

Lama Michel Rinpoche

Cómo usar la mente para ser feliz

enseñanzas transcritas

De manera amena, divertida y casi sin darnos cuenta, Lama Michel Rinpoche nos enseña a través de sus anécdotas, las bases y el corazón de las enseñanzas y filosofía budistas. Qué es la felicidad, cuáles son las claves y cómo usar la mente para conseguirlo, son algunos de los puntos que nos expone con sabiduría y originalidad.

Lama Michel Rinpoche

Cómo usar la mente para ser feliz

Transcripción de enseñanzas del 18 de Mayo 2017
en el Instituto de Estudios Portuarios de la ciudad de
Málaga

Lama Gangchen



Peace Publications

Lama Michel Rinpoche

Cómo usar la mente para ser feliz

Conferencia

Transcripción de enseñanzas del 18 de Mayo 2017 en el Instituto de Estudios Portuarios de la ciudad de Málaga

Transcripción y edición para lectura: Virginia, Rocio y Jose Antonio Blanco.

Gráfica: Renata Reis

1ª edición española, Julio 2018

©2018 Kunpen Lama Gangchen

kunpen.ngalso.net

Lama Gangchen Peace Publications

lgpp.org



Lama Michel Rinpoche

Indice

Agradecimientos	6
Oraciones preliminares	7
El punto de partida	11
Proyecciones de la felicidad	14
Cuanto más tengo más quiero y cuanto más quiero menos tengo	20
Lo material a nuestro servicio.....	23
Los recursos interiores: La aceptación	24
Nadie es capaz de percibir algo independientemente de si mismo.....	29
Con el hábito, del cuerpo a la palabra y de la palabra a la mente	31
Meditación sobre el amor	34
Las seis perfecciones	38
Conclusión final	45
Oraciones de dedicación	48

Buenas tardes, antes de empezar quería dar las gracias a todos por estar aquí. Gracias por el esfuerzo y la buena voluntad y gracias a todos los que han organizado haciendo posible este momento.

Voy a hablar en *italo-portuñol* [*italiano -portugués*]; la verdad que nunca tuve la oportunidad de estudiar español pero hablando portugués e italiano, mezclo los dos y creo que se me entiende. Así que cualquier cosa que no se entienda, decidme y así también aprendo.

Antes de empezar, quería hacer una pequeña oración que hago siempre. No importa donde esté, en una escuela, conferencia, en un templo. Es una oración en la cual recuerdo a mis maestros, a los maestros de mis maestros, porque para mi la gratitud es muy importante. Si hoy hay algo que puedo compartir con vosotros es porque alguien me enseñó, me transmitió, sino no podría compartir nada. Es una oración muy pequeña; la primera parte está en tibetano, la segunda en sánscrito.

Para mí es un momento muy importante porque necesito antes de empezar algo, poder agradecer lo mucho que me han dado y su gran valor.

Oraciones preliminares

Oración y Mantra para pedir Bendiciones al Linaje del Guru

Oraciones preliminares

**lo chog sangpo pel gyur trashi pa
thub chen ten pe trinle yar ngo 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, beneficosa 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 HUNG HUNG**

Puedas otorgarnos los siddhis mundanos y extraordinarios del precioso Guru Kyabje Trijang Dorje Chang y sostenedor del vajra, venerable

gran mente de excelsa sabiduría, portador del océano de las enseñanzas de Buda.

pha kyo kyi ku dang dag gyi lu
pha kyo kyi sung dang dag gyi ngag
pha kyo kyi thug dang dag gyi yi
don yer me chig tu yin gyi lob

Tu cuerpo ilimitado y mi cuerpo limitado, joh padre!,
Tu habla ilimitada y mi habla limitada, joh padre!,
Tu mente ilimitada y mi mente limitada, joh padre!,
Mediante tu bendición puedan tus tres sagradas y puras energías
volverse inseparables de las mías.

ma kyo kyi ku dang dag gyi lu
ma kyo kyi sung dang dag gyi ngag
ma kyo kyi thug dang dag gyi yi
don yer me chig tu yin gyi lob

Tu cuerpo ilimitado y mi cuerpo limitado, joh madre!,
Tu habla ilimitada y mi habla limitada, joh madre!,
Tu mente ilimitada y mi mente limitada, joh madre!,
Mediante Tu bendición puedan tus tres sagradas y puras energías
volverse inseparables de las mías.

OM MUNI MUNI MUNI MAHA SHAKYAMUNIYE SOHA

Hoy, no estoy aquí para enseñar nada. No quiero hacer una lección de budismo o algo parecido sino compartir con vosotros algunos conceptos, experiencias, ideas que a mi me ayudan.

Creo que el ser humano es muy parecido y lo que puede ayudarme a mí, probablemente en algún aspecto os puede ayudar a vosotros también.

No creo que pueda dar a nadie la llave de la felicidad, ni que exista una solución única, rápida...ni una píldora que se pueda tomar para ser siempre felices; pero existen pequeñas cosas, que podemos hacer y que nos ayudan a vivir mejor nuestra vida.

Como Armando dijo antes, soy brasileño y desde pequeño tuve la oportunidad de viajar a muchas partes del mundo. Cuando tenía 8 años estuve en India con Lama Gangchen *-Jose maría también estaba en ese viaje-*, mi familia. Fue un viaje increíble.

Con 10 años fui a Tíbet. Pude viajar durante todos estos años con Lama Gangchen por Europa, Estados Unidos, América Latina, África, Asia.

En todos estos lugares he encontrado a mucha gente de culturas y clases sociales distintas. Gente con niveles de educación muy alto, gente que no sabía ni leer ni escribir *-pero que quizás también fueran muy sabias-*.

Algo que siempre me tocó mucho es que siempre, no importa donde fuera, ni a quien encontrara, encontré algo común a todos: *todos queremos ser felices y nadie quiere sufrir*. Y lo mas increíble es que cada uno, sin excepciones, hace lo que hace pensando que es lo mejor para su propia felicidad. Por eso muchas veces, pensando que es lo mejor para nuestra felicidad hacemos cosas que crean más sufrimiento a nosotros y a los que nos rodean.

El deseo de ser feliz y el deseo de no sufrir *-que es más o menos lo mismo-* son distintos pero también tienen la misma

naturaleza. Es una fuerza interior. Todo lo que hacemos, en realidad, lo hacemos gracias a esa fuerza tan profunda.

No he encontrado la palabra en español que defina el término; *brama*, en italiano, es un deseo profundo, no conceptual, algo que viene con una fuerza interior muy profunda; es una fuerza que tenemos, es el deseo de no sufrir y el deseo de ser feliz.

La pregunta no es si quiero o no ser feliz, la pregunta es ¿Cómo hago para serlo? Pero antes de eso, existe otra pregunta *-a mi me gustan muchas las preguntas, creo que son más importantes que las respuestas-*.

Muchas veces nos quedamos ahí [*bloqueados*] y es porque no nos hacemos la pregunta correcta. Hoy en día vivimos en una época en la que nos encontramos con demasiadas respuestas y pocas preguntas.

Alguna vez me ha pasado, ponerme delante de Google y no saber qué escribir [*risas*], porque aunque hay un mundo de respuestas, no sabemos qué preguntar... Es un poco la metáfora de nuestro tiempo, tenemos mucha información pero no sabemos que preguntar. Por eso, a mi me gustan las preguntas.

Existe una pregunta muy simple, pero muy importante *-aunque no sea fácil encontrar la respuesta más correcta-* ¿Qué es la felicidad? Porque si es algo que tanto queremos... Bien, ¿Qué es entonces? ¿dónde la imaginamos? ¿cómo puede ser?

Una vez tuve que hablar sobre esto con niños en Brasil, en un contexto totalmente no budista en el que no podía usar términos budistas *-el tener que hablar para niños es muy bueno porque tienes que hacerlo de forma muy sencilla. Con los niños no te puedes esconder tras palabras complicadas-* .

Intentando explicar qué era la felicidad, observé los momentos en los que estuve feliz; me vino esta imagen. Y lo que encontré es

que para mi la felicidad son momentos, *-porque son momentos-* en los que no deseamos que nada sea distinto de cómo es.

Son momentos en los que finalmente está todo bien, en los que no tenemos que protegernos de nada, no tenemos que atacar, no tenemos que... simplemente está todo bien y nos sentimos bien.

La felicidad no es algo que se puede alcanzar *-creo-*, la felicidad es un estado interior que se puede desarrollar. El concepto de *alcanzar* nos transmite la idea de que es algo externo. “*El día que esto esté así y lo otro así, y...*” podré serlo.

El punto de partida

Algo muy importante es: no importa donde queremos ir, para llegar, el punto de partida más cercano es donde nos encontramos ahora mismo. El punto de partida más cercano es donde nos encontramos ahora y es inútil querer estar en un lugar donde no estoy. “*Me gustaría ir mucho a ese lugar pero ¡mira donde estoy!*” empezamos ya pensando en algo que no existe ahora. Por eso tenemos que salir siempre desde donde nos encontramos ahora. No tener miedo de mirarse a sí mismo, de ver dónde me encuentro, quién soy... “*¡Ah.. tengo aspectos muy difíciles!*”. Estoy seguro de que todos nosotros tenemos dificultades en nuestras vidas. No existe nadie que no tenga problemas. Cada uno de nosotros tenemos nuestras tristezas, rabias, traumas... cada uno tiene lo suyo.

