

## Transformar los problemas

Por Lama Thubten Zopa Rimpoché... Los sabios, viendo que toda la felicidad y el sufrimiento dependen de la mente, buscan en ella la felicidad, no la buscan en algo externo. La mente posee todas las causas de felicidad. Puedes comprobarlo con la práctica de la transformación del pensamiento, particularmente si utilizas tu sufrimiento en el camino de la iluminación. Cuando no piensas en los beneficios de los problemas -en mezclar los problemas con la transformación del pensamiento mahayana y emplearlos en el camino mahayana- y te concentras únicamente en sus desventajas, concibes las dificultades como problemas y, luego, éstas aparecen ante ti como problemas. Por lo tanto, tu mente es la que los ha creado.

Este es un modo de describir el proceso mediante el cual tu propia mente se convierte en la causa de tus problemas, de describir la forma en que los problemas vienen de tu propia mente. Algo similar ocurre cuando piensas en los beneficios de los problemas y los utilizas en el camino mahayana. Cuando destruyes el pensamiento de rechazo a los problemas y estableces el pensamiento de apreciarlos, ves tus problemas como beneficiosos, como algo maravilloso.

Todas tus experiencias de felicidad vienen de tu propia mente. Desde el pequeño placer de sentir la brisa fresca cuando hace calor, hasta la Iluminación, toda la felicidad viene de tu propia mente, es producida por tu propia fábrica interior.

Todas las causas están ahí, en tu mente. Puesto que los pensamientos de tu mente son las causas de tu felicidad, busca la felicidad en tu propia mente. Buscar la felicidad en la propia mente es el punto esencial del dharma, las enseñanzas de Buda, y practicar la transformación del pensamiento es el modo más claro y efectivo de buscar felicidad en tu propia mente.

Tu felicidad no depende de nada externo; no depende de si otros están o no enfadados contigo o de si te critican o no. Cuando alguien se enfada contigo, al mirarlo con compasión sientes lástima de su situación. Al contemplarlo con amor afectuosos, tu corazón se siente muy cerca de él, y lo ves en el aspecto de la belleza. Cuando utilizas la transformación del pensamiento, puedes ver a esa persona como la persona más increíblemente valiosa y bondadosa, como la persona más valiosa de tu vida, más valiosas que millones de dólares o montañas de diamantes. Entre todos los seres conscientes esa persona es la más valiosa, la más bondadosa.

No importa el daño que con su cuerpo, palabra o mente te causen otros seres; aunque su intención sea dañarte, al aplicar la transformación del pensamiento, ves que lo que están haciendo es algo increíblemente beneficioso para el desarrollo de tu mente, y eso te hace muy feliz. Comprendes a la perfección que esa felicidad proviene de tu propia mente; no depende del modo en que otros se comporten contigo o de lo que piensen de ti.

Lo que crees que es un problema viene de tu propia mente; lo que piensas que es un placer viene de tu propia mente. Tu felicidad no depende de nada externo.

Los necios buscan felicidad en el exterior, corriendo de un lado a otro y manteniéndose ocupados con esa expectativa. Si buscas felicidad fuera de ti mismo no tienes libertad, siempre tienes problemas, y nunca estás completamente satisfecho. Eres incapaz de conseguir nada, incapaz de ver las cosas con claridad, e incapaz de juzgar correctamente. ¡Hay siempre tantísimos problemas, sin olvidar los peligros que pueden traer enemigos y ladrones! Es muy difícil obtener una satisfacción completa, un éxito absoluto.

Yigme Tempe Ñima nos da el siguiente ejemplo: No importa lo mucho que un cuervo alimente con su propio pico a una cría de cuco, es imposible que el cuco se transforme en un cuervo. Asimismo, nada puedes esperar de buscar la felicidad en el exterior, sólo conseguirás quedar exhausto con el sufrimiento que carece de satisfacción y no tiene fin.

