

PALABRAS DE PAZ

T.Y.S. LAMA GANGCHEN
LAMA SANADOR TIBETANO

Enseñanzas sobre la no violencia y la educación no formal
Impartidas en la estupa mandala de la paz mundial de Borobudur

T.Y. S. Lama Gangchen

Lama sanador tibetano

Palabras de paz

Enseñanzas sobre la no violencia y la educación no formal

Impartidas en la estupa mandala de la paz mundial de Borobudur

Transcripción de enseñanzas impartidas en Java, Indonesia,

23 y 24 de diciembre de 1996

Traducción al español de María Corniero. Ediciones NgalSo

Esta transcripción se ha editado para facilitar su lectura, tratando de modificar en la menor medida posible el inglés de Rinpoche. Esperamos que así el lector pueda captar la energía especialísima que se desprende de las palabras de Rinpoche.

Lama Gangchen Tulku Rinpoche es el sostenedor de un linaje largo e ininterrumpido de lamas sanadores y maestros tántricos. Posee un profundo conocimiento de la relación interdependiente de cuerpo y mente y ha desarrollado la capacidad de comprender las causas y condiciones de las enfermedades tanto mentales como físicas, más allá de los meros síntomas físicos. Gracias a ello, es capaz de ayudar a mucha gente a superar y sanar sus problemas físicos y mentales al ayudarles a reconectar con su más profunda energía autosanadora de cristal puro.

23 de diciembre de 1996

En el mundo actual, la gente sigue diversos métodos espirituales y terapéuticos para desarrollar paz; algunos practican la meditación, otros recurren al color como método sanador, hay quienes emplean imágenes y quienes usan la repetición de mantras, mientras otras personas emplean técnicas de respiración, otras meditan en la vacuidad o la compasión, y otras usan movimientos o gestos como los del Tai Chi. Hay multitud de formas de beneficiarnos a nosotros mismo y a los demás. En el budismo tibetano, y en concreto en la Autocuración tántrica NgalSo, tratamos de aunar todos estos métodos. Utilizamos muchos métodos, fusionándolos, sin rechazar nada. No es necesario que entre en mayores detalles o explicaciones puesto que ya tenéis cierta experiencia de la práctica de Autocuración.

Al encontrarse con la Autocuración por primera vez, quizá algunos piensen: «Este Lama hace unas cosas muy raras, nunca he visto nada igual, lo hace todo de otra manera, de una manera completamente distinta». En realidad, esto no es cierto. Si la gente hace esos comentarios es porque no ha reflexionado correctamente. Siento un profundo respeto por todos los métodos sanadores y por la tradición, y lo único que hago es unirlos para tratar de presentar un método que todo el mundo pueda comprender y emplear, y que resulte de beneficio para todos.

Por ejemplo, en el budismo tibetano empleamos mucho la repetición, repetimos centenares, millares y miles de millones de mantras. Incluso hacemos retiros de tres años durante los que no paramos de repetir mantras. Yo acepto este método. En la Autocuración NgalSo también empleamos la repetición; por ejemplo, repetimos cinco veces el mantra *PAM LE PEMA* en cada chakra añadiendo el color correspondiente. Comenzamos a dar vueltas a la estupa muy temprano cada mañana, sobre las 5:00 am, y no dejamos de hacer repeticiones hasta que terminamos entre las 9:30 y las 10:30. Estamos todo el rato repitiendo, repitiendo, repitiendo.

Tradicionalmente, durante los retiros no se puede hablar. Aquí, en Borobudur, nunca he impuesto esta norma, pero está presente de una manera suave y delicada, ya que usamos la voz para repetir mantras. Nunca digo: «No hagas esto, no hables, no hagas cosas malas, no te quedes con tu novia o tu novio». En realidad, no queda tiempo para hacer nada de esto. Todos y cada uno de nosotros tenemos que mantener la atención en los mudras y en cómo cantamos; nuestra mente está ocupada con los símbolos, los colores, las sílabas semilla y todo lo demás. Aunque no se impongan normas de una forma directa, ¡están todas presentes de una manera indirecta! Si durante un retiro el Lama dice: «Haz esto, no hagas aquello», puede crear bloqueos en la mente de la gente. La mayoría de las personas no conocen estos aspectos y normas tradicionales, nunca han recibido explicaciones al respecto y, por eso, hay que hacer las cosas con mucha delicadeza.

