



MINDROLLING INTERNATIONAL

JETSÜN KHANDRO RIMPOCHÉ

Transcripciones y Documentos

Cultivar las 12 Clases de Riqueza

Su Eminencia Jetsün Khandro Rinpoché, la noche de año nuevo de 2011 se dirigió a la sangha de todo el mundo desde el monasterio de Mindrolling en India vía web cast. Rinpoché expresó su aspiración de que el año nuevo sea un año de gran riqueza para todos. Rinpoché describe las 12 clases de riqueza que espera que los practicantes puedan cultivar a lo largo del año siguiente.

Todos vamos a entrar en un nuevo año e intentaremos empezarlo renovados y con un gran entusiasmo y optimismo. Me gustaría animaros a todos a que empecéis a cultivar ciertas “joyas” o cualidades que adornan.

Recuerdo ahora, hace muchos años, cuando se acercaba la época del Año Nuevo solíamos escribir postales con oraciones de buen augurio y otras de tipo occidental como, “Feliz año Nuevo. Rezamos todos por tu buena salud, felicidad y éxito”; o, “Te enviamos oraciones y buenos deseos de larga vida, riqueza y felicidad”. Ese es el tipo de felicitaciones que enviábamos. Esto fue mucho antes de que empezara a relacionarme con la sangha y los practicantes occidentales. Cuando me hice mayor y empecé a hablar con occidentales, la mayoría de ellos me preguntaba por qué un monasterio debería expresar en sus felicitaciones deseos de riqueza. ¿Por qué los orientales le dan tanta importancia a la prosperidad?



Bueno, ¿a quién no le gusta la prosperidad? ¿A quién no le gusta la riqueza? Todo el mundo trabaja duro para adquirir riqueza. Así que pienso que sería interesante usar la palabra riqueza esta año. Voy a desearos a todos “buena riqueza”. Que todo el mundo pueda adquirir una tremenda riqueza.

El significado de la riqueza

Riqueza es una palabra castellana. Lo que queremos decir con riqueza se dice en tibetano *nor*. Traducido simplemente, *nor* es “riqueza”; pero *nor* también es una palabra que se usa para algo precioso, como las joyas. ¡Que todo el mundo pueda tener buena salud y adquirir una riqueza tremenda, no solo dinero, que es lo primero que se viene a la mente en términos de riqueza! Me refiero aquí a cultivar las doce clases de riqueza.

Conformen pasen los años, por supuesto, esta lista podrá crecer. Empecé con siete y después pasé a diez. Entonces pensé que pararía en doce y las haría coincidir con los doce meses del año. Así que paré en doce y las emparejé con los doce meses. Al reflexionar sobre cómo incorporar algunas cualidades buenas y prósperas en nuestras vidas, que pudieran ampliar nuestra visión y apoyar nuestra devoción en el camino del dharma, podríamos llegar a otras tantas cualidades como estas. ¿Con qué apoyos os podríais permitir mejor el fruto de vuestras aspiraciones a la iluminación para el beneficio de uno mismo y los demás, con menos retos, menos obstáculos y mayor velocidad?

Pero no son solo doce cosas las que he traído así para charlar. Son cosas que aprendimos de nuestros maestros. Observándolos, recibiendo enseñanzas de ellos e intentando aprender del ejemplo de cómo vivieron sus vidas, esto nos permite acercarnos al significado del dharma más dentro de nosotros mismos, de forma que no se quede todo en un propósito intelectual o externo.

Primera: La Riqueza del Dharma

Domestica tu propia mente y habrás ganado la riqueza del Dharma

La primera riqueza que animo a todos que cultivéis es la riqueza del dharma. Dedicad algún tiempo a entender lo importante y precioso que es el dharma. Realmente no hay nada más precioso que el dharma.

Intentamos defender el samsara, concretamente siempre que nos llegan las obligaciones y responsabilidades. Siempre que la mente siente un poco de resistencia a soltar la autoabsorción y el autoapego, inmediatamente nos sale una especie de defensividad natural y pensamos que tenemos que luchar por el samsara. Decimos, “Vale, pero sabes que ciertas cosas en el samsara son importantes. El samsara tiene ciertas cualidades...” Una cosa muy inteligente con la que salimos es “Si no hubiera samsara, no habría nirvana”. Pero si nos tomamos un cierto tiempo en pensar cuidadosamente, usando nuestro propio análisis y observaciones verdaderas, no es difícil ver que el samsara no es otra cosa que un lodazal y conforme más indulgente seamos con él, más pronto o más tarde nos veremos atascados en él.

Ahora no estoy hablando de abandonar el samsara para cultivar el dharma. Sino que si uno es consciente de la preciosidad del dharma, uno entenderá la importancia de ir poco a poco disminuyendo y soltando el samsara, particularmente aquellas cosas que inducen o incrementan la autoabsorción y el autoaferramiento. Siem-

pre hay una gran autoindulgencia, una persona así siempre tiene dificultad con tener compasión, empatía, amabilidad, amor auténtico y con tener la capacidad de soltar el apego y el aferramiento. Un practicante que valora el camino de la liberación de verdad y la ve como la felicidad última, no encontrará difícil soltar todas esas distracciones y comprender la importancia de la realización. Esto no podrá ocurrir, sin embargo, hasta que empecemos a disminuir los patrones samsáricos neuróticos y a atesorar el dharma en nuestra vidas. Cultivad entonces la riqueza del dharma.

