundo significado del Dharma.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 24.

- **Bases de enseñanzas del Buda.**
- **Vinaya, Sutras y Abhidharma.**

Puesto que estas enseñanzas se transmitieron de forma oral, distintos grupos se especializaron a la hora de memorizar una u otra parte de las enseñanzas. Por ejemplo, algunos monjes o monjas se dedicaron a recitar el vinaya, las reglas monásticas. Otros conservaron distintas charlas de Buda, conocidas como Sutras. Otros grupos más se centraron en memorizar las enseñanzas básicas del Abhidharma, la detallada y sutil psicología budista. Naturalmente, cada grupo daba preponderancia a su propio énfasis.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 26.

- **Aceptación de la impermanencia.**
- **Relajación mente y corazón.**

Todos sabemos que las cosas cambian, pero ¿cuántos de nosotros vivimos y actuamos desde este lugar de comprensión? Cuando, de un modo real y profundo, contemplamos la verdad de la impermanencia, nuestra mente y nuestros corazones se relajan. Hay menos probabilidad de que nos apeguemos a las cosas, o incluso a nuestros propios deseos, de un modo tan desesperado. A medida que soltamos la garra de lo que siempre está cambiando, necesariamente dejamos de debatirnos y, por lo tanto, abandonamos el sufrimiento.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 38.



- **Apego e insatisfacción.**
- **La atención como liberación.**

Cuando intentamos poseer estas experiencias de naturaleza transitoria y apegarnos a ellas, en última instancia quedamos satisfechos. Pero, cuando observamos con una atención consciente la naturaleza siempre cambiante de estas mismas experiencias, no nos vemos tan impulsados por la sed del deseo. Por atención me refiero a la cualidad de prestar una atención plena al momento, abierto a la verdad del cambio. Por lo tanto, no es una cuestión de cerrar nuestros sentidos y apartarnos del mundo, sino abrir nuestro ojo de sabiduría y ser libres en el mundo.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 39.

- **Samsara = vagabundear.**
- **Estados cambiantes de la mente.**

Nos ponemos alegres cuando pensamos en la familia, frustrados cuando lo hacemos en el trabajo, excitados cuando proyectamos algún plan futuro, enfadados con alguien que nos pone pegas, deprimidos acerca del estado del mundo, serenos en nuestra meditación... El juego de la mente prosigue sin cesar. Samsara: vagabundear perpetuo a través de los ciclos de existencia.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 45.

- **Bases del Dharma.**
- **Las cuatro reflexiones.**

Estas cuatro reflexiones transformadoras de la mente —nuestro precioso nacimiento humano, la impermanencia o transitoriedad, la ley del karma y los defectos de la condición samsárica— conducen nuestras vidas al Dharma, hacia el descubrimiento de la naturaleza de nuestras mentes. Dichas reflexiones empiezan a abrirse camino a través de las nubes de la confusión y nos ayudan a ver la verdad de nuestras vidas de un modo más claro; nos son útiles para soltar de un modo más completo.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 45.

- **La fe en el budismo.**
- **Abrirse hacia los demás.**

«Fe», «devoción» y «confianza» son traducciones de la palabra pali *sadha*. Todos estos términos se refieren a esta sensación que abre la mente y el corazón a lo que está más allá de las preocupaciones y deseos de nuestro ego habitual; *sadha* nos abre a lo que es mayor que nosotros, a la posibilidad de libertad. La fe se vuelve tanto nuestra inspiración a practicar y explorar como lo que sostiene nuestros continuos esfuerzos.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 48.

- **Los tres cuerpos de la mente-Buda.**
- **Abierta, concedora y respuestas.**

En el budismo tibetano, otra forma de tomar refugio también nos devuelve a la naturaleza fundamental de nuestras mentes:

*En la esencia vacía, Dharmakaya,  
en la naturaleza luminosa, Samboghakaya,  
y en la capacidad múltiple, Nirmanakaya,  
tomo refugio hasta la iluminación.*

Estas palabras sánscritas, muy ricas en significado, se refieren a la naturaleza de la mente abierta, definitiva y vacía, a su luminoso poder de cognición y a su infinita capacidad de respuesta.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 51.

- **La ley del origen dependiente.**
- **Base de la liberación.**

En otros niveles, buda analizó la verdad del sufrimiento y la verdad de su fin con gran precisión y sutileza. En el corazón de sus enseñanzas está el principio del origen dependiente: a causa de esto, surge aquello; cuando cesa esto, aquello cesa también. La ley del origen dependiente es básica para comprender no sólo el surgir de nuestro precioso nacimiento humano, sino también el proceso de despliegue de la vida misma, con todos sus dolores y belleza. La fe es el vínculo que transforma nuestra experiencia del sufrimiento en un vehículo para el despertar; la fe nos permite contemplar el sufrimiento como condición necesaria para la liberación.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 59.

