

Lama Michel Rinpoche

Ira y Paciencia

enseñanzas transcritas

Estas breves pero poderosas enseñanzas explican las causas del sufrimiento, los efectos secundarios de la cólera y ofrecen un método práctico para eliminar las emociones destructivas y desarrollar una mente de paz y un corazón con paz.

Lama Michel Rinpoche

Ira y Paciencia

enseñanzas transcritas

Uni Mail Universidad de Ginebra
10 Mayo 2013

Lama Gangchen



Peace Publications

Lama Michel Rinpoche

Ira y Paciencia

Enseñanzas transcritas

Enseñadas impartidas en Uní Mail

Universidad de Ginebra, Suiza

Gracias a la invitación y organización de Roger y Arlette Witschard

1ª edición española, Mayo 2016

Traducido de “Anger and Patience”

1ª edición Inglesa Octubre 2015 LGPP

©2016 Kunpen Lama Gangchen

kunpen.ngalso.net

Lama Gangchen Peace Publications

lgpp.org



Lama Michel Rinpoche

Índice

Nuestro valores a través de los paradigmas culturales	18
Cuando surgen los problemas, pon tu energía en encontrar la solución	20
Los cuatro pasos para eliminar el enfado	20
La comprensión a través de la meditación	26
Pereza y autoestima	26
Creando espacio cuando es necesario	30
Desarrollar cualidades duraderas	32
Estar en el presente	34
Agradecimientos	35
Oraciones de dedicación	36
Sobre Lama Michel Rinpoche	37

Oraciones preliminares

**lo chog sangpö pel gyur trashi pa
thub chen ten pe trinle yar ngö da
phel gye dro lor tsham pe dse pa chen
pal den lame shab la sol wa deb**

Gloriosa y Suprema mente virtuosa de buen auspicio, acción divina de las enseñanzas de Buda, beneficiosa como una luna creciente, que actúa con precisión según la capacidad mental de los seres para su desarrollo y perfección, a los pies de este glorioso Guru ruego.

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE KARMA
UTTA VARDANAYE SHRI BADHRA VAR SAMANYA SARWA
SIDDHI HUM HUM

Concédenos los siddhis ordinarios y supremos de Guru Vajradhara, la noble mente de la doctrina de Buda, que aumenta la actividad de los Nobles y Gloriosos.

**sangye cho dang tshog kyi chog nam la
yangchub bardu dag ni kyab su chi
dag ghi yin sog gyi pe sö nam kyi
dro la pen chir sangye drub par shog**

En el Buda, en el Dharma y en la Sangha, tomo refugio hasta la Iluminación. A través de la práctica de la generosidad y demás perfecciones, pueda yo alcanzar el estado de Buda para beneficiar a todos los seres sintientes.

Buenos días.

En primer lugar, quiero decirles que me alegra mucho estar aquí hoy. La última vez que nos vimos, hablamos del Lojong, el adiestramiento de la mente. Hoy vamos a tratar un tema muy de mi gusto: la paciencia y la ira.

Ya sabéis que todos somos iguales o, al menos, muy parecidos. Da igual cuál sea nuestra nacionalidad o la cultura de la que procedamos, el estatus social que poseamos, el trabajo que realicemos o la religión que practiquemos, pues hay algo que nos iguala. Todos sufrimos y aspiramos a ser felices, y todo lo que hacemos lo llevamos a cabo creyendo que nos ayudará a alcanzar la felicidad. Sin embargo, es la ignorancia la que nos guía en nuestras decisiones.

Yo no me adhiero a ninguna visión sobre lo que es bueno o malo, no pretendo moralizar en modo alguno diciendo: “Hay que hacer esto, no debe hacerse aquello”. Todo es correcto siempre y cuando funcione. Pero ¿cuál es nuestro objetivo? ¿Qué deseamos? Queremos ser felices, sentirnos en armonía con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea, estar satisfechos, ¿no es así?

Y teniendo como objetivo alcanzar ese estado, que puede denominarse paz interior, actuamos en todo momento. Así pues, cada vez que nos peleamos, cada vez que perseguimos a alguien, o que hacemos cualquier otra cosa, básicamente estamos tratando de ser felices, ¿no es cierto?

El sufrimiento y sus causas

En términos generales, el sufrimiento puede dividirse en dos categorías. Tenemos, en primer lugar, el sufrimiento físico, como puede ser un dolor de cabeza, un cólico renal o los efectos

del calor, el frío o el hambre. Pasar mucho calor, padecer una enfermedad o cualquier otro sufrimiento que se origina en el cuerpo son sufrimientos físicos, que nos son bien conocidos. Por otro lado, está lo que denominados sufrimiento mental. Este es el que se origina en la mente. Pueden ser preocupaciones, ansiedad, tristeza, celos y otros muchos que también conocemos muy bien. Es, en resumen, la insatisfacción.

El sufrimiento puede definirse como todas las sensaciones de las que queremos librarnos lo antes posible para no volver a sentir las nunca más. Como resultado, tratamos de crear en nuestra vida cotidiana situaciones en las que nos encontremos protegidos, alzar una barrera de protección contra el sufrimiento. Intentamos tener un trabajo que nos satisfaga y rodearnos de personas agradables, aspiramos a tener un cuerpo bonito y queremos que la gente nos quiera, deseamos tener dinero y otras cosas por el estilo. Deseamos crear a nuestro alrededor una situación que nos mantenga a salvo del sufrimiento. Es como si pretendiéramos protegernos del sufrimiento creando, digamos, un mundo perfecto. Pero nunca lo logramos; nos limitamos a vivir en un continuo esfuerzo por crear dicha situación. Al mismo tiempo, nos aferramos a lo que creemos que nos hace felices. Si hay algo que nos da felicidad, lo agarramos con todas nuestras fuerzas sin querer soltarlo. Y, del mismo modo, si hay algo que nos hace sufrir, tratamos de eliminarlo de nuestra vida. Esta es nuestra forma habitual de proceder y podría decirse que no hay nada malo en ella. El problema es que muchas veces no buscamos la solución donde podríamos encontrarla.

En una ocasión, un rabino me relató un cuento que me gustó mucho, diciéndome que era de la tradición judía; algún tiempo después, un imán me contó el mismo cuento asegurando que era de la tradición musulmana. No sé si es un relato judío o

musulmán, pero bien podría decirse que es budista, ya que encaja a la perfección en el pensamiento budista:

Vamos caminando por una pequeña ciudad, por una calle estrecha cuesta abajo. Es una noche oscura y llegamos junto a una farola. A la luz de esta, un hombre busca algo por el suelo. Rastrea el suelo con afán, está desesperado. Nos acercamos a él y le decimos: “¿Quieres que te ayudemos?”, y él responde: “Sí, por favor. He perdido la llave de mi casa”. Así pues, nos unimos a la búsqueda. Tras un buen rato de buscar infructuosamente la llave, le preguntamos: “¿Dónde perdiste la llave?”, y él nos dice: “Pues la perdí al pie de la colina, ahí abajo”. “Entonces, ¿por qué la estás buscando aquí?”, le preguntamos. “Es que ahí abajo está muy oscuro. ¡Aquí hay más luz!” nos responde.

Por mucho esfuerzo que pongamos en encontrar una solución, si la buscamos donde no debemos, no obtendremos resultados. Está claro, ¿verdad?

Si hablamos del sufrimiento físico, ¿qué solución debe dársele? Una solución física. Si nos duele la cabeza, podemos pasear para respirar aire puro, dormir más, cambiar de dieta o incluso tomar un analgésico o ir al médico. La meditación nos ayuda, claro está, pero no es la única solución. Cuando se tienen problemas físicos, el médico puede ayudarte con el sufrimiento físico (siempre y cuando se escoja al médico adecuado). Así pues, el sufrimiento físico requiere una solución física.

