





Yigme Tenpe Nima (1865 – 1926)

TRANSFORMANDO  
LA FELICIDAD Y LA ADVERSIDAD  
EN EL CAMINO ESPIRITUAL



Yigme Tenpe Ñima,  
el tercer Dodrupchen Rinpoché



## Homenaje

*Oh, noble Avalokiteshvara,*

*Que siempre te regocijas de la felicidad  
de otros,*

*Que te entristeces profundamente  
por el sufrimiento de los demás,*

*Que has obtenido perfectamente  
las cualidades de la gran compasión,*

*Y te has liberado de tu propia felicidad y  
tristeza.*

*Me postro ante ti recordando tus virtudes  
y explicaré, en parte, la enseñanza esencial  
de cómo transformar la felicidad  
y la adversidad en el camino espiritual.*

*Esto es indispensable para llevar una vida  
espiritual, una herramienta muy necesaria  
de los Seres Nobles y con mucho,  
la enseñanza más preciada en el mundo.*



# **Cómo transformar la adversidad en el camino espiritual**

## **Por medio de la verdad relativa**

Si siempre que estás afligido por seres sensibles o cualquier otra causa, acostumbras a tu mente a morar únicamente en el sufrimiento, incluso la circunstancia más insignificante te traerá una gran aflicción. Esto se debe a que cualquier actitud que cultives hacia la felicidad y adversidad, por naturaleza se fortalecerá. Por lo tanto, al incrementarse el poder de la habituación gradual, eventualmente casi todo lo que aparezca te llevará al dolor, y no habrá posibilidad de felicidad.

Al no reconocer que esto se debe a tus propios hábitos mentales, culpas a las circunstancias externas, y eventualmente las llamas del odio, las acciones malvadas, etcétera se propagan sin parar. De este modo, las apariencias surgen como enemigos. Es necesario entender plenamente que si los seres de esta era degenerada padecen de tantos



infortunios es debido fundamentalmente a su escasa capacidad de discriminación.

Por lo tanto, el significado de no verse afligido por los obstáculos creados por enemigos, enfermedades o espíritus malvados, no es que uno evite el surgimiento de enfermedades y demás o prevenga que ocurran en el futuro. Más bien significa que estas circunstancias no surgirán como obstáculos para que sigamos el camino espiritual.

Para que esto suceda, debes: 1) liberarte de la actitud de total aversión hacia la adversidad y 2) desarrollar una actitud de buen ánimo ante la adversidad.

### **1. Liberarse de la actitud de total aversión hacia la adversidad**

Reconoce una y otra vez la inutilidad y el gran detrimento de la miserable ansiedad que experimentas por considerar a la adversidad como algo meramente desfavorable. A conciencia acostúmbrate a esta poderosa resolución: “A partir de ahora, no importa la adversidad que surja, no

temeré”. Practica de esta manera, cultivando una gran valentía.

### **La inutilidad de la aversión a la adversidad**

Si la adversidad puede corregirse, no hay necesidad de sentirse abatido; y si no puede remediarse, no hay beneficio en estar triste.

### **El gran perjuicio de tener esa aversión**

Si gracias a la fuerza de tu mente, no reaccionas con ansiedad, te será fácil experimentar y manejar incluso una mayor adversidad como si fuera tan ligera como lana de algodón. Por otro lado, si reaccionas con ansiedad, te verás insoportablemente oprimido por un dolor abrumador al enfrentar incluso una adversidad menor.

Por ejemplo, mientras piensas en una persona muy atractiva, aun si intentas detener el deseo, únicamente te desgastas. De la misma manera, al concentrarte en los aspectos dolorosos de alguna situación adversa, serás incapaz de desarrollar un sentido de fortaleza. Así, al igual que en





las instrucciones para custodiar las puertas de los sentidos, en la presencia de la adversidad no debes estar absorto en sus características; por el contrario, acostúmbrate a dejar que la mente permanezca en su estado natural, tal cual es, y permite que descanse en su propia naturaleza.

## **2. Desarrollar un sentido de buen ánimo ante la adversidad**

Cultiva un sentido de buen ánimo considerando a la adversidad como una ayuda en el camino espiritual. Sin embargo, si no tienes prácticas específicas para aplicar ante cualquier tipo de adversidad que surja, adecuadas a tus habilidades mentales, al simplemente tener un entendimiento teórico, muchas veces podrías simplemente pensar: “En general, si uno es hábil, es posible obtener tal o cual beneficio como resultado de la adversidad”. Pero esto será como el dicho, *grande es la distancia entre el cielo y la tierra*. Y te será difícil tener éxito. La meta estará más lejos que el cielo de la tierra.

