

EL ARTE DE LA SABIDURÍA

Dalai Lama

- **Los textos básicos del budismo tibetano.**
- **Shantideva, Nagarjuna y asanga.**

El camino del Bodhisattva llegó a tener una enorme popularidad en los círculos budistas tibetanos. Junto al *Guirnalda preciosa* de Nagarjuna y al *Niveles de Bodhisattva* de Asanga, el texto de Shantideva se convirtió en un «texto básico» para la tibetana tradición *lojong*, la preparación de la mente, para la que el objetivo central es el esfuerzo espiritual que supone el desarrollo del despertar de la mente —la aspiración altruista de alcanzar el estado de buda para el beneficio de todos los seres— y llevar la práctica dicho principio altruista en la vida diaria.

Dalai Lama. *El Arte de la Sabiduría*. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 11.

- **Budismo tibetano.**
- **Inicio y mantras, siglo VII.**

Esa rica tradición espiritual y filosófica se desarrolló gracias al esfuerzo y la constancia de continuos linajes de grandes maestros hindúes como Nagarjuna y Asanga. Llegaría a florecer por completo en la India y a extenderse después por muchos otros países de Asia. En el Tíbet, el budismo empezó a dar frutos entre los siglos VII y VIII. Gran número de personalidades formaron parte de ese proceso, incluido el abad Shantarakshita, el maestro Padmasambhava y el entonces monarca tibetano Trisong Detsen. A partir de ese momento, el desarrollo del budismo en el Tíbet fue extremadamente rápido.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 25.

- **Todo surge de la mente.**
- **Felicidad y sufrimiento.**

Lo que resulta obvio es que nuestras experiencias de placer y dolor, felicidad o infelicidad, están relacionadas en última instancia con nuestra actitud vital, nuestros pensamientos y nuestras emociones. De hecho, podríamos decir que todo ello surge de la mente.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 27.

- **Base del sufrimiento.**
- **Realidad y apariencias.**

Lo que convierte en únicas las enseñanzas de Buda es que por debajo de ese sendero espiritual yace la premisa de que existe una profunda disparidad entre nuestra percepción de la realidad y el modo en que las cosas son realmente. Esta disparidad que radica en el mismo centro de nuestro ser nos lleva a todo tipo de confusiones psicológicas, aflicciones emocionales, desengaños y frustraciones; en pocas palabras, nos hace sufrir.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 27.

- **Liberación del sufrimiento.**
- **Se refiere al sufrimiento condicionado.**

Basándose por lo tanto en nuestra experiencia cotidiana, podemos inferir que existe una conexión causal entre nuestros pensamientos y emociones y su expresión por medio de nuestro comportamiento. Este ciclo de pensamientos y emociones produce comportamientos negativos, lo que a su vez conlleva otros pensamientos y emociones dolorosos en un proceso que se perpetúa sin que le dediquemos un especial esfuerzo. El tercer nivel de sufrimiento viene a decir que la naturaleza de nuestra existencia está inmersa por completo en un ciclo de insatisfacción. Cuando el budismo habla de la posibilidad que acabar con el sufrimiento, se refiere a la liberación del tercer nivel de sufrimiento.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 30-31.

- **El sufrimiento es accidental.**
- **Proviene de un error de percepción.**

Descubriremos que nuestra percepción es, de hecho, errónea y que no tiene base real.

De eso se deduce que todos los subsiguientes estados afectados por esta errónea percepción, como las emociones dolorosas —rabia, odio, deseo, celos y otras más— también están desprovistas de un correlato válido con la realidad. Porque su raíz oculta, la ignorancia fundamental, provoca que se perciban de forma errónea todas las cosas y los acontecimientos como intrínsecamente reales, lo cual es una distorsión, pero puede ser corregida mediante el entendimiento.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 32-33.

- **Ley causa-efecto.**
- **Base de sabiduría budista.**

En otras palabras, con el fin de que se produzca un acontecimiento o una experiencia, tiene que haber una causa, y la causa en sí tiene que existir. Dicha causa será también un efecto de una causa anterior, porque si ella misma no es un producto, perdería el potencial o la capacidad de producir resultado alguno. Así pues, la causa ha de ser producto de otra causa. Buda dice, por lo tanto, que debido a que la causa aparece, el efecto se produce. Y no sólo la causa tiene que tener una causa, sino que la causa tiene que guardar una correlación con el efecto. No es cierto que cualquier cosa pueda producir cualquier cosa. Sólo ciertas causas pueden producir determinados efectos.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 33-34.

- **Definición de ignorancia.**
- **Base del sufrimiento.**

Con ignorancia fundamental, sin embargo, nos referimos a la causa inicial de nuestra existencia cíclica. Nos referimos a un estado mental distorsionado. Dado que está distorsionado, aprehendiendo de forma errónea la naturaleza de la realidad, el modo de eliminar esa ignorancia es generar entendimiento sobre la verdadera naturaleza de la realidad, ver a través del engaño creado por la ignorancia.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 35-36.

