



## Felicidad

*Por Lama Ole Nydahl*

¿Que dicen las enseñanzas budistas sobre la felicidad?. Abordaré esto desde la amplia visión de un "realizador" (yogui) en Budismo Tibetano.

Básicamente, en Budismo uno hace una separación entre la felicidad condicionada y la felicidad no condicionada, entre una de tipo relativo y una de tipo absoluto. La felicidad relativa tiene que ver con las experiencias y la felicidad absoluta tiene que ver con el experimentador mismo. Cuando miramos el mundo exterior, las fábricas, calles, casas, carros, es evidente que fueron construidas porque los seres desean experimentar algo placentero. Por otro lado los hospitales y las prisiones fueron construidos para evitar cierto tipo de sufrimiento. Actualmente, los seres tratan constantemente de cambiar las condiciones externas de modo de obtener una respuesta placentera. No importa cuan bellas sean las casas, vehículos o paisajes, estos no pueden sentir felicidad. Lo único que puede ser feliz es la mente. Lo que ve a través de nuestros ojos y lo que escucha a través de nuestros oídos ahora mismo, es donde todo ocurre. Así los intentos comunes de basar la felicidad en factores externos son tanto pasajeros como inadecuados por naturaleza. Es como si alguien tratara de mover un objeto a distancia con una vara endeble. Esa es la razón por la cual cualquier intento de obtener la felicidad definitiva a través de causas condicionadas simplemente no funciona.

Especialmente al momento de la muerte se hace muy evidente que la "última camisa no tiene bolsillos" como dicen los daneses. No podemos llevarnos nada, por lo tanto sólo los valores definitivos cuentan. Entonces es verdaderamente sabio buscar las causas de la felicidad permanente. Dado que todo lo condicionado, hecho o nacido debido a su naturaleza es relativo e impermanente, no puede ser definitivo y por lo tanto caerá de nuevo. Por lo tanto los seres que no están conscientes de sus mentes atemporales encontrarán tres tipos de sufrimiento:

Primero está el estado catastrófico donde nada funciona. Por ejemplo, si uno está totalmente enfermo, la mitad de nuestros amigos y familiares están muriendo, todo se derrumba y la vida es dramática, dolorosa y trágica. El segundo tipo de sufrimiento es frecuentemente y erróneamente considerado felicidad: es la experiencia de la novedad donde las cosas cambian constantemente. Uno puede pensar "Oh, nuevas imágenes todo el tiempo, que excitante!" hasta el momento en que tratamos de aferrarnos a ellas. Por supuesto eso no es posible y al final todo se escapa de nuestras manos y nos sentimos perdidos.

Finalmente existe un tercer nivel de sufrimiento que se expresa como un sentimiento de insatisfacción o frustración. Mucha gente nunca lo descubre, ya que están muy ocupados con los dos primeros. Es el hecho de que la mente está casi siempre oscurecida. Uno difícilmente puede recordar el día anterior y la



semana anterior ya se está desvaneciendo. No hay recuerdos del nacimiento o de vidas anteriores y no sabemos qué sucederá en el futuro. Uno o más de estos tres tipos de sufrimientos están siempre presentes hasta que los reconocemos y comenzamos a cambiar los valores pasajeros por otros en los que realmente podamos confiar.

¿En qué podemos realmente apoyarnos en este mundo? Ni en el materialismo ni en el nihilismo. Los fenómenos externos e internos ni poseen existencia ni no existencia. La manera en que los pensamientos y sentimientos vienen y van, las partes del átomo pueden desaparecer mientras que otras partículas pueden aparecer en el espacio aparentemente vacío. Eso significa que estas dos filosofías extremas han perdido hoy en día sus bases científicas. Ser y no ser, ninguno de los dos puede probarse y deben ser vistos como dos lados de la misma totalidad. Si uno busca una esencia real, los objetos desaparecen de nuevo, y mientras tratas de mantener ese espacio vacío este se llena de nuevo por sí mismo. Si las cosas son así, entonces ¿en qué podemos apoyarnos? ¿qué tiene el poder de mantener las cosas? Hay una sola cosa en la que podemos confiar absolutamente -el potencial del espacio-. El espacio es mucho más que un agujero negro o una "nada". A menudo sabemos quién está llamando antes de escuchar la voz en el teléfono, o recibimos una carta de alguien en quién habíamos estado pensando fuertemente. Esto no ocurre debido a una visión o una audición extraordinaria, sino porque en momentos olvidamos que estamos separados de la totalidad.

