

LA MENTE DESPIERTA

Cultivar la sabiduría en la vida cotidiana

Dalai Lama

- **Responsabilidad en el budismo.**
- **Somos nosotros mismos.**

Los budistas creemos que somos responsables de la calidad de nuestra vida, de nuestra felicidad y de nuestros recursos. Para llegar a tener una vida con sentido debemos transformar nuestras emociones, porque esta es la manera más eficaz de generar felicidad en el futuro para nosotros mismos y para todos los demás.

Nadie nos puede obligar a transformar nuestra mente, ni siquiera el Buda. Debemos hacerlo voluntariamente. Por eso el Buda afirmó: «Tú eres tu propio maestro».

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 19.

- **Sabiduría y religión.**
- **Visión de Dios y felicidad.**

Descubrimos que la compasión y la sabiduría son las cualidades fundamentales de Dios que se describen en las diversas tradiciones teístas. En ninguna tradición religiosa se concibe la divinidad como la encarnación del odio o la hostilidad. Esto es así porque la compasión y la sabiduría son cualidades que los seres humanos, de manera natural y espontánea, consideran virtuosas. Al intuir que estas cualidades son deseables, las proyectamos de forma natural sobre nuestras concepciones de lo divino.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 23.

- **Origen del budismo.**
- **Renacimientos y concentración.**

Cuando el Buda Shakyamuni enseñó el budismo por primera vez, presentando al mundo una filosofía y una práctica espiritual nuevas, hace 2,500 años, no dejó de incorporar elementos útiles que tenían su origen en otros lugares. Al hacerlo, incluyó muchas creencias y prácticas ya existentes, como la aceptación de las vidas pasadas y el cultivo de la concentración mental.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 24.

- **Budismo y “sí mismo”.**
- **Desarrollo de la filosofía del budismo.**

De estas tres religiones no teístas, los jainas y los samkyas no teístas plantean un sí-mismo o “yo” independiente, al que llaman *atman*. Los budistas niegan la existencia de este sí-mismo independiente. La diferenciación entre las escuelas filosóficas budistas y no budistas de la India antigua está por lo tanto determinada por la aceptación o el rechazo de un sí-mismo eterno, duradero y permanente.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 28.

- **1er sello de cuatro.**
- **La impermanencia.**

La impermanencia no se limita al desgaste y desintegración final de las cosas; puede ser más sutil. Las cosas existen sólo de manera momentánea, siendo cada momento de su existencia la causa del siguiente, que a su vez, es causa entonces del siguiente.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 33.

- **Actitudes mentales aflictivas.**
- **Deseo, aversión, ignorancia, orgullo y celos.**

También debemos identificar inicialmente las causas y condiciones que dan forma a nuestra existencia ignorante en el *samsara*. Estas son las actitudes mentales aflictivas como el deseo, la aversión, el orgullo y los celos. Son aflictivas porque nos producen infelicidad. Nuestro deseo hace que anhelemos más y que estemos siempre insatisfechos con lo que tenemos. Posteriormente renacemos en situación de necesidad e insatisfacción. La aversión disminuye nuestra paciencia y aumenta la tendencia a la ira. De forma semejante, todas nuestras aflicciones —el orgullo, los celos— socavan nuestra paz mental y hacen que seamos desgraciados.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 36-37.

- **Existencia condicionada.**
- **Las emociones dominan a los pensamientos.**

Por consiguiente, nuestra existencia condicionada se describe como una realidad contaminada en la que nuestros pensamientos están contaminados por las emociones. En la medida en que estamos bajo la influencia de esas emociones, no tenemos control sobre nosotros mismos; no somos verdaderamente libres. Debido a ello, nuestra existencia es fundamentalmente insatisfactoria y posee la naturaleza del sufrimiento.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 37.

- **Los tres sellos de la realidad.**
- **Impermanencia, sufrimiento y no-mismidad.**

Repasemos estas tres primeras características: todas las cosas compuestas, sean aire, piedra o criaturas vivas, son impermanentes, están en la naturaleza del sufrimiento, y todos los fenómenos están desprovistos de mismidad. Nuestra ignorancia de esta naturaleza sin mismidad de todo lo que existe es la causa fundamental de nuestra existencia ignorante.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 38.