- **Entendimiento en el budismo.**
- **Ausencia de existencia propia.**

Existen diferentes interpretaciones sobre lo que quieren decir términos como *vacío*, *no yo*, *altruismo* y la *ausencia de identidad* en las enseñanzas budistas. Sin embargo, aquí usaré estos términos para referirme al vacío de existencia intrínseca. Lo opuesto sería —que las cosas y los acontecimientos poseen algún tipo de existencia intrínseca e independiente— la ignorancia fundamental. El profundo entendimiento que surgen del hecho de descubrir la ausencia de cualquier tipo de existencia intrínseca se conoce como el verdadero sendero.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 36.

- **Primera práctica budista.**
- **Evitar las 10 acciones negativas.**

...es hacer que nuestra vida esté en concordancia con el karma, la ley de la causa y el efecto. Eso supone vivir una vida ética y disciplinada ajena a las diez acciones negativas: las tres fechorías activas que son matar, robar y caer en una conducta sexual errónea, las cuatro fechorías verbales que son mentir, hablar para crear disputas, hablar con malos modos y chismorrear, y las tres fechorías mentales que son la codicia, la mala voluntad y abrigar malos pensamientos.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 39.

- **Comprender el sufrimiento.**
- **Como dolor, pensamiento y energía.**

Cuando hablamos de lograr la liberación del sufrimiento, es crucial que nuestra comprensión del sufrimiento no se limite al sufrimiento relativo a las sensaciones de dolor. Nuestra comprensión debe también incluir los orígenes el sufrimiento, como las emociones y los pensamientos dolorosos.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 42.

- **Entender la realidad.**
- **Con base en las dos verdades.**

Con el fin de desarrollar el verdadero entendimiento de la naturaleza última de la realidad, resulta importante comprender las *dos verdades*, que hablan de la naturaleza doble de la realidad. Encontraremos la expresión «dos verdades» en un gran número de ocasiones en la literatura budista, como por ejemplo en los escritos filosóficos de muchas de las antiguas escuelas hindúes que también defienden la noción de libertad espiritual. Sin embargo, la doctrina de las dos verdades a la que se refiere Shantideva...

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 43-44.

- **Verdad relativa y absoluta.**
- **Dos perspectivas de lo mismo.**

...las dos verdades están presentadas desde el punto de vista de dos perspectivas diferentes. Partiendo de la perspectiva de nuestra vida diaria, la realidad del mundo es convencional y relativa. A partir del modo en que las cosas existen en última instancia, la realidad del mundo es el vacío, que es la verdad última o absoluta. Las dos verdades se entienden, por lo tanto, como dos perspectivas diferentes sobre un único mundo.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 44.

- **Modo de aparecer y modo de ser.**
- **Base de la apariencia y realidad.**

Para apreciar completamente la amplitud de la discrepancia entre nuestras percepciones y la realidad, es esencial que entendamos bien la idea de la realidad concreta que proyectamos habitualmente sobre las cosas y los acontecimientos. Según nuestra creencia y experiencia, las cosas y los acontecimientos existen por cuenta propia y poseen algo así como una identidad y una existencia intrínsecas. Mediante el proceso de negación de esa creencia es como llegamos a la profunda comprensión de la verdad última, del vacío.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 49.

- **La forma es vacuidad.**
- **Depende: causas, condiciones y partes.**

Al nivel de la multiplicidad, en nuestra experiencia cotidiana, la forma *existe*. Pero dicha forma no existe de forma intrínseca, con su propia, discreta e independiente realidad. Existe sólo gracias a la relación con otros factores, como sus causas, condiciones y diferentes partes constituyentes. Eso indica que la forma carece en última instancia de un estatus independiente. Habida cuenta de esa carencia de una naturaleza independiente, podemos concluir que depende de otros factores.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 51.

- **La verdad convencional.**
- **Verdadera o falsa.**

La verdad convencional o relativa se divide en convención verdadera y convención falsa. Según los Prasangika-Madhyamika, sin embargo, dado que la autoexistencia, o resistencia intrínseca, no tiene lugar a nivel convencional, la división de la verdad convencional en verdadera y falsa sólo puede llevarse a cabo desde una perspectiva determinada.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 53.

- **Perspectiva de verdad relativa.**
- **Aparecen como fiables y verdaderas.**

Esta equivocada percepción implica entender que la gente, las cosas y los acontecimientos existen de forma inherente y verdadera. Desde ese punto de vista, las cosas según nuestra experiencia convencional se entienden como válidas, fiables, auténticas y disfrutan de algo así como una discreta, independiente y objetiva existencia. La verdad convencional también se define como «verdad velada» o «verdad oculta».

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 54.

- **Verdad relativa y última.**
- **Base de nuestra ignorancia.**

Si no comprendemos la naturaleza de esas dos verdades —la convencional y la última— será difícil apreciar completamente la distinción entre apariencia y realidad, o sea la discrepancia que experimentamos entre nuestra percepción y el modo en que son realmente las cosas. Sin una profunda comprensión de ese hecho, no estaremos en disposición de alcanzar la raíz de nuestra ignorancia fundamental.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 55.

