

MAESTROS CONTEMPORANEOS.

Sakya Trizin: Mirando dentro de la Naturaleza de la Mente.



Su Santidad el Sakya Trizin: Mirando dentro de la Naturaleza de la Mente.

La práctica de mirar dentro de la naturaleza de la mente es llamada “meditación de la Visión Penetrante”. Para practicar la meditación de la visión penetrante, primero necesitamos desarrollar una mente estable, una mente libre de pensamiento conceptual. Nosotros hacemos esto a través del cultivo de la concentración en un solo punto, por la cual la mente puede llegar a ser estable y carente de pensamientos, permitiéndonos así descansar en su claridad.

Hay muchos niveles diferentes de concentración, pero el requisito básico para entrar en la concentración es que tenemos que estar en un lugar apartado del ruido y de las distracciones, un lugar tranquilo y confortable. Deberíamos de sentarnos, si es posible, en la posición del loto completa, o al menos con nuestra espalda derecha y con nuestras dos manos descansando en nuestro regazo, una sobre la otra, mirando hacia arriba.

Para los principiantes, es difícil llevar la mente a la concentración sin utilizar un objeto, y por lo tanto es mejor usar un objeto de concentración tal como la estatua del Buda, o algo que nos inspire, como una flor. Esto debería de estar al nivel de nuestros ojos, a una distancia aproximada de un metro; debería de estar colocado sobre un soporte estable, de forma que no pudiera ser agitado o moverse, ya que cualquier movimiento puede causar la aparición de pensamientos.

Entonces deberíamos de intentar aunar tres cosas: nuestra respiración, nuestros ojos, y nuestra mente, y colocarlos sobre el objeto. Deberíamos de evitar pensar en las cualidades del objeto, tales como su forma o color, e intentar mantener estas tres cosas fijadas en el objeto.

Encontraremos que si, por ejemplo, nosotros oímos un sonido, inmediatamente surge un pensamiento. Si sentimos cualquier tipo de estímulo, surge un pensamiento. En ese momento, en vez de seguir ese sonido o ese estímulo sensorial, y llegar a estar distraídos por ello, deberíamos de intentar hacer volver a nuestra mente al objeto de concentración, y mantenerla allí.

En la práctica de la concentración hay cinco grandes faltas que deberían de ser evitadas: pereza, olvido, hundimiento y agitación, la no aplicación del antídoto, y la sobre aplicación.

El primero, la *pereza*, se refiere a no practicar la concentración, no haciendo el esfuerzo de llevar nuestra mente al objeto de concentración. El segundo, el *olvido*, es lo que sucede cuando olvidamos las instrucciones sobre cómo practicar la concentración. La tercera falta que tenemos que evitar es el hundimiento y la agitación. *Hundimiento* es cuando nuestra mente se hunde, se siente pesada, un poco como dormida, o como si se estuviera hundiendo en el agua. Y la *agitación* es lo opuesto, cuando nuestra mente no puede permanecer en el objeto de concentración, cuando nuestros pensamientos están dispersos y salen en diferentes direcciones. La cuarta falta es el *no aplicar el antídoto* necesario para cada falta. Y el quinto es la *sobre aplicación del antídoto*, por lo que en vez de resultar una ayuda, se convierte en un obstáculo para la concentración.

Estas son las cinco faltas que han de ser evitadas. Y para contrarrestar estas faltas hay ocho antídotos. Los antídotos para la primera falta, la pereza, son: interés, esfuerzo, fe, y contentamiento. El primero es *la intención de practicar* la concentración, el deseo de hacerlo. El segundo es el *esfuerzo*. Cuando estamos interesados en la práctica, entonces hacemos los esfuerzos físicos y mentales necesarios para hacerlo bien. El tercero es la *fe*. Fe en el hecho de que por la práctica de la concentración, nosotros podemos conseguir resultados, resultados temporales, y finalmente el resultado último. La fe hace que la práctica sea más fuerte. El cuarto antídoto para la pereza es el *contentamiento*.