Por eso, es importante preguntarse dónde estoy, quien soy, tengo que mirar a mis ojos, ver y entender dónde me encuentro para ver desde donde puedo salir.

En el budismo hay un concepto muy importante que en tibetano se llama *shi lam dra sum* [གཞི་ལམ་ངང་བསུམ] que quiere decir *la base, el camino y el resultado*.

Para hacer cualquier cosa, necesitamos primero tener claridad de *la base*.

La base son los recursos que tenemos; *el resultado* es lo que puedo hacer con esos recursos y *el camino* es cómo voy a desarrollar esos recursos para llegar ahí.

Hay veces que nos ponemos objetivos incoherentes a la base.

Cuando el resultado es incoherente con la base, no importa cuánto esfuerzo pongamos que no vamos a conseguirlo. Es como si yo me pongo el objetivo de quedarme embarazado. Por mas que lo intente...¿Qué necesitaría hacer para quedarme embarazado? Creo que tengo que morir, renacer como mujer y quien sabe. Por eso por mucho que desee algo, si lo que deseo es incoherente con la realidad en la que me encuentro, voy a vivir siempre en una frustración. Y muchas veces lo que pasa es que nos ponemos en el rol de víctima, “*¿Por qué no me puedo quedar embarazado? Las mujeres pueden, ¿porqué yo no?*” Y vivimos como una víctima porque no podemos tener lo que tanto deseamos. Y lo vivimos como una frustración, cuando en realidad simplemente queremos algo que no es posible. Tan simple como esto.

Por eso es muy importante tener objetivos, creer en utopías, creer en objetivos grandes, importantes *-pero que tienen siempre que ser coherentes con los recursos que tenemos ahora-*. Por eso el primer paso importante para mí es, verme a mi mismo y preguntarme ¿donde me encuentro?

Podemos pasar toda la noche hablando de cómo tiene que ser la mente para ser feliz, de las cualidades de una mente feliz... pero ¿Dónde me encuentro ahora? Con lo que tengo ahora ¿puedo hacer algo? Por eso lo más importante es vernos sin miedo y sin vergüenza.

Siempre me acuerdo de una frase que me acompaña... Armando decía que la mitad de mi familia es hebrea, judía. Me acuerdo que con 13 años volví a Brasil de vacaciones del monasterio y mi abuela judía me llevó a hablar con el rabino [risas]: “*Que tu nieto de 12 años decida irse a un monasterio en India... hay algo que no va bien. ¡Vamos a hablar con el rabino!*”

Llegué allí, nos sentamos *-hace un tiempo me lo encontré después de más de 30 años-* Es una persona a la que tengo mucho respeto, Rabino *Newton Walter*.

Nos sentamos, yo con 13 años y antes de decir cualquier cosa, “*hola ¿Cómo estás?*” Me miró a los ojos y me dijo,

“*Si yo soy yo porque tu eres tu. Y si tu eres tu porque yo soy yo. Yo no soy yo y tu no eres tu.*

Pero si yo soy yo porque yo soy yo y tu eres tu porque tu eres tu. Tu eres tu y yo soy yo. Ahora si podemos hablar.”

Voy a repetir. *-El me lo dijo solo una vez pero voy a repetirlo-* [risas].

“*Si yo soy yo, porque tú eres tú*” Si yo me comporto de cierta forma porque tú eres tú, yo no soy yo. Por eso, “*Si yo soy yo porque tú eres tú y si tú eres tú porque yo soy yo, yo no soy yo y tú no eres tú*”. ¿Está claro?

“*Si yo soy yo porque yo soy yo y tú eres tú, porque tú eres tú, yo soy yo y tú eres tú*” Ahora ya podemos hablar porque somos verdaderos. Eso es algo muy importante en la vida en general; no tener miedo de ser quien somos.

Muchas veces nos pasamos la vida intentando ser alguien distintos para que los demás nos quieran. Una vez que alguien quiere a la persona que no somos, ¿Cómo explicar que lo que enseñé no es la realidad? es muy difícil ¿no? Por eso es muy importante, no tener miedo, antes de nada hacia nosotros

mismos, de ser quien somos, porque a veces tenemos miedo de mirarnos a nuestros ojos. Tenemos miedo de mirarnos y vernos en el espejo.

Proyecciones de la felicidad

Vamos a intentar responder a la pregunta ¿Qué es la felicidad? No por un camino conceptual ideológico sino a través de lo que hacemos en nuestra vida diaria. Cada uno, interiormente va a dar su propia respuesta pero somos muy parecidos.

Generalmente, proyectamos la felicidad en cuatro cosas. Podemos decir que hay una quinta que resume todo y que es el apego más fuerte que tenemos.

Empezemos por la parte más fácil; proyectamos muchísimo la felicidad en *las cosas materiales*, por eso aunque digamos, “*El dinero no trae la felicidad*”... pero si. Si tengo un poco más, no va a estar mal ¿no?

¿Basamos nuestra felicidad en el dinero o no? Cuando obtenemos algo material, nos agrada -Si. *A mi también-* [risas]. Pero lo que pasa es que ponemos energía en eso; para tener la casa, para tener el coche, la ropa. Ponemos energía para tener cosas materiales.

La segunda proyección -*Hay gente que pone más énfasis en uno o en otro- son Los placeres sensoriales*. Nos gusta comer lo que nos gusta; comer bien. Los placeres del cuerpo nos gustan ¿no? A cualquiera le gusta mirar cosas bonitas, escuchar sonidos agradables...lo que sea. Cualquier placer nos gusta.

Tercer punto en donde proyectamos nuestra felicidad, *nuestra imagen*. ¿Nos gusta cuando alguien nos hace un cumplido, o no?

Un ejemplo clásico es cuando a veces escuchamos, “¿*Sabes que esta persona -a la que queremos mucho- dice esto tan bueno sobre ti?*”

y contestamos, “*Disculpa no escuché, ¿puede repetir?*” ¡Claro que lo entendimos perfectamente, ¿no?! Pero es un masaje al Ego. Por eso nos gusta tanto [risas].

¿Cuántas cosas no hacemos en nuestra vida para construir una imagen? Para mantener una imagen, con los amigos actuaré de una cierta forma; con la familia, tendré otra imagen y así en diferentes contextos de la vida y esto cansa mucho.

De todos los apegos el más grande, el punto principal en el que proyectamos nuestra felicidad es en *que la realidad del mundo sea tal y como yo quiero*. –Claro que el apego por las personas es también muy fuerte–

Si nos preguntamos ¿Dónde proyecto mi felicidad, dentro o fuera de nosotros? –Sin filosofar– Fuera. Se encuentran fuera de nosotros, “*Si esta persona no hiciera esto; si el otro hiciera lo que tiene que hacer– que no hace– y si esto no fuera así y si esto otro fuera de esta forma...yo estaría bien [Risas]. Soy una víctima del mundo*”.

A menudo vivimos como si fuéramos víctimas pensando que cada vez que estamos mal es por culpa de alguien o algo. “*Si fuera por mi mismo, estaría perfecto*” [Pensamos]. Cuando estamos mal, ¿Echamos la culpa a alguien o no? La respuesta es que si. Por eso vivimos proyectando, que nuestra felicidad depende de un mundo perfecto y que cuando todo se arregle y cuando los problemas no estén más ahí, todo va a estar bien.

Hace muchos años, en el coche en Italia, tendría más o menos 18 años; llovía mucho; ese día –no sé porque, pero hay momentos en los que entendemos cosas, que se vuelven muy claras– entendí algo fundamental para mi vida. Puede que halla sido uno de los momentos más preciosos, más importantes. Fue cuando entendí que, *los problemas existen y existirán siempre*. Y me dije, “¡Ahhh qué bien! Finalmente me puedo relajar”. Porque si los problemas existen y siempre van a existir, no tengo que pasar toda mi vida

intentando simplemente resolverlos. Tengo que hacer algo más en mi vida.

Está claro que los problemas existen para ser resueltos. Como decía Shantideva¹ -un maestro budista de hace 1500 años-, en uno de sus textos:

“Tienes un problema y tienes una solución, ¿Para qué sufrir? ¿Para qué enfádate, si tienes una solución?”

¿Tienes un problema y no tienes una solución? ¿Para qué sufrir y enfadarte, si no tiene solución?” [risas].

Cuando de verdad entendemos que los problemas existen y que siempre existirán entenderemos mejor qué es un problema -*es algo que tiene solución*-. Lo que no tiene solución es un hecho. Que yo no pueda quedarme embarazado, no es un problema, es un hecho. ¿Por qué? Porque no tiene solución. ¡Claro! ¿Cuántas cosas hay en la vida que son hechos y que las vivimos como problemas? En portugués decimos *“O que não tem solução, solicionado está”* que significa *“lo que no tiene solución, ya por si mismo está solucionado”*. Pero cuando entendí esto, cambió mucho mi vida porque antes estaba intentando resolver los problemas con la expectativa interior de que cuando *“este problema haya pasado y se arregle esto, todo iba a estar bien”*. Vivía en una imagen idealizada de mi vida, pensando que cuando todo estuviera bien, todo sería perfecto. Y cada vez que conseguía algo -*porque siempre conseguí muchas cosas*-, algo más aparecía...porque la regla es muy clara y simple, *“Cuánto un problema termina y se arregla ¿Qué pasa? Empieza como mínimo una más. ¿Y qué pasa cuando no empieza un problema? Lo creamos nosotros mismos” [risas].*

¹ Guía al estilo de un Bodhisattva, capítulo 6, verso 10 Paciencia: *¿Por qué ser infeliz por algo si tiene remedio? ¿Por qué ser infeliz por algo si no tiene remedio?*

He tenido muchas experiencias de esto, no necesitamos seguir en esta dirección... pero cuando entendemos que *los problemas existen, que van a existir siempre* y que solo podemos intentar solucionarlos y poner energía en ello *-porque los problemas para mi son sagrados- Son con ellos que puedo aprender, ver donde están mis debilidades y mi fuerza, conocerme mejor ante ellos.*

Había en Tíbet, un monje que estaba haciendo un retiro de meditación, solito en su caverna, recibió la visita de un maestro, el cual pregunto,

- “¿Sobre qué estas meditando?”