- **Principio de la práctica budista.**
- **No daño, hacer bien y purificar la mente.**

Tras desarrollar algo de confianza y fe en la posibilidad del despertar, nos enfrentamos ahora a una cuestión muy pragmática: «¿Qué hacer?» Buda respondió a dicha pregunta con una incisiva y encantadora simplicidad: «No hagas daño, haz el bien, purifica la mente. Esta es la enseñanza de todos los budas». La última línea de este verso del *Dhammapada* señala a la vía eterna.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 61.

- **Preceptos morales budistas.**
- **Normas de entrenamiento, no mandamientos.**

Desde la perspectiva budista, todos los preceptos morales son normas de entrenamiento, no mandamientos. Los enfocamos como modo de entrenar nuestro corazón, fruto del cariño por el mundo y por nosotros mismos, en lugar de como un conjunto de reglas impuesto externamente. Se trata de una distinción crítica, puesto que nos permite observar nuestras vidas y nuestros actos sin sentimiento de culpa y las autocríticas que nos invalidan y, al mismo tiempo, ser conscientemente responsables de lo que hacemos.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 62.



- **Los diez actos no virtuosos.**
- **Son señales en el camino.**

Los diez actos no saludables, por lo tanto, son tres pertenecientes al cuerpo: matar, robar, conducta sexual inapropiada; cuatro pertenecientes al habla: mentir, palabras violentas, chafardeo y charla inútil; y tres pertenecientes a la mente: codicia, rencor y opiniones equivocadas. Buda las aclaró para nosotros debido a su cariño y compasión. Constituyen peligros. Hacen daño, causan sufrimiento a los demás y tienen efectos perjudiciales sobre nuestra propia felicidad. Leer las advertencias de Buda para que nos abstengamos de dichos actos es como encontrarse con una señal en la playa que diga: «Peligro, Fuerte marea».

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 75.

- **Definición de mérito.**
- **Punna = desarrollo de la virtud.**

«Mérito» es la traducción habitual de la palabra pali *punna*, que, más literalmente, significa «virtud» o aquello que purifica y limpia el río vital, aportando buenos resultados. Los actos meritorios son la clave para traer felicidad a nuestras vidas. Constituyen las semillas de la felicidad de toda clase, tanto del éxito mundano provisional, como de todo logro espiritual. Es el mérito acumulado lo que lo hace posible.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 77.

- **Sila y sus causas.**
- **Los resultados vacíos.**

La comprensión de *sila* como práctica se basa en darnos cuenta de que la felicidad y la infelicidad del momento no deben ser el único factor a la hora de elegir. En ocasiones, una experiencia placentera del momento conduce a resultados indeseables: pensemos en los efectos de distintas clases de adicciones o en los embarazos no deseados. Y, en ocasiones, experiencias dolorosas o desagradables del presente conducen posteriormente a buenos resultados.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 81.

- **Mente no nacida.**
- **El pago de la iluminación.**

...estaba hablando de «la naturaleza no nacida de la mente», se produjo una espontánea experiencia de apertura mental... hasta el cero. Esta momentánea apertura a lo «inmanifestado», una realidad que iba más allá de la mente y el cuerpo ordinarios, tuvo la fuerza de un rayo, que hizo añicos la solidificada ilusión del sí mismo. Inmediatamente después, una frase empezó a repetirse en mi mente: «No hay yo, no hay yo». Esta experiencia cambió radicalmente mi comprensión de las cosas. Evidentemente, desde entonces, sentimientos o pensamientos acerca de «mí», o una sensación de sí mismo, han surgido muchas veces, pero, todavía, sigue en pie el profundo conocimiento de que incluso *la sensación de sí mismo* carece de ser; es sólo otro pensamiento.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 85.

- **Meditación básica.**
- **Observar tu mente y ya.**

Entonces, dijo algo que selló mi decisión de permanecer ahí y practicar todo el tiempo que me fuera posible. «Si quieres comprender tu mente, siéntate y observa». Fue este claro enfoque, de sentido común y no dogmático, el que tanto me inspiró. No había que integrarse en nada, ningún ritual que observar ni creencias que seguir. Los misterios de la mente se revelarían a sí mismos simplemente mediante el poder de mi propia conciencia a medida que ésta creciera.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 91.

- **Atención: definición.**
- **La mente-espejo.**

La atención juega un papel principal en toda vía budista. En realidad, es lo que hace posible toda práctica espiritual. La atención constituye la cualidad mental que se da cuenta de lo que está presente, sin juicios ni interferencias. Es como un espejo que refleja claramente lo que tiene enfrente. Munindraji resume esta cualidad en una sencilla expresión: conocer las cosas tal como son.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 91.

- **Dos tipos de atención.**
- **Según el Dzogchen.**

El Dzogchen, las enseñanzas tibetanas de «La Gran Perfección Natural», llama a estos dos aspectos la atención fabricada y la no fabricada. La atención fabricada representa el estado condicionado de la mente que hace un esfuerzo para estar atenta. Aunque existe cierto sentido de dualidad —alguien haciendo algo— necesitamos esta clase de atención para que nos veamos devueltos al instante. A un nivel más sutil de fabricación, la atención es firme, pero sigue habiendo una sensación de punto de referencia, de un observador. La atención no fabricada es una cualidad de la Naturaleza de la Mente, lo que el Dzogchen denomina el despertar original del Estado Natural.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 92.

