

Víctor Amela Ima Sanchís Lluís Amiguet

LUNES, 9 MAYO 2005

# la contra

LA VANGUARDIA

JORDI BELVER

## “La felicidad es una decisión”

Tengo unos 56 años... Nací en Khan, en el Tíbet oriental. Soy lama tibetano y me dedico a la enseñanza del budismo en Occidente. Soy demócrata, pero ningún sistema garantiza la felicidad. Tu mente crea el mundo: ¡domésticala! El budismo ayuda a buscar la felicidad. Dios está en ti, es la realidad de tu naturaleza última: intenta saborearla

MAESTRO ESPIRITUAL BUDISTA



LAMA SOGYAL RIMPOCHÉ

**P**or qué interesa tanto el budismo en Occidente?

-Porque los occidentales no son tontos, claro.

-¿Y qué vemos en el budismo?

-Ustedes han visto ya cuánto sufrimiento mental padecen, y están descubriendo que el budismo puede ayudarles.

-¿Sufrimiento mental?

-Depresión, neurosis, infelicidad... ¿Por qué? ¿Por qué, si disponen de tanta riqueza, avances, tecnología, confort...?

-Quizá porque todavía queremos más.

-Vivirás en el mejor sobreático del mejor edificio sobre Central Park... y te tirarás por la ventana. ¿Por qué? Porque la felicidad sólo está en la mente. Todo está en los pensamientos. ¿Es la mente la que crea el mundo!

-¿Mi felicidad depende de mi mente?

-Sí: sufrimiento y felicidad son creaciones mentales. Por eso la enseñanza principal del budismo es ésta: "¡Domestica tu mente!".

-¿Y en qué consiste eso?

-En conquistar la mente: el budismo enseña a entrenarla para aplacar emociones negativas, angustia, descontento, infelicidad...

-¿Sufrimiento, en suma?

-Sí. Entrenando la mente, es posible llegar al extremo de que cualquier suceso deje de parecerse adverso... para ser una bendición.

-¿Hasta ese punto? ¿Cómo conseguir eso?

-A mí me ayudó esta frase que leí hace 30 años: "El agua, si no la remueves, se vuelve clara". Pues bien, la mente es como el agua.

-No hay que removerla.

-La enturbian los pensamientos. Una mente calma es un cielo azul: los pensamientos son las nubes que lo tapan. ¡No te identifiques con esas nubes, y busca ver el cielo!

-Difícil: la vida es complicada y hay que darle tantas vueltas al coco...

-¿Sí? "Todos los problemas del ser humano derivan de su incapacidad de sentarse solo en una habitación", escribió Pascal...

-Pero consuela tanto estar distraídos...

-Nos distraemos de nosotros mismos con pensamientos: son astucias del ego que nos apartan de nuestra esencia, son falsas visiones a las que nos aferramos, nos apegamos.

-¿Tanto nos autoengañamos?

-Escuche este cuento que narró Buda... Un mercader tenía una bella esposa y un hijo pequeño. La esposa enfermó y falleció, y el mercader cifró toda su felicidad en ese niño. Mientras estaba en un viaje, unos bandidos asolaron la aldea y se llevaron al niño. A su regreso, el mercader vio un cuerpo de niño calcinado y lo tomó por el de su hijo.

-Pobre hombre, cuánta desgracia...

-Practicó una ceremonia de cremación del hijo, y conservó las cenizas en una bolsita de seda. Trabajaba, comía y dormía aferrado a la bolsa y a su desesperación, llorando...

-Comprensible...

-Un día su hijo escapó de los bandidos y llamó a la puerta del padre. Era medianoche y el padre sollozaba junto a las cenizas. "¡Soy yo, papá!", gritó el hijo. El padre pensó que alguien le gastaba una broma cruel, y no abrió. El hijo llamó cien veces, inútilmente, hasta que se fue. ¡Nunca volvieron a verse!