En la práctica de Autocuración empleamos muchos colores. ¿Por qué? Usamos el color porque, por naturaleza, nuestro cuerpo y mente tienen numerosos colores y necesitamos transformar todos los colores impuros y contaminados del cuerpo y la mente en colores puros. Por ejemplo, ¿cuántos colores tengo yo? Miradme. Yo os estoy mirando y veo un montón de colores distintos. El color de la piel, el del pelo, el color de los ojos;

diferentes en cada persona. ¿Por qué tenemos colores? ¿De dónde proceden? ¡Proceden de nuestro propio cuerpo! El color es parte de nosotros y por eso debemos cuidarlo bien. Al pensar en esto, digo, muy bien, tengo que aceptar la terapia del color. En el budismo recurrimos mucho al color, ¡a todo tipo de colores! Y no lo hacemos por cuestiones fantasiosas, no, los colores son muy significativos en nuestra vida.

Debemos cuidar todos estos colores; los colores del mundo externo y del mundo interno, los colores de nuestro cuerpo y los de nuestra mente. Esta es la razón de que en la práctica de Autocuración usemos los cinco colores. No solo son los colores de los Budas Dhyani; también los tenemos en nuestro interior, y cuando son impuros crean reacciones que se traducen en que experimentamos bloqueos, alteraciones y enfermedades. Los colores crean muchos problemas en este mundo y por eso es tiene tanta importancia que los cuidemos. No vayáis a pensar, por favor, que me he inventado estos colores como una fantasía. Estos colores están en nosotros y necesitamos cuidarlos. Y no es solo en el budismo donde se emplea el color, también es una terapia reconocida, un método de sanación al que todo el mundo puede recurrir puesto que el problema de la impureza en los colores es general.

A continuación, tenemos el sonido. Hablamos de terapia del sonido, pero ¿por qué necesitamos esta terapia del sonido? ¡La necesitamos porque hay muchísimos sonidos! El sonido no se refiere exclusivamente a hablar. Si muevo este papel, un sonido; muevo mi mala, otro sonido; ¡hay sonidos incluso cuando vamos al baño! Mientras dormimos, nos acompaña el sonido de los ronquidos, así que incluso en el sueño del plano denso hay sonido. ¿Cuántos sonidos? Mirad, este papel se mueve, un sonido; chasqueo los dedos, otro sonido. Todos estos sonidos son naturales, pero los sonidos impuros generan multitud de problemas. Hoy día, la gente se queja mucho del sonido y del nivel de ruido, el problema de la contaminación sonora es muy grave en las ciudades. Para estos sonidos necesitamos una terapia del sonido, que nos enseña a cuidar los sonidos de una manera positiva, de manera que todos los sonidos se vuelvan hermosos. El sonido. Cada palabra que pronuncio, suena. Cuando pronuncio un mantra, eso es terapia del sonido.

Si tuviera que explicarlo todo, un mes no nos bastaría. ¡No tenemos tiempo! En este mundo nunca se tiene tiempo, ni quienes me escuchan ni yo mismo. Aprovechamos unos momentos y otros para hablar un poco y ya toca «*tashi delek*, hasta luego, buenas noches». Cuidar los sonidos es muy importante. El mantra es un sonido beneficioso. Incluso en las sílabas semilla hay sonido. ¿Cómo así? El sonido existe incluso en el plano sutil. Cuando dos personas hacen el amor, la unión de las dos semillas crea un sonido, aunque no lo oigamos está ahí. Las semillas son muy pequeñas, son sustancias muy sutiles, pero emiten un sonido. En la práctica de Autocuración NgalSo colocamos las sílabas semilla *OM AH HUNG TRAM HRI* en los chakras: en el plano sutil hay sonido. No hay palabra hablada, pero sí sonido. Suena de una forma distinta. Necesitamos una terapia del sonido y, por ello, la he incluido en la Autocuración.

