

## Integrar lo que has escuchado

### Lama Thubten Yeshe



En este momento ya ustedes han pasado mucho tiempo junto a mí, escuchándome explicar la propuesta de Lama Tsongkhapa acerca de cómo abordar los problemas humanos en general y sus asuntos personales. Luego de todos estos meses, cada uno debe llegar a esta conclusión luego de todo lo que han leído y escuchado: necesitas integrar las enseñanzas dentro de ti mismo.

Al escuchar mis palabras puedes pensar “Sí, lo que él dice es cierto”, pero la experiencia y el hacer realidad las cosas es muy distinto de una comprensión meramente intelectual. Así pues, es muy importante que puedas tener una experiencia de aquello que has entendido, gracias a tu sabiduría y tu conocimiento intelectual de las cosas que yo he dicho, que veas si son realidad o no.

De otro modo, aunque podemos entender de forma intelectual que la felicidad, la desdicha y todo eso no depende de condiciones externas sino de interpretaciones de nuestra mente conceptual equivocada, lo que sucede entonces es que seguimos creyendo las historias que nos cuenta nuestro ego; no somos conscientes del significado de las palabras; no seguimos a nuestra sabiduría y a nuestro conocimiento intelectual. Aunque nuestra sabiduría y nuestro conocimiento intelectual acepten que los fenómenos externos no son lo más importante, que los objetos que nuestros sentidos perciben dependen de la interpretación que les da nuestra propia mente, no logramos entender eso en realidad: todavía es algo que no hemos hecho realidad plenamente para nosotros mismos. Para llegar a esta sabiduría más profunda tienes que generar para tí mismo una experiencia de todo esto, sin mis palabras y sin los libros.

Esta es la razón por la que hacer retiros es muy importante. Así como la ciencia moderna lleva a cabo experimentos de los fenómenos externos, nosotros hacemos experimentos internos, examinando los fenómenos mentales de forma introspectiva y penetrante.

Pienso que ustedes ya han alcanzado suficiente comprensión intelectual, pero que todavía no han hecho realidad para ustedes las enseñanzas al punto de lo que en el Budismo se llama *haber alcanzado realizaciones*. De este modo, en este punto cada uno de ustedes debe decirse a sí mismo “Entiendo que he estado siguiendo mis viejos hábitos por incontables vidas; ya no quiero seguir en eso por más tiempo; quiero dejar de seguir a las interpretaciones de mi visión equivocada”. Si comienzas a actuar de forma coherente con lo que ya has comprendido de forma intelectual, entonces podrás transformar tu mente de verdad.

Si no sigues este camino de interiorizar, podrás conocer todas las palabras, pero cuando los problemas reales vengan tú enloquecerás como siempre lo has hecho. Si no transformas tu mente, seguirás reaccionando de la forma vieja, sin importar quien seas: un lama, un yogi, un meditador en

una cueva, y dirás de forma arrogante “soy especial”. Si te pones de mal ánimo y te deprimes cuando vienen las dificultades, esto muestra que de fondo no has desarrollado una verdadera comprensión aún.

Los antiguos practicantes de India y de Tíbet primero escuchaban las enseñanzas y estudiaban todas estas cosas a profundidad. Cuando sentían que ya habían alcanzado suficiente conocimiento, se iban a un ambiente solitario y, evitando el contacto con cualquier persona, dirigían su mente por entero a su interioridad y buscaban la experiencia de hacer realidad todas esas cosas en su interior. Es necesario que ustedes aquí hagan ahora lo mismo.

¿Qué sentido puede tener escuchar, escuchar las enseñanzas, coleccionar palabras, si luego no integras las cosas que has oído a tu mente ni alcanzas realizaciones? No estás aquí para que yo te enseñe un lenguaje. Ustedes hablan mucho mejor que yo el inglés. No estás aquí solo para oír cosas y coleccionar palabras: no crean que solo oyendo palabras van a alcanzar realizaciones. Eso es una idea equivocada.

Tienes que integrar a tu experiencia todas las cosas que has escuchado. Una vez que tienes experiencias y realizaciones con un tema, pasas al siguiente y así vas avanzando en el Camino. Si no te mueves hacia adelante un paso a la vez es imposible que puedas progresar; no puedes limitarte a coleccionar palabras rimbombantes mientras tus acciones siguen en un lodazal. Coleccionar palabras que hablan de viajar a la luna no implica que viajes a la luna: si te quedas en las palabras, vas a estar limitado a tu pedazo de tierra. Sucede lo mismo, si, de modo arrogante, piensas que puedes alcanzar realizaciones solo sentándote a escuchar mis palabras. Eso es imposible, si no haces parte de tu realidad las cosas que comprendes y las integras dentro de ti.

