

INTRODUCCIÓN AL DHARMA (Maó, 8-XII-1991).

El Buda dió 84.000 enseñanzas de Dharma con el objetivo de pacificar las emociones aflitivas de la mente. Dichas enseñanzas pueden dividirse en tres grupos o cestas (tripitaka). El primer grupo de instrucciones se refiere a la **Disciplina Ética o Vinaya**; el segundo es el del **Sutra** o adiestramiento en **Concentración**; y el tercero corresponde a la **Sabiduría o Abidharma**. Estas tres divisiones incluyen cualquier enseñanza de Dharma.

Como base para llegar a la mente iluminada hemos de considerar dos fuentes imprescindibles de verdad: la **verdad convencional** de impermanencia de los fenómenos y la **verdad última** de los mismos. Cuando nos relacionamos con los fenómenos hemos de procurar no caer en ninguno de los extremos, utilizando el aspecto del Método y el de la Sabiduría combinándolos armoniosamente. El desarrollo de las prácticas de la paciencia, generosidad, esfuerzo, amor, compasión, etc., se incluyen en el aspecto del Método, y dichas enseñanzas han sido transmitidas directamente desde el Buda Sakyamuni en el linaje llamado de la Vastedad. El linaje de la Sabiduría es llamado de la Profundidad de los fenómenos.

Sakyamuni Buda transmite los dos linajes citados hasta que Dipamkara Atisha los unifica y se transmiten hasta nuestros días con los nombres de Hinayana y Sutra y Tantra Mahayana. Atisha resume en un solo texto corto, "La Lámpara que alumbró el camino hacia la Iluminación", las enseñanzas contenidas en las tres cestas. Siglos más tarde, el yogui tibetano Je Tsongkhapa compuso la "Canción del Lam Rim", un texto más voluminoso que pretendía clarificar los significados ocultos del texto raíz compuesto por Atisha. Cualquier enseñanza o significado posterior puede verse reflejado en el Lam Rim Extenso, que abarca cinco textos, adaptable a capacidades agudas de estudio (Khadam-Rimpas). Otro nivel a partir del mismo texto, es válido para mentes menos preparadas aunque también expertas en las escrituras (Khadam Yambawas). En definitiva, la gran virtud de Je Tsongkhapa fue su habilidad de componer un texto adaptable a todo tipo de capacidades mentales. Así, desde Atisha hasta Tsongkhapa y desde éste en adelante, conocemos la época de los Antiguos y de los Nuevos Khadampas. En realidad, se dice que tanto Atisha, Tsongkhapa y un guru anterior muy realizado como fue Padmasambhava, fueron aspectos diferentes de un mismo continuo mental.

Las cualidades básicas del Lam Rim son:

1. No hay contradicción entre las enseñanzas de Sutra y Tantra, si lo entendemos correctamente. Ninguna de ellas es inútil, pudiendo tomar o seguir las que mejor se adapten a nuestro nivel.
2. Tomaremos y aceptaremos todas las enseñanzas del Buda como profundos consejos personales.
3. Entenderemos fácil y rápidamente las intenciones del Buda.
4. Todas las faltas y negatividades cesarán con la práctica del Lam Rim.

Conferencia pública (Casa de Cultura, Ciutadella, curso 1989-90).

La primera enseñanza del Buda Shakyamuni consistió en los métodos para eliminar la insatisfacción, técnicamente conocida como sufrimientos o insatisfacciones verdaderas.

Es muy difícil separar cultura y religión tibetanas, por lo muy extendido que se encuentra el Budismo en Tíbet y la influencia que allí tiene. El objetivo principal de esta religión es el de pacificar la ansiedad y el sufrimiento, como características de la insatisfacción humana. Para conseguir esto, el Buda utilizó la compasión, el amor y la no-violencia, considerados como

factores mentales básicos. Estas enseñanzas se mantuvieron en los monasterios tibetanos hasta 1959, tan abundantes como las escuelas en Occidente. El Tíbet, tan grande como Europa occidental, sufrió la agresión de China sin poderse defender. El Dalai Lama aconsejó no reaccionar violentamente contra la invasión, sino negociar pacíficamente. Un millón doscientos mil tibetanos han muerto desde entonces, 6.200 monasterios han sido destruidos, junto con otros numerosos testimonios culturales. 60.000 personas bajaron de las montañas para instalarse en India y, desde entonces, la raíz de las enseñanzas budistas, la pacificación, se ha mantenido por voluntad del Dalai Lama.

