

Maestro Lobsang Zopa

**SILENCIA
TU MENTE**



**ENCIENDE
TU CORAZÓN**

Guía espiritual
para transformar tu vida

Maestro Lobsang Zopa

**SILENCIA
TU MENTE
ENCIENDE
TU CORAZÓN**



Guía espiritual
para transformar tu vida

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Maestro Lobsang Zopa, 2022
© Editorial Planeta, S. A., 2022
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Iconografía: Grupo Planeta

© de las ilustraciones del interior, © J. Mauricio Restrepo
Diseño de interior y maquetación: © J. Mauricio Restrepo

Primera edición: octubre de 2022
Depósito legal: B. 14.080-2022
ISBN: 978-84-08-26341-8
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impresión: Black Print
Printed in Spain – Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

ÍNDICE

Prólogo 11

Querer sanar para poder vivir,
por la doctora Odile Fernández

Introducción, 29

El inicio del camino

1. DESCUBRE TU ESENCIA Y DESARROLLA TU POTENCIAL 49

2. LOGRA LA FELICIDAD GENUINA 65

3. TODO ESTÁ CONECTADO 81

4. VALORA TU VIDA Y AFRONTA EL CAMBIO 97

5. LA MUERTE, UNA TRANSICIÓN MÁS 119

6. DEJA DE SUFRIR (TANTO) 137

7. ENCIENDE TU CORAZÓN 155

8. SILENCIA TU MENTE 185

9. CONSEJOS PARA UNA VIDA PLENA 215

Bibliografía 243

Agradecimientos 251



CAPÍTULO 1

DESCUBRE TU ESENCIA Y DESARROLLA TU POTENCIAL

SOMOS SERES DE LUZ. Cuando lo digo, casi todo el mundo se sorprende. Imagino que tú también. Esta no es una afirmación esotérica, ni mágica. Tampoco es una idea ajena a la realidad en que vivimos. La luz forma parte de nuestra verdadera naturaleza. El problema es que, en general, no alcanzamos a reconocer nuestra propia vida, nuestra propia esencia, ni siquiera la posibilidad de que una situación dolorosa pueda cambiar o que haya medios para conseguir la transformación que tanto anhelamos.

Estamos tan acostumbrados a vivir en la penumbra que hemos olvidado que somos luz. No reconocemos nuestro potencial porque no somos capaces de percibir cómo son las cosas en realidad, constantemente malinterpretamos lo que nos sucede y lo que acon-

tece a nuestro alrededor. La mayor parte de las veces, el modo en que existen las cosas y la forma en que las percibimos no coinciden, y nos cuesta ver las diferencias. ¿Cómo puede ser posible? El ser humano es racional y utiliza la inteligencia en favor del progreso. «Fíjate hasta dónde ha llegado nuestra civilización», me dirás. ¡Por supuesto! Admiro los grandes logros que ha conseguido la humanidad a lo largo de la historia.

Pero ahora piensa en ti por un momento.

Céntrate en aquello que sientes a diario, en lo que te duele y te perturba, en la tendencia que tenemos a correr sin fijarnos en cada paso que damos. ¿Eres consciente de todo lo que haces, dices, piensas o sientes? Apuesto que no. No reconocemos nuestra propia esencia porque la luz de la sabiduría está velada por las nubes de la ofuscación y las emociones destructivas. No reconocemos nuestra propia situación porque creemos estar despiertos y ser conscientes cuando en realidad aún no hemos despertado.

Sé que no es fácil enfrentarse a conceptos e ideas nuevas, pero, con un poco de paciencia, al igual que las piezas de un puzle que encajan en su sitio, a su debido tiempo todo comenzará a tener sentido para ti. En realidad, no te voy a hablar de nada extraño. Te hablaré de nosotros —yo también me incluyo—, de quiénes somos, de cómo podemos aprender a integrar y dirigir nuestras vidas y hacer que nuestro día a día sea más apacible y saludable.

