



Compartir nuestra confianza, ¡sí! importa...

## **Libro azul (Carta 17)**

### **Confianza en el camino espiritual**

*Queridos amigos,*

*Ahora que hemos reflexionado sobre la capacidad de cada uno para despertar, las cualidades que dan sentido a nuestra vida y la necesidad de desarrollar gratitud por esta preciosa vida, ¿Qué más se requiere para entrar en el camino espiritual? ¡Confianza! Sí, claro, pero ¿confianza en qué? ¿Cuál es tu respuesta? Si quieres, piénsalo un rato..*

*Mucha gente podría contestar: necesito confianza en mí mismo; tengo que confiar en mi propia capacidad para seguir el camino. Entiendo esta respuesta; es verdad, necesitamos una confianza profunda en nosotros mismos, pero no se trata de una confianza ordinaria que sería una orgullosa confianza en sí. El camino espiritual no se puede realmente abrir si lo abordamos con orgullo. Se requiere la confianza en que nuestra mente tiene la capacidad de despertar, como lo hemos visto antes. Una auto-confianza que solo sería una forma arrogante de egocentrismo actuaría en contra de nosotros en el camino del Despertar. No se puede alcanzar el Despertar con voluntad, con el “yo”, el hacedor.*

*Veamos entonces lo que dicen los maestros del pasado sobre este asunto. Empezando con el Buda, todos consideran que la confianza y la fe son absolutamente esenciales. Según ellos, sin confianza simplemente no puede existir ningún camino hacia el Despertar. Pero a nuestra gran sorpresa, no hablan de confianza en sí o de confianza en la religión, insisten sobre tener confianza en la realidad!, confiar en las cosas tales como son. Inspirándome en Gampopa, cito el Abhidharma:*

*“¿Qué es la confianza? Es una verdadera convicción, una aspiración y una inspiración en relación con el resultado de los actos, las cuatro verdades y las fuentes del refugio.”*

*La primera forma de confianza en el resultado de las acciones, llamada “convicción”, es estar convencido de que nuestras acciones al nivel del cuerpo, de la palabra y de la mente tienen un efecto real sobre nuestras futuras experiencias de vida. Basada en nuestras propias observaciones, la convicción considera lo que es un hecho fehaciente en la vida: las acciones tienen consecuencias y podemos realmente confiar en nuestras acciones para cambiar nuestra experiencia.*

*De forma más detallada, a través de nuestras observaciones hemos llegado al convencimiento de que las acciones sanas - acciones mentales, verbales y físicas hechas con un estado de mente abierta libre de velos emocionales – conducen a la felicidad y a experiencias agradables. Con esta convicción, tiene sentido actuar con consideración y dejar de actuar descuidadamente, ya que sabemos que las acciones negativas conducen a experiencias desagradables.*

*La primera de las cuatro verdades en la cual podemos confiar es “la verdad del sufrimiento”. A nadie le gusta esta verdad y tenemos tendencia a negar su realidad. Pero podemos ver por nosotros mismos que existe cierto grado de tensión o de sufrimiento en prácticamente todos los estados de experiencia. También vemos que las emociones que nos envuelven en la confusión y los actos que provocan conducen a la tensión y al sufrimiento. Eso es entender la segunda verdad de “la causa del sufrimiento”. Y solamente cuando se haya desarrollado este entendimiento tiene sentido buscar un camino de liberación o despertar que ponga un fin a esta prisión emocional y a la omnipresente tensión en nuestra experiencia de vida ordinaria. Sin esta confianza convencida, únicamente vamos a querer que todo siga tal y como está.*

*Si llevamos a cabo una observación más profunda, veremos que la tensión surge cada vez que nos identificamos a este cuerpo, a esta mente o a las experiencias de la vida como siendo “yo” o “mío” separado del resto del mundo. Se dice que esta noción de un yo individual estable e inmutable -tan profundamente arraigada en nosotros- es responsable del sufrimiento: cada vez que haya aferramiento a un yo, hay tensión o sufrimiento. Reflexiona un poco... ¿Es realmente así?*

*Si tenemos la convicción de que esta última afirmación describe verdaderamente la experiencia de la vida, tendremos esta confianza convencida que es el punto de partida del viaje espiritual. Cada uno puede desarrollar esta confianza, solo requiere una investigación honesta del sufrimiento y de sus causas. Gracias a esto, podremos desarrollar las otras dos formas de confianza tradicionalmente descritas como: la aspiración por el Despertar y la inspiración para seguir este camino. Ambas serán descritas en la próxima carta.*

*Ejercicio: ¿En qué puedo realmente poner mi confianza? Reflexionemos profundamente y consideremos diferentes formas de confianza, una tras otra: confianza en nosotros mismos, en nuestras observaciones, en nuestras convicciones; confianza en los demás, en su amistad y en su apoyo; confianza en nuestra mente, nuestra capacidad de entender; confianza en la sociedad, en la naturaleza, en nuestro entorno; confianza en nuestra filosofía, religión, ideas, pensamientos; confianza en los efectos de las acciones de nuestro cuerpo, palabra y mente; confianza en los hechos básicos de la vida tales como la observación de que la tensión está siempre presente en una mente que se apega, etc. ¿Cuáles son las bases en las cuales confiar? ¿Sobre qué podemos construir? ¿Y cuáles son las menos fiables? Sí, lo reconozco, es un ejercicio exigente y quizás abrumador al principio. Hazlo con calma; necesitamos regresar a este punto una y otra vez en nuestro camino espiritual.*

*Con mis mejores deseos para un examen profundo de tu experiencia de vida,  
Tilman Lhundrup*

*PS: Si deseas leer una presentación tradicional de la confianza, puedes ir al final del capítulo 2 del “Precioso ornamento de la liberación” de Gampopa.*