**La adversidad como una ayuda  
para entrenarse en la mente de la emergencia  
(renuncia) del samsara**

Reconoce que mientras vagues sin control en la existencia cíclica, la presencia de la adversidad no es una injusticia o algo injustificado; es la naturaleza misma de la existencia cíclica. Más aún, si te es difícil soportar incluso adversidades menores como las que ocasionalmente encontramos en este reino afortunado de existencia, ni qué decir de las adversidades de los reinos desafortunados. Desarrolla un sentido de desilusión, pensando: “¡Pobres de nosotros; la existencia cíclica es un océano de adversidad profundo e interminable!” y dirige tu atención hacia la liberación.

**La adversidad como ayuda para entrenarse  
en tomar refugio**

Practica tomar refugio, contemplado con convicción: “Durante todas mis vidas, ante la repetida presencia de estas aflicciones, el único e infalible refugio es la Triple Joya. Así que, suceda lo que



suceda, únicamente confiaré en ella y nunca la abandonaré bajo ninguna circunstancia”.

### **La adversidad como ayuda para combatir la arrogancia**

Tomando en cuenta tu falta de control de ti mismo, como se explicó antes, y la manera en que continuamente fracasas al intentar escapar de ser controlado por la adversidad, acaba con el orgullo, el enemigo que destruye la prosperidad, y con la malsana actitud de despreciar a los demás.

### **La adversidad como ayuda para purificar acciones dañinas**

Piensa: “Una adversidad como esta, así como problemas mucho mayores, surgen únicamente como resultado de acciones dañinas”, y considera con cuidado estos cuatro puntos: 1) las acciones invariablemente provocan efectos correspondientes, 2) los efectos de las acciones se incrementan, 3) no se experimentan efectos de acciones que no se cometieron y 4) las acciones cometidas nunca dejan de



producir resultados. Así, ten en cuenta que “si no quiero adversidad, debo evitar su causa, que es la no-virtud”, y por medio de los cuatro poderes, reconoce las acciones dañinas que ya has acumulado, y procura evitarlas en el futuro.

**La adversidad como ayuda para atraer la virtud**  
Reflexiona en esto: “Si me alegro con la felicidad, que es lo opuesto a la adversidad, debo buscar su causa, que es la virtud”, y de variadas maneras haz todo lo posible para progresar hacia la virtud.

**La adversidad como ayuda para entrenarse  
en la compasión**

Reflexiona en las maneras en las que otros seres sensibles, como tú, se ven afligidos por adversidades como las que tú tienes o incluso mucho mayores, y entrénate en pensar: “Que puedan también estar libres de toda adversidad”. Esto también te permitirá entender cómo cultivar la bondad amorosa hacia los que carecen de felicidad.



## **La adversidad como ayuda para cultivar la actitud de apreciar más a los otros que a uno mismo**

Cultiva la siguiente actitud: “La razón por la que no soy libre de esa adversidad es que siempre me he centrado en mí mismo, así que, de ahora en adelante, me dedicaré únicamente a apreciar a los demás, la fuente de la felicidad y la prosperidad”.

Cuando la desgracia ya se ha presentado y te mira a la cara, es muy difícil utilizarla como el camino, por lo que es esencial familiarizarse con estas prácticas de antemano y enfatizar aquellas en las que tengas la experiencia más vívida.

No es suficiente con que la adversidad se convierta en una ayuda para tu práctica espiritual. Más bien, es vital que como resultado de reconocer claramente que esto está aconteciendo, cultives un sentido estable y continuo de alegría. Así, cuando apliques lo que se ha explicado aquí, entrénate en pensar: “Esta adversidad es una gran ayuda para



mí, para experimentar las muchas y maravillosas alegrías de los reinos superiores que llevan hacia la liberación, y que son extremadamente difíciles de alcanzar. Continuando de esta manera, incluso si mi sufrimiento es grave, es extremadamente agradable, como el *ladu*, una golosina cuyo sabor es tanto dulce como picante”. Considera este punto repetidamente y con cuidado, y acostúmbrate al estado mental alegre que éste trae.

Al hacerlo, tu sentido de bienestar profundo o predominante hará que el dolor físico parezca imperceptible. La incapacidad del dolor físico para afectar la mente es el criterio por el que se mide ser capaz de superar enfermedades por medio de la fuerza interna, y además, es el criterio para saber superar enemigos, espíritus malévolos, etc.

