

Habla el Dalai Lama en su libro 'Con el Corazón Abierto', en la página 86

Título original: The Compassionate Life

Traducción al Español de Marta Arguilé

Ocho Estrofas Para el Adiestramiento de la Mente Síntesis del Capítulo

Todo **EL CONJUNTO DE ENSEÑANZAS DEL BUDA** ofrece métodos para adiestrar y transformar la mente. No obstante, en el Tíbet se desarrollaron una serie de prácticas tradicionales y la literatura a dichas prácticas conocidas con el nombre de **lojong**, que significa "adiestramiento de la mente". Estas prácticas fueron así llamadas porque su objetivo no es otro que operar una transformación radical en nuestro pensamiento y, a través de ella, ayudarnos a llevar una vida de compasión. Una de las características principales de la práctica de **lojong** es el énfasis que pone en la idea ilusoria que tenemos de un ego sólido y de las actitudes de autoprotección que están basadas en el concepto erróneo que tenemos de nuestro "yo". Esta actitud autoprotectora impide que desarrollemos una empatía genuina hacia los demás y limita nuestra visión a los estrechos confines de nuestras preocupaciones egocéntricas. Básicamente, a través del adiestramiento de la mente se persigue transformar nuestra habitual visión egoísta sobre la vida en otra más altruista que, al menos, considera el bienestar de los demás tan importante como el propio e, idealmente, da prioridad al primero frente al segundo.

Uno de los textos sobre el adiestramiento de la mente que tiene una importancia especial es el titulado '**Ocho Estrofas Para El Adiestramiento De La Mente**', compuesto por el maestro del siglo XII Langri Tangpa, que resume las enseñanzas claves de la sabiduría y del método. Se centra en los antídotos que permiten al practicante contrarrestar los dos obstáculos principales. El primer obstáculo es la actitud autoprotectora, y el antídoto se basa fundamentalmente en cultivar el altruismo, la compasión y el bodhicitta. El segundo obstáculo es nuestra noción engañosa sobre la existencia de un 'yo' permanente e imperecedero. El antídoto se encuentra en las enseñanzas de la Sabiduría. Las siete primeras de las Ocho Estrofas Para el Adiestramiento de la Mente tratan de las prácticas asociadas al cultivo del método. Puede decirse que esos versos contienen toda la esencia de las Enseñanzas del Buda.

1.

Considerando a todos los seres más valiosos que la joya que satisface a todos los deseos con el pensamiento centrado en el más alto objetivo siempre consideraré a todos los seres como lo más valioso.

2.

Dondequiera que vaya y con quienquiera que vaya me consideraré el más inferior de todos y desde lo más profundo de mi corazón consideraré a los demás lo más supremo.

3.

Examinaré mi mente en todas las acciones y tan pronto como surja un estado negativo, con firmeza me enfrentaré a él y lo alejaré de mí, pues constituye un peligro para mí y para los demás.

4.

Cuando vea a seres con actitudes negativas o a los oprimidos por sus pensamientos negativos y su dolor, como si de un preciado tesoro se tratase, los consideraré valiosos, pues son muy difíciles de encontrar.

5.

Cuando por envidia otros me difamen o me traten de forma injusta aceptaré para mí esta derrota y ofreceré la victoria a los demás.

6.

Cuando alguien a quien he ayudado o en quien he depositado una gran esperanza con gran injusticia me lastime lo consideraré un maestro sagrado.

7.

En resumen, ofreceré directa o indirectamente toda la felicidad y el beneficio a todos los seres, a mis madres, y, secretamente, los liberaré de todo su dolor y sufrimiento.

8.

Mantendré estas prácticas incontaminadas por los ocho pensamientos mundanos y, sabiendo que todas las cosas son ilusorias, sin atadura alguna las liberaré de la esclavitud.

¿Cómo podemos desarrollar este entendimiento? No nos basta imaginar que todo está vacío y ausente de existencia sustancial, ni con limitarnos a repetir este verso en nuestra mente como si se tratase de una fórmula. Lo que se necesita es la genuina comprensión de la vacuidad mediante el proceso racional de análisis y reflexión.

Una de las formas más eficaces y convincentes de entender que todo carece de una realidad sustancial es comprender la interdependencia, el origen dependiente de todos los fenómenos. Comprender este origen dependiente nos da la posibilidad de hallar el camino medio entre la nada absoluta, por una parte, y la existencia sustancial o interdependiente, por otra. Comprender que los fenómenos son interdependientes y poseen en sí mismos un origen dependiente significa que las cosas carecen de una existencia independiente. Y la idea de que las cosas se originan en relación con otras a través de una compleja matriz de elementos originados dependientemente también nos protege de peligro de caer en el punto de vista opuesto del nihilismo, esto es, pensar que nada existe. Así pues, al encontrar el verdadero camino medio, puede llegarse al entendimiento genuino y a la percepción de la vacuidad.

Una vez que se ha llegado a esta comprensión en la meditación, por medio de una interacción con el mundo, con las personas y los objetos que nos rodean, surge una nueva cualidad en el compromiso con el mundo, que nace de la conciencia de la naturaleza ilusoria de la realidad. Esta nueva forma de comprometerse con el mundo nos otorga una cierta libertad frente a las preocupaciones mezquinas y nos permite trabajar más diligentemente en el bienestar de los demás. Esta constituye una base poderosa para vivir una vida de compasión.

Final de la Cita escrita por el Dalai Lama