- *Estoy haciendo un retiro de meditación sobre la paciencia y estoy practicando la paciencia.*

- “¡Qué bien!” -le dijo el maestro dandole una bofetada. Le escupió en la cara. Tras el golpe en la cara, el monje quería pegarle. El maestro, dando un paso atrás dijo, *-“Sin un objeto de rabia ¿Cómo puedes practicar la paciencia?”*

Son las situaciones difíciles las que nos ponen delante de nuestros límites, delante de nosotros mismos; ante las que podemos crecer, de las que aprender. Por eso tengo una gratitud enorme ante las dificultades y problemas por los que pasé. Porque cuando me miro, puedo ver las cualidades que tengo hoy; muchas la desarrollé ante las situaciones difíciles.

Otra cosa es que yo, soy muy perezoso *-creo que en general el ser humano es muy perezoso-* y cuando está todo bien y no tenemos ningún problema, ¿Ponemos esfuerzo en cambiar y mejorar nuestras cualidades? o algo por el estilo, o ¿nos quedamos ahí en la playa o haciendo lo que sea? Cuando estamos bien no ponemos esfuerzo. Sin embargo cuando nos encontramos en una situación fuera de nuestro confort en la que necesitamos hacer algo para encontrarlo, es ahí que crecemos y mejoramos.

Por eso que para mi los problemas son valiosos, importantes.

A donde quería llegar es a que, los problemas existen y siempre existirán; por eso no puedo dedicar mi vida a proyectar mi felicidad en un estado perfecto porque eso nunca voy a encontrarlo. Mira que yo tengo una vida muy buena, no puedo quejarme, pero aún así, no importa donde vaya, donde esté; en el monasterio, en Tíbet, en India , en cualquier lugar, siempre lleno de problemas.

Alguien puede pensar, “Ah, qué bien el monasterio, qué lindo, qué bien...”. Claro que si, pero lleno de problemas [risas]. De verdad. En cualquier lugar.

Cuando miramos a los demás siempre parece que nosotros estamos llenos de problemas y que los demás están perfectos. Cuando empezamos a conocer bien a alguien y nos cuenta con sinceridad como están, veremos que también tienen problemas. Por eso, no creo que pueda encontrar un estado de equilibrio, de satisfacción, de felicidad estable creando una condición perfecta. En esto, no creo.

Desde el momento en el que entendí que los problemas existen y que existirán siempre, empecé a dirigir principalmente mi energía hacia el desarrollo de mis cualidades y el cómo relacionarme con el mundo. El punto más importante es que no podemos cambiar el mundo, podemos solamente cambiar la forma en la que nos relacionamos con él...y así lo vamos a cambiar.

No sé si alguien ha intentado cambiar a alguien [risas]. ¿Se puede? ¿Alguien ha tenido éxito? Yo lo intenté muchísimas veces, hasta que llega un día en el que te dices, “Ya no puedo mas” [risas]. ¿Alguna vez intentaron cambiar a alguien? No podemos cambiar a la persona y culparla... “Con todo el esfuerzo que pongo y ¿tú no cambias?” [risas]. Lo que pasa es que tenemos un limite que respetar. Pueden venir aquí todos los budas -que son los seres

más iluminados, con las mejores capacidades del mundo-, lo único que podemos hacer, *-en relación a otra persona-*, es interactuar con ella; con nuestras palabras, con nuestro cuerpo, con nuestra mente. Solo podemos hacer eso.

¿Qué hace un médico con su paciente? ¿puede quitarle su enfermedad? No, puede interactuar con su paciente, dándole consejos, a través de su cuerpo, de su intención, con sus consejos, con lo que sabe hacer.

A veces veo médicos y pienso, “*uff pobrecitos*” porque los pacientes *-yo también el primero-* dejamos de ir cuando empezamos a sentirnos un poco mejor; dejamos de tomar las medicinas; y después de un poco volvemos con el mismo problema.

A veces hay personas que se enfadan con el médico porque tienen que ir cinco veces y continúan con el dolor...pero, no se puso el remedio, no cambió sus hábitos cotidianos de enfadarse, continúa teniendo un mal estilo de vida y... ¡Claro que continúa estando malo! “*Ah pero si yo fui al medico*” [risas].

¿Qué puede hacer el medico? puede darte consejos, darte amor, hacerte una terapia pero más que eso no puede. Puede interactuar. Y eso es cómo lo que nosotros podemos hacer con cualquier persona. Solo interactuar con ella para que ella haga lo que pueda.

Nadie tiene la capacidad de entrar en la mente de nadie y cambiarla. Podemos solamente interactuar unos con los otros con amor, con respeto y respetando también la capacidad de cada uno.

Igual a lo que dije anteriormente sobre *el punto de partida más cercano para llegar a cualquier lugar es donde nos encontramos*; el punto de partida mas cercano para que la otra persona llegue es

donde se encuentra. Es inútil querer que el otro sea algo que no es. Tenemos que interactuar con quien tenemos para intentar llevarlo mejor. Es un método que podemos hacer.

“Cuanto más tengo más quiero y cuanto más quiero menos tengo”

Cuando hablamos de este estado interior de felicidad para mí es principalmente *un estado interior de satisfacción*. La palabra más cercana a felicidad es satisfacción.

Hoy en día existe una confusión en la que se piensa mucho que el placer es felicidad. Y la verdad que la satisfacción trae mucha más felicidad que el placer. Podemos ver esto más en las nuevas generaciones donde existe el concepto que *para ser feliz tengo que divertirme*. Nada en contra pero si nos basamos siempre en los placeres, ¿Pueden estos sostener la felicidad o no?

Vamos a poner algunos ejemplos, si tengo mucha sed y bebo agua, ¿Me da placer o no? Si, ¡Qué bueno ¿no?! Pero, si continuo, un vaso, dos vasos, tres vasos, un litro, dos litros...el estado de placer, ¿Continua siendo el mismo o va gradualmente disminuyendo o creciendo? Disminuirá hasta que se transforme en sufrimiento.

Nos gusta mucho alguien y nos hace una caricia; continua con la caricia, un minuto, cuarenta minutos, una hora ...[risas] La sensación de placer, ¿continua siendo la misma o empieza a disminuir hasta que se transforme en sufrimiento?

Si escuchamos una música linda, no importa cual sea... cualquier placer, el hecho de tener más no trae más felicidad. Por eso no podemos proyectar nuestra felicidad en los placeres. ¡Nada en contra de los placeres! Se llaman placeres porque son buenos. No hay absolutamente nada de malo en ellos. Pero únicamente no podemos proyectar nuestra felicidad en ellos

porque no la van a sostener.

La primera cosa que tenemos que hacer mentalmente para atraer a la felicidad es elegir en cual dirección proyectarla, porque es una palabra que todos sabemos decir pero no sabemos qué quiere decir.

¿Qué queremos? Otra pregunta, ¿el dinero trae la felicidad? Yo creo que si.

Si me preguntan si el dinero trae la felicidad digo que si, pero hasta un cierto punto.

Hay una investigación de las Naciones Unidas sobre la felicidad en la que preguntaron si el dinero trae o no la felicidad. La conclusión fue que si que la trae pero hasta un cierto punto. ¿Cuál es este punto? Si no tengo comida para comer, para nutrir mi cuerpo. Si no tengo un lugar seguro para vivir. Si no tengo cómo cuidar de mi salud. Si no puedo educar a mi hijos. No tengo un hogar donde protegerme del frío o del calor. Voy a sufrir más. Pero una vez que tenga lo mínimo y necesario no habrá nada más que al añadir pueda aumentar la sensación de felicidad. Está muy claro. Pero nosotros vivimos en un *loop* [*bucle*] desde muy pequeños.

Una vez unos niños me dieron respuesta para esto: Hace algunos años, tuve que hablar en una escuela en Milán, *Escuela María Pizzigoni -normalmente voy a hablar a donde me invitan-. Nunca sé dónde va a ser o cuántas personas habrá-*. Llegué y había alrededor de unos 200 niños de cinco a siete años [*risas*] . “¿Y ahora qué hago?”, pensé.

De verdad que no sabia qué hacer y cuánto tiempo tenia que hablar...“Una hora y media” me dijeron y...¿*de qué hablo?* [*risas*]. Y me puse a hablar del budismo: *Las Cuatro Nobles Verdades*, la base del fundamento de la filosofía budista pero con palabras muy fáciles.