- **Satipathana Sutta.**
- **Los cuatro fundamentos.**

¿Cuáles son, entonces, los cuatro fundamentos de la atención? El sutta describe cuatro amplios campos de atención y luego a cada uno de ellos en detalle. Son: la atención al cuerpo, la atención a las sensaciones, la atención a la mente y a los estados mentales, y la atención al Dharma. Esta última categoría incluye algunas listas de las enseñanzas básicas como: los cinco obstáculos, las siete cualidades de la iluminación, las Cuatro Nobles Verdades, las seis bases de los sentidos, etc.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 94.



- **Atención Plena Meditación.**
- **Reconociendo las emociones.**

Nuestra práctica es abrirnos a toda la gama de estados de ánimo y estados mentales, sintiendo la energía particular de cada uno de ellos, siendo conscientes de la experiencia tanto corporal como mentalmente, y dejarlos nacer y desaparecer como nubes en el cielo. Cuando surgen la ira, o el amor o el gozo, son sólo la ira odiando, el amor amando, el gozo gozando. Distintas sensaciones surgen y desaparecen, cada una expresando simplemente su naturaleza. Sin embargo, por regla general, quedamos atrapados en el mundo emocional, identificándonos con estas sensaciones, pensamientos y sentimientos. Cuando esto sucede, convertimos el fluir del río de la transitoriedad en la rígida sensación de un sí mismo separado.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 98.

- **Meditación e intenciones.**
- **Desarrollo de la atención.**

Con frecuencia me refiero a la intención, o propósito, calificándolo como el momento «a punto de». Sabemos que estamos a punto de hacer algo antes de hacerlo. En los momentos en que nos movemos deliberadamente y con mayor lentitud, la conciencia del propósito se vuelve clara. A medida que cogemos mayor práctica en dicha observación, las intenciones que preceden a otro tipo de actos también se vuelven aparentes.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 99.

- **Conciencia y los pensamientos.**
- **Importancia de la experiencia directa.**

A medida que la conciencia se vuelve más constante y la concentración más fuerte, la cualidad de la atención desnuda empieza a mostrar visiones más profundas del mundo y de nosotros mismos. Empezamos a detener las historias que nos contamos a nosotros mismos sobre nuestra experiencia, viviendo menos en los pensamientos sobre las cosas y aumentando las experiencias directas del momento.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 102.

- **Atención y calma mental.**
- **El proceso de aceptación.**

En la práctica de la atención, el objeto que se presente no importa; podemos estar atentos y ser conscientes por igual de los sonidos estridentes como de cualquier otra cosa. La naturaleza vacía, abierta y vívida de la conciencia no se ve alterada por lo que sucede. El reconocimiento de dicha naturaleza libera la mente de sus hábitos de apego y aversión. Lo que no significa que vayamos en busca de situaciones complicadas o que no intentemos crear una atmósfera serena y pacífica. Pero cuando cosas desagradables de cualquier tipo constituyen la verdad de la situación, podemos permanecer con ellas conservando la calma y la ecuanimidad.

- Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 104.

- **Verdad relativa y absoluta.**
- **Lo convencional y lo no-nacido.**

Además, crean una matriz para poder contemplar las variadas enseñanzas como parte de un Único Dharma de libertad. Se trata de los principios de la verdad relativa y la verdad definitiva. *La verdad relativa* es la palabra que define nuestra realidad convencional. Se trata del mundo de sujeto y objeto, sí mismo y otro. Todas las experiencias corrientes de nuestras vidas están contenidas en esta verdad. *La verdad definitiva* considera el mismo mundo de un modo muy distinto; no hay separación entre sujeto/objeto, en realidad, no hay «cosas». Su auténtico aspecto profundo es lo no manifiesto, lo no creado, lo no nacido, lo que no muere.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 107.

- **Metta como apertura al otro.**
- **Desarrollo de una buena voluntad.**

Pero el amor puede entenderse mejor como la simple cualidad de responder amistosamente a las personas que nos rodean. Una traducción más útil de *metta* sería «buena voluntad» o un «corazón amable». Se trata de una apertura básica del corazón que permite que entre el mundo. Cuando nos observamos a nosotros mismos y nuestros actos de este modo, podemos descubrir que somos más cariñosos de lo que creemos

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 110.

- **Cultivar Metta.**
- **Subraya lo positivo.**

Un método es centrarse en las buenas cualidades de los demás (y las nuestras) En lugar de alimentar el seductor hábito de encontrar fallos. Lo que no significa que no seamos conscientes de los aspectos difíciles de las personas. De hecho, ser conscientes de todo el cuadro hace que *metta* no se convierta en una ilusión sentimental. Pero, al subrayar lo bueno, se nos hace más fácil vivir en la auténtica buena voluntad, deseándole lo mejor a todos los seres.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 111.

