



Apreciemos este preciso momento de nuestra vida
dondequiera que estemos

Libro azul (Carta 16)

Desarrollar agradecimiento por nuestra vida

Estimado amigo,

En el momento de leer esta carta, quizás hayas perdido tu trabajo o estés viviendo una separación. La puedes estar leyendo en la cárcel o en espera de un diagnóstico de cáncer, ¿quién sabe? También puede que todo esté bien para ti o incluso que todo sea fantástico.

Después de haber esbozado diez pasos para darle sentido a nuestra vida en mi última carta, desearía concentrarme sobre el primer paso: llegar a una evaluación honesta y sin emociones de mi situación y abandonar los lamentos. La idea de base es llegar a una manera más equilibrada de ver mi vida. ¿Es realmente tan mala como a veces parece? Probablemente no. ¿Está tan fantástica como a veces parece? Probablemente no. Intenta entender por qué seguramente no es el caso.

Con la práctica del dharma se trata de abrir nuestros ojos para poder ver todo lo que no podíamos ver hasta ahora. Se trata de desarrollar una perspectiva de la vida profunda y panorámica; y para poder ampliar nuestra perspectiva, nos entrenamos a adoptar puntos de vista poco comunes. Uno de ellos es de sentir agradecimiento en medio de obvias dificultades. A esta práctica de desarrollar gratitud por nuestra vida se le llama tradicionalmente: “contemplar nuestra preciosa existencia humana”. Si estás leyendo o escuchando estas líneas, significa que eres suficientemente afortunado para estar en contacto con el camino hacia la liberación. Entre los siete billones de humanos que viven en la tierra, muy pocos han sido capaces de establecer tal contacto y aun menos son los que le han sacado un provecho que tenga sentido. Un billón de personas vive sufriendo a causa del hambre; muchos más están luchando cada día para sobrevivir, buscando agua, comida, trabajo, ropa para vestirse, medicinas y casa. Muchos viven con miedo provocado por la guerra y el terror. Más de la mitad de la población de la tierra nunca llegará a festejar sus cuarenta años y un gran número de personas son analfabetas.

Y entre los demás que llegan a tener una vida decente, muchos son víctimas de sistemas de creencias religiosas fundamentalistas sin acceso a enseñanzas sobre un verdadero camino hacia el Despertar. Si comparamos, debemos admitir que gozamos de condiciones de vida privilegiadas. Sabemos leer y disfrutamos de un nivel de libertad al cual muchas personas

aspiran y aunque nuestra vida nos parezca dura, tenemos la posibilidad de comprometernos en una práctica espiritual libre y con sentido.

Ahora, abramos una perspectiva más amplia: si has sido capaz de leer este texto hasta aquí significa que no estás inmerso en un sufrimiento infernal; significa que a pesar de tus miedos y luchas, beneficias de un espacio para reflexionar; significa que estás listo para considerar nuevas perspectivas y que no estás completamente atrapado en ambiciones materialistas y en la búsqueda de la felicidad a corto plazo. Significa también que no estás dependiente de estímulos emocionales todo el tiempo y que deseas reflexionar. Si no has parado de leer todavía, significa que eres capaz de dedicar 5 minutos de vez en cuando a una reflexión más profunda sobre la vida, algo que tu perro no quiere o no puede hacer. En este preciso momento somos de hecho seres humanos con capacidad de llevar a cabo reflexiones profundas, y lo estamos haciendo. ¡A la la ho! Esto ya es un motivo para alegrarse mucho.

Podemos sentir agradecimiento por haber nacido como seres humanos dotados de la capacidad de distinguir entre actos benéficos y perjudiciales, afirmaciones correctas o falsas, amor y egoísmo... Estas capacidades básicas permiten encaminarse hacia la liberación. Somos capaces de usar nuestra mente – con sus facultades de sentir, reflexionar, razonar, discriminar, intuir. Somos capaces de forjarnos una experiencia y de incrementar nuestra comprensión y nuestro amor. ¡Eso es maravilloso! En la mayoría de los casos damos todo esto por sentado, pero por favor, reflexionemos sobre el número de humanos y de otros seres que no son capaces de usar estas facultades. ¡Somos muy afortunados!

Pero esto no es todo. Podemos desarrollar y mantener un interés en cosas importantes; tenemos suficiente motivación y voluntad para llevar a cabo un procedimiento. Podemos decidir lo que queremos hacer y poner en práctica lo que hemos decidido. Y eso es exactamente lo que se requiere para seguir el camino del Despertar. Necesitamos ser seres humanos completos con todas sus capacidades.

