

GUESHE KELSANG GYATSO

Cómo solucionar
nuestros problemas
humanos

LAS CUATRO NOBLES VERDADES



EDITORIAL THARPA

España

Índice general

Ilustraciones	VII
Nota del departamento de traducción	IX
Introducción	XI
 <i>PRIMERA PARTE: Las cuatro nobles verdades</i>	
Deseo	3
Sufrimiento	7
Orígenes	11
Cesaciones	15
El camino	19
 <i>SEGUNDA PARTE: Paciencia</i>	
Las faltas del odio	27
Por qué nos enfadamos	37
Cómo aprender a aceptar el sufrimiento	45
La paciencia de pensar definitivamente sobre el Dharma	55
Cómo abandonar el deseo de venganza	63

Dedicación	97
Apéndice 1 – Comprensión de la mente	99
Apéndice 2 – Las vidas pasadas y futuras	107
Apéndice 3 – <i>Oración liberadora y Oraciones para meditar</i>	117
Apéndice 4 – ¿Qué es la meditación?	127
Apéndice 5 – <i>El modo de vida kadampa</i>	135
Glosario de términos	151
Lecturas recomendadas	167
Programas de estudio de budismo kadampa	175
Oficinas de Tharpa en el mundo	187
Índice analítico	191

Ilustraciones

Las ilustraciones representan los ocho símbolos auspiciosos.

La sombrilla preciosa	2
Los peces preciosos	6
La vasija preciosa	10
La flor preciosa	14
La concha preciosa	18
El nudo precioso	26
La bandera preciosa de la victoria	54
La rueda preciosa	62

incorporado en su *Diccionario de la Real Academia Española* las palabras *karma*, *lama*, *mandala*, *mantra*, *nirvana*, *samsara*, *tantra* y *yogui*. Las palabras extranjeras se han escrito en cursiva solo la primera vez que aparecen en el texto.

En la transcripción de un texto, cuando se ha omitido un fragmento del original se ha indicado con el signo de puntos encorchetados, tres puntos entre corchetes ([...]), colocado en el lugar del texto suprimido.

En la transcripción de un texto, cuando se ha omitido un fragmento del original se ha indicado con el signo de puntos encorchetados, tres puntos entre corchetes ([...]), colocado en el lugar del texto suprimido.

El verbo *realizar* se utiliza en ocasiones con el significado de ‘comprender’, dándole así una nueva acepción como término budista.

Introducción

Las enseñanzas que se presentan en este libro son métodos científicos para mejorar nuestra naturaleza y cualidades humanas por medio del desarrollo de la mente. En los últimos años, nuestro conocimiento en tecnologías modernas ha aumentado de manera considerable y, como resultado, hemos presenciado un notable progreso material. Sin embargo, la felicidad del ser humano no se ha incrementado del mismo modo. Hoy día no hay menos sufrimientos ni menos infortunios en el mundo, incluso se podría decir que ahora tenemos más problemas y hay más peligros que nunca. Esto indica que la causa de la felicidad y la solución a nuestros problemas no se encuentran en el conocimiento del mundo externo. La felicidad y el sufrimiento son estados mentales y, por lo tanto, sus causas principales no existen fuera de la mente misma. Si queremos ser verdaderamente felices y liberarnos del sufrimiento, debemos aprender a controlar nuestra mente.

Cuando las cosas no marchan bien en nuestra vida y nos encontramos en dificultades, solemos pensar que el problema es la situación en sí misma, pero en realidad todos los problemas que experimentamos provienen de la mente. Si respondiésemos ante las dificultades con una mente pacífica y constructiva, no nos causarían problemas e incluso llegaríamos a considerarlas como oportunidades y retos para progresar en nuestro desarrollo personal. Los problemas solo aparecen cuando reaccionamos de manera negativa ante las dificultades. Por consiguiente, si queremos solucionar nuestros problemas, debemos transformar nuestra mente.

Buda enseñó que la mente tiene el poder de crear todos los objetos, agradables y desagradables. El mundo es el resultado del karma o las acciones de los seres que lo habitan. Un mundo puro es el resultado de acciones puras, y uno impuro lo es de acciones impuras. Puesto que todas las acciones son creadas por la mente, todos los objetos, incluido el mundo, también lo son. No hay otro creador que la mente misma.

Por lo general solemos decir: «He hecho esto y lo otro» o «Él o ella ha hecho esto y lo otro», pero la verdadera creadora de todas las cosas es la mente. Somos esclavos de nuestra propia mente y cuando ella desea hacer algo, no nos queda más remedio que hacerlo. Desde tiempo sin principio hemos estado bajo su control, actuando sin libertad, pero si ahora practicamos con sinceridad las enseñanzas que se presentan en este libro, podemos cambiar esta situación y dominar por completo nuestra mente. Solo entonces disfrutaremos de verdadera libertad.

Si estudiamos muchos libros budistas, puede que nos

convirtamos en un famoso erudito, pero mientras no pongamos en práctica las enseñanzas de Buda, nuestro conocimiento del budismo consistirá solo en meras palabras vacías y no nos servirá para solucionar nuestros problemas ni los de los demás. Esperar que una mera comprensión intelectual de los textos budistas nos ayude a solucionar nuestros problemas es como pretender que una persona enferma se cure leyendo instrucciones médicas sin tomar la medicina. El maestro budista Shantideva dice:

«Debemos poner en práctica las enseñanzas de Buda,
el Dharma,
porque nada puede lograrse con solo leer palabras.
Un hombre enfermo nunca podrá curarse
si se limita a leer instrucciones médicas».

Todos los seres sintientes, sin excepción, tienen el sincero deseo de evitar sus problemas y sufrimientos de manera permanente. Por lo general, intentamos hacerlo utilizando métodos externos, pero por mucho éxito que tengamos desde el punto de vista mundano –por muchas riquezas que acumulemos y por muy poderosos o respetables que lleguemos a ser–, nunca conseguiremos liberarnos del sufrimiento y los problemas de manera permanente. En realidad, todos los problemas que tenemos a diario proceden de nuestras mentes de aferramiento propio y estimación propia, las concepciones erróneas que exageran lo importantes que somos. Sin embargo, debido a que no comprendemos esto, solemos culpar a los demás de nuestros problemas y de este modo los

empeoramos. A partir de estas dos concepciones erróneas básicas surgen todas las demás perturbaciones mentales, como el odio y el apego, que nos causan innumerables problemas.

Rezo para que todo el que lea este libro disfrute de paz interior y realice el verdadero significado de su existencia humana.

Gueshe Kelsang Gyatso
Estados Unidos de América
Abril del 2004

PRIMERA PARTE

Las cuatro nobles verdades