- **La ira como poder.**
- **La aversión es energía.**

En todo tipo de aversión, el corazón se contrae. Entonces quedamos atrapados en las reacciones de nuestra propia mente y, tras ello, solidificamos un sentido del sí mismo y de separación. Pero existe también algo muy seductor en la ira, que tira de nosotros y la alimenta. Buda lo describió muy bien cuando dijo: «La ira, con su raíz envenenada y una punta de miel». Cuando nos vemos perdidos en sensaciones de ira, nos sentimos poderosos, energéticos y, a menudo, hinchados de superioridad moral. Podemos sentir que nos proporciona la energía necesaria para llevar a cabo actos adecuados.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 114.



- **Theravada y Mahayana.**
- **El tema del bodhisattva.**

Los votos del Bodhisattva citados constituyen la visión altruista de que nuestra motivación para la práctica no es sólo para iluminarnos nosotros mismos, sino para despertar a todos los seres. Elevar ese ideal bodhisattva a un lugar central de aspiración marcó una de las grandes divisiones entre la tradición theravada y los posteriores desarrollos del budismo mahayana.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 117.

- **Las seis paramitas y bodhisattva.**
- **Desarrollo del Mahayana.**

...del segundo Concilio, los monjes de la Gran Asamblea empezaron a acentuar el camino del bodhisattva, primero como un camino viable para unos pocos y, posteriormente, incluso como un ideal adecuado para todos. Paulatinamente aparecieron enseñanzas sobre las *paramitas*. Estas son las perfecciones que necesita un bodhisattva para convertirse en un Buda iluminado, las cualidades de la generosidad, la virtud, la paciencia, la energía, la meditación y la sabiduría. Es evidente que dichas cualidades fueron mencionadas individualmente en los Sutras, pero nunca habían sido formuladas explícitamente como parte de un camino hacia la budeidad.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 118.

- **Bodhichita desde el Dzogchen.**
- **Relativa y absoluta.**

Nyoshul Khen Rinpoche estaba impartiendo enseñanzas sobre la *bodhicitta* relativa o definitiva. *Bodhicitta* significa literalmente «corazón despierto». A un nivel relativo es la compasión, expresada en el voto del bodhisattva de salvar a todos los seres; se trata de la aspiración de despertar de la ignorancia con el fin de vivir la vida para el beneficio de todos. A un nivel definitivo, *bodhicitta* va más allá de los conceptos de sí mismo y otro. Se trata de la naturaleza consciente y vacía de la mente misma.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 121.

- **Compasión y Bodhichita.**
- **Desarrollo de la práctica.**

La *bodhicitta* relativa (un término utilizado en la tradición tibetana) es la práctica de la compasión y de la acción compasiva. La compasión es el fuerte y profundo sentimiento que desea aliviar el sufrimiento de los seres y que surge cuando nos permitimos acercarnos al sufrimiento, tanto el nuestro como el de los demás. Se trata de una práctica profunda y difícil. Tal vez deseemos ser compasivos, e incluso tener la sensación de que a menudo lo somos, pero no siempre es algo fácil. Del mismo modo en que no nos gusta ser conscientes de nuestro dolor, no necesariamente deseamos ser conscientes del dolor de los demás.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 122.

- **Compasión y sabiduría.**
- **Romper con los hábitos de reacción.**

Aunque se trata de una fuerza poderosa en sí misma, La compasión mejora mucho cuando está equilibrada por la sabiduría, por el poder de la visión clara, de modo que los actos que llevemos a cabo sean significativos y eficaces. Cuando la compasión y la sabiduría están ambas presentes, aportan una cierta magia y poder al mundo. Nos ayudan a ver más allá de las convicciones ordinarias y nos hacen salir del confinamiento de las respuestas habituales. La compasión dirigida por la sabiduría puede adoptar muchas formas. A veces, los actos decisivos necesarios son suaves y dúctiles y, en otras ocasiones, forzados. El mismo Buda no eludía este tipo de actos.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 126.

- **Purificarse uno y los demás.**
- **Arahats y bodhisattvas.**

Si ponemos demasiado énfasis en nuestra propia purificación a expensas de ayudar a los demás, nuestro viaje espiritual se puede volver estrecho y egoísta. Del mismo modo, si siempre ponemos a los demás por encima nuestro, podemos caer en patrones de una codependencia confusa en la que omitimos nuestro propio bienestar simplemente para complacer a los demás. Por lo tanto, por una parte, llevamos a cabo el trabajo de purificarnos a nosotros mismos, pero con la motivación de que sea en beneficio de todos.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 130.

- **Definición de conciencia.**
- **El conocimiento directo.**

La conciencia es la capacidad de conocimiento de la mente. «Conocimiento» no se refiere al conocimiento que adquirimos sobre algo, como aprender a conducir un coche o hacer un curso de química, sino más bien al conocimiento directo e inmediato del objeto mismo — conocer— un signo, un sonido, un pensamiento. Podemos oír un sonido y luego pensar «pájaro». Los primeros momentos de conciencia se ven ocasionalmente ensombrecidos por el factor mental de la ilusión, que se caracteriza por la fijación, contracción, apego o resistencia: no ver las cosas tal como son.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 131-132.