- **Sabiduría y sufrimiento.**
- **Más allá de los antídotos.**

Sólo generando un entendimiento verdadero sobre la naturaleza última de la realidad podremos llegar a la raíz de nuestra confusión —nuestra errónea manera de percibir— y al sufrimiento a que ésta da pie. Si no desarrollamos una comprensión completa de las dos verdades, no seremos capaces de adoptar un entendimiento profundo de la verdadera naturaleza de la realidad.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 56.

- **Escrituras y formas de interpretación.**
- **Obvia valía y no aceptación.**

Por una parte, hay escrituras que pueden aceptarse debido a su obvia valía —o sea literalmente, sin calificaciones— y hay otras que no pueden ser aceptadas literalmente y requieren interpretación. Una vez aceptada esta distinción hermenéutica, estaremos en disposición de rechazar la verdad literal de una escritura, en especial si contradice la validez de la experiencia, incluso aunque se trate de la palabra del propio Buda. Lo que esto viene a señalar es que es de vital importancia el razonamiento y la comprensión del enfoque espiritual budista.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 61.

- **Visión de la impermanencia.**
- **No hay certidumbre de nada.**

Todos los fenómenos que existen en los tres dominios de la existencia, todas las cosas y los acontecimientos, han surgido debido a la dependencia de las causas y las condiciones. Por ese motivo, todas las cosas son transitorias, perecederas y no permanentes. En particular, las vidas de los seres sensibles son como ríos torrenciales, corriendo con fuerza, sin detenerse nunca ni un solo momento. Las vidas de todos los seres sensibles carecen de cualquier certidumbre sobre la duración en el tiempo; son todas ellas perecederas y transitorias.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 63.

- **Budismo y muerte.**
- **Evitar shock y frustración.**

Lo que sucede es que se nos anima a familiarizarnos con ella y a aceptar que se trata de un hecho natural de la existencia, para que cuando nos encontremos en el momento de nuestra muerte, no suframos un shock, como si se tratase de algo inesperado, antinatural y finalmente insoportable. Si afrontamos nuestra muerte mientras gozamos de salud, seremos capaces de mantener nuestro equilibrio y, con ello, cierto grado de calma cuando llegue el momento final. De ese modo, evitaremos sufrir ansiedades innecesarias que, de lo contrario, están asociadas a la muerte.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 65.

- **4 maras budistas.**
- **Muerte/ cuerpo/ aflicciones/ apego.**

En las escrituras encontramos cuatro tipos de *maras*, o fuerzas obstructivas, que abruman a los seres sensibles. La primera es el mara de la muerte, y la base a partir de la cual la muerte tiene lugar es el conjunto de nuestra mente y nuestro físico, lo cual constituye el segundo mara. El continuum de lo que es nuestra mente en conjunto pasa de una reencarnación a otra, y la causa de ese ciclo al completo son las diferentes emociones aflictivas y los pensamientos dolorosos, lo cual constituye el tercer mara. El elemento clave que hace crecer el poder de esas a aflicciones es el apego, lo cual constituye el cuarto mara.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 65.

- **Posición del camino medio.**
- **Nihilismo y absolutismo.**

Tanto si niega la realidad del mundo convencional adentrándose más y más en una posición nihilista, como si se decanta por el otro extremo y defiende algún tipo de absolutismo, aferrándose a algo absoluto o eterno. Según Shantideva y los Madhyamika, es crucial para la formación espiritual ser capaz de mantener el equilibrio de la posición del Camino Medio.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 82.

- **Escuelas que sólo mente.**
- **Todo es proyección mental.**

Desde ese punto de vista, todo fenómeno externo es, en un análisis definitivo, una proyección de la mente; son extensiones de la mente. En este sentido, la escuela de Sólo la Mente rechaza la realidad del mundo externo. Ellos sostienen que si examinamos con sumo cuidado objetos cotidianos como jarrones y mesas, nos da la impresión de que gozan de algún tipo de estatus independiente —como si existiesen «exteriormente»—, cuando en realidad los objetos cotidianos no son más que prolongaciones de nuestra mente, y no disponen de una realidad exterior objetiva e independiente.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 86-87.

- **Criterio budista de “existencia”.**
- **Cognición válida y realidad.**

En términos generales, el criterio mediante el cual determinamos que algo existe es que puede establecerse una cognición válida. Si una cosa o un acontecimiento puede establecerse mediante cognición válida, puede decirse que existe. Así pues, la realidad de un fenómeno depende de la validez de la percepción o cognición. A su vez, la validez de la cognición depende de su relación con la realidad; existe por lo tanto una relación de mutua dependencia entre cognición y su objeto. Sin un objeto no puede haber un sujeto, y no habrá cognición o conciencia.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 92.