Se creo una amistad con los niños y les pregunté:

- “Niños, ¿Tenéis un juguete que os gustaría tener?”
 - ¡Siiii!, replicaron todos . -*Yo les estaba explicando la naturaleza del deseo-*.
 - “¿Alguna vez, en Navidad o en vuestro cumpleaños, os han regalado el juguete que queríais?”
 - “Siii”
 - “¿Os pusisteis felices?”
 - “Siii”
 - “Y ¿Cuánto tiempo duró la felicidad, poco o mucho?”
- Se miraron entre ellos y dijeron, - “Poco”.
- “¿Tenéis el juguete ahora?”
 - “Sii”
 - “¿Os hace tan felices como antes?”
 - “¡Nooo..!”
 - “¿Quereis otro juguete?”
 - “¡Siiii, claro!”
 - “¿Cuánto tiempo -el nuevo juguete- os va a hacer feliz, mucho o poco?”
- Algunos no contestaron, otros contestaron un poco triste,
- “Poco...”

No eran niños especiales, todos, desde pequeños, lo sabemos. Pero el problema es que siempre cambiamos de juguete porque no sabemos como jugar de forma distinta. Es lo que conocemos. Por eso pasamos de la muñeca, al coche, y al crecer queremos otros juegos, hasta que llega el querer ropa, placeres, y después la casa, el coche, el barco, el avión, el helicóptero...

Yo tenia un amigo que sufría mucho porque quería comprar un banco y no podía. Cada uno en su punto.

Otro conocido estando en Brasil delante de su avión privado, -*tenia un poco de vergüenza al coger su avión-* me dijo en inglés,

“The only difference between big and small boys is the size of their toys” “La única diferencia entre los niños pequeños y los mayores es la talla de sus juguetes”. Esto, es verdad.

Muchas veces nos pasamos la vida queriendo tener mas cosas, intentando hacer cosas distintas porque lo que queremos realmente es la sensación interna de satisfacción. Cuando quiero algo, realmente no quiero el objeto; lo que deseo es la sensación de satisfacción y el problema es que cuanto más tengo más necesito para llegar a esta sensación de satisfacción. Quiero siempre más *“Cuanto más tengo más quiero y cuanto más quiero menos tengo”*. Eso es lo que pasa.

Lo material a nuestro servicio

Repito que no existe nada de mal en tener cosas materiales. No estoy diciendo que tengamos que hacer todos un voto de pobreza sino que lo material nos sirva a nosotros y no, nosotros a las cosas materiales. Porque sino nos pasamos la vida sirviendo.

Mucho trabajo para comprar una casa y después mucho tiempo para limpiarla, arreglarla; después necesitas una cosa, otra... Muchas veces nos pasamos la vida al servicio de las cosas materiales y no al contrario.

Yo tengo una regla que la intento practicar si no al 100% al 80% que es, si miro las cosas que tengo y veo que tengo algo que no me sirve me pregunto *“¿Me sirve o no me sirve?, ¿tiene una función para mi o no?”*. Y si veo que no tiene ninguna función y no me sirve para nada, tengo que regalarlo o venderlo o tirarlo a la basura. Porque lo que no me sirve ocupa un espacio en mi vida.

Una vez, una amiga me regaló algo muy valioso. Era un objeto budista que se llama *Vajra*, de oro macizo. Pesaba mucho, todo de oro. Y al verlo pensé, *“ ¡Qué lindo!”*. Era muy bonito de verdad, pero era mas el concepto de que era algo muy valioso.

¡Wau qué especial! Lo puse ahí adelante , lo mire un tiempo y me dije, “¿ Y ahora qué hago? Ahí está. Sé que tiene un valor muy grande. Fue una manifestación de amor y cariño de esa persona. Una persona que tuvo la posibilidad y quiso ofrecer lo mejor que tenía.“*¡Qué bien!, muchas gracias pero ¿Ahora qué hago con ese objeto?*”. Sé que tiene un valor muy grande pero el que fuera de oro o de plástico “*¿en qué me cambia a mí la vida?*”. Al final , cuando tuve una oportunidad, lo regalé a una persona en un momento importante. Esa fue la única función que encontré.

Lo que quiero decir es nos tenemos que relacionar con las cosas de una forma saludable. Cuando lo que tenemos no tienen ninguna función, les estaremos dando nuestra energía e irán ocupando un espacio en nuestra vida; y nuestra vida es demasiado valiosa como para perderla en cosas. Eso es lo que pienso.

Por eso los placeres están bien pero no podemos ser sus esclavos. Si tengo un placer *¡qué bien!*, si no lo tengo *¡qué bien también!* Si como algo y me gusta *¡qué bueno!* pero si no me gusta, también está bien; me puede nutrir. No ser esclavos del placer, no ser esclavos de las cosas materiales y tampoco de nuestra imagen.

Los recursos interiores: La aceptación

Ahora, una cosa muy importante: Creo que si la felicidad pudiera ser una condición externa, mucha gente seria feliz. Yo conozco mucha gente que creo que tienen condiciones externas prácticamente perfectas y que no son para nada felices. Como aquellos con condiciones externas muy difíciles y aún así muy felices. Por eso creo que la felicidad es el resultado de nuestra

actitud interior de satisfacción, de amor, de equilibrio. Son todas estas cosas juntas de las que depende el estado interior de una persona.

Importante es que la felicidad está directamente conectada con la satisfacción y ésta no es el resultado de conseguir cosas; no es el resultado de poder alcanzar objetos de deseo. No le hagáis caso a la insatisfacción, satisfaciendo los deseos porque cuanto más quiero, más quiero ¿Lo sabemos no?

Podemos ver esto en la descripción de economía. Una vez almorzando con un amigo economista, me quedé muy chocado cuando me dio la definición de economía enseñada en la universidad: *La economía es la ciencia que hace que los recursos finitos puedan satisfacer el deseo infinito del hombre*. No sabía que se puede satisfacer algo infinito. Pero a la vez es sabio al decir "...el deseo infinito del hombre".

Intentamos satisfacer algo que no se puede con cosas finitas, que son los recursos naturales que tenemos. Pero tenemos recursos que no son finitos como, el amor, el respeto, la gratitud, el equilibrio...los recursos interiores no son finitos.

Cuanto más uso, más voy a tener . Creo que nuestra felicidad tenga que depender de los recursos interiores y no de los recursos externos.

Como dije antes, cada uno tenemos nuestros problemas y estamos intentando resolverlos. Eso está bien, pero necesitamos al mismo tiempo poner nuestra energía en desarrollar nuestras cualidades *-que son las que nos llevan a un estado de mayor de satisfacción-*.

Una cualidad muy importante para mí, es la que llamo *aceptar*. Aceptar quiere decir, *poner la energía en la solución y no quedarnos atrapados en el problema*. No aceptar sería por ejemplo: cuando

tenemos un problema y no me gusta y me pongo a llorar, a pegarse, a echarles la culpa a los demás esperando a que un milagro venga de fuera; eso sería quedarse atrapados en el problema y no nos sirve de nada. Eso para mí se llama *no aceptar*.

Aceptar quiere decir, ver que tengo un problema –”Ok, esto es lo que tengo, ¿Dónde pongo mi energía?¿dónde se encuentra una solución?” Por eso que aceptar no quiere decir ponernos en una situación pasiva en la que no hago nada.

Si cuando estoy caminando viene alguien conduciendo un coche en mi misma dirección y me pilla... “Tengo que aceptar todo; así que por favor, ¡venga, venga a chocarme!” [risas].

Aceptar quiere decir, –”Estoy aquí; el coche esta viniendo en mi dirección y no voy a ponerme ahora a pelearme con alguien porque esta viniendo en mi dirección cuando no tendría que ser así, porque yo he pasado en verde y está rojo para él; porque si eso, porque si lo otro...No. Aquí me encuentro, ¿Qué hago?¿hacia dónde corro para que no me pille?”. No es fácil aceptar, pero tenemos que empezar por las pequeñas cosas de la vida.

Algo que ayuda mucho a la hora de aceptar es eliminar una palabra de nuestro vocabulario. Creo que usar mejor nuestras palabras es algo que puede ayudar mucho a nuestra mente porque la palabra dirige a la mente. Yo empecé a hacer esto después de leer un libro, *1984 de Orwell* . Fue un libro que me gustó mucho y en el que hablaba del “*new speak*” *nueva lengua*, en la que cada año que pasaba, el vocabulario iba disminuyendo porque si no existe una palabra para manifestar un pensamiento, gradualmente ese pensamiento deja de existir. Si no existen palabras para manifestar conceptos, gradualmente esos concepto van dejando de existir.

“¿Cómo puedo usar eso para mí?” pensé, y en ese momento también cambió algo en mi vida *-Fue parecido a cuando entendí que los problemas existen y siempre van a existir-*.

