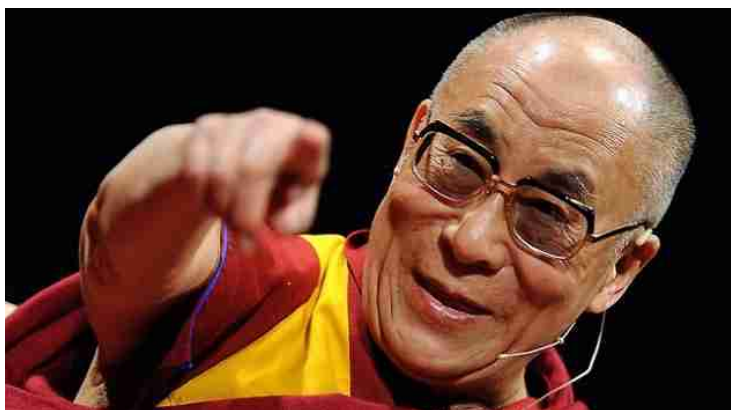


La Mente Despierta, cultivar la sabiduría en la vida cotidiana. XIV Dalai Lama



Cada mañana se levanta a las tres y media para meditar, tiene dos hábitos de monje, dos pares de zapatos y un par de gafas. Es increíble que un ser tan grande, siga haciendo el esfuerzo de levantarse para trabajar consigo mismo, cada día. Incluso él, que es la emanación del Buddha de la Compasión- Cherenzig-, sigue cultivando la motivación altruista y compasiva de entregarse a la práctica de ¿despertar la mente?.

Cada mañana recibe a cientos de peregrinos y refugiados tibetanos, recorre el corto tramo que separa su casa del Namgyal Monastery- Dharamshala, India- y sonríe a todos los seres que han hecho miles de kilómetros para encontrarle. Un río de Katas- bufanda tibetana que se ofrece a los maestro- se desplegan a su paso. Los budistas creen que son responsables de la calidad de vida, de la felicidad y de sus causas. Pero para tener una larga y feliz vida, nada es más eficaz que generar felicidad en los otros seres.

Uno cree haber leído ya al Dalai Lama, haberlo ya escuchado, haber tomado las iniciaciones, y cuando abres ¿La mente despierta. Cultivar la sabiduría en la vida cotidiana?; comprendes que no has hecho nada. Porque la enseñanza más radical y asombrosa del budismo es la comprensión del vacío de la mente. Es experimentar la ilusión de la individualidad lo que da origen de un sistema económico basado en el egocentrismo. Esto es según el Buddha, la causa y los motivos de todos los sufrimientos del mundo.

Buddha otorga una gran importancia al hecho de meditar en estas cuestiones, como paso preliminar para experimentar la sabiduría de la vacuidad. Esa profundidad es la que aborda Su Santidad el XIV Dalai Lama en su reciente libro. Nuestros esfuerzos tienen que ser realistas y radicalmente compasivos, porque la mente no es fácil de transformar. Requiere disciplina, paciencia, atención, cariño y mucha comprensión. Es como acompañar a un hijo al colegio, el primer día de clase: miedos, resistencias, luchas. La mente es como un niño asustado, que prefiere seguir jugando a pateas antiguas.

Para cambiar nuestra vida debemos reconocer primero que nuestra situación presente no es satisfactoria. El deseo de salir del sufrimiento tiene que ser grande y autentico. El Buddha enseñó las cuatro nobles verdades, afirmando que el sufrimiento es el estado real de nuestra existencia. El sufrimiento es inevitable, el dolor es opcional.

Si comprendiésemos que el sí- mismo no existe en realidad, nuestro reconocimiento inhibiría naturalmente la conducta egoísta, y de ese modo cesaría nuestra tendencia instintiva a crear causas para la infelicidad. Ese hábito del sí- mismo genera sufrimiento. Buddha dijo:

El sufrimiento debe ser reconocido

El origen debe ser eliminado

La cesación debe ser realizada

Y el camino debe ser cultivado

Cada uno es el centro de su propio universo, el sí mismo es el armazón o marco en el que comprendemos y desplegamos el fruto de nuestra existencia. Por tanto mi sufrimiento es el resultado de mi propia indolencia o condescendencia hacia mí- mismo.

Hace muchos años tome con Su Santidad las enseñanzas sobre Nagarjuna. ¿Shunya? el ¿Vacio? y según mi experiencia fueron las enseñanzas que más benéficamente afectaron mi vida. La combinación entre Nagarjuna y Shantideva, repercutieron tanto en mis asuntos personales, que no hubo vuelta atrás. Y por supuesto el poder resonar con maestros y enseñanzas basadas en la compasión, el amor, la caridad, la amabilidad, la generosidad, el altruismo, la alegría y el perdón, cualidades que son intrínsecas a todos los seres.

El Budismo pone un gran énfasis en el cultivo de esas cualidades, para desarrollar la plenitud de la mente. La enseñanza más importante de Buddha, fue ¿dominar vuestra mente?, lo que comprende el adiestramiento de la mente. Ver con claridad y discernimiento la verdadera naturaleza de la mente misma, y esa naturaleza es vacío

Nadie puede condicionar tu proceso, ningún maestro te puede transformar- si no Buddha ya lo hubiese hecho-. Debemos generar la intención y la motivación individual. ¿Tu eres tu propio maestro?. Eso es increíble en Su Santidad, es noción de interdependencia y libertad consciente que inspira. Nada de lo que cuenta Su Santidad en el libro es fácil, requiere esfuerzo. Pero el premio y también lo es.

La mente despierta. Cultivar la sabiduría en la vida cotidiana es el último libro que Nicholas Vreeland, nacido en Suiza, monje budista desde 1985, cineasta, fotógrafo y persona muy cercana a la comunidad budista de Estados Unidos, ha editado centrándose en una serie de conferencias que dio Su Santidad en varios viajes a Nueva York.

Aprenderemos de la mano de Su Santidad acerca del karma, la identificación del 'sí-mismo', y podremos finalmente comprender en qué consiste El Camino Medio. El libro, además, incorpora un capítulo enfocado a la práctica.

El trabajo de Nicholas Vreeland como editor es excelente, clarificador y tan organizado que su lectura nos aportará al instante aquello que todavía no conocemos de esta tradición espiritual. En cuanto a lo expresado por el **Dalái Lama** en sus conferencias, qué podemos decir, salvo agradecer de nuevo, y desde hace tantos años, **su maravillosa capacidad para irradiar sabiduría más allá de cualquier frontera.**

No podemos verle cada día, ni entregarle una kata, pero podemos aprender resonando con este magnífico texto. Que todos los seres sean felices.

Tenzin Gyatso, el XIV Dalai Lama es uno de los líderes espirituales más reconocidos del mundo. Premio Nobel de la Paz, autor de infinidad de libros y participantes en activo en los foros internacionales desde el dialogo interreligioso hasta la neurociencia.

Editorial Kairos. Colección Sabiduría perenne. www.editorialkairos.com

Koncha Pinós Pey