



➤ Lo que debe de ser cultivado

- **Las cuatro percepciones.**
- **Las seis paramitas**

✓ las cuatro percepciones

Como Buda dijo en los Sutras: *Noble hijo, debes mirarme como el perfecto médico, debes mirarte a ti mismo como al paciente sincero, uno que está enfermo, debes mirar al Dharma como la medicina, la cura para las enfermedades, y la práctica que te lleva a la libertad del samsara, debe ser vista como el resultado de la actual cura que te libera del samsara,*

Estas son las cuatro percepciones que tenemos que desarrollar.

Si observamos nuestra mente ahora, vemos que desde tiempo inmemorial tenemos unos hábitos emocionales. Vemos que tenemos esta mente emocional, con envidia, odio, agresión. Es fácil de comprender que estos hábitos no son fruto del día de hoy o de ayer sino que vienen desde muy antiguo. De esta manera, vemos que acumulamos estas emociones negativas desde hace muchas vidas y se han convertido en nuestra verdadera enfermedad. La ignorancia, el odio y el deseo son nuestra verdadera enfermedad, enfermedad que acarreamos desde hace muchas vidas y que son la causa de nuestro sufrimiento y a causa de esto no somos capaces de liberarnos de la enfermedad samsárica. Es como si hubiéramos estado en prisión durante mucho tiempo debido a estas negatividades y esperamos con impaciencia el día que podamos liberarnos de esta prisión, ser libres de estas ataduras que nos encadenan a la prisión.

La manera de ser libres de esto es encontrar un médico verdaderamente bueno, un gran doctor, que verdaderamente diagnostique y vea los detalles de nuestra

enfermedad. Encontrar a este doctor es encontrar al Buda y al Maestro. Y como hemos dicho, la diagnosis es el camino, la técnica, las enseñanzas que pueden liberarnos de la enfermedad si nos implicamos sinceramente. Si practicamos realmente, el Dharma tiene la capacidad de liberarnos completamente de la existencia cíclica samsárica lo que significa la libertad del nacimiento y de la muerte. Entre el nacimiento y la muerte también aparecen la enfermedad y el envejecimiento, el dolor de la pérdida, el dolor de no obtener, el dolor de obtener demasiado, y todos los otros dolores.

Así, tan pronto como el nacimiento es liberado, cuando la muerte es liberada, cuando no hay muerte y no hay nacimiento, no hay el sufrimiento intermedio de la enfermedad y el dolor. La muerte y el nacimiento es la continuación de la existencia cíclica. Cuando nos liberamos del nacimiento y la muerte, a través de la práctica del Dharma, todo el ciclo de la existencia samsárica se libera.

Esto se llama las cuatro percepciones.

¿Lo entendéis?

Si no tuviéramos problemas, ¿qué hacemos aquí? Si no tuviéramos problemas, no tendríamos necesidad del Dharma. Esa es una verdad muy simple. Tienes que tener un problema para venir al Dharma. Así que como ya tenéis problemas, ya no tenéis que buscar más (*problemas*). Si sois completamente sinceros veréis que sí, que hay cosas que entendéis, pero hay muchas cosas que no entendéis, y esto es un problema también. Problemas no significa que tengáis un dolor o que ayer hayáis roto con vuestro novio. No hablamos de que tengamos que tener esta clase de problemas, o haber perdido el trabajo esta mañana, este son problemas reales, prácticos, de acuerdo. Pero el verdadero problema es no saber las cosas, estar confuso, no tenemos que buscar la confusión en ningún sitio, ya tenemos confusión. La confusión es el problema. Tenemos cólera, por supuesto, no tenemos que ir a buscarla a casa, la llevamos con nosotros. Es nuestra compañera leal, la llevamos siempre puesta. Ese es también un problema. Tenemos celos, tenemos todas estas cosas. Hemos de ser honestos. Si decimos no, esto también es un problema. ¡No tengo celos! ¡Venga!

