

MENTE SOBRE MATERIA

Reflexiones sobre el Budismo en Occidente

Tarthang Tulku

- **El Dharma en occidente**
- **Diferentes vías que generan confusión**

El desarrollo del Dharma en el mundo moderno está teniendo lugar de un modo desestructurado e incluso caótico. Dadas las presentes circunstancias históricas, esta situación tal vez pudiera ser previsible, pero también puede contribuir a aumentar la confusión existente sobre determinados elementos esenciales de la práctica budista. En la actualidad, por ejemplo, hay maestros del Dharma que subrayan la meditación, mientras que otros centran su atención en el estudio o conceden una especial importancia a los rituales, las bendiciones y las iniciaciones.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 21.

- **Budismo y occidente**
- **Diferencias: Dios y responsabilidad**

Pero, a diferencia también de la filosofía occidental, el Dharma subraya las modalidades no-conceptuales de conocimiento. Por su parte, el principal punto de discrepancia con las religiones occidentales es que no acepta la existencia de un Dios creador ni la de un alma eterna e inmutable y que sostiene que cada ser humano es directamente responsable del desarrollo de sus potenciales más elevados.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 35.

- **Samsara y Karma**
- **Bases del budismo**

El Buda enseñaba que, dado que el samsara —es decir, el modo en que habitualmente vivimos— se rige por la ley de causa y efecto y que hasta que no comprendamos esa ley nos será imposible erradicar radicalmente las pautas de sufrimiento que nosotros mismos hemos sembrado. El budismo afirma que sólo la identificación y la comprensión de estas pautas nos permite diagnosticar la verdadera causa del sufrimiento y también aplicar el antídoto adecuado, del mismo modo que un médico utilizaría la medicina más apropiada para cura una enfermedad.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 36.

- **Rituales y estudio**
- **Integrados en el budismo**

Según la tradición budista, la fe, la devoción y las ceremonias no están reñidas con el uso de la investigación analítica rigurosa y la visión penetrante. Por otra parte, el ritual nunca se lleva a cabo para conseguir el beneficio propio o el poder que confiere sino que debe integrarse plenamente con la práctica meditativa y el estudio intelectual riguroso, constituyendo así una totalidad unitaria.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 46.

- **Los rituales budistas**
- **En el contexto del dharma**

En la medida en que los discípulos del Dharma van aprendiendo a apreciar las visiones filosóficas y psicológicas que proporcionan un significado interno al ritual, comenzarán a ver prácticas tales como el puja (ceremonia ritual) y las iniciaciones como lo que son en realidad, es decir, como una invitación a entrar en el mandala de la realización por medio de acciones que integren la sabiduría del cuerpo, la palabra y la mente. En tal caso, el ritual agrega una nueva dimensión a la realidad de la realización iluminada, brindando un poderoso método para trascender los límites de la mente ordinaria.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 46-47.

- **Bases del renacimiento**
- **Desarrolla experiencias futuras**

La mayoría de nosotros, por ejemplo, recuerda alguna ocasión en la que una intensa experiencia ocurrida durante el día determinó el contenido de los sueños que tuvimos esa noche o incluso mucho tiempo después. Cabe la posibilidad de que las experiencias acaecidas en una vida anterior puedan condicionar a la conciencia que asume forma en la siguiente existencia. También es probable que las pautas establecidas por la mente puedan transmitirse al futuro más allá del marco de continuidad física que caracteriza a una sola vida.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 51.

- **Funciones de la mente**
- **De lo ordinario a lo extraordinario**

Por lo general, solemos limitar nuestra comprensión de la mente a su capacidad para recibir y procesar pensamientos e imágenes y para emprender acciones. Sin embargo, la mente posee estratos más profundos y misteriosos a los que sólo resulta posible acceder a través de la meditación atravesando una secuencia claramente definida. En la medida en que la meditación nos ayuda a despojar a la mente de sus pautas ordinarias, se transforma primeramente en una mente meditativa, luego en prajña —la sabiduría trascendente— y, finalmente, en omnisciencia del estado iluminado.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 52.

