PARTE 1 – SESIÓN 3

CASA VIRUPA

Camino al despertar

GRUPO DE ESTUDIOS BUDISTAS

Lama Ngawang Norbu

2025

Todos los derechos reservados. Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier tipo de reproducción electrónica o mecánica, la distribución, comunicación pública y modificación de esta obra sin contar con la autorización expresa de los titulares de su propiedad intelectual.

En esta tercera sesión vamos a seguir profundizando en el *Bodhisattvacharyavatara*. Esta vez vamos a concluir el primer capítulo, dedicado al elogio de la *bodhichitta*, y vamos a dar comienzo al segundo capítulo, que en su mayoría se va a dedicar a la confesión de las acciones negativas. Su Santidad hace la previa de ese segundo capítulo, antes de entrar en el propio tema de la purificación y de la confesión.

Este proceso va a ser muy importante porque aquí Shantideva nos sigue acompañando en este viaje desde estos preliminares, lo que hablábamos en las primeras sesiones: Darnos cuenta del contexto, de la fragilidad de las condiciones, de la importancia de lo que estamos a punto de hacer, del valor de esta enseñanza, de esta práctica, y por lo tanto, del elogio de la *bodhichitta*. Entender cómo vamos a recibirla, cómo podemos protegerla, y cómo podemos alimentarla. Para ello hará falta pasar por la purificación, que es a lo que iremos próximamente.

De entrada vamos a hacer un breve resumen. Voy a invertir otra vez el orden, porque me parece que puede tener más sentido. Tradicionalmente es como se suele hacer, y hay días en los que uno está más tradicional y punto. Haremos el resumen de la sesión de Su Santidad y luego tendremos todo el tiempo para las preguntas.

Empieza con las estrofas 26 y 27, hablando de la importancia de la aplicación. La *bodhichitta* es la fuente de toda alegría y el elixir que cura el sufrimiento de los seres. Tal y como lo explica Su Santidad, no es solamente una mente altruista, sino que es una especie de motor de fuerza activa que genera bienestar tangible y palpable.

Cuando tenemos *bodhichitta* en nuestra mente, nuestra vida es mejor. Y no porque de golpe estamos alineados con Dios o con una fuerza supramundana o metafísica —por una cuestión puramente metafísica— sino que nuestra mente está alineada o más cerca de estar alineada con la realidad y cómo funciona el orden de los fenómenos. Está más alineada con la interdependencia y, por lo tanto, está más aliviada.

Una mente que deja de pensar tan solo en uno mismo y empieza a cultivar el pensamiento altruista es una mente que vive más aliviada, vive más a gusto. El sentido de la vida deja de estar ahogado por el ensimismamiento —ensimismamiento en el sentido de pensamiento autocentrado— y empieza a estar más a gusto por alinearse con la dirección, el orden de los fenómenos de la realidad relativa. [Más alineada con] cómo se manifiesta la dirección y la velocidad de la corriente. No es algo abstracto, es algo muy concreto. Tenemos el corazón más lleno, tenemos el cuerpo más satisfecho.

Hay comentarios que añaden que esta joya y tesoro de la mente es causa de felicidad presente y última, porque disuelve la misma raíz del sufrimiento, que es la ignorancia y la autoimportancia o mirada autocentrada. Llegan a decir que si el mérito de la *bodhichitta* tuviera forma, ni el espacio podría contenerlo. Es tan increíblemente meritorio en todos y cada uno de los sentidos que si tuviéramos que cuantificarlo, no cabría. No hay espacio tangible que pueda albergar el mérito de la *bodhichitta*. Podemos hacer una clara diferencia entre la virtud ordinaria y los méritos que produce la virtud ordinaria, que son limitados, y la *bodhichitta*, que está multiplicando y perpetuando sus frutos.

También podemos hacer una distinción más contemporánea entre vivir desde el sentido y vivir desde la alineación con cómo funcionan las cosas o con la estructura más fundamental

de la mente. No vivir de manera autocentrada, sino vivir más en contacto con la realidad interdependiente, nos permite tener una sensación de congruencia, y es fundamento para estar más a gusto con la vida, para el bienestar del que tanto mal se habla hoy en día. El bienestar acaba siendo una moneda barata que ha devaluado su precio, es algo que no acaba de tener mucha gracia. Hay tantas cosas que hemos acabado poniendo al servicio, en nombre de ese bienestar, lo hemos instrumentalizado de tantas maneras que ha perdido su valor. Pero si recuperamos un poco esa pulsión fundamental que tienen todos los seres de querer estar bien, el bienestar en un sentido más amplio, un significado más completo, más radical... [hace una pausa larga]

Se ha especulado e instrumentalizado tanto con el bienestar que ha perdido valor. Tenemos sed de una cuestión de sentido, y este bienestar, esta congruencia que nos da este tipo de sensación de plenitud —aunque sea temporal, aunque no sea absolutamente trascendente— es muy importante. Hay que darle más valor de lo que parece.

Era una mención que hacía a cómo hoy en día nos podemos tomar la cuestión espiritual, porque creo que estaría bien diferenciar la capacidad que tenemos de solventar o aliviar el sufrimiento de los seres, de esta cuestión de sentirnos a gusto o bien en nuestra propia piel. De sentirnos bien y a gusto con nosotras mismas o sentirnos alineadas. Esto lo quiero discernir, cuando evidentemente una cosa tiene que ver con la otra inevitablemente —esta tradición lo cree así—, pero veámoslo por partes.

Creo que dejar de pensar que todo tiene que ver con nosotros es causa de sentirnos mucho más plenos. Y no nos tiene que asustar que haya en esa pretensión atisbos de egocentrismo o de pulsión egocéntrica, porque evidentemente eso siempre estará en nosotros hasta que nos liberemos.

Querer estar bien o querer sentirnos mejor forma parte del mecanismo que ahora mismo utiliza nuestra mente y no tenemos que combatirlo como si hubiera una especie de alternativa posible ahora mismo, porque no la hay. Hay que utilizar ese mecanismo. Ya solamente escuchando ese mecanismo —dejando de lado aliviar el sufrimiento de los seres o el pensamiento altruista radical— es imprescindible soltar las dinámicas que solamente nos ponen a nosotras en el centro para poder sentirnos mejor con nosotras mismas.

Dentro de nuestro plan egoísta y de nuestras pulsiones egocéntricas, tenemos que tener en cuenta y acabar resolviendo que el gesto más inteligente que puede hacer el egocentrismo, el egoísmo, es soltar las dinámicas egocéntricas. Si queremos sentirnos bien, conquistar el bienestar, sentirnos congruentes o sentir que la vida tiene sentido, tenemos que abrirnos más allá de atender nuestra propia felicidad. Asumámoslo como una parte imprescindible de nuestro impulso en el camino espiritual o en el camino del Dharma.

Si ya de entrada podemos no disociarlo del resultado de estar teniendo en cuenta el beneficio de los seres, maravilloso. Si lo que nos motiva es, como hemos reflexionado algunas veces, aliviar el sufrimiento del mundo y entonces entendemos que pasará por eliminar nuestro egocentrismo, perfecto. Si nuestra motivación de entrada es tan madura y tan sofisticada, me alegro, lo celebro, adelante. Pero pasará algunas veces que querremos blindar una especie de estética del altruismo sin escuchar cómo seguimos teniendo pulsiones egocéntricas y cómo hay que responder a esas pulsiones egocéntricas y vehicularlas.