- **Cuatro escuelas budistas tibetanas.**
- **Dos mahayana y dos hinayanas.**

Se hace una división alternativa entre el Mahayana y el Hinayana basada en principios filosóficos. De las cuatro escuelas de filosofía budistas que examinaremos en este libro — Vaibhashika, Sautantrika, Cittamatra y Madhyamika— las dos primeras son hinayánicas, mientras que las dos últimas son mahayanicas.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 44-45.

- **Centro de enseñanza budista.**
- **Ausencia de mismidad.**

La idea de la ausencia de mismidad es la esencia de la enseñanza del Buda. Los filósofos budistas han interpretado la ausencia de mismidad de maneras diferentes. Han seccionado los aspectos insostenibles del sí-mismo, mientras intentaban no negar completamente la existencia de las cosas. Como resultado, tenemos un abanico de visiones de la ausencia de mismidad que varían desde la negación de la permanencia hasta el rechazo de la existencia inherente.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 46.

- **Escuela de sólo-mente.**
- **Visión de la vacuidad.**

La mesa se percibe no porque exista en la habitación ante mí, sino porque algún potencial en el continuo de momentos sin principio de mi mente ha madurado y se ha manifestado. La mesa que veo no está, por lo tanto, separada de mi percepción de ella; es, en realidad, de una sola y única naturaleza con la percepción que mi mente tiene de ella. El nombre de Solo-Mente se refiere a la naturaleza no dual de sujeto y objeto, de la mente y el objeto de su percepción.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 48-49.

- **Escuela del Camino Medio.**
- **Visión de la vacuidad.**

Los filósofos del Camino Medio o Madhyamika sostienen que la ausencia de mismidad, tal como se aplica a la persona y a las cosas que una persona experimenta, debe aplicarse también a la mente de la persona: a sus sentimientos, pensamientos, emociones, experiencias y a la conciencia misma. Así como no se puede encontrar una silla que exista independientemente de sus partes, tampoco se puede encontrar la mente entre los sentimientos y emociones que comprende.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 49.

- **Vacuidad de una silla.**
- **Existe por su vacuidad.**

Nuestra percepción de la silla como poseedora de su propia “silledad” inherente es ilusoria. Se basa en la suposición incorrecta de que la silla existe por derecho propio como portadora del nombre “silla”. La silla sólo puede existir debido su carencia o vacío de cualquier existencia inherente. Ese vacío de “silledad” es lo que hace posible la existencia de la silla.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 50.

- **Vacuidad: visión....**
- **Causa-efecto o no-inherente.**

Inicialmente, se interpreta que los fenómenos dependen de causas y condiciones, y de ese modo se ve que carecen de existencia autónoma independiente. Se considera entonces que existen como manifestaciones de potencias interiores, y de ese modo no son independientes de la mente que los experimenta. En última instancia, se piensa que los fenómenos existen como meros nombres o designaciones, careciendo incluso de una existencia inherente propia.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 50-51.

- **Camino espiritual y sufrimiento.**
- **Aceptar la insatisfacción de la vida.**

Para cambiar nuestra vida debemos primero reconocer que nuestra situación presente no es satisfactoria. El deseo de seguir un camino espiritual de transformación interior sólo surgirá cuando reconozcamos el miserable estado subyacente en el que estamos. Si estuviéramos contentos y felices con nuestra vida, no habría ninguna razón para buscar un cambio. En consecuencia, el Buda enseñó inicialmente la Primera Noble Verdad, afirmando que el sufrimiento es el estado real de nuestra existencia.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 55.

- **Causas del sufrimiento.**
- **Emociones que producen egoísmo.**

Según la perspectiva budista, nuestra desdicha en la existencia cíclica está causada por las emociones aflitivas que hacen que tengamos un comportamiento egoísta. A su vez, nuestros actos centrados en el si-mismo nos causan infelicidad y refuerzan la tendencia a repetir comportamientos no virtuosos, produciendo de este modo más desdicha. Esta serie trágica de acontecimientos, prolongados a lo largo de muchas vidas y que provocan un sufrimiento cada vez mayor, está causada en su conjunto por acciones nuestras que derivan de nuestra actitud de aferrarnos a una noción de “yo” en el núcleo de nuestro ser.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 55-56.