- **Percepción y aflicción emocional.**
- **Ver objetos con existencia propia.**

En nuestras interacciones normales con el mundo, percibimos las cosas como objetivas y disfrutables, dotadas de un estatus independiente, existen «ahí afuera»; eso se debe a que tendemos a relacionarnos con el mundo mediante percepciones dualistas. Tendemos a tirar adelante con nuestras percepciones, aferrándonos a imágenes que se presentan ante nosotros como si poseyesen una realidad objetiva e intrínseca. Eso es especialmente cierto cuando estamos sumergidos en una corriente de emociones fuertes.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 96.

- **Percepción y emociones.**
- **Objetos de apego y aversión.**

Por ejemplo, cuando experimentamos un fuerte deseo por algo o por alguien, cuanto el objeto de nuestra atracción parece perfecto y deseable en un cien por cien. El deseo parece existir de forma independiente a nuestra percepción. De modo similar, cuando experimentamos una intensa ira o un intenso odio, el objeto de nuestra ira parece poseer la capacidad de ser odiado de manera independiente a nuestra percepción.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 96.

- **El aferre al yo.**
- **Controla mente y cuerpo.**

Grosso modo, tendemos a concebir el yo como una entidad independiente de nuestro cuerpo y nuestra mente, como una especie de controlador, poseedor de algún tipo de realidad autosuficiente y autónoma. Aferrarse a ese sentido del yo es instintivo.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 98.

- **Objetos de deseos ilusorios.**
- **Por hábitos formados por vidas.**

Acepta la posibilidad de que un mago —creador de una mujer ilusoria— sienta lujuria, incluso sabiendo que su objeto de deseo es una mera ilusión. Shantideva dice que eso es debido a sus habituales inclinaciones y modelos de pensamiento. De igual modo, incluso tras entender el carácter ilusorio y la naturaleza vacía de los fenómenos, también tendemos de manera natural a aferrarnos a cosas y acontecimientos como si fuesen intrínsecamente reales. Eso se debe a los hábitos instintivos formados a lo largo de nuestras muchas vidas anteriores.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 102.

- **Enseñanza del dharma.**
- **Superar sufrimiento y lograr la felicidad.**

Todos los individuos son iguales pues de forma instintiva buscan encontrar la felicidad y evitar el sufrimiento. El modo de satisfacer dichas aspiraciones es encontrar las causas y las condiciones que permitan desarrollar y establecer nuestra felicidad y eliminar los factores que causan sufrimiento y daño. Esa es la verdadera esencia de la práctica Dharma.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 110.

- **Manejo de emociones.**
- **Definir a corto y mediano plazo.**

Algunos estados mentales crean irritación, infelicidad o falta de disfrute en un principio. Sin embargo, si guardamos la calma y los afrontamos —mediante los diferentes retos que nos proponen— es posible que dichas situaciones produzcan finalmente estados mentales más estables y felices. Por lo tanto, es importante ser capaz de comparar las consecuencias a corto plazo y a largo plazo. Con semejante discernimiento podremos desarrollar estados mentales positivos que producirán efectos beneficiosos a largo plazo.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 111.

- **Vacuidad y liberación.**
- **Necesidad de visión correcta.**

En la perfección de los sutras sobre la sabiduría, Buda afirma que no es posible lograr la libertad si nos mantenemos aferrados a los fenómenos como si éstos disfrutasen de verdadera existencia. Afirma que incluso para lograr el nirvana, o poner fin al sufrimiento, el entendimiento del vacío es esencial. Esta argumentación, sin embargo, se basa en el supuesto de que las escrituras Mahayana son las enseñanzas auténticas de Buda.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 115.

- **Los tres cuerpos de Buda.**
- **Base de la filosofía mahayana.**

Las escrituras Mahayana, por el contrario, sostienen que el príncipe Siddharta, que alcanzó la total iluminación, era un *nirmanakaya* —el cuerpo buda de la perfecta emanación— y ya había alcanzado la total iluminación. Semejante ser, en su materialización natural, es *dharmakaya*, el cuerpo buda de la realidad. Desde el interior de esa esfera, asume el *sambhogakaya*, el cuerpo buda de la fuente perfecta, a partir del cual un buda adopta diferentes materializaciones físicas.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 119.

- **Validez de las escrituras mahayana.**
- **Que sirvan para mejor logro.**

Más allá de si puede demostrarse que estas escrituras son o no las palabras originales de Buda, lo que importa es determinar si resultan beneficiosas o no. Si se tratase de las palabras originales de Buda pero no resultasen beneficiosas —o sea, si no produjesen efecto positivo alguno en ti—, no tendrían valor. Por otra parte, aunque no pueda demostrarse que sean las palabras originales de Buda, pero en cualquier caso resultasen beneficiosas y efectivas, entonces sí podría decirse que tienen valor.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 123.

- **Percepción válida e ilusoria.**
- **Ejemplo del “jarrón”.**

Para los Prasangika, todas nuestras percepciones cotidianas son ilusorias en cierto sentido. Por ejemplo, nuestra percepción visual de un jarrón puede ser válida con relación al jarrón, pues percibe válidamente dicho jarrón, y su objeto, el jarrón, existe. Sin embargo, la percepción es ilusoria porque percibe el jarrón como algo que existe de manera independiente; como si gozase de algún tipo de realidad intrínseca.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 134.