Ahora veamos los aspectos más difíciles de la vida: los diferentes tipos de sufrimiento que encontramos conforme crecemos, cuidamos nuestro cuerpo, convivimos con los demás y así sucesivamente. Bueno, estos sufrimientos no deseados son lo que nos hace menos orgullosos y más conscientes; son desafíos para abrir nuestro corazón y aumentar nuestra comprensión. Sin sufrimiento, ¿tendríamos la motivación para buscar un camino de liberación y despertar? ¿Tendríamos la motivación para actuar con respecto y disciplinar nuestra mente? ¡Seguramente no! Entonces desarrollemos agradecimiento por estos desafíos de la vida que nos permiten ablandarnos, abrirnos y progresar. ¡Sí! ¡Apreciémoslos!

Algunas de las buenas condiciones que encontramos dependen de nosotros, son el resultado de cómo hemos vivido hasta ahora. Si nos hemos cuidado y cuidado a los demás será obviamente más fácil dedicarse a la práctica del Despertar, ya que nuestra mente está en sintonía con lo beneficioso. En cambio, si hemos descuidado a los demás y a nosotros, se nos hará más difícil y tendremos que hacer esfuerzos adicionales para canalizar nuestra mente brava en prácticas sanas, virtuosas.

Algunas de las condiciones que hacen posible el camino hacia el Despertar están relacionadas con el entorno social. Es por ejemplo muy difícil entrar en contacto con estas enseñanzas cuando uno nació en un lugar donde la práctica religiosa está restringida. La posibilidad de entrar en contacto con el dharma depende de nuestra sociedad, familia, amigos y hoy en día también de un acceso libre a internet. Es también por esto que decidí

incrementar mi comunicación en internet: para alcanzar los rincones más lejanos del planeta, ¡siempre y cuando haya alguien para traducir los textos!

Algunas de las condiciones positivas para el dharma dependen directamente de los esfuerzos de los demás. El hecho de que un profesor de dharma sea capaz de comunicar el dharma en nuestros días y que seamos capaces de escucharlo se debe a que generaciones enteras de practicantes del dharma lo han mantenido vivo para las futuras generaciones. Este linaje de transmisión compasivo de corazón a corazón se remonta a maestros como el Buda Shakyamuni, y aun mas allá. Es quizás la más grande maravilla del mundo que sucesiones tan largas de seres humanos hayan comunicado sus preciosas experiencias del Despertar de maestro a discípulo y que esta herencia nos sea todavía accesible. ¡Esta es otra razón muy importante para alegrarse!

Nos podemos alegrar de haber nacido en una época en la cual el dharma está presente y no en las épocas oscuras de tiranía e ignorancia. Nos podemos alegrar de que existan maestros espirituales, dignos ejemplos en el camino. Alegrémonos de recibir y entender sus enseñanzas. Nos podemos alegrar de nuestra motivación para seguir este camino, ¡aunque la motivación sea inestable! Nos podemos alegrar de la confianza que tenemos en las enseñanzas acerca del Despertar, del hecho de que otras personas nos ayuden en nuestro camino. No tendríamos que dar todo esto por sentado, ya que depende de muchas causas y condiciones que no vienen juntas muy fácilmente. El maestro indio Shantideva escribió:

*·Es difícil convertirse en un ser humano,
Es difícil mantenerse con vida como ser humano,
Es difícil recibir una enseñanza tan noble,
Y es difícil encontrarse con una persona Completamente Despierta”*

*Y podemos añadir lo que el Sutra del Lotus dice:
·El verdadero interés por lo virtuoso es muy raro
Y aun más rara es una práctica sincera”*

Entonces alegrémonos de esta preciosa oportunidad que tenemos de alcanzar el despertar - que está a nuestra disposición en nuestra vida presente. Si hacemos buen uso de esta vida, iremos en dirección de la felicidad, de la liberación y del Despertar por el beneficio de todos. ¿Y qué otra cosa puede ser más importante al final de nuestra vida?

*Con mis mejores deseos para que aprecien los desafíos y oportunidades de la vida.
Tilman Lhundrup*

PS: Si deseas saber más acerca de cómo apreciar esta “preciosa existencia humana” puedes dar una ojeada al capítulo 2 del “Precioso Ornamento de la Liberación” de Gampopa.