La práctica de la concentración produce calma y confort físico y mental; cuando nosotros tenemos la experiencia de esto, desarrollamos un interés en la práctica. Como un hombre de negocios el cual, cuando ve que se ofrece la posibilidad de obtener un beneficio, desarrollará interés en ello, e invertirá esfuerzo en ello. Similarmente, cuando nosotros vemos los resultados que trae la práctica de la concentración, desarrollamos un interés en ello. Esto llega a hacerse incluso más así, cuando realizamos que no solo trae el beneficio último, sino también beneficios temporales, tales como la calma y contentamiento físico y mental.

Nuestra mente y nuestros cuerpos están interrelacionados, y cuando nuestra mente es fuerte, incluso aunque no estemos bien físicamente, nos sentiremos bien. Pero cuando nuestra mente no es fuerte, los problemas físicos nos harán sentir dolor. Por tanto, es importante el aplicar estos cuatro antídotos para la pereza, y el más importante entre ellos es el esfuerzo, el esfuerzo de hacer fuerte a nuestra mente llevándola a la concentración. Si nos sentimos perezosos, o encontramos a alguna de las otras faltas, podemos hacer el esfuerzo de volver a la concentración recordando, por ejemplo, los inconvenientes de la existencia cíclica, o leyendo algún texto inspirador.

El antídoto para la segunda falta, el olvido, es el *recuerdo*; recordando continuamente las instrucciones que hemos recibido sobre como practicar la concentración. Estas

siempre tienen que ser mantenidas en mente, de forma que siempre que empezamos a practicar, recordamos de forma automática cómo hacerlo.

El antídoto para la tercera falta es el *ser consciente, vigilando la mente*. Es importante el vigilar siempre a nuestra mente, sea que se esté yendo en dirección errónea, se hunda o se agite. El hundimiento, como hemos dicho antes es un poco como el dormirse. Cuando intentamos practicar concentración, algunas veces nuestra mente se hace torpe, es muy parecido a cuando estamos dormidos. O lo contrario, podemos tener muchos pensamientos, estamos pensando en las cosas que queremos hacer, en lugares donde queremos ir, personas a las que queremos ver, etc. –nuestra mente va en diferentes direcciones. Es muy importante vigilar estas dos cosas continuamente, el hundimiento y la agitación. Y por tanto, la vigilancia de la mente es el antídoto para la tercera falta.

El antídoto para la cuarta falta es *la aplicación del antídoto*. Tan pronto como notamos que nuestra mente ha ido en la dirección errónea, nosotros hacemos un esfuerzo para aplicar el antídoto.

El antídoto para la quinta falta, la sobre aplicación, es el *aplicar la dosis adecuada de antídoto*. Nos esforzamos en llevar ecuanimidad a la mente que está demasiado relajada o demasiado agitada. Esto significa que encontramos un equilibrio entre una mente torpe y una mente que no se emplaza.

Y así, aplicando estos antídotos, podemos eliminar las cinco faltas de la concentración.

Hay nueve niveles de concentración.

En el *primer nivel*, nosotros emplazamos nuestra mente en el objeto, no hacemos movimientos físicos, no parpadeamos, y nos aseguramos de que el objeto de concentración tampoco se está moviendo, y de que podemos verlo claramente. Entonces intentamos meditar. Nuestros ojos no están ni completamente abiertos, ni tampoco completamente cerrados, solo medio abierto; y nuestra respiración debería de ser normal, lenta, una respiración natural. Y así, deberíamos de llevar a estos tres juntos: nuestra mente, ojos, y respiración, y emplazarlos en el objeto.

En el *segundo nivel* de concentración, puesto que para el principiante es difícil el practicar durante un periodo prolongado de tiempo, intentamos hacer muchas sesiones cortas. Al principio, si intentamos hacer sesiones largas, llegamos a estar física y mentalmente exhaustos. Esto puede hacer que surja el mal humor con respecto a la meditación. Al principio, deberíamos de hacer muchas, muchas sesiones muy cortas. Así, deberíamos de continuar emplazando la mente una y otra vez, durante periodos cortos de tiempo.

En el *tercer nivel*, siempre que ocurre algo que distrae nuestra mente, tal como un sonido, o cualquier tipo de estímulo sensorial, nosotros inmediatamente intentamos volver a emplazar nuestra atención en el objeto.

