

## ¿Qué es la práctica del Dharma?

Lama Zopa Rimpoché



¿Qué es el Dharma? El significado más general de Dharma quiere decir ‘sostener’. Si alguien está en peligro de caerse, si alguien está sufriendo—si hay un risco alto y alguien está en peligro de caer desde allí—, entonces el método para protegerlo y evitar que sufra es el Dharma. Este método es el Dharma del Buda. Es un método que contiene todas las cosas que se llaman con distintos nombres en Occidente: psicología, psiquiatría, las muchas maneras en que podemos solucionar los problemas de nuestra vida. Hay muchos nombres para las soluciones de los diversos problemas de la mente.

El Dharma contiene todos los mensajes del Buda. Estos son los métodos que han sido enseñados, que han sido encontrados. Aún si gastamos toda nuestra vida ensayando distintos psicólogos, no podemos solucionar todos nuestros variados problemas, ya que hay muchos problemas para los que no existe un método convencional. Así como los seres sintientes tienen variados problemas, no hay método alguno del Dharma que no sirva para solucionar nuestros problemas. No hay ningún método que falte en el Dharma.

Así pues, el Dharma es el método total que nos guía y que nos aparta de todos los sufrimientos y sus causas. El Dharma es el método que nos mantiene a distancia de nuestros sufrimientos físicos y mentales, y de todas sus causas. “Dharma” de hecho significa las propias acciones que nos protegen del sufrimiento y de las causas del sufrimiento. Y el Dharma no está limitado a ir a templos o a la iglesia, o a rezar y a hacer ofrendas de flores u otras cosas. Este es un tipo de Dharma, pero es un error pensar que no hay otras cosas que también son Dharma o acciones espirituales: sencillamente no es así.

Todas nuestras acciones desde la mañana hasta la noche pueden volverse Dharma, aún si no vamos a la iglesia, aún si no sabemos qué es la iglesia, aún si no tenemos devoción, aún si no rezamos y tampoco sabemos cómo rezar. Desde la mañana hasta la noche todas las acciones de nuestra vida—levantarnos de la cama, comer, dormir, trabajar en la oficina y hacer negocios— todo esto puede volverse un método que nos protege y nos guía lejos del sufrimiento y de las causas del sufrimiento, así como de nuestras visiones equivocadas y de nuestras concepciones falsas. Aún si estamos en Occidente, y no en Oriente ni en Kopán, aún si trabajamos en Nueva York, aún si estamos viendo una película, estas acciones pueden convertirse en la causa de recibir la felicidad última. Es muy fácil practicar el Dharma en la vida cotidiana. Es fácil convertir nuestras acciones en Dharma en la vida común y corriente.

¡Es tan fácil practicar el Dharma, hacer nuestras vidas felices y tener paz mental, aún si vivimos en una ciudad y trabajamos! Pero claro, si no se entiende cómo practicar el Dharma y cómo convertir todas las cosas en Dharma, es difícil. Sin consultar el Dharma y sin saber cómo transformar nuestras acciones comunes en Dharma, si carecemos de ese conocimiento, entonces, claro, esto es difícil.

Por una parte, es increíblemente fácil llegar a tener la causa de la felicidad última, y es muy fácil salirse del sufrimiento. Pero, por otra, si no sabemos cómo transformar nuestras acciones en Dharma, y si no conocemos los diferentes métodos que pueden llevarnos a la felicidad última, entonces es difícil. Por lo tanto, entender cómo transformar nuestras acciones cotidianas en Dharma es increíblemente importante. Este es el camino que nos lleva a la paz.

La felicidad y el sufrimiento no son causados por factores externos; nuestras experiencias en la vida de felicidad y de sufrimiento principalmente vienen de los factores internos de la mente. Es muy sencillo, es muy fácil entender esto. Es solo cuestión de percatarnos de nuestra propia mente y de nuestras experiencias en la vida. Nosotros nos percatamos de que nuestro sufrimiento no es causado principalmente por factores externos, sino que es causado fundamentalmente por factores internos de la mente. Esta es nuestra experiencia. Sin embargo, cuando no nos percatamos de cómo suceden las experiencias de las cosas, a menudo pensamos que nuestra felicidad surge ante todo de factores externos y de condiciones externas. Aquí es cuando no nos ponemos en posición de confirmar nuestra propia experiencia: que la felicidad viene principalmente de la mente.

Normalmente aquello que creemos es lo opuesto a nuestra propia experiencia. Un ejemplo sencillo es que podemos tener posesiones materiales suficientes para vivir, que nos gustan—como cuando tenemos un apartamento y las posesiones materiales que requerimos para vivir—, pero nosotros pensamos: “Oh, yo quiero más que esto... ¡no es suficiente!”. Cuando pensamos que queremos mejor calidad, cuando seguimos al apego, estamos desconectados e insatisfechos. Pensar que esto no es suficiente y formar apego causa mucha preocupación y nuestra mente es infeliz. Siempre hay algo que falta.

Nuestra mente está muy confundida en formas como esta, pero cuando tomamos con determinación la decisión de “no necesito más que esto... ¡Es suficiente!”, toda la preocupación previa y la infelicidad es cortada de raíz en un segundo. Siempre que determinamos que “esto es suficiente, esto está bien”, justo en ese momento hay paz y felicidad en nuestra mente. Nuestra mente es vaciada del problema anterior, es vaciada de la insatisfacción y el sufrimiento del apego.

Así, justo en ese segundo, luego de que tomamos esa decisión, hay paz en nuestra mente. Esta es la felicidad del Dharma. Esto es cortar de raíz, parar y protegernos de la causa del sufrimiento y de la mente insatisfactoria del apego. Esto es practicar el Dharma, y así es como el Dharma trae la felicidad. Tenemos la experiencia de la felicidad justo en ese minuto. Y este es el comienzo de la felicidad del Dharma.

*Charla dada en el 9° curso de Kopán en 1976. Traducida al español por Felipe Ángel. Publicada originalmente en inglés en [lamayeshe.com](https://www.lamayeshe.com). 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/what-dharma-practice>*