Como se explicó antes, invertir la actitud de antipatía hacia la adversidad es la base para lograr que la adversidad surja como el camino espiritual. Mientras que tu mente esté agitada por la ansiedad y la desesperación es imposible incorporar la



adversidad al camino. Además, al entrenarte en realmente traer la adversidad al camino, encontrarás beneficios sin precedentes, pues verás por ti mismo cómo la adversidad puede mejorar tu práctica espiritual, y tu sensación de bienestar continuará incrementándose.

Se dice que “si practicas al principio con adversidades menores, gradualmente se te hará más fácil, y de esa manera, serás finalmente capaz de practicar incluso ante grandes adversidades”. Así debemos hacerlo, pues es difícil alcanzar una experiencia que está más allá de la capacidad de tu propia mente.

Entre sesiones de meditación, haz plegarias a tu mentor espiritual y a la Triple Joya para que la adversidad surja como el camino espiritual. Cuando el poder de tu mente se haya incrementado un poco, haz ofrendas a la Triple Joya y otros seres, con la súplica: “Para desarrollar el poder de mi práctica espiritual, ¡permitan que haya circunstancias adversas!” Y todo el tiempo mantén un profundo sentido de buen ánimo.



Cuando empieces a practicar, es útil meditar lejos de las distracciones. Esto es porque, en medio de las distracciones, 1) es posible que te desvíes por compañías malsanas que te preguntarán, “¿Cómo puedes aguantar tantos problemas, desprecio e insultos?”; 2) preocuparte por enemigos, parientes y posesiones nublará e incontrolablemente alterará tu conciencia, y acabarás por adoptar malos hábitos; y 3) además, serás arrastrado por todo tipo de situaciones que te distraerán. En soledad, tu conciencia estará muy clara por la ausencia de esas distracciones, por lo que será fácil dirigir tu mente a lo que deseas hacer. Se dice que ésta es precisamente la razón por la que quienes se involucran en la práctica del “corte” (*chöd*), cuando se entrenan en la actitud de suprimir la adversidad, al principio posponen aplicar el entrenamiento al daño provocado por los humanos y en medio de las distracciones. En lugar de eso, se entrenan principalmente con las manifestaciones ilusorias de deidades y demonios en cementerios solitarios y lugares salvajes.





En resumen, para prevenir no solo que todas las circunstancias desfavorables y adversidades aflijan tu mente, sino también para provocar que éstas susciten un sentido de buen ánimo, debes detener las experiencias de aversión hacia los obstáculos, tanto internos como externos —enfermedades, enemigos, espíritus, chismes maliciosos, etc. Practica viendo todo únicamente en una forma agradable. Para ello, debes dejar de ver a las situaciones dañinas como algo malo y hacer todo tu esfuerzo para verlas como algo valioso. Es la manera en que nuestra mente percibe las situaciones lo que las hace agradables o desagradables. Por ejemplo, los que reflexionan a fondo en los defectos de las distracciones mundanas, se sienten más incómodos conforme más se rodean de gente que los admira y de placeres; mientras que los que consideran las distracciones mundanas como benéficas desean incrementarlas.

Al entrenarte de esta manera, tu mente se tornará suave, relajada y valiente; no habrá obstáculos para tu práctica espiritual; todas las circunstancias

desfavorables surgirán como espléndidas y auspiciosas, y tu mente continuamente estará satisfecha con el gozo de la serenidad. Para seguir un camino espiritual en una era degenerada, resulta indispensable una armadura así.

Por otra parte, al estar libre de sufrimiento y ansiedad, también se desvanece otro tipo de desdichas, como si fueran armas cayendo de las manos de los soldados, e incluso las enfermedades tienden a desaparecer por sí mismas. Podemos aprender de los grandes sabios del pasado, quienes decían:

*Al no afligirte por nada y no sucumbir ante la infelicidad, tu mente no se verá perturbada; puesto que está tranquila, tu sistema nervioso tampoco se perturbará; por ello, los otros elementos de tu cuerpo no entrarán en desequilibrio. Como resultado de ello, tu mente no se perturbará y la rueda del bienestar se mantendrá girando.*



También afirmaban:

*Justo como los caballos y burros con llagas  
en sus lomos son presa fácil de las aves,  
las personas con temperamento temeroso  
son presa fácil de los espíritus malévolos,  
pero para éstos es difícil dominar a las  
personas de carácter firme.*

Por lo tanto, los sabios ven que toda la adversidad y felicidad depende de la mente y buscan la felicidad dentro de la mente. Puesto que tienen todas las causas de la felicidad dentro de ellos, no dependen de factores externos. No se ven afligidos por los males cometidos por los seres sensibles, ni por nada más, y esto sigue siendo cierto incluso en el momento de su muerte. Siempre son libres. De esta manera, los bodisatvas logran el “samadhi que impregna a todos los fenómenos de bienestar”.