- **Mentes de apego-ilusión.**
- **Basde del sufrimiento.**

Es como si nuestra experiencia de las sensaciones, pensamientos y emociones se presentara con tiras de velero, siendo la ilusión el anzuelo de velero; cuando se presenta la ilusión, nos enganchamos. Buda utilizó muchos términos para describir dichos estados de ilusión: obstáculos, corrupciones, inundaciones, impurezas, trabas y cadenas. Es básico que nos demos cuenta de la contracción que experimenta la mente cuando aparecen esos estados ilusorios, porque cada uno de esos momentos es realmente un momento de sufrimiento.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 132.



- **Primer apego (1).**
- **A placeres sensuales.**

Apego a los placeres sensuales

Habitualmente nos apegamos al placer de los objetos de los sentidos. Pueden ser sensaciones corporales placenteras o pensamientos y sentimientos placenteros, algo que no queremos soltar. Este apego a las cosas placenteras nos revela mucho acerca del poder de la adicción, la fascinación y el encanto.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 133.

- **Segundo apego (2).**
- **A tener razón-opinión.**

También nos apegamos mucho a nuestras opiniones y nuestros puntos de vista sobre las cosas: nos apegamos a tener razón. Es instructivo distinguir entre lo que realmente sabemos y lo que es simplemente una opinión. Existen muchos ejemplos de esta confusión en nuestras vidas, pero en mi caso hay un relato que se convirtió en una clave para mi comprensión.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 135.

- **Tercer apego (3).**
- **Apego al sí mismo.**

El apego más profundo que condiciona nuestras vidas y nuestra comprensión es el apego al concepto de sí mismo. Aunque pueda ser que tengamos una comprensión intelectual del vacío o incluso cierta realización directa de éste, seguiremos creando una sensación de sí mismo siempre que nos identifiquemos con algún aspecto concreto de nuestra experiencia.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 137.

- **Conciencia de pensamientos.**
- **Se disuelven al darnos cuenta.**

Los pensamientos son tremendamente seductores. Cuando no los detectamos, poseen un gran poder; se convierten en los dictadores de la mente. Pero cuando nos damos cuenta de su presencia, nos percatamos de que el único poder que los pensamientos tienen es aquel que les otorgamos. Comprobamos que los pensamientos mismos son el pensador, que no hay un «sí mismo» detrás de ellos a quien le suceden. A la luz de la conciencia, a menudo los pensamientos se disuelven en el preciso instante en que nos damos cuenta de ellos.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 139.

- **Apego a las emociones.**
- **Creación de identidades.**

Las emociones son más complejas, incluyen sensaciones corporales, pensamientos o imágenes, así como distintos estados de ánimo. Cuando no estamos atentos, es fácil personalizar las emociones, creyendo que constituyen el sí mismo. Es algo que sucede a menudo en nuestras vidas. «Estoy enfadado», «Estoy contento», «Estoy triste». Solidificamos aún más la sensación de sí mismo cuando pasamos de «Estoy enfadado» a «soy una persona que se enfada». En ese instante, no sólo hemos creado una momentánea sensación de sí mismo, sino también una autoimagen más duradera.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 139.

- **Renacimiento del sí mismo.**
- **Por apego y la ignorancia.**

«¿Si no hay sí mismo, qué es lo que renace?» Según el punto de vista budista, la mayoría de las personas nace precisamente a causa de que la *ilusión* del sí mismo no ha sido disipada. Alguien preguntó en una ocasión a Trungpa Rinpoche: «¿Qué es lo que renace?» Contestó: «tu neurosis», una versión moderna de la enseñanza de que nacemos una y otra vez a causa de la ignorancia y la codicia. Es la ignorancia de no comprender la ausencia de sí mismo y el deseo que proviene de un punto de referencia de nuestras vidas centrado en uno mismo. En la psicología budista, la ignorancia y la codicia constituyen las fuerzas que condicionan «el renacimiento de la conciencia», la emergencia de la conciencia en el instante de la concepción.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 141.

- **Rueda tibetana de la vida.**
- **Base de renacimientos del yo.**

Hemos de ser conscientes de cuán a menudo tenemos un «renacimiento psicológico» en diferentes ámbitos a lo largo del día. Cuando nos perdemos en una fantasía agradable, el «Yo» nace en un ámbito de placer. Si nos vemos atrapados por algún fuerte deseo insatisfecho, nacemos en un ámbito de fantasmas hambrientos. Si estamos perdidos en un océano de odio, es el renacimiento en un ámbito infernal. Cuando la mente está henchida de amor o compasión, moramos en lo que Buda denominó las «Moradas Divinas». El «Yo» renace innumerables veces al día, atravesando la Rueda de la Vida. Siempre que se produzca un nacimiento de «Yo» y «mío», surgido del apego, existe sufrimiento.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 142.