¿Y qué decir del sufrimiento mental? ¿Dónde debemos buscar la solución para este tipo de sufrimiento? ¿La encontraremos en las cosas materiales? No, el sufrimiento mental requiere una solución mental. Si os pido que miréis y valoréis qué sufrimiento pesa más en vosotros, colocando en una balanza el sufrimiento físico y el mental, ¿De cuál sufrimos más?. Cada uno tiene su respuesta, pero en general es el sufrimiento mental. ¿Por qué?

Porque vivimos en una región del mundo rica. El gran maestro Song Rinpoché solía decir:

“Los pobres padecen sobre todo sufrimientos físicos. Los ricos padecen sobre todo sufrimientos mentales. Al final del día, unos y otros han sufrido por igual.”

No Hemos encontrado la solución por el hecho de ser materialmente ricos ¿no?

Desviándome un minuto del tema principal, dejad que comparta cuál es mi propia definición de ser rico o pobre. Los pobres son quienes no están satisfechos con lo que tienen. Los ricos son quienes están satisfechos con lo que tienen. Ser pobre significa que nunca logras cubrir tus necesidades con lo que tienes. Por eso eres pobre. Ser rico significa que tienes más de lo que necesitas. Si estás satisfecho, es porque cubres de sobra tus necesidades. La pobreza y la riqueza no pueden definirse por la cantidad de dinero que se tiene acumulada en el banco.

Como íbamos diciendo, el sufrimiento mental requiere una solución mental. ¿Dónde buscamos normalmente las soluciones? Queremos estar rodeados de personas que nos amen. Estoy triste, ¿por qué? “Porque no me quieres como me gustaría”, podríamos decir. ¿Dónde está, entonces, la solución? “Tienes que quererme más.” O alguien podría decir: “Sufro porque no puedo comprar el último modelo de coche que quiero”. ¿Cuál es la solución? Comprar ese coche nuevo. Así es básicamente cómo funcionamos. Proyectamos las causas de nuestro sufrimiento en situaciones externas y buscamos las soluciones fuera de nosotros. Por lo general, cuando sufrimos, ¿tenemos identificada una causa, un objeto al que echar la culpa? ¿O pensamos que sufrimos porque somos unos ignorantes? Lo normal es que tengamos identificada una causa de nuestro sufrimiento. Siempre estamos dispuestos a señalar con el dedo y decir: “Es por esto, es por lo de más allá”.

Si, por ejemplo, este vaso que tengo en la mano es la causa de mi sufrimiento, querré librarme de él y emplearé todos los medios a mi alcance para conseguirlo. Y eso es, en el fondo, enfado, ira. Es el deseo de eliminar la causa de mi sufrimiento, de destruirla. Proyectamos constantemente las causas de nuestro sufrimiento en las situaciones que nos rodean y ¿A dónde conduce esta actitud? A que queramos librarnos de esas supuestas causas del sufrimiento, lo cual a su vez genera ira.

Respetar la interdependencia de los fenómenos

En mi opinión la ira es una forma de demostrar arrogancia. Por ejemplo, cuando oigo decir a alguien: “¡Esto no puede ser así!” o “¡No puedes hacer eso!” , suelo responder: “Si es así, es porque puede ser así”; o si alguien está haciendo algo, es porque puede hacerlo. Quizá sería mejor que no lo hiciera, cierto es, pero cuando algo sucede es porque existían las causas y condiciones para que ocurriera.

Pensemos, por ejemplo, en el momento que estamos viviendo ahora mismo. ¿Cuántas causas y condiciones han sido necesarias para que nos encontremos aquí hoy? ¿Cuántas cosas sucedidas en el pasado han creado este momento en el que estamos aquí y ahora? ¿Diez, veinte, mil, cien mil, un millón? Tantas que son infinitas, podríamos decir. Si lo analizamos, veremos que para que este momento existiera tal como es ahora mismo, tuvieron que suceder infinidad de cosas en la vida de cada uno de nosotros. Quizá habría bastado que no ocurriera algo muy pequeño para que no nos halláramos aquí hoy. En 1986, mi madre decidió celebrar con una fiesta su trigésimo cumpleaños. Uno de los amigos a los que invitó, llegó acompañado de otra pareja de amigos. Y estos habían conocido a mi Maestro, Lama Ganghen, en India y querían invitarlo a Brasil. Le pidieron a

mi madre su colaboración y ella se la prestó. Así pues, lo más probable es que yo no estuviera aquí si no se hubiera celebrado esa fiesta, porque no habría conocido a mi Maestro, ni habría estudiado en un monasterio, ni habría llegado hasta aquí. Una cosa intrascendente que sucedió hace mucho tiempo marca una diferencia importante en lo que ocurre hoy. Si pensamos en nuestras vidas, veremos que hay en ellas miles o millones de experiencias similares a esta.

Entonces, ¿cuántas causas son necesarias para que exista este momento? Infinitas. ¿Y quién soy yo para decir que las cosas tienen que ser así o asá? No soy nadie, no tengo capacidad para decirlo. Cuando me enfado, lo que estoy transmitiendo es: “Mi forma de ver la realidad es la única que vale; todas las demás son erróneas”. O dicho de otro modo: “Esto no puede ser así”. La ira es algo realmente extraño, porque es como si viéramos algo y a la vez nos dijéramos: “Esto que estoy viendo no puede ser”. Y es que en los fundamentos de la ira hay una falta de aceptación de la realidad; un no aceptar que otras personas vean la realidad de una forma distinta a como yo la veo.

Por qué nos enfadamos

Básicamente, las cosas que provocan nuestro enfado son de dos tipos. Tenemos, por un lado, las sensaciones; en cuyo caso, el mecanismo del enfado se basa en que queremos que algo nos dé placer o elimine nuestro sufrimiento. A mí me gusta el agua, por ejemplo, y digamos que esta es la única agua que hay aquí [*señala el vaso que tiene delante*]. ¿Qué sucedería si entrara alguien muy sediento? ¿Si esa persona se acercase a mí, mirase el agua y cogiera el vaso? ¿Cuál sería mi reacción? ¿Atracción, aversión o indiferencia hacia esa persona? Aversión. Y si luego esa persona dijera: “Ah, no, ese vaso de agua es mío”. ¿Qué pasaría?

Mi aversión se transformaría en ira: “¡No, ese vaso de agua es mío! ¡Lo que dices no es verdad!” A causa de la atracción, genero aversión. ¿Comprendéis? Cuanto mayor es la atracción, más fuerte será la aversión. Siempre sucede lo mismo. Disfrutamos de algo que nos da placer y alguien nos lo arrebatara. Es el primer caso. También puede producirse de otra forma, cuando alguien viene a hacernos daño de forma directa. Por ejemplo, si alguien se nos acerca y nos habla de una forma que no nos gusta, creando en nosotros una sensación de sufrimiento. Queremos alejar a esa persona de nosotros y, por eso, generamos ira, aversión. Este es el primer tipo de enfado, basado en la sensación.

El segundo tipo de enfado se basa en la discriminación, en las ideas: yo tengo razón, tú estás equivocado. “¿Cómo puedes decir eso?”. “¿Cómo puedes pensar así?”. ¿Cuántos conflictos surgen en el mundo debido al aferramiento a nuestros propios puntos de vista? Demasiados. Así pues, en el fondo de la ira subyace el aferramiento a nuestra forma de ver la realidad. Sin embargo, la realidad es subjetiva. ¿Hay algo en el mundo que toda la gente vea de la misma manera? Yo he sido incapaz de encontrarlo; si dais con ello, comunicádmelo, por favor.

