

El primer paso firme

Lama Thubten Yeshe



Desde mi punto de vista el Budismo se trata acerca de ti. El tema de este curso de meditación no soy yo, no estoy interesado en hablar de mí mismo; el tema de este curso de meditación eres tú, este curso se trata de ti.

Así pues, aprender de Budismo, que es aprender de ti mismo, es así de simple. En realidad es una cosa muy sencilla.

Y no estoy tratando de ponerme en una posición mística, como la que está escrita en algunos libros, diciendo: “Soy un Lama con poderes mágicos”. No intentamos enseñar de esa manera. De hecho, no hay necesidad de que te muestre cómo hacer magia: tú mente ya es algo mágico, ¿no lo crees? Siempre hemos hecho magia: por incontables vidas, y también desde el momento de nuestro nacimiento hasta ahora, hemos estado haciendo magia, hemos estado engañándonos. Nadie nos ha enseñado: ha sido cada uno de nosotros el que se ha enseñado a sí mismo cómo engañarse.

Nuestra mente esquizofrénica siempre culpa a otros por nuestros problemas. Desde su punto de vista, anda diciendo: “él causa mis problemas, ella causa mis problemas, mi padres están causando mis problemas, esta sociedad está causando mis problemas”. Desde mi punto de vista, estas son ideas totalmente equivocadas; esta manera de pensar es esquizofrénica, esto es una enfermedad mental: con estas creencias erradas, con estos malentendidos, nunca serás capaz de resolver los problemas.

A menudo pensamos: “estos es negativo; aquello es negativo”. Pero tenemos una idea equivocada acerca de qué causa las cosas negativas y los problemas que surgen como experiencias son reacciones a esta idea equivocada.

De este modo, tienes que tener la determinación de que durante este curso de meditación vas a llegar a ser plenamente consciente de que el problema son tus concepciones equivocadas y de que la culpa definitivamente no está del lado de los demás.

Siempre pensamos: “él produce mis problemas, ella produce mis problemas”, pues nuestra mente no está integrada. Nuestra mente está dividida, de modo que siempre está culpando a esto o a lo otro. No tenemos una comprensión certera, un entendimiento correcto, una visión correcta, una sabiduría correcta: es por esto que siempre andamos confundidos.

Pero ahora debes decidir de manera muy clara qué es lo que te hace feliz y alegre, qué hace que tu vida tenga sentido, al igual que qué te hace infeliz, qué te pone afligido y deprimido. Si llegas a estas conclusiones, entonces este curso de meditación habrá sido provechoso para ti.

No creas que la meditación simplemente significa sentarse muy quieto tratando de concentrarte en una sola cosa. No es solo eso: eso está muy lejos de ser suficiente. Si fuera suficiente, esto querría decir que estés de regreso en Kathmandú tu concentración desaparecería, y al ser abandonado a una situación sin sabiduría no habría habido ningún beneficio en haber tomado este curso de meditación. Por el contrario, debes tener una gran determinación de desarrollar una sabiduría que sepa distinguir las cosas, al entender de manera muy clara, muy perfecta, al menos intelectualmente, qué es lo que realmente causa los problemas. De este modo, aun cuando no estés sentado con las piernas cruzadas, tratando de concentrarte, sino caminando por una calle de Kathmandú o de vuelta en tu ciudad en occidente, tienes algo que permanece contigo, algo que te permite juzgar la manera en que tu mente está interpretando las cosas: estás consciente de cómo suceden las cosas.

De otro modo, si ni siquiera tienes al menos un método intelectual ¿cómo puedes chequearte a ti mismo? No hay ninguna otra manera en que puedas revisar si tu mente está en algún video (*trip*) ilusorio y samsárico, lleno de ideas equivocadas, o si está percibiendo con una visión correcta. Si no puedes contar al menos con un método intelectual ¿cómo podrías saberlo?

¿Por qué será que muchas personas dicen “¡he estado meditando por dos años, seis años, más... pero no he llegado a ningún lugar, no he alcanzado nada!”? Esto sucede porque no tienen una comprensión del conocimiento y la sabiduría: estos individuos no pueden distinguir las acciones virtuosas de las equivocadas; ellos no pueden ver.