- **Cese del sufrimiento.**
- **No existe el sí-mismo.**

Si comprendiéramos que el sí-mismo no existe en realidad, nuestro reconocimiento inhibiría naturalmente la conducta egoica, y de ese modo cesaría nuestra tendencia instintiva a actuar de las diversas maneras que nos causan la infelicidad futura. Con la Tercera Noble Verdad, el Buda enseñó que todo sufrimiento termina cuando hacemos que sus causas cesen.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 56.

- **Cuatro Nobles Verdades.**
- **Desde la práctica.**

...el Buda estableció un sistema mediante el cual puede aplicarse a la práctica de cada uno el conocimiento de las Cuatro Nobles Verdades. El Buda afirmó:

*El sufrimiento debe ser reconocido.
Su origen debe ser eliminado.
La cesación debe ser realizada.
Y el camino debe ser cultivado.*

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 57.

- **El sentido innato del Yo.**
- **Compasión a los demás.**

Igual que de manera natural experimentamos sensaciones de dolor y placer, también tenemos un sentido innato de “yo” hacia el que instintivamente sentimos afecto. Es debido al efecto que tenemos por nosotros mismos por lo que sentimos cariño y amor por aquellos que nos rodean; nuestro afecto por nosotros mismos es la fuente de la compasión que sentimos por los otros.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 64.

- **Compasión y fin del sufrimiento.**
- **Lograr la felicidad.**

La conciencia de que se puede terminar con el sufrimiento de los seres sensibles intensificará en gran medida nuestra compasión por ellos, transformándola de mera piedad en compromiso activo por un objetivo alcanzable. Este es el planteamiento del practicante que tiene una mente despierta.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 66.

- **Sufrimiento y felicidad.**
- **Ciclo del samsara y sí mismo.**

El sufrimiento, que consideramos nuestro propio *samsara* individual, y la felicidad, que es nuestra libertad respecto de ese sufrimiento, se derivan en última instancia de nuestra noción del sí-mismo. Mi sufrimiento es el resultado de mi condescendencia con la conducta centrada en el sí-mismo. Y ese comportamiento me impulsa a actuar de manera que me causan más sufrimiento. Me parece que doy vueltas y vueltas dentro del ciclo de los renacimientos que constituye mi *samsara*. Mi búsqueda de la felicidad surge de mi deseo de estar libre de sufrimiento.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 67.

- **Felicidad y sufrimiento.**
- **Está en función del sí mismo.**

El sufrimiento y la felicidad que experimentamos es un reflejo del nivel de distorsión o claridad con que nos vemos a nosotros mismos y al mundo. Conocer y experimentar correctamente la naturaleza del sí-mismo es experimentar el nirvana. Conocer la naturaleza del sí-mismo de una manera distorsionada es experimentar el *samsara*.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 71.

- **Concepto de atman.**
- **Permanente, autónomo e independiente de atman.**

Se sostenía que el sí-mismo era permanente e inmutable, mientras que esas partes son impermanentes y siempre cambiantes. Se pensaba que ese sí-mismo nuclear era independiente y autónomo, mientras que sus partes más exteriores dependerían de influencias externas. Así que estos filósofos antiguos proponían un *atman* que sería distinto de las partes físicas y mentales que nos constituyen e independiente de ellas.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 72-73.

- **Base del sufrimiento.**
- **Apego al sí-mismo.**

Es esencial que distingamos entre el sí-mismo que existe convencionalmente y el sí-mismo que no existe en absoluto, porque la fuente de todo sufrimiento es la actitud de aferrarnos al sí-mismo no existente.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 73.

- **El sí-mismo como algo real.**
- **Separa al yo de los otros.**

Cuando esta sensación del sí-mismo es demasiado extrema y empezamos a pensarlo como algo independiente y autónomo, como algo *real*, surge un problema. Una vez que nos aferramos a esta noción, empezamos a sentir que está justificado establecer una distinción nítida entre nosotros mismos y los otros. Como resultado de ello, hay una tendencia natural a considerar a los otros como si no tuvieran ninguna conexión con nosotros, casi como objetos destinados a ser explotados por este “yo” concreto, real.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 74.