Un día estaba con mi hermana Fernanda en Sao Paulo, una ciudad enorme, *-yo nací allí-*. Teníamos que ir a hacer la vacuna de la fiebre amarilla; mi hermana me preguntó cómo ir, si en metro o en coche.” “*¡En coche!*” respondí. Había un tráfico terrible. Después de mucho conseguimos llegar. A la vuelta también había un tráfico horrible y mi hermana me dijo, *-“¿Vistes? ¿Si hubiéramos ido en metro, ya estaríamos en casa viendo una peli. - Es verdad, pero ¿y si hubiéramos ido en metro y tu te hubieras caído y roto un brazo? Ahora estaríamos en el hospital. ¿Y si hubiéramos ido en el metro y me hubieran robado el bolso? Ahora estaríamos en la policía [risas].*

Después de, *Si*, cualquier cosa es posible. Agradezco mucho a mi hermana lo que me dijo ese día pues me dio este entendimiento. Eliminé de mi vocabulario la palabra *Si* y la vida mejoró mucho. Es todo mucho más fácil porque cuando empezamos a hablar y se usa la palabra *si* *¡¡Ehhh no se puede usar más, no existe más esa palabra !!..* Intentar por un día o un día a la semana en la que no se puede usar la palabra *si*, o al menos por las mañanas... empezar de alguna manera.

Mi experiencia es que sacando la palabra *si* volví a ver las situaciones. “*Muy bien, eso es lo que tengo, eso es lo que ha pasado. Ahora, ¿que hago?*” Pongo mi energía en lo que se puede hacer y no estar ahí llorando y pensando, “*y si esto y si lo otro y lo otro y lo otro*” y vivir una vida que nunca existió y que ya no existe, cuando tenemos la vida aquí y nadie sabe lo que hubiera pasado *si...*

Intenten sacar la palabra *si* de vuestro vocabulario. Eso cambia mucho.

Muy bien, ¿qué puedo hacer? Existen situaciones en las que no se puede hacer nada. Al menos yo no sé que hacer.

Ya me encontré con situaciones en las que lo mejor que pude hacer fue no hacer nada y eso no es fácil porque tenemos ahí nuestro orgullo y quieres hacer algo y cualquier cosa que hagas va a empeorar todo.

Por ejemplo me acuerdo una vez en Tíbet, *–Eso fue muy fuerte para mí–* puse mucha energía durante muchos años en un proyecto muy importante, hice muchas cosas, estaba yendo muy bien pero en el proceso me encontré con un muro muy grande y en primer momento me sentí mal, *“¿Qué hace esto aquí? Esto no estaba en mi proyecto, a mí nadie me dijo que esto iba a aparecer, y ahora qué hago”* intentas llorar y pedir que algo pase, y que el muro se caiga.

Algo que puedes hacer es dar unos pasos hacia atrás, otras veces ver si podemos dar la vuelta o esperar un poco a ver si se cae solo... En mi caso lo que hice fue mire, mire, espere esperé, me puse enfermo porque era una situación poco saludable para mí, hasta que un día mire y pensé “mis piernas están bien mejor ponerme a caminar en otra dirección en vez de esperar que algo pase”. Algunas veces la solución es cambiar de dirección también pasa esto. No quiere decir que sea un fracaso o que yo fracasara, porque todo lo que hice hasta ahí, ¡qué bien que lo hice!, no fue como esperaba pero tampoco no soy omnisciente, intente de todas formas y como no podía cogí otra dirección y hoy día estoy muy contento de haberlo hecho y de lo que hice; eso quiere decir aceptar para mí y eso es una de las llaves de la felicidad.

Llego a casa, tengo mucha hambre y tengo solo tres cosas; querría una paella pero no tengo arroz. ¿Qué hago? Llora ... tengo hambre, voy a comer lo que tengo, ¿no? Qué bien que

puedo comer lo que tengo ¿no?, “Ah pero seria mejor si tuviera una paella...” No sé ... Lo que tenemos ahora es eso, vamos a ser feliz con lo que tenemos.

Son dos cosas, una es que lloramos por un pasado que sucedió y otra es que lloramos por un pasado que no sucedió. No se si esta claro.

Otras veces lloramos por un futuro que deseamos y del que tenemos miedo si va a ocurrir o no y otras veces lloramos por un futuro que estamos seguro no va a pasar. Por eso que el apego más fuerte es por la realidad tal y como queremos que sea; Es muy muy pesado esto.

Nadie es capaz de percibir algo independientemente de si mismo

Para entender mejor, voy a explicar un concepto que es muy profundo y difícil de explicar en pocas palabras pero voy a tocarlo sin entrar en detalles.

Mientras estoy hablando, ¿Qué llegan a vuestros oídos palabras o sonidos? ¿Palabras? ¿Sonidos?

[Habla en tibetano] ¿Qué llegó ahora?, -“Sonidos”, Responde la audiencia riendo. He hecho la misma pregunta en tibetano.

En cualquier momento, o cualquier sonido, lo que escuchamos realmente son sonidos y ¿qué hacemos con ellos?: Les atribuimos significados.

¿Qué son las lenguas? Son convenciones entre sonidos y significados. La dificultad a la hora de traducir es cuando hay conceptos que no existen o no son iguales entre lenguas. A veces para traducir una pequeña palabra de tibetano al italiano o portugués necesito 15 palabras y al contrario también.

Por eso cuando escuchamos, ¿Qué llegan palabras o sonidos? Los vivimos como palabras pero realmente son sonidos.

¿Algunas vez os pareció escuchar una cosa y entender otra?

Una vez estaba en el coche con una persona, me dijo algo que me pareció feo...

¿Qué reacción tenemos cuando alguien te dice algo feo? ¿Adversión, atracción o indiferencia? Adversión. Por eso pensé, “¿Cómo me puede decir eso?”. Quería tener una reacción pero me paré por un segundo y pensé que no podía ser. Mi sensación fue de hacer pausa y rebobinar; rebobiné mentalmente e intenté volver a escuchar. Ahí vi que lo que la persona quería decir fue una cosa totalmente distinta y que estaba muy bien. *-¡Qué bien que no reaccioné!-*

Otra cosa que cambié en mi vocabulario fue, “*dijistes*”, porque realmente no tengo la menor idea si lo dijiste o no; solo sé que, “entendí eso, escuché eso” porque lo que querías decir no ni tengo la menor idea. Esto ayuda mucho en la vida porque muchos conflictos se acaban ahí, “*Tu dijistes -no es verdad, -yo no he dicho, -Si, tu entendistes....*” No se lo que quisistes decir pero la comunicación verbal no funciona.

¿Cómo funciona el lenguaje Oral? Tengo un concepto, un sentimiento, una idea que transformo en palabras y sonidos. Y la persona que lo recibe, escucha esos sonidos y ¿Qué hace? Transformarlos otra vez en conceptos y sentimientos.

¿Cuál es la probabilidad de que sean iguales? Zero. Parecidos si, pero iguales nunca. Por eso, lo que escuchamos en realidad son sonidos a los que atribuimos significados.

Cuando vemos algo lo que aparece ante nosotros ¿Son personas, objetos o formas y colores? En realidad son formas y colores. Y, ¿Qué hacemos con las formas y colores? Les atribuimos un significado.

¿A dónde quiero llegar? A que nadie es capaz de percibir cualquier cosa independientemente de si mismo. Siempre que escuchamos a alguien hablar, lo escuchamos a través de nuestro propio filtro.

Si un día estamos muy feliz, lo que me digas estará muy bien. El día en que esté mal, si alguien te dice algo, aunque sea bueno como, “¡Qué guapo estas!..” –”¿Qué me quieres decir con eso? Y ¿Por qué me dices guapo?, ¿Qué quieres de mi? ” [risas].

Cada vez que vemos algo, que escuchamos algo lo hacemos a través de nuestro filtro y eso no quiere decir que la realidad externa no exista, sino que no existe independientemente de nosotros mismos. Ese es el poder más grande de nuestra mente. Porque vivo la realidad dependiendo de cómo me encuentre.

Y la cosa es que dónde puedo hacer algo para cambiarla es en mí mismo. Porque cambiarlo todo, cambiar el mundo va a ser muy difícil, es imposible. Pero sí podemos cambiar la forma en la que nos relacionamos con el mundo.

Mi objetivo, es poder estar bien, en armonía conmigo mismo y con los otros, independientemente de con quién me encuentre, donde y en la situación en la que me encuentre. Porque si tengo que esperar a que el mundo sea perfecto... ¡Nunca!

Con el hábito, del cuerpo a la palabra y de la palabra a la mente

Una vez más, ¿Cuáles son las cualidades importantes que podemos desarrollar? *Aceptación -poner energía en la solución y donde pueda; no quedarme atrapado en el problema-* y la *satisfacción*, que es ser felices con lo que tenemos.

Para entender mejor el concepto de satisfacción, necesitamos agradecer más lo que tenemos. Cuando agradecemos más lo que tenemos, estamos más satisfechos aunque es muy común que, *cuanto más tenemos, menos satisfechos nos encontramos.*

Lo que crea insatisfacción, muy a menudo, es la crítica y la queja.

Quejarse es un hábito. Hay personas que están acostumbradas tanto a quejarse que aunque esté todo bien tienen que encontrar algo para quejarse; No se relajan hasta que no encuentran algo para quejarse [risas]. Es triste, pero es así.

Cuánto más me quejo, más me voy a quejar. Es un hábito que se crea.

Por eso, una lógica muy sencilla es que, *cuanto más me queje, más insatisfecho. Cuanto más insatisfecho, más sufro. Cuanto más agradezca, más satisfecho y cuanto más satisfecho, más feliz.*

Existe una relación directa, *satisfacción-felicidad, insatisfacción-sufrimiento.*

Hay actitudes nuestras que están conectadas con esto. Lo que tenemos que entender con esto es que nuestra mente es maleable.