Quizás puedas decir de forma intelectual: “oh, ¿qué está bien?, ¿qué está mal? Lo bueno y lo malo son la misma cosa”. Estoy seguro de que hay muchos en occidente que dicen “Oh ¿qué es lo que está bien? ¿Qué utilidad tiene todo esto, Lama? Todo da lo mismo. El Samsara es lo mismo que el Nirvana”. Pero esto es una concepción equivocada: si dijeras esto, estarías mezclando todo. Quien diga esto, no puede distinguir entre lo que es la realidad y lo que es falso, y todo lo que estaría logrando sería usar la terminología de la sabiduría del Dharma de forma equivocada.

Claro, hablando en términos absolutos, desde la perspectiva de la verdad última, bien y mal, Samsara y Nirvana son la misma cosa. Pero cuando alguien te pone inquieto o hace que en ti surja la rabia, haciendo que tu cara se ponga roja y logrando que tiembles ¿podrías decir que la paz mental y la rabia son la misma cosa? Este ejemplo te muestra la realidad, y no deberías aferrarte a un punto de vista intelectual que está por allá en las nubes, mientras que tú estás aquí abajo todo atascado en un lodazal por causa de esas ideas. Esto no ayuda, pues las palabras que usas no contienen una verdad.

Si alguien te dijera “oh, tú eres tan mala persona”, y otro “oh, tú eres tan bueno”, eso nunca debería afectar a tu mente. Bueno y malo vienen de lo que hay dentro de ti, y otras personas no

pueden hacer que tú seas bueno o malo. Tienes que ser consciente de esto, y una vez lo hayas logrado no serás afectado por lo que otras personas digan de ti.

Sin embargo, si alguien te dice que eres muy bueno y tú respondes “oh, sí, claro que sí”, aferrándote a ello, o si otro te dice que eres muy malo y tú contestas “no, no, no”, deprimiéndote como resultado, esto muestra que cuando tú dices “lo bueno y lo malo son la misma cosa” esas palabras vienen solo de un montón de basura intelectual y no de que hayas hecho consciente qué es la realidad. Si de verdad estuvieras consciente acerca de qué es la realidad, esto tendría que reflejarse en tus actos, y ellos no estarían en conflicto con tus palabras: no importaría cuál sea la situación con la que te encuentres, tú mente no sería afectada, tú siempre te mantendrías en control.

A menudo pensamos que nuestro punto de vista es el correcto. Pero si alguien viene y dice “estás completamente equivocado”, nos ponemos nerviosos, pues tomamos en serio sus palabras, y eso es todo lo que se necesita para creer que estamos equivocados. La sola idea de hallarnos equivocados hace que perdamos el control. El hecho de que nos agitemos y perdamos el control no viene de una realidad absoluta, ¿o sí? Todo lo que ha sucedido es que tomamos una idea relativa, y nos hemos perturbado y confundido. Así pues, esto nos muestra quiénes somos, cómo nuestras mentes funcionan en la vida cotidiana normal.

Analizar este problema es mucho más interesante que ponerse a hablar en exceso sobre un punto de vista filosófico, sobre un tema elevado. Eso no es interesante: no nos ayuda porque se queda en algo meramente intelectual, es algo que tan solo es una idea. De modo que cuando sientes rabia.... ¡Tu rabia no es solo una idea! ¡Tus celos no son solo una idea!

Además, debes saber que el Budismo no es una religión diplomática ¡Los Lamas no son tipos diplomáticos! Sin vacilar, un Lama te hablará de todas tus cosas sucias, de toda tu caca ¡Es algo muy real!

Siempre andamos hablando de modo diplomático, y decimos “oh tú eres muy simpático, tú eres simpática” o “¿cómo estás hoy?” y cosas de ese estilo. Y claro, esto es necesario en la vida cotidiana cuando entramos en contacto con otros seres humanos; ser respetuoso con los demás es algo que vale la pena. Pero cuando hablamos acerca de la verdad, de la sabiduría del Dharma, ser simpático de forma diplomática puede no ayudar. Tienes que revisar la naturaleza de la negatividad; debes chequear la naturaleza de lo que es positivo. Debes hacer este ejercicio de revisar todos los días. Pero estoy seguro de que la gente—las personas europeas— siempre quieren ver solo las cosas positivas en su vida ¡El lado negativo queda escondido debajo de tu suéter!

Pero este no es el carácter del Señor Buda. Este no es el carácter del Budismo ¡En serio! El Budismo te habla precisamente acerca de cómo piensas las cosas, del modo en que llevas tu vida cotidiana. Por lo tanto, cuando de verdad te comunicas con un Lama o con un libro de Dharma o alguna de estas cosas, puedes corregir tus acciones. Es algo maravilloso para tu mente: puedes resolver tu problema de esquizofrenia mental. Y luego, ya sea que otros te digan que estás en lo

correcto o que estás equivocado, es algo que ya no importa. El hecho de que estés en lo correcto, o no, no depende de las palabras de otras personas.