- **1er camino a liberación.**
- **Conciencia de la transitoriedad.**

Una práctica poderosa de no-apego es *la conciencia de la transitoriedad*, que ya hemos analizado anteriormente como un método de dirigir la mente hacia el dharma. Aquí se convierte en la auténtica práctica de la libertad misma. Podemos ser conscientes de la transitoriedad en todos los niveles, ya observemos conglomerados de galaxias a través de poderosos telescopios o partículas subatómicas en los últimos experimentos cuánticos.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 145.



- **2º camino a liberación.**
- **Comprender el sufrimiento.**

*Comprender la verdad del sufrimiento*, se convierte en otra entrada al no-apego. Buda dijo repetidas veces que sólo enseñaba una cosa, el sufrimiento y el fin del sufrimiento. ¿En qué estriba este sufrimiento? «En resumen», Buda enseñó, «el sufrimiento es apegarse a los cinco agregados». ¿Cuáles son estos agregados de los que Buda habla? Del mismo modo que un coche o una casa es una colección de partes conectadas y relacionadas de forma concreta, lo que llamamos «sí mismo», «persona», «hombre y mujer» es también una constelación de elementos que cambian constantemente. Buda agrupó dichos elementos en cinco «conglomerados», o agregados (*khandā* en pali); elementos materiales, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 147.

- **Liberarse de apegos.**
- **Desencanto, desilusión y desapasionado.**

Desencantarse significa romper el conjuro del encanto, despertando a una libertad mayor y más plena. Éste constituye el final feliz de muchos grandes mitos y cuentos de hadas. Desilusionarse no es lo mismo que frustrarse o desanimarse. Es volverse a comunicar con aquello que es verdadero, libre de ilusión. «Desapasionado» no significa indiferencia o falta de energía vital. Por el contrario, representa la mente de gran apertura y ecuanimidad, libre de apegos.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 148.

- **3er camino a liberación.**
- **Naturaleza insustancial.**

También conseguimos la meta de la liberación mediante el no-apego al alcanzar *la naturaleza insustancial de todo fenómeno*. Aunque la mayoría de las tradiciones espirituales hablan de la naturaleza transitoria de los fenómenos y del sufrimiento que hay en el mundo, el acento de Buda en la falta de identidad puede considerarse como la gran joya liberadora de su enseñanza.

Alcanzamos la insustancialidad cuando, de un modo directo y claro, vemos que no existe una «cosa» independiente a la que se refieren las palabras «sí mismo» y «Yo».

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 148.

- **Eventos y origen dependiente.**
- **La libertad del no-control.**

Sea cual sea la circunstancia, vemos que todo sucede por condiciones específicas del momento y no porque queramos o no queramos que se produzca de un modo concreto. Con cuanta más profundidad percibimos directamente esta comprensión de la falta de sí mismo —el hecho de no controlar las cosas a voluntad— más capacidad tendremos de soltar, de abandonar la ilusión de ser los que controlamos, con independencia de las condiciones necesarias para que algo se produzca. Cuanto menos nuestras mentes insistan en poseer el control, más podremos distinguir las condiciones necesarias para lograr nuestras metas.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 153.

- **Nirvana: definición.**
- **Naturaleza de mente liberada.**

...¿cuál es la naturaleza de la mente liberada? ¿Es algo que ya está aquí y que sólo tenemos que reconocer, o posee una naturaleza trascendente diferente de nuestras experiencias ordinarias? ¿Tiene alguna naturaleza? Uno de los grandes impulsos motivadores que hay detrás del *Único Dharma* provienen de oír a Maestros competentes de distintas tradiciones hablar de diferentes formas sobre la liberación, cada uno de ellos mediante descripciones verificadas por su propia experiencia.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 155.

- **Nibbana como frialdad.**
- **Se extinguen los tres venenos.**

Ajahn Buddhadasa hablaba de cómo la frialdad del Nibbana alimenta y sostiene de continuo nuestras vidas, puesto que aleja los fuegos mentales de la codicia, la ira y la ilusión. Sería imposible vivir si estos fuegos estuvieran siempre encendidos. El Nibbana temporal es la ausencia temporal de contaminaciones. El estado supremo de Nibbana se produce cuando todas las fuerzas contaminadoras se han extinguido. Es útil que veamos y experimentemos este Nibbana temporal, puesto que nos inclina a experimentar la realidad absoluta, lo Incondicionado, el «Frío definitivo».

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 156.

- **Sensaciones y tres apegos.**
- **Condicionan nuestra reacción.**

...emoción, sino que, por el contrario, se refiere a cualidades muy específicas del grado de placer, aversión o neutralidad de toda experiencia. Dichas sensaciones tienen un papel importante en el proceso de nuestro condicionamiento. Las sensaciones agradables, por regla general, condicionan el deseo; las sensaciones desagradables, la aversión y las sensaciones neutrales, el olvido. Buda acentuaba que la atención puesta en estas sensaciones es necesaria para liberarnos de estas respuestas condicionadas.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 158.

