



Dalai Lama
El corazón
de la
meditación

Traducido y editado del tibetano
por Jeffrey Hopkins a partir de
conversaciones entre ambos

EL CORAZÓN DE LA MEDITACIÓN

DALAI LAMA

Enseñanza sobre
Las tres claves que traspasan el núcleo
de Patrul Rinpoche

Traducción del inglés de
Alejandra Devoto

m̄r

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal) Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *The Heart of Meditation*

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta

Imagen de la cubierta: mandala tibetano

Fotografía de la contracubierta: © Catherine Cabrol/Kipa/Corbis/Cordon Press

Publicado de acuerdo con Shambhala Publications Inc., Boston

© The Dalai Lama Trust, 2016

© Alejandra Devoto Carnicero por la traducción, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Ediciones Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.mrediciones.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-270-4260-5

Depósito legal: B. 4.712-2016

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

Printed in Spain - Impreso en España

ÍNDICE

PRÓLOGO	13
---------------	----

PRIMERA PARTE

EL CAMINO BUDISTA

1. MI FOCO	21
2. EMPATÍA. <i>La práctica básica</i>	29
3. MEDITACIÓN. <i>Canalizar la fuerza mental</i>	35
Identificar la mente	39
Técnica.....	41
4. CONOCIMIENTO. <i>El objetivo de la concentración</i>	43
Empezar por uno mismo	45
El camino hacia la iluminación	47
Cualidades de la budeidad.....	53

SEGUNDA PARTE

INTRODUCCIÓN A LA GRAN PERFECCIÓN

5. EL PRINCIPIO FUNDAMENTAL QUE TIENEN EN COMÚN TODAS LAS ÓRDENES DEL BUDISMO TIBETANO.....	59
---	----

ÍNDICE

La conciencia íntima está presente en todo tipo de conciencia.....	61
La práctica del camino ahora.....	62
6. LA MENTE INNATA DE LA LUZ CLARA.....	65
Sin esfuerzo	65
La centralidad de la mente de luz clara....	66
Tipos de libros.....	67

TERCERA PARTE

COMENTARIO SOBRE *LAS TRES CLAVES*

QUE TRASPASAN EL NÚCLEO DE PATRUL RINPOCHE

7. LA PRIMERA CLAVE. <i>Introducción a la conciencia íntima</i>	75
Relajarse.....	76
Dejar de pensar por un rato.....	77
El choque.....	78
8. EL CAMINO SUPREMO PARA DESCANSAR	83
Niveles de conciencia.....	83
La luz clara dentro de toda la conciencia..	97
9. LA BUENÍSIMA MENTE DE DIAMANTE	99
Dirigir la atención al espacio	100
Identificar la conciencia íntima.....	100
10. LA SEGUNDA CLAVE. <i>Mantener la meditación</i>	103
No hay peligro.....	104
Las nubes y el cielo	105
El encuentro entre madre e hija	106
La luz clara de la muerte.....	107
Las luces claras madre e hija en el poema	109

ÍNDICE

Permanecer en la experiencia	109
El manejo de la interferencia	110
La meditación interna y la externa son similares.....	111
Tres formas de liberarse de las ideas	112
11. EL ENFOQUE GRADUAL.....	115
El peligro	116
Tomar una decisión.....	117
12. LA TERCERA CLAVE. <i>Autoliberarse</i>	119
El espacio de no participación.....	120
La diferencia crucial.....	122
La confianza	123
13. LA SINGULARIDAD DE LAS TRES CLAVES	125
El altruismo	126
La grandeza del camino	126
La tríada de visión, meditación y comportamiento.....	130
Las últimas líneas del poema	136

CUARTA PARTE

COMPARACIÓN DE LAS ESCUELAS DE LAS ANTIGUAS Y LAS NUEVAS TRADUCCIONES

14. ESTRUCTURAS BÁSICAS DE LA ESCUELA DE LAS ANTIGUAS TRADUCCIONES DE LA GRAN PERFECCIÓN	139
Las dos verdades	139
Base, caminos y frutos.....	143
Un significado especial de «meditación»...	148
15. RECOMENDACIÓN.....	153

ÍNDICE

APÉNDICE. <i>Las tres claves que traspasan el núcleo</i>	157
BIBLIOGRAFÍA ESCOGIDA.....	161
ÍNDICE ANALÍTICO Y ONOMÁSTICO	165
BIOGRAFÍAS.....	175

1

MI FOCO

Ahora buena parte del mundo está conectada por una red de comunicación electrónica e información instantánea. En el siglo XXI, nuestra economía global hace que las naciones y las personas sean aún más dependientes las unas de las otras. En la antigüedad, el comercio entre las naciones no era necesario. En la actualidad, es imposible vivir aislados, de modo que, si las naciones no se respetan entre sí, es inevitable que haya problemas. Aunque hay signos serios de problemas entre las naciones más pobres y las más ricas y entre los grupos más ricos y los más pobres dentro de una nación, estas diferencias económicas se pueden solucionar con un sentido más fuerte de interdependencia y responsabilidad global. El pueblo de una nación debe considerar al pueblo de las demás y a aquellos que viven en su propia nación como hermanos que merecen el derecho a progresar libremente.