Cuando sencillamente estamos allí, desnudos, abiertos y descansando en lo que sea que suceda, las cosas suceden. En esos momentos no sólo estamos experimentando a través de nuestros sentidos, sino a través de la vibración de cada átomo de nuestro cuerpo. Como el espacio y la energía tanto dentro como fuera son parte de la misma totalidad y no pueden ser separados, estamos siempre conectados con todo. En budismo esto es llamado "el Estado de Verdad" en sánscrito: "Dharmakaya" y en tibetano: "chöku". Esto significa que todo es parte de la misma totalidad. En otro nivel esto expresa que el espacio es como un contenedor dentro del cual estamos. Ese sentimiento de totalidad no aleja la necesidad de juzgar las distancias entre las cosas, esto es necesario para la supervivencia. A través de los milenios cualquiera que fuera capaz de evaluar que tan lejos estaba el tigre, u hoy en día que tan cerca está pasando el camión, es capaz de sobrevivir y traspasar sus genes. Esa es la razón por la que muchos, en primera instancia, se resisten a entender la totalidad. Sin embargo, es claro que hay mucho más espacio detrás de los seres que entre ellos. Si uno está consciente de la distancia entre las estrellas en el espacio aún Australia es cerca. Yo recomiendo tratar de desarrollar ese punto de vista. Es muy importante ver al espacio como algo que conecta a todos los seres y está vivo, como un contenedor que transmite información entre los seres.

Sin embargo, el espacio tiene mucho más que conciencia y esto es lo que lo hace interesante, es gozoso por naturaleza. La radiación de la mente misma es mucho más rica que las experiencias condicionadas de alegría por las cuales nos esforzamos. Los mejores momentos de la vida son regalos y aparecen cuando los



seres se olvidan de sí mismos. Estas son las situaciones donde los sentimientos de separación desaparecen, es como estar en los brazos de nuestros seres amados, los momentos atemporales de "ser uno".

Aquí el gozo atemporal e innato de la mente puede manifestarse, y se hace permanente cuando uno permanece más allá de la esperanza y el temor, en la riqueza de la experiencia inmediata. Este estado es inseparable del espacio, expresa sus cualidades ilimitadas y es muy convincente. Así, el más alto gozo es inseparable de la percatación espontánea de la mente y es una transmisión de sabiduría. Es mentalmente gozoso; es la base tanto de lo externo e interno y puede reconocerse a sí mismo aun durante el proceso.

Finalmente, como el espacio es ilimitado se expresa a sí mismo como amor. Esto no se refiere a esa bondad en la que uno puede pensar que como occidental de una sociedad inteligente y altamente desarrollada uno debe ayudar a los seres de los ghettos y otras partes pobres del mundo. Eso por supuesto que es muy bueno, sobre todo si se les ayuda a que tengan menos hijos. Sin embargo esto es solo una sombra de la experiencia ilimitada donde el amor aparece del sentimiento de "ser uno", donde el sujeto, objeto y experiencia son una totalidad y no podemos separar nuestro deseo de ser felices del deseo de los demás de ser felices, uno está en el estado absoluto. Observando el mundo esto se siente naturalmente, no hay ninguna duda que todos los seres desean la felicidad y evitar el sufrimiento. El desarrollo pleno de la mente es preparado por el Gran Camino o Budismo Mahayana y se obtiene rápidamente a través de los incontables métodos hábiles del Camino del Diamante. Las tres escuelas antiguas del Budismo Tibetano, las cuales están basadas en la meditación y la transmisión nos llevan especialmente rápido a ese estado. Bajo el nombre del Gran Sello o la Gran Perfección, la base, el camino y la meta todo se vuelve liberador. Especialmente en el linaje Kagyu, que yo represento, el espejo y su radiación nunca están separados.