- **Sensación del yo como autónomo.**
- **Base de las desdichas.**

Tenemos la sensación de que, por encima y más allá de los agregados del cuerpo y la mente, hay algo que pensamos como “mío”, y que los agregados físicos y mentales dependen de eso que es “mío”, mientras que “yo” soy autónomo. Aunque sea natural, nuestra sensación del sí-mismo es errónea, y en nuestra búsqueda de la liberación de las desdichas ocasionadas por nuestro empeño en aferrarnos al sí-mismo, debemos cambiar nuestra percepción de nosotros mismos.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 75.

- **Comprender la vacuidad.**
- **No aferre a existencia inherente.**

Por ejemplo, cuando decimos “esta forma”, “este objeto material”, sentimos como si nuestra percepción del objeto físico que está delante de nosotros fuera verdadera, como si hubiera algo a lo que el término “objeto material” se refiere, y como si la percepción que tenemos representara de algún modo lo que está verdaderamente allí, delante de nosotros. Una comprensión correcta de la vacuidad debe alcanzar un nivel de percepción tal que ya no nos aferremos a ninguna noción de una realidad objetiva inherente.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 78.

- **Vacuidad y apego.**
- **Desarrollo del sí-mismo-yo.**

Sin embargo, si no tuviéramos ninguna sensación del sí-mismo, no habría ninguna base para la aparición del apego o la aversión. El apego se produce como respuesta a la percepción de que algo es atractivo. Para que algo sea deseable debe haber alguien para quien esto sea así, porque un objeto no es atractivo para sí-mismo. Sólo cuando algo es atractivo para mí, yo lo deseo. De la misma manera, cuando algo se percibe como no atractivo, surge la aversión y ésta puede incrementarse hasta convertirse en ira e incluso en hostilidad. Todas estas emociones fuertes se deben inicialmente a un “yo” que experimenta lo atractivo o repulsivo de un objeto.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 80-81.

- **Continuo del sí-mismo.**
- **Del nacer hasta el morir.**

Examinemos los elementos de los que depende el sí-mismo para su existencia. Cuando nosotros mismos nos identificamos como seres humanos, nuestra identificación se basa en nuestro cuerpo humano y en nuestra mente humana. Este continuo del “sí-mismo”, constituido por una serie de momentos del “yo”, comienza con el nacimiento o la concepción, y termina en la muerte.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 82.

- **Causas y condiciones secundarias.**
- **Desarrollo de momento a momento.**

Las cosas materiales poseen sus causas sustanciales y sus factores contribuyentes, y lo mismo ocurre con los fenómenos mentales. Nuestros sentimientos, nuestros pensamientos y emociones, todos los cuales constituyen nuestra conciencia, tienen tanto causas sustanciales que se convierten en un momento particular de cognición como factores contribuyentes que pueden ser físicos o mentales.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 84-85.

- **Cualidad de claridad y conocimiento.**
- **No está con la muerte.**

Los ejemplos individuales de conciencia que experimentamos a lo largo de la vida —las percepciones de todo lo que vemos y sentimos, así como los procesos de pensamiento en que nos implicamos— cesarán cuando nuestro ser físico expire en la muerte. Sin embargo, nuestra cualidad fundamental de claridad y conocimiento —la naturaleza esencial de la conciencia— no acaba en la muerte; su continuo es incesante.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 86.

- **Existencia de la botella.**
- **...y nombre de botella.**

Si miramos una botella, sentimos que posee el criterio innato para ser llamada “botella”. No sentimos que el nombre “botella” sea sólo una designación que se da convenientemente al objeto. Sentimos como si hubiera alguna relación natural entre la botella y su nombre, “botella”, y que la botella viene a la existencia poseyendo la cualidad de ser el referente natural del término “botella”.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 99.

