

Amarse a sí mismo

Lama Zopa Rimpoché



Que uno se ame a sí mismo no es algo que esté en contradicción con las enseñanzas del Budismo Mahayana. Renunciar a nosotros mismos y poner a los demás en primer lugar no es algo que contradiga el acto de amarse a uno mismo. De hecho, practicar el corazón de las enseñanzas Mahayana, la *bodhichita*, que es el deseo de poder ser de verdadero beneficio para todos los seres, es la mejor manera en que uno puede amarse a sí mismo, la mejor manera en que cada uno puede cuidar de sí mismo.

Todo lo que hacemos con el cuerpo, la palabra o la mente lo hacemos buscando la felicidad. Aún la actividad de los insectos más diminutos, como las hormigas a las que vemos corriendo por aquí y por allá muy ocupadas, es también algo que hacen en busca de ser felices. Al observarnos a nosotros mismos y a otros seres vivos podemos ver que todos somos iguales: todo lo hacemos para alcanzar la felicidad.

“Un problema” es aquello que no deseamos y “la felicidad” es lo que deseamos alcanzar. Con la mente que desea ser beneficio para todos los seres se puede detener los problemas, se puede parar todas las experiencias indeseables, con esto se puede alcanzar toda la felicidad ¿Por qué? Porque los problemas y la felicidad no vienen de afuera. El creador de todos los problemas y de toda la felicidad ha sido uno mismo en sus vidas pasadas. Por lo tanto, con la mente de la *bodhichita* se puede detener todos nuestros problemas y se puede alcanzar tanto la felicidad del día a día como la felicidad última, la iluminación completa.

Todos los problemas de las personas que no son religiosas, de aquellos que no se adscriben a una fe, de aquellos que no meditan, y todos los problemas de las personas que siguen solo la forma externa de una religión, como quienes hacen oraciones y hasta se sientan a meditar, vienen de no entender el sentido de amarse a uno mismo. Uno debe darse libertad a sí mismo, uno debe amarse a sí mismo, pero ¿qué significa esto? Si entendemos mal esto, siempre nos seguirán los problemas.

En el Budismo, y en particular en el Budismo Mahayana, la mejor forma en que uno puede amarse a sí mismo es arrancar de raíz todos los problemas, y eso está en nuestro corazón: el ego, la mente que solo se centra en sí misma. De este modo, si uno suelta y deja ir la preocupación del “yo”, entonces, no importa cuál sea la situación que se nos presente como experiencia, los problemas dejan de existir.

Un minuto atrás había un problema muy serio, algo muy oscuro, como una montaña; pero en el momento en que sueltas y dejas ir ese problema que te hacía pensar “voy a matarme, no hay otra

solución, no puedo moverme”, entonces el problema deja de existir. Era algo muy grave, pero, en el momento en que soltaste y dejaste ir esa mente tensa y auto centrada, el problema deja de existir. La persona que te hizo estar mal todavía no te ama, no te trata bien, de hecho, te trata mal, todo sigue igual, pero ya que has dejado de lado a tu “yo”, ya no lo enfrentas como la experiencia de un problema. Además, transformar la propia mente puede influir en la mente de la otra persona, ayudando a transformar la situación y a detener sus pensamientos emocionales negativos.

Aún sin considerar el resultado de largo plazo de la iluminación, ¿qué efecto recibe tu corazón cuando sueltas y dejas ir a la mente auto centrada? El resultado es paz, felicidad, satisfacción. Con la *bodhichita* tienes un corazón pleno, ves la vida como algo más significativo. Aún si no conoces mucho acerca del Dharma, aún si solo conoces el OM MANI PADME HUM y nada más, si sueltas y dejas ir la raíz de los problemas de tu vida, si sueltas y dejas ir aquello que hace que dentro de tu corazón llores como un bebé y pienses “No soy feliz, no soy feliz, no soy feliz”, entonces puedes encontrar felicidad y satisfacción. No importa cuánto uno aprenda del Dharma del Buda, no importa cuánto crezca tu educación externa con significados y palabras, si tu mente está siempre llorando desde tu corazón, “no estoy feliz” y “yo, yo, yo” se vuelve el principal asunto de tu vida.

El significado de que uno se ame a sí mismo en ese caso se vuelve amar al apego, que es una mente puramente emocional. Y en vez de tratar de deshacerse de esa mente, uno se vuelve esclavo del apego, del pensamiento vil de *los ocho dharmas mundanos*. Además, en caso de que alguien altere a ese engaño, se percibe eso como un problema. Pero, en realidad, la aflicción de tener una actitud auto centrada es el principal enemigo que no te permite abrir tu corazón ni hacer realidad el camino espiritual. Ese enemigo no te permite alcanzar la libertad absoluta, no te deja ser totalmente libre de todos los sufrimientos, que incluyen el ciclo de muertes y renacimientos y las causas de ese ciclo, es decir, el karma y las emociones aflitivas. Este ego, esta actitud auto centrada, no te permite ver que el yo está vacío de existir de forma inherente, y bloquea a la sabiduría que corta de tajo la ignorancia, que es la raíz del samsara.

