Bienvenida

El maestro zen vietnamita del siglo XII Thuong Chieu (*Siempre radiante*) dijo: «Cuando comprendemos el funcionamiento de nuestra mente, la práctica se convierte en algo fácil». Este es un libro sobre psicología budista, una propuesta para ayudarnos a comprender la naturaleza de nuestra conciencia.

Estas cincuenta estrofas son un mapa de carreteras para el camino de la práctica. Las cincuenta estrofas se inspiran en las corrientes principales de pensamiento budista de la India, desde las enseñanzas del Abhidharma del canon pali a las posteriores enseñanzas mahayana, como el S*utra avatamsaka*.[1]

1. El canon pali fue la primera recopilación escrita de las enseñanzas del Buda tras quinientos años de transmisión oral. Se conoce también como el *Tipitaka* (*Tripitaka* en sánscrito), que significa «tres cestos». Las enseñanzas fueron transcritas en la actual Sri Lanka sobre hojas de palmera que se guardaban en cestos. El canon consta de tres partes: el *Sutta-pitaka* (*Sutra-pitaka* en sánscrito), los discursos originales del Buda; el *Vinaya-pitaka*, normas de conducta para la comunidad de monjes y monjas, y el *Abhidhamma-pitaka* (*Abhidharma-pitaka* en sánscrito), comentarios a las enseñanzas del Buda. El movimiento Mahayana, que surge alrededor del siglo I, fue un intento de renovar el budismo para que volviera a comprometerse y a responder a las necesidades de los individuos y

Estas estrofas parten de las *Veinte* y las *Treinta estrofas* de Vasubandhu, autor cuyos textos en chino estudié cuando era monje novicio en Vietnam. Al llegar a Occidente, comprendí que estas enseñanzas fundamentales sobre psicología budista podrían abrir a los occidentales puertas a la comprensión. Así que en 1990 escribí las *Cincuenta estrofas* con el objetivo de seguir puliendo las preciosas gemas ofrecidas por el Buda, Vasubandhu, Sthiramati, Xuanzang, Fazang y otros. Este libro fue originalmente publicado bajo el título *Transformation at the Base* (*Transformación en la base*). Desde su publicación, psicólogos, terapeutas y buscadores de todas las religiones me han transmitido lo muy útil que les resultó este libro en sus enseñanzas. Espero que estas enseñanzas lleguen aún a más lectores en esta nueva edición.

No necesitas estudios de psicología ni conocimientos sobre budismo para disfrutar de este libro. He intentado presentar las enseñanzas de una forma sencilla. Si en la lectura no comprendes una frase o una palabra concreta, no te esfuerces demasiado; permite que las enseñanzas entren en ti como si escucharas música, o de la forma en que la tierra permite que la lluvia penetre en ella. Si empleas únicamente el intelecto para estudiar estos versos, estarás cubriendo la tierra con plástico, pero si permites que esta lluvia de Dharma penetre en tu

---

de la sociedad. Más tarde aparecieron los primeros textos mahayana, vinculados a las enseñanzas del Buda histórico y que ponían el acento en el ideal del bodhisattva y en la capacidad de todos los seres para alcanzar el despertar.

conciencia, las cincuenta estrofas te proporcionarán toda la enseñanza del Abhidharma en muy pocas palabras.

Se podría pasar toda una vida estudiando en profundidad estas enseñanzas. Te ruego que no te dejes amilanar por su complejidad. Ve despacio. Intenta no leer demasiadas páginas de una sentada y tómate el tiempo necesario para asimilar cada estrofa y su comentario antes de pasar a la siguiente. Imprime plena conciencia, bondad y compasión a la lectura de estos versos y estos alumbrarán el funcionamiento de la mente y la propia naturaleza de la conciencia.