- **El Camino Medio: origen dependiente.**
- **Nihilismo y absolutismo.**

El Camino Medio al que se refiere el nombre de esta escuela filosófica es una postura que evita los dos extremos del nihilismo y el absolutismo. El nihilismo es la negación de la existencia de toda realidad, incluso de la existencia convencional. El absolutismo es la creencia en cualquier existencia real, sustancial o independiente. El rechazo de estos dos extremos adopta una posición que sostiene que todo lo que existe es originado dependientemente.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 103.

- **Vacuidad como lo supremo.**
- **No existencia inherente.**

Todos los seguidores del Camino Medio de Nagarjuna coinciden en que en última instancia —es decir, para la conciencia suprema que experimenta la verdad suprema— las cosas están vacías de cualquier cualidad de existencia, puesto que el vacío de la existencia inherente es todo lo que será experimentado por esa conciencia suprema. El vacío es la verdad suprema. Es lo que aprehende el yogui cuando se centra en lo supremo.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 106.

- **Vacuidad de la silla.**
- **Etiqueta y partes.**

...buscando la existencia de una silla que sería independiente de nuestra percepción de ella. En nuestra investigación, examinamos mentalmente con cuidado todas las partes que constituyen la silla —las cuatro patas, el asiento, el respaldo— en busca de una silla que esté ahí, independientemente de esas partes. Llegamos a la conclusión de que no hay nada que pueda ser identificado como una silla fuera de nuestro acto de etiquetar mentalmente las partes reunidas de la silla.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 106-107.

- **Vacuidad del vacío.**
- **Hay una no-encontrabilidad.**

Aunque se podría pensar que el vacío que el meditador experimenta posee alguna cualidad de existencia objetiva, este vacío es meramente la *no-encontrabilidad* de cualquier cualidad de la existencia inherente de la silla. El vacío mismo carece de cualquier realidad encontrable; también revelaría que está vacío de existencia inherente si fuera el centro de la investigación del yogui.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 108-109.

- **Existen en existencia no inherente.**
- **La manera de existir de....**

Descubrimos que la manera real en la que las cosas existen es muy opuesta a como naturalmente nos referimos a ellas. Sin embargo, cuando ahondamos nuestra comprensión y nos acostumbramos a una visión correcta del mundo, finalmente llegamos a sentir: «Por supuesto, las cosas no poseen existencia inherente. Esta *debe* ser la manera en que existen».

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 111.

- **Sufrimiento y vacuidad.**
- **Apego a la existencia inherente.**

Tenemos que reconocer que nuestra adhesión a la existencia inherente de las cosas es la base de aflicciones como el apego y la aversión y de toda la desdicha que se sigue de ello. A la inversa, al contrarrestar nuestra adhesión natural a la existencia inherente, eliminamos la base del sufrimiento.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 111.

- **Base del apego y aversión.**
- **Creencia de existencia inherente.**

La cualidad de existencia que debe ser negada para desarraigar completamente la causa de nuestro sufrimiento es de la naturaleza más sutil. La refutación de un sí-mismo unitario, inmutable e independiente no bastará, ni tampoco la negación de un sí-mismo autosuficiente y sustancialmente existente. Si no contrarrestamos la cualidad de existencia inherente, entonces la base de nuestra adhesión se mantendrá.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 112.

- **Apegos y aversiones.**
- **Superponemos positivos y negativos.**

Cuando descubrimos algo atractivo, superponemos sobre ese objeto cualidades de deseabilidad que van mucho más allá de lo que está justificado. Nuestro sentimiento de apego hacia el objeto se transforma entonces en deseo. Igualmente, cuando encontramos algo poco atractivo, instantáneamente superponemos sobre él una cualidad exagerada de indeseabilidad. Esto da lugar a una reacción de repulsión o aversión hacia el objeto, que culmina en sentimientos como la ira, la hostilidad o el odio.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 113.

- **Emociones negativas y positivas: antídotos.**
- **La ley de fuerzas opuestas.**

Así como la ley de fuerzas opuestas funciona de diversas maneras en el mundo natural, también funciona en nuestro mundo mental. Para contrarrestar nuestras emociones negativas, como la ira y el odio, cultivamos la amabilidad amorosa y la compasión. Igualmente, para contrarrestar sentimientos fuertes de lujuria y apego, meditamos en la impureza y la impermanencia del objeto de nuestro deseo.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 114.