La *bodhichitta* es la manera de vehicular esas pulsiones egocéntricas. Tú quieres estar bien, tú quieres estar bien por encima de todo: Tienes que soltar las dinámicas egocéntricas. No vas a poder dejar de sufrir mientras te pongas a ti en el centro, porque vas a estar traicionando o forzando la realidad, vas a estar potenciando la disonancia con la realidad interdependiente.

Me parece que es una base imprescindible con la que primero nos tenemos que alinear y a la que tenemos que escuchar y darle respuesta, y no escondernos en pretenciosas motivaciones muy elevadas —que pocas veces seguramente han pasado por ver de verdad las causas en profundidad del sufrimiento del mundo—.

En las estrofas 28 y 30, por ejemplo, se dice: "Desean escapar del sufrimiento los seres, pero se precipitan hacia él. Aspiran a la felicidad, pero la destruyen como a su enemigo." De nuevo, con esta descripción de cómo los seres, dada su confusión, están creando causas de sufrimiento cuando creen crear causas de felicidad. Cuando creen que están velando por su bienestar y tomando las mejores decisiones, las más sensatas. Suelen ser en nombre de la sensatez, del bien, de Dios, de la felicidad propia, de la felicidad familiar... Siempre es en nombre de causas muy nobles, estamos creando básicamente causas de sufrimiento.

Su Santidad comenta aquí que la ignorancia hace que confundamos las causas de felicidad por las de sufrimiento. Queriendo ser felices, elegimos las causas equivocadas. Pone el ejemplo del carnicero. El carnicero desea felicidad, pero su trabajo consiste en matar, lo cual es causa directa de crear mucho sufrimiento en sí mismo, en su continuo mental. Su deseo y su acción son opuestos. Shantideva, al final, está usando siempre este tipo de ejemplos para revelar la paradoja que supone samsara. La definición una y otra vez de los seres es que buscamos felicidad, pero estamos creando, o estamos destruyendo directamente, las causas de la felicidad y de la alegría.

Hay comentarios que aquí amplían un poco más y observan que la raíz del problema es la falta de sabiduría que discierne la causalidad kármica. Tenemos que aplicar la *bodhichitta* como antídoto, porque está uniendo amor, compasión y sabiduría. Quien genera *bodhichitta* actúa en armonía con lo que hay, con la ley del karma, con la ley de la causalidad, y por eso hay más estabilidad en su felicidad. Esto es también imprescindible y está muy alineado con lo que estaba introduciendo antes.

Vivir con una amplia sensación de congruencia no es solamente... Poco tiene que ver con sentirnos éticamente aliviados. Es importante, evidentemente, pero sobre todo tiene que ver con estar alineados con la realidad, con cómo funcionan las cosas, con vivir sin estar rozando continuamente con la experiencia. Esto es la capacidad de generar sabiduría que discierne, que entiende cómo funcionan las causas, la ley de la causa y del efecto, es decir, que sabe moverse bien porque entiende bien la mente. Quien aplica la *bodhichitta* tiene esa capacidad de moverse bien.
En las estrofas siguientes, ensalza los *bodhisattvas* —que colman de felicidad a los que carecen de alegría y eliminan el sufrimiento de los abatidos— es decir, quien practica la *bodhichitta*. Antes se ha hecho un elogio de la *bodhichitta*, ahora se hace un elogio de quien practica la *bodhichitta*. Se dice que ellos no solo alivian el dolor, sino que también disipan la ignorancia, que es la causa última de samsara.

"¿Qué virtud igual a la suya?", dice Shantideva. "¿Qué amigo es comparable con ellos?" No son amigos que nos dan la razón o nos dicen qué guapos somos, sino que son amigos que —aparte de ser majos o *mahamajos*, un majerío que es amplio— incluyen sabiduría en su manera de hacer. Nos ayudan a no seguir durmiendo, nos ayudan a darnos cuenta de lo que no nos estamos dando cuenta nosotros. Ese es el gesto de la *bodhichitta* encarnada, que es radicalmente bondadosa. Radical en tanto que llega hasta el final, es bondadosa y sabia de manera indiferenciada.

Pues los *bodhisattvas* son los amigos supremos porque ayudan también hasta nuestro despertar. No hay un compromiso parcial, no es una amistad circunstancial; es una amistad que se basa en sostener el compromiso hasta el despertar. Son como la élite de la fiabilidad.

En la estrofa 31 a la 36 sigue haciendo alabanzas a quienes han desarrollado la *bodhichitta, es* una corona de elogios a los *bodhisattvas*. Benefician sin consideración por sí mismos… Se dice: "Si es digno de elogio quien devuelve un favor, ¿qué diremos de los *bodhisattvas* que hacen el bien incluso sin que se les pida?"

Su Santidad explica que los *bodhisattvas* sirven sin expectativa, dan sin esperar nada a cambio, sin búsqueda de recompensa ni reconocimiento. La pureza de su intención es lo que vuelve infinitas sus acciones. Esto es extremadamente imprescindible. Aquí Shantideva no nos está diciendo directamente cómo practicar, pero a través del ejemplo o del tipo de alabanza que está haciendo al *bodhisattva*, ya nos está anunciando cómo se deberá practicar la *bodhichitta* y cómo se deberán practicar las virtudes.

Quien ha practicado esas virtudes y ha culminado el proceso, tiene esta absoluta fiabilidad porque da sin esperar nada a cambio. No hay expectativa, no hay búsqueda de reconocimiento ni de recompensa. No hay dharmas mundanos en esa actitud benevolente, o generosa, o amable. Hay una intención pura. Esto nos da muchas pistas de cómo tendremos que practicar la *bodhichitta*.

Aunque estaremos vehiculando nuestro sistema egocéntrico —es decir, vamos a aprovechar la pulsión de resultado de nuestro sistema egocéntrico, que aún espera cosas de la experiencia y de la mente— tenemos que saber que cuanto más nos acerquemos a no esperar nada, más fiables seremos para los seres y, por lo tanto, más fiables seremos para nuestro propio proceso.

Esto es algo muy bonito que pasa en esta tradición, en el *mahayana*: No hay diferencia entre aquello que conviene a los seres y aquello que conviene a nuestra propia mente, a nuestro propio proceso. El resultado virtuoso que tenga nuestra actitud en relación a los seres, o nuestro hacer en relación a los seres, va a ser virtuoso en relación a nuestra propia mente. No va a haber diferencia.

Hay comentarios aquí que señalan que incluso las buenas obras teñidas de deseo, de reputación, son virtuosas solo en apariencia. Aquello que parece que es bueno, pero se hace desde esta motivación de ganar reputación, tiene virtud parcialmente, solo en apariencia. Solo las que están motivadas por la *bodhichitta* son verdaderamente puras.