Todos deseamos la ausencia de sufrimiento, desde el ser vivo más pequeño hasta el ser humano más poderoso, todos por igual. Especialmente en Occidente, el desarrollo material ha tenido un gran empuje. Si éste pudiera eliminar el sufrimiento, su efectividad sería evidente, pero la realidad muestra lo contrario. A mayor progreso material, más insatisfacción. Aquí diferenciamos el sufrimiento físico del mental, siendo éste último el peor. Si se desea eliminar el sufrimiento, necesitamos un método. Si queremos traer la paz al mundo, en primer lugar es necesario obtener la paz interior individualmente. Cuando alguien sufre mentalmente, el confort material no puede curarlo; en Occidente, el confort material ha llegado a su máxima expresión, y es en estos países donde predominan más los sufrimientos mentales, depresiones, suicidios, etc., al contrario que en los países subdesarrollados. No se discute que en los Estados Unidos de América se posea el mayor volumen de riqueza material, aunque también es cierto que poseen el mayor índice de insatisfacción mental.

Si el progreso material externo nos preocupa más que la paz interior, siempre encontraremos mayor sufrimiento. Los científicos también han descubierto que solo un desarrollo interno no es la conducta apropiada para obtener la paz interior. Muchos de ellos admiten la validez de las enseñanzas del Buda Shakyamuni.

Incluso a una persona materialista y no religiosa le desagradan las actitudes egoístas, el mal carácter de quienes le rodean, su odio. La gente más egoísta no se preocupa por la felicidad ni por los sentimientos de los demás, y son capaces de cualquier cosa para favorecer el interés propio. La actitud de autoestima por encima de los demás es el nacimiento de la aversión y el odio hacia los otros seres. Si queremos encontrar la paz con los demás, primero se ha de identificar, investigando en nosotros mismos, el factor perturbador de la calma en nuestra mente. Si con nuestra conducta creamos causas positivas, obtendremos buenos resultados o efectos. Para encontrar la felicidad, se ha de identificar su raíz en primer lugar. Una buena causa conlleva un buen efecto y, al contrario, de una causa no constructiva obtendremos un resultado negativo. El budismo cree en la relación entre causas y efectos, cuestión que no es exclusiva de esta religión, sino que es un hecho generalmente aceptado en el mundo.

En el budismo se habla de un estado de iluminación como una situación en que uno se halla más allá del sufrimiento; este estado individual no se regala ni viene del cielo. En el budismo, la práctica religiosa o espiritual no consiste en aislarse del mundo; hay muchos y diferentes niveles de práctica, que pueden encajar en los diferentes tipos de personas y sus capacidades.

La raíz de la práctica budista es la compasión o el desarrollo de un corazón amable. Si se posee una mente maligna, se tiene la puerta abierta para crear negatividades y enfrentamientos con los demás. Practicar el budismo es aplicar sus principios en cada momento de la vida corriente, creando una previa motivación altruista. Cuando acaba el día, es bueno realizar un análisis y un balance de nuestros actos, alegrándonos si han sido positivos. También es bueno que, si hemos tenido actitudes negativas, nos demos cuenta de que las hemos realizado y pensemos en corregirlas mediante una actitud de arrepentimiento; eso está bien y ayuda a la corrección posterior.

El altruismo como beneficio para los demás constituye un factor importante en la práctica budista, siendo positivo para nosotros si lo ponemos en práctica. Las personas que piensan en beneficiar a los demás, tienen felicidad en la vida presente y en las futuras.

