

A black and white portrait of the Dalai Lama. He is smiling gently, looking slightly to the right of the camera. He is wearing a dark, heavy robe over a white garment with a dark V-neck collar. His hands are clasped in front of him, resting on his lap. He is wearing a metal watch on his left wrist and a string of prayer beads on his right wrist. The background is a simple, light-colored wall.

DALAI LAMA

CONÓCETE A TI
MISMO TAL COMO
REALMENTE ERES

El Dalai Lama, el líder budista más conocido y respetado, y premio Nobel de la Paz, enseña en esta obra a reconocer las nociones equivocadas que tenemos de nosotros mismos para abordar la realidad desde una perspectiva más certera y humana. Como las dos alas de un pájaro, el amor y el conocimiento interior trabajan juntos para llevarnos a la iluminación. Con una sabiduría que despliega a través de experiencias y anécdotas personales, el Dalai Lama muestra en esta obra las claves que ofrece la tradición budista para el conocimiento personal y el despertar espiritual. Una obra inspiradora, indispensable para todas aquellas personas que necesitan encontrar en su interior las respuestas a los grandes interrogantes de su ser en el mundo.

Índice de contenido

Cubierta

Conocete a ti mismo tal como realmente eres

Prólogo

Dr. Jeffrey Hopkins

Parte I: La necesidad de una visión penetrante

1

Reconocer la ignorancia

2

El origen de la existencia cíclica

3

Cómo hacer que la meditación sea significativa

Tres maneras de ver los objetos

Parte II: Cómo debilitar la ignorancia

4

Origen dependiente y realismo

La dependencia con respecto a las partes

Examinar la conciencia

Examinar el espacio

5

Cómo funciona el razonamiento del origen dependiente de las cosas

Vacuidad no es sinónimo de nada

6

El impacto del origen dependiente de las cosas

La inexpresabilidad de la verdad

Semejanza con las ilusiones

7

La viabilidad de la dinámica de causa y efecto
Razonamiento de la vacuidad al origen dependiente
Reconocimientos que se ayudan mutuamente

Parte III: Aprovechar el poder de la concentración y la visión penetrante

8

Centrar la mente

Superar la pereza

Condiciones para la práctica

La postura

Una práctica de respiración especial

El objeto

9

Laxitud

Agitación

Duración de la sesión

Atención e introspección

Aplicar remedios

Dejar los remedios

Niveles de progreso hacia el aquietamiento

Características del aquietamiento de la mente

Parte IV: Cómo poner fin al autoengaño

10

11

Sólo de nombre

Cuatro pasos para comprender el «yo»

12

13

14

15

16

Cómo diferenciar entre ideas erróneas burdas y sutiles

Hace falta perseverancia

Sigue trabajando

17

18

Unión del aquietamiento y la visión penetrante especial

Parte V: Cómo existen realmente las personas y las cosas

19

Reconocer el conflicto entre apariencia y realidad

Cómo ayuda esta visión

20

El significado de ser establecido por la conceptualidad

Esta comprensión ayuda a reconocer la existencia intrínseca

Parte VI: Cómo existen realmente las personas y las cosas

21

Metáfora en la que meditar

22

Metáfora sobre la falta de permanencia

Tomar conciencia de la falta de permanencia

Falta de impermanencia sutil

Extender esta reflexión a los demás

23

Extender esta reflexión a otros

El impacto del amor y la compasión grandes

Apéndice

Lecturas escogidas

Sobre el autor

Prólogo

Este libro de su santidad el Dalai Lama parte del concepto budista de que el trabajo conjunto del amor y la visión penetrante, como las dos alas de un pájaro, conduce a la iluminación. La premisa fundamental es que el conocimiento de sí mismo es la clave del desarrollo personal y las relaciones positivas. El Dalai Lama nos enseña que, si no nos conocemos plenamente, nos perjudicamos a nosotros mismos debido a nuestra percepción exagerada y errónea del «yo», de los demás, de los acontecimientos externos y de las cosas físicas. Hasta nuestros sentidos nos engañan, induciéndonos al apego y a acciones negativas que indefectiblemente nos acosarán en el futuro. El libro explica cómo superar estos errores con el fin de alcanzar un conocimiento realista de nuestra saludable interdependencia.