Ahí es donde de nuevo estamos viendo parte del manual de práctica desvelándose cuando se nos dice que aplicar la *bodhichitta* o el pensamiento altruista nos va a permitir no fallar en

nuestra motivación. Si no sabemos cómo hacer que nuestra motivación dé frutos, que acertemos, que dé resultados —aunque la acción o la empresa tenga que ver con algo aparentemente mundano o que no entendemos exactamente si tiene o no tiene sentido— cuando esté la *bodhichitta* atravesando la motivación, vamos a estar amparados. Va a ser nuestra protectora. La *bodhichitta* es una brújula o una especie de guía.

También comenta que benefician en consideración por sí mismos, son los benefactores supremos. Contrastamos y podemos comparar —hemos puesto otras veces este ejemplo— la generosidad mundana con la del *bodhisattva*, y se dice: "Quien da una comida con desprecio a unos pocos seres, ya es alabado. ¿Qué decir entonces de quienes ofrecen la iluminación misma a incontables seres, con respeto y constancia?"

Hay una serie de proclamaciones que dejan en evidencia las dinámicas mundanas. Si vas a alimentar a unos pocos seres, ya eres alabado y te aplauden. Pero espérate, mira lo que hacen los *bodhisattvas*, o lo que puedes acabar haciendo tú**:** Ofrecer la iluminación misma, liberar a los seres de sus autoengaños, con respeto y constancia. Pues así son los grandes benefactores.

También dice que son un campo especial de mérito: "Quien conciba malevolencia hacia estos herederos de los budas permanecerá en los reinos inferiores, tanto eones como momentos de su malicia." Aquí Su Santidad aclara que tener malos pensamientos de un *bodhisattva* tiene consecuencias kármicas extremadamente graves. Supongo que algunas de vuestras preguntas deben ir hacia esto, pero aclararé algo y luego esperaré a que me preguntéis vosotras. ¿Qué quiere decir esto y por qué hablan en estos términos?

Primero, recordemos que son códigos propios de un lenguaje monástico del siglo VIII, donde hay una cosmogonía concreta y tienen estas referencias, incluso estos métodos pedagógicos. Aunque el Dharma en sí mismo es un gran método pedagógico, siempre está entremezclado con las pedagogías de las culturas, de los momentos, etc.

Aun así, es bastante impecable, el *Bodhisattvacharyavatara*. Hay algunos elementos que diríamos "Esto ahora lo diríamos un poco diferente, quizás", pero bueno, es también la soberbia del presente, siempre hay soberbia del presente. Nos creemos que todo estaba mal hecho y que lo haríamos mejor. Intentando ser un poco humildes —al menos lo intento ser en este sentido, con esta explicación—. ¿Por qué amenazan, por qué si piensas mal de un *bodhisattva* permanecerás en los infiernos, tantos *kalpas* como momentos de tu malicia? Porque está haciendo una relación que es muy interesante.

Primero está diciendo: Oye, quien encarna estas enseñanzas es importante. Podemos jugar al juego de las abstracciones, pero quien encarna esto —quien lo está intentando practicar, o incluso quien lo ha practicado— y quien tiene el fruto del resultado en su mente, es importante. Y era importante en el siglo VIII, y lo sigue siendo hoy en día, diría, hoy en día es más importante aún. Todo el rato que hacemos de opiniólogos en Casa Virupa, hablamos de la falta de referentes, de cómo este mundo está vacío de referentes que encarnan lo que predican, de tradiciones vivas, que de verdad puedas ver los frutos de unas determinadas enseñanzas en quienes las practican. No hay ejemplos.

También vivimos en un momento donde… Hay muchas cosas que se cuestionan de cómo se ha vivido la filosofía hasta el momento, pero creo que es innegable que la filosofía se ha

convertido en un campo teórico. Ha dejado de ser un campo de espiritualidad o un campo de práctica y ha derivado a un campo teórico desde el que mirar, analizar, criticar la vida, la sociedad —muy útil y muy necesario— pero no hay referentes de otro tipo de filosofía, cuesta mucho encontrarlos, es muy difícil.

Alguien que está encarnando esto, alguien que se atreve a revisarse de una determinada manera —pongamos como ejemplo *bodhisattvas* del primer nivel, del primer grado—. Alguien que decide exponerse, decide trabajarse, decide intentar, decide practicar y sostener, observar su incompetencia, aprender de su incompetencia, poner al servicio de los demás esos aprendizajes... Alguien que hace eso es alguien que hay que cuidar y hay que valorar.

Tanto es así que esta tradición dice que no proteger esas figuras que lo están intentando es causa del sufrimiento futuro. ¿Por qué esta vuelta? Porque si eliminas quien encarna el Dharma, eliminas el Dharma. Si eliminas el Dharma, eliminas las causas de felicidad. El Dharma es indisociable de entender cómo funcionan las causas de sufrimiento y la eliminación de sufrimiento, y por lo tanto, entender cómo funcionan la felicidad y sus causas.

Quien ahora esté diciendo "¿significa que solo el Dharma te puede dar felicidad?" tiene que volver a empezar el curso de meditación o ver otras enseñanzas preliminares. No voy a justificar qué significa felicidad para el budismo, pero la felicidad que define el budismo la define el budismo. No vamos a hablar de otro tipo de felicidades, vamos a hablar de la felicidad que define el budismo. Las causas de esa felicidad evidentemente solo pueden ser a través del budismo, del Dharma. Si se elimina el Dharma, se elimina el poder llegar a esa felicidad, que resulta que es una felicidad que no le pertenece al Dharma, porque tiene que ver con la mente. Pero bueno, eso ya es otra cuestión que cada quien la encajará como quiera.

Es importante entender por qué poner en peligro un referente o alguien que encarna la *bodhichitta* o que encarna los valores dhármicos es poner en peligro tu propia felicidad. Esa es la relación. No hace falta dar la vuelta cada vez, pero si no la das parece una especie de dogma extraño y una amenaza a través de cómo funciona el karma. "Si no cuidas lo que para mí es importante, vas a ser castigado". No tiene nada que ver. Si no haces el esfuerzo de sostener y cuidar esto que te puede hacer feliz cuando está encarnado, es fácil que degenere, te quedes sin referentes y entonces ya no puedas practicar. Va por ahí.

Igualmente dice que a los *bodhisattvas* no les daña el sufrimiento, que aún en la peor adversidad los *bodhisattvas* nunca dañan, sino que su bondad espontáneamente se acrecienta. Transforman la hostilidad en paciencia y transforman los enemigos en maestros una y otra vez. El dolor se convierte en una ocasión para aumentar la compasión y demás cuestiones que se irán profundizando más en un sentido práctico en los siguientes capítulos.

Son dignos de homenaje y de refugio, y dice: "Rindo homenaje a aquellos en quienes ha nacido esta mente sagrada, voy por refugio a esas fuentes de dicha que llevan a la felicidad incluso a quienes los dañan". Esto también da muchas pistas de la esencia de aplicar la *bodhichitta* o de un manual práctico de la *bodhichitta*.