No existe nada objetivo. La única cosa objetiva es que nada es objetivo. Todo lo que percibimos es un reflejo de nuestra propia mente. Cuando miro este vaso, lo que veo es un reflejo de la educación que he recibido, de las experiencias que he tenido, de los lugares donde he estado, de las personas a quienes he conocido, de mi infancia, de todo mi pasado. La experiencia que tenemos del presente es un reflejo de nosotros mismos. No somos capaces de percibir nada independientemente de nosotros mismos. Cuando nos enfadamos, lo que estamos diciendo es: “Mi realidad subjetiva es objetiva”. Estamos diciendo: “Esta es la verdad. Tú estás equivocada, mi forma

de ver las cosas es la correcta”, ¿no es así? Por eso, creo que cuando alguien monta en cólera o nosotros mismos perdemos los estribos, es como si estuviéramos sujetando un gran cartel que dijera: “¡Mira qué ignorante soy!”. Por dos razones: en primer lugar, en un plano profundo, la ira es una manifestación de nuestro aferramiento a una realidad que consideramos objetiva. Por eso nunca hablamos de la ira a alguien que está enfadado. ¿Por qué? Porque cuando estamos enfadados siempre nos consideramos en posesión de la verdad, siempre tenemos razón. Yo lo he intentado y no funciona. Cuando hablas de la ira a alguien que está enfadado, pasas a convertirte también en objeto de su ira. No vale la pena. [*Risas*]

En un plano más burdo, ¿por qué nos enfadamos? Porque no queremos sufrir, porque queremos ser felices. ¿Hay alguien aquí a quien le guste estar enfadado? ¿Alguien a quien le guste el sentimiento de ira? No. Entonces, ¿por qué nos enfadamos? “Porque fulano me ha dicho esto”; “Porque mengano ha hecho aquello”; “Porque no consigo lo que quiero”; etcétera.

Efectos secundarios negativos de la ira

Así pues, nos enfadamos porque queremos ser felices, porque no queremos sufrir. Pero, al final, ¿qué conseguimos con la ira? ¿Nos aporta felicidad o nos acarrea más sufrimiento? Más sufrimiento. Incluso problemas físicos. Me viene a la memoria una amiga mía. Estaba hablando con ella una vez o, mejor dicho, traduciendo su conversación con Lama Gangchen, mi Maestro. Esa persona tenía un trastorno grave de hígado. Lama Gangchen le preguntó: “¿Te enfadas muy a menudo?”. “No”, respondió mi amiga. Yo la conocía bien y solía ser una persona muy calmada, a quien nunca había visto colérica. Lama Gangchen le dijo: “Hum, dentro de ti hay cólera desde hace mucho tiempo”, y mi amiga

dijo: “Es verdad, llevo veinticinco años acumulando rabia contra mi marido pero no la exteriorizo. Cada vez que me enfado, me marchó, me fumo algo, bebo lo que sea, trato de cambiar de humor, pero sigo acumulando rabia”. ¿Qué ocurre entonces? Llega un día en que el hígado ya no puede más.

Cuando estamos enfadados, ¿cómo nos sentimos físicamente? Estamos tensos. Esta tensión se va acumulando con el paso del tiempo y acaba por manifestarse en una enfermedad. Vemos, pues, que la ira no es buena para la salud en muchos sentidos. ¿Nos gusta estar guapos? ¿Sí o no? ¿Qué es más importante? Si vemos a alguien de gran belleza física pero que tiene una personalidad muy difícil, muy mal carácter, ¿qué decimos? “Vaya, qué persona tan guapa, pero dado el carácter que tiene, lo mejor es guardar las distancias”. ¿Es verdad o no? [Risas] ¿Les gusta a nuestros amigos estar junto a nosotros si nos enfadamos con mucha frecuencia? No. Así pues, con la ira destruimos nuestra salud y nuestra belleza. Nos esforzamos en tener un cuerpo hermoso porque deseamos que los demás nos quieran, queremos demostrarles qué estupendos somos, qué bellos somos. Nos gusta caer bien a la gente, ¿no es así? Pero si nos enfadamos, nadie querrá acercarse a nosotros. Se puede decir, por tanto, que el enfado destruye nuestra belleza. Es mejor tener a tu lado a una persona poco atractiva y relajada que a una persona guapa y airada. La belleza interior es mejor que la exterior.

Con el enfado, destruimos nuestra salud, belleza, nuestras amistades y nuestra familia. Sucede de la siguiente manera: Me enfado en el trabajo pero no puedo expresar mi enfado allí porque me despedirían; entonces, ¿dónde expreso mi ira? La expreso con aquellos que están cerca de mí, mi marido o esposa, mis hijos, mis padres, mis amigos. Me enfado, contesto de malos modos y después de algún tiempo tú me dices: “¡Oh!

estoy harto de tí porque siempre estás enfadado”; a lo que yo te contesto: “Pero si no estoy enfadado contigo”; y tú me preguntas: “Entonces, ¿por qué diriges tu ira contra mí?”. Cuando hablamos o actuamos mal, cuando nos enfadamos, dañamos a las personas a las que tenemos cerca, incluso si no estamos enfadados con ellas. No es agradable estar al lado de alguien que está enfadado.

Cuando nos enfadamos, nos familiarizamos con el enfado, nos familiarizamos con una forma violenta de hablar. Una vez, hablando con un buen amigo que estaba muy enfadado y gritaba, le dije: “¡Para!, aquí no está el problema, ¿por qué tienes que estar gritando de esa manera?”. “¡No estoy gritando!”, gritó. Yo le dije: “Sí que estás dando voces. Te has acostumbrado tanto a ponerte nervioso, a estar enfadado, que ya no ves la violencia con la que hablas”. Por lo tanto, cuanto más nos enfadamos, mas nos enfadaremos. Nos acostumbramos a ello muy rápidamente, así que tenemos que tener cuidado, ¿de acuerdo?

La ira destruye nuestros trabajos ¿Qué preferimos, tener a alguien trabajando para nosotros que sea agradable, tranquilo, pacífico pero que quizá no domine el trabajo perfectamente, o a alguien que comprende el trabajo fenomenal pero siempre está nervioso y enojado? Yo prefiero a alguien que esté menos enfadado y tarde un poquito más en hacer las cosas.

Decimos: “Me enfado porque no me gusta esta persona”. Si no nos gusta esa persona, ¿por qué nos la traemos a casa, nos la llevamos a cenar, a dormir? Siempre estamos hablando de esa persona, pensando en ella: “Mira lo que ha hecho, ¿cómo pudo hacer esto otro?...”. Alimentamos nuestro enfado. Y este destruye incluso las cosas buenas de nuestra vida, porque si me enfado no soy capaz de disfrutar de nada. Puedo disponer de los mejores manjares, tener la mejor compañía, estar en el

lugar más hermoso del mundo, pero si estoy enfadado, todo se convierte en un infierno. Por lo tanto, lo primero que hay que comprender es que no nos beneficia nada estar enfadados. Esto debe quedar claro, lo cual significa que no hay ninguna razón por la que estar enfadados. La ira no resuelve el problema; hace que nos estanquemos en el problema, y ahí no hay espacio para la solución, ¿verdad que no?

No enfadarse no significa no hacer nada para solucionar el problema. Significa que ponemos nuestra energía en buscar la solución y no en el problema en sí. Significa que aceptamos las causas y las condiciones que han aparecido, y elegimos crear nuevas causas y condiciones para que vayan en la dirección que deseamos.