La primera parte de esta obra nos enseña a descender el engañoso velo que enturbia nuestra experiencia; otros enfoques, como contener el deseo y el odio, pueden resultar útiles, pero no llegan a la raíz del problema. Dirigiendo nuestra atención hacia el falso lustre que tanto deslumbra a nuestros sentidos y pensamientos, su santidad crea el marco idóneo para descubrir la realidad que se oculta tras las apariencias. Nuestra aceptación tácita de las cosas tal como aparecen se llama ignorancia, que no sólo supone desconocer la verdadera existencia de las personas y las cosas, sino percibir erróneamente su naturaleza fundamental. El verdadero conocimiento de sí mismo implica sacar a la luz las percepciones erróneas que tenemos de nosotros mis-

mos y hacerles frente. El objetivo es descubrir de qué modo nos generamos los problemas y, a renglón seguido, aprender a actuar de raíz con las ideas contraproducentes.

La psicología budista destaca por sus detalladas descripciones del funcionamiento de la mente, y su santidad las utiliza de una forma práctica para ayudar a los lectores a captar tales procesos por medio de su propia experiencia. Su tema central es que nuestra percepción desvirtuada del cuerpo y la mente nos lleva a cometer errores desastrosos que van desde el deseo hasta el odio virulento, de tal manera que constantemente nos vemos impulsados hacia los problemas como si tiraran de nosotros por un aro en la nariz. Comprendiendo el mecanismo de este proceso podemos liberarnos de estas situaciones dolorosas e interminables, y liberar asimismo a los que nos rodean.

Esta primera parte ofrece ejercicios destinados a desarrollar nuestra capacidad para reconocer la disparidad entre cómo nos percibimos y cómo somos realmente. Una vez que hemos reconocido nuestras erróneas presunciones, la segunda parte del libro muestra cómo debilitarlas. Las herramientas empleadas para conseguir esta transformación son célebres reflexiones budistas que cuestionan las apariencias y que el Dalai Lama ilustra con sus experiencias personales. Su santidad guía al lector a través de ejercicios prácticos que ayudan a derribar las ilusiones con que hemos recubierto la realidad y a aprender a actuar en el mundo desde un marco más realista. Para ello es preciso tomar conciencia de la interdependencia de todas las cosas y del peso que tiene nuestra red de relaciones en nuestra vida.

La tercera parte del libro explica cómo aprovechar el poder de la concentración meditativa con visión penetrante para conseguir sumergirnos en nuestra naturaleza última, poder que debilita nuestros problemas desde sus cimientos. La cuarta y quinta parte hablan de la verdadera existencia de las personas y las cosas, pues éstas no existen tal como creemos. El Dalai Lama insta al lector a observar que

todo depende del pensamiento, que el pensamiento organiza lo que percibimos. Su objetivo es que desarrollemos una idea clara de lo que significa existir, sin percepciones falsas. La última parte del libro explica de qué modo este profundo estado de existencia intensifica el amor al mostrar cuán innecesarias son en realidad las emociones destructivas y el sufrimiento. Así pues, el conocimiento de sí mismo constituye la clave del desarrollo personal y las relaciones positivas. Una vez que sabemos cómo poner la visión penetrante al servicio del amor y el amor al servicio de la visión penetrante, llegamos al apéndice del libro, que nos ofrece un repaso de los pasos que hay que seguir para alcanzar la iluminación altruista.

Este libro es una clara muestra de cómo contribuye el Tíbet a la cultura del mundo, y nos recuerda qué importante es que este pueblo conserve su nación para preservar su cultura. La luz que irradian las enseñanzas del Dalai Lama tiene su origen en esta cultura y ofrece reflexiones y prácticas que muchos de nosotros necesitamos en la nuestra.