Durante dieciséis años estudiando los grandes textos de psicología y filosofía que recogen las profundas y vastas enseñanzas de Buda sobre la mente, no escuché otra cosa que no versara sobre cómo mejorar a los seres humanos; sobre las causas que han producido nuestra pérdida de valores y de confianza en nosotros mismos y sobre cómo revertir esa situación hacia una transición positiva. Debemos abordar nuestra propia psicología sin disfraces ni engaños. **Al estudiarnos a nosotros mismos no solo veremos lo que somos, sino que nos daremos cuenta de lo más importante de todo: lo que podemos llegar a ser.**

A mí también me ha costado llegar hasta aquí, hasta este nivel de comprensión del que te hablo con total convencimiento. Cuando acudí al monasterio de Nalanda por primera vez, pensaba que mis días transcurrirían entre apacibles meditaciones, compartiendo experiencias y recibiendo la guía de los maestros más sabios. Pensaba que mi formación como monje budista sería un bálsamo para mí. Qué equivocado estaba... Sí, la experiencia fue maravillosa. Puedo decir que disfruté cada momento, incluso los más duros, porque, como el resto de los aprendices que deseábamos ordenarnos, no iba a conseguir nada sin esfuerzo.

Darme cuenta del enorme potencial que tenemos los seres humanos merecía un arduo trabajo por mi parte. Cada vez que leía y analizaba todo lo que

me ofrecían en el monasterio, a mi recuerdo venían aquellas jornadas de estudio durante mi época universitaria. Siempre me había movido por las prisas de alcanzar el éxito sin disfrutar del camino. En aquel momento, me di cuenta de que el recorrido iba a ser muy distinto. Cuando mi maestro me habló del potencial que tenemos todos dentro de nosotros esperando a ser descubierto, quedé conmovido. Me impactó tanto que tuvo que pasar algún tiempo para que asimilase un mensaje tan valioso y profundo. Espero que, como yo, veas la inmensidad de posibilidades que inundarán tu vida.

DESPERTAR COMO LO HIZO BUDA (Y TÚ TAMBIÉN PUEDES HACER)

Lo que escribo en este libro está íntimamente relacionado con los consejos que un gran ser dejó como herencia para la humanidad, y que surgieron como respuesta a los desgarros del corazón inherentes a la condición humana. La única intención de Buda fue llevar alivio a todos y cada uno de los seres, sin excepción alguna. Hay quien se refiere a él como el Despierto. Una historia cuenta que cuando Buda iba de camino a Benarés (India) para dar su primera enseñanza, se encontró con un hombre que quedó deslumbrado ante su presencia. Este le preguntó:

—¿Quién eres? ¿Eres un dios?

—No —respondió Buda.

—¿Acaso eres un rey? —preguntó de nuevo el hombre.

—No —le contestó.

—Pues, entonces, ¿quién eres? —insistió.

—El Despierto —contestó Buda, y siguió su camino.

Buda, llamado Siddharta Gautama, fue una persona ordinaria que vivió entre los siglos VI y V a. C. Decidido a buscar la verdad, se alejó de cualquier lujo propio de sus orígenes aristocráticos. Con esto no quiero decirte que dejes de lado tus comodidades. Solo te pongo como ejemplo el nivel de empeño que adquirió en su vocación. Buda despertó del sueño profundo de ignorancia y engaño en el que la mayoría estamos sumidos. Eliminó todos los velos que ocultaban su verdadera naturaleza —que es la misma que la de todos los seres humanos—. Tras conseguirlo, con una mente inmensamente clara, dedicaría el resto de su tiempo a ayudar a otros a hacer lo mismo para que pudiesen liberarse de sus problemas. Su profunda visión inspiró al mundo, y estoy convencido de que seguirá sirviendo a las generaciones futuras.

Lo más increíble de Buda es que nunca se consideró especial. Él mismo dijo que las cualidades que alcanzó tan solo eran cualidades humanas llevadas a

su máxima expresión. Sus conocimientos no eran una invención ni le llegaron por revelación divina, sino que los obtuvo gracias a sus esfuerzos. Al lograrlo, nos ofreció soluciones universales para resolver problemas universales. «Mis enseñanzas tratan sobre la ansiedad y el desconsuelo, y la erradicación de la ansiedad y el desconsuelo», aseguró con humildad. Según él, todo lo que logró está al alcance de cualquier ser humano que trabaje sobre sí mismo observando su cuerpo y su mente.

Buda enseñó que no importa lo confundidos o engañados que podamos estar en un momento determinado, porque la naturaleza esencial y profunda de nuestro ser es clara y pura. Esto significa que «todos tenemos el potencial para desarrollarla» y alcanzar una percepción cristalina de lo que somos. Todos podemos ir más allá de la limitada y pobre visión que tenemos de nosotros mismos. En eso se basa la iluminación, en percibir en profundidad cuál es la verdadera naturaleza de la realidad y de nosotros como individuos.