Dharma, como muchos de vosotros sabéis, significa simplemente “la verdad”. Cada día, es muy importante dar pequeños pero importantes pasos hacia el fortalecimiento de la práctica que nos lleva a la verdadera visión. Dad pequeños pasos. No lo intentéis todo a la vez. Igual que ahorráis religiosamente cincuenta céntimos, un euro, diez euros, quince euros, yendo al banco a hacer vuestros depósitos, de la misma forma fortaleced el impulso de vuestra práctica cada día, hasta que entendáis que el dharma significa la verdad tal como es.

Ganar la riqueza del dharma significa no ver todas las ilusiones como reales; no ver con la corrupción de una mente neurótica, emocional o sentimental. Significa ganar la fortaleza de ver las cosas como son verdaderamente, aunque sea por un fugaz momento. Trabajad duro para adquirir la riqueza de ver las cosas como son. Cuando sepáis como son las cosas de verdad, dejarlas ir es mucho más fácil y hacer lo correcto es siempre mucho más fácil.

Cultivar la riqueza del dharma significa domesticar la propia mente. Recordad, podéis intentar aprender, meditar y practicar muchas cosas, pero no habréis ganado nada hasta que no hayáis domado a vuestra propia mente. Como nuestros maestros decían siempre: Domestica la mente y habrás ganado la riqueza del Dharma.

Conforme pasen los años habréis escuchado muchas enseñanzas, leeréis muchos libros, os sentaréis en meditación y todo esto es maravilloso y bueno. Pero al hacer esas cosas aseguraos de atesorar la riqueza del dharma: viendo las cosas como son y domando vuestra propia mente. Si lo hacéis así, llegaréis a ser ricos en dharma.

De la misma manera, caer en los distintos reinos de la existencia samsárica y no ser capaz de liberaros a vosotros mismos de los sufrimientos del samsara sería un despilfarro de algo raro y precioso. Al conocer la preciosidad de la existencia humana, querréis mantenerla y no malgastarla.

Segunda: la Riqueza de la Buena Salud

La buena salud procede de una mente serena y hábitos saludables.

Es tan importante la segunda riqueza que os animo a todos a trabajar por ella: la riqueza de la buena salud. A veces pienso que los practicantes son descuidados con su salud. Una buena salud es muy importante. Una buena salud es una expresión del reconocimiento de la preciosidad de la existencia humana.

La buena salud procede de una mente serena y hábitos saludables. Habéis recibido muchas enseñanzas y sabéis mucho sobre las distintas filosofías del dharma. Vuestra creencia intelectual en la visión puede ser bastante profunda. Pero a pesar de eso, vuestro conocimiento puede no reflejarse en atesorar vuestra preciosa existencia humana. Ya sea a causa de malos hábitos como las drogas, fumar o el alcohol; o por cosas tales como enfadarse, ser opresivo, autodestructivo o vivir con una gran depresión o descontento, o no confiar en los demás. Con tales hábitos negativos no seréis capaces de cultivar los buenos hábitos que protegen la vida. Esta es la razón por la que, mentalmente, la mente pierde su serenidad y calma, y esto afecta también a vuestro cuerpo.

La buena salud es muy importante. Algunas cosas que son muy importantes para una buena salud son, por ejemplo, comer una dieta equilibrada y aprender a trabajar de verdad con vuestra respiración. Respirad profundamente; inhalad y exhalad. Trabaja con domesticar y entrenar vuestra respiración de forma que permita a la mente tener el apoyo más hermoso para calmarse y descansar todo lo que sea posible en su propia naturaleza. ¡Y aprended a meditar!

Cultivad la moderación en la vida. Vivid moderadamente y sed alegres. Ser alegre es muy importante para una buena salud, incluso si esa alegría pudiera ser a veces algo forzada. Como una medicina que debe tomarse con alguna disciplina, cultivad la alegría. Y mantened un interés por la vida.

Haced un esfuerzo por ser amables y ayudar a los demás. Si queréis estar saludables, intentad especialmente ser amables y de ayuda a los demás, libres de cualquier intención oculta o expectativas. Si vais a ayudar a los demás con intenciones ocultas o expectativas en vez de construir algo positivo en vosotros mismos, eso puede arruinaros la salud.

Uno de los secretos de una buena vida es aprender a encontrar alegría en silencio y soledad. Especialmente conforme os hacéis mayores, aprended a ser felices en si-

lencio y soledad. Una de las cosas extraordinarias que encontraréis en vuestros maestros —además es un secreto de su buena salud— es una alegría infantil por ser curiosos. Lo he observado en mis maestros, especialmente los grandes maestros, cómo puede hacer todo tipo de descubrimientos con las cosas más simples. Esas son mentes iluminadas, pero aún así se toman un ávido interés por las cosas más simples y pequeñas. Al mismo tiempo, su curiosidad maravillosa infantil carece de una innecesaria profundidad o pegajosidad. Es simple alegría, y de esa alegría procede la simplicidad y la gran felicidad y contento. Eso, creo, que estimula realmente la buena salud y ayuda que todo su sistema se mantenga saludable.

Cultivad todo lo que podáis las buenas cualidades que construyen una vida buena y llena de salud. Si estáis física y mentalmente sanos, seréis un buen recipiente en el que la visión del dharma puede manifestarse con pocos obstáculos e impedimentos.

Tercera: la Riqueza del Éxito

Desde la perspectiva del dharma, la riqueza del éxito procede de la energía de la decisión: ser decisivo y tener una mirada sencilla de las cosas.