Al final, más allá de entender cómo funciona la mente o la realidad última, esto se basa en poder tener la capacidad de transformar las violencias de la propia mente o las violencias de samsara en oportunidades de liberación. Solo así podremos liberarnos a nosotros y a los

demás seres, teniendo la capacidad de transformar lo hostil en una oportunidad de aprendizaje y de liberación. Todo va a ser un baile en torno a esto. Este es el gran entreno mental: transformar la hostilidad en oportunidad. Cualquier pista, cualquier práctica, lo único que intentará es apuntalar esta capacidad que tiene nuestra mente de transformar lo hostil en aprendizaje.

Por eso, cuando rinde homenaje directamente a los *bodhisattvas*, entre todas las cualidades resume esta. A esas fuentes de dicha que llevan a la felicidad incluso a quienes los dañan. No solamente hacen eso con la propia mente, sino que también aquellos que quieren dañar a quien practica son igualmente objetos de su compasión, de su cuidado. No es esta compasión pasiva, "son objeto de su misericordia". No, no, son objeto de su cuidado. Van a llevar a la felicidad a esos que los están queriendo dañar.

Su Santidad concluye el capítulo recordando que los *bodhisattvas* son refugios vivos, —porque encarnan la *bodhichitta*, como he dicho— incluso ante el daño responden con amor y quien se refugia en ellos aprende el camino de la no venganza y de la benevolencia.

En el capítulo 2 empieza con la confesión —se dice que es la confesión de las acciones negativas— pero antes Shantideva introduce un significado general. Según Su Santidad, toda mente que está sellada por el *mahayana* es *bodhichitta*, no hay práctica *mahayana* sin ella. Describe *bodhi*, que significa "despertar perfecto", *chitta* es "la mente que busca despertar perfecto por el bienestar de todos". Así la *bodhichitta* es "la mente que desea alcanzar la budeidad para liberar a todos los seres". Aquí sí que Su Santidad ya hace una definición de lo que es la *bodhichitta,* en la tercera sesión. Es la energía vital del *mahayana*, es la sabia de toda práctica.

La clasificación que hace Su Santidad es: La primera es la *bodhichitta* de los seres ordinarios, la segunda es la *bodhichitta* de los *bodhisattvas* de los siete primeros *bhumis* —de los siete primeros estadios impuros—, luego la *bodhichitta* de los tres últimos *bhumis* —los puros— y finalmente la cuarta es la *bodhichitta* como el estado de la budeidad.

Distingue también entre la *bodhichitta* relativa y la *bodhichitta* última. La *bodhichitta* relativa se recibe mediante un ritual, que es más simbólica, y la *bodhichitta* última se suele realizar directamente a través de meditaciones o contemplaciones de la realidad última. La primera puede ser otorgada por un maestro, la segunda solo se alcanza mediante la práctica y la realización directa.

Aquí es cuando Santidad distingue tres métodos, que en el comentario se describen como las tres prácticas para sostener la *bodhichitta* en el tiempo. Primero, adoptarla. Se puede recibir de un maestro cualificado —en su ausencia, también se dice en el altar, mediante un altar apropiado—. Habla de que hay dos tradiciones, dos linajes desde el que recibir estos votos o recibir esta *bodhichitta*, que es el linaje del *madhyamaka* y el linaje del *chittamatra*. Ambas, evidentemente, forman parte del *mahayana* y coinciden en que el voto se fundamenta en el refugio, que es la base de todos los votos.

El *madhyamaka* compara la mente del discípulo con la cebada, que puede germinar incluso en condiciones difíciles, y *chittamatra* compara con el arroz, que requiere un clima concreto, cálido y con unas condiciones. Las dos escuelas discrepan sobre quién está preparado para

recibirla, pero coinciden en que la *bodhichitta* puede ser generada incluso en quien ha errado, si su motivación es sincera.

Nosotros solemos recibir la *bodhichitta* a través del linaje del *madhyamaka*, aunque hay linajes también —incluso en el budismo tibetano y en linajes que tenemos cercanos— que reciben o que practican el ritual de recibir los votos mediante el *chittamatra*. Es mucho más compleja *chittamatra* que *madhyamaka*. Es mucho más fácil de dar los votos, de sostenerlos y más difícil de romperlos en el *madhyamaka*. En el *chittamatra* el ritual es más complejo, tiene dos partes. No asumes la *bodhichitta* que aspira y la *bodhichitta* que se adentra a la vez, sino en dos rituales diferentes. Tiene muchísimos más votos y es más fácil de romper o más difícil de sostener.

Para proteger la *bodhichitta* lo que hay que hacer es tener claro lo que hay que abandonar y lo que hay que adoptar. Para ello se evita cometer las catorce caídas raíz del *bodhisattva* —que incluyen cosas como robar posesiones de las Tres Joyas, abandonar el Dharma, inducir a monjes y monásticos a romper con su moralidad, cometer los cinco actos atroces, mantener visiones erróneas, etc—. Una serie de votos y de preceptos que te permiten no romper este compromiso de querer beneficiar a todos los seres. La enseñanza esencial, dicen una y otra vez, es mantener pureza en el cuerpo, palabra y mente y convertir cada acto en ayuda hacia los demás. Esta es la base que te permite cuidar y sostener la *bodhichitta*.

Después está la cuestión de la reparación. Si se pierde el voto de la *bodhichitta* —de la tradición del *madhyamaka*— puede renovarse, a diferencia de los votos monásticos, que la idea no es irlos recibiendo varias veces.

La *bodhichitta* puedes recibirla una y otra vez siempre que necesites regenerarla, avivarla o repararla. También puede repararse, dice Su Santidad, recitando el Sutra de las Tres Acumulaciones, los Tres Montones, y otras prácticas de purificación. Y así concluimos, ahora pasamos a las preguntas que tengáis.

P1:
En esta sesión, Lama dice que las decisiones que hemos tomado desde un paradigma no dhármico serán difícilmente transformables, que no nos refugiemos en las decisiones previas a la *bodhichitta*. ¿Hay una forma de actualizar estas decisiones sin haber renunciado a todas las decisiones previas al Dharma, que en mi caso son la gran mayoría?

Lama Norbu [en adelante LN]:
Parece hasta frívolo de lo fácil que puede ser esto, es muy mal interpretable. El énfasis que pone esta práctica y este manual de conducta y de transformación es en la motivación. Tú simplemente ten una motivación altruista. Haz lo que sea, pero simplemente ten una motivación altruista. Ese énfasis, claro, tiene todo el sentido. Tal y como se construye la realidad, la intención que tenemos y la motivación que tenemos da calidad y dirección a la acción. Por lo tanto, es cierto que si de verdad desarrollamos una motivación pura, todo lo que hagamos, sea lo que sea, impactará en el beneficio de los demás o en el beneficio de nuestro propio proceso. Si logramos tener una motivación muy alineada con la *bodhichitta*, es fácil que todo lo que hagamos pueda ser transformable.

Cuando normalmente matizamos eso es porque es muy fácil hacernos trampas. El otro día decía concretamente, incluso con quienes directamente hacen acciones que podrían parecer de servicio y que están muy alineadas en forma con la *bodhichitta* o con servir a los demás —siempre de manera parcial, porque la *bodhichitta* es imparcial, inconmensurable, no hay ningún servicio que pueda ser inconmensurable, de facto. Siempre es limitado y siempre es parcial. Pero bueno, puedes decir "más o menos"—.

