

Caballo de viento

por Sákýong Mipham Rimpoché

La gente me pide consejo con frecuencia en tiempos difíciles porque se siente desequilibrada y dispersa. A veces se encuentra atrapada al examinar quién es, qué es el mundo y cómo encaja en él. La gente se pregunta si entiende el budadharma además del compromiso de actuar en el mundo como un verdadero practicante. Parece que la gente que yo pueda ofrecer algún antídoto o remedio secreto para que los tiempos difíciles resulten más fáciles, porque les está agotando su fuerza vital.

Esta fuerza vital se llama *caballo de viento* (*lungta* en tibetano) en las enseñanzas del guerrero de Shambhala. *Lungta* es la energía ilimitada de la bondad fundamental, la naturaleza búdica, el estado despierto inherente. La bondad fundamental es el secreto más fundamental en cualquier situación, sea difícil o fácil, y es algo que ya poseemos. Conectamos con ella a través de la práctica de meditación. Tenemos que contemplar nuestro estado despierto inherente a diario y después tendremos confianza en poder levantar el caballo de viento y montarlo en la vida con alegría y deleite. Así nos convertimos en reyes y reinas de nuestra propia vida.

La belleza de la meditación es que nos ofrece la experiencia directa del descubrimiento que hizo el Buda: el sufrimiento surge del malentendido básico de que el yo es un ente sólido. Esta base nos prepara para la posibilidad real de encontrar nuestra propia bondad fundamental y levantar caballo de viento. En Shambhala mantenemos una práctica diaria de meditación a través de los altibajos, las mareas alta y baja, lo creciente y lo menguante de la vida corriente y así aprendemos que nada de eso es sólido. La práctica es la preparación ideal para los tiempos difíciles porque quedar atrapado en una situación difícil puede parecer algo muy sólido, y entonces podemos usar tales situaciones para inspirar la práctica y conseguir fortaleza para el futuro.

Cuando otra gente habla de los budistas, dice que creemos en la transitoriedad (“impermanencia”), el sufrimiento y la ausencia de ego. Sabemos que la transitoriedad y el sufrimiento son la marca de la vida, por supuesto, pero eso no significa que los *queramos*: no somos tontos, queremos alegría y felicidad, como todo el mundo. La base del budismo consiste en que, al valorar ciertas verdades sobre la existencia, podemos vivir la vida con alegría, fortaleza y dignidad. Por ejemplo, sabemos que la felicidad no procede de pensar sobre uno mismo porque hemos visto, a través de la meditación, que no existimos concretamente, como tampoco existe esa gente que habla de nosotros.

Todo se resume en conocer la bondad fundamental, que es la mente de la iluminación. Es la mente más lúcida que se puede tener porque ya no está cargada del concepto del “yo”. Vivir sin el concepto del “yo” libera el espacio en el corazón desde el que podemos generar amor y compasión por los demás de forma natural. La mente de la iluminación es la mejor que se puede tener, no en sentido

intelectual sino en sentido de proporcionar ayuda a los demás y alegría a uno mismo.

Cuando confiamos en la bondad fundamental ganamos perspectiva con naturalidad sobre nuestra propia situación. Podemos decir que estamos haciendo un recorrido, que la vida es interesante, que ocurrirán muchas cosas pero que no somos los sucesos que se produzcan sino que somos individuos que, en el fondo, sentimos amor y atención. Entonces nos preguntamos cómo acceder al amor y la atención, expandirlos y generarlos para los demás. Entonces se puede empezar a ver el dilema de los demás. Tengo ahora una frase preferida: "Quien quiera sentirse deprimido, que piense en sí mismo y quien quiera ser feliz, que piense en los demás". Intentamos ser felices con tanto empeño que vamos por el camino equivocado. Cuanto más piensa uno en sí mismo, más dolor siente y más infeliz se vuelve. Cuando uno empieza a pensar en los demás, hay deleite, apertura y siente paz de mente ¡quién lo iba a decir!.