El espacio y el gozo son entendidos como inseparables. Lo que ve a través de nuestros ojos y lo que escucha a través de nuestros oídos es clara luz. No es algo exterior. Sin embargo esto no es una luz brillante como la de un proyector, en cambio es un constante estado de frescura, un excitante aquí y ahora, y donde profundos entendimientos momentáneos aparecen en conexión directa con la experiencia misma. La unión de un continuo "aha" con toda experiencia, es el verdadero gozo y la meta.

Un estado definitivo como éste sólo puede ser completamente realizado examinando quién es uno en realidad. Este análisis nos dará la convicción de que no podemos ser el cuerpo. El cuerpo cambia constantemente. Nació y luego morirá y justo ahora esta en constante flujo. Lo que sea que no tenga una naturaleza definitiva no puede ser verdaderamente existente.

La experiencia de que no somos el cuerpo sorprende a primera vista a las personas, pero después es realmente un alivio ¿quién quiere ser algo que se hace



viejo, se enferma y luego muere?. Evidentemente un cuerpo pasajero no puede ser la base para una verdadera felicidad.

Frustradas sobre su cuerpo, algunas personas se identifican con sus pensamientos y sentimientos. Sin embargo, esto es aún menos convincente. El estado mental de los seres cambia de manera mucho más visible que sus contenedores externos. En Fausto de Goethe, en un diálogo entre el diablo (Mefisto) y Fausto, el primero dice que nada cambia más rápidamente que las emociones de los seres. Quienquiera que se identifique con los estados condicionados de la mente estará realmente confundido. Los únicos verdaderos sentimientos, que no cambian y son atemporales como el océano bajo las olas, son el estado sin miedo, el gozo y la verdadera compasión. Esto es debido a que aparecen de una sola causa que nunca cambia, el radiante e ilimitado espacio de la mente. Sólo el espacio es no-creado y existe por su propio poder. Como se ha mencionado, es por naturaleza rico y gozoso, y como contenedor es ilimitado, expresa la compasión y unifica todo sin esfuerzo.

Esa es la meta de las enseñanzas del Buda. El desea que todos los seres experimenten que son el océano más que sus olas, y ayuda a liberarlos mostrándoles el espejo detrás de las imágenes. Cualquiera que pueda experimentarse a sí mismo como la radiación que conoce, no será perturbado por la corriente de lo que se conoce. Eso es lo que Buda quiere enseñar a los seres. El gozo ilimitado que él señala se obtiene por el reconocimiento de la mente misma. Entender que no ha nacido ni ha sido creada hace que todo en la vida sea un regalo.

Cuando las personas son capaces de confiar en su propia naturaleza búdica, las meditaciones del Camino del Diamante dan la posibilidad de trabajar con la mente a través de la forma o la abstracción. La forma emplea una fase de construcción y una fase de disolución. Aquí los Budas aparecen sobre o enfrente nuestro como formas de energía y luz. La retroalimentación influye sobre los movimientos en los canales de energía del cuerpo. Esto es un estado de alto gozo que siembra las semillas para las habilidades y las cualidades que están más allá de lo personal. Cuando el aspecto de Buda se solidifica se hace un puente vibratorio adicional - un mantra - entre uno y la forma de luz y finalmente, uno lo disuelve en luz y lo mezclamos en nosotros tan naturalmente como el agua se disuelve en el agua o la luz ilumina la luz. Aquí toda forma desaparece y sólo hay conciencia. En su espacio ilimitado, más allá del experimentador, de la experiencia o de cualquier cosa experimentada, la conciencia no tiene centro o límite, no hay un aquí o un allá. Esta mente reconoce sus incontables cualidades a través de su propio poder. Esta fase se realiza sin esfuerzo o violencia. Esto es completamente diferente a los intentos cristianos de sólo pensar cosas buenas o el método hindú de tratar de no pensar del todo, lo que simplifica la mente. Descansando en la esencia de lo que está consciente mientras se le permite a los pensamientos ir y venir naturalmente sin evaluarlos, se va obteniendo un entendimiento atemporal. Antes que la conciencia se apague, una vez más dejamos que aparezca un mundo



fresco, radiante y nuevo. Compartimos todas las impresiones positivas acumuladas con todos los seres.