En el *cuarto nivel* también, nos esforzamos en emplazar una y otra vez nuestra atención en el objeto.

En el *quinto nivel*, nosotros recordamos las cualidades obtenidas a través de la meditación, de forma que si nuestra mente está afectada por el hundimiento y la agitación, entonces tenemos más incentivos para aplicar los antídotos, y llevar a nuestra mente de vuelta al tema.

En *el sexto*, aunque estamos intentando llevar de vuelta a la mente al objeto de concentración, nuestra mente está distraída o agitada. Así, aquí una vez más, nosotros intentamos aún con más fuerza el llevar nuestra mente de vuelta al objeto de concentración, para sacarla de este estado de distracción.

En *el séptimo*, si estamos experimentando aquello que es lo opuesto a la calma mental, cosas tales como los pensamientos de enfado, envidia, o cualquier emoción negativa, entonces no deberíamos de seguir a esos pensamientos. Por ejemplo, si estamos enfadados con alguien, entonces tenderemos a pensar sobre esa persona, construiremos una historia en torno a él, lo que parece, lo que hizo, etc. En lugar de seguir a esos pensamientos, nosotros deberíamos de intentar llevar de vuelta nuestra mente al objeto de concentración inmediatamente.

En el *octavo nivel*, si estamos haciendo todo lo que podemos para eliminar el hundimiento y la agitación por medio de la aplicación de los antídotos, pero somos incapaces de hacerlo, y nuestra mente aun está torpe o agitada, entonces nosotros deberíamos de intentar algo más, como el investigar de donde vienen esos pensamientos, cual es su naturaleza, y demás, y con esto intentar llevar de nuevo la mente al objeto de concentración.

En el *noveno nivel*, después de haber ido a través de las etapas del principiante, en la que nosotros hicimos muchas sesiones cortas, y entonces fuimos incrementando gradualmente la duración de estas sesiones, ahora la práctica llega a hacerse fácil. Una vez que estamos acostumbrados, somos capaces de permanecer en este estado de concentración sin mucho esfuerzo. Estos son los nueve niveles de concentración.

Cuando practicamos la concentración de esta forma, encontramos ciertas experiencias. Generalmente, son cinco los tipos de experiencia que encontramos. La primera experiencia por la que pasamos es lo que llamamos la "cascada". Cuando intentamos concentrarnos, surgen muchos pensamientos, uno tras otro, lo mismo que una cascada. En una cascada no hay interrupción, el agua fluye ininterrumpidamente; similarmente, nosotros encontramos que los pensamientos surgen sin interrupción.

Podemos sentirnos desanimados porque, no importa con cuanta fuerza lo intentemos, son muchos los pensamientos que siguen surgiendo. Normalmente, aunque surgen muchos, muchos pensamientos, nosotros no nos damos cuenta de ellos, pero cuando practicamos concentración, nos damos cuenta de ellos. Esto es una buena señal, y no deberíamos de llegar a desanimarnos. Esto es llamado la experiencia de reconocer los pensamientos, o la experiencia de los pensamientos.

La segunda experiencia que encontramos, es el cese de los pensamientos. Aunque los pensamientos surgen, hay algún intervalo entre ellos. Por tanto, hay algunos pensamientos, pero es como si estuvieran algo así como cansados. Surgen, y entonces hay un cierto hueco.

La tercera experiencia es la de la fatiga de los pensamientos. Si existe una causa exterior, los pensamientos surgen. Pero si no hay una causa exterior, los pensamientos no surgen.

La cuarta experiencia es llamada "océano con olas". Los océanos normalmente están muy calmados, pero ocasionalmente surgen las olas. De la misma forma, aunque nuestra concentración es muy firme, y nuestra mente está muy clamada y puede permanecer en el objeto de concentración con firmeza, ocasionalmente emergen uno o dos pensamientos, como las olas en el océano.