Si hay una situación que no nos gusta, básicamente tenemos tres opciones. Normalmente elegimos la primera. Explicándola con una una metáfora, si comemos algo con un sabor que nos disgusta, podemos mantenerlo en la boca: “¡Oh qué sabor más malo!”; pasarlo al otro lado de la boca y, de vez en cuando decir: “¡Oh qué mal sabe!” [Risas]. O nos lo tragamos o lo escupimos. Cuando hay una situación que no nos gusta, la aceptamos o podemos ir más allá en vez de quejarnos sobre ella diciendo: “¡Oh, esto no está bien! ¡Ay, esto es malo para mí! ¿Por qué son así las cosas? ¿Qué he hecho yo para merecer esto?”. Bueno, pues seguramente algo has hecho [Risas]. Con seguridad has hecho algo para estar en esta situación. Si estoy experimentando una situación es porque yo he creado las causas. Hasta aquí está claro, ¿no? Por lo tanto, lo primero es que no hay razón por la que enfadarse. Esto debe quedar claro, ¿de acuerdo?

Nuestros valores a través de los paradigmas culturales

Pasemos a otro punto: la importancia que damos a las cosas repercute en nosotros. Básicamente hay dos maneras de ver la vida. La primera es nuestra forma moderna occidental (no moderna sino occidental; en realidad no es ni siquiera moderna, porque desciende de los griegos), la cual es lineal. Vemos la vida de manera lineal, que es desde el punto A al punto B. ¿Cuál es el punto A? El nacimiento ¿Y el punto B? La muerte. Puede haber un punto C, el cielo, o el infierno, pero generalmente no nos preocupamos mucho del punto C, normalmente pensamos solo en el punto A o en el B. Por consiguiente nuestra vida es lineal. ¿Qué es lo verdaderamente importante en un sistema de creencias lineal? Es la suma de nuestras realizaciones, es lo que hacemos entre el punto A y el B. Es lo que yo construyo, lo que yo conquisto. ¿Cuáles son algunos ejemplos de esto? La prioridad en la vida es hacer dinero, tener una buena carrera, crear cosas que no se hayan pensado antes, construir, inventar y así sucesivamente.

El otro sistema es un sistema de creencias circular, cíclico. En un sistema cíclico no hay punto fijo A ni punto fijo B porque siempre estamos encontrándonos estos puntos una y otra vez. Lo importante en un sistema cíclico no es lo que hacemos sino lo que somos. Por lo tanto en el primer sistema la importancia se le da a lo que hacemos de manera lineal. En un sistema cíclico lo que somos es lo más importante. El antiguo paradigma cultural indio, del cual el budismo forma parte, es cíclico. Antes del budismo ya había un sistema cíclico en la India. Porque la vida no es una, sino infinitas. Nacemos, renacemos, luego morimos de nuevo, luego renacemos y así sucesivamente. Entonces ¿qué es lo importante? Lo que somos, no lo que hacemos.

Hace tiempo escuché una pequeña historia que me gustaría compartir con vosotros; es muy agradable. Es una historia que

Alejandro Magno contó de Macedonia. Estaba en el norte de la India, actualmente Pakistán, cuando se encontró con un hombre que meditaba en lo alto de una roca. Este hombre estaba desnudo, así que le llamó “Gymnosoft”, que significa, hombre sabio desnudo. Miró al hombre pues le producía curiosidad y le preguntó: “¿Qué haces?” A lo que el hombre respondió: “Estoy contemplando la nada” Luego el meditador miró a Alejandro y le pregunto: “Y tú, ¿Qué estás haciendo?”, a lo que Alejandro respondió: “Estoy conquistando el mundo”. Y los dos se echaron a reír. El meditador le dijo: “¡Qué inútil es conquistar el mundo!, ¿Qué objetivo tiene? ¿Que utilidad tiene?”; “¡Yo qué se! En realidad es más trabajo, mas dolores de cabeza, ¿verdad?”; “Tú conquistas el mundo y luego ¿qué?” [*Risas*] Entonces Alejandro miró al meditador, y dijo: “Qué pérdida de vida, ¡contemplar la nada! ¡Tú no estás haciendo nada!” Alejandro creía en una sola vida, y creía que lo que hacía era lo importante. El meditador creía en muchas vidas y lo que era importante era en lo que él se convertía.

¿En cuántas vidas nos hemos enfadado? pensarlo, ¿Cuántas veces os habéis enfadado por algo que no tenía nada que ver con esta vida? Nunca, probablemente. Si pensamos en lo que continúa de vida en vida y si le damos prioridad a lo que continúa después de nuestra muerte no hay razón alguna en enfadarse porque todo es momentáneo y sólo conseguimos dañarnos cuando nos enfadamos.

Debemos comprender lo que queremos y lo que estamos haciendo para conseguir lo que queremos. Quiero ser feliz y el enfado no me está ayudando a conseguirlo. Sólo me ayuda a sufrir más, a estar más solo, ¿no? E incluso cuando cambio mi actitud, mis amigos no quieren ser más mis amigos porque están hartos. Quizás mi cuerpo también esté harto y la enfermedad se está manifestando por sí sola.

Cuando surgen los problemas, pon tu energía en encontrar la solución

Alguien puede preguntarme: “¡Oh, pero ¿tengo que aceptar todo lo que ocurra?” Si. ¿Qué queremos decir con aceptar? Significa... Usemos una metáfora otra vez para simplificarlo: Me encuentro en mitad de la carretera. Un coche va a atropellarme, ¿Vale? ¿Qué hago? Empiezo a preguntarme: “¿Por qué viene el coche en esta dirección? ¿Por qué el conductor no respeta la luz roja? ¿Apunto la matrícula o me quedo solo mirándola? No. Lo que hago es decir: “Vale, el coche se dirige hacia mí y ¡tengo que quitarme de en medio!” Por lo tanto, aceptar significa poner nuestra energía en la solución y no en el problema. Cuando nos enfadamos ponemos nuestra energía en el problema, ¿No? Cada problema tiene una solución. Si no hay solución, ya no es un problema [Risas] ¿Es un problema que el sol se ponga? No me gustan las puestas de sol, por lo tanto es un problema. No es un problema porque esto no tiene solución. Igual que Shantideva, un gran maestro indio, dijo en *Guía para la forma de vida del Bodhisattva*¹:

“Tienes un problema y tienes la solución, ¿para qué enfadarte si tienes la solución?, ¿Para qué sufrir? Tú tienes una solución.

“Tienes un problema y no tienes una solución, ¿para qué sufrir? si no tienes una solución”.

Esto significa que algunas veces sólo tenemos que tener una actitud mas simple en la vida. Respeta la realidad. Respeta la interdependencia. Respeta las causas, condiciones y los resultados.

¹ Capitulo 6, v. 10

Los cuatro pasos para eliminar el enfado

Ahora hemos llegado a un punto importante: alguien puede decir: “Sí, comprendo que no es bueno enfadarse, pero ¿cómo me las arreglo para no hacerlo? Yo no quiero enfadarme, pero sí me enfado ¿Estoy ahora enojado? No, ¿Significa esto que no tengo ira? No. Dame un motivo por lo que enfadarme y veremos si me enfado o no ¿cómo entrenarnos para no enfadarnos más? ¿Cómo podemos eliminar el enfado? Os daré cuatro pasos, ¿de acuerdo? Si los seguís, funcionan muy bien. Sólo con saberlos no sirven de nada. Es como ir al doctor, leyendo solo la receta no se nos cura la enfermedad. Debemos tomarnos los medicamentos, tenemos que hacer los ejercicios y seguir la dieta recomendada, ¿verdad? Así que si queremos eliminar la ira tenemos que seguir estos cuatro pasos. Hay también otros métodos pero estos pasos funcionan bien.