Puedes ver cuánto sufrimos por causa de esta enfermedad mental esquizofrénica. Alguien te dice que eres bueno y tú respondes “Oh, sí, sí, por supuesto que soy bueno”. Otro te dice que eres malo y tú contestas “Oh no, no puede ser, soy malo” y te deprimes. Esta es en realidad la naturaleza de nuestra mente. Esa mente es el Samsara. Yo pienso que esto es el Samsara; el Señor Buda piensa que esto es el Samsara.

Así pues, lo que estoy diciendo es que debes tener una determinación perfecta, sabiendo que la comprensión y el conocimiento de la sabiduría es la única solución a nuestros problemas, la única fuente de felicidad y de dicha.

A esto lo llamamos el Dharma. Comprender la sabiduría es el Dharma. El Dharma no son estas ropas de color vinotinto. Y el Dharma real no tiene nada que ver con la cultura de este país en particular: no es ni la cultura de los occidentales, ni la cultura de los orientales. La cultura es el punto de vista de la gente ordinaria, aquella mayoría que carece de sabiduría y gasta todo su tiempo aferrándose a los placeres sensuales con apego. La sabiduría del Dharma no tiene nada que ver con el punto de vista de la gente desatinada común ¡Tal vez podrías decir que tu comprensión de la sabiduría y el conocimiento es tu propia cultura!

Yo no discrimino a favor de la cultura oriental. Tú debes tratar de interpretar la naturaleza de tu propia mente, la naturaleza de tu propia motivación. De modo que cuando llegas a la conclusión de que comprender la sabiduría y el conocimiento puede lograr por sí solo que tu vida sea feliz, dichosa y significativa, y que es la única solución a tus problemas, ya no sostienes el punto de vista común, que piensa: “en tanto que tenga un tarro de helado, seré feliz; si no puedo conseguir mi tarro de helado, seré infeliz”. Es decir, esto es solo un ejemplo, pero siempre pensamos así, ¿o no? Es una idea equivocada, una concepción equivocada.

Tú conoces el modo de vida occidental; desde que naciste, tus padres han estado enseñándote cuáles son las mejores cosas para comer, cómo estar saludable y, en particular, cómo mostrar que eres bueno. Todo es para el show, para mostrar a otros lo bueno que eres, para tú ego. De este modo, tu mente siempre está creciendo con estas tendencias. Tú piensas: “debo tener cosas buenas. Una propiedad cómoda, una casa cómoda, una esposa cómoda, un esposo cómodo. Esto debe ser perfecto y esto también y lo de más allá...” ¡Tanta alucinación! Revisa esto por tu propia cuenta: no son solo mis palabras, tú lo sabes. Analízalo.

Analiza las experiencias de tu propia vida. Alguna vez puedes haber soñado: “si tan solo pudiera conseguir esto, entonces sería feliz, perfectamente feliz”. Tú decidiste algo de ese estilo. Pero llega el punto en que consigues lo que deseabas, y dos o tres días después estás pensando: “Oh, si tan solo tuviera esto otro, entonces podría ser feliz”. De este modo, estas experiencias se acumulan, porque la mente que piensa de manera equivocada, que cree en cosas incorrectas, siempre funciona de ese modo. El interés constante de “quiero esto, quiero lo otro” no puede terminar jamás. El deseo es ilimitado.

Pero claro, en occidente la gran explosión de lo material hace que la gente piense: “Mmmm, puedo alimentar mi deseo. En tanto que tenga dinero, puedo comprar todas las cosas y satisfacerme”. Tú piensas así, pero esto es una idea equivocada: no es verdad lo que piensas ¿Cómo puedes satisfacer tu deseo al alimentarlo? El punto de vista filosófico y psicológico del Señor Buda es que esto es imposible: el deseo es ilimitado, y no hay modo en que alcances la satisfacción alimentándolo con los objetos que deseas. ¡Es imposible! ¡Es imposible! Revísalo por tu propia cuenta ¡Podemos debatirlo! ¡Estoy hablando en serio!