DR. JEFFREY HOPKINS

*Profesor emérito de estudios tibetanos
Universidad de Virginia*

Introducción

Mi perspectiva

Cuando nos levantamos por la mañana y escuchamos las noticias o leemos la prensa, siempre no enfrentamos a las mismas historias tristes: violencia, guerras y desastres. Está claro que nuestra inestimable vida no está a salvo ni en los tiempos modernos: no puedo recordar un solo noticiero sin una crónica de algún crimen. Hoy día son tantas las malas noticias, es tal la sensación de miedo y tensión, que los seres sensibles y compasivos no tienen más remedio que poner en duda el «progreso» alcanzado en el mundo moderno.

Por irónico que parezca, los problemas más graves se originan en las sociedades industrialmente avanzadas, donde una alfabetización sin precedentes no parece haber servido más que para fomentar la agitación y el descontento. Es innegable nuestro progreso colectivo en muchas áreas —sobre todo en la ciencia y la tecnología—, pero nuestros avances en el terreno del conocimiento no son suficientes. Los problemas humanos elementales persisten. No hemos conseguido traer la paz al mundo ni reducir el sufrimiento general.

Esta situación me lleva a la conclusión de que debemos de cometer un grave error en el modo en que nos dirigimos nuestros asuntos, error que, si no lo corregimos a tiempo, podría tener consecuencias desastrosas para el futuro de la humanidad. La ciencia y la tecnología han contribuido sobremedida al desarrollo global de la humanidad y a nuestra comodidad y bienestar materiales, y nos han ayudado a comprender el mundo en el que vivimos. Pero, si concedemos demasiada importancia a esos empeños, corremos el riesgo de dar la espalda a los aspectos del conocimiento humano que contribuyen al desarrollo de una personalidad honrada y altruista.

La ciencia y la tecnología no pueden reemplazar los antiguos valores espirituales, responsables, en gran medida, del verdadero progreso de la civilización tal como la conocemos hoy día. Nadie puede negar los beneficios materiales de la vida moderna, pero seguimos experimentando sufrimiento, miedo y tensión, tal vez ahora más que nunca. Así pues, es razonable que intentemos buscar el equilibrio entre el desarrollo material y el desarrollo de los valores espirituales. Para generar un verdadero cambio es preciso que reactivemos y reforzemos nuestros valores interiores.

Confío en que el lector comparta mi preocupación por la crisis moral que existe actualmente en todo el mundo y que se una a mí a la hora de apelar a todas las personas religiosas y humanitarias que comparten esta preocupación, para que contribuyan a hacer que nuestras sociedades sean más compasivas, justas y equitativas. No lo digo como budista ni como tibetano, sino simplemente como ser humano. Tampoco hablo como experto en política internacional (aunque, inevitablemente, haga observaciones al respecto), sino como miembro de la tradición budista, la cual, como las tradiciones de otras grandes religiones del mundo, se fundamenta en la preocupación por todos los seres. Desde esta perspectiva, quiero compartir con el lector las siguientes creencias personales:

1. Que la preocupación universal es fundamental para resolver los problemas globales.
2. Que el amor y la compasión son los pilares de la paz en el mundo.
3. Que todas las religiones del mundo intentan conseguir la paz mundial, al igual que toda persona humana, sea cual sea su ideología.
4. Que tenemos la responsabilidad de crear instituciones al servicio de las necesidades del mundo.

Analícemos estas creencias una a una.

1. LA PREOCUPACIÓN UNIVERSAL ES FUNDAMENTAL PARA RESOLVER LOS PROBLEMAS GLOBALES

De los muchos problemas a los que nos enfrentamos hoy día, algunos son desastres naturales que debemos aceptar y afrontar con ecuanimidad. Otros, sin embargo, son problemas que creamos nosotros, fruto de malentendidos, y es posible corregirlos. Tales problemas nacen del conflicto entre ideologías, ya sean políticas o religiosas, cuando la gente lucha entre sí por sus creencias y pierde de vista la humanidad básica que nos vincula como una única familia humana. Debemos recordar que las diferentes religiones, ideologías y sistemas políticos del mundo surgieron para ayudar a los seres humanos a alcanzar la felicidad. No hemos de perder de vista este objetivo fundamental. En ningún momento debemos dar prioridad a los medios frente a los fines: debemos mantener siempre la supremacía de la compasión por encima de la ideología.