- **Karma y Klesas**
- **Base de las acciones**

Tradicionalmente, esta primacía de la mente es descrita en términos de la interacción del karma con los klesas —es decir, con los oscurecimientos emocionales que gobiernan la actividad de la mente— puesto que la mente gobernada por los klesas genera acciones y formas de percepción que modelan y determinan el mundo en el que se manifiestan tales acciones.

El karma es, al mismo tiempo, el depósito de las consecuencias de las acciones pasadas y el generador de las nuevas acciones que, a su vez, se depositarán en él.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 54.

- **Diferencia entre budismo y academia**
- **Pruebas y desarrollo espiritual**

En la tradición académica occidental, la medida de progreso viene dada por la superación de determinadas pruebas o por la habilidad para expresarse y aplicar creativamente lo que se ha estudiado. En el budismo, en cambio, reside en la fuerza con que se manifiestan las cualidades espirituales en la propia vida, lo cual significa, en parte, renunciar a cualquier noción de beneficio personal, incluida la intención de aplicar lo que uno sabe en beneficio propio.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 66.

- **Samatha y Vipassana**
- **Acceder a estados mentales superiores**

Samatha y vipasyana son algo más que meras herramientas que permiten avanzar en el sendero, puesto que su unión representa el estado de transformación de la mente que constituye el propósito de la práctica. Acceder a ese estado es como entrar en un hermoso templo y descubrir en su interior imágenes de una rara perfección. La práctica de la meditación permite aquietar y aclarar las capas exteriores de la mente, dominadas por los oscurecimientos, y reflejar una actividad completamente nueva que nos puede llevar a conectar con un guía interno cuyo consejo es, en verdad, infalible.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 70.

- **Estudio en el budismo**
- **Base fundamental hoy en día**

Adecuadamente aplicado, el conocimiento conceptual puede ser el mejor fundamento de la práctica, ya que elimina muchas confusiones, nos brinda una perspectiva más amplia de las enseñanzas y contrarresta la tendencia a creer que la familiaridad con una región concreta del pensamiento budista proporciona el dominio de toda la tradición. El estudio académico resulta indispensable para todo aquel que aspire a hacer traducciones fieles o quiera transmitir a otras personas el significado y el valor de las enseñanzas budistas. Ese tipo de conocimiento es el único que puede tornar accesible la sabiduría del Buda a las personas del mundo moderno.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 73.

- **Budismo y crisis de valores**
- **Desarrollo de otros intereses**

En la actualidad, los valores espirituales se hallan cada vez más ensombrecidos por el señuelo del materialismo, la creciente preocupación por la seguridad, el éxito profesional y la fascinación por la tecnología. Es por ello que las personas que hoy en día se acercan al Dharma, tienden más a preguntar de qué modo es posible aplicar las enseñanzas budistas a la ciencia, la psicología o el entorno laboral y cómo pueden aplicarse al tratamiento de problemas tan comunes como la tensión y el estrés.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 81.

- **Budismo cotidiano y religión**
- **Unificar las dos prácticas**

El budismo puede contribuir a salvar la aparente separación existente entre los intereses mundanos y las cuestiones existenciales y espirituales. La tradición del Dharma siempre ha considerado esencial la integración práctica de las enseñanzas. El objetivo del camino no consiste en llegar a algún tipo de comprensión teórica de la condición humana, sino en aliviar a los seres humanos de la carga de sus obligaciones kármicas y liberar a la mente de las limitaciones que ella misma se autoimpone. Según el Dharma, el conocimiento debe estar al servicio del espectro total de las necesidades y preocupaciones —tanto profanas como religiosas— del ser humano. De hecho, para poder realizar el verdadero significado del Dharma es necesario unificar los intereses seculares y los valores religiosos.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 81-82.