Así que de verdad puedes ver que para hacer que tu vida sea significativa, para lograr una mente satisfecha, la única solución es la sabiduría y el conocimiento del Dharma; la sabiduría y el conocimiento, el comprender tu propia naturaleza psicológica. Esto es lo que hace que seas feliz; esto hace que puedas tener el control: es algo natural, es natural.

Pero tal vez ustedes piensen que ser feliz a través del control es algo pretencioso: una pretensión de las personas religiosas. Pero aquí no estamos siendo pretenciosos, es algo natural. Revísalo tú mismo ahora, la experiencia que hemos tenido estos primeros siete días en el curso de meditación. Con solo una hora de buena meditación y de buena concentración durante la mañana el resto del día logra ser muy amable. Tan solo una hora de experiencia meditativa en la mañana logra que en el resto de horas del día puedas estar tranquilo y contento, comunicándote con los demás de buena forma y no de modo nervioso. Esta es tu propia experiencia: es una experiencia, no una idea. Es algo mucho mejor, ¿no te parece?

Ya sabes: luego de una hora puedes controlar tu mente y ser feliz, de modo natural. Desde mi punto de vista esto es mucho más realista que decir: “todo es lo mismo: no quiero escuchar que no es así”. Eso es solo una idea. Una idea no es algo que de por sí tenga un carácter realista.

¡Lo realista es la acción! ¡La acción! Tus acciones. Por ejemplo, la acción que estás haciendo ahora de chequear si lo que digo es algo realista. Aunque claro, es algo que también es relativo, es relativo.

Así que puedes ver con tu pequeña experiencia—la experiencia de meditar por las mañanas— que puedes descubrir tu vida, tu mente y tu cuerpo, puedes progresar de forma continua hasta que descubras una paz dichosa y totalmente perdurable dentro de tu mente. No la descubres de modo intelectual o con mis palabras, sino a través de tu propia experiencia.

Es algo lógico: si meditar por un rato corto en las mañanas te da el control para ser establemente feliz el resto del día, en vez de estar saltando entre estados de ánimo, entonces al mantener esta práctica meditación durante un año, puedes llegar a ser feliz por dos o tres años. Esta mente llena de paz puede ser desarrollada de forma continua hasta que alcances un estado perdurable de paz, dicha y plena comprensión con todas las personas. Es decir, tú mismo puedes ver esta posibilidad: a esto es a lo que me refiero.

Por esto pienso que es increíblemente valioso que cada mañana cada uno de ustedes haga un verdadero esfuerzo al sentarse aquí, usando esta postura extraña, teniendo paciencia con el dolor

en sus rodillas. Al hacer esto hay algo de verdadera comprensión; es algo significativo. Es una acción y no palabrería hipócrita acerca del Dharma o de la religión.

El Dharma y la religión no son meramente una filosofía, una doctrina, una idea, no son cosas que se queden en palabras. Cuando pones el Dharma o la religión en acción puedes sentir: “mi vida es esperanzadora, es significativa”. Pero si no lo llevas a la acción, manteniéndolo solo como una idea, te deprimas; en ese caso tus pensamientos dicen: “oh, no tengo esperanza, no puedo hacerlo. Mi vida no tiene significado.”

No haces que las ideas se vuelvan acciones, y terminas pensando algo de ese estilo. Pero si lo logras, te darás cuenta que es algo que vale muchísimo la pena, ya que podrás ver el resultado que esto tiene dentro de ti. Puedes ver tu karma, el hecho de que actuar con esta sabiduría trae este buen resultado, puedes hacer esto a través de tu propia experiencia. Entonces desarrollas una posición en la que puedes decir: “Ah, creo que hay esperanza en mi vida y que es útil; puedo hacer de ella algo significativo.” Partiendo de esto, puedes resolver tus problemas y erradicar la depresión.

A menudo tu estado de ánimo va para arriba y para abajo. Muchas veces dices “oh, no tengo esperanza alguna”. Esto sucede porque eres hipócrita. Hablas acerca del Dharma, pero no lo vuelves acción; no lo haces realidad. No integras tú vida con el Dharma, y entonces te deprimas.

Ustedes como occidentales piensan que el Dharma y la religión son solo ideas, pero no es así. Por esta razón, nosotros ponemos reglas en el monasterio de Kopan mientras permanezcan aquí. Estas reglas son para ayudarles, ¡no es que yo sea un Lama y me meta en un video de tener una posición de poder! Poner esas reglas es algo útil, algo muy útil. Cada uno de ustedes lo puede ver, el tratamiento psicológico del Señor Buda no es algo que se haga forzando a las personas, que se haga a las malas. Nosotros no los metemos a una cárcel. En vez de eso, nosotros ponemos sus mentes en una atmósfera de disciplina. Este es el tratamiento del Señor Buda, su psicología. El entorno creado por las reglas mentales es el hospital mental que nosotros construimos.