Entonces, Yigme Tempe Ñima concluye su explicación sobre el modo de utilizar el sufrimiento en el camino a la iluminación: "Este es mi consejo esencial que integra, en uno, cien puntos distintos". En otras palabras, centenares de consejos sobre el modo de practicar dharma han sido integrados en este consejo esencial sobre el modo de utilizar el sufrimiento en el camino mahayana de la iluminación.

Puede que no hayas oído nada nuevo en esta enseñanza. No obstante, si practicas este consejo, percibirás un beneficio definitivo e inmediato. Si no intentas practicar esta instrucción, aunque tengas en tu mente una gran biblioteca de enseñanzas sobre la transformación del pensamiento, tus problemas seguirán estando ahí.

La transformación mahayana del pensamiento es el modo más poderoso de transformar los problemas de la vida en felicidad. Intenta poner en práctica esta enseñanza tanto como puedas. Esto es lo principal.

### TOMAR Y DAR

Cuando tengas un problema, aplica la práctica de la transformación del pensamiento mahayana del Tong Len (tomar y dar). Toma todo el sufrimiento de todos los seres en tu corazón y da todo &ndash;tu propio cuerpo, tus posesiones, tu

---

felicidad y mérito- a los demás. Puesto que otros muchos seres tienen el mismo problema que tú, toma sobre ti su experiencia de ese problema específico, así como el sufrimiento y las causas del sufrimiento de todos los seres. De este modo, estás aceptando tus problemas por los demás.

Cuando te decides a aceptar el problema por otros seres conscientes transformas esa experiencia en felicidad. Porque estás afrontando tu problema en nombre de todos aquellos que tienen problemas similares o distintos al tuyo, tu experiencia se convierte en una poderosa purificación y en un mérito hábil para acumular gran cantidad de mérito. Como el número de seres por quienes soportas sufrimiento es infinito, acumulas mérito infinito.

Otra enseñanza de la transformación del pensamiento dice: "La enfermedad es la escoba que limpia todo el karma negativo y todos los oscurecimientos". Cuando caes enfermo, puedes sentirte dichoso si piensas: "El karma negativo que he acumulado en el pasado y que definitivamente tengo que experimentar, ha madurado en este cuerpo, en esta vida. Si no hubiera sido así, tendría que soportar los resultados de ese karma negativo durante vidas inconcebibles en los reinos inferiores". Este modo de pensar te permite vivir la vida con una mente feliz y despreocupada. Jamás te sientes deprimido o disgustado con nada. Como tu mente está relajada, las condiciones externas no te perturban y eres capaz de continuar con tu práctica del dharma.

Piensa también: "En el pasado realice prácticas de Tong Len (tomar dar), tomar el sufrimiento de otros seres y dedicar mi propio cuerpo, felicidad y méritos a los demás. Ahora he recibido los sufrimientos, el karma negativo y los oscurecimientos de otros seres, por consiguiente he tenido éxito en mi práctica. Mi deseo ha sido satisfecho". Genera felicidad pensando de este modo.

Pabongka Dechen Nimpö enseñó que, cuando tu enfermedad empeora cada vez más, debes pensar: "Mi enfermedad significa que he tenido éxito en mi práctica de Tong Len (tomar y dar). Empleando mis problemas para practicar tomar y dar, he acumulado un mérito inconcebible —la causa de la felicidad— y efectuado una gran purificación. Si ahora sanara, perdería esta ocasión de practicar dharma. No tendría ninguna oportunidad de emplear el medio hábil del Tong Len (tomar y dar), que me permite acumular un mérito inimaginable y purificar mis oscurecimientos. ¡Qué afortunado soy! ¡Mi problema no ha cesado! Si no tuviera este problema me volvería perezoso. Difícilmente practicaría la purificación o la acumulación de méritos". Como he dicho antes, no debes pensar únicamente que es este sufrimiento específico de los demás el que ha madurado en ti; piensa igualmente que has tomado todos y cada uno de sus sufrimientos. "He recibido los sufrimientos que todos los seres están soportando en este momento y todas las penalidades futuras que tendrán que experimentar hasta que el samsara termine. Estoy aceptando todo esto en nombre de los demás". También debes pensar, como explicó su santidad Triyang Rimpoché: "¡Qué fantástico es poder tomar sobre mí el sufrimiento de todos los seres en esta ocasión!". Regocíjate y siéntete feliz. Practicar Tong Len (tomar y dar) de este modo, renunciando completamente a ti mismo por los demás, podría convertirse en la práctica de un monje, Kunpang Drabguen, que se restableció totalmente de la enfermedad de la lepra mediante la práctica de tomar y dar.