Decía: "Claro, *ojo*, no nos pensemos que todo es transformable. Es fácil que lo que hubiéramos puesto en marcha estuviera hecho desde nuestra lógica egocéntrica y no desde la *bodhichitta*, desde dharmas mundanos y no desde la *bodhichitta*, por lo tanto, no lo demos por válido y punto". ¿Significa que no es transformable? No, evidentemente es transformable. ¿Significa incluso que lo que no es explícitamente amable o benevolente que hagamos, no lo podemos utilizar para beneficiar a los demás? No, no, incluso comernos una tostada puede ser causa del beneficio de los demás si tenemos la capacidad de generar ahí una *bodhichitta* genuina, si nuestra relación con esa acción está totalmente atravesada por la mente del despertar.

Para poder hacer eso hay que hacer un equilibrio entre fondo y forma muy cuidadoso y preciso. Creo que parte del camino espiritual tiene que ver con eso. Dependiendo del mérito de cada uno y de la sabiduría de cada uno, del momento de madurez que tenga, podrá seguramente hacer más o menos cosas que se asemejen a una posible manifestación de la *bodhichitta*. Si la *bodhichitta* tuviera que tener alguna forma, decimos: Estar al servicio de los demás, cuidar un centro de Dharma... A partir de ahí hay diferentes propuestas, ayudar de diferentes maneras, cuidar de diferentes maneras... Siempre va a ser parcial, pero habrá un eco, estará más cerca de lo que podría ser la *bodhichitta* o de un gesto propio de los cuidados de tener una mente altruista.

Cuando no tenemos demasiada sabiduría o no tenemos demasiado mérito, quizás tenemos que performar ese tipo de labores. Performar, quiero decir, hacer este tipo de labores pensando que, de alguna manera, nos abren el apetito o la intuición por la *bodhichitta*, que estimulan nuestro hacer altruista. Ya desde un lugar que si lo hacemos bien no nos va a permitir caer tanto en "mira qué bueno soy y qué bien lo hago" como a lo que me refería la última clase, pensamientos predhármicos, por decirlo así. Sino que ya pueden ser pensamientos dhármicos: "Oye, pues me pongo a ayudar a Open Arms porque creo que tengo que estimular mi *bodhichitta*, porque creo que hago pocas cosas que me resuenan, o que me llevan, o que me tranquilizan en ese sentido amplio". Tiene que ver con eso.

Si tuviéramos suficiente confianza en cómo funciona nuestra mente, o el poder de transformación que tiene la motivación, no nos haría falta performar tanto, por eso digo que es performar. Tan solo sentándonos y observando nuestra mente quizás tendríamos esta absoluta certeza de que estamos pudiendo generar causas de felicidad para nosotras y para las demás por estar eliminando las causas de sufrimiento en nuestra mente, asumiendo que nuestra mente es indiferenciable de la mente de los demás. Pero no tenemos esa confianza y esa convicción. Entonces tenemos que performar.

Ahí está el equilibrio. Si performas mucho, demasiado, te sobreidentificas con ese teatro, acabas creyendo que eso es la *bodhichitta*, esa es la práctica. No, la práctica no es esa, eso es un elemento más que te puede ayudar a entender qué es la práctica. Creo que la conversación sobre la motivación tiene que estar siempre en esos parámetros. "Vamos a ver

qué estoy haciendo". Si no hay nada que haga durante el día que me lleve a pensar que de verdad estoy alimentando la *bodhichitta,* o muy poca cosa, quizás me toca hacer aquello que de alguna manera me conecte más. Eso no significa que si estoy haciendo todo el día cosas que me conectan con el servicio, esté realmente actuando desde la *bodhichitta* o no me esté despistando.

En conclusión, creo que tenemos que tener muy claro quién es nuestro interlocutor en todo este asunto. Cuando estamos regulándonos y combinando lo performativo, lo que de verdad estamos haciendo de corazón, lo que tiene sentido, las herramientas, las estrategias... Creo que para ordenarnos hace falta tener guía, porque si no, fácilmente nos vamos a hacer trampas. Incluso con guía nos hacemos trampas, sin guía ya ni te digo.

P2:
[Traducción del catalán]
Estos días he estado intentando invocar la *bodhichitta*. Durante el día efectivamente se me iba olvidando, pero sobre todo cuando había momentos de mucha contrariedad, intentaba invocarla. Cuando me encontraba en situaciones que no me acababa de entender con los otros o que los otros me pedían cosas que no me apetecía hacer... Entonces intentaba invocarla. Como todavía no tengo el conocimiento para saber qué es lo que más puede ayudar al otro ser, a veces me siento muy contrariada porque la ayuda que me está pidiendo la otra persona va en lo que yo creo que es la dirección opuesta a lo que nos llevará felicidad, al otro y a mí.

Desde una posición de soberbia no me atrevo a opinar, y al mismo momento quizás me estoy oponiendo a hacer esta acción porque a mí me molesta hacerla y realmente es un autoengaño. Entonces, ante una situación donde realmente estoy identificando que no tengo el conocimiento para poder opinar si esta cosa ayudará al otro o no, ¿qué hago? Me centro en la motivación como comentabas ahora y pienso, "quizás no lo hace feliz, pero al menos deseo que pueda ser feliz", o algo así? Creo que me he hecho un poco un lío, pero muchas gracias.

LN:
Es muy importante. Agradezco la pregunta porque pone en cuestión... Uno de los elementos más importantes que tenemos que tener en cuenta como practicantes... Damos por hecho y relativizamos la importancia del discernimiento del autoconocimiento aquí. Y no hay práctica posible sin autoconocimiento. El Dharma no es una serie de herramientas que vamos aplicando al tuntún como un cóctel de pastillas que te tomas a ver si alguna te hace efecto. El Dharma, la práctica, es una respuesta a lo que vamos entendiendo. Es la aplicación de un antídoto a un veneno que hemos detectado. No es un cóctel de antídotos que te tomas porque crees que tienes algunos venenos, sino que es la respuesta concreta a un veneno que estás identificando.

Lo digo porque cuando nos ponemos delante de según qué situaciones, tú tienes que saber si te estás autoengañando o no te estás autoengañando. ¿Que no lo puedes saber? Vale, pero tienes que poderlo saber pronto. Ese es el nivel de exigencia que tenemos. El foco de la exigencia desde la práctica tiene que estar ahí, más que en otros lugares. Si está ahí el foco, estamos poniendo los fundamentos para que esto funcione, para que esto vaya bien pronto.

La base de nuestra ayuda, o la base de todo lo que hagamos —de toda acción dhármica— tiene que ser la sabiduría, tiene que ser el discernimiento, tiene que ser que estamos entendiendo qué es lo que le está pasando a nuestra mente, qué estamos poniendo en marcha y, por lo tanto, qué es lo que es conveniente.

Si nos identificamos aturdidos o confusos, confusas, está bien tener una especie de comodín, saber qué hacer cuando de golpe no sabemos si podemos ayudar o no, si tenemos que ceder o no. Pero me gustaría que no fuéramos indulgentes ahí y dijéramos "bueno, es que claro, no sé si es porque en realidad me quiero... No sé si es por mí, si es por la otra persona". Pero ¿por qué no lo sabes? ¿Qué es lo que te hace no saber eso? Esas son las preguntas adecuadas. ¿Por qué no lo sabes? ¿En qué situación todo es tan confuso que no sabes si lo que estás haciendo es por ayudar de verdad, o tienes ahí una serie de intereses? Tienes que saberlo. Es probable que no lo sepas ahora, pero esa tiene que ser la prioridad número uno.