La tercera riqueza que uno debe intentar cultivar y aprender sobre ella es la riqueza del éxito. Ahora bien, ¿qué es el éxito? Como una persona espiritual o practicante, frecuentemente vives con el estereotipo de no ser exitoso en la vida. Mucha gente que dedica sus vidas al dharma tienen el miedo de no ser aceptados en el mundo y de que ser exitosos en el dharma no es un “éxito”. ¿Que significa entonces el éxito en realidad?

Para ser exitosos, hay que entender lo que es el éxito. Desde la perspectiva del dharma, la riqueza del éxito procede de la energía de la decisión: ser decisivo y tener una mirada sencilla de la cosas. Tomas una decisión y permaneces firme, constante y paciente con esa decisión. Esto te lleva a la riqueza del éxito. Para ser victorioso o exitoso en cada acción que adoptes —no importa que sea grande o pequeña— debes aprender a ser resuelto, paciente y firme en tus decisiones.

Para tener la riqueza del éxito, no empieces nunca algo con el pensamiento, “¿Y si no funciona?” Con ese tipo de actitud antes incluso de empezar, acabarás solo planificando. Si empiezas algo suponiendo que no va a funcionar o no estando contento con lo que empiezas, harás cosas, pero las harás sin ganas. Si empiezas una

cosa y después te vienen otras ideas; si estás completamente inspirado de día y de noche, con ese tipo de actitud puedes llegar a ser muy bueno planificando cosas, pero no tan bueno en llevarlas a buen término. Te pasarás todo el rato pensando y pensando, preocupándote y preocupándote y la vida se acaba y nada bueno o de beneficio substancial para ti y los demás se logrará finalmente.

El éxito no trata solo de llegar a ser rico y famoso, o de tener un título o algo así. El éxito es ver hasta el final cualquier cosa que estés haciendo. El éxito consiste en disfrutar con lo que estés haciendo. Incluso si es barrer el suelo o lavar los platos, hazlo bien. Hazlo con alegría. Míralo hasta el final. Hazlo sin segundas intenciones. Hazlo porque sabes que puedes lograrlo. Encuentra la alegría del éxito y la riqueza del éxito en tener esa actitud en la vida.

El éxito debe entenderse como hacer lo mejor que puedas sin considerar el resultado. Tener esa actitud en relación con el éxito entrena la mente a ser libre de las esperanzas, de las expectativas y de las trampas de todas las cosas materiales. Algunas personas hacen cosas simples, pero las hacen con resuelto interés, las ven en su totalidad y encuentran mucha alegría haciéndolas. Puede ser algo tan sencillo como plantar un árbol o hacer de comer.

Cuando vuestra actitud hacia las cosas grandes o pequeñas se mantiene de verdad así, tenéis el brillo del éxito en vuestra vida. Esta es la tercera riqueza. No importa aquello que os propongáis o intentéis hacer, intentad hacerlo con éxito y reunid la riqueza del éxito en la vida.

Cuarta: la Riqueza de la Valentía

*Cuando sueltas las tendencias negativas, cuando las dejas ser,
cuando estás libre de ellas, entonces es cuando has ganado la riqueza
de la valentía.*

La cuarta cualidad de la riqueza que muchos de nuestros practicantes necesitan cultivar es la riqueza de la valentía. Hablamos a menudo de construir confianza, siendo audaces y cultivar la valentía. ¿Pero qué es el valor?

Hay muchas formas de enfocar el tema del valor. Una forma es ver el valor como el ser capaz de no tener nuestros miedos: el miedo de no tener éxito, por ejemplo. Para ser valientes y audaces debemos primero mirar al miedo. Cuando ni siquiera habéis empezado algo, mirad la actitud que tenéis. ¿Tenéis miedo de no tener éxi-

to? ¿Tenéis miedo de comprometeros, de cometer errores, o de empezar de cero?

Pongamos el Ngöndro por ejemplo. Si un maestro dice, “¿Por qué no empiezas desde el principio?” puedes verlo como que algo ha fallado. No lo ves como empezar de cero o madurar de una manera más hermosa. Este empezar de cero no quiere decir que hayas fallado en algo. Se trata de la actitud. Observad vuestra actitud para ver si tenéis miedo de empezar de cero.

Otro signo de falta de valor es el miedo a dejar ir el pasado. Quedarse solo persiguiendo el pasado, con demasiado miedo de dejarlo ir; demasiado miedo de hacer algo aparte de los patrones habituales, esa es otra tendencia que construye la falta de coraje. ¿Cómo seréis capaces de manifestar de verdad la visión del dharma si no sois lo suficientemente valientes de liberaros de los patrones habituales y perseverar en trabajar por disminuir las tendencias habituales? Cuando soltáis las tendencias negativas, cuando os liberáis de ellas, entonces es cuando ganáis la riqueza de la valentía.

Cuando a las personas les falta valor, les falta felicidad. Si incluso antes de acometer algo, empezáis con dudas, “¿Tendé éxito? ¿Ganaré? ¿Qué pensarán los demás? ¿Debería o no debería? ¿Qué si pasa esto? ¿Qué si pasa eso?”, hay demasiados números, demasiadas vacilaciones y dudas. Esto lleva verdaderamente a una completa falta de valor. Y cuando la riqueza de la valentía falta en la vida, la transformación y la transición desde las cualidades negativas a las positivas será muy difícil. La transición del samsara al nirvana será muy difícil porque el apocamiento de vuestra actitud siempre será un gran obstáculo.