Si uno no ha meditado lo suficiente en los engaños de esta mente puramente emocional, uno se vuelve su esclavo. El apego se vuelve tu maestro espiritual: lo escuchas y haces todo lo que te diga. Si uno es esclavo del apego, la definición de ‘amarse a sí mismo’ sería ‘hacer todo lo que el apego dicta’, y entonces uno termina estando siempre insatisfecho e infeliz. Aún si uno ha estudiado todos los libros de Dharma del mundo, aún si ha memorizado todos los cientos de volúmenes del sutra y del tantra y puede explicarlos de forma elocuente, sin esfuerzo, aún en ese caso la mente infeliz es la misma.

Por este motivo existe el riesgo de que uno pueda culpar al Dharma. Hay algo que no funciona, y entonces uno le echa la culpa a las enseñanzas de Buda, y esto crea un karma muy pesado. “Algo debe estar mal en la tradición del Budismo Mahayana Tibetano, debe haber algo que falta allí... ¿por qué me pasa esto a mí?”. La razón por la que uno no logra escapar de su insatisfacción se debe a que uno todavía no ha logrado identificar cuál es la práctica fundamental del Dharma. Las meditaciones fundamentales sobre los distintos momentos del Camino Gradual se dejan de lado: no se les pone atención porque la mente alucinante siempre quiere estar en un estado más elevado, quiere hacer

visualizaciones hermosas, no visualizaciones acerca de la realidad del sufrimiento, ni imaginarse cómo es la existencia en los infiernos. Y, sin embargo, meditar sobre el perfecto renacimiento humano, la impermanencia y la muerte, los resultados del karmay el sufrimiento de los reinos inferiores es algo esencial para todo aquel que sufre y está insatisfecho.

Por supuesto, podemos pronunciar palabras interesantes como '*bodhichita*', pero sin haber hecho realidad la renuncia a esta vida y a las vidas futuras dentro del samsara no hay forma de tener la verdadera realización de la *bodhichita*. Uno generalmente puede tener un buen corazón, pero sin la renuncia uno no puede alcanzar la verdadera realización de la *bodhichita*. Aún si uno ha estado practicando la etapa de consumación de los Seis Yogas de Naropa, si no hay renuncia, no hay *bodhichita*, y ella es un elemento muy práctico al permitirnos entrar en el Camino Mahayana y avanzar hacia la iluminación. La actividad de hacer realidad el camino espiritual debe hacerse paso a paso.

Por otra parte, si uno no conoce el Dharma de forma intelectual, pero su mente está libre del carácter puramente emocional, uno puede tener una paz muy grande en el corazón. Uno no se muestra como alguien apasionado, uno no se va a bailar por las noches (¡estoy bromeando!), y sin embargo uno tiene una paz increíble. No hay ningún problema con la soledad ni con la depresión, porque uno ha soltado y ha dejado que se vaya la mente auto centrada, en vez de aferrarse a ella como si fuera un bebé o una joya. Aquel que suelta y deja ir de esta manera le abre la puerta a la iluminación, le abre la puerta a la felicidad de sí mismo y de todos los seres vivos.

Esta mente emocional que se apega es tu mente, y esta mente del Dharma que logra renunciar y es sana también es tu mente. La satisfacción viene de la mente del Dharma. Si sigues a esta mente, a la mente libre, cuando alguien te critica no te molesta, no afecta a tu compasión. Pero cuando sigues a la mente del apego, y alguien te critica, ello te molesta y te lastima. En tanto te vuelvas amigo del apego comienzas a ver a esta mente emocional como si fuera tu propio "ser", tu esencia, y entonces cuando las críticas de alguien hieren a tu apego, te da la impresión de que te están hiriendo a ti mismo.

Si lo analizas de este modo, el sentirte herido o no es algo que está totalmente en tus manos. Uno puede usar la situación de que alguien lo critique para lograr tener una mente más en paz, para alcanzar la satisfacción y la plenitud, para hacer realidad el camino espiritual, para avanzar rápidamente en el camino a la iluminación.

La clave completa para transformar todas las cosas en situaciones benéficas, bloqueando todos los problemas, se encuentra en el acto de a cuál mente sigues, en seguir a la mente de los engaños o seguir a la mente del Dharma: los engaños de tu propia mente; el Dharma de tu propia mente; el ego o la *bodhichita*; el apego o la mente libre. Tú puedes tener una mente satisfecha, que sea Dharma puro: depende de ti.

Charla dada en el Centro Jamyang de Londres, en 1996. 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/loving-oneself>