La quinta experiencia es llamada "océano sin olas". Una vez que estamos acostumbrados a la concentración, nosotros podemos permanecer fijados con mucha firmeza en el objeto, como un océano sin olas. Incluso aunque haya causas externas para la distracción, nuestra mente es muy estable, permaneciendo con una atención unipuntual en el objeto, y sin que los pensamientos surjan. Cuando nosotros somos capaces de hacer esto, en vez mirar hacia el objeto externo, deberíamos de intentar mirar hacia dentro de nuestra propia mente, a la claridad de la mente, y concentrarnos en esto. A través de la concentración interna, sin utilizar un objeto externo, uno puede eliminar los pensamientos y permanecer con una mente firme, fijada en un solo punto, y concentrada en la claridad de la mente.

Esta es una breve descripción sobre cómo practicar la concentración.

La práctica de mirar estar mirando dentro de la naturaleza de la mente es llamada "meditación de la visión penetrante"¹. El primer requisito para la práctica de la visión penetrante es que deberíamos de tener una concentración estable. Sin concentración, no podemos practicar la meditación de la visión penetrante. Primero necesitamos practicar la concentración, de forma que nuestra mente sea estable, sin pensamientos. Entonces, sobre la base de esto, podemos construir nuestra práctica de la visión penetrante.

¹ Meditación analítica.

Hay tres partes de meditación de la visión penetrante. La primera parte es reconocer la *claridad de la mente*. Primero necesitamos analizar un poco esta claridad. De acuerdo a las enseñanzas del Buda, no existe el yo. Nosotros nos aferramos a los agregados de la forma física, y de los factores mentales, sensaciones, y demás, como si fueran un yo. Nos aferramos a esto como siendo ""yo". ¿Pero dónde está este "yo"? Si hay un "yo" tiene que ser nuestro nombre, nuestro cuerpo, o nuestra mente. Pero nuestro nombre es vacío, es algo que nos ha sido dado, podría haber sido dado a cualquier otro, a cualquier otro. Por tanto, nuestro nombre es vacío, no es el "yo".

Nosotros decimos "mi casa"; la casa no es "mi", la casa no es "yo". Decimos "mi automóvil", "mi casa"; hay una vinculación, pero la casa no soy yo mismo. Similarmente, cuando decimos "mi cuerpo, mis manos, mis pies", el "yo" es alguna otra cosa, no es el cuerpo. Si intentamos encontrar el "yo" dentro, fuera, en cualquier parte, no lo encontraremos. Es mi cuerpo, ¿pero dónde está ese "mi"? Podemos mirar en nuestra cabeza, en nuestras manos, en nuestro corazón, pero el "mi", ¿Dónde está el "mi"? No puedes encontrar al "yo" o al "mi"; por tanto, ¿Dónde está el verdadero propietario, el poseedor real?

El "yo" no es el cuerpo. ¿Es entonces la mente? Pero si miramos a la mente, vemos que está cambiando a cada momento. La mente pasada ya sea ido, la mente futura aún no ha surgido, y la mente del presente también se ha ido. La mente presente está cambiando a cada momento. Y no obstante decimos "mi mente", de la misma forma en que decimos "mi casa". La mente no es mía.

El "yo" es algo más. Nosotros decimos "es mi mente y es mi cuerpo, es mi casa, es mi automóvil", pero ese "mi", ¿Dónde se encuentra? No podemos encontrarlo en ninguna parte. El "yo" no es ni el cuerpo, ni el nombre, ni la mente, ni está fuera de la mente, ni es creado por nadie más. No podemos encontrar a ese "yo", al yo.

Y entonces están los fenómenos que percibimos. Aparecen debido a nuestras tendencias extremadamente fuertes. No hay una realidad sólida en los objetos externos que nosotros vemos, en los sonidos que oímos, en las comidas que degustamos. Todo esto, nuestra vida, las visiones o apariencias que nosotros experimentamos, todo ello es irreal. Todas estas cosas aparecen solo debido a nuestras fuertes tendencias, lo mismo que en un sueño. En nuestros sueños, nosotros vemos muchas cosas. Cuando vemos muchas cosas bonitas nos sentimos muy felices, lo mismo que en la vida real. Nosotros también podemos ver en nuestros sueños muchas cosas que nos infunden temor, y nos levantamos asustados. Similarmente, esta vida es como un sueño. Los objetos externos no existen realmente. No hay objetos, no hay cosas, no hay fenómenos detrás de las formas, sonidos y sabores que experimentamos. No hay sujeto.