Hay una meditación del Camino del Diamante muy profunda y fácilmente accesible a través del poder de nuestros deseos, cambia a los seres profundamente y yo la enseño una docena de veces alrededor del mundo cada año, conocida como "Phowa", es la práctica de morir conscientemente.

Hace 950 años, el héroe Marpa trajo la transmisión de su maestro Naropa y hoy en día un método como este sólo existe en las tres escuelas antiguas del Budismo Tibetano. Aquí uno puede aprender a controlar el proceso de muerte de modo que al momento de morir puede enviar la mente a la tierra pura del más alto gozo. Esta práctica produce señales en tres niveles. El externo es corporal y consiste de una abertura en el cráneo, ocho dedos detrás de la línea original del cabello. Es, usualmente, un pequeño corte, nada grande, sensible al tacto y visible mediante una gota de sangre. Durante la práctica muchos tienen la experiencia de dejar sus cuerpos libremente. La segunda o señal interna son estados inolvidables de libertad y gozo. También muchas impresiones subconscientes aparecen cuando esta poderosa práctica purifica el tubo central de energía que atraviesa nuestro cuerpo. En ese momento pueden surgir el temor y la inseguridad. Pero cuando su propia madurez y el poder del lama las ha conducido a través del proceso, las personas reportan un logro real y un gran alivio. La tercera, la realización secreta es la certeza de que se ha perdido el miedo en un alto grado. Es la conciencia de que somos de alguna forma indestructibles y que diferentes tipos de sufrimiento se han ido. A través del Phowa, muchas personas descansan en su propio centro y se identifican más con aquello que experimenta su conciencia, que con los muchos objetos de su experiencia. Esto no es algo intelectual, es algo total. Cualquiera puede muy fácilmente aprender a decir las palabras correctas. Uno sabe más allá de cualquier duda que el cuerpo y el habla son nuestra riqueza, el medio para brindarle beneficio a otros seres. De esta forma, la más importante de todas las experiencias budistas hace crecer la percepción inquebrantable de la mente. Uno comprende que no hay nada que probar o disculpar. Uno es eso que ve y escucha justo ahora, que experimenta y es consciente. Carece de sentido entonces dejarnos sacar de nuestro centro por los eventos fugaces del Disneylandia externo o interno. Desde un nivel de seguridad mental uno utiliza el cuerpo y el habla para ayudar a los seres en sus múltiples estados pasajeros de confusión. Ser útil a los demás desde el nivel de gozo, libre de miedo y con compasión es la meta real.

Buda enseñó diferentes métodos para llegar allí. Para los menos rebeldes que preferirían evitar dificultades les recomendó el camino de la renunciación, sugiriéndoles hacerse monjes o monjas. Este nivel les proporciona seguridad social, uno no tiene que confrontarse y está realmente protegido. Aquellos cuyo objetivo es conquistar la vida, que deseaban dejar una huella masiva a través del mundo condicionado les recomendó vivir como laicos. Aquí el Buda no se enfocó en lo que se debe evitar, sino en lo que es posible y atractivo, en hacer la vida más rica y más significativa para otros y nosotros mismos.



El más alto nivel de las enseñanzas que el Buda dio para los llamados "realizadores" está en el nivel de la visión. Anteriormente fueron llamados "yoguis", pero esa palabra hace que muchas personas piensen en un hindú con un turbante. Por lo tanto elegí el nuevo término que se enfoca en el resultado. Esto incluye a todos los que sin miedo se esfuerzan hacia la iluminación. Entre los realizadores la visión es el rey. El punto aquí es experimentar todo en el nivel de las más alta pureza. Para entrar en esto uno debe entender que no es necesario morir para ir a una tierra pura y eso también significa que no hay que ir a ninguna parte. Es un entendimiento profundamente liberador de que la mente de todos es clara luz, y que eso también incluye la nublada conciencia de una pequeña araña que puede entender únicamente algunas pulgadas cuadradas en su telaraña. Si encima de eso el buen karma nos permite reconocer todo como fresco y nuevo, sentir cada átomo vibrando de gozo y manteniéndose unido por amor, la mente entonces puede realmente expresar su poder gozoso. La felicidad entonces será definitiva, es sólo una cuestión de confianza. Cualquiera que se atreva a confiar en su bondad básica y saltar de las imágenes hacia el espejo le será dado todo regalo. Cuando la conciencia cambia de las olas al océano y se vuelve de las experiencias hacia el experimentador mismo, sólo hay gozo espontáneo.