- **Dharma y relación con deseos**
- **Procurar otra relación con el ego**

¿Pero es que acaso puede haber un modo de satisfacer los anhelos del ego que sea eficaz y capaz de infundir plenitud o un significado nuevo a nuestra vida? El Dharma ofrece una posible alternativa que no debe ser simplemente entendida como un mensaje de mera renuncia al deseo y al placer para asentar nuestras vidas sobre unos cimientos diferentes. Muy al contrario, las enseñanzas del Buda nos invitan a no dar por sentada la existencia de la mente que desea y a preguntarnos, en su lugar, de qué manera aparece el deseo. Nos enseñan, en suma, a cultivar el conocimiento de la mente, de manera que podamos relacionarnos con el deseo desde una nueva perspectiva.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 84.

- **Conocimiento, ego y Dharma**
- **No confiar en el yo**

A menudo necesitamos de un conocimiento más fiable que nuestras infundadas opiniones personales y ésta es la razón por ejemplo, de que existan los médicos o los pilotos. ¿Por qué adoptamos, entonces, una norma distinta cuando se trata de dirigir nuestra vida, especialmente al actuar así, no hacemos sino crearnos más y más problemas? ¿Por qué otorgamos a nuestro propio conocimiento el privilegio especial de la infalibilidad?

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 89.

- **El individualismo moderno**
- **La iglesia del yo**

Pero, al rechazar la autoridad en nombre del yo, no hacemos sino rendirnos a la más tiránica de todas las autoridades y, en lugar de buscar el conocimiento más fiable, nos conformamos con lo que quiere el “yo”, por la sencilla razón de que ése es su deseo. Así es como establecemos nuestras propias jerarquías o lo que podríamos denominar nuestra “Iglesia del Ego”. Aún cuando sospechemos que quien adopta las decisiones no está especialmente interesado en el conocimiento, la estructura ha sido establecida, la percepción se ha completado, la identificación es absoluta y toda resistencia resulta ya inútil.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 90.

- **Relajar la fijación del yo**
- **Fluir con la enseñanza del Dharma**

Si los occidentales aprenden a relajar su fijación en la autonomía personal, el Dharma puede brindarles un sendero basado en el conocimiento de lo que somos y del modo en que actuamos. Una vez que se comprende esto, la cuestión se torna relativamente sencilla. Si estudiamos y practicamos el Dharma decididamente, sin preocuparnos demasiado en si estamos cayendo bajo el influjo de un determinado maestro o de una tradición arraigada en circunstancias históricas diferentes, tendremos la oportunidad de emprender el estudio más importante de todos, el estudio del yo.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 92.

- **Budismo sólido y tradicional**
- **No adaptarse a la mente convencional**

Entrar en la tradición significa dejar de insistir en que el budismo se adapte a las modalidades de comprensión propias de la mente ordinaria y del conocimiento convencional. Muy al contrario, significa consagrarse al estudio y la práctica profundas de las escrituras y de los comentarios escritos a lo largo de los siglos que ha ido acumulando la tradición budista, con la suficiente paciencia como para permitir que el estudio y la práctica vayan rindiendo sus frutos.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 93.

- **Estudiar a la mente**
- **Base del conocimiento válido**

Dotados de este conocimiento, podemos comenzar a darnos cuenta del modo en que caemos en la ilusión y en las visiones erróneas. Y cuanto más profundizamos en el estudio y la práctica de las citadas enseñanzas, más podremos aprender sobre la recta visión enseñada por el Buda y más próximos nos hallaremos a la comprensión del auténtico significado del Dharma. Y, cuando este conocimiento se establece en nuestro ser, la mente misma se ve transformada.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 95.

- **Visión académica del Dharma**
- **Separa al objeto del sujeto**

El especialista académico que también es discípulo del Dharma se encuentra, generalmente, presionado a adoptar una posición crítica y descomprometida hacia su objeto de estudio. Y, aunque esa actitud carece de sentido en el seno de una tradición viva del Dharma, resulta muy difícil que los círculos académicos estén dispuestos a someter ese tema a debate. En el momento en que algún especialista proclama su compromiso con la práctica del Dharma, sus colegas comienzan a albergar serias dudas sobre su “objetividad”.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 100.