En cuanto a la mente, si existe, ¿Dónde está? ¿Está dentro del cuerpo, fuera del cuerpo, en el medio? ¿Qué parte del cuerpo contiene a la mente? Si hay mente, tiene que tener una forma. ¿Qué forma tiene la mente? ¿Es redonda o cuadrada? En el caso de que exista, debiera de tener una forma y un color, nuestra mente tendría que ser blanca, amarilla, o verde, o azul, o de cualquier otro color. Pero no podemos encontrar ningún color o forma para la mente. Es solo claridad.

Claridad en el sentido de que nosotros no estamos muertos, o que no somos inconscientes. Estamos despiertos, estamos vivos, y hay una continuidad de la mente. La claridad de la mente, el flujo de la mente continúa, de la misma forma en la que nosotros hemos continuado desde ser un bebé hasta convertirnos en adultos, y continuará hasta que finalice esta vida. También ha continuado desde nuestra vida anterior, continua a través de esta vida, y continuará a través de nuestra próxima vida.

Podemos decir que *la continuidad de la claridad* es un aspecto de la mente. Todas y cada una de las cosas tienen características especiales que las distinguen de otras cosas. Por ejemplo, la característica especial de una flor está en que tiene pétalos, un color particular, una forma particular. Esto es lo que la hace ser una flor. Es diferente de otras cosas, es diferente de un micrófono, o de una mesa. Las mesas no tienen pétalos, como sucede con las flores; los micrófonos no tienen el mismo color y forma que tienen las flores.

Similarmente, la característica especial de la mente es la claridad, la continuidad de la claridad. Nosotros no podemos decir que la mente existe, ni podemos decir que la mente no existe, porque hay una mente. La mente es la que hace todo. Es la mente la que hace las cosas correctas, es la mente la que hace las cosas incorrectas. Es el continuo, la continuidad de la claridad lo que constituye a característica especial de la mente. Así pues, la primera parte es reconocer la claridad de la mente.

El segundo aspecto de la mente es *la vacuidad*. Necesitamos preguntarnos: ¿Dónde está esa claridad? ¿De dónde surge? ¿Dónde está yendo? De hecho, es vacuidad; nunca está surgiendo, nunca está residiendo, y no tiene causa.

Si reside, tiene que residir dentro del cuerpo, fuera del cuerpo, o en el medio; necesita tener una forma y color particular, pero no lo tiene. Así pues, la naturaleza de la mente es vacía, es vacuidad. El aspecto de vacío, es vacuidad. La vacuidad es otro aspecto de la mente. La naturaleza de la mente es vacuidad, y su característica especial es la claridad. La vacuidad es inseparable de la claridad. La claridad es vacuidad. La vacuidad es claridad. Si intentáis buscar la mente, no la podéis encontrar en ninguna parte, en ninguna forma, en ningún color, en ninguna parte de vuestro cuerpo, por tanto es vacuidad. Y sin embargo hay una mente. No podéis decir que no hay una mente. Si no hubiera mente, entonces ¿qué es lo que piensa, lo que experimenta la felicidad y el sufrimiento?

Y por tanto podéis decir que la mente es la combinación de las dos, la claridad y la vacuidad. Claridad y vacuidad son inseparables. Aunque la claridad y la vacuidad parecen contradictorias, son inseparables lo mismo que el fuego y el calor. No podéis separar el fuego de su calor. El fuego es calor, el calor es fuego, son inseparables. Del mismo modo, la claridad y la vacuidad son inseparables, y juntas son la verdadera naturaleza de la mente.