Creemos que aprendemos del contacto con otras personas: “pasé mucho tiempo con él y aprendí mucho”, decimos. Pero ¿qué aprendiste? No creo que aprendas algo de alguien solo pasando tiempo con esa persona. Tú aprendes es de ti mismo, de lo que tu propia mente dice: todo está allí. Por ejemplo, todos los pensamientos de todos los seres del universo ya están dentro de ti, de modo que puedes aprender de tu propia mente; las expresiones de las demás personas ya están en tu mente; si te escucharas a ti mismo, si escucharas a tu propia mente, podrías darte cuenta de que las expresiones de los demás ya están allí. Así que puedes decir “estoy aprendiendo de él”, pero no creo que eso sea así. Escucha a tu propia mente, chequea por ti mismo: esa es la manera de aprender y resolver tus problemas internos. No pienso que andar escuchando, mirando y buscando en las cosas externas sea muy beneficioso: eso solo es ‘externalismo’.

Chequea, por ejemplo, por qué no puedes permanecer en soledad durante una semana, sin ver a nadie ni hablarle a nadie ¿Por qué no puedes hacer eso? ¿Qué lo hace tan difícil? La dificultad viene de tu propia mente.

Debes darte cuenta de que todas las experiencias—la felicidad, la paz, lo bueno y lo malo—dependen completamente de la interpretación de una mente que puede concebir las cosas de forma equivocada. Si haces realidad las enseñanzas más allá de lo verbal, estarás verdaderamente capacitado para resolver tus problemas internos.

Así pues, a partir de este domingo, y hasta el 28 de febrero, no tendremos más estas clases. En ese punto, Lama Zopa Rimpoché comenzará un curso de meditación de un mes. Pero igual es beneficioso que de dos a tres de la tarde del próximo domingo se reúnan para compartir grupos de discusión sobre la filosofía Mahayana, sin que yo esté presente. Si llega a haber preguntas que no puedan resolver o si surgen dificultades, si es útil, puedo venir durante una hora en la tarde del lunes para resolver preguntas.

¿Por qué estoy haciendo una pausa con estas charlas de los domingos? Ustedes son gente lindísima: disfruto muchísimo pasar tiempo con ustedes. Por una parte, está el asunto de que tengo deberes que atender por fuera de Kopan, y tengo que estar pendiente de la construcción de la nueva Gompa. Esas cosas podrían interrumpir mis enseñanzas, y ello podría molestarle a quienes estuvieran asistiendo. Además, durante el próximo par de meses, quiero estar en modo de retiro durante las mañanas y las tardes... hay muchas razones por las que quiero tomar una pausa con estas clases ¡Espero que ustedes no se molesten por esto!

La discusión que tengan el próximo domingo debe cubrir temas como ¿Qué es el Dharma? ¿Qué es el samsara? ¿De dónde vienen los seres del samsara y por qué nacen en este planeta? ¿Por qué morimos? ¿Qué causa la muerte? ¿Cómo se presentan los doce vínculos de originación dependiente? Es necesario que ustedes entiendan esas cosas, y nada de eso es hablar de fenómenos externos: todos esos temas se tratan de una expresión interna. Sin conocer cómo se presentan todas esas cosas dentro de ti, no puedes ir más allá de las concepciones equivocadas de la mente.

Así pues, si van a asistir a estos grupos de discusión, lean y reflexionen sobre esos temas y luego háganse preguntas unos a otros con compasión. Discutir o debatir un tema no quiere decir “yo entiendo y tú no”: no es así. La compasión entre quienes son amigos alrededor del Dharma significa “si yo no sé la respuesta a una pregunta que me plantean, reflexiono sobre ello y trato de responder de la mejor forma posible; si mi respuesta no es acertada, de modo amable me explican cuál es la respuesta correcta, de modo que mi comprensión se vuelve certera y no como un yoyo”. La mayor parte del tiempo nuestro conocimiento es como un yoyo: hoy digo que sí, pero mañana alguien me lleva la contraria y digo que no; andar así es realmente un problema.

La doctrina filosófica del Mahayana es como un diamante, es indestructible, pero nuestra doctrina interna, nuestra comprensión, es como un yoyo. Doctrina significa la comprensión desde la interioridad, no las palabras que están en un libro. De este modo, si de verdad comprendes una doctrina, las cosas tienen mucho más significado para ti.