- **Vacuidad del yo.**
-

Podemos hablar de diferentes grados de vacío con relación a las personas. Por ejemplo, podemos hablar de personas como carentes de cualquier clase de realidad permanente, independiente e indivisible. Otro nivel de vacío de las personas es la carencia de cualquier tipo de realidad autosuficiente, autojustificada y sustancial. También podemos hablar de personas como carentes de auténtica existencia; y podemos hablar de personas como carentes de existencia intrínseca. Así pues, con relación a un fenómeno singular, como las personas, podemos hablar de diferentes grados de sutileza respecto a su vacío.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 135-136.

- **Dos tipos de vacío.**
- **Personas fenómenos.**

Como ya he dicho antes, el vacío se divide en dos clases: el vacío, o falta de identidad, de las personas y el vacío de los fenómenos. En términos de sus naturalezas, no existe ni siquiera una sutil diferencia entre esas dos clases de vacío. Sin embargo, y dada la diferencia del objeto a través del cual se establece el vacío, se dice que es más fácil aceptar el vacío de las personas que el de los fenómenos.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 141.

- **Existencia intrínseca y percepción.**
- **Se niega lo que nunca ha existido.**

La existencia intrínseca no es algo que existiese en el pasado y que, mediante práctica y meditación, pueda ser eliminada. Jamás ha existido, en tanto que los obstáculos mentales sí. Así pues, negar la existencia intrínseca no es lo mismo que eliminar los obstáculos mentales. La pregunta que surge ahora es: «Sí desde un principio la existencia intrínseca nunca ha estado ahí, ¿qué necesidad hay de negarla?». A pesar de que nunca ha estado ahí, debido a nuestra ignorancia fundamental, la experimentamos como si realmente estuviese ahí.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 141.

- **Vacuidad de existencia.**
- **Crítica al yo.**

Es más, sólo existen debido a su dependencia respecto a causas y condiciones; otros factores. De ahí que no posean ningún estatus ontológico que sea independiente y autónomo. A ese estatus se le llama *yo*. Dado que todas las cosas y acontecimientos carecen de existencia independiente y autónoma, se dice que carecen, o que están vacíos, de autoexistencia

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 143.

- **Emociones negativas insustanciales.**
- **Un espectáculo de imagen.**

Cada persona tiene sus miedos, esperanzas y problemas particulares; ya hemos visto la multiplicidad de estados mentales. Cada uno de esos diferentes estados carece de pilares sólidos, por fuertes que sean sus efectos. A pesar de carecer de realidad intrínseca, se presentan como si estuviesen asentados en terreno firme. Es casi como un espectáculo de magia representado por un mago muy dotado. La naturaleza de la realidad es, en un análisis definitivo, inencontrable. ¿Suena extraño?

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 146.

- **Vacuidad y realidad.**
- **Problema de percepción.**

No estoy afirmando que las cosas no existan, las cosas y los acontecimientos existen, y tienen una repercusión en nuestra experiencia del dolor y el placer. Lo que se afirma aquí es que las cosas no existen del modo que percibimos que existen.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 147.

- **Ciclo del samsara.**
- **Apego a la verdad de la existencia.**

Existen dos clasificaciones para nuestra aprehensión de la verdadera existencia. En primer lugar está el modo innato o instintivo, que podemos encontrar Incluso en los animales, y el segundo es la aprehensión del yo que surge mediante el proceso de razonamiento o pensamiento filosófico. Este segundo tipo de aprehensión se conoce como *apego intelectualmente adquirido al yo*. La raíz de la existencia cíclica tiene que ver con el primer modo: el apego innato a la existencia intrínseca.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 147.

- **Concepto de vacío.**
- **De realidad intrínseca.**

Dado que todas las cosas y los acontecimientos tienen lugar como resultado de unas causas y unas condiciones —otros factores que no son ellos mismos—, carecen por lo tanto de cualquier clase de naturaleza autosuficiente e independiente. La ausencia de cualquier clase de naturaleza independiente o realidad intrínseca es el vacío. Es un error pensar en el vacío como una especie de categoría ontológica aparte de las cosas y los acontecimientos.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 149.

- **La bodhichitta y vacuidad.**
- **Base de la gran compasión.**

Nagarjuna afirma que *bodhichitta*, la mente altruista del despertar, es la raíz de la iluminación, y que ésta tiene que verse complementada por la sabiduría que lleva a la aceptación del vacío. Así pues, si aspiramos a lograr la total iluminación, tenemos que actualizar en nuestro interior dicha raíz, la base para ese logro. Y la raíz de esa mente altruista del despertar es la *gran compasión*, siendo su factor complementario y enaltecedor la sabiduría que conlleva la aceptación del vacío. Esos tres factores —bodichita, gran compasión y la sabiduría del vacío— constituyen la esencia de sendero hacia la iluminación completa.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 153.