La práctica tiene que basarse en esa convicción de saber identificar los autoengaños, porque no habrá ayuda si no hay sabiduría. Te diría que la batalla tiene que estar ahí en el discernimiento. Y hablemos de comodines, de acuerdo, pero la batalla tiene que estar en el discernimiento. El comodín típico es la *bodhichitta* como aplicación fundamental. La *bodhichitta* cruda, la *bodhichitta* más cruda posible, que es la *bodhichitta* que tiene en cuenta el beneficio del otro. Ante la duda, *bodhichitta*, como un gran comodín. Cuando funciona como comodín, *ojo* porque seguramente no estaremos acertando, no habrá mucha sabiduría ahí. Es mejor potenciar eso que no estar dándonos bola y potenciando las tendencias autocentradas. Es mejor decir "bueno, no sé bien bien, pero oye, ¿qué es lo que a ti te conviene?" Pues voy a intentarlo.

También depende del momento. Siempre es un poco tedioso responder preguntas abstractas desde el Dharma, porque evidentemente el Dharma es una respuesta a... O sea, todas las enseñanzas del Buda son una respuesta a unas coordenadas, una situación concreta de una mente concreta. Que luego, evidentemente, van a hablar de las fórmulas de sufrimiento o de ansiedad que compartimos y, por lo tanto, proponen fórmulas generales. Pero la aplicación del Dharma tiene que ver con responder a una situación concreta, una casuística concreta.

He hecho un esfuerzo para responder a algo más, pero la eterna respuesta es "depende". Y de verdad, es la única respuesta válida posible desde el Dharma porque de verdad que dependerá. Dependerá de la situación, de tu nivel de méritos, de tu nivel de sabiduría... No va a haber una fórmula donde sea siempre mejor hacer lo que creas que te conviene más a tí —porque eso quizás no es ceder a una especie de manipulación— o lo que le conviene más a la otra persona —porque aunque sea una manipulación eso te permite practicar mejor a tí el altruismo—. No puede haber una respuesta que sirva para todas las situaciones, más que generar introspección como la herramienta fundamental para hacer todo con la práctica.

Somos bastante indulgentes, de entrada, porque no le damos suficiente importancia y porque tampoco tenemos cultura de darle importancia a la conciencia emocional o al autoconocimiento. Es mucho más fácil ir por la vida diciendo "no sé por qué he hecho esto" que asumir la responsabilidad, pero desde el punto de vista del Dharma es una sandez, no hay margen. ¿Cómo que no sabes por qué has hecho? Si no sabes por qué lo has hecho, es porque estabas despistado pero no como un estado amorfo e indetectable.

Para el Dharma es una cosa muy concreta y es que no estabas aplicando atención y no estabas aplicando introspección. ¿Por qué? Desde la práctica es una decisión aplicar o no aplicar introspección. Si no lo estabas aplicando ¿por qué no lo estás aplicando ahora? La línea de pensamientos es rastreable. "No sé por qué he hecho esto" es incompatible con las revisiones dhármicas, con cómo entiende la mente el Dharma o cómo se entiende la mente, más allá del Dharma. Sabemos cómo funcionan los pensamientos más allá del Dharma. Obsérvalos. Es universal.

"No sé por qué he hecho esto", ¡no! No te gusta, no lo quieres ver, no te quieres responsabilizar, no te apetece hacer un esfuerzo, pero "¿no sé por qué he hecho esto?". Tienes que poderlo saber. Y si hay demasiada confusión y demasiado ruido, atiende las causas de esa confusión y ese ruido. "Es que no sé por qué hago las cosas que hago." Quizás lo que tienes que hacer es relajarte, es pacificar tu mente, es entender, hacerla un poco más clara. De ahí la necesidad de meditar, de cultivar atención. Necesitas tener una mente que sea rastreable, que veas los elementos, que no sea todo confusión e intensidad.

Creo que es muy importante establecernos en ese lugar de... Creo que, por una parte, es confianza en la práctica, confianza en la propia capacidad de discernir y, evidentemente, es un lugar dhármico o propio del *Budadharma*, en el sentido que es un lugar de responsabilidad.

"No sé si me estoy autoengañando" debería dejar de ser una dificultad cuando llevamos un tiempo practicando. Cualquier practicante mínimamente veterano no empieza jamás así una explicación sobre su propia mente. Es "seguramente me estoy autoengañando, y déjame ver en qué." Hay conciencia del autoengaño y confianza en el método y en la capacidad de entender por qué.

Hasta aquí incluso podría ser alguien que es una especie de teórico de la mente. Lo que de verdad le hace practicante es que, cuando ve el autoengaño, toma medidas. Hace lo propio, lo que tiene que hacer, y transforma su mente. Y hace aquello que es virtuoso y que está más allá de ese autoengaño. Ahí es donde encontramos el practicante o la practicante. Hasta ese momento podrían ser muchas otras cosas. Podría ser un *professor* de una universidad.

Alrededor del Dharma también hay muchos *pseudoprofessors* de estos, gente que lleva unos añitos practicando, incluso que ha hecho algunos retiros y que dice: "Yo ya sé que me autoengaño." Pero no son practicantes, porque no hacen nada con lo que ven. Es mejor el momento del inicio, cuando nos cuece asumir que nos estamos autoengañando, porque desde esa cocción, esa rozadura, esa herida abierta, nos apetece hacer cosas diferentes. Cuando ya hablamos de que nos autoengañamos con ligereza, ya nos hemos adormecido, ya no hay transformación.

Desgraciadamente, los mundos dhármicos, los centros de Dharma, están plagados de gente que se ha acostumbrado al discurso, un discurso que estaba diseñado para mantener la herida abierta y que ya no les hace efecto. Ahí hay trampa, porque entonces no hay transformación. Hay pseudoidea de cómo funciona la mente, pero no hay... No es Dharma en tanto que no transforma. Es pura conjetura, o es una manera de vivir más o menos alineado con algo que te parece que tiene sentido.

P3:
[Traducción del catalán]
Gracias, Lama. Siguiendo con la misma línea, pero desde otro punto de vista, me pregunto… Siento que hay el altruismo que fluye de una manera natural en uno mismo y que surge de una manera natural y fácil. Pero después puede haber el altruismo que tú observas que quizás es un esfuerzo que tienes que hacer. También estaba reflexionando sobre unas lecciones que nos diste sobre la generosidad. Me quedó muy grabado cuando decías que la generosidad realmente era en el momento en que tú hacías un esfuerzo para hacer un acto generoso. Querría que, si podías, comentaras algo sobre esto.

LN:
Seguramente el altruismo que fluye es un altruismo que le gusta al sistema y, por lo tanto, que te incluye en el resultado. Es decir, que te apetece. Esto puede ser por dos cosas. Uno, porque este *otro*, en el gesto altruista, en realidad, es una extensión de ti misma. Es decir, es gente que forma parte de tu *yo*, de tu concepción de lo que es propio.