- **Designación del yo.**
- **Su base es cuerpo y mente.**

Nagarjuna demuestra que el concepto de “yo” debe comprenderse meramente como una designación en relación con el conjunto de las partes —física y mental— que me constituyen. Si algo es designado, evidentemente no existe de forma independiente, porque esa designación depende de la base sobre la que se designa. Si algo posee una naturaleza dependiente, entonces no puede existir independientemente, porque dependencia e independencia son mutuamente excluyentes. De ahí que el concepto de “yo” no sea existente de manera independiente o inherente, dado que algo que es dependientemente existente contradice su existir independiente.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 116-117.

- **Vacuidad y designación dependiente.**
- **Ejemplo de la mesa.**

Una vez que comprendemos el vacío en el sentido de originación dependiente —y de designación dependiente en particular—, sabremos que las cosas existen por la mera designación y la etiqueta. La mesa es designada o etiquetada “mesa” con relación a su base de designación: las partes de la mesa. Esas partes no son la mesa; son la base sobre la que identificamos algo como “mesa”. No hay ninguna mesa que exista inherentemente entre sus partes integrantes.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 118.

- **Vacuidad e interdependencia.**
- **Existencia inherente y relacionada.**

Si algo poseyera una existencia objetiva, inherente, se convertiría en una realidad autoencerrada que le impediría interrelacionarse con otros fenómenos. Por lo tanto, es esta falta de existencia inherente —este vacío— lo que permite a cada cosa funcionar, ser producida, producir e interactuar con otras cosas.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 119-120.

- **La unidad de la causa-efecto.**
- **Es relación dependiente.**

Esto demuestra que ninguna causa es una causa absoluta, en sí misma y por sí misma. Las causas sólo son causas en relación con sus efectos, mientras que son también efectos en relación con sus propias causas. Cualquier cosa, por consiguiente, puede ser denominada causa en relación con sus efectos, y efecto en relación con su haber sido causada. Nada tiene la menor cualidad inherente de ser una causa o un efecto, porque esto impediría a la causa ser otra cosa distinta a una causa, o al efecto ser otra cosa que un efecto.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 121.

- **Mente de bodhichita.**
- **El yo y los otros.**

La esencia de la preparación de la mente es el cultivo de *bodhicitta*, la mente altruista que busca alcanzar la iluminación plena de un Buda para beneficiar de manera más eficaz a todos los seres sensibles. Comenzamos nuestra preparación reflexionando sobre las desventajas del querer demasiado a sí mismo y las ventajas de trabajar por el bienestar de otros.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 126.

- **Practicante y el orgullo.**
- **Según supere: igual o inferior.**

El practicante debería ser más menospreciado que alabado. Cuando somos admirados, existe el peligro de que surja el orgullo, que provoca arrogancia hacia los inferiores, celos hacia los superiores y competencia hacia los rivales. Es menos probable que experimentemos esas emociones sin un inflado sentido del sí-mismo.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 127.

- **Sufrimiento y deseos.**
- **Superar la existencia.**

¿Cuál es la naturaleza de este sufrimiento penetrante? Es nuestra misma situación bajo el control de hábitos resultantes de nuestras pasiones y aflicciones del pasado. Es, por lo tanto, esencial que cultivemos el deseo de que todos los seres sensibles superen este sufrimiento condicionado más sutil que penetra su existencia en tanto permanecen en la existencia cíclica.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 133.

- **Base del enfado y odio.**
- **El deseo de tener lo que no tenemos.**

Cuando experimentamos un fuerte deseo por un objeto aparentemente inalcanzable, y percibimos que alguien está impidiendo el cumplimiento de nuestro deseo, nos enfadamos. Lo que alimenta ese enfado es un fuerte apego al objeto deseado.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 134-135.

- **Ton-glen de Nagarjuna.**
- **Oración de dar y recibir.**

Es útil recitar palabras inspiradoras como estas de *La preciada guirnalda* de Nagarjuna: «Que todo el sufrimiento y los problemas de los otros maduren en mí, y que toda mi virtud, prosperidad y felicidad florezcan en ellos». Repetir esas palabras nos ayuda a interiorizarlas.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 139.