Creo que esto es verdad para todos, pero en estos días es especialmente cierto en la generación más joven. Es un hecho desafortunado ser muy poco cuidadoso en mirar dentro de uno mismo, en examinarse uno mismo desde dentro y empezar a conocerse mejor a uno mismo, y tomar eso entonces como referencia para intentar trabajar con uno mismo y construir una persona mejor. En vez de eso, se le da una tremenda importancia a la presentación de la propia imagen basada en las expectativas y opiniones de los demás, la presión de los iguales y otras circunstancias mundanas. Este tipo de imitación se ha hecho demasiado importante. En vez de conocerse de verdad a uno mismo, uno se vincula a opiniones externas. Entonces se vive en una gran confusión. Cuando esa confusión aumenta más y más se produce algo así como una crisis de identidad. Y si no te conoces a ti mismo, ¿Qué es eso con lo que vas a trabajar?

Como practicantes estáis intentando domesticar la mente y transformándoos a vosotros mismos. Pero si no conocéis con qué estáis trabajando, entonces todo se convierte en algo muy fingido. Este es el motivo por el que nos comportamos de cierta forma frente al maestro o en un entorno de sangha y después nos relajamos y volvemos a ser de otro modo en otros entornos. Cuando esa confusión persiste, no tendréis una base sólida o una consciencia de sobre qué base estáis trabajando.

Es muy importante conocer continuamente cómo trabajar con vosotros mismos. Trabajar con vuestro yo lleva consigo una gran confianza y una gran capacidad en ir más allá de las dudas y vacilaciones. Surge un tipo de certeza. Esta es la base buena para construir vuestra valentía y confianza, que es algo muy importante.

Para el trabajo de mirar de verdad dentro de uno mismo y conocerse a uno mismo mejor, ser más introspectivo, el silencio es especialmente importante. El silencio es importante para saber qué es lo que uno sabe. Saber cuáles son vuestras buenas cualidades y ampliarlas; para mirar a las negatividades con las que lucháis y trabajar con los antídotos para disminuirlas, estas cosas son importantes. Ese es el signo de la valentía en vuestra vida.

Quinta: la Riqueza de la Amistad

Aprende a cultivar tu propia mente de forma que tú, tú mismo, seas el amigo ideal. Esta es la forma de ver la amistad.

La quinta riqueza es la riqueza de la amistad. Tener una actitud cariñosa, un sentido de pertenencia, una flexibilidad que se ajusta con facilidad a todas las situaciones, y anima a los demás en el camino de la virtud, estos son signos de ser buenos amigos. Lo que me viene a la mente es una cita de las enseñanzas de los sutras de Buda: "A un amigo no sincero y neurótico hay que tenerle más miedo que a una bestia salvaje. Una bestia salvaje puede herir tu cuerpo pero un mal amigo te herirá tu mente".

Esto es muy, muy cierto. La sangha se compone de muchos buenos amigos; pero para tener buenos amigos debéis aprender a ser un buen amigo. La amistad requiere que los amigos sean responsables de mostrar el camino a una mayor consciencia y corduras básicas.

Hay gente que proyecta sus propias inseguridades y neurosis en sus amigos, cosa que es verdaderamente muy peligrosa y dañina. Uno debería apartarse de tales

amigos en aquellos momentos en que la mente no es capaz de mantener con fuerza completamente inseparables la visión y las acciones. Llegará el día en que tendréis suficiente confianza en la visión como para estar entre todo tipo de personas y en todo tipo de entornos; llegará el día en que ellos no sean suficientemente fuertes como para influenciar vuestra mente. Pero en un estado frágil, seréis fácilmente influenciados. Así que debéis ser muy cuidadosos en evitar situaciones en las que un entorno de neurosis os haga incluso más neuróticos.

Como amigos, tenéis que ser cuidadosos de verdad en no proyectar nunca vuestras propias inseguridades y neurosis de tal forma que causen que la mente de otra persona se desvíe del camino del dharma, el camino de la verdad. Hay personas que piensan que permitirle a alguien que te haga más neurótico es signo de buena amistad. Esto no es cierto. Permitir que la influencia de un amigo te dirija hacia lo peor de la neurosis humana no es ser buen amigo. Es ser un loco.

Tienes que entender lo que es un buen amigo para adquirir la riqueza de la amistad. Primero, aprende a cultivar tu propia mente de tal forma que tú, tú mismo, seas el amigo ideal. Esta es la forma de ver la amistad. En vez de decir, "Vale, voy a alejarme de todos estos amigos porque son muy neuróticos", primero trabaja contigo mismo. No busques el amigo perfecto sino conviértete tú en el amigo perfecto. Entonces te darás cuenta de que el mundo no es un lugar solitario después de todo. Así que este año trabaja en levantar la riqueza de la amistad.

Sexta: la Riqueza de la Habilidad

La riqueza de la habilidad consiste en conocer cuál es tu habilidad.

Ahora, ¿qué es la riqueza de la habilidad? Algunas personas son buenas escribiendo. Algunas son buenas debatiendo, eso es también una habilidad. Algunas son buenas con la música, o cocinando o limpiando. Algunas personas tienen buena voz; algunas memorizan muy bien; algunas son buenas administradoras; algunas pueden hacer reír a la gente. Algunas personas pueden dirigir bien y algunos pueden seguir bien. La riqueza de la habilidad consiste en conocer cuál es tu habilidad.

Debes reconocer tu propia habilidad y trabajar con ella. Muchas personas no reconocen sus propias habilidades. En vez de intentar construir sobre aquello que llevan dentro, siguen mirando fuera y, envidiosos, intentan imitar las habilidades de los otros. Pero de esta forma, nunca obtendréis la riqueza de la habilidad. Cuando

no conoces tu propia habilidad, estás desprovisto de la riqueza de la habilidad.