El mayor peligro al que se enfrentan los seres vivos de nuestro planeta es la amenaza de la destrucción nuclear. No es necesario que me extienda al respecto, pero me gustaría hacer un llamamiento a los dirigentes de las potencias

nucleares que, literalmente, tienen el futuro del mundo en sus manos, a los científicos y técnicos que siguen creando esas terribles armas de destrucción y a todas las personas en general para que apelen a la razón y contribuyan al desarme. Sabemos que si estalla una guerra nuclear no habrá vencedores porque no habrá supervivientes. ¿No resulta aterrador pensar en semejante destrucción inhumana y cruel? ¿Y no es lógico que queramos eliminar la causa potencial de nuestra propia destrucción una vez que la hemos reconocido? Muchas veces no podemos resolver un problema porque no conocemos la causa o, en caso de conocerla, no disponemos de los medios o el tiempo necesarios para eliminarla. No es el caso de la amenaza nuclear.

Todos los seres, ya pertenezcan a una especie más evolucionada, como la humana, o a una más simple, como cualquier especie animal, buscan paz, bienestar y seguridad. La vida es tan valiosa para cualquier animal como para todo ser humano; hasta el más pequeño de los insectos lucha por protegerse de los peligros que amenazan su vida. Cada uno de nosotros desea vivir, no desea morir, y lo mismo sucede con el resto de las criaturas, si bien su poder para lograrlo varía.

Hablando en líneas generales, existen dos clases de felicidad y sufrimiento: el mental y el físico. Puesto que creo que el sufrimiento y la felicidad mentales son más importantes que sus homólogos físicos, generalmente insisto en la necesidad de entrenar la mente como estrategia para controlar el sufrimiento y alcanzar un estado de felicidad más duradero. La felicidad es una combinación de paz interior, viabilidad económica y, sobre todo, paz mundial. Para alcanzar tales objetivos, creo que es preciso desarrollar el sentido de la responsabilidad universal, la preocupación profunda por todas las personas, sin distinción de credo, color, sexo, nacionalidad u origen étnico.

La responsabilidad universal se basa en la sencilla premisa de que todos queremos lo mismo. Todos los seres de-

sean ser felices y no desean sufrir. Si no respetamos este hecho, cada vez habrá más sufrimiento en el planeta. Si en la vida adoptamos una actitud egocéntrica e intentamos utilizar a los demás para satisfacer nuestros intereses personales, puede que obtengamos beneficios a corto plazo, pero a la larga tanto la felicidad personal como la paz en el mundo se vuelven imposibles.

En la búsqueda de la felicidad los seres humanos han utilizado diferentes métodos, los cuales, con excesiva frecuencia, han sido agresivos y violentos. Comportándose de un modo del todo impropio del ser humano, la gente comete crueldades terribles y causa sufrimiento a otros seres vivos en beneficio propio. Al final, tales actos miopes sólo consiguen generar más sufrimiento, a nosotros y a los demás. Nacer ser humano ya es, de por sí, un acontecimiento excepcional, y de sabios es sacar el máximo provecho a esta oportunidad. Debemos tener siempre presente que todos deseamos lo mismo, para que ninguna persona o grupo busque la felicidad o la gloria a costa de otros.

Para ello es preciso abordar los problemas globales con compasión. La globalización significa que el mundo es cada vez más pequeño e interdependiente debido a la tecnología y el comercio internacional. Como resultado de ello, nos necesitamos los unos a los otros más que nunca. En la antigüedad los problemas se ceñían, en su mayoría, al círculo familiar, de modo que era posible abordarlos a un nivel familiar, pero la situación ha cambiado. Hoy día, una nación ya no puede resolver satisfactoriamente sus problemas por sí sola; depende demasiado de los intereses, actitudes y cooperación de otras naciones. Un enfoque universal de los problemas del mundo es la única base sólida para conseguir la paz mundial. Estamos tan estrechamente interconectados que si no desarrollamos el sentido de la responsabilidad universal, si no comprendemos que somos realmente parte de una gran familia humana, no podremos superar

los peligros que amenazan nuestra propia existencia, y no digamos alcanzar la paz y la felicidad.