Si observamos así, vemos que tenemos problemas. Si tenemos problemas tenemos derecho a entrar en el camino del Dharma ¡Seremos bienvenidos! Muchas veces no queremos hablar de que tenemos problemas. Creemos que todo lo que hacemos está bien. Hay una especie de orgullo que nos impide hablar de nuestros problemas y no queremos admitir que no todo lo que hacemos está bien. No lo queremos admitir porque lo hicimos nosotros, *“es mi elección, es lo que yo quería hacer, hice el error porque yo lo elegí así”*, suena bien, pero es bien estúpido. Es, simplemente, esconderse.

Si somos honestos reconoceremos que tenemos problemas. Depende solo de que lo admitamos o no. Fuera hay problemas, dentro hay problemas también. Desde el

momento en que reconocemos que tenemos problemas es lógico buscar soluciones, pero no basadas en la fe ciega o el dogma. Deben ser soluciones basadas en la experiencia personal, la lógica, el razonamiento. Todo tiene que ser aplicado aquí, hay que ser muy práctico, de eso trata el Dharma.

Buda no enseñó, "seguidme". Buda dijo: *"yo he encontrado lo que quería y parece bueno, si tú quieres, prueba"*. Su mensaje es muy simple, prueba si crees que lo que yo he hecho parece bueno, porque yo tengo completa confianza en el camino que he encontrado. Es pacífico, amable, compasivo, tiene sabiduría. Si quieres probar, tienes que cocinar tu mismo la comida, yo te doy los ingredientes pero no esperes que cocine todo por ti, no es posible. Eso no significa, *"O.K. toma refugio en mí y yo te protejo, y tú ya estás completamente protegido de la existencia cíclica del samsara"*. No es como poner una señal y decir *"Oh, ahora soy miembro de la sangha sagrada y ya no tengo problemas"*. No se trata de eso.

Si reflexionamos sinceramente sobre nosotros mismos, sobre nuestros problemas, vamos a encontrar un montón de cosas en nuestro continuo mental. No estamos hablando de las actividades mundanas o de las enfermedades físicas, no sobre las relaciones sociales o sobre los problemas entre padres e hijos o en el trabajo.

No estamos hablando de esto, para nada, solo estamos hablando de nuestro continuo. Si reflexionamos sinceramente sobre nuestro continuo mental vamos a encontrar muchas cosas que nos van a avergonzar. Es bastante vergonzoso. A veces nos decimos, *"yo pensaba que era mejor que eso"* Pero a fin de cuentas, ¿de qué tener miedo?, somos nosotros a fin de cuentas. ¿Por qué salir corriendo? ¿Dónde? ¿Cómo?, ¿Cómo salir corriendo? Pretender ser otra cosa no ayuda, esconderse en la casa del vecino no ayuda, no ayuda comprarse un abrigo nuevo para cubrirse. Al contrario, es necesario una sinceridad casi brutal, desnuda.

A nivel físico, podemos empezar a mirar de cerca los detalles. No quiero ponerme triste, no es ni mi trabajo ni mi intención. Tampoco quiero pintar las cosas negras, pero quiero subrayar que cada día estáis envejeciendo, si no os digo que cuanto más vivís, más viejos os hacéis, que cada día que os levantáis sois más viejos, ¿qué ganamos?, ¿qué ganamos negándolo? Es un hecho ¿ganamos algo negando este hecho?, ¿os sentís más felices negándolo? Al revés, cuando lo negamos se vuelve peor. Al negarlo es como poner toda la basura en una bolsa de plástico y olvidarla durante mucho tiempo. En la momento que la abres huele terriblemente. Creo que uno debe de ser muy sincero y honesto y reconocer que tenemos problemas.

Tenemos que experimentar físicamente esas cosas, con los sentidos, no sólo sentirlo intelectualmente, es una experiencia física. Es entonces cuando vemos la urgencia, sentimos la urgencia y la importancia de encontrar la curación, de encontrar un médico y es entonces cuando le damos verdadera importancia a la práctica. Podemos

ver entonces porque el Dharma es tan importante. Todavía no hemos reconocido la importancia de los ngöndros. Todavía estamos aquí, en reconocer que tenemos problemas. Por eso es tan importante ser verdaderamente sinceros. No tenemos que mentir ni esconder nada, hemos de ser sinceros. Si somos sinceros surge la posibilidad de despertar y recorrer el camino.

Gyetrul Jigme Rinpoche (Corps, Francia, 2006/2007)