Un término moderno que se usa mucho es el de *la plasticidad cerebral*. Es decir, cuando más hago algo, aunque al principio sea difícil, después de un tiempo y con la práctica lo es menos, hasta que finalmente es fácil. Como pasa en el deporte o con cualquier cosa que aprendemos. Por eso la clave está en usar este aspecto a nuestro favor.

Realmente para cambiar mi mente, tengo que cambiar mis palabras, tengo que cambiar mi actitud. Porque es mucho más fácil observar el cuerpo y las palabras a la mente. Cambiar la mente es muy difícil y no sabemos por donde cogerla.

Tenemos que empezar cambiando nuestro cuerpo; no estoy diciendo que tengamos que hacer cirugía plástica o lo que sea [risas]. Con cambiar el cuerpo me refiero a cómo sentarme por ejemplo. Tener conciencia de mi cuerpo. Una vez que la tengo conciencia de mi cuerpo, puedo también dirigirlo.

Una buena conciencia corporal es importante y más fácil que tener conciencia mental. Por eso se empieza con el cuerpo; teniendo conciencia de él y dirigiéndolo. Por ejemplo con gimnasia.

Pase mucho tiempo de mi vida en Asia y observé que los tibetanos por ejemplo, nunca señalan algo o alguien con el dedo, porque piensan sea feo. Cuando te dan algo, nunca lo hacen con una sola mano sino con las dos juntas. La mano izquierda acompaña a la derecha.

Cómo damos algo, cómo saludamos...mirar unos segundos a los ojos...Dar la mano estando presente en el momento donde estamos. ¿Cómo actuamos físicamente? Eso es importante. En realidad, no es tan difícil.

Por eso empezamos cambiando nuestros hábitos físicos, corporales y gradualmente, esto nos ayudará a dirigir la mente. Una vez que tenemos más conciencia del cuerpo, como saber cómo estoy caminando, que tengo un cuerpo, cómo como, cómo voy a dormir...

Cuando consigo dirigir mi cuerpo con más facilidad, en este momento llega el segundo pasaje que es dirigir la palabra. No me refiero a que tenemos que estar siempre callados sin decir nada, pero no está nada mal, no decir lo que no es necesario.

Yo tuve que aprender eso en el monasterio porque allí se habla muy poco.

Me encontraba con mi maestro tibetano y me sentaba con él, empezaba a hablar, contar las cosas del día...y él hacía mantras; De vez en cuando decía media palabra hasta que un día me dice, "*Vosotros los occidentales necesitáis hablar mucho, ¿no?*". Con el tiempo aprendí a hablar cada vez menos y a quejarme también un poco menos.

Una de las cosas más especiales que pude experimentar es

estar junto a alguien en silencio. Aprendí también a no decir lo que no es necesario.

Por eso, antes de decir algo, aunque en ese momento no lo pensemos de verdad, lo decimos y... “Ay...*no quería decir eso, te pido disculpas...*”pero ya lo he dicho. ¿Se queda en la mente, o no?, Aunque me dijeras que no pensabas lo que me dijistes ayer, ¿me lo dijistes o no? Si. Una vez que lo has dicho ya no te pertenece más a ti...

Hay que tener cuidado y dirigir nuestra palabra, hablar con respeto. Intentar hablar con conciencia, intentar de la mejor forma transmitir lo que pensamos y tener conciencia de lo que estamos diciendo. Pensar antes de hablar y dirigir con conciencia nuestras palabras. No es fácil, pero es posible. Necesita de esfuerzo. ¡Claro que sí! Pero gradualmente, uno avanza.

Cuando tengo conciencia de mi palabra, tengo la capacidad de dirigirla mejor. En ese punto, tengo mejor conciencia de mi mente y puedo dirigirla mejor.

Meditación sobre el amor

Existen seis cualidades que para mi son la llave para llegar a la felicidad.

Quería tocarlas, de modo superficial sin entrar hoy en detalles; son cosas en las que necesitamos entrenarnos.

Las seis cualidades llamadas en el budismo “*Las seis perfecciones*”, tienen en su base el amor. Amor por nosotros mismos y amor por los demás. Es uno de los sentimientos más importantes que podemos desarrollar. Tenemos que recordar que no perdemos nada cuando amamos a alguien.

Hay un ejercicio que voy a compartir sobre el amor, que a mi me ayuda. Empecé a hacer ese ejercicio hace tiempo y aunque no

pertenece a ninguna tradición budista ni nada, para mi funciona.

Una una vez pasé tres meses en Tíbet en el monasterio viendo a pocas personas.

Cuando estaba yendo al aeropuerto para dirigirme a Pekín, vi a mucha gente, todos chinos y para mi eran todos tan guapos, tan lindos... Quería abrazarlos a todos, pero claro que no podía. Era una sensación interna de placer, de plenitud.

Me acuerdo que llegué al hotel y me sentía un poco solo, sin nadie y sentía querer mucho a todos; era una sensación muy buena y pensé, “*No quiero perder eso*”. Por eso, para mantener esa sensación, empecé a hacer un ejercicio.

En la base del amor se encuentra el ver a la otra persona; yo no te puedo amar si no te veo. Para que yo te pueda amar, necesito verte y muchas veces no vemos a la otra persona, solo nos vemos a nosotros mismos. Por eso primero, necesitamos ver.

El ejercicios es el siguiente: elegimos una vez al día a una persona. Posiblemente alguien que no conocemos: en la calle, restaurante, taxi. No importa dónde estés. Si elegís a alguien que conocéis, que no sea la misma cada día.

Miramos a la personas a los ojos y le decimos, “*yo te amo*”. ¡No verbalmente! [risas]. Porque sino podemos crear un lío... Interiormente la miramos y le decimos, “*eres importante para mi, tu felicidad es importante para mi, deseo que seas feliz*”.

Veremos que cuando desarrollamos amor, sentir amor por alguien, un amor puro en el que no queremos nada a cambio, porque muchas veces amamos como haciendo *business*–[*negocios*]. Te pague diez y no me distes lo que querías, ya no te pago más. El amor que trae la verdadera felicidad está en el que no queremos nada a cambio. Es un amor en el que simplemente amamos.

Vivo eso con mi maestro Lama Gangchen. No necesitamos tener miedo de amar porque no tenemos nada perdido.

Otra cosa también importante es que amar a alguien no quiere decir estar de acuerdo con todo lo que la persona hace.

Te amo, quiere decir que te quiero y que deseo que seas feliz, punto. Pueden que haya cosas que tú haces que piense que están mal o que no me gustan, pero eso no quiere decir que no te ame.

Te puedo amar pero al mismo tiempo tengo que respetar los límites del amor. Antes de nada, los límites del amor son: *no importa cuánto te ame, no te puedo hacer feliz, no te puedo quitar el sufrimiento, por más que quiera*. Lo que puedo es interactuar contigo dentro de mis límites y capacidades para intentar ayudarte a que estés mejor.

Cuanto más abrimos nuestro corazón mejor nos sentimos. Cuanto más lo cerremos y esperemos a que alguien venga a amarnos, más difícil será.

Todos queremos ser amados. Es muy bueno ser amado pero es mucho mejor amar. Y cuando empezamos a amar sin restricciones, sin distinción de quien eres, por esto o por lo otro, es una experiencia muy linda.

Tuve una experiencia muy linda: estaba en Sao Paulo, esperando a un amigo que estaba arreglando el coche y cerca había una construcción y un albañil; con su casco amarillo, una persona muy sencilla. Me estaba mirando, normal, mira como estoy vestido [*risas*]; pero normalmente cuando alguien te mira y le devuelves la mirada, corriendo la quita. Lo que pasó es que, él me estaba mirando, yo me puse a mirarlo y él continuó mirándome. Nos quedamos un rato mirándonos separados por una distancia de un metro. Por un minuto tuve una historia de amor con ese señor... [*risas*] Interiormente empecé a decir,

“*Deseo que seas feliz, te amo*” Y claro, naturalmente empecé a sonreír; él también y nos quedamos ahí, como un minuto; pareció un tiempo muy largo; fui sintiendo un bienestar dentro de mí, una alegría muy profunda, algo así como plenitud interior.

Por eso, de verdad, cuando amamos, podemos recibir muchísimo. Somos quienes más recibimos.

Para desarrollar nuestras cualidades, algo importante es que tenemos que actuar de forma artificial en la dirección que queremos tomar.

Existe una diferencia muy grande entre ser artificial y ser falso.

Soy falso ante mi mismo o para el resto, si manifiesto un amor que en realidad no siento, por el hecho de querer aparentar una imagen externa distinta a lo que soy. Eso no está bien.

Bien distinto es ser artificial: no nos viene natural decir a alguien o a la gente te amo.

“*Soy egoísta, y a mí no me sale decir te amo a la gente, pero entiendo que egoístamente hablando es mejor ser altruista*”.

Quiero amar a la gente, necesito y creo que es algo importante. Por eso voy a poner esfuerzo en desarrollar amor, para mirar a las personas con sinceridad y decirle *te amo*, no me sale espontáneamente pero es verdadero.

Es mucho mejor ser una persona altruista artificial que un egoísta natural [risas].

Es mucho mejor ser alguien paciente artificialmente que siempre estar enfadado naturalmente; no falso, artificial.