El egoísmo crea muchos enemigos. Si deseamos obtener felicidad interior, el primer paso es identificar nuestros defectos y circunstancias adversas. Las enseñanzas budistas están basadas en la razón lógica correcta, no en los dogmatismos. No se han de seguir las enseñanzas por la fe, sino porque nos convencemos de su autenticidad después de su análisis, según aconsejó el Buda. Para la práctica budista se nos dan muchas herramientas y medios para prepararnos. Seguramente todos tenemos el deseo de mejorar, pero para ello se necesita el estudio y aplicación de los métodos y técnicas para el perfeccionamiento interior. En las grandes universidades occidentales se está empezando a dar importancia a los métodos propuestos por la filosofía budista.

Si nuestro objetivo es conseguir una mayor felicidad interior, se han de estudiar los métodos de transformación de la mente. Pero cada nivel de realización tiene un método y sus técnicas adecuadas para desarrollarlo. Por mi propia experiencia, muchos occidentales están estudiando y practicando el budismo con mayor entusiasmo y esfuerzo que muchos tibetanos quienes, en general, tienen más una fe ciega en el budismo que una actitud de estudio de las enseñanzas.

Para obtener la paz interior, han de identificarse primero las faltas mentales y pacificarlas después. Con paz interior, las molestias físicas son menos importantes.

No importa creer o no en la reencarnación. Es un hecho vivido por algunas personas, y las que son contrarias a dicho fenómeno no poseen respuestas razonadas y lógicas válidas que prueben su convicción. Todos tenemos un cuerpo y una mente; el cuerpo proviene de nuestros padres, pero la mente tiene una continuidad previa o anterior. Al llegar la muerte, la mente tiene un nivel más sutil que no desaparece, sino que se reencarna en otras vidas.

El Buda Shakyamuni no recomendó la práctica en base a principios rígidos, sino de acuerdo al nivel individual de comprensión y capacidad mental. Diferenció tres niveles de comportamiento:

1. Preocuparse por uno mismo aunque sin perjudicar a los demás seres.
2. Preocuparse por el propio bienestar y también por el bienestar de otros .
3. Enseñanzas elevadas para un nivel de práctica superior, de acuerdo con aptitudes personales más avanzadas que las de los niveles anteriores.

Conferencia pública (Casino 17 de Gener, Ciutadella, 26.03.1994).

Agradezco vuestra presencia para escuchar lo que he de decir aquí. Perdonad las dificultades de comunicación y el hecho de que no hable todavía vuestra lengua. Hablaré de forma breve y resumida sobre el budismo.

En general, tenemos en el mundo religiones diferentes, aunque el objetivo de todos los sistemas religiosos es el mismo, ya que buscan aliviar el malestar interno de la gente. El origen del budismo se encuentra en la persona del Buda Shakyamuni, que nació en India hace unos 2.500 años. Comenzó a enseñar un método para que las personas pudieran aliviar y eliminar el malestar interno. El budismo se desarrolló y estabilizó, hasta llegar a diferentes países asiáticos. Una de las razones de la extensión del budismo tibetano por occidente es la invasión china del Tíbet.

Lo que denominamos práctica espiritual o religiosa es el deseo de todos los seres, hasta los más minúsculos, de abandonar el sufrimiento o malestar y encontrar la felicidad. Normalmente solemos pensar que el sufrimiento o la felicidad tienen una causa externa a nosotros; el budismo cree que tanto el sufrimiento como el bienestar provienen de causas creadas por nosotros mismos. La relación entre una causa negativa y un resultado negativo es, de este modo, algo definitivo y natural. Experimentamos malestar o insatisfacción física y mental. Todo ser consciente experimenta, desde que nace, algún grado de insatisfacción, un problema que se acarrea en el agregado del cuerpo y que impulsa el malestar sin que lo podamos impedir cuando nacemos. El sufrimiento físico es más fácil de eliminar que el mental. Con diferentes métodos externos como las medicinas, podemos aliviar o aminorar los problemas físicos. En cambio, el sufrimiento de tipo mental presenta mayores dificultades para relacionarnos con él; necesitamos aplicarle un método interno, que es el desarrollo de una práctica interna o espiritual, cuyo objetivo consiste en erradicar los factores negativos de la mente, tales como el odio, el apego y la ignorancia.

