

El secreto de la mente: los fenómenos provienen de la mente

[Video n°4: «Los fenómenos provienen de la mente»]

Lo que se menciona aquí es: «Si se desconoce el secreto de la mente, el gran principio del dharma...». «El secreto de la mente» no se refiere a la vacuidad, no se refiere a la vacuidad de la mente, sino que a lo que se está refiriendo es a lo mismo que Buda expresó en el *Dhammapada*: que los fenómenos son una creación de la mente, que los fenómenos provienen de la mente. Y es lo mismo que aquí se expone: el secreto de la mente es que todos los fenómenos provienen de ella, que todos los fenómenos dependen de la mente. En el comentario sobre el significado se lee que «si ignoras que los fenómenos dependen de la mente...», y en el *Dhammapada* que los fenómenos «provienen de la mente» —esto es, que son creados por la mente—, siendo su significado el mismo: que dependen de la mente. No hay que ignorar este punto tan importante, la manera en que los fenómenos dependen de la mente.

Tomemos como ejemplo algo que describí con anterioridad, esto es, que todos y cada uno de los placeres de esta vida provienen del buen karma del pasado, la mente positiva, la acción positiva, el dharma: todos los placeres vienen del dharma. Ésta es la razón por la que menciono que practiquéis siempre la atención consciente. Practicad constantemente la atención consciente sobre el hecho de que cualquier cosa agradable, cualquier objeto —formas, sonidos, olores, gustos, objetos tangibles—, todo, proviene de un buen karma del pasado, del dharma, de una acción virtuosa, un pensamiento agradable, un buen corazón; todo ha tenido su origen en la mente. Esto es lo que significa que los fenómenos dependen de la mente.

Hay que conocer la importancia de que los fenómenos dependan de la mente. Por ejemplo, todos los placeres, las comodidades de hoy en día, y esta vida, todo ello procede del pensamiento positivo y la acción positiva, o sea, del dharma, del buen corazón. De la misma manera, cualquier cosa indeseable, desagradable, mala o no querida, depende de los malos pensamientos; todas dependen de los malos pensamientos. Esto es lo que se expresa en el *Dhammapada*: que provienen de un pensamiento negativo, de una motivación que no era buena. De forma similar, el pensamiento bueno, el pensamiento positivo, el desapego a esta vida, se vuelven causa de felicidad en vidas futuras. La ausencia de ignorancia, la ausencia de ira y la ausencia de apego a las perfecciones del samsara se convierten en la causa de la felicidad última, la liberación del samsara. Y cualquier cosa que se haga con bodichita y por el bien de los demás se convierte en una causa para la budeidad.

Por otro lado, sin la visión correcta, incluso si se practica el tantra, incluso si se visualiza la deidad pero ello se hace sin practicar la vacuidad, sin entender la razón correcta, estas prácticas no se convierten en un antídoto al samsara, no se convierten en un antídoto a la ignorancia, sino que, sin la visión correcta, se vuelven una causa de samsara y la causa de los engaños.

Por el contrario, con la visión correcta, incluso el jugar a golf o a fútbol o el hacer surf se convierten en dharma; si se hace con la práctica de la visión correcta (la vacuidad), contemplando que todo está vacío, que el yo está vacío, que la pelota está vacía, considerándolo todo vacío: si la mente medita en la visión correcta, se convierte en un antídoto al samsara, un antídoto a la ignorancia, y se convierte en dharma. Sin embargo de la otra forma, sin la visión correcta, incluso visualizar la deidad deviene una causa de samsara, no se convierte en un antídoto al samsara ni se convierte en un antídoto a la ignorancia, sino que puede incluso desarrollarla.

Incluso en lo que al dharma se refiere, si no se entiende cómo la felicidad y cómo los fenómenos dependen de la mente, si se ignora este punto crucial, el escuchar, reflexionar y meditar, e incluso el practicar el tantra, se convierten en causa de renacimiento en los reinos inferiores. Y es que si el tantra se practica sin renunciar a esta vida, sin desapego a esta vida, la práctica «tántrica» (lo que uno llama «tantra») no será realmente una práctica tántrica correcta sino que se convertirá en causa para los reinos inferiores.

Si la persona no conoce el hecho esencial de cómo los fenómenos dependen de la mente, ignora *por completo* que el abandono del sufrimiento y el alcance de la felicidad han de venir de la *propia* mente, que todo eso ha de lograrse desde la propia mente. Hemos de ser capaces de tener esto presente en la vida diaria, en la propia mente: cómo eliminar el sufrimiento y alcanzar la felicidad en lugar de estar atrapados en las cosas del exterior. Esta ignorancia genera muchos problemas, debido a ella no sabemos para nada que hay que lograr entender que el alcanzar la felicidad y abandonar el sufrimiento han de hacerse desde dentro de la propia mente. Por culpa de esto, aun deseando la felicidad y rechazando el sufrimiento, incluso siendo esto lo que la mente *es*, seguiremos vagando sin sentido, continuaremos vagando en samsara, continuamente y sin sentido. Éste es el inconveniente. [*Fin del video*]