

Una meditación extraordinaria

[Video n°2: «Una meditación extraordinaria»]

Chhö nam sem kyi che pa te («todos los fenómenos son una creación de la mente») es algo enorme, enorme y enorme (creo que será suficiente con expresarlo tres veces). Opino que se trata de una meditación *increíble*, y es algo que no se expresa en otras religiones, sino que es algo especial del budismo y que es *exactamente* así [de acuerdo a la realidad]. No es sólo una filosofía. Las personas pueden crear una filosofía con su propia mente, crear una filosofía que se adapte al modo como se quiere que sean las cosas (algo que de hecho ha sucedido muchas veces). No es éste el tipo de filosofía de la que estoy hablando, sino que me refiero a la filosofía que se ajusta a la realidad. Quizá en muchas otras religiones alguien influyente creó una filosofía al respecto de cómo deseaba que fueran las cosas, y luego esas creencias se extendieron. Puede que así sea como haya ocurrido con muchas otras religiones en repetidas ocasiones: en muchos otros credos del mundo, [la filosofía se creaba de acuerdo a] los intereses de un solo individuo, no para la felicidad de otros seres o para la nuestra propia.

De lo que se trata aquí es de una filosofía o creencia generales del budismo, y en particular de la escuela Prasangika, que es acorde con la realidad. Al analizar la realidad, se descubre que la naturaleza de los fenómenos con respecto a la mente objetiva *es* de ese modo. Así que *chhö nam sem kyi che pa te* («todos los fenómenos son una creación de la mente») es una muy buena meditación, una meditación buenísima, se trata de un análisis excelente, porque significa que la mente es la que crea todos los sufrimientos y, por tanto, que todos los sufrimientos provienen de la mente. Lo que a su vez *significa* que tenemos total libertad, ya que toda nuestra felicidad puede provenir de la mente: toda la felicidad, así como todo el sufrimiento, deriva de la mente. Y el hecho de que toda la felicidad también provenga de la mente significa que tenemos total libertad para detener el sufrimiento desde la mente. Podemos poner fin al sufrimiento desde la propia mente, porque, dado que el sufrimiento procede de ella, sabemos cuál es la manera de detenerlo: exactamente desde la propia mente. *Exactamente* desde ahí; no desde afuera. Los problemas de la vida, básicamente, no se resuelven desde afuera, sino desde la propia mente. Éste es el mejor modo de detener las dificultades de la vida, cualquier problema que surja, y se puede entrenar a la mente en esa dirección.

A causa de los cambios externos, cuando un problema concreto se soluciona aparecen otros problemas, siempre surgirán nuevas dificultades; nunca se acaban. Los problemas nunca se resuelven con el cambio externo, sino que siempre hay uno que viene detrás del otro. Y siempre es así. Sin embargo, poniendo freno a los problemas desde la mente, estos acabarán, y no sólo temporalmente, sino definitivamente. En efecto, si los problemas se detienen desde la mente, se puede acabar con ellos para siempre, porque atacando la raíz de los mismos —el concepto erróneo y la huella negativa de dicho concepto— y haciendo realidad el antídoto del camino dentro de la mente, la propia mente se convierte en el camino. Cuando se genera el camino —el

logro—, la mente *se convierte en ello*, y después dicho concepto erróneo cesa, así como su impronta negativa.

«El sufrimiento proviene de la mente» significa felicidad hasta el despertar, no sólo felicidad y paz en el día a día a pesar de tener problemas, no solamente eso, sino que incluso la felicidad de todas las vidas futuras, hasta la felicidad suprema y eterna, vienen de la propia mente, y hasta la gran liberación del pleno despertar, la felicidad sin par, provienen de la propia mente. Ésta es la psicología de nuestra vida, la meditación en la vida.

Meditación en el budismo

¿Qué significa «meditación» en el budismo? Lo que se denomina «meditación» no sólo significa meditación desde la perspectiva budista, pues existen ideas distintas acerca de la meditación, y existen meditaciones de distintas religiones, si bien para un budista, la meditación consiste en familiarizar la mente con un objeto virtuoso, transformar la mente en virtud. *Sem ge pa la gom par je pa*. Esto es lo que se denomina «meditación» —virtud—, y el resultado de dicha meditación es única y exclusivamente la felicidad.

Los tres aspectos principales del camino

Ahora vienen los tres aspectos principales del camino hacia el despertar¹. Si la meditación se basa en la renuncia, se logrará la liberación del samsara. Si se hace con la visión correcta, no se convierte en causa de samsara sino en un antídoto frente a la raíz del samsara, en algo para terminar con él, por lo que con esta meditación, de nuevo, se alcanza la liberación. Por otro lado, por medio de la bodichita se alcanza el pleno despertar. Y es en eso en lo que la mente se familiariza, y cuando se familiariza con eso, la propia mente *se convierte en eso*, se transforma en eso. Y todo ello sin llegar a mencionar el tantra.

Antes me estaba refiriendo a nuestra vida. En mi opinión es siempre muy, muy positivo que, básicamente, ya sea a nivel de organización o de familia, o bien en uno mismo, pongamos el esfuerzo para atajar el sufrimiento desde la propia mente y alcanzar la felicidad desde la propia mente. Busquemos siempre eso, mantengamos [en mente] dicha filosofía o realidad, puesto que, a mi parecer, se trata de algo en extremo positivo, y me estoy refiriendo aquí a los aspectos fundamentales de la vida. Contamos con diversas formas en las que se puede meditar en ello, y es realmente una muy buena introducción al budismo.

«Dominar la propia mente es la enseñanza de Buda». Es perfecto, y encaja aquí *porque* la mente es la que crea todos los fenómenos: todos los sufrimientos son creados por la mente, y toda la felicidad es creada por la mente. Por tanto, la solución radica en subyugar la propia mente: ésta es la enseñanza de Buda. Dominar la causa del sufrimiento —pacificar, erradicar las delusiones, derrotar los engaños— es un tema

¹ Los tres aspectos principales del camino son: renuncia, bodichita y la visión de la vacuidad. N.T.

que se vuelve muy, pero que muy, muy importante, y no creo siquiera que haya mencionado suficientes veces la palabra «muy», cuyas repeticiones aquí encajan a la perfección.

Ésta sería la introducción al budismo, la manera de presentarlo a quienes no sean budistas y desconozcan el tema. *[Fin del video]*