

EXAMINANDO LA NATURALEZA DE LA MENTE

Su Santidad Sakya Trizin

El examen de la verdadera naturaleza de la mente requiere de una base de concentración estable. Empezamos, por lo tanto, con una breve descripción de la práctica de concentración.

Se puede discutir sobre la práctica de la concentración desde muchos niveles diferentes. A nivel muy básico, uno debe intentar permanecer en un lugar tranquilo, cómodo, libre de ruido y de distracciones. La postura que adoptamos debería ser la posición de loto completo, en medida de lo posible. Si esto le es muy difícil, siéntese con el cuerpo derecho y las manos en el mudra de meditación.

Dado que es difícil para los principiantes concentrar su mente sin un objeto, lo mejor es usar un objeto de concentración tal como una estatua de Buda, una flor, o cualquier otro objeto. Colóquelo sobre una superficie que esté al mismo nivel de su vista, a unos dos pies de distancia – cuidando que éste no tiemble o se mueva, ya que cualquier inestabilidad podría causar el surgimiento de más pensamientos.



Entonces intente unir su respiración, sus ojos y su mente y colóquelos en el objeto, sin pensar sobre las cualidades, la forma o el color de este último. Simplemente centre su mente en este objeto e intente permanecer aquí. Claro, los pensamientos surgirán en su mente; siempre que algo ocurra – una luz que se enciende, un sonido – los pensamientos surgirán de inmediato. En ese punto, en vez de seguir o de pensar sobre esa luz o ese sonido, inmediatamente vuelva su concentración hacia el objeto y permanezca ahí.

Cinco faltas a evitar

Hay cinco faltas que debemos evitar al practicar la concentración. La primera es la pereza, o simplemente el no hacer ningún esfuerzo para concentrarse en el objeto.

La segunda es olvidar las técnicas e instrucciones recibidas. La tercera es doble, incluso aunque usted recuerde las instrucciones, ocurren dos principales obstáculos a la concentración, el “hundimiento” y la “dispersión”. Hundimiento significa que su mente está muy pesada y entorpecida, como si se estuviera hundiendo en el agua o en un estado de sueño. Dispersión significa lo opuesto: incapaz de permanecer en el objeto de concentración, la mente se dispersa en diferentes direcciones. La tercera falta consta de hundimiento y dispersión. La cuarta falta es no aplicar el antídoto cuando usted sabe que su mente se está yendo en direcciones opuestas. Al notar que su mente se hunde o se dispersa, usted debe aplicar el antídoto apropiado. La quinta falta es aplicar el antídoto en demasía. Se aplica en tal grado que éste, por sí mismo, se vuelve un disturbio en vez de una ayuda. Estas son las cinco faltas.

Ocho antídotos a las Cinco Faltas

La primera falta, la pereza, tiene cuatro antídotos. El primero es tener la intención y el interés en llevar a cabo la práctica de concentración. Cuando tenemos interés en llevar algo a cabo, hacemos el esfuerzo, lo cual es el segundo antídoto: hacer un esfuerzo, tanto físico como mental. El tercer antídoto es la fe: tenemos fe en que podemos lograr resultados, tanto temporales como últimos, a través de esta práctica. Con fe, cualquier práctica que hagamos será fuerte. El cuarto antídoto es el bienestar físico y mental que resulta de la práctica de concentración en la calma.



Cuando vemos estos resultados de nuestra práctica, nuestro interés se sostiene. Por ejemplo, cuando un hombre de negocios observa beneficio como resultado de sus actividades, por supuesto que trabajará duro; de otra forma, no lo hará. Sucede lo mismo cuando vemos un resultado – incluso bienestar temporal, tranquilidad y relajación física – producto de la meditación. El cuerpo y la mente están entrelazados, pero la mente es la más importante. Si la mente es fuerte, entonces nos sentiremos bien incluso cuando no estemos muy bien físicamente; si la mente no es fuerte, puede haber mucho dolor incluso cuando físicamente estemos en buena forma.