Primer paso: Comprender lo dañina que es para nosotros la ira

El primer paso es comprender. Comprender lo nociva que es para nosotros la ira. Tenemos que repetir esto una y otra vez hasta que no tengamos dudas, hasta que tengamos claro que no hay razón alguna en el mundo para que nos enfademos. Para comprenderlo debemos analizarlo y hablar con la gente. Podemos hacerlo mientras estamos sentados meditando o podemos ir corriendo, paseando, nadando... Imaginemos una persona a la que tenemos que explicar por qué no es bueno enfadarse. Imaginemos que esta persona no quiere comprender, así que tenemos que encontrar razones por las que no es bueno enfadarse. Al hacer esto, analizamos exactamente por qué no es beneficioso enfadarse desde perspectivas diferentes. Una vez que tengamos esto claro pasamos al paso dos.

Segundo paso: Recuerda las razones por las que no deberíamos enfadarnos. Familiarizarse con la paciencia y aplicar el antídoto de la ira.

En el segundo paso necesitamos estar sentados para meditar (también podemos hacer esto mientras paseamos, nadamos o nos dedicamos a cualquier otra actividad, incluso estando tumbados, pero lo mejor es que estemos sentados meditando). Así que nos sentamos, observamos nuestra respiración, relajamos la mente, seguimos la respiración durante unos minutos hasta que veamos que nuestra mente está presente en el momento presente. Evocamos las razones por las que no deberíamos enojarnos. Nos acordamos de lo dañina que es la ira para nosotros, lo infantil que es enfadarse, lo ignorante que es enojarse. Luego escondemos en un rincón la mente que ha comprendido todo lo anterior. Es como si la mente que comprende por qué no deberíamos enojarnos estuviera escondida detrás de la cortina. Luego nos imaginamos una situación que nos enfada, ¿vale? pero la imaginamos bien en detalle, hasta que lentamente empezamos a ver cómo surge la ira. Entonces cuando esto ocurre, salimos de nuestro escondite y decimos, “¿Qué haces? Esta no es la manera correcta de actuar. Sólo estás creando más sufrimiento para ti mismo” Luego evocas todas las razones que vimos antes por las que no enfadarse. Ante el motivo de nuestro enfado, empezamos a calmarnos y generamos una actitud opuesta, que es la de aceptación, compasión, amor, generosidad, humildad, dependiendo de la situación. Estamos solos, no hay nadie más. Solo y con nuestra visualización, imaginando esta situación que en realidad no está ocurriendo. Pero a través de nuestra imaginación transformamos y creamos una actitud opuesta. Así pues, terminamos el paso número dos.

Tercer paso: reduce la ira calmándote en su presencia o intentando evitarla cuando aparece

Cuando sentimos que aparece la ira, porque tiene olor, podemos sentir cómo se acerca lentamente, es como un sonido lejano que se acerca, no aparece de un instante a otro. Así que cuando vemos que se acerca, la cortamos ¿cómo? Recordando por qué no es buena para nosotros, recordando todo el daño que nos produce y lo que hemos hablado antes. Al principio la ira vencerá. Una vez que esté ahí no hay nada que hacer. Lo único que se puede hacer es respirar, puedes coger un objeto como un mala, un rosario, o puedes usar tus dedos para contar. Inhala, exhala y cuenta 108 veces. Puedes decir: “Antes de que me enfade necesito contar” o: “Ahora voy a contar hasta 21” así que (respira, expira) Uno, (respira, expira) Dos, tres, cuatro, cinco...Te sentirás mejor.

Por ejemplo, la gente dice que cuando se está nervioso un vaso de agua ayuda ¿no? ¿Cómo bebemos agua cuando estamos nerviosos? Nos la bebemos de un trago y después decimos “Aaah” (suspiro), no es el beneficio del agua, es el beneficio de la respiración porque sin respirar no podemos beber todo el vaso. Cuando estamos enfadados la respiración se concentra en el pecho (señala la parte superior del torso) así que debemos intentar respirar un poco más profundamente, con la barriga, si sabemos cómo aplicar esta técnica de respiración más profunda. Es posible que incluso sabiendo que la respiración nos calma, no queramos hacerla. Recuerdo haberle dicho a un amigo que estaba muy enfadado: “Vale, respira, respira, observa tu respiración, inhala, exhala” pero él me respondió: “¿Por qué tengo que respirar? ¡Mira lo que ha pasado!” No podemos meditar sobre la ira cuando estamos enfadados ¿Por qué? Porque siempre tenemos razón.

Paso cuarto: Nunca justifiques la ira

Cuando aparece la ira, mas tarde o más temprano se irá. Nunca la justifiques “Oh me enfadé, se que está mal pero... Si esa persona no hubiese dicho eso, no me hubiera enfadado. Si las cosas no fueran así, no me enfadaría, así que no es culpa mía, ¡sólo soy una víctima!” Imagínate a la ira. Me gusta imaginármela como un pequeño monstruo que está durmiendo en nuestro interior. Cuando se presenta una situación molesta, no nos gusta como habla alguien o algo desagradable sucede, es como si con un palo se empezara a molestar al monstruo y entonces él quiere salir. Si somos capaces de mantener al monstruo a raya, de controlarlo, podremos mantenerlo en su sitio. Pero una vez que ha salido, que campa libre por sus fueros, ya solo podremos esperar a que regrese. Tenemos que esperarle porque no tiene otro sitio al que ir. Pero cuando el monstruo vuelva ¿qué le decimos? “Oh ¿por qué le hiciste daño a esa persona? Bueno, no era culpa tuya, te había pegado con un palo. Venga, vuelve, monstruo, pobrecito...” ¿Tengo razón? entonces la próxima vez volverá con más fuerza.

Por lo tanto nunca justifiques la ira y no te sientas culpable. Creo que por nuestra mentalidad Occidental esto es más difícil. Tenemos un sentimiento de culpa muy fuerte y arraigado. En tibetano, ni siquiera existe una palabra para designar la “culpa”. Tengo que decirme: “Me enfadé” y luego: “Vale, estaba equivocado, tengo que tener más cuidado, no debería actuar así”.

Resumamos los cuatro pasos:

El primer paso: comprender. El segundo paso: familiarizarse con la paciencia aplicando el antídoto ahí donde se encuentra el veneno. No podemos meditar sobre la paciencia y el amor de manera abstracta y solo pensando: “Oh la ira no es buena,

¿de acuerdo?” Tenemos que observar nuestra ira, observarla directamente a los ojos y ahí es donde tenemos que aplicar el antídoto. Este es el paso número dos. El tercer paso: ¡Intentar permanecer tranquilos cuando nos enfadamos! Intentar eliminar la ira cuando empieza a manifestarse. El cuarto paso: Esto es muy importante, nunca justifiques tu ira. El más importante de todos: ¡Hazlo!

Me gustaría concluir con una frase enseñada por un gran maestro. Primero lo diré en tibetano [*hablando tibetano*] sería algo parecido a esto:

“Pensando en hacerlo, pensando en hacerlo, pasaron 20 años”

“No pude hacerlo, no pude hacerlo, pasaron 20 años”

“Oh, ¿por qué no lo hice? oh, ¿por qué no lo hice? pasaron 20 años”

“De esta manera pasaron 60 años”

“Esta es la biografía de una vida vacía”

Significa: Si queremos hacer algo, debemos hacerlo hoy. Hoy es el futuro del ayer y el pasado del mañana. Cuida el hoy. Así que por favor no digas: “No quiero enfadarme”, queriendo decir: “En algún momento, un día de mi vida, no quiero enfadarme más” Por el contrario puedes decir: “Voy a hacer algo ahora para no enfadarme” En cualquier palabra que digamos, cualquier elección que hagamos, cualquier pensamiento que tengamos, estaremos tomando una dirección. Queremos ser felices, no queremos sufrir, hagámoslo con sabiduría, de manera inteligente. Uno de las mejores maneras es no enfadándose.

