

# Prefacio

Las enseñanzas que se presentan en este libro son métodos científicos para mejorar nuestra naturaleza y cualidades humanas por medio del desarrollo de la mente. En los últimos años, nuestro conocimiento en tecnologías modernas ha aumentado de manera considerable y, como resultado, hemos presenciado un notable progreso material. Sin embargo, la felicidad del ser humano no se ha incrementado del mismo modo. Hoy día no hay menos sufrimientos ni menos infortunios en el mundo, incluso se podría decir que ahora tenemos más problemas y hay más peligros que nunca. Esto indica que la causa de la felicidad y la solución a nuestros problemas no se encuentran en el conocimiento del mundo externo. La felicidad y el sufrimiento son estados mentales y, por lo tanto, sus causas principales no existen fuera de la mente misma. Si queremos ser verdaderamente felices y liberarnos del sufrimiento, debemos aprender a controlar nuestra mente.

Cuando las cosas no marchan bien en nuestra vida y nos encontramos en dificultades, solemos pensar que el problema es la situación en sí misma, pero en realidad todos los problemas que experimentamos provienen de la mente. Si respondiésemos ante las dificultades con una mente pacífica y constructiva, no nos causarían problemas, sino que las consideraríamos como oportunidades y retos para progresar en nuestro desarrollo personal. Los problemas solo aparecen cuando no reaccionamos de manera constructiva ante las dificultades. Por consiguiente, si queremos solucionar nuestros problemas, debemos aprender a transformar nuestra mente.

Buda enseñó que la mente tiene el poder de crear todos los objetos, agradables y desagradables. El mundo es el resultado del karma o las acciones de los seres que lo habitan.

Un mundo puro es el resultado de acciones puras, y uno impuro lo es de acciones impuras. Puesto que todas las acciones son creadas por la mente, todos los objetos, incluido el mundo, también lo son. No hay otro creador que la mente misma.

Por lo general solemos decir: «He hecho esto y lo otro» o «Él o ella ha hecho esto y lo otro», pero el verdadero creador de todas las cosas es la mente. Nosotros somos esclavos de nuestra propia mente y cuando ella desea hacer algo, no tenemos otra elección que hacerlo. Desde tiempo sin principio hemos estado bajo su control, actuando sin libertad, pero si ahora practicamos con sinceridad las enseñanzas que se presentan en este libro, podemos cambiar esta situación y dominar por completo nuestra mente. Solo entonces disfrutaremos de verdadera libertad.

Si estudiamos muchos libros budistas, puede que nos convirtamos en un famoso erudito, pero mientras no pongamos en práctica las enseñanzas de Buda, nuestro conocimiento del budismo consistirá solo en meras palabras vacías y no nos servirá para solucionar nuestros problemas ni los de los demás. Esperar que una mera comprensión intelectual de los textos budistas nos ayude a solucionar nuestros problemas es como pretender que una persona enferma se cure leyendo instrucciones médicas sin tomar la medicina. El maestro budista Shantideva dice:

«Debemos poner en práctica las enseñanzas de Buda,  
el Dharma,  
porque nada puede lograrse con solo leer palabras.  
Un hombre enfermo nunca podrá curarse  
si se limita a leer instrucciones médicas».

Todos los seres sintientes, sin excepción, tienen el sincero deseo de evitar sus problemas y sufrimientos de manera permanente. Por lo general, intentamos hacerlo utilizando métodos externos, pero por mucho éxito que tengamos desde el punto de vista mundano, es decir, por muchas riquezas que acumulemos y por muy poderosos o respetables que logremos ser, nunca conseguiremos liberarnos del sufrimiento y

los problemas de manera permanente. En realidad, todos los problemas que tenemos a diario proceden de nuestras mentes de aferramiento propio y estimación propia, las concepciones erróneas que exageran lo importantes que somos. Sin embargo, debido a que no comprendemos esto, solemos culpar a los demás de nuestros problemas y de este modo los empeoramos. A partir de estas dos concepciones erróneas básicas surgen todas las demás perturbaciones mentales, como el odio y el apego, que nos causan innumerables problemas.

Rezo para que todo el que lea este libro disfrute de paz interior y realice el verdadero significado de su existencia humana. En particular, me gustaría animar a todos a que lean el capítulo «Adiestramiento en la bodhichita última». Quien lea y contemple este capítulo repetidas veces con una mente abierta y atención, logrará un conocimiento muy profundo o sabiduría que dará gran sentido a su vida.

*Gueshe Kelsang Gyatso*