La mente es la responsable tanto del bienestar como del malestar, es el rey creador de nuestro estado interno, la que dicta lo que hacen tanto el cuerpo como la palabra. La mente decide qué haremos antes de actuar o decir algo. El gran maestro hindú Atisha decía que cuando estamos solos hemos de vigilar nuestra mente, y cuando estemos acompañados hemos de vigilar lo que decimos. Si cuando estamos en una reunión no cuidamos lo que decimos, tal como conversaciones sin sentido, podemos causar malestar. Aunque estemos solos, la mente no para, y es muy bueno dirigir nuestros pensamientos para analizarlos cuidadosamente. Lo que habría que intentar es controlar y erradicar los pensamientos negativos que nos perjudican; eso es fácil de decir aunque difícil de practicar, ya que desde

tiempo sin principio nuestra mente actúa bajo el influjo de factores perjudiciales. A todos nos gustaría una paz general o vivir en la perfección, pero si estos deseos no se trabajan interiormente, no es posible realizarlos externamente.

El progreso material externo, tal como las comodidades, no es capaz de proporcionar por si mismo esta paz y felicidad; si así fuera, las personas de Occidente estarían viviendo en el mejor de los mundos, pero esto no es real. La gente no puede ser más feliz únicamente por el progreso material.

Las emociones aflitivas que influyen negativamente sobre nosotros son muchas, y una de las principales, como es el odio o aversión, son los enemigos que realmente hay que derrotar. Así como la paciencia es el oponente principal para pacificar el odio, hemos de utilizar aspectos positivos de la mente para contrarrestar aspectos negativos de la misma mente. El odio es un aspecto muy destructivo a diversos niveles, desde el individual hasta el de países enteros. Si permitimos que nuestro propio engaño actúe a su aire, viviremos rodeados de enemigos; y si para eliminar un enemigo matamos a uno o más, obtendremos una multiplicación de enemigos. Por el contrario, si actuamos atacando la raíz interna de nuestro odio, podremos atajar nuestro problema de un modo mucho más efectivo. Esto quiere decir que si enfocamos la mente hacia nuestro interior, los problemas se solucionan auténticamente.

Según el Buda, el método o actitud más adecuada consiste en ponernos zapatos en vez de cubrir el suelo de piel para evitar las molestias; actuando de forma práctica, solucionaremos los conflictos mediante una dedicación más efectiva de nuestras energías. Si pretendemos solucionar los problemas manipulando los aspectos externos, no tendremos éxito. Si pretendemos obtener paz y armonía, tratemos de sustituir las actitudes mentales negativas por actitudes de paciencia y estima hacia los demás.

Todas las religiones, igual que el budismo, insisten en ayudar y beneficiar a los demás, evitando perjudicarlos. En este sentido, el Dalai Lama, al visitar diferentes países, insiste en el mensaje de que tratemos de despertar nuestro amor y compasión para complementarlos con el bienestar material.

El budismo nos habla de dos aspectos: punto de vista de la realidad y conducta. La visión de que todos los fenómenos son relación dependiente constituye una creencia básica; por otro lado, también es esencial no perjudicar, impulsando una conducta no-violenta. La intención interna del practicante es la que diferencia las escuelas Hinayana y Mahayana del Budismo. La primera enfatiza el beneficio para uno mismo y la otra pone el beneficio de los demás por encima del propio. El objetivo final de los practicantes Mahayana es la mente iluminada, mientras que la liberación personal o Nirvana caracteriza el grado máximo al que desean llegar los practicantes Hinayana.

La motivación altruista es apreciada tanto por la persona que es practicante religiosa como si no lo es. Es más, ésta última, aunque no lo sepa, está poniendo en práctica la auténtica esencia de la práctica religiosa. Lo que caracteriza al practicante budista es su motivación interior, no el acto externo que esté realizando. Aunque externamente nos aparezca una persona con un aspecto precioso, quizá su mente se encuentra agitada por motivaciones negativas, con lo que su práctica no será auténticamente espiritual. Aunque no se esté meditando, si se dirige el impulso interno hacia el beneficio de los demás, se está poniendo en práctica el principal objetivo espiritual.