Cuando estás haciendo un intenso retiro de meditación en la transformación del pensamiento, entre sesiones, debes efectuar súplicas al guru y al triple joya para que te conceda el poder de utilizar tu sufrimiento en el camino mahayana. Cuando tu capacidad mental esté un poco más desarrollada, haz ofrendas a la triple joya, a los protectores, y a los espíritus dañinos, y pídeles para que puedan madurar en ti todos los sufrimientos y problemas de los seres conscientes. Suplica a los espíritus que te entreguen a ti, en lugar de a los demás, todos sus sufrimientos, todas sus experiencias indeseables, enfermedades, fracasos, etc. Haces peticiones para ser capaz de tomar sobre ti todas esas condiciones adversas en nombre de otros seres conscientes.

Una enseñanza del adiestramiento mental explica:

"Los espíritus ávidos que te poseen son transformaciones del victorioso. El sufrimiento es una manifestación de la vacuidad."

Cuando los espíritus te atacan y sufres, noche y días, terribles pesadillas, no pienses que son espíritus, piensa que son una manifestación de Buda. Si meditas en que esos espíritus son tu deidad no podrán perjudicarte. Pensar que los males producidos por espíritus son una transformación del victorioso, quiere decir que los espíritus no pueden perturbar tu práctica, por lo tanto, tu mente es feliz. Este es un modo de protegerte.

Aplica la transformación del pensamiento aun cuando los pensamientos perturbadores hayan surgido de un modo incontrolable o hayas creado, por ejemplo, el karma negativo de transgredir tus votos o de quebrantar el consejo de tu guru. Piensa: "Cuando practicaba el Tong Len (tomar y dar), hacía súplicas para que todas las experiencias indeseables de otros seres vivientes maduraran en mí. Ahora mis plegarias han obtenido respuesta. Estoy recibiendo todas las experiencias indeseables de los demás y afrontándolas en su nombre."

Entonces ruega: "Que este Karma negativo pueda representar el karma negativo de todos los seres que ha cortado la raíz de la liberación al transgredir los tres niveles de votos, y de todos aquellos que han quebrantado el consejo de su guru. Que este karma negativo reemplace cada una de las experiencias desagradables de todos los seres

---

conscientes. Que sea yo el único que experimente todas las causas del sufrimiento y sus resultados; que todos los demás estén libres de todo el karma negativo y de sus resultados”;

Por ejemplo, si no has podido hacer las prácticas diarias de meditación con las que estás comprometido, aplica la transformación del pensamiento de un modo similar: “Que el karma negativo de no cumplir mis compromisos, sustituya a todos los problemas de todos los demás seres. Pueda yo recibir este karma en su nombre.” Acepta cada una de las experiencias desagradables en nombre de todos los demás seres.

Extraído de Transformar problemas en felicidad, de Lama Thubten Zopa Rimpoché. (Lama Thubten Zopa Rimpoché nació en Nepal en 1946. Reconocido desde muy joven como la reencarnación del gran Lama de Lawudo, inició sus estudios monásticos en Tíbet continuándolos en India donde conoció a Lama Thubten Yeshe, a quien siguió como su discípulo de corazón y acompañó hasta su muerte. Dirige la F.P.M.T, fundación para la preservación de la tradición mahayana. El guru raíz de Lama Zopa y de Lama Yeshe es Triyang Rimpoché. ).