La enseñanza de Buda, a la que llamó *dharma* o «ley de la naturaleza», era directa, rigurosa y realista a la hora de tratar la intranquilidad del corazón humano. «No ofrezco cuidados paliativos que dejan las enfermedades subyacentes bajo la superficie, enseñé el camino que conduce a las raíces mismas donde están las causas más profundas de nuestros problemas para poder eliminarlas por completo. El enemigo es dema-

siado fuerte», decía. A pesar de que la razón fundamental de sus enseñanzas era conducirnos a la sabiduría que acabará definitivamente con nuestros pesares, esto no sucederá sin que antes no hayamos observado la condición de nuestra propia existencia. Para ello debemos dejar de ir a la deriva y prestar especial atención a las verdades más evidentes e ineludibles que tenemos frente a nosotros, y que tanto trabajo nos cuesta reconocer. A lo largo de este libro, las conocerás. La clave en la vida es la calidad de nuestra experiencia, nuestra capacidad de estar despiertos ante todo lo que sentimos, vivimos y sucede a nuestro alrededor.

LA NATURALEZA PURA DE NUESTRA MENTE

Experimentamos estados mentales que oscurecen nuestra mente hasta tal punto que hacen que perdamos el equilibrio, la capacidad de razonar para distinguir lo que está bien de lo que está mal y la capacidad de dirigir nuestras vidas con sentido y propósito. En cambio, contamos con otros estados mentales que nos aportan tranquilidad y satisfacción, aquellos que nos dan fuerza interior y confianza para afrontar con sabiduría los problemas de cada día sin tanto estrés y ansiedad, para que no perdamos el rumbo.

Como la naturaleza esencial de nuestra mente es pura, podemos eliminar lo que la oscurece y nos

impide tener una percepción clara de lo que somos. Debes saber que, a pesar de lo que pueda parecer, ya somos seres completos. Nuestra sabiduría permanece potencialmente en nosotros desde siempre, aunque velada por los engaños y las aflicciones. Así que, como estos no forman parte de nuestra conciencia, se pueden eliminar, al igual que se puede eliminar la sal del agua marina por un proceso gradual de depuración.

Entonces, ¿cómo surgen los velos que ocultan la sabiduría primordial de nuestra mente y nos cubren de ignorancia? Los seres humanos somos muy complejos, y nos vemos enredados en conflictos y problemas. Al igual que tenemos impulsos positivos, como el amor, la amabilidad y la compasión, también tenemos tendencias nocivas, como la agresividad, los celos, la avaricia, la ira o el orgullo. Ya te adelanto que todo son experiencias de nuestra mente y que ni siquiera nuestras peores decisiones nos definen.

Somos una mezcla de luces y sombras, de cualidades y defectos, de éxitos y fracasos. Nadie es perfecto. Sin embargo, a veces nos sentimos tan abrumados por nuestras imperfecciones que no vemos nada bueno en nosotros. Muchas veces hemos pasado por experiencias complicadas que nos han hecho creer, con el paso del tiempo, que somos seres incapaces, sin apenas valor. Llevamos a cuestas muchos años de pensamientos erróneos que terminan por distorsionar la visión que tenemos sobre nuestra personalidad

y el mundo que nos rodea. No nos damos cuenta de que las cicatrices son, en realidad, las marcas de nuestros logros. «Tú, tú mismo, en la misma medida que cualquiera en el universo entero, mereces tu amor y afecto», dijo Buda. Debemos tratarnos con bondad para no destruir la relación que tenemos con nosotros mismos. Si amar es querer a las otras personas con sus defectos y sus virtudes, ¿por qué no empezamos por amarnos a nosotros mismos?

También debemos saber que no somos un producto terminado y definido; somos seres inteligentes con unas cualidades muy especiales y vivimos inmersos en un proceso de evolución constante. Verse así nos ayudará a aceptarnos cuando nos sintamos frustrados porque no avanzamos lo suficiente. Calma. La perfección es inalcanzable y una fuente de insatisfacción personal. Es como participar en una carrera de obstáculos sabiendo que nunca llegarás a la meta. Si uno reconoce que es una obra en proceso jamás terminada —y que todos somos así—, verás con más claridad que las dificultades, de esos obstáculos, son parte de una fantástica travesía. No habrá más destino que el propio camino por recorrer. En eso consiste vivir.