El más importante de estos cuatro antídotos es el esfuerzo. Si usted todavía no lo logra, entonces recuerde las faltas del samsara, contemple sobre los cuatro pensamientos recordatorios y lea sobre dharma. De esta manera, haga un esfuerzo

para eliminar la pereza y traer la mente a la concentración. Estos cuatro antídotos eliminan la primera falta, la pereza.

El antídoto a la segunda falta, el olvido, es “recordar y ser conciente”. Cuando usted recibe instrucciones para la práctica de concentración, sígalas y reténgalas en su mente. De esta manera, siempre que usted haga su práctica, las recordará de inmediato. “Recordar” es el antídoto a la segunda falta.

El antídoto a la tercera falta es “observar”. Es importante observar si su mente se está hundiendo o dispersando. Hundirse, como hemos dicho, es como dormirse: usted intenta concentrarse, pero la mente se siente embotada, pesada y adormecida. Cuando la mente está dispersa, usted puede tener muchos pensamientos sobre esto y lo otro, y todo ello yendo en muchas direcciones. Es muy importante observar estas dos tendencias, el hundimiento y la dispersión, en todo momento. Observar la mente es el antídoto a la tercera falta.

El antídoto a la cuarta falta, no aplicar el antídoto, es simplemente la aplicación del antídoto. Tan pronto usted se da cuenta de que su mente está yendo en la dirección equivocada, haga el esfuerzo y aplique el antídoto.

El antídoto a la quinta falta, la de aplicar el antídoto en demasía, de manera a disturbar la mente y agitarla, es la aplicación de la ecuanimidad. Simplemente aplique ecuanimidad, ni muy fuerte, ni muy relajada.

Con estos ocho antídotos, podemos eliminar las cinco faltas.

Los estadios de la Concentración

La primera experiencia de concentración se llama la “cascada”. Muchos pensamientos surgen uno tras otro sin ningún intervalo entre uno y otro, exactamente como una cascada. Cuando tantos pensamientos surgen en nuestra meditación, podríamos desmotivarnos. Normalmente, claro, tenemos esa misma cantidad de pensamientos pero no nos percatamos de ellos. Cuando nos sentamos a meditar y concentrarnos en un objeto, es entonces que nos percatamos de nuestros pensamientos. Por tanto, esto es en realidad una buena señal, y no deberíamos sentirnos desalentados. Esta experiencia se llama “reconocer nuestros pensamientos”.

El segundo estadio es la experiencia de “descansar los pensamientos”. Aunque los pensamientos surgen, existen algunos intervalos. Los pensamientos se empiezan a

cansar; cuando surgen, de nuevo, hay intervalos. Esta es la segunda experiencia. Necesitamos continuar concentrándonos.

La tercera es la experiencia de los “pensamientos cansados”. Los pensamientos surgen cuando hay causas externas, y si no hay condiciones externas, no lo hacen. Esta es la tercera experiencia.

La cuarta experiencia se llama “océano con olas”. El océano normalmente está en calma, pero ocasionalmente hay olas. De manera similar, la mente está muy tranquila y permanece claramente en el objeto de la concentración, pero ocasionalmente uno o dos pensamientos surgen como olas en el océano.

El quinto estadio se llama “océano sin olas”. Cuando usted se ha acostumbrado a la concentración, se puede concentrar fijamente en un objeto, como el océano sin olas. Incluso cuando surgen causas externas de distracción, sus pensamientos no van hacia ellas; permanecen establemente y concentrados en un solo punto, en el objeto. En vez de mirar hacia el objeto externo, concéntrese internamente en la claridad de la mente. A través de la concentración interna sin objeto externo podemos eliminar pensamientos y permanecer estable y fijamente en la claridad de la mente. Esta es una breve descripción de cómo hacer la práctica de la concentración.

Sobre la base de una mente que está estable y sin pensamientos, podemos construir una meditación analítica (meditación en la verdadera naturaleza de la mente).