Hay habilidades de diferentes tipos, deberíais aprender a apreciar eso. La analogía tradicional es la de Avalokiteshvara de mil brazos, o Chenrezig, en tibetano. Recuerdo a Kyabje Trichen Rinpoché contándome eso, de todos los distintos simbolismos, esta forma personifica la total habilidad. Si miráis a la iconografía de esa figura, veréis que la compasión de Avalokiteshvara se manifiesta con mil brazos, y los mil brazos y manos son exactamente iguales. Ninguno es mayor o menor que otro, más o menos importante, de la variedad de brazos cada uno es parte del único cuerpo del bodhisattva.

La riqueza de la habilidad se produce cuando conoces qué eres capaz de hacer. Cuando lo haces bien, con felicidad y alegría auténticas, entonces se convierte de verdad en una fuente de bondad para los demás y para ti mismo. Incluso la más simple y trivial de las habilidades puede ser una gran riqueza. Aprende entonces a disfrutar con cualquier cosa, grande o pequeña que puedas hacer bien. Esta es la riqueza de la habilidad.

Muy a menudo me entero de que en vez de descubrir y atesorar con lo que podríais contribuir mejor, dedicáis más tiempo mirando la habilidad de otros y deseando tenerla. Podéis cocinar muy bien pero cuando escucháis un umdze maravilloso, pensáis, “cualquiera puede cocinar bien. Me gustaría llegar a ser un umdze”. Desafortunadamente no tenéis la voz, o podéis no conoceros la liturgia o quizás no la hayáis hecho nunca antes. Estas cosas sencillas ocurren. Entonces en vez de atesorar aquello con lo que podríais contribuir mejor, perdéis mucho tiempo intentando obtener las habilidades de otros. No hagáis eso.

Este año dedicad tiempo a adquirir la riqueza de la habilidad, vuestra propia habilidad. Descubridla. Hacedla hermosa. Haced que sea una fuente de generosidad para los demás y una fuente de felicidad para vosotros mismos. Disfrutad con eso y dádselo a los otros. De la misma manera, trabajad duro para adquirir la séptima riqueza, la riqueza de la risa.

Séptima: la Riqueza de la Risa

En plena risa, el universo entero se lanza en un caleidoscopio de nuevas posibilidades.

Estaba leyendo una cita sobre la risa en la que Buda dijo: “En plena risa, el univer-

so entero se lanza en un caleidoscopio de nuevas posibilidades". Creo que hay mucha sabiduría en eso. ¿En dónde se dice que cuando te conviertes en un practicante de dharma tienes que llegar a ser tan serio en tu profundidad que pierdas la risa en la vida y sin risa te conviertas en alguien serio y triste? Si fuera así, en el futuro, tendríamos que ser serios bodhisattvas que han olvidado la felicidad y la risa. Pero esto está en contradicción con lo que es la falta de egoísmo, la iluminación y la consciencia despierta.

Es muy importante no perderse en todas las hipocresías, simulaciones y asunciones que tenemos sobre los diferentes aspectos de una realización madura y comprensión del dharma. Es muy importante reconocer que conforme más comprendáis el dharma, más ligero será vuestro corazón y menor vuestro autoaferramiento, vuestra estrechez y tensión. Cultivad la risa en vuestra vida: si es posible una risa plena y sincera cada día.

La risa siempre se basa en una mente con el valor de tener sentido del humor sobre sí misma. Tomarse a uno mismo demasiado en serio, calibrando constantemente uno mismo sus propias opiniones o las de los demás, siendo excesivamente ambicioso, especialmente con obtener la iluminación, estas son maneras seguras de perder la risa de la vida y convertirse en alguien muy estirado. Nunca oí hablar de un Bodhisattva estirado o un Buda sin ego muy estirado. Cultivad pues la relajación de la autoimportancia.

Cuando os fijáis de verdad en el dharma y el significado de las enseñanzas, os preguntaréis por qué mantener esa tensión. Ya que no hay nada que sostener, empezareis a ver la locura que es hacer las cosas tan serias: ser bueno con seriedad, meditar con seriedad, alcanzar cosas en serio, escuchar con seriedad. ¿Por qué hacemos todas esas cosas serias? ¿Ante quién intentamos alardear de esta seriedad? Si comprendéis de verdad el dharma, os encontraréis con la pérdida de tensión que viene de dejar la autoimportancia. Os reiréis un poco más de vosotros mismos y de la seriedad que viene con el apego o el odio; os reiréis más de todo aquello que se planifica hacer en el futuro y que nunca llega y de todo aquello que hagáis que sea verdaderamente risible y humorístico. Hay buenas recomendaciones para construir una risa buena de corazón en vuestra vida.

Si podéis descansar un poco en esa risa, podréis encontrar que es una forma mucho mejor de ampliar vuestro conocimiento de la práctica que cualquier fingimiento que construyáis en vuestra vida. Otra cosa que me viene a la mente es algo que el Buda dijo en uno de los Sutras:

Cuando os deis cuenta de lo perfecto que realmente es todo, echaréis la cabeza hacia atrás y reiréis al cielo.