La mente tiene tres aspectos. La claridad es un aspecto, y la vacuidad es otro aspecto. La combinación de estos dos aspectos, *su inseparabilidad*, es la naturaleza verdadera de la mente. Y así, sobre la base sólida de una concentración muy clara, nosotros intentamos meditar en la claridad, en la vacuidad, y en la combinación de ambas. Nosotros encontraremos eventualmente que no hay un meditador, ni método de meditación, ni la propia meditación. Todo está más allá de nuestros actuales conceptos mentales: todas las cosas que vemos, todas las cosas que hacemos, todas son a nivel relativo. Nuestra propia mente existe a nivel relativo. El nivel relativo de la mente no puede comprender el nivel absoluto. El absoluto está apartado de todos los extremos, como por ejemplo el concepto de existencia y no existencia. La gente corriente no se ocupa ni siquiera de indagar qué es la vida, por qué estamos aquí, por qué tenemos que discurrir por esta vida. Solo la toman tal como es. Pero la gente más inteligente, de diferentes escuelas de pensamiento, budistas y no budistas, ha concebido muchas, muchas filosofías diferentes. Muchas diferentes culturas y religiones intentan averiguar qué es la vida, cual es su significado real, por qué estamos aquí, cómo apareció todo. Y todos ellos llegan a diferentes conclusiones.

Todos tienen algo que decir: “la vida es como esto, es creada de esta forma, o de esa forma; o el Creador la hizo; o todo es mente, proyecciones mentales”, etc. No obstante, en el budismo hay una filosofía que difiere del resto, que es considerada la escuela más elevada dentro de la filosofía budista, el Madhyamika² que fue formulado por el gran maestro Nagarjuna. El propio Señor Buda, profetizó que tras Su Paranirvana habría un monje llamado Nagar, que sería capaz de explicar la verdadera filosofía, la verdadera sabiduría de las enseñanzas del Buda.

La filosofía Madhyamika de Nagarjuna es diferente de las otras escuelas, incluyendo las escuelas budistas, en el sentido de que Nagarjuna no ofrece una definición de la naturaleza de la realidad. El divide la realidad en dos aspectos: la verdad relativa y la verdad absoluta.

El describe como son las cosas en ambos aspectos. Observa la realidad relativa, donde está la gente corriente, quienes llevan una vida ordinaria, quienes experimentan los resultados de las causas, quienes disfrutan y sufren. Y entonces, cuando con su razonamiento extraordinariamente agudo, examina qué es esta vida, qué son todas

² Del Camino del Medio.

estas apariencias, difiere de las otras escuelas en el hecho de que no presenta conclusiones.

Para él, la verdadera realidad, la verdad absoluta, está más allá de toda conclusión. Está más allá de todos los extremos. Nosotros no podemos decir que nada exista³ o no exista, o que exista y no exista, o que ni exista ni no exista. Todas estas consideraciones pertenecen al nivel ordinario de la realidad, al nivel relativo. A nivel absoluto, nada de esto se aplica. El no niega el nivel relativo, y hace un análisis de sus componentes. El acepta que existe la originación interdependiente- interdependiente en el sentido de que todo surge debido a causas y condiciones. Nada, ni una sola cosa existe de forma independiente, sin depender de causas y de condiciones. Todas y cada una de las cosas tienen que tener sus propias causas y condiciones para poder existir.

A nivel relativo existe la originación interdependiente. Si una sola causa está ausente, entonces el objeto no aparecerá. Todo depende causas y condiciones. A nivel absoluto, es vacío, vacuidad. Esto no ha de ser comprendido en un sentido nihilista, sino en el sentido de que está alejado de toda descripción. En este nivel, no podemos decir que las cosas son como esto, o como eso; son imposibles de describir, están más allá de nuestra forma ordinaria de pensar, más allá de esta red dualista en la que estamos atrapados. Después de meditar durante un tiempo, nosotros empezamos a tener una comprensión intelectual de la verdadera naturaleza de la realidad y, a través de una concentración sostenida, nosotros vamos consiguiendo gradualmente más sabiduría, hasta que eventualmente realizamos la verdad última. Y entonces estamos completamente libres de nuestras propensiones kármicas y demás. Así que, ¿cómo puede ser conseguido esto? ¿Cómo meditamos para alcanzar la sabiduría? Esto no puede suceder enseguida. Es fácil decir: “la verdad última está separada de los extremos, está más allá del pensamiento, y todo eso”. Pero, ¿cómo experimentamos eso realmente? Para poder hacerlo realmente, nosotros como seres ordinarios tenemos que ir paso a paso.