- **Bodhicitta: significado.**
- **Mérito y karma positivo.**

Bodhicitta es el corazón de la práctica budista; es el medio más eficaz para purificar la negatividad, la manera más poderosa de acumular mérito, el método más hábil para devolver la amabilidad de los otros, y nos permitirá realizar nuestras aspiraciones más profundas, así como ayudar a los demás a que lo hagan.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 141.

- **Puntos centrales del budismo.**
- **Crítica al sí-mismo.**

La esencia de todas las enseñanzas del Buda se dirige a contrarrestar nuestra adhesión al sentimiento del sí-mismo y a los pensamientos de aprecio excesivo a uno mismo. Cuando ejercitamos la mente en la virtud, fortaleciendo nuestra vigilancia y, de ese modo, manteniendo a raya el aprecio de sí-mismo, no es la admiración por parte de los demás con lo que contamos. Somos nosotros mismos quienes mejor conocemos la autenticidad de nuestras cualidades aparentes.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 143-144.

- **Inicio del estudio vacuidad.**
- **Es más fácil iniciar uno mismo.**

Aunque la cualidad de vacío atribuido al “yo” sea idéntica a la de otros fenómenos, y aunque no sea imperativo que meditemos primero sobre la ausencia de un sí-mismo de la persona, se dice que es más fácil y eficaz comenzar con uno mismo como objeto de la meditación del vacío.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 150.

- **Bodhicitta y bienestar.**
- **Las dos afirmaciones.**

Debemos desarrollar el deseo de procurar el bienestar de todos los seres sensibles, y debemos fortalecer el objetivo de alcanzar la budeidad en su beneficio. Es la combinación de estas dos aspiraciones lo que caracterizan a *bodhicitta*.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 152.

- **Diez acciones virtuosas.**
- **Felicidad y buen renacimiento.**

Absteniéndonos de las diez acciones no virtuosas de matar, robar, tener mala conducta sexual, mentir, las palabras de división, las palabras violentas, el cotilleo ocioso, la codicia, la malicia y la opinión equivocada, evitamos causar daño a los demás y producir nuestro propio sufrimiento futuro.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 154.

- **Meditación en la vacuidad.**
- **Sólo centrada en lo negativo.**

Durante la misma meditación sobre el vacío, se debería estar completamente absorto en la conciencia de vacío. Durante la meditación concentrada sobre el vacío del “sí-mismo”, la mente del meditador se centra en algo negativo: no afirma nada. La conciencia está experimentando una mera negación de cualquier existencia intrínseca del “sí-mismo”. En este estado, uno no se enfrenta a ningún reto real. La verdadera prueba de la experiencia espiritual se afronta cuando salimos de esta absorción meditativa y nos encontramos con el mundo.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 156-157.

- **Oración de dedicación.**
- **Felicidad y sufrimiento.**

...la actitud expresada por el maestro cachemir Shakya Sri: «Que cuando sea feliz pueda dedicar mi felicidad a todos, y que cuando sufra, el océano de desdicha se seque».

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 157.

- **Vida como película.**
- **Realidad de emociones.**

Nuestra mente hace el resto: llenando los vacíos, creando la ilusión de una realidad sólida, de movimiento y continuidad. Sobre la base de nuestra disposición a entregarnos a la ilusión como si fuera algo *real*, generamos emociones. *Amamos* a los héroes. *Odiamos* a los villanos. *Tememos* a los monstruos. *Lloramos* de alegría o de tristeza. Somos transportados. Esta sensación de realidad se confirma por el flujo de nuestras emociones.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 162.

- **Budismo y vida.**
- **La ilusión como realidad.**

Desde un punto de vista budista, puede que la superficie de las cosas no sea tan de fiar. Incluso se cuestiona la idea de un sí-mismo. Y el budismo sugiere que eso es todo lo que es: una idea. Que “allí fuera” está profundamente relacionado con “aquí dentro” de maneras que probablemente nunca consideramos. Experimentamos “allí fuera” no como eso es, sino como *nosotros somos*. Nuestro mundo y nuestra experiencia de él se proyecta en la pantalla blanca de la conciencia. Es un relato.

La Mente Despierta. Dalai Lama. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 163.