Recordadlo. Para reír, necesitaréis soltar la crítica. Disfrutad de la simplicidad. Id más allá de la competitividad. Mantened vuestra mente vasta y flexible y aprended a amar a los demás y llevarse bien con ellos. Aprended a ver el humor en lo seriamente que hacemos las cosas y en como nos regodeamos en las complicaciones, especialmente en las complicaciones. Por ejemplo en las sanghas, las complicaciones sobre los títulos y los papeles que asumimos. Cuando te tomas muy seriamente ser un maestro o un buen meditador o chopön, o lo que sea, aprende a reírte de ti mismo. Y en esa risa, realmente relájate y suéltalo. Encontrarás que es una experiencia tremendamente poderosa en vuestra práctica y meditación.

Octava: la Riqueza del Contenido

La riqueza del contenido procede de tomarse tiempo en reconocer y apreciar lo que ya tenemos.

La octava riqueza que podríamos trabajar para adquirir, es la riqueza del contenido. Tendemos a olvidar que la felicidad no procede de obtener lo que no tenemos. La felicidad procede de reconocer y apreciar lo que tenemos.

¿Cuánto tiempo pasamos en ser realmente felices y estar agradecidos con lo todo que tenemos ya, frente al tiempo que pasamos pensando en lo mucho más que necesitamos para ser felices de verdad? La riqueza del contenido procede de tomarse tiempo en reconocer y apreciar lo que ya tenemos. Debemos estar verdaderamente agradecidos por estas cosas: por las personas de nuestra vida, por todos los momentos que somos capaces de vivir en nuestra vida, que tantas personas, tantos seres no pueden disfrutar.

Si pudierais desarrollar una sensación de consciencia de la cantidad de seres que realmente están sufriendo intensamente, tendríais mucho más contenido en vuestra vida. Cuando uno no aprecia lo que tiene, uno siempre está mirando afuera con una sensación de insatisfacción. Una persona así se pierde toda la paz y felicidad en la vida. Como decían siempre nuestros grandes maestros:

La persona más rica es la persona contenta.

El contenido no puede venir de quien siempre está comparándose con otros o dependiendo de cosas externas que le hagan a uno una mejor persona. El contenido viene de conocer, aquí y ahora, quién es uno y llegar a ser capaz de generar benefi-

cio sin parangón para uno mismo y los demás.

Quien quiera que seas, donde quiera que estés: esta persona es la mejor persona, y este es el momento en el que una inagotable cantidad de bondad puede surgir para los demás.

¿Qué lo impide? Normalmente es esa idea brillante extraordinaria que tenéis de que es necesario hacer algo más o ser como algún otro, quizás un gran bodhisattva. De repente piensas, “Me gustaría convertirme en Shantideva”. Este tipo de idea o plan fantástico disminuye tu verdadero potencial, que puede no ser tan grande como la gran compasión o bondad de un ser iluminado, pero tu perro viviría una vida más feliz; los miembros de tu familia disfrutarían más de ti; y tú, tú mismo, podrías estar genuinamente alegre por un momento. Encontrar la sabiduría y la bondad en eso es encontrar la riqueza del contenido.

Cuando estáis contentos, os daréis cuenta de que es la mejor base sobre la que vendrá toda la bondad, generosidad, compasión y amabilidad con los otros. Una persona contenta es una persona alegre. Él o ella es una persona con la que todos se sentirán felices; una persona que es inspiradora para los demás y verdaderamente a disposición de los demás. Cuando no hay satisfacción, estáis preocupados adquiriendo cosas para vosotros mismos. Y cuando esa preocupación es muy grande en vuestra vida, ¿cuando vais a tener tiempo de pensar en los demás? Así que la octava clase de riqueza es construir la riqueza del contenido.

Novena: la Riqueza de la Humildad y la Dignidad

El antídoto del ego es la humildad. Al mismo tiempo, uno debe tener dignidad: la dignidad y gracia de mantener la confianza como referencia dentro de uno mismo.

La novena es la riqueza de la humildad y dignidad. Entre los tibetanos hay un dicho: una persona que piensa que es mejor o que está por encima de otros porque es más sabio, más capaz, tiene más conocimientos o estudios es como alguien que se sienta en el pico más alto de la montaña más alta. ¿Y qué es el pico de esa montaña? Un lugar muy frío. Es muy duro, es muy solitario y nada crece allí. Por otro lado, una persona que cultiva la humildad y se pone a sí mismo en una posición más baja se dice que disfruta viviendo en la tierra fértil de la llanura.

La humildad es una cualidad maravillosa que debe cultivarse, especialmente por los practicantes. Pero por la razón que sea y sin pretenderlo, todos experimenta-

mos una tremenda arrogancia, en particular los practicantes espirituales, una arrogancia condescendiente. Por lo tanto cultivar la riqueza de la humildad es muy importante. ¿Pero cómo se desarrolla la humildad?

La humildad viene aprendiendo a alegrarse de la felicidad de los demás. Viene dejando ir el propio ego, apreciando a los demás y desarrollando una perspectiva más amplia y flexible en la vida. La humildad solo puede surgir en el que es confiado y comprende la dignidad y el respeto propio. La humildad es muy difícil si a uno le falta la confianza en trabajar consigo mismo. Siempre encontraréis que conforme mejor y más instruido es el practicante, conforme más él o ella aprende y reconoce de verdad de qué trata el dharma, más simple y más humilde se hace esa persona.

Siempre que hay un hueco entre la visión y la acción o hay emulación de la visión en la vida diaria, siempre encontraréis que el aprendizaje de la persona no lleva consigo necesariamente la confianza en la visión. Debido a ese hueco, encontraréis inseguridad y una necesidad de presentarse o de colocarse por encima de los demás. Eso es ego.