Hagamos un descanso de 5 minutos [*oraciones cortas de dedicación*]

La comprensión a través de la meditación

[Oraciones preliminares]

Tenemos muchas condiciones positivas para practicar el budismo en Occidente: tenemos tiempo, somos inteligentes, tenemos acceso a libros y profesores, pero hay un punto importante que a menudo nos bloquea e interfiere. Intentemos comprenderlo: primero, la comprensión de algo no es suficiente. Nuestra mentalidad nos hace creer que hemos comprendido algo por completo, pero no es suficiente. Ya sabes, hay una distancia grande entre la cabeza y el corazón y para realizar algo tenemos que comprender con el corazón; por eso debemos meditar, por eso las cosas toman tiempo. No porque diga: “Oh no es bueno enfadarse” que a partir de mañana no voy a enfadarme. Recuerdo que cuando era niño, un día mi padre se acercó muy feliz diciéndome: “¡Ahora he entendido las causas de mi sufrimiento! Es mi ignorancia, mi ira, mi apego, a partir de ahora todo irá bien” Cinco minutos más tarde estaba gritando al haber ocurrido algo en la casa. Por lo tanto, la comprensión no basta, es buena, es necesaria pero no basta.

Nuestra mente tiene una cualidad muy especial: aquello que le enseñamos, lo sigue. Lo que le enseñamos a la mente, la mente lo sigue. Es como aprender a tocar un instrumento. Digamos que me gustaría aprender a tocar el violín, ¿basta solo con aprender la teoría? puedo leer muchos libros sobre cómo tocar, puedo ver muchos videos ¿Sabré tocar el violín? No. Lo que necesito hacer es coger el violín, colocarlo entre mis manos y tocar. ¿Cuántas hora de práctica hasta producir un sonido agradable? ¿Cien horas, quinientas? Muchas horas, ¿verdad? Y cuanto más toque mas fácil será, hasta el momento en que el instrumento se convierta en una extensión de mi cuerpo y no necesite pensar qué movimiento hacer porque se ha convertido en algo natural, espontáneo ¿Por qué? Porque lo he repetido tantas veces que se ha convertido en algo natural.

Pereza y autoestima

Hay cuatro tipos de pereza. El primer tipo de pereza: “¡Oh! Cuanto necesito meditar para eliminar la cólera. Pero estoy tan cansado; no quiero hacerlo hoy. Soy perezoso.” El segundo tipo: “¡Oh! Cuanto necesito meditar en la paciencia para eliminar mi ira; lo haré más tarde; ahora estoy ocupado.” Lo posponemos, justificando que lo haremos “más tarde”. Pero más tarde, nunca lo hacemos. El tercer tipo de pereza: “¡Oh! Es importante meditar. Necesito meditar para eliminar mi cólera, pero tengo tantas cosas que hacer ahora. Necesito ir a trabajar, ir a comer, ver la televisión, después estaré tan cansado y tendré tantas cosas en la cabeza que tendré que irme a dormir...” Tengo algo que hacer, así que no puedo meditar. Esta es la pereza en la que encuentro algo inútil que hacer, para no hacer algo útil. El cuarto tipo de pereza: “Quiero eliminar la cólera, pero no soy capaz. No soy lo suficientemente bueno. Me encantaría, pero no puedo hacerlo” ¿Veis? Nos menospreciamos con el fin de no hacer algo.

Si queremos hacer algo, deberíamos empezar por el principio. Siempre hay algo que podemos hacer, hacer que ocurra. Nunca es demasiado tarde. Necesitamos creer en nuestra capacidad, creer en nosotros mismos. Buda dio innumerables enseñanzas, y las dio por una sola razón: nosotros podemos ponerlas en práctica, podemos realizarlas. Él no nos habría enseñado algo que estuviera fuera de nuestro alcance. ¿Es posible eliminar la cólera? Sí. ¿Es fácil? No. ¿Es fácil seguir viviendo con cólera? No, luego es mejor poner esfuerzo en eliminarla, ¿verdad? Así que no hay excusas.

Un reconocido maestro llamado Gueshe Ben Gungyal, fue antes de convertirse en monje, jefe de banda en la región sureste de Tíbet. Era una persona muy directa. Hay un dicho en esta región, “un hombre que no puede matar a otro hombre, no es un hombre”, lo cuento para dar una idea sobre el tipo de región de Tíbet.

Después de muchos años, se arrepintió de su estilo de vida pasada y se fue a un monasterio.

A veces estaba sentado solo en la habitación y tomaba un palo que usaba para luchar; lo elevaba y gritando: “¡No vengas a mí! ¡Soy más fuerte que tú y te voy a romper la cabeza en pedazos!” ¿Qué estaba haciendo? Cuando sentía la cólera surgir, decía, “cólera, soy más fuerte que tú. No muestres tu cara. Te voy a destruir.” Cuando sentía que los celos llegaban, decía: “soy más fuerte que tú”. Tenía una gran autoestima.

Tal y como Gueshe Ben Gungyal, no podemos dejar que surja ni la sombra de la cólera. En cuanto veamos que comienza a manifestarse, tenemos que golpearla. Hay dos maneras de hacerlo. Una es siendo duros con nosotros mismos, criticándonos diciendo: “¡Esta no es la manera de hacerlo!” La segunda es más amable: nos abrazamos y mostramos compasión por nosotros mismos. Como cuando un niño hace algo mal y le decimos: “estás equivocado”, o podemos tomar al niño y abrazarlo diciéndole: “Sí, esto está mal, pero puedes hacerlo mejor” ¿Ok? Lo que no debemos hacer es justificarnos. Si empezamos a observar diariamente nuestros pensamientos y nuestras palabras, en ese momento podemos marcar la diferencia, podemos crear un cambio en nuestras vidas.

Normalmente, cuando preguntamos a alguien, “¿Qué haces en tu vida?” Nos contestan: “¡Oh! Soy doctor, Soy abogado, limpio las calles”, ¿Verdad? Yo preferiría una respuesta distinta: “Lo que hago en mi vida es desarrollar amor, eliminar la cólera, desarrollar sabiduría, aprender a amarme más, aprender a amar a los demás, estas son mis prioridades en la vida. Claro que necesito pagar mis facturas, necesito comer, tener ropa en mi armario, para ello tengo un trabajo y pago mis gastos, hago esto o aquello, pero eso no es el enfoque principal que doy a mi

vida”. Si el ser más pacíficos y tranquilos fuera nuestro objetivo principal en nuestras vidas diarias, pondríamos esfuerzo en lograrlo, ¿Verdad?

Hay algo importante que necesitamos recordar: no deberíamos intentar escapar de situaciones incómodas sino aprender a pensar de manera diferente. Dejadme daros un ejemplo. Hubo un gran maestro indio en Tíbet llamado Atisha que vivió a principios del siglo XI. Fue uno de los de más importantes maestros que llegaron a Tíbet. Cuando llegó trajo consigo a su cocinero. Quizás sabía como era la comida tibetana, así que trajo consigo a su cocinero de la India. *[Risas]* Pero el cocinero tenía un carácter muy difícil: ansioso, agresivo y muy desagradable. Tras algunos años, algunos discípulos de Atisha le dijeron: “¡Oh! gran maestro, ¿Porqué no enviamos al cocinero de vacaciones a India?” En aquella época, ir de vacaciones a la India se entendía como: un año para ir, un año para estar y un año para volver. Atisha no contestó. Entonces ellos dijeron: “puede que él haya estado trabajando demasiado duro. Quizás debería hacer un retiro. ¿Un retiro en solitario de tres años?” Atisha los miró y les preguntó: “¿de quién me estáis hablando? ¿Estáis hablando de mi maestro de la paciencia?” *[Risas]*

Sin un objeto de cólera, no se puede practicar la paciencia, ¿no creen?. Hubo una vez un monje haciendo un retiro de meditación. Un maestro se acercó a conocerle y le preguntó: “¿sobre qué meditas?” y el monje le contestó: *[con voz serena]* “estoy meditando en la paciencia”. “Muy bien”, dijo el maestro. Le escupió en la cara, le golpeó y pateó la espalda, sabiendo que el monje podría intentar devolverle los golpes, se acercó a él de nuevo, y le dijo: “¡Recuerda, sin objeto de rabia, no puedes practicar la paciencia!”