Sin embargo, los tontos corren tras de objetos externos con la esperanza de encontrar la



felicidad, pero toda la felicidad que logran, grande o pequeña, resulta como en el dicho:

*Si dejas tu poder en manos de otros, no eres  
tú quien está a cargo, ¡Es como si tu cabello  
estuviera enredado en un árbol!*

Únicamente experimentan fracaso tras fracaso, puesto que las cosas no funcionan, no se dan las circunstancias, ocurren de maneras desproporcionadas, etc. Los enemigos, los ladrones y demás tienen muchas oportunidades para lastimarlos e incluso la más pequeña crítica los separa de su felicidad. Por más que un cuervo cuide a un bebé cucú, no puede convertirlo en un bebé cuervo. De la misma manera, no se puede confiar en que los objetos externos proporcionen felicidad. Hacerlo tan solo genera, ‘fatiga para los dioses, aflicción para los espíritus y desdicha para los humanos’. Este es el consejo esencial que comprende cien puntos cruciales en uno solo.



Hay muchos otros tipos de austeridades para seguir el camino espiritual al aceptar gustosamente la adversidad, así como otros tipos de instrucciones, como las enseñanzas *zhiyé*, para incorporar las enfermedades e influencias dañinas al camino. Pero aquí he ofrecido una explicación general y fácil de entender sobre cómo aceptar la adversidad, con base en los tratados del noble Shantideva y sus sabios seguidores.



## Por medio de la verdad absoluta

Con el instrumento de razonamientos tales como la refutación de las *cuatro visiones extremas sobre el surgimiento*, se conduce a la mente a la paz suprema de la vacuidad y ahí descansa, en la naturaleza de la realidad en la que no es posible encontrar ni circunstancias desfavorables ni adversidad, ni siquiera su nombre. Incluso cuando uno emerge de ese estado, la adversidad no parece ser para la mente lo que parecía antes, cuando se experimentaba con miedo, desesperación, etcétera, sino que se supera al considerarla como una mera colección de palabras. No hablaré más sobre esto.



# Cómo transformar la felicidad en el camino espiritual

## Por medio de la verdad relativa

Cuando se manifiesta la felicidad y disfrutamos de circunstancias favorables, si caes bajo su control, crecerán la arrogancia, la vanidad, la autosuficiencia, etcétera y obstruirán tu camino espiritual. Es difícil no sucumbir ante su influencia, pues como decía Padampa Sangye:

*Los seres humanos podemos arreglárnoslas  
con mucho sufrimiento,  
Pero con solo un poco de felicidad*

Por lo tanto, desde varias perspectivas considera esas circunstancias como pasajeras e insatisfactorias y cultiva un fuerte sentido de desilusión. Trata de alejar tu mente de la distracción y piensa: “Todos los placeres de este mundo son frívolos y conllevan muchos problemas. Sin embargo, en



cierto sentido, también tienen su lado bueno. Buda dijo que para una persona cuya libertad está mermada por el sufrimiento es muy difícil alcanzar la iluminación; pero quien mora en la felicidad logrará la iluminación con gran facilidad. El hecho de que yo tenga la oportunidad de practicar el Dharma en un estado de felicidad es una gran fortuna. Así, en este momento convertiré por todos los medios posibles mi felicidad en Dharma; y dado que el Dharma también genera felicidad gradualmente, me entrenaré en hacer que el Dharma y la felicidad se complementen mutuamente. De lo contrario, al igual que si intentara hervir agua en una vasija de madera, terminaré justo donde empecé.” La esencia de esta enseñanza es que toda felicidad que experimentes debes integrarla fervientemente con el Dharma. Ese es el mensaje de la *Guirnalda de Joyas* de Nagaryuna.

Incluso cuando estás feliz, si no lo reconoces, no serás capaz de usar tu felicidad para tu práctica de Dharma. Así, como un remedio contra dedicar toda tu vida a una multitud de preocupaciones





y actividades en la búsqueda de tan solo un poco más de placer, reconoce lo agradable como agradable y saborea el néctar del contentamiento.

Hay otras prácticas para llevar la felicidad al camino espiritual, basadas en la contemplación de la bondad de la Triple Joya y en las instrucciones para cultivar el espíritu del despertar, pero por ahora es suficiente.

Recurriendo a la soledad, debes también entrenarte en prácticas de acumulación de sabiduría y mérito y de purificación. Lo mismo es cierto en cuanto a llevar la adversidad al camino.