Artificial quiere decir *poner esfuerzo en tener una actitud que normalmente no me es espontánea* pero cuanto más la hago, más fácil me va a resultar; hasta el día en que sea natural.

Las seis perfecciones

Muy rápidamente son:

La *Generosidad* que es compartir lo que tenemos con los demás, compartir nuestros conocimientos, la sonrisa por la mañana, por la tarde, por la noche, compartir escuchando a los demás, compartir lo que tenemos materialmente, compartirlo todo.

En el budismo se habla de cuatro tipos de generosidad: la generosidad material, la generosidad de dar amor, la generosidad de dar protección -quiere decir, ayudar a alguien a evitar un sufrimiento- y la generosidad de dar un camino espiritual.

Compartir lo que tenemos con los demás, es un punto muy importante.

La *Moralidad*. En pocas palabras, existe una diferencia muy clara entre ética y moralidad. La ética es donde discutimos y diferenciamos lo que es correcto de lo que no. Podemos pasar días, meses, años para revisar lo que es correcto y lo que no.

La moralidad no es eso, es nuestra capacidad de mantener nuestros compromisos. *La moralidad es la capacidad de hacer lo que creemos que es correcto y dejar de hacer lo que creemos que es equivocado*. En otras palabras, la moralidad es la capacidad de poner en práctica la ética.

Algo fundamental es respetar los compromisos que tomamos. Doy mi palabra, la mantengo; no importa lo que pase. Porque si no podemos mantener los compromisos con nosotros mismos, no vamos a cambiar, porque actuamos en base de los hábitos.

¿Por qué necesito tomar conmigo mismo el compromiso de no criticar a los de más? Por que me entran ganas pero no beneficia, por eso, no lo voy a hacer; y gradualmente me será más natural. Por eso la moralidad es ponernos objetivos de lo que

queremos cultivar y de lo que queremos abandonar y seguirlos aunque sea difícil.

La *Paciencia*. Quiere decir *no reaccionar con agresividad delante de objetos de ira*. Ante una situación difícil, que nos hace tener rabia, no reaccionar con agresividad de cuerpo, palabra y mente. Aunque empezamos simplemente por el cuerpo, no manifestar la rabia a través del cuerpo. Después no reaccionar verbalmente con rabia hasta llegar a no reaccionar mentalmente.

Alguien me preguntó qué hacer con su rabia. No sé, yo conocí a una persona que cuando le entraba rabia se refrescaba la cara con agua; irse a caminar...

Puedes hacer lo que quieras lo importante es no hacerle mal a nadie. Porque cuando viene la rabia decimos cosas que crean con posterioridad situaciones muy malas; crean dolores, nudos interiores y después es muy difícil recuperar.

La paciencia es una virtud muy importante. No puedo entrar en detalles por el tiempo- pido disculpas.

Esfuerzo quiere decir *poner energía en lo que es positivo pero no fácil*. ¿Cuántas cosas sabemos que nos benefician y que no las hacemos? ¿y cuántas cosas sabemos que nos dañan y continuamos haciéndolas?

Esfuerzo quiere decir, *“sé que me hace bien y lo busco. Sé que va a ser difícil pero lo busco y lo voy a hacer. Un paso cada día”*.

También es muy importante comprender que nunca nadie puede alcanzar un estado de alegría y felicidad en un clic; es un proceso gradual. Día tras día, palabra tras palabra, acción tras acción. Cada día un poquito.

- *“Esto, sé que es bueno pero difícil. - Ok, no todo pero una parte”*, hasta que te vas acostumbrando.

Necesitamos poner esfuerzo todos los días en la dirección a la que queremos llegar; en las cualidades que queremos desarrollar y que no nos salen naturalmente.

La quinta cualidad es la *Concentración*. *La concentración es la presencia mental en lo que hacemos*. Estar presente en el momento presente. Poder decirle a la mente, “Mente quédate aquí, y ahí se queda” [risas]. ¿Es fácil? No. Nunca fue fácil para nadie.

¿Qué tenemos que hacer para desarrollar la concentración? Concentrarse.[risas]. No hay otra solución.

Me pongo ahí a observar la respiración, concentrarme en un objeto; entrenar mi mente para estar concentrado.

No voy a entrar en todos los detalles sobre técnicas de concentración porque son muchas cosas.

¿Alguna vez habéis intentado sacaros un pensamiento?. ¿eliminar pensamientos de la mente? Y ¿qué pasa cuanto más intentamos sacarlo? Que viene más fuerte.

¿Qué tenemos que hacer para sacarnos un pensamiento? Generar un pensamiento opuesto.

Una actitud interior que no nos gusta y un pensamiento que no nos gusta son dos cosas distintas.

Una es generar un pensamiento opuesto. Esto nos ayudará a eliminar ese pensamiento.

La otra cosa es ese dialogo interno que muchas veces tenemos es el resultado de una incoherencia entre lo que sentimos y lo que pensamos.

Desde pequeño tuve la suerte de tener poquísimo dialogo interior. Siempre pensé que era una persona que pensaba poco. Me pongo ahí y ahí estoy. Le decía a mi madre que no pensaba y ella me dijo que lo que no tenía era dialogo interno. Nunca lo tuve dice mi madre.

Gracias a ello pude observar los momentos en los que empecé a tener más dialogo interior. Y estos aparecieron cuando hubo incoherencias entre lo que sentían mis emociones y sentimientos y lo que pensaba mi razón. Cuanto más fuerte es la incoherencia, la distancia que se crea entre lo que pensamos *-el resultado de todas las informaciones que recibimos-* y lo que sentimos *-el resultado de nuestras experiencias-* más fuerte es nuestro dialogo interior.

Por eso necesitamos crear amistad entre lo que sentimos y lo que pensamos. Uno tiene que respetar al otro. No van a estar siempre en el mismo nivel. Unas veces será uno, otras veces será otro pero tenemos que respetar y crear una amistad entre los dos.

Si no hacemos eso va a ser muy difícil poder desarrollar concentración. Porque para tener una buena concentración tengo que estar bien donde estoy, donde me encuentro. Para estar bien donde me encuentro, necesito estar en armonía con lo que estoy haciendo. Por eso es importante tener equilibrio entre lo que pienso y lo que siento.

Algo fácil que pueden hacer es simplemente elegir cinco minutos al día; no más; sentarse, en el suelo, en la playa, donde queráis y simplemente observar la propia respiración. No necesitáis hacer nada más. Observar el aire que entra y el aire que sale. Cuanto más lo hacemos, más nos ayudará a calmar nuestra mente, y traernos hacia un mayor estado de equilibrio. Intentar hacerlo. Si funciona continuar, y si no funciona, dejarlo.

Pero después de eso se pueden desarrollar mil técnicas de concentración. Pero en la concentración lo importante es traer la presencia al momento.....

Le preguntaron a Buddha,

- “*Buddha ¿Qué hacéis tú y tus discípulos?*”
- “*Nosotros caminamos, nos sentamos y comemos*” respondió Buddha.
- Pero todos caminamos, nos sentamos y comemos...
- Si, pero, cuando caminamos estamos caminando, cuando nos sentamos, estamos sentados, y cuando comemos, estamos comiendo.

Por eso durante el día podéis entrenaros poniendo la atención con cosas como el coger un vaso, beber, poner mi atención en el agua que estoy bebiendo, el vaso que pongo en la mente... Poner atención cuando me despierto sintiendo como está mi cuerpo; observar mi respiración. Traer la presencia al momento presente. Eso ayuda muchísimo también. Concentración.

La sexta parte; solo voy a decir dos palabras porque es demasiado largo.

La *Sabiduría*, quiere decir *tener coherencia entre nuestras acciones, pensamientos y la realidad*. Relacionarnos con la realidad de forma coherente. En poquísimas palabras es eso.

¿Cuántas son las posibilidades para que el mundo sea tal y cómo queremos? De cero a cien. No sé ... ¿5? ¿4? ¿Uno? Zero en realidad pero quería ser un poco positivo [risas].

Cuando estamos delante de una persona, ¿Nos relacionamos con la persona o con la imagen que tenemos de la persona?

Si elegimos una persona y preguntamos a sus hijos, marido, primos, abuelos...todas las personas con las que se relaciona, cada uno de ellos ¿Tienen la misma imagen? o ¿cada una tiene una imagen distinta? Distinta.

Cuando nos relacionamos con alguien, nos relacionamos con la

imagen que tenemos de ella y no con la persona. ¿Y que pasa cuando la persona no corresponde a la imagen que tenemos?, ¿quién tiene la culpa? ¡La persona claro! [risas]. No es así pero así pensamos.

La sabiduría está en entender, tener conciencia de que vivo en una realidad relativa; que me relaciono con tu imagen y que de vez en cuando tengo que actualizar la imagen que tengo de ti.

Entender que vivo en un paradigma. Eso no quiere decir que el mundo no exista y que está todo en mi cabeza. Eso no es. Sino que la forma en la que voy a vivir el mundo depende de mí.

Vivimos en una realidad subjetiva pero la vivimos como si fuera objetiva. Esa es nuestra ignorancia.

La sabiduría es *vivir la realidad subjetiva, como siendo.... subjetiva. Vivir el mundo impermanente como siendo...impermanente*. Nosotros vivimos como si fuera permanente. Cuando las cosas cambian, nos sentimos mal. Cuando la realidad es que sabemos que todo está en constante cambio.