Una frase simple resume mi charla esta noche: "compórtense como un Buda hasta que se conviertan en uno" ¿están de acuerdo?. Esto significa elevar el nivel de percepción y sólo es necesario remover el polvo de nuestros ojos para reconocer todo como una expresión de amor y perfecta sabiduría espontánea. Darse cuenta que el potencial ilimitado de la mente esta jugando aquí y ahora así como en todas partes y en todo momento. Sólo éste entendimiento puede asegurar una felicidad verdadera, absoluta y definitiva, y las meditaciones budistas apuntan directamente a esa experiencia. Hace 2550 años el Buda en concordancia con el entendimiento de esa época describió su estado como "el fin del sufrimiento". Hoy en día esa frase se quedaría corta y podemos comparar su experiencia a colocar los dedos en un toma corriente y hacer pasar todo el voltaje de nuestra ciudad por nuestros huesos. Esa intensidad, inseparable de la más alta claridad y gozo es el estado del que hablamos y esa es la razón por la cual los budas en el estado Annutara más alto se muestran siempre en unión femenina masculina, que es la manera como la mayoría de las personas se acercan a esa alegría.

Tres clases de meditación llevan a los seres a ese estado. La primera calma y mantiene la mente. Esta es comparable a una taza de café que no se sigue removiendo, las cosas naturalmente se reflejan en ella. El segundo nivel trabaja con nuestra motivación. Aquí la compasión y la sabiduría nutren nuestra absorción e involucramos más de nuestra totalidad. En el tercer y más alto estadio de identificación nada está fuera de nuestros esfuerzos. Con su visión y métodos, el entendimiento, el poder y una profunda confianza llevan a las cualidades inherentes de la mente a una completa maduración. Aquí uno se hace unidireccional porque la mente es rica y no necesita de algo en alguna parte. Se puede permanecer feliz dondequiera que esté. Segundo, uno se hace no-artificial



porque la radiación del aquí y el ahora va más allá de cualquier cosa que pudiéramos imaginar. Tercero, la mente se hace consciente de sí misma en lo que sea que ocurra y el experimentador inquebrantable se siente a través de toda experiencia. El espejo es más radiante que sus imágenes y es más importante el estar conscientes, que si cosas placenteras o dolorosas pasaran. Finalmente, en el cuarto nivel no se necesita más de algún esfuerzo consciente. Sin duda o separación entre sujeto, objeto y acción uno automáticamente realiza lo que hace madurar a los seres a la larga .

Al final sólo hay un punto que debe ser liberador para psicólogos y terapeutas; que la verdad colectiva en el nivel relativo es ilusoria. Muchos piensan que entre los sueños rosados arriba y los grises oscuros abajo debe existir algo real, un nivel de verdad confiable. Eso nunca se ha descubierto en el nivel condicionado. Sin embargo, si uno busca algo realmente presente e indestructible uno consigue sólo espacio. Sólo del espacio todo aparece. A través de su claridad todas las cosas se conocen y todo lo externo e interno retorna a su esencia ilimitada. En ese espacio perfecto, el más alto gozo, amor, poder, coraje, energía, sabiduría y entendimiento son todos perfectos. En otras palabras, tenemos una verdadera garantía. El más alto nivel de funcionamiento es el nivel de la verdad más alto. Mientras mejor uno se siente, mejor todo se mueve, los más excitantes lados de la mente aparecen, entonces más cerca nos encontramos del estado de Buda.

La diferencia entre el Buda y los demás seres es sólo una: él ha desarrollado todas las cualidades del cuerpo, habla y mente. Todos pueden hacer exactamente lo mismo. Como he mencionado varias veces tanto la vía como el camino son buenas.

¡Mucha felicidad para ustedes y los suyos!

*Artículo traducido de Buddhism Today  
Volumen 4, 1998*