A pesar de los esfuerzos de los líderes mundiales, siguen estallando crisis. Las guerras matan a inocentes; constantemente mueren niños y ancianos. Mu-

chos soldados que combaten no lo hacen por iniciativa propia; estos soldados inocentes sufren de verdad y eso es muy triste. La venta de armas —los fabricantes de países grandes venden miles y miles de tipos de armas y munición— alimenta la violencia, aunque más peligrosos que las armas o las bombas son el odio, la falta de compasión y la falta de respeto por los derechos de los demás. Mientras el odio anide en la mente humana, la verdadera paz será imposible.

Debemos hacer todo lo posible por detener la guerra y librar al mundo de las armas nucleares. Cuando estuve en Hiroshima, donde se arrojó la primera bomba atómica, y vi el lugar exacto y escuché las historias de los supervivientes, me conmoví profundamente. ¡Cuántas personas murieron en un instante! ¡Cuántas más resultaron heridas! ¡Cuánto dolor y cuánta desolación produce la guerra nuclear! Sin embargo, ¡mirad la cantidad de dinero que se sigue gastando en armas de destrucción masiva! Es impresionante, una desgracia inconmensurable.

No cabe duda de que los avances científicos y tecnológicos han beneficiado enormemente a la humanidad, ¡pero a qué precio! Por ejemplo, mientras disfrutamos del desarrollo de aviones a reacción que nos permiten recorrer el mundo con facilidad, también se han creado armas de lo más destructivas. Por hermosos o remotos que sean sus países, muchos pueblos viven temerosos de una amenaza real: miles y miles de ojivas nucleares que apuntan hacia ellos, listas para

atacar, o incluso una sola arma nuclear que se haga entrar a escondidas en una ciudad. Sin embargo, son los seres humanos quienes las disparan, de modo que al final la responsable es la intención humana.

La única forma de alcanzar una paz duradera es a través de la confianza, el respeto, el amor y la amabilidad entre todos. No hay otra manera. Que las potencias mundiales intenten dominarse las unas a las otras mediante la competencia armamentista —ya sea nuclear, química, biológica o convencional— es contraproducente. ¿Cómo puede alcanzar la verdadera paz un mundo lleno de odio e ira?

La paz exterior es imposible sin la paz interior. Es muy noble trabajar en soluciones externas, pero no se podrán implementar con eficacia mientras las personas alberguen en su mente odio e ira. Aquí tiene que comenzar el cambio profundo. Hemos de trabajar de forma individual para transformar las perspectivas básicas de las que dependen nuestros sentimientos y esto solo se consigue con entrenamiento, mediante una práctica que tenga por objeto reorientar de forma gradual nuestra manera de percibirnos a nosotros mismos y a los demás.

El mundo se encuentra en un estado desesperado que nos impulsa a actuar. Cada uno de nosotros tiene la responsabilidad de tratar de contribuir en el nivel más profundo de nuestra humanidad común. Lamentablemente, a menudo se sacrifica a la humanidad por defender la ideología y esto es un grave error. En realidad, los sistemas políticos deberían beneficiar a los

seres humanos, pero, al igual que hace el dinero, pueden controlarnos, en lugar de trabajar a nuestro favor.

Si con afecto y paciencia podemos tener en cuenta el punto de vista de los demás e intercambiar ideas con serenidad, encontraremos puntos en común. Tenemos la responsabilidad —a partir del amor y la compasión por la humanidad— de buscar la armonía entre naciones, ideologías, culturas, grupos étnicos y sistemas económicos y políticos.

Cuando reconozcamos de verdad que toda la humanidad es una sola, se fortalecerá nuestra motivación para hallar la paz. En lo más profundo, en realidad somos hermanos y debemos compartir los sufrimientos ajenos. El respeto mutuo, la confianza y la preocupación por el bienestar del otro son nuestra mejor esperanza de alcanzar una paz mundial duradera.

Desde luego, los líderes nacionales tienen una responsabilidad especial en este aspecto, pero cada individuo también debe tomar la iniciativa, independientemente de sus creencias religiosas. Por el mero hecho de ser humanos, de buscar la felicidad y evitar el sufrimiento, somos ciudadanos de este planeta. Todos somos responsables de crear un futuro mejor.