- **Emociones aflictivas y mente.**
- **La compasión la estabiliza.**

Entiendo que ese tipo de respuestas a incidentes triviales son aflictivas, porque sólo alteran y nos hacen perder el equilibrio mental. Si tu mente desarrolla pensamientos compasivos y tu corazón es bueno, las adversidades que, por lo general, provocarían fuertes reacciones emocionales no lo harán. Existe, por lo tanto, una estabilidad subrepticia en ese proceso.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 156.

- **Definición de compasión genuina.**
- **Felicidad y sufrimiento.**

La compasión genuina debe surgir del hecho de entender que los otros —al igual que nosotros— desean ser felices y superar el sufrimiento. Basándonos en eso, la empatía genuina o interconexión surge cuando nos topamos con el sufrimiento de los otros. Eso es compasión genuina. Nos sentimos responsables de los otros y nos preocupa profundamente su bienestar.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 156.

- **Vacuidad del yo.**
- **Yo relativo existente.**

Shantideva responde diciendo que a pesar de que no hay un yo de existencia independiente y, por lo tanto, no hay seres sensibles de existencia independiente, dentro del marco de la verdad relativa si existen seres sensibles. Cuando Shantideva habla aquí de «ignorancia», no se refiere al hecho de aferrarse a la existencia intrínseca, la ignorancia fundamental que se encuentra en la raíz de nuestra existencia no iluminada. Lo que pretende decir es algo similar a lo que afirma Chandrakirti en su *Suplemento Al Camino Del Medio*, donde dice que el universo es el producto de una mente ignorante.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 171.

- **Sabiduría e ignorancia.**
- **Se erradica la visión, no la realidad.**

Se trata de la mente ignorante aferrándose a la existencia intrínseca de las cosas y los acontecimientos. En esencia, lo que se asegura aquí es que la ignorancia causal —que provoca el sufrimiento, la confusión y todo lo demás— debe ser extirpada, y no así la realidad del mundo convencional. El mundo de la relatividad, el mundo de las causas y los efectos, no se niega en ningún momento.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 172.

- **Las cuatro conciencias.**
- **Cuerpo/ emociones/ mente/ fenómenos.**

El siguiente tema que trata Shantideva es la falta de identidad, o altruismo, de los fenómenos, que explica aquí en primer lugar mediante las *cuatro conciencias*: conciencia del cuerpo, de los sentimientos, de la mente y de los fenómenos. Siguiendo el texto de Shantideva, en primer lugar reflexionaremos sobre la naturaleza de nuestro propio cuerpo.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 177.

- **Vacuidad del cuerpo.**
- **Las partes no son cuerpo.**

Así pues, ¿cómo podría ser el cuerpo autónomo e independiente? Si examinamos con detenimiento la naturaleza del cuerpo, nos damos cuenta de que el cuerpo no es más que una designación que elegimos a partir de la suma de varias partes. Podemos preguntarnos: «¿Qué es el cuerpo entonces?». En determinadas condiciones circunstanciales, como la iluminación o la apariencia del objeto, podemos confundir ciertas formas con un ser humano.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 180.

- **Vacuidad del cuerpo.**
- **Las partes de partes.**

Si buscamos la mano en sí, no encontramos mano alguna separada de las diferentes formas que la componen. Al igual que la mano, un dedo también está compuesto y si lo diseccionamos pierde su existencia. Con cualquier parte del cuerpo, si buscamos el verdadero referente que se esconde tras el nombre, no encontramos nada.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 182.

- **Emociones y vacuidad.**
- **Nada es sostenible de apego por sí mismo.**

Así pues, podemos ver que no hay nada absoluto acerca de los objetos de nuestra rabia y nuestro apego. Nada es deseable o perfecto en un sentido absoluto, y tampoco nada es indeseable o repulsivo en un sentido absoluto. Por lo tanto, en realidad, las reacciones emocionales extremas a las cosas o los acontecimientos no tienen un pilar al que aferrarse.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 183.

- **Vacuidad de cosas y fenómenos.**
- **No autoridad autodeterminante.**

Comprendemos entonces que la existencia de las cosas y los acontecimientos tiene que ser entendida de forma relativa. Y cuando comprendemos que la existencia de las cosas y los acontecimientos depende de causas y condiciones —y también como meras designaciones—, entendemos que las cosas y los acontecimientos carecen de Independencia o de autoridad autodeterminante. Vemos con claridad que su naturaleza depende de otros factores. Y en tanto que todo lo que existe depende de otros factores —gobernados por otras fuerzas—, no puede decirse que nada sea independiente. La independencia y la dependencia son mutuamente excluyentes; no existe una tercera posibilidad.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 184.

- **Vacuidad y existencia dependiente.**
- **Supera los dos extremos.**

Se dice que las cosas y los acontecimientos carecen de existencia inherente o intrínseca porque *su existencia depende de otros factores*. Esa es la verdadera premisa. Esa forma de razonar elimina los dos extremos: el extremo del nihilismo, porque se acepta un nivel de existencia en términos de interdependencia, y el extremo del absolutismo, porque niega la existencia intrínseca de los fenómenos.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 185.