- **Budismo académico y real**
- **Su diferencia es la percepción**

A diferencia de las modalidades académicas de discurso, el lenguaje en que están escritos los textos budistas debe ser interpretado a la luz de prácticas meditativas concretas puesto que, en la mayoría de los casos, el sentido de un texto sólo resulta accesible a quienes han adiestrado su mente para operar de una manera muy concreta. Por decirlo de otro modo, la percepción del Bodhisattva no se puede comparar a la percepción de la persona ordinaria y la percepción del Buda difiere, a su vez, de la de ambos.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 104.

- **Crítica al budismo académico**
- **Situar la investigación al “exterior”**

El principal impedimento que deben afrontar los especialistas occidentales que tratan de comprender el dharma es la creencia —central al pensamiento occidental académico— de que el conocimiento puede derivarse de la mera investigación exterior del objeto, sin dirigirla nunca hacia el interior para indagar la actividad de la mente que conoce. Adoptar esa visión supone confiar más en el intelecto que en el conocimiento derivado de la experiencia, porque es precisamente la mente intelectual y conceptual la que considera que el objeto de conocimiento está ubicada en algún lugar ajeno y separado del conocedor.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 109.

- **El Dharma es transformación**
- **Y además de su comprensión**

El Buda no se limitaba a explicar el modo en que son las cosas, sino que también mostró cómo es posible transformar el *propio* modo de ser. Si nos acercamos al Dharma sin estar dispuestos a poner en juego nuestra forma de ser, estaremos cerrando nuestro corazón a esa intención. Y, cuando tal cosa ocurre —es decir, cuando no permitimos que el Dharma sirva a su propósito— ¿cómo podremos llegar a comprender correctamente su significado?

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 110.

- **El Dharma es camino**
- **se comprende cuando se recorre**

El Dharma es un camino y sólo podremos llegar a comprenderlo cuando lo recorramos.

Resulta imposible, por decirlo de un modo más claro, llegar a comprender el budismo a menos que uno sea budista y que haya integrado y se haya fundido con las enseñanzas y éstas se hayan convertido en profundas convicciones. el significado del Dharma, tal como se transmite a través de un linaje viviente, no puede entregarse a quien mantiene la actitud de un observador externo y está firmemente convencido de que no existe otro conocimiento superior.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 111.

- **Falta de salud mental**
- **Epidemia de enfermedades**

Hay quienes, ante esta situación, reaccionan con el pánico y se cierran por completo; otros se ven desbordados por el estrés, la confusión y la tensión, y otros, por último, derivan hacia el cinismo o se lanzan a una búsqueda incansable de nuevas formas de distracción. Hoy en día, la ansiedad, la depresión y la baja autoestima alcanzan proporciones epidémicas y se hallan tan extendidas —y, cierto modo, son tan letales— como las epidemias que, en otras épocas y lugares, asolaron a poblaciones enteras.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 113.

- **La mente en el budismo**
- **Enemiga y amiga**

El budismo nos enseña que la mente puede ser nuestro mejor amigo o nuestro peor enemigo. La mente es capaz de engañarnos y de dejarnos sumidos en constructos que nos arrastran a la confusión, la pérdida de tiempo y el sufrimiento y que socavan todos nuestros esfuerzos por alcanzar el bienestar, pero también puede permitirnos el acceso directo a lo que da sentido a nuestra vida. La mente puede atacarnos como una serpiente e inocularnos su veneno o convertirse en nuestro principal protector. La mente tiene el poder de dar forma a nuestras vidas en cualquier momento, tanto en el presente como en el futuro.

Tarthang Tulku. Mente sobre Materia. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 118.

- **Mente ordinaria no fiable**
- **Cambia su estado...**

Lo que vemos cuando contemplamos la mente ordinaria es su completa falta de fiabilidad. Un día nos sentimos de un modo y, al día siguiente, nos sentimos de un modo completamente distinto; este mes estamos completamente convencidos, pero el mes que viene nos hallamos embargados por la incertidumbre; en un determinado momento alcanzamos las alturas del gozo pero no tardamos en acabar cayendo en las profundidades del sufrimiento; imaginamos logros maravillosos y, al poco, nos zambullimos en la duda; despertamos a la belleza de la vida y, al instante siguiente, nos hallamos profundamente dormidos.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 119.