Se trata de una perspectiva valiente. Significa que desde ahora hasta que alcancemos la iluminación, podemos actuar al servicio de la felicidad de los demás. Podemos levantarnos por la mañana y pensar que es un día maravilloso y que tengo todo el día para dedicarme a servir a los demás. Sólo por tener esta intención de un guerrero bodhisattva, ampliamos la visión y aligeramos el futuro. Si uno lo considera imposible o abrumador, como si fuera a quedar aplastado bajo la amplitud de semejante planteamiento, uno puede acordarse de que esta mente de iluminación es más grande que "yo". Y hacemos esto levantando la energía del caballo de viento.

Levantamos caballo de viento en la práctica de meditación para lograr estabilidad, claridad y fortaleza. Levantamos caballo de viento en la vida cotidiana para amoldarnos e ir progresando así en el servicio a los demás. Si estamos bien entrenados, este planteamiento aliviará cualquier momento difícil que pueda aparecer. Si no progresamos de esta manera, los tiempos difíciles resultarán más duros porque seguiremos ocupándonos de nosotros mismos un año tras otro, acercándonos cada vez más a la muerte. Eso es desperdiciar el tiempo, desperdiciar la energía vital. Cuando vivimos la vida ocupándonos de nosotros mismos, reducimos el lungta, reducimos el caballo de viento.

¿Cómo evitamos ese desperdicio? A base de entrenar la mente en la meditación, una palabra que significa "familiarizarse con". ¿Con qué nos familiarizamos? Con nuestra valentía inherente, la bondad fundamental. Desde esa base alimentamos la compasión, el amor, la sabiduría que se quiebran tan fácilmente en momentos difíciles. Una práctica de meditación habitual tiene el poder de relacionarnos con el estado despierto al vivir la vida.

¿En qué pensamos cuando no nos relacionamos con el estado despierto? Pensamos en nosotros, en nuestra propia seguridad, en nuestras propias necesidades. Obviamente tenemos que pensar en comer, vestir y mantenernos calientes pero, más allá de eso, nuestro círculo se reduce si seguimos pensando en nosotros al vivir la vida. Centrarse en la propia vida se convierte en algo tan tenso que empezamos a ignorar otras cosas. La tendencia es tensarse durante los momentos difíciles y ahí está el reto para los practicantes. Conectar con la bondad

fundamental nos permite mirar más allá de nosotros y pensar en los demás, y levantar caballo de viento nos permite extendernos hacia ellos.

Si nos sentimos descorazonados o deprimidos podemos visualizar un caballo galopando por un prado hermoso para estimular una sensación de poder. Nos da ligereza y levedad, como si todo fuera posible. Esa imagen estimula una fuerza vital increíblemente poderosa en nosotros. Eso es caballo de viento. Siempre tenemos la posibilidad de invocarlo aquí y ahora.

Hay muchos detalles prácticos pero este viaje comienza con la actitud básica de pensar en los demás. Todos nosotros podemos generar esta intención a nuestra manera. Vamos a empezar conectando con la bondad fundamental, no mañana sino hoy. Al descubrir esta característica en uno mismo y verla en los demás se puede crear un entorno cuerdo para todos, incluso en tiempos difíciles. Esto no tiene que ser abrumador, podemos empezar mirando nuestra propia vida y ver lo que podemos hacer, paso a paso.

Tenemos un tiempo limitado en la Tierra y debemos valorar a diario quiénes somos y lo que tenemos. Somos seres humanos que estamos despiertos de forma inherente. Gracias a la meditación podemos descansar en la bondad fundamental e inspirar la motivación de un guerrero bodhisattva, que significa no estar tan obsesionado con uno mismo y pensar en los demás. Podemos levantar caballo de viento que proporciona salud y deleite. Ser humano es lo que nos proporciona esta posibilidad, así que vamos a sacarle el mejor partido con disciplina, humor y valentía.

© 2002 de Mipham J. Mukpo. Reservados todos los derechos.

Traducción de Luz Rodríguez, por gentileza del autor y del Shambhala Times que publicó el artículo: <http://shambhalatimes.org/2015/08/17/windhorse/>