- **Los tres sellos de la realidad.**
- **Naturaleza de la mente = no condicionada.**

Transitorios, insatisfactorios en última instancia y carentes de substancia: estas son las tres características de la existencia que Buda señalaba con tanta frecuencia. Comprobamos que los estados más extáticos de la mente no son, en realidad, la vía que conduce a la liberación. Por lo que entendemos qué es la vía y qué no lo es. La importancia de este discernimiento se destaca en todas las tradiciones budistas. Por ejemplo, en las enseñanzas del Dzogchen tibetano, se tiene mucho cuidado en no confundir los estados condicionados de dicha, claridad y no-pensamiento con la experiencia de realizar la Naturaleza de la Mente no condicionada.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 161-162.



- **Estado del Nirvana.**
- **Purifica visión y conocimiento.**

A medida que la mente se instala en este perfecto equilibrio de no deseo y no resistencia, el flujo de la conciencia condicionado por los objetos cambiantes puede pararse de repente. En este instante la mente también se abre, se realiza y se alinea con el Nibbana, lo Incondicionado y lo No-nacido. Esta es la última fase del cambio de carruajes, *la purificación mediante el conocimiento y la visión*; es donde nos ha llevado nuestra práctica de meditación, puesto que en la experiencia del Nibbana ha finalizado el sufrimiento.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 163.

- **Mente convencional y liberada (pura).**
- **Deseo y plenitud.**

La mente convencional está regida por las olas de la proliferación de los pensamientos que están condicionados por la ignorancia y el deseo; o sea, nuestra mente habitual. Cuando estas contaminaciones se desenraizan mediante la atención y la sabiduría, entonces la mente verdadera, o la mente liberada, aparece en su plenitud. Ajahn Maha Bua describe esta mente verdadera como simple conciencia, totalmente pura.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 164.

- **Nibbana como cesación.**
- **Ya no hay más murmullos.**

En esta analogía, todas nuestras experiencias condicionadas por medio de los cinco sentidos y de la mente son como el murmullo de la nevera. No experimentamos plenamente el estrés del fluir de los fenómenos hasta el momento en que éste finaliza. Se trata del inmediato alivio de soltar una pesada carga que no habíamos advertido que portábamos.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 166.

- **Nibbana o mente liberada.**
- **Como cese de impurezas.**

Pueden estar describiendo la experiencia del segundo aspecto del Nibbana, conocido como cese de las impurezas (*kilesa nibbana*, en pali). En este caso, Nibbana no designa el mismo ámbito trascendental, sino que esta mente que no se ve oscurecida por las nubes de la ignorancia: lo que Ajahn Maha Buan llamaba la mente verdadera, o la mente liberada. Se trata de la mente libre de impurezas, el cese definitivo de toda emoción aflictiva. Lo que queda es conciencia, totalmente pura.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 167.

- **Niveles de manifestación de los tres venenos.**
- **En actos, en mente y como latentes.**

Dichos estados surgen en nuestras mentes con distintos niveles de intensidad. En ocasiones, son lo suficientemente fuertes como para motivar actos verbales y corporales negativos: tendencias del deseo y la ira, el orgullo o el miedo que nos conducen a actuar. A veces, las impurezas se producen sólo a nivel mental y no se manifiestan por medio del cuerpo y la palabra: son todos los pensamientos y sensaciones negativas que influyen en nuestro estado mental. Por último, existen impurezas que no nacen en el momento, pero que permanecen como disposiciones mentales latentes. Cualquiera de ellas puede manifestarse cuando se presentan las condiciones apropiadas.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 168.

- **Iluminación súbita.**
- **La presencia de vacuidad.**

¿Qué es el despertar súbito? Es el reconocimiento y la experiencia directa de la *bodhicitta* definitiva: La naturaleza vacía, consciente que está siempre presente. Por lo que, desde esta perspectiva, no es algo que debamos lograr o desarrollar, sino algo que debemos reconocer y a lo que debemos regresar.

Un mantra que en ocasiones me ha sido útil como medio hábil para no apegarme es: «Ya está aquí».

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 170.

- **Autocentrado en sí mismo.**
- **Creencia de la existencia del Yo.**

Solemos considerar el centrarse en el sí mismo como si fuera un problema de personalidad, algo por lo que nuestros amigos tal vez nos aconsejarían hacer terapia. Pero «autocentrado» tiene un significado más fundamental. El autocentramiento se produce cuando creamos o sostenemos un sentido del sí mismo en el centro de nuestras vidas; un punto de referencia para todo lo que pensamos y sentimos. El estar autocentrado nos remite a la idea o sensación de que existe alguien detrás de toda experiencia a quien ésta le está sucediendo.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 172.

- **Dzogchen y naturaleza de la mente.**
- **Consecuencia de la mente pura.**

Desde la perspectiva de las enseñanzas del Dzogchen, es posible mirar directamente en la naturaleza de nuestras mentes para reconocer la conciencia lúcidamente clara y no-fabricada que es increada e inmortal. Padmasambhava ofrece unas instrucciones simples: «Tenéis que observar vuestra mente, una y otra vez... Por muchos nombres que le apliquemos, aunque estén bien concebidos y suenen bien, en relación con su significado real es simplemente esta conciencia inmediata y presente (y nada más)».