Creando espacio cuando es necesario

En nuestra vida diaria tenemos maestros de la paciencia, pero ellos no nos hacen daño, nos muestran la ira que tenemos dentro y que no vemos por nosotros mismos. Si yo no tengo ira, nada me hará enfadarme. El objeto de ira es como un espejo mostrándome a mí mismo. Así que, si queremos estar tranquilos, no necesitamos escapar del objeto de ira sino actuar de manera diferente. Cuando no estamos listos para ello, podemos crear distancia pero nunca debiéramos huir.

Algunas personas dicen: “¡Ah! Pero ¿cómo trato con la gente que se enfada conmigo?” Una vez un hombre fue a ver a Buda. Estaba muy enfadado y empezó a gritarle: “¿Quién te has creído que eres para ir por ahí dando lecciones a la gente?” Buda le escuchó y le hizo una pregunta: “Si tu das un regalo a alguien y esa persona no la quiere, ¿a quién le pertenece?”. El hombre dijo: “A quien regala. Si tú me das un regalo y yo no lo quiero, ¿a quién pertenece el regalo? Te pertenece a ti, ¿no es así? Para que un regalo sea mío, hace falta que lo acepte”. Entonces, Buda le dijo: “Tú me estás dando tu ira. Yo no la quiero. Guárdatela para ti. No necesito cargarla sobre mí. No necesito luchar contra ella. No necesito jugar tu juego. Así que elijo quedarme en mi propio espacio. Puedo actuar con compasión. Siento que tengas esta actitud y deseo que encuentres una manera para superarlo”. Pero cuando vemos que una situación violenta, verbal o a veces física, se repite una y otra vez, necesitamos crear distancia. Porque aún no somos un Buda. Necesitamos crear distancia para no generar también ira. Si estamos en una situación y vemos que es demasiado difícil de tratar podemos crear una distancia de seguridad. No necesitamos huir, pero podemos crear algo de distancia. Si en ese momento fuera tan difícil de superar, entonces creamos algo de distancia.

Una vez Lama Gangchen me dio una enseñanza muy simple, llamada “la caja espacial”. Digamos que yo experimento una situación desagradable, por ejemplo, hablo con alguien y no me gusta como me habla. En cuanto termine, pongo la experiencia en la caja en el espacio, la cierro y paso liberado a la siguiente situación. Cuando y si la necesito, puedo volver, abrirla y resolverla; luego, la cierro de nuevo y voy a la siguiente situación.

Tenemos un dicho en Brasil: “Uma coisa é uma coisa e uotra coisa é uotra coisa” quiere decir, “una cosa es una cosa y otra cosa es otra cosa” ¿Se entiende? Tengo un problema contigo, no tengo necesariamente que tener un problema con él. Esta situación terminó, la encerramos en la caja y pasamos a lo siguiente. Tú puedes tener dos, tres, cuatro, cinco cajas, pero no pongas los problemas en la misma, porque entonces se mezclan y después no sabemos cómo encontrar una solución.

Así que tenemos muchas cajas donde podemos poner el problema, encerrarlo y después de un tiempo olvidarlo. Cuando volvemos y lo abrimos ya se ha ido. En cambio, si nos hubiéramos quedando mirándolo todos los días, se hubiera magnificado. Así que tengan listas sus cajas espaciales. Cuando somos incapaces de evitar enfadarnos, tomamos ese sentimiento, ese problema y lo ponemos en una caja para después de un tiempo retomararlo. Recuerda no mezclar las cosas, sino un problema crea otro. Un pequeño ejemplo sobre esto: tengo un amigo que me dio muchas cosas buenas, pero también me puso en situaciones muy difíciles. Él hizo cosas que no fueron buenas para mí, me hizo daño. Así que, ¿qué sentimientos debería de tener hacia él? ¿Es un amigo o un enemigo? Estoy agradecido por las cosas buenas que él hizo y creo distancia por las cosas negativas, aunque siga sintiendo gratitud; son cosas distintas. Una cosa es una cosa, otra cosa es otra cosa. No puedo poner todo en el mismo

cazo ¿Verdad? Y luego nos enfrentaremos a ello en un futuro. Recordad una cosa: Todo es impermanente, incluso nuestros problemas. Nuestros problemas terminarán, cambiarán, sólo necesitamos esperar. Visto que tenemos que seguir adelante, no nos podemos destruir, no podemos dañarnos porque las cosas no sean de la manera que nosotros queremos que sean. Debemos poner energía en resolver el problema, pero cuando no es posible, debes relajarte. Decimos: “¡Ok!”, lo ponemos en una caja y la vida continúa.

Desarrollando cualidades duraderas

Creo que podemos seguir muchos métodos para eliminar la ira, pero mientras estemos aferrados a nuestra propia manera de ver la realidad y pensemos que los demás están equivocados, no seremos capaces de superarla. Así que necesitamos observar qué es lo que nos produce atracción y cómo nos aferramos a la realidad como si esta fuera algo objetivo. La realidad es subjetiva, pero creemos que es objetiva. Este es un punto importante.

Otro punto importante que todos conocemos, pero no nos gusta recordar, algo tan simple como que vamos a morir. ¿Cuándo? No lo sé. ¿Hay otra elección? No. En el momento de la muerte, ¿qué puede ayudarnos? ¿El dinero? No, ¿La gente? En realidad no. Justo antes de morir sí, pero cuando estamos muriendo, estamos solos y no hay nadie más. Lo único que puede ayudarnos en ese momento es nuestra estabilidad interna. Puede que esta vida sea larga (y deseo una larga y saludable vida para todos) pero nadie puede asegurarnos el que sea larga y saludable ¿Verdad? Puedo decir que tendré una vida muy larga, viviré hasta los 100 años pero ¿puede alguien asegurarme que tendré una buena salud? No ¿Puede alguien asegurarme que tendré una situación económica buena y estable? No. Y sobre mis amigos,

¿puede alguien asegurarme que tendré muchos amigos? No. Incluso los amigos cambian; así que, ¿dónde puedo poner hoy mi energía para que me ayude en el futuro? ¿En el cuerpo? No. ¿En lo material? No ¿En la gente que me rodea? No. ¿En mi imagen? ¿En lo que la gente piense sobre mí? No. ¿Dónde?

Si aprendemos a eliminar nuestra ira, si desarrollamos más paciencia, no importa si estoy sano o enfermo, si soy rico o pobre, si estoy solo o con mucha gente, amigos o enemigos, la paciencia me ayudará. Tener amor me ayudará. Ser humilde me ayudará. La generosidad me ayudará. La estabilidad me ayudará ¿Ok? La satisfacción me ayudará. La alegría me ayudará. Si ponemos hoy la energía en estas cualidades, seguramente nos beneficiaremos de ello en el futuro. No importa lo que ocurra, nadie puede quitárnoslo, nadie puede robárnoslo, ¡Ni la crisis económica! Soy el único que puede elegir si tirarla o guardarla. Es en lo que nos trae beneficios a largo plazo donde debemos concentrar nuestra energía.