La Verdadera Naturaleza de la Mente: Claridad, Vacuidad e Inseparabilidad

La Mente tiene tres aspectos: la claridad es un aspecto, la vacuidad es otro. La inseparabilidad de estos dos combinados es la verdadera naturaleza de la mente. Esto puede parecer una contradicción: la claridad implica que algo existe, mientras que la vacuidad se parece a un vacío. Puede parecer que se contradigan entre sí, pero no lo hacen. La claridad y la vacuidad son tan inseparables como el fuego y el calor. No se puede separar el fuego del calor; el fuego mismo es calor. De la misma manera, la claridad y la



vacuidad también son inseparables. Esta es la verdadera naturaleza de la mente. El primer paso en la meditación analítica es el reconocimiento de la claridad. (Para hacer esto, debemos ver más allá de lo que queremos decir con ello)

De acuerdo con las enseñanzas del Buda, no hay un Yo. Tendemos a los agregados presentes de la forma física y factores mentales – mente, sentimientos y demás – como un Yo. Pero, ¿dónde está ese Yo? Si hay un “yo”, debe encontrarse en nuestro nombre, o cuerpo, o mente. Sin embargo, el nombre está vacío, el nombre es algo dado y cualquier nombre puede ser dado a cualquier persona o a cualquier cosa. Por tanto, este nombre vacío no es el “yo”.

Al examinar el cuerpo vemos que es una combinación de carne, huesos, piel y demás. Podemos buscar un “yo” en el cuerpo de pies a cabeza, pero no lo encontraremos en ninguna parte. De la misma manera que cuando decimos “mi casa” – mi cabeza, mi corazón, mis manos, mis pies – la casa no soy yo, es “mía”. De forma similar, es mi cuerpo, pero ¿dónde está el “yo”? No podemos encontrar al verdadero propietario, el “yo”, en ninguna parte; debe estar en alguna otra parte. El “yo” no es el cuerpo, y lo mismo es verdad sobre la mente.

La mente cambia en todo momento. La mente pasada ya se fue, la mente futura aún no ha surgido, la mente presente cambia momento a momento. Más aún, de la misma manera que decimos “mi casa”, decimos “mi mente”. La mente no es “yo”, es algo distinto. Una vez más, no podemos encontrar el “yo”; no es el nombre, el cuerpo o la mente.

Además, no podemos encontrar el “yo” fuera de nosotros mismos. No es creado por nadie más. Todas las cosas, incluyendo las cosas fuera de nosotros, aparecen debido a nuestras fuertes tendencias. De hecho, no hay objetos fuera de nosotros. Ninguna de las cosas que vemos, escuchamos o saboreamos, es real – como tampoco lo es nuestra vida, ni ninguna de todas las experiencias por las que pasamos. Debido a nuestras muy fuertes tendencias, simplemente aparecen como sueños.

En nuestros sueños, vemos muchas cosas: cuando vemos cosas agradables nos sentimos felices, como en la vida misma; cuando vemos cosas que nos causan miedo, podemos sentirnos asustados al levantarnos. Similarmente, todo es como un sueño y nada existe externamente. No hay objetos como formas, sonidos, sabores y demás, [porque] no hay sujeto. Si hay una mente, ¿dónde está?, ¿está dentro del cuerpo, fuera del cuerpo o entre medio?, ¿qué parte del cuerpo tiene mente? Si hay una mente, ésta debería tener forma. ¿Cuál es la forma de la mente –

redonda, cuadrada? Si existe, no tiene color. ¿Es nuestra mente blanca, amarilla, verde, azul o de algún otro color? No podemos encontrar ningún color o forma.