Los budistas creen en la ley del karma, cuyo significado es que una buena motivación conlleva un buen resultado y, al contrario, una motivación negativa trae un resultado negativo. Es la motivación con la que se hace un acto lo que determina un resultado negativo o positivo.

Todos deseamos la paz, pero hemos de saber que no vendrá del exterior sino que la hemos de crear desde nuestro interior con el trabajo de disminuir nuestras propias negatividades, con el control personal, y así ir ensanchando poco a poco el círculo de influencia hacia los demás.

Enseñanza sobre Dharma (Maó, Menorca, 4.XII.1994).

Dharma es un medio que nos ayuda a transformar nuestra mente negativa. El fundamento ético presenta puntos comunes en casi todas las religiones. La práctica religiosa o Dharma la interpretamos aquí de tres tipos: con el cuerpo, con la palabra y con la mente; el más importante es el dharma mental ya que, según Shakyamuni Buda, lo que importa es evitar todo acto negativo, practicar todo acto virtuoso que se pueda y controlar nuestra mente. El objetivo de esto es evitar el dolor y favorecer la felicidad.

¿Por qué domar la mente con el Dharma? La mente nos viene de vidas previas, es la misma a pesar de que cambiemos de cuerpo debido a nuestros padres sucesivos. Sólo la mente es la responsable de las experiencias agradables o desagradables; no tiene sentido buscar culpables externos a nosotros mismos. La ley de causa y efecto o karma es la que explica el por qué de nuestras experiencias. No importa dónde renacemos, quienes somos, etc., desde el nacimiento a la muerte hemos de experimentar bienestar o malestar; estas experiencias, concretamente las negativas, son causadas por actitudes inapropiadas o erróneas de nuestra mente, llamadas engaños. Mientras continuemos con su carga, nuestras acciones continuarán sembrando causas para nuevas experiencias de sufrimiento. Hemos de saber que los engaños no forman parte intrínseca de la mente y que, por tanto, pueden ser eliminados a base de una práctica adecuada.

Existen hasta 84.000 tipos diferentes de engaños y cada uno de ellos tiene su oponente que, como un antídoto, puede contrarrestarlos. Los podemos incluir resumidos en las tres cestas (de enseñanzas) del Vinaya, Abhidharmakosha y Sutra. El Vinaya trata sobre la disciplina ética, que se puede sintetizar en la conducta de abandonar o evitar las diez conductas negativas. Las enseñanzas del Sutra tratan sobre cómo desarrollar concentración. Y las de Abhidharma explican los métodos para entrenarse en la sabiduría que elimina la ignorancia.

El consejo del Buda acerca de evitar cualquier acto negativo responde a que procuremos refrenarnos para no tener que recibir las consecuencias derivadas de aquellos. El consejo de controlar la propia mente se debe a la conveniencia de evitar que los engaños nos controlen a nosotros. Es decir, los engaños están en la mente, recubriendo su naturaleza pura, aunque no son la mente misma y, por tanto, pueden eliminarse hasta el punto de liberar la naturaleza de la luz clara de la mente, que equivale a la iluminación.

El Budismo no se apoya en un principio como el de que el Buda sea un estado inalcanzable y eterno, tal como un Dios. Existen numerosas descripciones, intactas y sin interrupción, de cómo pueden alcanzarse diversos estadios de realización espiritual mediante la práctica. Muchas personas, posteriormente al Buda Shakyamuni, han llegado a la iluminación aplicando estas instrucciones de modo gradual, tanto en la India como en el Tíbet. Las enseñanzas originales se han ido adaptando a las distintas culturas y métodos de cada escuela, aunque es imprescindible seguir una escuela con maestros cualificados, sin mezclarse ni faltar al respeto de las demás, para que de este modo no se pierda la esencia que las une a todas. Es necesario ejercitarse en la actitud de respetar el Dharma transmitido por el maestro, y ello nos llevará a respetar también a la persona; si practicamos correctamente la actitud de respeto hacia las enseñanzas y el maestro, ello nos ayudará a obtener realizaciones espirituales. Intentemos evitar, sobre todo, criticar las acciones y actitudes de los demás, ya que crea un karma negativo muy fuerte. Se debe evitar de forma categórica esta crítica entre practicantes y entre religiones, ya que éstas han ayudado, ayudan y ayudarán al bienestar de muchas personas.

