

Eso es el Lam-rim (segunda parte de *La ambición emocional*)

Lama Thubten Yeshe



Aquellos que entienden toda la evolución del samsara pueden ver que la ignorancia es lo que hace que las personas dediquen su vida entera, de principio a fin, a la búsqueda de placeres temporales sin llegar a cansarse. Por esta razón, es necesaria la meditación, no solo para las personas religiosas sino también para aquellas que no lo son. La liberación no es solo para las personas religiosas. Si tú entiendes tu propia situación, tu estilo de vida, aún si no eres religioso, puedes ver tu propia confusión, tu insatisfacción; puedes ver que aquello que consideras felicidad, aquello que es causa de que surja el apego, no te da placer de forma verdadera. También puedes ver cómo tus experiencias de desdicha hacen fácil que te enojés, y que tus experiencias neutras te vuelven ignorante y obtuso.

Esto es samsara. Toda tu vida se vuelve samsara. No es solo que estés vivo, y por lo tanto estás en el samsara. No. Esto está ligado a tu ignorancia, a tu aferramiento, a tu actitud obtusa. Esto es lo que hace que tu vida se vuelva samsara. Y como su nombre sugiere, la existencia cíclica es un círculo, y tú sigues dando vueltas y vueltas, una y otra vez.

La meditación puede liberarte de esta sensibilidad emocional hacia tu yo que se repite y se repite y se repite. Al soltarte de esta manera, tu vida se vuelve más estable; tienes menos expectativas, porque comprendes la naturaleza de las cosas: que el placer que nos dan es limitado. Si yo esperara que mi ropa me diera felicidad eterna, voy a llegar a tener una decepción.

De la misma forma, los seres humanos no pueden darse unos a otros felicidad eterna. Un monje gorila del Himalaya como yo no puede darte felicidad eterna. Tu placer eterno es tú responsabilidad. Y es la misma cosa con todas las demás personas que están en una relación en este planeta. No es posible que una persona le dé placer eterno a otro; cada persona debe hacer un esfuerzo individual para desarrollar su propia mente.

En cierto modo, nosotros los occidentales somos muy ambiciosos al querer ayudar a otros. Todas las personas lo son. Por alguna razón los occidentales tienen intenciones realmente buenas, ya sean religiosos o no. “Realmente siento que quiero ayudar a otros. Yo quiero hacer algo para ayudar”. Por supuesto, esto también puede ser un video (*trip*) del ego.

Sin embargo, en algún lugar dentro de ti hay una motivación de ayudar a otros. De cualquier modo, tú estás cansado y estás sufriendo, así que quieres hacer algo. Pero querer ayudar a otros

cuando eres desdichado, cuando estás sufriendo, es demasiado emocional. Tú estás confundido e insatisfecho. En tanto que estés insatisfecho, no puedes darle satisfacción a otros. Esto es cien por ciento verdadero. En tanto que yo esté intoxicado por la desdicha, no puedo darle felicidad a otros, no puedo liberarlos del sufrimiento. No es posible.

Ayudar a otros no significa simplemente aliviar su dolor físico. Ese no es el significado real de ayudar a otros, ya que su cuerpo no es la causa real de su sufrimiento. La fuente básica, esencial, es la mente. La mente nos hace sufrir; la mente nos hace felices. La mente es la fuente de toda felicidad e infelicidad. Todas las cosas vienen de la mente, de la energía de la mente.

Así pues, si realmente quieres ayudar a otros, debes entender tu propia mente. Si no conoces la naturaleza de la mente, ni siquiera podrás curar tu propia miseria. En tanto que no hayas curado tu propia enfermedad de miseria emocional, no hay camino por el que puedas ayudar a que otros lo hagan. Eso sería simplemente soñar, soñar completamente.

Quizás en este punto tienes una pregunta que surge en ti: “¿Quién dice que mi vida es infeliz? Tú, gorila, dices que mi vida es desdichada, pero te equivocas. Yo tengo un trabajo, una casa, un jardín; yo puedo ir a cine, puedo ver televisión, puedo hacer esto y puedo hacer aquello...”.

Sí, tú puedes hacer todo eso, ¿pero con qué tipo de mente? ¿Es feliz la mente que tiene la experiencia de todas las cosas que puedes hacer? Yo puedo hacerte una pregunta de mi parte: todo lo que piensas que es felicidad ¿es realmente felicidad, o no? Los tibetanos dicen, “un cerdo vive en un cercado inmundo, pero piensa que es un palacio”. No seas así.