A continuación, tenemos la meditación y la concentración, que son también de enorme importancia. Es una terapia de la que tenemos auténtica necesidad. La mente nunca se relaja, nunca se sienta a la vez que lo hace el cuerpo. Cuando nuestro cuerpo está en quietud, la mente sigue en actividad: «Quiero esto», «Me gusta aquello», «Si tuviera dinero haría eso», «Como no tengo dinero...», «Si encuentro a este chico o esta

chica, entonces...», «Me gusta, qué guapa», «Necesito no sé qué». Nuestra mente está demasiado ocupada y, por eso, nunca se relaja en un solo punto. Aun cuando las cosas en las que pensemos sean imposibles para nosotros, la mente no se relaja. Nuestra mente es como un mono que se mueve de aquí para allá explorando, no para ni un segundo de moverse y brincar, va a probar algo, a fisgar por allí, a oler, a escuchar a tocar... Nuestra mente pequeña está demasiado ocupada, jamás se relaja.

Le mente sigue en activo incluso durante el sueño. Dormimos en el plano denso, pero en el plano sutil nuestra mente sigue ocupándose de algo en algún lugar. De este modo, solo conseguimos cansarnos, porque vivir así no tiene sentido. Necesitamos de la concentración para relajar la mente. Nuestra mente se relaja al focalizarse en un solo punto como la vacuidad, la compasión o el gozo. La meditación es muy importante y por ello es un método que no podía falta en la Autocuración.

Los mudras. Es de gran importancia que usemos nuestros movimientos físicos de maneras beneficiosas. ¿Es posible hacerlo? Comprender a qué me refiero es muy fácil. Por ejemplo, cuando alguien nos da un apretón de manos, de inmediato reaccionamos ante esa persona y comprendemos si nos aborda amistosamente o con sentimientos negativos o de ansiedad. ¿Qué poder tiene un apretón de manos? Ninguno en absoluto. Sin embargo, nuestra mente relativa categoriza de una manera concreta este acto de darse la mano, que nos hace sentir bien o mal inmediatamente. ¿Qué poder es este? No es más que el poder del movimiento creando una reacción positiva o negativa en nuestra mente. La práctica de Autocuración transforma las acciones negativas en positivas. Por ejemplo, el movimiento físico de inhalar y exhalar puede convertirse en una técnica meditativa y purificadora muy útil.

Los mudras, o gestos físicos, se emplean habitualmente en todos los países y culturas. En Tíbet, si hacemos este movimiento estamos diciendo «ven aquí»; sin necesidad de pronunciar una palabra, la gente viene. Y, al revés, si haces un movimiento así, la gente se va. ¿Qué poder es este entonces? Es el poder del mudra, del gesto. Quizá no hayáis entendido mis gestos, pero no importa, porque cada país tiene su propio sistema de mudras. Los mudras funcionan. Por ejemplo, una pareja de enamorados se habla con los ojos. ¿Es cierto o no?

La Autocuración no es algo extraño, es un sistema que respeta otros métodos y los presenta de una forma sencilla para facilitar la comprensión de la gente de hoy. Si pidiéramos a personas de hoy que se sentasen en silencio a meditar o a recitar mantras a la manera tradicional, puede que repitiesen *PAM LE PEMA* u otro mantra muchas, muchas veces; pero ¿qué beneficio sacarían de ello si no comprendieran lo que estaba haciendo? En la Autocuración se aúnan cantos y mudras para crear energía, sentarse simplemente a meditar es distinto. Claro está que el caso de los lamas es diferente, están habituados a permanecer en quietud en meditando. Por ejemplo, hacen continuamente la meditación de *OM AH HUNG* con la respiración, aunque parezca que sencillamente están sentados. Incluso cuando tienen una charla banal, del tipo: «¿Cómo estás?», etcétera, están empleando el sonido de su voz para beneficiar en el acto a los demás. Usan también el acto de respirar de una forma positiva. Estas cosas son posibles, pero a nosotros nos cuesta comprenderlas, por eso tenemos que actuar de otra manera. Si no tenéis sensaciones o experiencias personales de la energía autosanadora en el contexto de las