- **Contemplar la mente**
- **Sólo se hace con claridad**

Para que la mente pueda contemplarse a sí misma y podamos proyectar a la mente en la mente, se requiere de una habilidad especial semejante a la que debe tener un fotógrafo para enfocar y captar una imagen. La clave para el desarrollo de esta habilidad reside en la claridad que surge cuando permanecemos internamente en silencio, una claridad que permite que la percepción sea más abarcadora y no sólo incluya a las proyecciones de la mente, sino también a sí misma.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 121.

- **Función de la claridad**
- **Reconocer lo que tiene la mente**

A la luz de esta “aura” es posible distinguir las manifestaciones de los klesas, el modo en que se pone en marcha la cadena del karma, la forma en que identificamos y acumulamos el conocimiento y la manera en que la realidad se distribuye a través de la actividad consciente e inconsciente. Entonces vemos de un modo nuevo quiénes somos y descubrimos, casi sin esfuerzo alguno, cómo podemos funcionar de una forma más coherente y satisfactoria.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 121.

- **Sungata y el universo**
- **Nada viene de la nada**

Reflexionemos sobre la idea de que el universo tiene un punto de origen en el espacio y en el tiempo. si decimos que, antes de ese origen, no existía nada, podríamos considerar que sunya es la “nada” y, de igual modo, lo que ocurra cuando el universo concluya también sería sunya. Pero, en tal caso —si el universo se originase y concluyese en sunya— ¿cómo podría el universo que existe “entre” uno y otro momento ser algo más que sunya? Es como el contenido del sueño que tendremos esta noche, algo que, en este momento, no existe y que tampoco existirá cuando nos despertemos mañana. ¿Acaso existe, pues, mientras tiene lugar el sueño?

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 126.

- **Dharma y el trabajo**
- **Desarrollo de creatividades**

En cierto sentido, los valores que priman en el mundo comercial son muy diferentes de los valores del Dharma pero, en otro nivel, las enseñanzas del Dharma pueden aplicarse a cualquier situación. La conciencia, la concentración y la energía resultan indispensables para cualquier actividad humana y, en especial, el trabajo efectuado éticamente que denominamos Medios Hábiles puede resultar sumamente valioso para quien desee ser más eficaz, alcanzar buenos resultados y dar un mayor significado a su actividad.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 138.

- **El trabajo en el samsara**
- **Problema de la egocentricidad**

Y también resulta muy descorazonador tener que contrarrestar estas tendencias y constatar, repetidamente, que la inteligencia y el entusiasmo se ven desplazados por la estupidez y el resentimiento. Pero, si no hacemos frente una y otra vez a estas tendencias, las personas que están preocupadas y distraídas por su enfoque egocéntrico y su galaxia de necesidades, vuelven a incurrir de un modo casi reflejo en las viejas pautas que los llevan a vivir, por así decirlo, medio dormidos.

La perspectiva egocéntrica forma parte del samsara y es algo característico de todos los seres humanos.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 140.

- **Los proyectos en el samsara**
- **Desde el dinero hasta paciencia**

Cuando contábamos con suficiente dinero nos faltaban el conocimiento y las habilidades necesarias; cuando disponíamos de los conocimientos nos faltaba el dinero; cuando teníamos dinero y conocimiento, lo que necesitábamos eran más personas y, cuando por fin disponíamos de las personas, faltaba la paciencia, la disciplina o la comprensión para afrontar los retos que presentaba cada nuevo proyecto.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 145.

- **El Dharma en occidente**
- **Hay graves problemas de adaptación**

Y, en este sentido, los occidentales tienen una desventaja porque hasta las personas que aman el Dharma y disfrutan de profundas experiencias meditativas deben hallar el modo de integrar las enseñanzas en el marco de una cultura que carece de una idea adecuada del budismo. De algún modo, deben mezclarlo con la sociedad y acomodarlo a las expectativas de su familia y de sus amigos, a la necesidad de ganarse la vida, etcétera, lo cual no resulta nada sencillo.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 148.