Quiquiera que seamos, a menudo tenemos nociones preconcebidas acerca de qué constituye la felicidad y la infelicidad. Diferentes personas tienen ideas distintas acerca de los detalles, pero en general es así. De este modo, tú tienes que investigar por ti mismo si lo que piensas que es felicidad realmente es felicidad. Si revisas de forma profunda con una mente meditativa penetrante, verás que en realidad lo que llamas felicidad de hecho es miseria. Si puedes ver esto, es un tipo de realización. Está visión penetrante puede ser el comienzo de tu camino como buscador de la liberación.

En tanto que pienses que una porqueriza es un bello mandala, aun cuando digas que eres un buscador de la liberación, no lo serás. Es imposible, pues estás atrapado en una situación creada por la sombra oscura de la ignorancia en tu mente.

No estoy tratando de ser dramático aquí. No estoy diciendo que toda vida es miserable y mala. Tienes que entender lo que estoy diciendo sin pensar eso. No estoy diciendo que todo es miserable y sin esperanza, que no hay futuro en esta tierra, y que estarías mejor cortándote la garganta. El asunto es que cada uno de nosotros tiene esta fantasía acerca de qué es la felicidad y que no; todos tenemos esta concepción equivocada. Debemos reconocer esta concepción equivocada y dejarla ir. Si puedes hacer esto, te volverás estable; dejarás de ser ambicioso en exceso. Aceptarás que la vida cambia. Si alguien comete un error, tú lo aceptas. Ya no habrá más esa mente hipersensible que reacciona de forma exagerada y emocional, haciendo que vayas hacia

arriba y hacia abajo, hacia arriba y hacia abajo todo el tiempo: logras esto, pues conoces cómo son las cosas.

Puedes ver cómo todos estamos involucrados los unos con los otros. Los seres humanos están involucrados de forma constante con otros seres humanos. Toda esta interacción con gente que tiene una ambición extrema en su mente causa conflictos. Nosotros creamos problemas, los unos a los otros. Todo esto viene de la mente.

He escuchado que la mitad de los matrimonios terminan en divorcio. ¿Puedes imaginarte cuántos millones de personas deben estar desdichadas como resultado de ello? ¿De dónde viene realmente esto? ¿De dónde viene el llegar a conocerse, el juntarse, el casarse, el divorcio, el “adiós, ya no me gustas” y esas cosas—todas las situaciones ridículas que suceden en ese video (*trip*) particular? ¿Quién creó todo eso? Révisenlo. Esto viene de la ambición emocional, del aferrarse a ideas fijas, a ilusiones. Dos personas llegan a conocerse: “Oh, tu eres tan hermosa, fantástico”. Hay un tipo de: “He encontrado una pareja tan maravillosa”. Hay una construcción increíble de expectativas con algo que comenzó como una ilusión fantasmagórica. No hay manera de que se cumplan esas expectativas, no hay forma de que la otra persona te dé satisfacción, de modo que tarde temprano ustedes dos rompen. Ustedes pueden ver cómo sucede esto.

Estas son experiencias humanas comunes. Si tú entiendes cómo y por qué dos personas se juntan y luego se separan y terminan desdichadas ¡Eso es el Lam-rim! Eso es el Camino Gradual. Esto no lo tienes que tomar como algo de fé; no tienes que adherirte a algún video (*trip*) religioso extremo para ver la verdad de esto. Tú puedes verlo en un nivel científico.

Las enseñanzas del Buda son tan sencillas... solo tienes que analizarlas a la luz de tu propia vida. Investigar cómo vives es el primer paso hacia la renuncia. Una vez que hayas desarrollado la renuncia al samsara, estás en el camino hacia la liberación. El conocimiento de cómo funciona el samsara es en sí mismo renuncia.

No pienses, como muchos lo hacen, que la renuncia significa dejar de lado algo deseable. Hay un fuego que está quemando dentro de ti; eso es lo que debes extinguir. Aquello a lo que debes renunciar, aquello que debes dejar ir, es la mente ardiente del apego que se aferra. Eso es lo que te está quemando.

Charla dada en el décimo curso de Kopan en noviembre de 1977. Editada por Nicholas Ribush. Publicada originalmente en inglés en Mandala Magazine, en octubre de 2013, y disponible 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/thats-lam-rim>