## Por medio de la verdad absoluta

La práctica por medio de la verdad absoluta debe entenderse de acuerdo con la explicación previa.



## Lo que nos ofrece este entrenamiento

Si no puedes practicar el Dharma cuando estás triste, debido a lo que la tristeza hace con tu mente, y no puedes practicar el Dharma cuando estás feliz, porque te apegas a ello, entonces no habrá ningún momento en el que puedas practicar. Así que, si pretendes practicar el Dharma, no hay nada más útil que estas enseñanzas. Si tienes esta práctica, dondequiera que te encuentres, solo o en una ciudad, ya sea que tengas buenas o malas compañías, o que seas rico o pobre, feliz o triste, que escuches elogios o culpas, palabras agradables o desagradables, puesto que estás libre del temor de que pueda abatirte cualquiera de esas circunstancias, respondes a la manera de un yogui semejante a un león. Sin importar lo que hagas, tu mente estará feliz y espaciosa, y tu personalidad será pura y benévola. Incluso si tu cuerpo se encuentra en una tierra impura, tu mente disfrutará en el esplendor de un gozo inconcebible, como un bodisatva de una tierra pura.



Esto corresponde a lo que afirman los preciosos maestros kadampa:

*Con la felicidad bajo tu control  
Y la tristeza suprimida,  
Cuando te encuentres solo,  
este entrenamiento será tu compañía,  
Cuando estés enfermo, será tu enfermero.*

Un orfebre funde el oro en fuego para purificarlo y lo baña una y otra vez en agua para hacerlo maleable. De manera similar, al traer la felicidad al camino, tu mente será domada, y al traer la adversidad, tu mente se volverá clara y alegre. Cuanto te suceda esto, fácilmente alcanzarás estados extraordinarios de samadhi, en los que tu cuerpo y tu mente estarán perfectamente aptos para las tareas que les asignes. Creo que esta es la más profunda de las instrucciones para perfeccionar la disciplina moral, la raíz de todo lo que es bueno. Al no estar apegado a la felicidad, estableces la base para la extraordinaria disciplina moral de un renunciante,



y al no tener temor de la adversidad, purificas totalmente esa disciplina moral. Esto está implícito en el dicho de que la generosidad es la base de la disciplina moral y la paciencia es la purificadora de la disciplina moral.

Al practicar de esta manera ahora mismo, cuando asciendas a elevados caminos espirituales, tu experiencia será como dice el verso:

*Nos damos cuenta (con sabiduría) de que  
todos los fenómenos son como ilusiones,  
Y (con compasión) entendemos que nacer  
es como iniciar un paseo en un parque.  
En tiempos de prosperidad y aun en la  
pobreza,  
No sentimos miedo de las aflicciones ni  
de la adversidad.*

Para relacionar esto con la vida de Buda, antes de que lograra el despertar, rechazó el trono de un monarca mundial como si fuera paja, y vivió junto



al río Nairañyana, dedicándose sin preocupaciones a duras austeridades. Esto demuestra que para experimentar el significado cual néctar de tu propia existencia, debes considerar a la adversidad y a la felicidad como un solo sabor.

Después de su logro del despertar, los soberanos de humanos y dioses hasta el cielo de Akanishta pusieron los pies de Buda sobre sus cabezas y lo honraron con todas las cosas buenas. El brahmán Bharadvaja lo insultó cien veces; una hija altanera del brahmán lo acusó de conducta sexual incorrecta y en las tierras del rey Agnidatta vivió por tres meses alimentándose de follaje para caballos podrido. En todas esas ocasiones, Buda permaneció sin la menor fluctuación en su mente, como el Monte Meru que permanece impasible ante el viento. Esto demuestra que para servir a las necesidades de los seres vivos, debes considerar a la adversidad y la felicidad como un solo sabor.



## Colofón

Esta enseñanza debería ser impartida por los que siguen el estilo de vida de los maestros kadampa, el cual se caracteriza por el dicho:

*Sin quejas cuando hay sufrimiento,  
Gran renuncia cuando hay felicidad.*

Cuando es enseñada por alguien como yo, siento como si mi propia lengua estuviera avergonzada. Sin embargo, para acostumbrarme a considerar a las ocho preocupaciones mundanas como un solo sabor, yo, el viejo pordiosero Tenpe Nima, he escrito esto en el Bosque de las Mil Aves.



Este texto fue traducido al español  
por el equipo de traducción de  
Casa Tibet México  
basado, principalmente, en la traducción  
al inglés de B. Alan Wallace.

© 2012, Casa Tibet México

[www.casatibet.org.mx](http://www.casatibet.org.mx)



**EDITORIAL**  
Casa Tibet México