Simplemente hay claridad y continuidad de la mente – en el sentido de que no estamos muertos, ni inconscientes; todos estamos vivos y despiertos. La claridad del continuo mental continúa, de la misma manera que se da una continuidad entre la infancia y la adultez, hasta el final de esta vida. Esta continuó desde la vida previa, pasando por esta vida, y continuará hasta la próxima vida. La continuidad de la claridad es un aspecto, o característica, de la mente. Todas las cosas tienen características distintivas. Una flor, por ejemplo, característicamente tiene pétalos y un cierto color o forma. Debido a éstos, se llama flor – y es diferente de otras cosas, como micrófonos o mesas, que no tienen pétalos y demás. Similarmente, la característica especial de la mente es la claridad y la continuidad de la claridad. Usted no puede decir que la mente no existe, porque hay una mente: es la mente la que hace todo – tanto lo correcto como lo incorrecto.

El segundo punto a considerar es este: ¿dónde está la claridad?, ¿de dónde surge, dónde permanece, y a dónde va? Nunca surge, no tiene causa y no permanece en ninguna parte. La claridad es vacuidad. Como anteriormente, si la claridad fuese a permanecer en alguna parte, tendría que permanecer en el cuerpo, fuera del cuerpo, o entre medio; pero no lo hace. Tendría una forma y un color particular, pero no los tiene. La característica especial de la mente es la claridad; la naturaleza de la mente es la vacuidad. Son inseparables: claridad es en sí misma vacuidad, vacuidad es en sí misma claridad. Cuando usted busca la mente no logra encontrarla en ninguna parte; no puede encontrar su forma o su color. Por tanto, la mente es vacuidad; y aún así es una mente. No podemos decir que no hay mente. Si no hay mente, entonces ¿quién o qué hace todas estas cosas y experimenta la felicidad y el sufrimiento? La claridad y la vacuidad de la mente son inseparables.

Basados en una concentración muy clara, intentamos meditar en la claridad, en la vacuidad y en las dos combinadas. En realidad, no hay meditador, no hay meditación y no hay método de meditación. Esto está más allá de nuestros conceptos mentales presentes. Todo lo que vemos o hacemos está a nivel relativo (de la verdad relativa). Nuestra mente misma está a nivel relativo. El nivel relativo de la mente no puede comprender lo absoluto, que está más allá de los extremos tales como la existencia y la no existencia.

Las personas ordinarias no se preocupan por tal examen e intento de descubrir lo que es nuestra vida, el porqué estamos aquí y porqué debemos pasar por este tipo de vida. Personas de carácter más inteligente – de filosofías, culturas y religiones

budistas y no budistas – intentan encontrar el verdadero sentido de esta vida. Ellos se preguntan a sí mismos, “¿Porqué estamos aquí y cómo vino todo esto a aparecer de esta manera?” Y sacan diferentes conclusiones: hay un creador, o todo es mente y proyecciones mentales, etcétera.

El Buda mismo profetizó que tras su *Mahaparinirvana*, un monje llamado “Naga” sería capaz de explicar la verdadera filosofía y la verdadera sabiduría de sus enseñanzas. Y tal como Buda profetizó, Nagarjuna llegó y explicó la filosofía del *madhyamika*, que es diferente de otras escuelas filosóficas budistas. De las muchas escuelas filosóficas, la Madhyamika es la más alta. La filosofía de Nagarjuna describe todas las cosas en términos de dos categorías, la verdad relativa y la verdad absoluta. A nivel de la verdad relativa, hay una vida y una persona que disfruta de los resultados [de esa vida]. Pero a nivel absoluto – a diferencia de otras escuelas – él no saca conclusiones. Aplicando el razonamiento muy agudo de su sabiduría para examinar esta vida y sus apariencias, [él concluye que] la verdadera realidad está más allá de la descripción y más allá de los extremos. No podemos decir que exista, ni podemos decir que no exista – ni tampoco podemos decir que se de el caso de ambas cosas o de ninguna de las dos. La existencia y la no existencia son únicamente válidas a nivel relativo y no a nivel absoluto.