- **Bases del budismo tibetano**
- **Diferentes propuestas de camino**

Después de haber explorado los distintos estadios sucesivos del camino de la liberación, los grandes maestros de la tradición budista transmitieron sus descubrimientos. En sus escrituras, estos sabios ejemplificaron que los cinco caminos (marga), los diez estadios (bhumi), las seis perfecciones (paramita) y las treinta y siete ramas de la iluminación constituyen los hitos del sendero, los indicadores que muestran el modo de proceder y de desarrollar gradualmente nuestra experiencia.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 151.

- **Dharma y deseos humanos**
- **Ir más allá de la mente normal**

Los seres humanos anhelan cosas muy sencillas: paz, alegría, amor y felicidad. El Dharma ofrece estas riquezas, pero también enseña que es posible ir más allá de ellas. En cada uno de los innumerables samadhis en los que se abisman los Iluminados existen centenares de miles de experiencias diferentes, mucho más avanzadas, plenas y ricas en cualidades de belleza, amor, alegría y compasión de lo que jamás podríamos llegar a imaginar.

Tarthang Tulku. Mente sobre Materia. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 153.

- **Transformación del Dharma**
- **De la oscuridad a la luz**

Cuanto más estrechamente abrazamos la mente y el corazón, más resplandece la luz de la sabiduría y de la compasión, revelando nuevas dimensiones de significado en todo lo que hacemos. Desde lo más profundo de la oscuridad de la confusión y el apego, comienza a brillar un atisbo inicial de bondad que acaba transformándose en una luz cuya presencia resplandece por doquier, sin restricción ni limitación alguna. Esta forma de vida y de trabajo enriquece la existencia humana y la convierte en algo positivo, completo y valioso en sí mismo, abriendo el ser al poder transformador de la bodhicitta.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 154.

- **Métodos equivocados de felicidad**
- **Aumenta el descontento**

Cada vez resulta más evidente que nuestros esfuerzos por erradicar los problemas que nos aquejan no sólo no funcionan, sino que pueden llegar incluso a aumentar la frustración y el descontento. Es cierto que las soluciones propuestas pueden aliviar el sufrimiento en alguna parcela de la vida pero, al mismo tiempo, lo aumentan en otras o generan problemas éticos que nos confunden como individuos y dividen a la sociedad.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 157.

- **Enseñanza del budismo**
- **Meditación, oración y devoción**

Tradicionalmente, el budismo enseña a cultivar el valor y el significado profundo de la vida a través de la meditación, la oración y la devoción. Pero las actitudes que subyacen a esta conducta también pueden expresarse en el trabajo de forma que el trabajo mismo se convierta en una forma de meditación y oración. Y el factor común que establece este vínculo es la compasión que sentimos por el sufrimiento de los demás y la intención sincera de actuar en su beneficio.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 165-166.

- **Vida espiritual y mundana**
- **Cambios en la vida actual**

Durante largo tiempo, la separación entre la vida espiritual y la mundana ha sido un hecho incuestionable pero, en el mundo actual, ha dejado de ser útil. Las estrictas jerarquías y las creencias compartidas del pasado ya no pueden seguir sosteniéndose. Las comunidades y los individuos espirituales no pueden seguir dejando los asuntos mundanos para los demás, puesto que ya no cuentan con el apoyo generalizado de la sociedad.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 169.

- **Budismo y transformación**
- **Samsara, mente y emociones**

La valoración y la devoción pueden iniciar un poderoso proceso de transformación cuyo primer paso implica la disposición a contemplar directamente el funcionamiento del samsara y a analizar la naturaleza de la mente y de las emociones. A partir de ahí, la devoción, la visualización y el ritual nos permiten establecer contacto con el Buda, el Dharma y el Sangha, desarrollando un impulso que puede llegar a trascender todo tipo de dualidad.

Tarthang Tulku. *Mente sobre Materia*. Editorial La Llave, 2002. España. Pág. 179.