Si miráis a nuestros grandes maestros, encontraréis que con lo instruidos y realizados que son, aún son más humildes. Ya que tienen una perspectiva mucho más amplia de las cosas como son, hay una inmensa humildad en su naturaleza. Y como su perspectiva no está continuamente autoorientada, esa humildad les permite trabajar con los demás de verdad y trabajar para los demás de una forma mucho mejor. Es muy importante entonces permitir que el apego al ego disminuya, soltarlo y permitirse la riqueza de la humildad en la propia vida.

Y aunque la humildad es importante, la dignidad es también muy, muy importante. La humildad y la dignidad van juntas. Lo que quiero decir con dignidad, aquí, es la dignidad de la mente sobre todo. Dignidad significa no ser autoabsorto.

La dignidad solo puede surgir en una persona que reconoce y confía en la bondad básica natural. Es el verdadero honor y la capacidad de ser leal. Cultiva una cierta nobleza; podría decir incluso que eleva la mente a un alto sentido de lo que es correcto y de la acción correcta a tomar. Una persona con dignidad es alguien que es sincero que detesta las acciones malvadas y desagradables. Es alguien que se opone a la maldad, a las intenciones infames y a cualquier deseo de dañar a otros. Alguien que cultiva la dignidad de la mente desarrolla amabilidad en su actitud y conducta.

Cualquier vicio es incompatible con la dignidad. Alguien que perjudica a los demás o que encuentra ganancia o felicidad en el daño a los demás, alguien cuyo

pensamiento lineal y enfoque vital lo hace autoorientado y autoindulgente, tal persona no tiene dignidad alguna. Y cuando la humildad y la cualidad de dignidad están ausentes, es muy difícil para una persona así salir del yo y de la autoabsorción o tener tiempo o disponibilidad para beneficiar a los demás.

Para los practicantes que estén meditando y haciendo todas estas prácticas y estén dedicando su vida entera al dharma, el fruto o resultado final de esto es ser de beneficio a los demás. Finalmente de lo que se trata es de ser verdaderamente compasivos y capaz de verdad de generar tanta bondad que puedas compartirla con todos los demás. ¿Qué otro propósito tendría la iluminación sino el de servir de beneficio a los demás? ¿Y cómo podría eso ser posible cuando el ego y las trampas del ego son tan fuertes que no puedes pensar más allá del propio ego?

El antídoto del ego es la humildad. Al mismo tiempo, uno debe tener dignidad: la dignidad y gracia de mantener la confianza como referencia dentro de uno mismo. Aquel que mantiene el tesoro del dharma dentro de la propia vida deberá estar libre de todas las negatividades y ser capaz de elevarse verdaderamente a sí mismo. Entonces, cultivad la riqueza de la humildad, trabajad después en cultivar la décima riqueza, la riqueza de la amabilidad.

Décima: la riqueza de la amabilidad

Uno es más pobre que el más pobre cuando todo lo que hace uno es para lograr algo para uno mismo únicamente. Tales personas no conocen la alegría o la paz en la mente.

Hay una palabra en Hindi, *swarth*, que procede de las palabras *swa* y *arth*. *Swa* significa “uno mismo” y *arth* se traduce en general como “significado”; pero lo que quiere decir *swarth* en realidad es “cumpliendo constantemente con las demandas del yo”. En castellano le llamamos a estos simplemente *egoísmo*.

Dedicad algo de tiempo a trabajar con las palabras *swa* y *arth*. ¿Cualquier cosa que haces, dices o piensas va seguida constantemente de: “De qué me puede servir esto”; o de: “Cómo puedo conseguir lo que quiero”; o “Cómo puedo cambiar lo que está pasando de forma que pueda beneficiarme”? Si esa es tu preocupación completa, nunca serás amable.

Para desarrollar la riqueza de la amabilidad, tendrás que cambiar esta actitud a su opuesta. Ser amable es pensar en los demás. Se dice en las enseñanzas: Uno es más pobre que el más pobre cuando todo lo que hace uno es para lograr algo para uno mismo únicamente. Tales personas no conocen la alegría o la paz en la mente.

Pensad en eso. Si toda tu vida se orienta hacia obtener algo para ti mismo, te estás

privando a ti mismo de la riqueza de la amabilidad. Y en donde no hay amabilidad, no puede darse el significado de ningún aspecto del dharma que practicamos. Entonces, si estáis celebrando el Año Nuevo como practicantes, si estáis meditando o en retiro, o rezando, o haciendo vuestros diferentes rituales y prácticas, aseguraos de que cada práctica se hace para cultivar la riqueza de la amabilidad.

Si sois amables, tenéis el dharma y toda la visión inculcada correctamente en vosotros mismos. Donde la amabilidad está ausente, todo lo que hacéis está desfigurado como cualquier otra actividad mundana, llena de autoindulgencia.

Undécima: la Riqueza de Escuchar

La riqueza de escuchar construye la consciencia despierta, que es la base correcta de cualquier realización, sabiduría, amabilidad y de todas las buenas cualidades.

La undécima riqueza es la riqueza de escuchar. Uno debe aprender a escuchar. Incluso en el camino tradicional de la práctica, escuchar siempre se ha visto como la puerta de entrada a la contemplación, a la meditación, a la sabiduría, al cultivo de la amabilidad y demás. Muchos de nosotros dedicamos mucho tiempo contándole cosas a la gente, hablando con la gente, y para algunos de nosotros demostrando abiertamente lo mucho que sabemos. Incluso entre los amigos y los miembros de la sangha, con frecuencia se supone que el que puede decir más es el más capaz o instruido. Pero sería bueno repensarse esto. Alguien que habla demasiado podría ser en realidad el más neurótico y loco.