- **Visión de lo ilusorio.**
- **Comprender la vacuidad.**

Sin embargo, cuando se logra un profundo entendimiento del vacío, se llega a un punto en el que cambia el concepto que se tiene de la existencia y de la no existencia. A ese nivel, incluso al observar objetos conocidos, se aprecia una marcada diferencia en la percepción y en la actitud que se tiene hacia ellos. Se reconoce su naturaleza ilusoria. O sea, cuando reconocemos que a pesar de que las cosas parezcan sólidas y autónomas no existen de ese modo, eso indica que se está alcanzando un grado de comprensión experimentada del vacío.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 187.

- **Sufrimiento y felicidad.**
- **No existen de manera independiente.**

Sí las sensaciones de sufrimiento y dolor existiesen de modo independiente, no dependerían de otros factores, y las experiencias alegres no podrían existir. Del mismo modo, si la felicidad existiese de un modo independiente, soterraría el dolor, la enfermedad y la pena. Si las sensaciones de alegría y placer existiesen intrínsecamente, entonces cualquier persona que tuviese que afrontar una tragedia dolorosa seguiría extrayendo placer de la comida o de las comodidades que normalmente se lo hacen sentir.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 192.

- **Vacuidad de la mente.**
- **Base de la liberación.**

La mente no puede existir dentro del cuerpo, como el cuerpo, o en algún lugar intermedio; pero tampoco puede existir de manera independiente al cuerpo. No es posible encontrar la mente; por lo tanto, la mente carece de existencia intrínseca. Cuando un ser acepta la naturaleza de su mente, se produce la liberación.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 198.

- **Características convencionales.**
- **No existen por sí mismas.**

En esas dos estrofas afirma que los fenómenos de origen dependiente —las cosas y los acontecimientos— poseen características como el origen, el cese y la movilidad. Respecto a las características, existen cualidades como el origen y el cese. Respecto al tiempo, tenemos la existencia y la no existencia, así como la movilidad: ir y venir. Respecto a la identidad, existe la unidad y la multiplicidad. Todas esas características existen a un nivel convencional. Esas características no son la naturaleza última de las cosas. Desde la perspectiva definitiva de la aceptación directa del vacío, esas diversas características no existen.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 203-204.

- **El Nirvana.**
- **Fin de aflicciones y karma.**

Nagarjuna afirma en *Estancias Sobre la sabiduría fundamental del Camino Medio* que al aceptar el vacío, podemos acabar con las elaboraciones dualistas y conceptuales formadas por el karma y las aflicciones. Afirma que cuando cesan el karma y las aflicciones, se consigue el nirvana, la libertad. Así pues, define el nirvana en término de finalización del karma y las aflicciones, un estado en que las aflicciones han desaparecido por completo y en el que el karma ha perdido su potencia para producir reencarnaciones.

Dalai Lama. *El Arte de la Sabiduría*. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 205.

- **Factores que obstaculizan el Nirvana.**
- **Necesidad de conciencia.**

¿Cómo es posible alcanzar ese estado de nirvana o libertad? Hay cuatro factores —karma, aflicciones, procesos de pensamiento conceptual y elaboraciones dualistas— cuyo cese está relacionado con esta pregunta. Las aflicciones crean el karma, los procesos de pensamiento conceptual crean las aflicciones y las elaboraciones dualistas alimentan los procesos de pensamiento conceptual, que aquí remiten a la mente ignorante que se aferra a la verdadera existencia de los fenómenos.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 206.

- **La mente crea todo.**
- **Samsara + Nirvana.**

En ese contexto, podemos decir entonces que el creador último de todos los fenómenos, tanto del samsara como del nirvana, es la mente. Todas las aflicciones y las ilusiones mentales creadas por la mente tienen que ser limpiadas por la propia mente. En otras palabras, la contaminación mental que la mente crea tiene que ser eliminada utilizando métodos enraizados y pertenecientes a la mente. El resultado —el estado de completa iluminación propio del buda— es también un estado mental.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 207.

- **Factores de la vacuidad relativa.**
- **Convención, experiencia y vacuidad.**

Hay tres criterios, y se basan en la comprensión de que sólo tras negar la existencia intrínseca de las cosas y los acontecimientos podemos validar y establecer de forma coherente su realidad convencional. El primer criterio afirma que la validez de las cosas y los acontecimientos la establece la experiencia o convención válida. El segundo afirma que la verdad de su existencia no puede ser contrarrestada por las experiencias válidas. Y el tercero afirma que no pueden negarse las realidades convencionales mediante el análisis de la naturaleza última.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 211-212.

- **Sistema de confianza.**
- **Cuatro elementos básicos.**

En el budismo Mahayana existe una tradición hermenéutica conocida como las cuatro confianzas. La primera confianza dice que debemos confiar menos en la persona que en su trabajo; segunda, con respecto a ese trabajo tenemos que confiar menos en las palabras que en su significado; tercera, con respecto al significado, tenemos que confiar menos en el provisional que en el definitivo; y cuarta, con respecto al significado definitivo, debemos confiar menos en el conocimiento meramente intelectual y más en la comprensión basada en la experiencia.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 219.