Tendríamos que ver si acaba siendo práctica o no, porque este tipo de altruismo puede ser perfectamente agradable y cómodo, como ser generoso con tus hijos. Hay gente que quizás —porque tiene un egocentrismo brutal— incluso le cuesta ser generoso con sus hijos o con sus padres. Hay gente que no le cuesta, pero seguro que tiene más que ver con que sus padres y sus hijos forman parte de lo propio, del *yo*. El *yo* se ha hecho grande y ha incluido a los hijos. Darle a los hijos es como darte a ti mismo.

Ese tipo de altruismo no forma parte del todo de la práctica. Ahí es donde tenemos que romper la parcialidad y hay que practicar la ecuanimidad, que es más propia de lo que pretendemos como practicantes. Creo que cuando vemos que fluye puede ser por esto. Hay dos [tipos de altruismo], esta es la primera categoría.

La segunda categoría es porque nos hemos acostumbrado, o nos estamos acostumbrando —y esto es un resultado de la buena práctica, de la madurez de la práctica—, a disfrutar de una mente altruista, disfrutar de una mente que incluye a más seres o que no es discriminativa. Puede ser que sea esto.

Yo te comparto cómo lo hago yo, y soy más prudente conmigo mismo. Cuando veo que mi altruismo fluye, es que seguramente estoy básicamente reafirmando mi mente discriminativa. Estoy dando a quien no me cuesta dar, y por lo tanto estoy dando a una especie de extensión de mi propia identidad.

Cuando mi altruismo es forzado puedo detectar o bien que tengo un mal día, que mi mente está blanda —y entonces puede ser una cuestión de puro obstáculo circunstancial— o puede ser que se esté manifestando una cuestión de mi mente discriminativa, de falta de ecuanimidad. Ahí me parece que es donde se pone interesante la cosa, sinceramente. Por eso creo que tiene mucho sentido practicar los cuatro inconmensurables, practicar *bhavana* en todas sus formas. Y *bhavana* también para combatir la parcialidad, es decir, bh*avana* en ecuanimidad con el amigo, el enemigo y el indiferente. Ahí es donde estamos jugando a romper esas categorías.

Creo que tendríamos que hablar también —no vamos a desarrollarlo demasiado—, pero creo que podríamos hablar un rato sobre el esfuerzo, qué significa esfuerzo, qué significa sentir

esfuerzo. Tener una ligera resistencia... Como practicantes, podemos también aprender a disfrutar del esfuerzo, o cuando veamos que hay algo que nos está pareciendo esforzado sea causa también de nuestro gusto y nuestro disfrute, porque vemos que ahí hay tracción de la práctica. Vemos que nuestra mente va a hacerse más amplia y va a romper con los patrones que trae.

Ese esfuerzo gozoso, ese entusiasmo, es casi una *paramita*. Puede ser que convirtamos esa capacidad entusiasta en nuestra compañera de práctica. Que no miremos las cosas en términos de si nos apetecen o no nos apetecen, si fluyen o no fluyen, si al cuerpo le apetece o no le apetece —es extraordinariamente peligroso hablar en estos términos, como hablar de la intuición o hablar de este tipo de cosas—, sino empezar a hablar de si es conveniente o no es conveniente. En términos de sabiduría: si nos acerca a la verdad o a algo que hemos decidido que tiene sentido, o no.

Si aprendemos a disfrutar de hacer aquello que nos acerca a la verdad o lo que es conveniente para nuestra mente a más largo término, ya no será tan importante si nos fluye o no nos fluye esto o aquello, el altruismo o la generosidad. Estaremos en otro registro que es muchísimo más interesante. Todo este mundo de la discriminación —si nos fluye o no nos fluye, si nos apetece o no nos apetece, si nos es fácil o un poco más difícil— es el casi el mismo campo semántico que nos hace no meditar por las mañanas a veces. Atender eso... Llega un momento que es más justo. Es interesante a veces la información que nos da tener ciertas resistencias o no tenerlas: "¿Qué me pasa hoy? ¿qué me pasa en esta vida? ¿con esta persona?" Da información circunstancial, pero es tan solo eso.

Lo que estamos haciendo pretendemos que sea algo más grande que algo puramente circunstancial. Desgraciadamente, nos guía lo circunstancial sobre todo, y somos esclavos de estos apetitos y de esta manera de hacer. Somos demasiados esclavos de esta parte burda del cuerpo, que identificamos con nuestra identidad, con lo que somos, y se nos escapa todo lo otro.

Si queremos alimentar otras capas, si queremos ir más allá de esto tan burdo con lo que nos estamos identificando, tenemos que también transformar nuestra manera de movernos en la mente parcial. Tenemos que trascender la parcialidad y aspirar a una cierta ecuanimidad.

P4:
Hola, Lama. Todos estos días, pensando sobre la *bodhichitta,* leyendo el libro, escuchando las enseñanzas y todo, podía ir sintiendo muy fácilmente cómo transformaba el clima mental. De repente era una sensación muy agradable: Cambiaba la mirada con la que iba por la calle, cómo miraba a las personas desconocidas, incluso cómo entraba al trabajo o cómo llegaba a casa.

Después te encuentras que tu hermana te hace el comentario que te activa y hace que reacciones mal —que tú consideras estúpido o lo que sea— y entonces respondes rápidamente con arrogancia. Te das cuenta que aquel clima mental que habías cultivado, que habías sostenido un tiempo de la *bodhichitta,* se va, y ves cómo rápidamente cambia.

Entonces me preguntaba... no sé nunca qué hacer después. Supongo que hay una parte que es pedir perdón una vez lo detectas, pedir perdón, sacarle peso y no quedarte allá encallada con la emoción o con la aflicción, y que se haga toda la situación rara. Pero me veo siempre

con dificultades para transitar este momento, y acabo haciendo cosas raras, pides perdón, pero te sientes culpable, te vas a tu habitación, vuelves a abrir el libro y venga, volvamos…

LN:
Esto es porque somos víctimas de nuestra rigidez y de códigos moralistas. Entendemos que el clima de la *bodhichitta* es un clima que no tiene roces. El clima de la *bodhichitta* es un clima en el que no se discute, que no entra en conflictos, no tiene conflictos. Ahora mismo, nuestra mente… Es que sino será muy difícil. Estaremos todo el rato compadeciéndonos de nuestras… "No llegamos nunca a ningún lugar, esto es muy complicado, no hacemos nada bien".

Nuestra mente ahora mismo se enfada. Nuestra mente tiene que desarrollar, por lo tanto, como antídoto, paciencia. Mientras nuestra mente no tenga paciencia, todo aquello que nos permita darnos cuenta de que aún no tenemos suficiente paciencia, que aún seguimos recogiendo los frutos de la contrariedad, de la rigidez y de las neurosis que hemos ido plantando… Todo aquello que nos recuerde que eso sigue estando ahí, nos servirá para poderlo ir transformando.