Hoy hemos hablado sobre la ira. Lo mismo se puede aplicar a los celos, envidia, apego, avaricia. La ira tiene muchas caras como por ejemplo la aversión: veo a alguien que pienso sea físicamente atractiva. No la conozco, nunca la he visto antes. ¿Qué siento hacia esa persona? ¿Atracción, aversión o indiferencia? Atracción, porque me gusta la forma. Después veo alguien y pienso que es fea. ¿Cómo veo a esta persona? ¿Qué siento hacia esa persona? ¿Atracción, aversión o indiferencia? Lo siento, pero aversión. La aversión crece en la ira. Así, quizás, nosotros no somos el tipo de personas que se enfade fácilmente pero tenemos aversión que se acumula dentro. Necesitamos eliminar eso también. Otra cara de la ira es el resentimiento que guardamos dentro. ¡Dejadlo ir! Lo que se ha ido se ha ido.

Estando en el presente

Necesitamos vivir en el presente. ¿Qué tenemos hoy del pasado? La memoria. ¿Por qué guardar malos recuerdos? No debemos estar aferrados al pasado ¿Ok? Con amor y compasión hacia nosotros mismos, necesitamos aceptar que se fue, que es pasado. Cuando tengamos ira sobre algo que ocurrió en el pasado, es como sufrir una vez más por algo que nosotros ya sufrimos. Es como “Re-sufrir”. Después también tenemos el “Pre-sufrir”... [Risas] Tenemos tres tipos: Está el sufrimiento, re-sufrimiento (sufres de nuevo), y después el pre-sufrimiento (nada ha ocurrido todavía, pero ya estamos preocupados sobre las posibilidades de que algo suceda). “Quizás esto ocurrirá... Hoy cuando llegue ocurrirá eso... y esta persona dirá esto y eso...” Nada ha ocurrido, todo está en nuestra cabeza. Así que necesitamos vivir en el presente. Si somos capaces de traernos al presente, gran parte de nuestra ira se irá, porque está la mayoría de las veces relacionada con el pasado o el futuro.

Estar en el presente es muy útil pero, ¿Cómo podemos estar en el presente? Observa la respiración, siente el cuerpo ¿Ok? ¿Puedes sentir el peso de tu cuerpo en la silla? Puedes sentir la ropa en tu piel, puedes sentir la temperatura del aire, el movimiento de tu cuerpo cuando respiras ¿Verdad? Observando el cuerpo, logras conectarte con el presente. Hacer esto tres veces al día, nos ayuda a ser más objetivos, así, no nos perdemos en el futuro o el pasado.

Una vez un hombre se acercó a Buda y le preguntó: “¡Oh, Buda! ¿qué haces?” y Buda contestó: “Mis discípulos y yo, caminamos, nos sentamos, y comemos.” Entonces el hombre le miró y le dijo: “Yo también camino, yo también me siento y yo también como. ¿Qué tiene de especial eso?” Entonces Buda le contestó: “Cuando yo camino, estoy caminando, cuando yo

me siento, estoy sentado, cuando yo como, estoy comiendo. Esa es la diferencia.” Normalmente, cuando hacemos cualquier cosa, nuestra mente está ocupada en otra, está dando vueltas. Cuando nos sentamos, nuestra mente no está ahí, está ocupada en otras cosas. En lugar de eso, necesitamos estar presentes en el presente ¿Ok?

Agradecimientos

Quisiera dar muchas gracias a todos. “Merci beacoup pour la traduction”. Estoy muy agradecido a todos por venir y por escuchar. Me agrada el que hayas estado aquí conmigo con vuestra mente y vuestro corazón. Dar la gracias también a Arlette quien siempre organiza estas enseñanzas a lo largo del año.

Ahora, haremos una dedicación final y mañana explicaré los fundamentos principales del budismo, de la filosofía budista y cómo podemos ponerla en práctica en nuestra vida diaria.

Oraciones de dedicación

**yetsun lame ku tse rabten chin
namkar trinle chog chur kye pa dan
lobsang tenpe dro me sa sum gyi
dro we mun sel tag tu ne gyur chig**

Pueda el santo maestro tener una larga vida. Que las actividades iluminadas sean ampliamente difundidas en las diez direcciones y pueda el resplandor de las enseñanzas de Lama Tsong Khapa disipar constantemente el velo de la oscuridad que cubre a los seres de las tres esferas de la existencia.

**ñimo deleg tshen deleg
ñime gung yang deleg shing
ñintshen tagtu deleg pe
kon chog sum gyi yin gyi lob
kon chog sum gyi ngö drub tsol
kon chog sum gyi tra shi shog**

Al amanecer, al anochecer, por la noche y durante el día. Puedan las Tres Joyas concedernos sus bendiciones, puedan ayudarnos a obtener todas las realizaciones y colmen el sendero de nuestras vidas con muchos signos de buen auspicio.

Sobre Lama Michel Rinpoche

Lama Michel Rinpoche es un maestro budista de la tradición tibetana budista Ngalso Ganden Nyengyu bajo la guía espiritual de Lama Gangchen Tulku Rinpoche.

Nació en 1981, en San Pablo, Brasil. Fue reconocido a los 8 años como un Tulku (una reencarnación de un Lama budista tibetano) y a los 12 ordenado como monje. Durante doce años, recibió formación en prácticas y filosofía budista en la Universidad Monástica de Sera Me, en el sur de India. Continúa sus estudios con visitas anuales en el Monasterio de Tashi Lhumpo en Shigatse, Tíbet, China.

Desde el 2004 reside en Italia, dedicando su vida a servir a su Guru, Lama Gangchen Rinpoche y generosamente compartiendo sus experiencias y conocimientos de manera formal e informal como conferencias, enseñanzas, retiros, visitas escolares.

Bajo la guía de Lama Gangchen Rinpoche dirige diversos centros budistas como Kunpen Lama Gangchen en Milan, Centro de Meditación y curación Albagnano en el Lago Mayor, Italia y el Centro De Dharma de Paz en San Paolo, Brazil.

Para mas información, enseñanzas online y en directo visita:



ahmc.ngalso.net



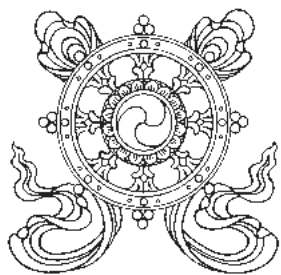
kunpen.ngalso.net

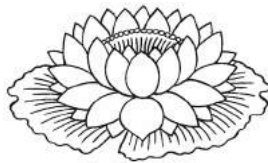


[youtube.com/
ngalsovideo](https://youtube.com/ngalsovideo)



[soundcloud.com/
ngalso](https://soundcloud.com/ngalso)





Impreso con papel certificado 100% reciclado y biodegradable
en Albagnano Healing Meditation Centre, Italia, 2016



KUNPEN LAMA GANGCHEN

INSTITUTE FOR THE STUDY AND DISSEMINATION OF VAJRAYANA BUDDHISM IN THE WEST

— Affiliated with the Italian Buddhist Union —

MILAN

Via Marco Polo, 13
20124 Milano (MI) Italy
Tel +39 02 29010263
kunpen@gangchen.it
kunpen.ngalso.net

ALBAGNANO • LAKE MAGGIORE

Via Campo dell'Eva, 5
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italy
Tel +39 0323 569601
reception@ngalso.net
ahmc.ngalso.net

ENTORNO DE PAZ

Parque Nicolás Salmerón, 56 bajo
04002 Almería - España
Tel. +34 626509216 / +34 639423289
entornodepaz@yahoo.es
entornodepaz.org