Lo que quiero indicar cuando hablo de “yoyo” son ese tipo de situaciones en las que alguien te dice algo y tú piensas “oh, eso está muy bien”, y luego otra persona te dice algo que contradice lo que el primero te había dicho, y también piensas “oh, eso está muy bien”. Aceptar cualquier cosa interesante que escuchas solo hace que entres en confusión. Una persona persuasiva te dice algo y tú lo aceptas; otra persona te da buenas razones para pensar algo que contradice lo primero, y aceptas eso también. Dos cosas opuestas no pueden ser ambas ciertas, pero ya que tu capacidad de distinguir la realidad por medio de la sabiduría y el conocimiento es débil, no tienes la habilidad de

reconocer qué es lo correcto. Como un yoyo, así, tu comprensión va hacia arriba y hacia abajo, según lo que la gente diga.

Nunca estás seguro de nada. Piensas primero que el Dharma es interesante, pero, cuando te encuentras algunas dificultades, consideras entonces que el Dharma es complicado y lo dejas de lado. Eso muestra que tú no has entendido de verdad.

La filosofía del Dharma no son solo ideas. La filosofía práctica del Dharma está dentro de ti: ella trata de tu consciencia, de tus conceptos, no de árboles y plantas. La biología no afecta a tu mente, pero la comprensión del Budismo Mahayana práctico sí la afecta: hace que tu comprensión sea mejor y más fuerte.

En el pasado, las doctrinas y las expresiones religiosas abundaban en muchos países, pero al ser fenómenos de la interioridad las personas no los entendían de verdad. Lo que comprendieron mucho más fácil fue la doctrina de la materialidad: la gente comprende los objetos de los cinco sentidos sin que se necesite educación para ello. Las personas ven que la gente consigue trabajos, se esfuerzan, hacen dinero y compran cosas. Eso es algo que funciona de forma obvia y nadie tiene que explicarlo.

Ya que la filosofía de lo material es mucho más fácil de entender que la filosofía de lo espiritual, hoy en día muchas más personas están interesadas en asuntos materiales que en los religiosos. Esta es sencillamente la manera en que la mente humana evoluciona. Eso es algo muy sencillo: trabajas, entonces recibes cosas materiales; haces una cosa, y encuentras resultados materiales. No necesitas que nadie te enseñe esto. Sería absurdo enseñar estas cosas en los colegios: todo el mundo las conoce de forma automática: si trabajas, recibes cosas; si vendes algo, recibes dinero. Esa es la filosofía, la doctrina o el punto de vista conceptual del materialismo.

Por esto, chequea lo que hay dentro de ti; no busques en las cosas externas ¿Qué tan fuerte es tu filosofía de lo material? No pienses, “yo no tengo una filosofía o una doctrina”. Todo el mundo tiene una. Los conceptos que usas son tu doctrina. Tú idea de que es mejor salir a comer que cocinar en casa, en pequeña medida, es tu doctrina, tu filosofía. No pienses que las doctrinas y la filosofía solo se trata de grandes ideas.

Yo sé que ustedes ya han entendido algo de Budismo, pero no han alcanzado realizaciones: no han hecho realidad lo que saben de modo intelectual. Pero, si ustedes se involucran en la discusión filosófica—preguntándose cómo, por qué, dando razones, enumerando, revisando, pensando— y van más a fondo de una forma hábil, desarrollarán una gran comprensión de todo esto.

Les pondré un ejemplo sencillo: vayan a casa y revisen cuál es la filosofía de su madre. Esta se refleja en el modo en que ella acomoda las cosas en su hogar: “quiero esto aquí; no lo quiero allí. No me digas que lo cambie de lugar”. Esta es su filosofía, su doctrina.

Ahora, supongamos que alguien te dice: “yo ya no creo en el modo de vida espiritual. No creo que la felicidad y la infelicidad dependan de la interpretación de la propia mente” ¿Qué dirían ustedes? ¿Qué tipo de refutación lógica y racional podrían plantear a eso? Decir “yo creo en el Dharma porque

así lo dijo Lama Yeshe” no tiene ningún sentido. Tienes que ser capaz de poder plantear el cómo y el por qué de lo que crees.

“La felicidad y el sufrimiento son causado por factores externos. La forma y el color de los fenómenos no depende de la mente. Las cosas existen en sí mismas, por su propio lado, allí afuera. Puedes producirlas y puedes verlas.” Si una persona te dijera algo así ¿qué responderías? Si de verdad tienes realizaciones acerca del modo en que las cosas existen, podrías calmada y lentamente refutar esas afirmaciones sin ponerte emotivo, y lograrías que la otra persona entienda. Pero si tienes una mente que es como un yoyo, puede que te encuentres con el punto de vista de una persona así, y que ello implique el fin de tu camino espiritual. No se necesita mucho para hacer que la mente de una persona débil cambie de parecer.