Y claro, todos ustedes son personas que tienen salud mental. Cuando digo “hospital mental” es solo una broma. Pero al mismo tiempo que una broma, esta es una perspectiva desde la que podemos interpretar de qué se tratan las reglas que les pedimos seguir. Y más allá de las reglas, nunca dejará de ser necesario que ustedes revisen de forma continua sus propias actitudes mentales, llevándolas hacia algo deseable al hacer consciente qué hay en ellas; este por lo demás no es el enfoque con el que se trabaja en la psicología occidental.

La manera en que los psiquiatras tienden a interpretar los problemas solo incrementa las supersticiones en las mentes de los pacientes, en vez de aplacarlas. Por ejemplo, decirle a una persona que sus experiencias de sufrimiento son el resultado de algo que su madre hizo o dijo cuando era un niño solo produce más problemas. Ello causa que esa persona desarrolle rabia hacia sus padres, y esto solo hace que caiga en un estado de enfermedad más profundo. Estas interpretaciones del problema son equivocadas. En vez de invitarte a que trates de comprender tu propia naturaleza usan otros métodos: los métodos budistas de tratamiento psicológico y aquellos

que se usan en occidente no son lo mismo. Pero aquello solo es algo que sucede en este momento, ¿quién sabe qué cosas traerá el futuro? En muchas ocasiones los psicólogos occidentales toman algo de aquí y algo de allí y le ponen una terminología occidental, así que podríamos suponer qué sucederá.

Por todo esto, este curso de meditación no es algo fácil: todos aquí sabemos que no es fácil ¿Por qué? Porque yo quiero que cada uno de ustedes se convierta en un psicólogo perfecto, comprendiendo de forma plena su propia mente y las de los demás. Se necesita tiempo para que ustedes puedan convertirse en psicólogos del método del Señor Buda, y el proceso mismo para lograrlo es difícil. Nosotros los lamas entendemos que es difícil, y ustedes deben entenderlo también. Es decir, ¿cuántos años le lleva a un estudiante en occidente llegar a ser psicólogo? Nosotros aquí solo tenemos un mes para hacer el intento de que ustedes se conviertan en psicólogos, para lograr que alcancen una salud mental perfecta, pudiendo entender qué cosa es cada uno de ustedes y cómo son lo que son. Eso es todo lo que intentamos hacer aquí, pero es muchísimo ¿o no? Yo creo que es muchísimo, pero es algo valiosísimo.

Todo esto son cosas posibles. Para una persona que tiene sabiduría, y que logra que todo esto tenga sentido, es posible descubrir rápidamente todo aquello de lo que estoy hablando, en vez de estar siempre cambiando un lugar por otro y pensando: “oh, este lugar no es bueno”; luego se va a otro lugar, y luego lo abandona por otro nuevo lugar. Un día juegas con los micos, pero después comienzas a decir “oh, los micos no son buenos”, y entonces empiezas a jugar con perros. Un poco después, “oh, los gatos no son buenos” y entonces vas y te buscas otra cosa.

Esto que estamos haciendo aquí en Kopan no es así. Este colegio, o como quieran llamarlo, no es solo para aprender ideas. Aquí, al mismo tiempo en que ustedes reciben ideas, esas ideas deben ser llevadas a la acción ¡Acción! ¡Acción! Esta es la forma en que tú puedes aprender. Y aprender mediante la acción es mucho más difícil que aprender ideas en la universidad con profesores: llevar a cada uno de ustedes a actuar es mucho más difícil que solo sentarse a discutir ideas.

Pienso que eso es todo por hoy. Muchas, muchísimas gracias. Ponte a revisar qué hay en tu mente, revisa de forma sabia. Gracias. Estoy muy feliz ¡Muchas gracias! Perdónenme, gracias...

Charla dada en el séptimo curso de Kopan, en noviembre de 1974. Publicada originalmente en inglés en lamayeshe.com. Traducida al español por Felipe Ángel. Permisos de traducción y difusión dados por Lama Yeshe Wisdom Archive para el Centro Yamantaka.

From the Lama Yeshe Wisdom Archive: <https://www.lamayeshe.com/article/first-clear-step>