¿Qué implica eso? Una vez que reconocemos que todos los seres valoran la felicidad y no desean sufrir, buscar la felicidad sin preocuparse por los sentimientos y aspiraciones de todos los miembros de nuestra familia humana se convierte en algo moralmente erróneo y desaconsejable desde el punto de vista pragmático. Tener en cuenta a los demás cuando perseguimos nuestra propia felicidad nos conduce a lo que yo llamo el «interés personal sensato», que con un poco de suerte, se transformará en un «interés personal comprometido» o, mejor aún, en un «interés mutuo». Hay personas que creen que cultivar la compasión es bueno para otros pero no necesariamente para ellas, pero se equivocan. Uno mismo es el beneficiario más directo, pues la compasión genera, al instante, sensación de serenidad (hoy día los investigadores médicos han demostrado, a través de estudios científicos, que una mente serena es clave para una buena salud), fuerza interior y una gran confianza y satisfacción, mientras que no existe la certeza de que el objeto de nuestra compasión se beneficie. El amor y la compasión enriquecen nuestra propia vida interior, reduciendo el estrés, la desconfianza y la soledad. Estoy de acuerdo con un médico occidental que hace poco me dijo que esas personas que utilizan con frecuencia las palabras *yo*, *mío* y *mí* corren mayor riesgo de sufrir infartos. Cuando, debido al egocentrismo, concentramos la visión en nosotros mismos, hasta un problema pequeño resulta intolerable.

Aunque cabría esperar que el aumento de la interdependencia entre las naciones generara más cooperación, es difícil alcanzar un espíritu de auténtica cooperación mientras la gente permanezca indiferente a los sentimientos y la felicidad de los demás. Cuando el principal motor de la conducta es la avaricia y la envidia, no se puede vivir en armonía. Un enfoque espiritual no puede brindar una solución inmediata a todos los problemas políticos causados

por nuestro egocentrismo actual, pero a largo plazo actuará sobre la causa de los problemas a los que nos enfrentamos hoy y los eliminará de raíz.

El mundo se está haciendo más pequeño, hasta el punto de que todas las partes del planeta son, claramente, partes de nosotros. Así pues, la destrucción de nuestro enemigo es nuestra destrucción. El concepto mismo de la guerra ha quedado anticuado. Si el siglo XX fue el siglo del derramamiento de sangre, el siglo XXI ha de ser el siglo del diálogo.

Si la humanidad continúa tratando sus problemas desde la perspectiva de la conveniencia personal, las generaciones futuras se enfrentarán a tremendas dificultades. La población global va en aumento y nuestros recursos son cada vez más reducidos. Pensemos en los efectos desastrosos de la deforestación masiva para el conjunto del clima, la tierra y la ecología global. Nos enfrentamos a una catástrofe porque, guiados por intereses egoístas, sin pensar en la familia completa de seres vivos, no tenemos en cuenta el planeta ni las necesidades de la vida misma a largo plazo. Si no pensamos en esos problemas ahora, puede que las generaciones futuras no sean capaces de hacerles frente.

2. EL AMOR Y LA COMPASIÓN COMO PILARES DE LA PAZ EN EL MUNDO

Según la psicología budista, la mayoría de nuestros problemas tienen su origen en el apego a cosas que erróneamente creemos permanentes. Guiados por esta percepción equivocada, consideramos que la agresividad y la competitividad son herramientas útiles en la búsqueda de lo que imaginamos y deseamos. Pero eso sólo fomenta más agresividad. Esta visión errónea siempre ha existido en la mente humana, pero nuestra capacidad para aplicarla ha ido en