prácticas tradicionales, se corre el riesgo de que un día digáis: «He repetido este mantra durante uno o dos años y no ha pasado nada, no es verdad, no es verdad, he hecho esta meditación durante un año, llevo dos años haciéndola y no ocurre nada». No es cierto que estas cosas no son nada, lo son todo, lo que sucede es que en esta sociedad aprendemos y vivimos de una forma distinta. La gente del siglo XX tiene una mentalidad y una cultura diferentes.

¿Qué significa que esta cultura es diferente? Por un lado, cada país tiene su propia cultura, este es uno de los significados. Pero, además, en el pasado existía una cultura educativa diferente: la educación no formal. La madre, el padre, los abuelos, los profesores y otros adultos educaban a los niños de una manera muy delicada: «Haz esto», «Eso no lo hagas», «Tienes que portarte así», «No debes tratar de esa forma a los demás». Hoy día no tenemos este tipo de educación. Sería imposible tenerla, porque la gente no haría caso.

A la gente le gusta la libertad: libertad, libertad. Esto es fantástico, pero al propio tiempo nos ha hecho perder una cultura muy buena, una cultura no violenta. Antes, a la gente se le enseñaba a relacionarse con los demás: «No contestes así», «No se habla así», «Habla con amabilidad». Hoy día, la gente piensa que usar cualquier tipo de lenguaje está bien. Y esto significa que no existe una cultura diferente, la misma cultura existe en todas partes: la cultura de la violencia. Nuestra forma de hablar, de escuchar y de relacionarnos con los demás crea sufrimiento. Incluso cuando damos algo, lo hacemos de una forma violenta.

Nuestra forma de hablar entre nosotros es violenta. La forma en que nos miramos es violenta. La forma en que tocamos y nos movemos es violenta. Hay violencia incluso en la relación entre médicos y pacientes. ¡Cualquier cosa que hagamos en nuestra vida diaria normal podemos usarla como ejemplo de violencia! La forma en que enseñamos religión y valores religiosos es violenta. La forma de administrar medicamentos es violenta. Los propios medicamentos son violentos. El método es violento, la realidad es violenta. Aunque viváis solos existe la violencia. ¿Cuántos pensamientos positivos destruí? ¿Cuántas veces reaccionáis de manera negativa o violenta ante vuestras emociones y pensamientos?

Todo es violento; así pues, nuestra cultura es una cultura de la violencia. Al final de las enseñanzas, siempre digo: «Por el poder de la verdad, que la cultura de la violencia se transforme en una cultura no violenta, en una cultura de paz. No repito esto solo porque suene bonito. Es algo de enorme importancia. En la actualidad, no hay diferencias entre unos países y otros, todos son iguales; Italia, Estados Unidos, todo es lo mismo. La cultura de la violencia está en todas partes. Quizá en Estados Unidos el miedo sea mayor. ¡En Nueva York tiene más dólares y también más miedo! La violencia. Vivimos con un miedo continuo a que nos pase algo. Aun cuando preparemos nuestra casa para que sea silenciosa y segura instalando muchas puertas y ventanas, tal vez consigamos eliminar mucho ruido, pero la violencia sigue estando en todos los rincones. La única solución es transformar esta cultura de la violencia en una cultura de la no violencia. Es algo en lo que todo el mundo debe colaborar. No es posible hacerlo solo. Todo el mundo debe pensar si lo que estoy diciendo es cierto o no. Si creéis que lo que digo es totalmente falso, no pasa nada. Ahora bien, si creéis que es verdad, entonces debéis hacer algo.

Nuestras relaciones con los demás son violentas; la forma de mirarnos, nuestras palabras, incluso nuestros pensamientos son violentos. Esto es demasiado pesado, es excesivo, por eso tenemos que hacer algo. Los negocios son violencia: «Voy a hacer esto», «Voy a hacer lo otro», «Mañana lo compro». Por fuera, mostramos unos modales amables y suaves para hacer negocios, pero en el interior hay violencia. Todo el mundo debe verificar si mi mensaje es verdad o no. Si creéis que es verdad, entonces tenéis que hacer algo.