El control de la mente se manifiesta en conocer sus aspectos negativos y en aplicar los métodos apropiados para eliminarlos y purificar las negatividades acumuladas. Este trabajo personal con la mente es interior, aunque va ligado al hecho de manifestarse exteriormente mediante una conducta ética.

Conferencia pública (Casino 17 de Gener, Ciutadella, 05.02.1995).

Todos necesitamos paz en la vida actual, tanto si somos religiosos como si no. Estamos hablando de un tipo de paz interior, y lo que ofrece el budismo es una serie de técnicas para conseguir esta paz. Os puedo asegurar que, definitivamente y por mi propia experiencia, es posible conseguir esta paz aplicando de forma adecuada éstas técnicas. La capacidad personal permite superar las dificultades, eliminando el malestar y consiguiendo el bienestar, después de aplicar las diferentes técnicas mediante el esfuerzo personal.

A los veinte años recibí la ordenación superior de monje, estudiando y practicando meditación durante unos treinta años en Tíbet. En 1959 salimos del Tíbet interrumpiendo estos estudios, finalizándolos en nuestros asentamientos para refugiados en India. En el momento de la invasión china de nuestro país había unos 16.000 monjes en Ganden, el monasterio donde me encontraba, de los que sólo unos 6.000 marcharon en compañía del Dalai Lama. En India permanecí estudiando 28 años más, hasta obtener el grado Lharampa de Gueshe, aunque para quienes seguimos el camino budista el final de los estudios no llega hasta que obtenemos la Iluminación.

Existen muchas y diversas religiones, aunque su objetivo común es proporcionar felicidad al ser humano, mediante la paz mental y el bienestar físico. Actualmente hay en Occidente dos religiones predominantes, el cristianismo y el islamismo, que han dado, dan y darán bienestar a muchos seres. El mensaje que une al budismo con estas religiones es el de evitar perjudicar a los demás, beneficiándoles a ellos y a uno mismo. El Buda enseñaba que era necesario aprender y aplicar métodos prácticos para adquirir la paz interior. No es

preciso convertirse en budista para experimentar la paz que resulta de aplicar las técnicas que propugna el budismo.

Practicar correctamente una religión aporta un beneficio personal, además de que también pueda beneficiar a los demás. Las personas tenemos una mente, un cuerpo y la palabra; la mente es quien controla a los otros dos. Cuando el cuerpo sufre dolor, es posible encontrar alivio para diferentes casos aplicando métodos externos. Pero por lo que se refiere al dolor mental, solo es posible calmarlo utilizando la propia mente.

Las faltas o estados responsables del malestar mental son los engaños mentales como la envidia, el odio, los celos, el orgullo, etc. Estas emociones aflictivas ya se encuentran en nosotros desde mucho tiempo atrás, y no necesitamos que nadie nos enseñe a reconocerlas, ya que estamos muy familiarizados con ellas; una prueba de ello es su presencia en los niños, manifestándose incluso antes de que apenas hayan tomado contacto con el mundo externo, mostrando su fuerte arraigo en la mente infantil. El primer paso para desarraigar los engaños consiste en reconocerlos, ya que sin ello no podremos aplicar el método adecuado.

Las escrituras budistas enseñan que nuestro malestar tiene su causa en acciones nuestras del pasado, así como en actitudes mentales negativas que arraigan este malestar. Hemos de saber que no necesitamos buscar ningún culpable o fuerza externa responsable de nuestro malestar, sino que hemos de trabajar con nuestra propia mente para liberarla de las causas del dolor; nadie nos regalará la liberación sin que nosotros apliquemos esfuerzo. El Buda era un ser que tenía los mismos problemas que nosotros, pero los superó aplicando el esfuerzo y la determinación personal de eliminar la causa de sus problemas, siguiendo un sendero que lo condujo a un estado en el que todo tipo de sufrimiento cesó. Posteriormente a él y siguiendo sus instrucciones completas, tanto en India como en Tíbet muchas personas han conseguido borrar las faltas de sus mentes y alcanzado el estado del Buda.