Del mismo modo que las nubes pueden oscurecer por momentos la capacidad de iluminar del Sol, aunque sin impedir esa luz, las aflicciones y las emociones transitorias pueden oscurecer temporalmente, pero no destruir, la naturaleza esencial y clara de lo

que somos en realidad. Podemos aprender a vivir de una manera más consciente e integrada en el mundo que nos ha tocado compartir con los demás. Es más, no solo estamos bien tal y como somos, sino que tenemos potencial para desarrollarnos y crecer. Como Buda, habrá que despertar.

LA LECCIÓN DE MI MAESTRO

Al igual que un espejo no se ensucia, no se altera, ni se ve modificado por las cosas que refleja, nuestra mente básica tampoco se ensucia, se altera o se ve modificada por nada de lo que surja en ella. Los pensamientos, los recuerdos, las emociones y los sentimientos de cualquier naturaleza tan solo le dan color. Su pureza no se ve alterada por ellos. Y al igual que el espejo no retiene la imagen que refleja, la mente no retiene nada de lo que aparece en ella. Los reflejos en nuestra mente son como nubes en el cielo, aparecen y desaparecen debido a causas y condiciones. Detrás de cada pensamiento, emoción o recuerdo existe una conciencia desnuda y pura que no puede ser manchada por el odio, los celos ni el orgullo.

Tengo un buen amigo, Gabi, que, siempre que salía a pescar a la playa de Bolonia (Cádiz), volvía a casa satisfecho por la pesca conseguida. Pero justo el día que me prometió que comeríamos un buen pescado juntos, regresó con las manos vacías. Mientras le animaba, le pregunté qué había pasado. Me dijo que el agua del mar estaba muy turbia debido a las corrientes y que, aunque él sabía que había peces que pescar, no podía verlos. En tu mente hay mucho que pescar, seguramente lo sabes, pero hay algo que te lo impide. Las aflicciones y los engaños son el lodo en el océano de nuestra mente, que limita que veamos con lucidez. Por este motivo cometemos errores. Cuando las aguas de un lago están turbias, no podemos ver el fondo. Tendríamos que esperar a que el lodo se asentara en el fondo para poder ver con claridad. En ocasiones, necesitamos salir de la oscuridad y conectarnos con nuestra luz.

EL VALOR DE LA CONCIENCIA Y DE LA CALMA PARA CONOCERSE

Hace años me hice unas preguntas en unas circunstancias muy especiales y no había motivos para no ser sincero conmigo mismo. Ahora te invito a que te las hagas tú: «¿Qué es lo que le da sentido a mi existencia?», «¿Cuáles son mis prioridades?» y, lo que es más

importante, «¿Cómo quiero vivir?». Es imposible despertar si no somos honestos o sinceros con nosotros y con la vida que llevamos. Seguro que, en algún momento, al igual que yo, has tenido la sensación de que se puede vivir mejor y con mayor plenitud. Si es así, ¿qué te lo impide? Antes de ser monje budista pude comprobar que, cuando estamos inmersos en las actividades cotidianas, dedicándoles toda nuestra energía de la mañana a la noche, no queda espacio para darse cuenta de lo que nos falta para experimentar más alegría y satisfacción. Hay que parar y encontrar esos espacios personales. Resultarán indispensables en la transformación que te propongo en este libro.

Paso a paso, podemos disipar la neblina que oculta la esencia de nuestra verdadera naturaleza, y a medida que aumenta el aspecto de la claridad de nuestra mente, las emociones aflictivas y los engaños irán disminuyendo hasta eliminarse. Para conseguirlo, necesitamos una mente estable que no se distraiga. Sin embargo, si tienes este libro en tus manos, puede que tu estado actual sea justo el contrario. La inmediatez y la poca reflexión mandan en el mundo en el que vivimos. Llevar un ritmo frenético no ayuda. En este contexto, nuestra mente es como un péndulo que oscila entre la agitación y la apatía, pasando de un desequilibrio de la atención a otro, como la llama de una vela expuesta a las corrientes del aire. Nuestro ser auténtico surge de una mente equilibra-

da, pacífica, integrada y controlada. Desde la quietud mental, te será más fácil reconocerte. Si no, te resultará imposible.