Aprended a cultivar la riqueza de escuchar y atender. La riqueza de escuchar construye la consciencia despierta, que es la base correcta de cualquier realización, sabiduría, amabilidad y de todas las buenas cualidades. Para adquirir la riqueza de escuchar, primero aprende a escuchar a otros. Escucha a tu familia, escucha a tus seres queridos, escucha a los animales, escucha la entorno y a los cambios en la naturaleza. Escucha a tus colegas y a la persona que se sienta a tu lado.

Y lo que es más importante, aprende a escuchar tu naturaleza básica. ¿Cuánto tiempo dedicáis a escuchar vuestra naturaleza primordial inherente? De esta forma, trabajad en adquirir y construir la riqueza de escuchar.

Duodécima: la Riqueza de la Renuncia

Suelta el yo y lo soltarás todo.

La duodécima riqueza se puede llamar simplemente la riqueza de la renuncia. En

los sutras, de nuevo dijo el Buda: “Suelta el yo y lo soltarás todo”. Cuando nos olvidamos de esto, intentamos soltar muchas cosas pero nunca soltamos el yo. Y cuando esto pasa, la renuncia no se entiende correctamente. Para los practicantes del dharma, el camino entero es el camino de la cesación y la renuncia.

Con el fin de cultivar ese camino, uno debe trabajar en cultivar una comprensión minuciosa y correcta de la riqueza de la renuncia. La renuncia no consiste en retirarse en una soledad autoabsorta. He escuchado a muchas personas decir cosas como: “Me encanta estar en retiro. Me encanta ser un renunciante y dedicarme solo a mi práctica”. Pero eso bien podría ser nada más que retirarse en la autoabsorción. La renuncia consiste en dejar caer todos los muros que hemos construido para dividir lo que es *yo* de lo que es *lo otro*. Por lo tanto cultivad lo que el Buda dijo: “Suelta el yo y lo soltarás todo”.

Cuando se cultiva la riqueza de la renuncia, nos libera de tal forma que no queda nada salvo una disponibilidad expansiva para los demás.

Dedicad algún tiempo en pensar en estas doce clases de riqueza. Si es posible, intentad sumaros a ellas. ¿Qué clase de riqueza necesitáis para cultivar o producir cambios en vuestra vida que no esté a vuestro alrededor y dentro de vosotros?

¿Qué cosa haría que esta vida estuviera llena de alegría y fuera una fuente de felicidad para vosotros mismos y los demás y ampliara enormemente vuestra comprensión y realización de todas las enseñanzas y de las prácticas que hacéis?

¿Por último, no sois vosotros los afortunados que habéis recibido tantas enseñanzas, la rueda del dharma profundo y absoluto, y quienes también vivís mucho en un mundo relativo? No tenemos más remedio que encontrar un equilibrio entre lo relativo y lo absoluto. Siempre que olvidamos la necesidad de equilibrar estos dos, podemos acabar dañando uno u otro. A veces despreciamos el mundo relativo y las responsabilidades fundamentales que tenemos hacia nosotros mismos y todos los seres sintientes. Olvidamos cultivar las buenas cualidades que podrían llevarnos de verdad a la maduración de la visión en nuestra actitud y nuestra conducta, o acción, en esta vida.

En el otro extremo, podríamos vivir en un reino profundamente intelectual. Pero habiéndonos encontrado con el dharma, sería muy triste si todo acabara en profundas ideas intelectuales. Eso no sería nada bueno para uno mismo ni para los demás.

Existe la posibilidad de que todos podamos despertar al hecho de que somos al-

guien que debe, en su propia vida, unir y ampliar esta profunda visión del dharma que hemos recibido y continuamos recibiendo en la forma de todas las enseñanzas. Al mismo tiempo, debemos reunir juntas todas estas joyas de bondad, estas cualidades sensatas en nuestra vida, igual que esas joyas que adornan y hacen más bello el vaso en el que la visión profunda se puede manifestar como una mente iluminada.

Espero que —en lugar de las muchas formas diferentes en las que podemos pasar el año próximo— todos nosotros empecemos a equilibrar y unificar estas cualidades relativas y la visión absoluta en nuestras vidas. Animo a todos a hacerlo así, empezando, por supuesto, conmigo misma. Intentaré de verdad trabajar con esto y os animaré a todos para que os unáis conmigo. Pensar en esto puede ser una buena manera de decir adiós al año viejo y dar la bienvenida al Año Nuevo.

Me gustaría terminar enviando mis mejores felicitaciones y deseos de un Año Nuevo de todos los que estamos aquí. Tenéis todo mi amor y mejores deseos. Espero veros a todos este año, pero hasta entonces, cuidaos. Trabajad bien con vuestras prácticas y sed felices con las circunstancias afortunadas que las que todos habéis nacido. Estad contentos. Ved toda la bondad que os rodea. Y conforme vaya avanzando este año, tened como vuestro mejor punto de referencia el llegar a ser alguien que comparte y da solo felicidad genuina e inspiración a los demás. Con todo mi cariño, adiós a todos.

Fotografía: ©2013 Mindrolling International; editora de la transcripción, Lopön Helen Berliner. Este artículo transcrito no puede ser reproducido ni distribuido sin el permiso expreso de Dharmashri Foundation. Los interesados pueden contactar con: samtentseretreat@gmail.com.