Cuando los chinos torturaron a los tibetanos, los encerraban en una celda, sin ropa y sin comida, y les decían: “tú crees en el Buda en Dharma y en la Sangha. Pídeles a ellos que te alimenten y que te den ropa”. Aquellos que tienen poca comprensión podrían haber concluido que, ya que el Buda no les llevó ni comida ni ropa a prisión, entonces se puede decir que el Buda no existe. Pero las enseñanzas del Dharma no hablan de que el Buda te va a alimentar. Las personas que piensan que el Buda les puede dar comida o que el Buda causa sus problemas entienden la doctrina budista de modo equivocado. Si a alguien así se le dice “cuando estuviste en la cárcel y le pediste al Buda que te diera comida eso no sucedió; por lo tanto, el Buda no existe”, esa persona puede aceptar esa idea como cierta. Y aunque la lógica que la sustentan sea defectuosa, puede que esto sea suficiente para destruir la fe de alguien que no ha desarrollado la comprensión.

Lo mismo podría sucederte a ti. Vienes aquí a Kopan para encontrarte con las enseñanzas teniendo algunas expectativas, pero cuando las condiciones cambian pones alguna excusa y te marchas. Esto muestra que aún no tienes una comprensión racional y lógica de la filosofía adamantina del Budismo. No le creas al punto de vista occidental según el cual la filosofía es solamente discutir. La filosofía es algo mucho más profundo: ella se trata de entender cómo las cosas afectan a tu mente, de ver qué causas traen cuáles resultados y qué cosas pueden detener lo que es indeseable.

Una comprensión profunda es algo muy muy importante. Y la filosofía Mahayana es muy práctica, ella no se limita a describir los fenómenos externos. Todo lo que ella desarrolla está encaminado a tener una mejor comprensión.

Yo no les estoy diciendo qué deben hacer: eso no es asunto mío. Pero sí les digo que si están interesados en el Budismo, asegúrense que con sus acciones conviertan eso en realidad. Yo sé que ustedes ya entienden algo, sé que ya han descubierto algo. Pero mucho de lo que han comprendido son cosas que se quedan solo en lo intelectual y que no han alcanzado el nivel de las realizaciones. Por esto necesitan ir más allá de donde están.

Los temas para los grupos de discusión del próximo domingo son los que ya he dicho. El próximo domingo decidiremos cuáles serán los de la semana que sigue.

Eso es todo, muchas gracias. Si tienen preguntas, por favor háganlas.

-*Olivia*: ¿Pero la comprensión no es algo que depende mucho del buen karma?

-*Lama Yeshe*: Claro que sí. El buen karma significa que tú has trabajado para desarrollar una buena comprensión. Si no pones esfuerzo en eso, no habrá comprensión. La comprensión no es algo que caiga del cielo o algo así. Tienes que poner mucho esfuerzo en meditar. Eso es lo que hace que tú, Olivia, seas una persona sonriente y feliz. Sin el esfuerzo de Olivia no podría haber una Olivia feliz y relajada. Entre más profunda sea tu comprensión estarás más relajada, y más grande será tu felicidad. Es algo definitivo.

-*Olivia*: Creo que la comprensión que tengo es algo que debo más al Buda que a mí misma...

-*Lama Yeshe*: Sí, cuando comprendes las cualidades búdicas que tienes dentro de ti, llegas a tener un mayor estado de paz. De modo que claro, eso tiene que ver algo con el Buda, pues has descubierto estas cosas a través de sus enseñanzas. Pero esto no significa que tu comprensión sea algo que el Buda te dé de un zarpazo, como si hubiera un “¡Bam!”, y entonces mágicamente empiezas a tener una verdadera comprensión.

Los seres que lograron resolver sus problemas y alcanzaron realizaciones sólidas y duraderas llegaron allí practicando las enseñanzas del Buda; en tanto que estaban practicando sus enseñanzas, es cierto que sus logros tuvieron que ver con el Buda. Aunque el Buda murió hace más de 2600 años, el poder de su mente es algo que aún hoy en día permea al mundo: estamos disfrutando de eso aquí y ahora. Pero debemos esforzarnos para que podamos desarrollar la comprensión. Por ejemplo, si ustedes quieren comer ese delicioso ponqué de Kathmandú que tanto les gusta, ustedes no pueden hacer que el ponqué aparezca aquí en Kopan con solo pensarlo. Tienen que ser prácticos, si quieren el ponqué: tendrían que poner dinero en sus bolsillos e ir hasta Kathmandú para comprarlo, y luego traerlo de vuelta hasta aquí.