Tenemos que ser más conscientes y seguir la vía del autoconocimiento. De entre todas las actividades que un ser humano puede realizar, quizá la más importante sea dedicar parte de su vida a conocerse a sí mismo, tarea nada fácil porque, una vez que se sabe cómo hacerlo, requiere tiempo, dedicación y una determinación muy firme. Sin huir y sin miedo de las propias sombras, y sin correr tras la claridad, porque lo primero nos puede paralizar y lo segundo nos puede deslumbrar. Nos acercamos y afrontamos ambas cosas como si de un amigo se tratara, para aprender a ver con nitidez, a soltar antes de perder, a aceptar y cambiar, a continuar con paso corto, pero firme y decidido. Así, libres de cualquier atadura, aparecerá el camino que debemos seguir. En ese instante sabremos qué es bueno para nosotros y para los demás. Te darás cuenta de que eres un territorio nuevo por explorar, lleno de riquezas y de sorprendentes hallazgos. Con demasiada frecuencia miramos hacia otros lados y nos olvidamos del lugar más importante: nuestro interior.

Los problemas no están fuera de nuestra mente, sino que son parte de ella, y es allí donde tenemos que mirar para solucionarlos. Al conocerte, el concepto que tendrás sobre ti cambiará y, al mismo tiempo,

también podrás comportarte de otra forma y experimentarás la vida de una manera más provechosa. Luego es crucial que sepamos cómo funciona la mente humana —cómo piensa, su forma de reaccionar, sus hábitos y sus patrones establecidos—, porque en caso contrario iremos por el mundo creyendo de forma equivocada en nuestra valía y haciendo que la profunda raíz de las emociones aflictivas tenga espacio para crecer en nuestro interior. Conocer la naturaleza de nuestra propia mente será uno de los retos más grandes e importantes que nos podamos plantear.

«Con vuestros pensamientos creáis el mundo. Pensad y actuad con una mente impura y el sufrimiento os seguirá como la rueda de la carreta sigue al buey. Pensad y actuad con una mente pura, y la felicidad os seguirá como vuestra propia sombra», dijo Buda en el Dhammapada, el texto cumbre del budismo. Debemos recuperar la calma para no dejarnos embaucar por esos mensajes negativos y para que en ningún momento guíen nuestra existencia. Las creencias son profecías que terminan por cumplirse, así que debemos desterrar aquellas que nos oscurecen continuamente.

Estos pensamientos de Buda calaron de forma muy profunda en mí. En mi caso, por mi condición de monje, he tenido la suerte de contar con unos maestros maravillosos. Pero también es cierto que siempre existió en mí la semilla de la curiosidad. Una

semilla que germinó mientras la alimenté con todos los conocimientos y las generosas herramientas que me brindaron. Deseo ayudarte a que esa semilla también germine en ti.

Buda asegura, al igual que la psicología positiva nos advierte en la actualidad, que únicamente nosotros somos responsables de lo que nuestra mente produce. Hay quien dice que debemos «pensar bonito»; otros, que nosotros somos capaces de moldear para bien y para mal las circunstancias de nuestro entorno. Ya verás, más adelante, la noción sobre el cambio y el control que dicta el budismo. Lo que sí puedo asegurar es que, si nos empeñamos en que nuestra vida sea un desastre, terminará siéndolo. Pero ¿y si creemos lo contrario?

El célebre psicólogo estadounidense Martin Seligman aseguró: «Los hábitos de pensamiento pueden cambiar. Uno de los hallazgos más significativos de la psicología en los últimos veinte años es que los individuos pueden elegir su forma de reflexionar». Por tanto, si adoptamos ese enfoque, todos podremos ser mejores de lo que somos en el momento presente. Ya poseemos un potencial extraordinario, solo que sin desarrollar. Imagínate un bloque de mármol en manos de un talentoso artista. ¿Cómo es posible que de él surjan imponentes esculturas? Una de las citas más célebres del genio Miguel Ángel, ante la belleza de una de sus obras, es: «La escultura ya estaba dentro

de la piedra. Yo únicamente he debido eliminar el mármol que le sobraba». En todos y cada uno de nosotros hay algo maravilloso listo para ser descubierto.

Cada día debemos aventurarnos en el mayor proyecto vital: nosotros mismos. En nuestro interior sí hay un ser capaz de comprometerse en esa tarea, aunque tal vez no lo conozcamos. De hecho, son las personas conscientes y comprometidas, volcando su mente y su corazón, las que pueden cambiar el mundo. Pero antes tendrás que empezar por ti. Ningún objetivo importante se ha conseguido sin persistir.