-Ya veo: nos apegamos a nuestra verdad...

-... y no sabemos dar la bienvenida a la verdad en persona cuando llama a la puerta.

-Pues ayúdeme a estar abierto y alegre.

-Cada vez que vea o hable con otra persona, piense que esa persona es usted.

-Buen ejercicio... Y difícil.

-Entrene su mente en eso. Verá qué bien.

-¿Y si yo me odio? Odiaré a todos, pues.

-Haga este ejercicio: inspire, y a cada inspiración imagine que recoge usted todo el dolor, desgracia, angustia y sufrimiento de los otros; y espire, y a cada espiración difunda hacia los otros bondad, consuelo, amor.

-¿Se supone que el que estaba mal era yo!

-Precisamente: tus males derivan de preocuparte tanto de ti mismo, del yo, yo, yo...

## SERENIDAD

*Al nacer, Sogyal fue reconocido*

*como reencarnación de un*

*maestro budista, y educado por*

*Yamyang Khyentse Chokyi*

*Lodro, uno de los maestros más*

*destacados del siglo XX. Junto*

*a él, de niño, asistió a la muerte*

*serena de muchos lamas en*

*Tíbet, antes de que la invasión*

*china los forzase al exilio...*

*Esos saberes los plasmó Sogyal*

*en un libro que ha sido útil a*

*enfermeras y médicos, del que*

*se vendieron casi dos millones*

*de ejemplares y que es ya un*

*clásico espiritual: 'El libro*

*tibetano de la vida y de la*

*muerte'. Su labor divulgadora*

*del budismo en Occidente ha*

*dado ahora otro librito, muy*

*breve y diáfano: 'El futuro del*

*budismo' (Urano). No teme que*

*el budismo se convierta en una*

*moda banal en Occidente,*

*porque "todo el que profundice*

*sentirá en sí mismo su validez."*

-Pero si estoy sufriendo yo...

-Yo, yo... ¡Ábrete al sufrimiento de los otros!: eso es la compasión. Y empieza a meditar: quieto, concéntrate en tu respiración, obsérvala, eso sosegará tu mente. La práctica de la meditación conduce a la paz interna.

-La panacea, lo que todos buscamos...

-Lo que te digo no es cuestión de fe: te bastará con probarlo y saborearlo por ti mismo.

-¿Qué tipo de paz interna es esa?

-La falacia del ego se disuelve, las emociones negativas pasan... Eso es la sabiduría: como la compasión, está también dentro de ti.

-¿Basta con ponerse a meditar?

-Poquito a poco... Pero si lo intentas, te llenará de tanta alegría y fuerza que querrás seguir. Hoy los estudios médicos ya han probado los múltiples beneficios psicossomáticos de la meditación (sabiduría) y del amor (compasión): el ritmo cardiaco se equilibra, el sistema inmunológico se refuerza...

-Entonces el Dalai Lama estará perfecto...

-El Dalai Lama es un hombre bueno, y verle estimula a la humanidad a intentarlo.

-La humanidad insiste en la barbarie, Occidente en especial: ¡no somos tan inteligentes!

-Sí, sí lo sois, pero sucede que aún ponéis la inteligencia al servicio de la ignorancia.

-¿Qué ignoro?

-Que puedes tomar la decisión de ser feliz.

-Pero hay dolor, sufrimientos, heridas...

-Sí, pero no seas ignorante: ¡no te dejes engañar por todo eso, no te identifiques con eso! Ésa es una visión errónea, ignorante.

-No es nada fácil.

-Ya: si hace mucho que no te duchas, al hacerlo saldrá mucha mugre y te asustarás. Si perseveras, el agua saldrá limpia. Persevera.

-Ustedes no le piden nada a Dios, veo...

-A la sabiduría y a la compasión que palpitan dentro de ti podrías llamarlas Dios.

-¿La humanidad será divina un día?

-Un día, dentro de muchos eones...

VÍCTOR-M. AMELA