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 174.



- **Naturaleza de la mente pura.**
- **Abierta y fluye compasión.**

En la naturaleza abierta y sin obstáculos de la conciencia, existe una gran espontaneidad y receptividad en relación con todas las situaciones. Es como el agua que baja de una montaña camino hacia el océano. Según sea la topografía, el agua casi siempre encuentra el camino más directo. La mente no es un vacío inerte, sino que responde sin cesar a toda experiencia que se presente. Una expresión de esta receptividad es una compasión natural; no la compasión como postura, sino como la espontánea expresión del vacío.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 176.

- **Tres experiencias del Nirvana.**
- **Impermanencia, sufrimiento y vacuidad.**

La experiencia del Nirvana que tenga la gente estará influenciada por la puerta por la que entre: la gente que entra por la puerta de la transitoriedad posee un fe y una resolución fuertes y experimenta lo Incondicionado como singular, queriendo decir con ello que ahí no hay signo de transitoriedad. Aquellos que entran por el sufrimiento, son fuertes en concentración y tranquilidad y experimentan lo Incondicionado como carencia de deseo. Aquellos que entran por la carencia de sí mismo son fuertes en sabiduría y experimentan lo Incondicionado como vacío.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 177.

- **Los tres cuerpos de Buda.**
- **El reflejo del Nirvana.**

Otro marco posible para comprender las distintas descripciones del Nirvana se encuentra en la elaboración mahayana de los tres cuerpos (*kayas* en pali y sánscrito) de Buda. Estos tres *kayas* se clasifican de muchos modos. Normalmente se refieren a la forma física de Buda; conocida como Nirmanakaya; su cuerpo visionario, no-material, con el que enseñó en otros ámbitos, el Sambhogakaya; y el cuerpo de la verdad definitiva, el Dharmakaya. A este último se refería Buda cuando decía: «Puedes observar esta forma física durante cien años y no ver a Buda. Sólo aquellos que ven el Dharma, ven a Buda».

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 177-178.

- **Dos enfoques de liberación.**
- **Desde abajo y desde arriba.**

Los podríamos llamar los métodos: «Construido desde abajo» y «descendiendo desde arriba». El construir desde abajo empieza con el sufrimiento en el que nos encontramos, aprende cómo los apegos son su causa fundamental y practica el soltar estos apegos mediante la visión profunda de las tres características. El descender desde arriba se inicia con un atisbo, o intuición, del despertar innato y abierto de la mente libre de todo apego, y luego practica el ir puliendo y estabilizando dicho reconocimiento sin prestar mucha atención al meollo de la experiencia.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 183.

- **Liberación desde arriba.**
- **Se puede caer muy fácil.**

El primero es la historia de Ícaro, que ignoró la advertencia de su padre y voló, con alas sujetas con cera, demasiado cerca del sol. Descender desde arriba sin la preparación y la guía adecuada puede acabar en una caída precipitada sobre la tierra. Por dicha razón, existe mucho énfasis en las enseñanzas Dzogchen y zen en que la introducción a la naturaleza de la mente, o las enseñanzas del despertar súbito, sean impartidas por un Maestro cualificado a un discípulo que esté preparado y sea perceptivo.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 185.

- **Liberación desde abajo.**
- **No quedar atrapado en el sufrimiento.**

En ocasiones, al construir desde abajo, nos quedamos atrapados en el sufrimiento en que nos encontramos y en nuestros esfuerzos por liberarnos. En estas ocasiones, una enseñanza que nos señala una libertad que ya es inherente a todos nosotros nos permite «apartarnos a un lado, dejar que la roca caiga al fondo e irnos a casa».

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 186.

- **Naturaleza de la mente como espacio.**
- **No puede ser manchada.**

Es como si tiráramos un poco de pintura en el espacio de una habitación; el espacio en sí mismo no puede ser manchado, puesto que no hay lugar en el que la pintura pueda posarse. La naturaleza consciente de la mente, que carece de base, es a la vez imaculada e imposible de ser manchada. Por lo tanto, aunque la ignorancia puede estar condicionada desde un tiempo sin comienzo, siempre es posible eliminar esta ignorancia.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 187.

- **Pilares del Dharma.**
- **Atención, compasión y sabiduría.**

Estos tres pilares —atención, compasión y sabiduría— no son indios o birmanos, japoneses o tibetanos; constituyen cualidades de nuestras propias mentes. Múltiples caminos iluminan dichas cualidades y muchas prácticas mejoran su desarrollo. Desde los primeros instantes de autoconciencia hasta el pleno florecer de la *bodhihitta*, las enseñanzas de diversas tradiciones nos inspiran, instruyen y nos conducen a un lugar donde podemos ser realmente beneficiosos para todo el mundo.

Un Único Dharma. Goldstein Joseph. La Liebre de Marzo, S.L. España, 2005. Pág. 188.