El primer paso es que tenemos que establecer a todas las apariencias externas como mente. Como mencionamos anteriormente, todo es mente. Es la mente la que crea todas las cosas buenas, las cosas malas, la felicidad, el sufrimiento, todo. Tenemos que establecer todas las apariencias externas como mente. Nosotros vemos muchas citas en los Sutras y en las enseñanzas de los grandes maestros, que dicen que nuestra vida habitual, todo lo que experimentamos, es nuestra propia mente. ¿Y cómo llegamos a entender que nuestra vida es mente? Hay muchos ejemplos sobre cómo realizar esto. Un ejemplo importante es el del sueño. En nuestros sueños nosotros tenemos muchas experiencias y, mientras estamos soñando, parecen tan reales como esta vida. Nosotros podemos ver colores, formas, todo, y puede tener un efecto en nuestra mente. Si es un sueño feliz, lo disfrutamos, y nuestra mente está feliz. Realmente, no

³ Inherentemente, por sí mismo, sin depender de causas y de condiciones.

hay diferencia entre nuestros sueños y la vida que vivimos. Somos nosotros quienes experimentamos los sueños, y somos nosotros quienes experimentamos esta vida. No hay diferencia entre el sueño y la vida presente. La única diferencia es que nuestra vida habitual está influenciada por tendencias muy fuertes, mientras que nuestros sueños no son afectados con tanta fuerza por ellas. Pero verdaderamente todo es lo mismo. Así pues, el primer paso es establecer todo como mente.

Así pues, todo es mente, todo lo que vemos, todo lo que oímos, todo lo que saboreamos, todo lo que sentimos, todo es mente. Cuando nuestra mente es feliz, incluso aunque nos encontremos en las condiciones más paupérrimas, nos sentimos felices. Pero si nuestra mente no es feliz, incluso aunque nuestras circunstancias sean favorables, no nos sentimos felices. Es la mente la que determina la forma en que nos sentimos. Similarmente, un lugar puede ser un sitio muy feliz para una persona, y un lugar muy infeliz para otra. Si realmente existiera externamente, tendría que generar la misma sensación para todo el mundo. Si es un lugar feliz, entonces tiene que ser así para todo el mundo; y si es un lugar infeliz, entonces también tiene que sentirse infeliz todo el mundo. Pero no es así. La sensación es diferente para todos. Cada persona lo experimenta de forma diferente.

El segundo paso para descubrir la realidad última es establecer todas las apariencias mentales como una ilusión mágica. Los magos utilizan ciertos ingredientes, o ciertos mantras para crear una ilusión mágica, y ellos conjuran muchas cosas. Cuando nosotros vemos esas cosas, parecen tan reales como esta vida. De la misma forma, cuando se encuentran todas las causas idóneas y condiciones, las apariencias mentales surgen. Si la más ligera causa o condición está ausente, entonces la apariencia mental no surge.

El tercer paso es establecer que todo está vacío de una naturaleza inherente, todo es interdependiente. Debido a esas causas, debido a esas condiciones, esas cosas aparecen; pero en realidad todo está más allá de la existencia o no existencia.

Y entonces necesitamos establecer que todo es inexpresable. Las cosas aparecen, nosotros experimentamos las cosas, pero es imposible describir por qué aparecen, por qué las estamos experimentando. Es como los niños pequeños cuando ríen, tienen que tener una razón para reír, de otro modo no lo harían. Y sin embargo la razón para su risa es indescriptible.

Así pues, para concluir, la verdadera naturaleza de la mente tiene tres aspectos: claridad, vacuidad, y la inseparabilidad de ambas. Nosotros hemos visto aquí unos pocos ejemplos de cada una, pero hay muchos, muchos más. Recordando estos ejemplos y mezclándolos con nuestra vida diaria, llegaremos a estar más y más familiarizados con ellos, y la sabiduría surgirá gradualmente en nuestra mente. Y es a

través de esta sabiduría y del mérito acumulado por nuestros esfuerzos como llegaremos a alcanzar la Iluminación Última.

Traducido por el ignorante y falto de devoción, upasaka Losang Gyatso.