- **Dos tipos de fenómenos.**
- **Permanentes e impermanentes.**

Podemos observar así dos clases principales de fenómenos: aquellos que dependen de causas y condiciones y aquellos que no. Además, aquellos fenómenos ocasionales son, por naturaleza, no permanentes, y a aquellos fenómenos que siempre están presentes se le llama permanentes.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 227.

- **La conciencia depende del objeto.**
- **El karma y la acción.**

Como afirmó Shantideva, la verdad de la situación es que la conciencia, o percepción, surge en relación de dependencia de un objeto al tomar el aspecto de un objeto en particular. La conciencia, respecto a su naturaleza básica de luminosidad y atención, no tiene principio. Todo momento de conciencia es el resultado, o producto, de sus momentos precedentes; su continuum no tiene principio. Las sensaciones y las experiencias, como la alegría o el dolor, son producto del karma y la acción.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 231.

- **Actuamos por felicidad y evitar sufrimiento.**
- **Acciones aflictivas y resultados.**

Actuamos debido a la aspiración natural a buscar la felicidad y superar el sufrimiento. Uno de los elementos cruciales de la acción es la motivación. Cuando tenemos en cuenta el factor motivación, entonces la naturaleza de la acción —ya sea positiva, negativa o neutra, en cualquier grado— se convierte en una cuestión más compleja. Un estado mental motivado por una emoción aflictiva provoca acciones impulsivas, a menudo negativas, ya sean corporales o verbales, y esas acciones negativas producen las correspondientes consecuencias.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 232.

- **Vacuidad del jarrón.**
- **No tiene existencia intrínseca.**

O sea, el vacío de un jarrón está necesariamente asociado al jarrón. No puede existir un vacío del jarrón que sea independiente del jarrón. Cuando se tiene en cuenta la teoría del vacío, tomamos una entidad existente —ya sea un objeto o un acontecimiento— y entonces usamos el argumento del origen dependiente para establecerla. Dado que las cosas y los acontecimientos sólo existen en relación de dependencia con otros factores, carecen de yo o existencia intrínseca.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 240.

- **Vacuidad de la vacuidad.**
- **Existencia convencional de la vacuidad.**

Es algo típico tomar el vacío como la verdad última. Sin embargo, cuando tomamos el vacío como objeto del análisis último, el vacío se convierte en una verdad convencional. El vacío, en cierto sentido, «ha cambiado de posición», y vemos que también carece de existencia intrínseca y, por lo tanto, está inscrito en un marco de referencia relativo, en una verdad convencional.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 241.

- **Vacuidad y origen dependiente.**
- **Base lógica del razonamiento.**

Ahora hablaremos del origen dependiente, que es como decir el *rey de todos los razonamientos* a la hora de establecer el vacío de existencia inherente. La razón para denominarlo el *rey* o el *líder* de todas las pruebas es que toda forma de argumento lógico para establecer el vacío, ya sea directa o indirectamente, enraiza en la idea del origen dependiente. Hacer uso de la idea del origen dependiente como base lógica para establecer el vacío de todas las cosas y acontecimientos aporta una ventaja única: al aplicar este razonamiento, no sólo evitamos el extremo del absolutismo sino también el extremo nihilismo.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 242.

- **Origen dependiente.**
- **Tres niveles de análisis.**

Así pues, el origen dependiente puede ser entendido a muchos niveles: dependencia de las causas y condiciones, dependencia de las partes componentes y dependencia de la designación conceptual; en otras palabras, etiquetas y conceptos.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 243.

- **Origen dependiente.**
- **Absolutismo y nihilismo.**

Esa idea de *dependencia* niega el absolutismo al demostrar que las cosas y los acontecimientos no gozan de un estado independiente; esa falta de autonomía niega la posibilidad de realidad sustancial. El *origen*, sin embargo, implica existencia y afirma la realidad del mundo relativo, lo que significa que podemos —incluso frente al vacío— afirmar la validez de dichas nociones como causa y efecto, samsara y nirvana, y todo lo demás. Así pues, el significado del término «origen dependiente» sugiere la negación de los extremos, tanto del absolutismo como del nihilismo.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 244.

- **Cultivo de la compasión.**
- **Desarrollar bienestar a otros.**

A largo plazo, generar un corazón bueno beneficiará tanto a los demás como a nosotros mismos. Por el contrario, permitir que nuestras mentes estén esclavizadas por el egocentrismo sólo perpetuará nuestras sensaciones de insatisfacción, frustración e infelicidad. Saborearemos la maravillosa oportunidad de la que ahora disponemos, de haber nacido como seres humanos, de haber sido dotados con esa fantástica facultad humana que es la inteligencia, que puede utilizarse para elevados propósitos.

Dalai Lama. El Arte de la Sabiduría. Random House Mondadori, 2007. México. Pág. 253-254.