El peor estado negativo de la mente que se contrapone a la paz interior es el odio. ¿Cómo podemos descubrir las ventajas o desventajas de los engaños o emociones aflictivas?: detectando sus efectos en nosotros mismos y en los demás seres cercanos. El odio y la aversión, en sus diversos niveles de manifestación, son los estados mentales que destruyen nuestra paz interior. Alguien que esté afectado por el odio no experimenta en absoluto bienestar o felicidad; a veces ni siquiera puede conciliar el sueño o disfrutar una comida deliciosa. El odio, enfado o aversión se encuentran tras los conflictos bélicos y otras situaciones de enfrentamiento entre personas a nivel mundial, es su causa. Puede haber causas menores o secundarias, pero el odio está en la raíz de todo tipo de desavenencias humanas, tales como los conflictos de pareja. Si intentamos subyugar con odio las fuerzas externas, la consecuencia es siempre el incremento de los enemigos externos; en vez de esto, es mucho mejor controlar el odio y, de paso, eliminar todo rastro de problemas externos. Es mucho más práctico y realista arreglar los propios problemas internos que empeorar los externos mediante nuestra actitud negativa. Según el Buda, no hay peor negatividad que generar odio, ni práctica virtuosa mejor que la paciencia. La mejor práctica ascética no es la automortificación sino la paciencia. Atisha, uno de los grandes maestros budistas, nos aconseja que observemos y controlemos la mente ya que, sin darnos cuenta, nos conduce hacia caminos sin control en los que, debido a las acciones que realizamos, nos encontraremos con nuevos problemas. Practicando paciencia, encontramos paz para nosotros y damos paz a los demás. Practicando odio, nos quitamos la paz a nosotros mismos y a los demás. Para encontrar y disfrutar paz y placer físicos es importante encontrar antes la paz mental en nuestro interior. Con dolor mental o cualquier experiencia desagradable tenemos la oportunidad, siguiendo las técnicas budistas, de utilizar este malestar para crecer interiormente incrementando nuestra paz.

Sabemos que, apesar del bienestar y confort externos, el malestar mental no desaparece. No ha de permitirse, ante las dificultades, entrar en un estado de pánico descontrolado, que puede dar lugar incluso a casos de suicidio. Preocuparse demasiado por el malestar que se experimenta no es razonable si consideramos que, por la ley de causa y efecto, nosotros somos sus responsables. Es bueno reflexionar sobriamente sobre esta responsabilidad personal, así como en el hecho de que se dan innumerables situaciones de sufrimiento mucho peores que la propia. Otro buen consejo es el de mantener una actitud de respeto hacia los demás, ya que nuestra vida y nuestro bienestar dependen de ellos. Es beneficioso, al levantarnos cada mañana, tomar la determinación de actuar en beneficio de los demás; siguiendo este consejo llevamos a término, en realidad, una gran práctica, puesto que ayudar a los demás es la esencia de la práctica budista; y, si al menos esto no es posible, procuremos evitar perjudicarles.

El controlar la mente se refiere a hacerla funcionar de modo que se observen las desventajas de actuar negativamente, sin control, refrenándonos de realizar acciones que nos puedan acarrear problemas. Atisha recomendaba vigilar lo que decimos en compañía de los demás, así como vigilar la propia mente cuando estamos solos. No nos alegremos de los actos negativos o erróneos, sino más bien generemos arrepentimiento y una fuerte intención de no reincidir: esta actitud limpia la atmósfera negativa creada, purificando los actos no virtuosos. Es beneficioso extender nuestros deseos positivos a los demás, de este modo generamos una convivencia mejor con acciones pacificadoras, de armonía y compasión reales. Si deseamos paz, no nos queda otro remedio que trabajarla primero en nosotros, ensanchando luego gradualmente el círculo a nuestro alrededor.