Para alcanzar una actitud amistosa, un corazón cálido, respeto por los derechos de los demás e interés por su bienestar, hemos de entrenar la mente. El objetivo fundamental de entrenar la mente es cultivar una actitud de compasión y serenidad, un estado mental particularmente crucial en la sociedad actual,

porque puede producir auténtica armonía entre naciones, razas y pueblos de sistemas religiosos, políticos y económicos diversos. Con una mente compasiva y serena, podemos desarrollar la voluntad, el impulso, para producir el cambio.

¿Estás de acuerdo? ¿Te parece una tontería? No soy más que un monje budista y hablo a partir de lo que me ha enseñado mi propia experiencia, que es limitada, pero trato de poner en práctica estas ideas en mi vida cotidiana, sobre todo cuando tengo que resolver un problema. Claro que no siempre lo consigo. A veces me irrito. De vez en cuando suelto una palabrota, pero entonces enseguida siento que está mal y lo siento así porque he internalizado la práctica de la compasión y la sabiduría.

Cuando solo tenía quince años, la China comunista invadió el este de Tíbet y al cabo de un año el gobierno tibetano decidió que yo me ocupara de los asuntos de Estado del país. Fue una época difícil, porque cada vez perdíamos más derechos, y en 1959 me vi obligado a huir de la capital al amparo de la noche. Exiliados en India, teníamos problemas todos los días, que iban desde la necesidad de adaptarnos a un clima totalmente diferente hasta la necesidad de restablecer las instituciones culturales. Mi práctica espiritual me proporcionó una actitud que me permitió seguir buscando soluciones sin perder de vista el hecho de que todos somos seres humanos descarriados por ideas erróneas y unidos por lazos comunes y dispuestos a mejorar.

Esto me ha enseñado que las perspectivas de la compasión, la calma y la visión clara son fundamentales para la vida cotidiana y se deben cultivar en la práctica diaria. Siempre habrá problemas, de modo que cultivar la actitud adecuada es fundamental. La ira disminuye nuestra capacidad para distinguir entre el bien y el mal, que es uno de los mayores atributos humanos. Si la perdemos, estamos perdidos. A veces es necesario reaccionar con contundencia, pero se puede hacer sin ira. La ira no hace falta. No sirve para nada. La compasión y la serenidad hacen viable la tenacidad constante.

Para mí, la compasión es un requisito global. La paz mental que brinda una perspectiva siempre compasiva es una necesidad básica para toda la humanidad: para estudiantes, políticos, ingenieros, científicos, quienes se ocupan de la casa, médicos, profesores, abogados —para todos y en todos los órdenes de la vida—; una motivación sana y compasiva es la base de un crecimiento sano.

Ahora, a la mayoría de las personas que han estado en contacto con el pueblo tibetano les caemos bien; dicen que los tibetanos tenemos buen carácter y que, si bien estamos sometidos a un estado insólito de sufrimiento —nuestro país ha sido invadido—, nos mantenemos relajados. Algunos piensan que esta es, simplemente, nuestra manera de ser, pero la mayoría comprende que se debe a una forma de pensar, a estar dispuestos a usar las circunstancias desfavorables para el crecimiento espiritual. Por este motivo no es-

tamos afligidos y el hecho de no padecer angustia interior se manifiesta en el exterior en forma de placidez. Esto se debe a la enseñanza de la compasión, muy difundida en el Tíbet.

Hay una gran ventaja en practicar el grado de compasión que podamos. También es muy importante que nos propongamos actuar de forma más compasiva en el futuro. Para cualquier actividad social, la compasión y el amor son fundamentales, ya sea para políticos, empresarios, trabajadores sociales, científicos, ingenieros o lo que fuere. Si la gente lleva a cabo su trabajo con buena motivación, dicho trabajo se transforma en un instrumento para el provecho humano. Si, por el contrario, la gente no utiliza su profesión con este motivo, sino con egoísmo o con ira, la profesión se distorsiona y, en lugar de aportar beneficios a la humanidad, el conocimiento adquirido con la profesión provoca más desastres. Por eso, la compasión es esencial.

Sé por experiencia que es posible cambiar las actitudes internas y mejorar la mente humana. Aunque es incolora, informe y a veces débil, la mente humana puede llegar a ser más fuerte que el acero. Para entrenar la mente, debemos ejercitar la paciencia y la determinación que hacen falta para dar forma al acero. Si practicamos mejorar la mente con determinación y fortaleza y probamos, probamos y probamos, por muchas dificultades que encontremos al principio, lo conseguiremos. Con paciencia, práctica y tiempo se producirá el cambio. No te desanimes y ten el valor de permitirte poner en práctica todo lo que puedas.