En pocas palabras la sabiduría es, entrenarnos a ser conscientes de que lo que escuchamos son sonidos, lo que veo, son solo formas a la cual atribuimos significados. Lo que las personas son es un conjunto de partes de cuerpo, de mente a las que atribuyo una imagen particular que yo tengo, pero que pueden cambiar. Y cuando cambiamos la imagen mental, la realidad cambia. Es muy fuerte esto.

Os pongo dos ejemplos prácticos: imaginamos que estamos en una tienda y vamos a comprar una camisa. Veo la camisa y pienso, “¡Qué linda! La quiero, no, no la necesito porque mañana tengo que ir a una fiesta. Y va a estar esta persona y tengo que estar muy guapo o guapa. La necesito, irá muy bien con lo que tengo en casa, con el pantalón..., cuesta mucho pero esta bien, que linda que es, me encanta” Es un objeto de deseo.

Estando allí, entra la persona a quien queremos impresionar en la fiesta.

–“Hola, ¿qué tal? –“¡Qué cosa mas fea! Como puede alguien tener el valor de vestirse así. La gente es tonta. Mira que color más feo. De verdad que no podría ni hablar con alguien que llevase esta camiseta... Me tengo que ir, hasta luego”.

Y nos quedamos nosotros y la camisa [risas]. ¿Ahora qué pasa? ¿es la misma camiseta o ha cambiado? ¿alguien ha entrado a cambiarla mientras estaba hablando? ¿qué ha cambiado? El valor que le atribuimos.

Segundo ejemplo. El entender que el pasado es impermanente cambió mi vida. Lo que pasó cambia constantemente:

Estoy caminando por la calle y alguien me empuja; me caigo al suelo; me rompo el brazo, fractura; voy al hospital; un dolor fortísimo; no vi la persona que me empujó.

¿Qué sentimiento tendré hacia esa persona?, ¿atracción, gratitud, rabia?

Y un día después cuando estoy en el hospital con la rabia, enfadado, viene la policía, me enseña un video de seguridad que grabó todo. En la calle de atrás había un atraco a mano armada y dispararon en mi dirección. Yo no pude verlo pero el hombre que me empujó lo hizo para salvarme la vida. El caer al suelo evitó la bala.

Ahora, ¿Me duele el brazo o no? Claro que sí. Pero el sentimiento que tengo hacia la persona que me empujó es de gratitud. Me salvó la vida. ¿El pasado ha cambiado o continua igual? Ha cambiado. ¿El brazo me duele? Claro que si pero el corazón y la mente ya no me duelen.

Cuando cambio la percepción sobre lo que pasó, cambia el pasado. Eso esta muy claro. Podemos cambiarlo.

Cuando vemos la misma película dos veces en años distintos. ¿Es distinta la película porque de un año a otro va cambiando o porque cambiamos nosotros? Por eso, aunque veamos el pasado con ojos distintos, el pasado cambia.

La sabiduría es entender que vivimos dentro de una realidad subjetiva y que tenemos ese poder en nuestras manos.

Conclusion final

Para concluir, quiero pedir una cosa.

Aunque tengamos una vida muy larga, la vida pasa muy rápido. La vida se encuentra ahora, en cada día, en cada momento. No podemos estar esperando a... *“el día que voy a ser feliz, el día que haga algo...”* tengo que hacer lo que puedo en el momento en el que me encuentro. Si no pasamos la vida como si ya hubiera pasado o como si va a pasar algún día y aquí está, en este momento en el que nos encontramos.

La pregunta es ¿Dónde nos encontramos? ¿dónde pongo mi energía? Un poco como diría *Shantideva* que preguntaba, ¿Qué es mas importante para ti, tu paz interior o lo que la gente piensa de ti? Mi paz interior. ¿Entonces porqué pierdes tu paz interior cuando alguien te critica? Porque damos más importancia a lo que la gente piensa y no a la paz interior.

Si tenemos una imagen muy generalizada de lo que queremos, será difícil hacer cualquier cosa. Porque... aquí, ahora esta todo claro. Pero cuando volvamos a la rutina nos perdemos de lo que tenemos que hacer y de lo que no. Por eso, lo que podemos hacer es, elegir un día de la semana... todos los días practicar el amor, el ejercicio de antes, lunes, generosidad, martes, moralidad, miércoles, paciencia, jueves, esfuerzo, viernes, concentración, sábado, sabiduría, domingo, playa. Domingo, descanso.

Me refiero a hacer una cosa al día, porque si no ponemos esfuerzo, vamos a seguir continuamente actuando de esa forma; creando hábitos sin saber. Por nuestra infancia, por lo que vivimos...tenemos que actuar con conciencia. No es fácil. Por eso tenemos que actuar de forma artificial para gradualmente adquirir una nueva y natural.

Y por ultimo y muy importante permitirnos ser feliz. No tiene nada de malo ser feliz. No es porque sea feliz que estoy en contra del sufrimiento de alguien. Tenemos que permitirnos ser feliz.

Quiero terminar con una frase que para mi siempre fue importante y con una oración. Como dije antes, yo soy perezoso y me ayuda [*habla en tibetano*]

En “italo-portuñol” seria:

*“Pensando en hacer, pensando en hacer, se pasaron veinte años.
No lo he conseguido, no lo he conseguido, se pasaron 20 años.
¡Ay! ¿Porqué no lo he hecho?, Ay ¿porqué no lo he hecho?
Se pasaron 20 años.
Así se pasaron 60 años. Esta es la biografía de una vida vacía.”*

Si hay algo que queráis hacer, tenemos que empezar ahora. Porque hoy es el futuro del ayer y el pasado del mañana. Tenemos que hacer ahora lo que tenemos que hacer.

Por eso si tenemos que cambiar nuestra actitud no necesitamos el orgullo de no querer cambiar. No quedarnos tan aferrados a la imagen que tenemos de nosotros mismos. Aceptar que estamos siempre cambiando y nos dirigimos hacia un cambio mejor. Poner energía en cada día y en todo lo que hacemos.

Continuamos con el trabajo, con la familia, con los problemas, con los placeres. Pero vamos a poner en todo esto un poco más de amor, de generosidad, de paciencia, de esfuerzo, de

concentración, de moralidad, de sabiduría, de aceptación...y con eso, vamos a hacer pasos muy grandes, ¡creedme!

Quiero agradecer muchísimo vuestra presencia, por estar aquí con la mente atenta y el corazón abierto; Aunque he estado aquí en esta ciudad tan linda otras veces, es la primera vez que he venido para algo así, espero volver pronto.

Vamos a hacer una dedicación final. En el budismo es importante que cuando hacemos algo positivo, coger la energía de lo que hemos hecho y dedicarlo para que lo queramos.

Vamos a dedicar para que cada uno de nosotros pueda poner en práctica en nuestra vida lo que consideramos importante, porque lo único que pido es que si hay algo de lo que he dicho hoy que piensan que pueda ser de beneficio, por favor intenten ponerlo en práctica. Solo pido eso.

Dediquemos para todos los que están enfermos físicamente, mentalmente, para las personas que se encuentran en gran sufrimiento, para que los sufrimientos grandes pueden volverse pequeños, para que los pequeños puedan desaparecer, para que cada uno pueda vivir en un estado de alegría, de equilibrio, de satisfacción.

Dediquemos para todos aquellos que se encuentran en medio de la guerra, hambre o situaciones muy difíciles.

Voy a hacer una oraciones y mantras finales para dedicar y agradecer a todos.

OM MANI PEDME HUNG

OM WAGUISHWARI MUM

OM VAJRAPANI HUNG

OM MARITSE MAM SOHA

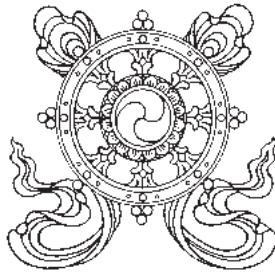
Oraciones de dedicación

**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 pel
kon chog sum gyi yin gyi lob
konchog sum gyi ngodrub tsol
konchog sum gyi trashi 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.



Bibliografía

Lama Michel Rinpoche es hijo de corazón de Lama Gangchen Tulku Rinpoche y maestro de la tradición tibetana budista Ngalso Ganden Nyengyu.

Nació en 1981, en San Pablo, Brasil. Fue reconocido a los 8 años como un Tulku *-una reencarnación de un Lama tibetano-* y a los 12 ordenado como monje. Durante doce años, recibió formación en prácticas y filosofía en la Universidad Monástica de Sera Me, en el sur de India. Continúa sus estudios con visitas anuales al 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 a compartir generosamente sus experiencias y conocimientos de manera formal e informal.

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, Brasil.

Para mas información, enseñanzas online y en directo visita:



ahmc.ngalso.net



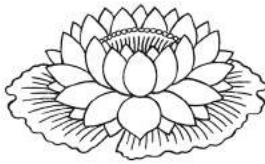
kunpen.ngalso.net



[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



KUNPEN LAMA GANGCHEN

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

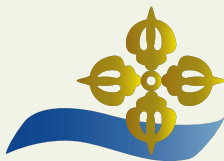
Affiliated with the Italian Buddhist Union

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



ཇཎཏོར་ཏོ་པཱ་
ཤིར་ཡུག་ཞི་བདེ་གླིང་།

ENTORNO DE PAZ

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