Observen como viven ustedes aquí en Nepal. Las casas son frías, los baños no son como aquellos a los que ustedes están acostumbrados. En sus lugares de origen pueden vivir de forma mucho más cómoda que aquí, pero aun así disfrutan de estar aquí: ustedes dicen “soy mucho más feliz aquí en Kopan, tengo todo lo que necesito”. Todo depende sus mentes. Eso es lo que ustedes han descubierto. Sus mentes no necesitan cuartos lujosos para que estén calmadas y felices. Nadie les contó que esto es así: ustedes mismos lo descubrieron. Aún si otra persona les hubiera dicho que tendrían una buena experiencia aquí, sin haber desarrollado la comprensión, ustedes no habrían podido tener interés en esto. No puedes forzar a que una persona se ponga en esta situación que tenemos en Kopan. Pero gracias a la comprensión de cada uno, ustedes disfrutan de su casa de estilo nepalí, de sus amigos y de una comida sencilla.

-*Olivia*: Pienso que tenemos las cosas esenciales aquí en Kopan.

-*Lama Yeshe*: muchas gracias. Si hay más preguntas...

-*Steve*: Tengo una pregunta. Usted ha dicho que uno no puede aprender, o que cualquier cosa que los demás le digan a uno, uno ya la conoce dentro de sí... Usted ha dicho que cualquier cosa que diga otra persona, todo lo que los demás dicen....

-*Lama Yeshe*: Puedes escuchar lo que tu mente tiene para decir, pero debes saber cómo escuchar. El señor Buda habló de cohetes y aviones, pero no aprendió esas cosas en el bachillerato.

-*Olivia*: muchas veces usted ha dicho que el señor Buda dijo eso, pero no contamos con esas traducciones...

-*Lama Yeshe*: si quieren esas cosas traducidas, tráiganme cien escritas: yo pondría los libros y podríamos traducirlas. Tenemos libros en los que el señor Buda habló de medicina, de química, de todo tipo de cosas. Ninguna de esas cosas existía en la época en la que él vivió, pero él escuchó a su voz interna y pudo verlas e imaginar cómo sería la tierra en el futuro. El vio estas cosas de forma mucho más clara de cómo nosotros nos vemos sentados aquí.

-*Estudiante*: Usted habló acerca de contestar a las preguntas con compasión, para así ayudar a la gente a entender algo que uno mismo ya entiende ¿Cómo podemos desarrollar la compasión de la mano de la comprensión?

-*Lama Yeshe*: Desarrollar la compasión significa, en primer lugar, comprender que todos los problemas humanos vienen de las mentes ignorantes. Con base en eso, nosotros desarrollamos el deseo de compartir nuestra propia comprensión con otros, queriendo que ellos alcancen un estado más allá de su ignorancia. La mayor parte del tiempo las personas investigan los fenómenos externos, los objetos del ego, pero es mucho más benéfico aprender acerca de la liberación definitiva, que se encuentra totalmente más allá del ego.

Además, en los debates y en las discusiones se aprende de la paciencia. Alguien te dice “tú estás equivocado, ya que...”. Ahora bien, la personalidad del ego te encamina a pensar que tú siempre eres quien tiene la razón, así que cuando alguien te dice que no la tienes se hace presente tu tendencia a reaccionar. No digo que tú tengas ego, pero la personalidad del ego es así, y el hecho de que puedas ver a tu propio ego y lidiar con él es uno de los beneficios de las discusiones. Es algo que a mí me ha ayudado mucho.

-*Estudiante*: ¿Cuál es el mejor método para hacer eso, en tanto que todos tenemos ego? ¿El mejor método sería aún así decir las cosas que se presentan en tú mente, aun cuando el ego esté involucrado allí? ¿O sería mejor quedarse callado hasta que el ego ya no esté involucrado en las cosas que uno pueda decir?

-*Lama Yeshe*: Lo mejor que puedes hacer es tratar de generar compasión por la persona con la que estás hablando. No necesariamente tienes que hacer un gran show al respecto y decir “tú eres el objeto de mi compasión” ... Pero sí es eso lo que debes sentir dentro de ti.

Gracias, muchas gracias a ustedes.

*A principios de los 70's Lama Yeshe tenía por costumbre dar charlas durante las tardes de los domingos en el Monasterio de Kopan, y los estudiantes que vivían cerca de allí o en Kathmandú iban*

*a escucharlo. Esta es la única de esas charlas de domingo que se conservan, y la primera grabación conocida de las palabras de Lama Yeshe: la cinta está fechada en 1972. Publicada originalmente en inglés en [lamayeshe.com](http://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/integrating-what-youve-heard>