A nivel relativo, Nagarjuna acepta la originación interdependiente: todo surge de manera interdependiente debido a causas y a condiciones. No hay una sola cosa que exista independientemente: todas y cada una de las cosas dependen de sus propias causas y condiciones, sin las cuales no aparecerían. El nivel relativo, por tanto, es el nivel de la originación interdependiente; el nivel absoluto es la vacuidad. Cuando decimos vacío o vacuidad, significa “más allá de la descripción”. Está completamente más allá de red dualista en la que estamos atrapados en este momento presente.

Cómo meditar en la Verdadera Naturaleza de la Mente

¿Cómo meditamos en esto? No podemos lanzarnos directamente a ello. En un primer momento, nuestro entendimiento debe ser intelectual. Es fácil decir, “está más allá de todo extremo y pensamiento” – pero ¿cómo lo experimentamos realmente? Se llega a la sabiduría a través de la contemplación, hasta que eventualmente realizamos la verdad última. Al realizar esto, estamos completamente libres de todas tendencias kármicas y demás. Como personas ordinarias, no obstante, debemos ir paso a paso en esto.

El primer paso es establecer todos los fenómenos externos como mente. Como he dicho desde el principio, todo es mente: la mente crea todas las buenas y las malas cosas, toda la felicidad y el sufrimiento. Todas las apariencias externas son mente. Hay muchas citas – de los sutras y de grandes maestros que han alcanzado realización interior – que expresan cómo nuestras vidas enteras y todas nuestras experiencias son nuestra propia mente. Y hay muchos ejemplos de cómo aplicar y practicar en cada momento.

Un ejemplo así de importante son los sueños. Cuando soñamos, la experiencia es tan real como la vida misma. En los sueños podemos encontrarnos con amigos, ver colores y formas que pueden tener un efecto en nuestra mente. Si es un sueño feliz, nuestra mente está muy feliz y disfrutamos del sueño. ¿Cuál es la diferencia entre ese tipo de sueño y nuestra vida presente? No hay diferencia. En los sueños, estamos experimentando algo; en la vida presente, también estamos experimentando algo. No hay verdadera diferencia entre la “vida real” y los sueños. La única diferencia es que tenemos una menor cantidad de fuertes tendencias en los sueños que en la vida presente.



El Segundo paso es establecer que las apariencias mentales son como un espectáculo de magia. Cuando los magos montan un espectáculo, usan varios ingredientes distintos y mantras para crear varias cosas. De la misma manera, cuando ciertas causas y condiciones se reúnen, las apariencias mentales surgen. Si falta alguna causa o condición, no aparecerán. Asimismo, toda la vida – todo lo que vemos, oímos, probamos y sentimos – está determinada por la mente. Si nuestra mente está feliz, nosotros estamos felices, aunque seamos pobres y nos encontremos en muy malas condiciones. Si nuestra mente no está feliz, no estamos felices ni siquiera en las mejores circunstancias y entorno. Estas experiencias están determinadas por la mente. Una casa, por ejemplo, podría ser un lugar feliz para una persona y un lugar muy infeliz para otra. Si las cosas externas realmente existieran, serían lo mismo para todo el mundo: si esta casa realmente fuera un lugar feliz, ¡sería feliz para todo el mundo! Cada uno de nosotros, sin embargo, tiene una experiencia diferente. Por tanto, el segundo paso es establecer todas las apariencias mentales como un espectáculo de magia.

El tercer paso establece que todo está vacío de naturaleza propia. Todas las cosas son interdependientes y aparecen debido a causas y condiciones. Considere este ejemplo: los bebés se ríen cuando ven una razón para reírse; no serán capaces de describirla, pero la experimentan. La realidad, no obstante, está más allá de la existencia o la no existencia.

En conclusión, la verdadera naturaleza de la mente tiene tres aspectos: la claridad, la vacuidad y la combinación inseparable de la claridad y la vacuidad. Muchos ejemplos y analogías diferentes pueden ser dados. Debemos aplicar estos en nuestras vidas y proceder, paso a paso, a generar sabiduría. A través de la acumulación de mérito y de sabiduría, logramos la Iluminación Última.