Gracias a que tenemos la alerta de querer dejar de enfadarnos vamos a reconocer los momentos y las situaciones de enfado como oportunidades para ir transformando eso. Si no tuviéramos esa alerta, simplemente nos enfadaríamos. Es *muy* diferente. No que nos hayamos dejado de enfadar, pero sí que sabemos que no nos queremos enfadar y que vamos aprendiendo y vamos aplicando. Evidentemente, tenemos que ir aprendiendo y aplicando. No se vale decir "ya lo sé" y sigo haciendo lo mismo sin poner ningún ápice de esfuerzo en la transformación de mi mente. Tiene que haber un combate activo, tenso, continuado, con querer dejarnos de enfadar o dejarnos de contrariar. Pero nos van a ser útiles todas las situaciones que activen ese mecanismo.

Para eso, como decía, hay que aplicar paciencia, y vamos a aprender a aplicar paciencia gracias a este manual. Está muy bien que empecemos con una especie de referencia de qué tipo de mente nos gustaría tener. Una mente que es agradable, expansiva, que es una especie de estado de enamoramiento, de embriaguez. Por cómo lo describías es como cuando sales a la calle en plan "he pasado una buena noche", esa sensación de ir bien. Pero no nos podemos apegar a eso porque no tenemos ni idea de lo que es la *bodhichitta* de manera madura, la *bodhichitta* como resultado de nuestra paciencia, de nuestra generosidad, de las virtudes cultivadas y bien cultivadas. No tenemos ni idea. Eso es una cosa que iremos viendo.
Está bien tener una sensación de referencia, y evidentemente tendrá más que ver con una mente expansiva que con una mente ofuscada, seguro. Pero esa proyección de mente expansiva que tenemos, o esa vivencia de mente expansiva, es tan delicada y tan circunstancial, y tan condicionada por aún elementos que no son muy maduros… Por lo tanto, tampoco nos apeguemos demasiado a eso.

Como decía de entrada, este tipo de mente, este tipo de sensación de expansividad que se retrotrae tan rápido —como una cabecita de una tortuga o un caracolillo que detecta algo a la mínima que algo le toca— no es la referencia. No esperamos ser ese tipo de ser. Desgraciadamente, a veces parece que sí, que el ser maduro espiritualmente es un ser que es muy sensible a todo, no puede ir a ningún sitio, todo le molesta y todo lo nota y no sé qué.

Al contrario. Tenemos que ser todoterrenos y meternos precisamente donde no llegan los seres que no tienen suficiente valor o coraje, porque no tienen suficiente sabiduría, porque no han dedicado la energía a esto, por lo que sea. Porque es ahí donde habrá seres que necesitarán ayuda. Ese es el planteamiento básico del *bodhisattva*. No nos puede contrariar todo.

Nuestra percepción de ese tipo de mente es una percepción moralista y rígida. Por eso digo que no nos apeguemos mucho. Tengámosla de referencia, está bien saber cuál es el sabor de estar a gusto, de estar bien de manera amplia, no solamente porque nos han salido bien las cosas, sino porque estamos poniendo cosas en marcha. Ahí está la gran diferencia del practicante: No estoy a gusto solo porque me ha tocado la lotería o porque hace buen día, sinó estoy a gusto por lo que estoy plantando. Hoy llueve, pero estoy plantando. Hoy no han pasado cosas muy agradables, pero estoy plantando. Estoy respondiendo *bien* a lo que está pasando. Está bien saber a qué sabe esto, pero seamos flexibles, porque eso va a ir cambiando y va a ir madurando. Ese estado va a ser cada vez más maduro en tanto que va a aprender a manifestarse en todas las situaciones.

Ahora parecería que ese estado, cuando no está tu hermana diciéndote sandeces, está; cuando aparece tu hermana diciendo sandeces, desaparece. Lo que intentamos pretender es que ese estado esté con tu hermana cuando dice sandeces —con tu hermana o quien sea—, con las situaciones más adversas y más complicadas, que ahí también se esté manifestando ese estado. Que la expansividad de nuestra mente no tenga condicionantes, no tenga elementos que generen ese efecto de caracol, de retrotracción. Que siempre se expanda, y que cuando hay algún elemento que es disruptivo y que cambia la dinámica, la energía o el ritmo, incluso acelere esa expansividad. Esa es la pretensión, a eso vamos.

Podrías decir: "Es justo lo que quieres y es justo lo que me contraría ver que no hace tu mente cuando se encuentra con tu hermana haciendo un comentario". Pero precisamente el primer freno a que eso sea así es decidir que esa situación con tu hermana no es una gran oportunidad para que tu mente siga expandiendo. Dicho de otra manera, que cuando tu mente se está retrotrayendo, es en realidad un aprendizaje para inmediatamente poderla expandir mucho más.

¿Cuando nos limita? ¿Cuando la retrotracción se bloquea en una retrotracción y no se multiplica esa expansión? Cuando juzgamos esa retrotracción, cuando decimos: "Ves, ya me he enfadado" y nos quedamos ahí, y eso es un punto de llegada. "Estaba bien hasta que me he encontrado contigo", o "estaba bien hasta que me he encontrado con esto". Es una falta de practicar la *paramita* de la paciencia total, pero en nuestro lenguaje sería lo mismo que no estar viendo la oportunidad que hay en esa situación.

Que haya movimiento no significa que vayas mal. Que haya movimiento te está dando pistas de dónde eres sensible; puedes aprender ahí. Si aprendes y no te lo tomas muy personal, y entiendes qué es lo que estás recogiendo, por qué lo habías plantado y qué te apetece plantar ahora, esa situación se puede convertir en una situación de muchísima más congruencia y sentido. Aunque justo aún estés viviendo los momentos posteriores a haber reaccionado de alguna determinada manera, haber perdido un poco esa lucidez, esa claridad de la mente tranquila y expandida, puedes estar a gusto con la situación. Sabes qué ha pasado, sabes qué has aprendido, sabes que no lo quieres volver a plantar, no te estás

sobreidentificando, y eso pone las bases para que tu mente sea mucho más consistente en ese estado.

Es lo del rugido del león. No hay situación que, para un practicante, no sea un éxito. No hay nada que te pueda pasar que no sea, en realidad, la causa de un aprendizaje. Por lo tanto, todo es conveniente. Si sabemos conquistar ese estado de mente en el que todo es conveniente, es como si hubiéramos ganado la batalla. A partir de ahí, todo lo que se ponga por delante de la mente va a ser un objeto que sea causa de benevolencia y de sabiduría.

De esto es lo que vamos a ir viendo en los siguientes capítulos cuando empiece a explicar el cuidado, la paciencia y demás. Por ahora creo que tiene sentido seguir explorando qué significa sostener un tipo de mente que no tenemos del todo idea de lo que es. Simplemente sabemos que es objeto de elogios, que puede transformar nuestra vida, que quien lo practica es fiable, pero no sabemos mucho más.

Si nos atrevemos, intentemos abrirnos a —como decíamos la sesión anterior— poner un criterio altruista por delante de un criterio autocentrado como manera de movernos por el mundo, y sigamos viendo los problemas que nos surgen y que surgen a partir de esa decisión. Solo que eso ya nos dará muchísima información y será muy interesante poder seguir conversando.

Si os parece bien, dedicamos los méritos.

[Dedicación de méritos]