No estudio ni me preparo antes de dar enseñanzas, hablo desde mi experiencia y observaciones, es una forma más directa y poderosa. Realmente querría hacer algo para desarrollar la no violencia, pero no solo mediante las enseñanzas budistas, porque para desarrollar la no violencia se requieren soluciones abiertas y útiles para todo el mundo. Por este motivo escribí «Non-formal Educacion – Solutions for Better Living» («Educación no formal – Soluciones para vivir mejor») y lo presenté al Secretario General de las Naciones Unidas, para tratar de transmitirles un mensaje. Los mensajes pueden difundirse a gran velocidad por el mundo entero gracias al poder de la tecnología. Ahora, estamos hablando aquí en Borbudur, somos unas cien personas, pero creo que necesito hablar y dar un mensaje de paz al mundo entero. No tengo el poder técnico de hacerlo, pero si acudo a las Naciones Unidas y están de acuerdo, ellos sí tienen este poder. Estoy convencido de que si preguntásemos a la gente sobre la cultura de la violencia, muchos dirían que es verdad y que necesitamos hacer algo. ¡Estoy seguro! Podemos empezar poco a poco; pero, por favor, ayudadme a propagar este mensaje.

En este mundo hay violencia por todas partes. Necesitamos hablar de los problemas de la violencia y explicarlos en conexión directa con nuestras vidas y no de una fría manera filosófica. Antes he dado unos cuantos ejemplos sencillos porque es la forma de que llegue a la gente: «Ah, esto sí», «Es verdad», «Claro que sí». La gente está de acuerdo. Si dijera las cosas desde un punto de vista filosófico o hablara en general del significado de la violencia y la no violencia —por ejemplo, si os dijese que la violencia es la guerra—, no lograría conectar con vosotros, pues pese a que todos sabemos que en el mundo hay guerras y enfrentamientos armados, no es algo directamente relacionado con nuestra vida. Presentar la violencia de una manera relacionada con la vida cotidiana es distinto, porque así la gente realmente lo entiende.

Hay millares de tipos distintos de violencia. La no violencia significa, desde luego, que debemos detener las guerras; pero esto no es más que un enfoque, hay muchos más. Más allá de la guerra, cada persona vive con violencia. Las familias viven juntas con violencia; el marido o la mujer se comportan de una forma demasiado dura con el otro, los hermanos y las hermanas se pelean entre sí. ¿Qué está pasando? La violencia está presente continuamente en nuestro día a día. ¿Qué es esto? ¡Vivir creando violencia! ¿Cuál es el motivo? ¿Por qué? El hermano y la hermana se tratan uno al otro con violencia, ¿por qué? No tiene sentido.

Debemos vivir de forma amistosa, sin violencia. Es de la máxima importancia que las relaciones entre hermanos y hermanas, entre compañeros de trabajo, en las familias, etcétera, sean no violentas. El resultado sería que disfrutaríamos mucho más y seríamos mucho más felices. Por ejemplo, en la antigüedad, los médicos no solo daban

medicamentos a sus pacientes, también trataban de transmitirles buenas sensaciones y esto era muy beneficioso. En nuestros tiempos, las cosas han cambiado: «He ido a ver al médico, tengo un dolor horrible, el médico me examinó y me dijo cosas espantosas, terribles», ¿y bien? Hoy día, el sufrimiento mental es más fuerte que el dolor físico que experimentamos. Esto sucede una y otra vez. Siempre estamos oyendo decir a los demás: «El médico me ha dicho esto», «Mi marido me dijo lo otro», «Fíjate en lo que me dijo mi mujer», «Ese hombre se me ha quejado», sufrimos porque nos hablan y nos tratan con violencia. ¡Nos os hagáis esto los unos a los otros, por favor!

La violencia crea más sufrimiento que las armas. Cuando alguien mata a una persona de un tiro, todos aceptamos que se debe castigar al asesino y mandarlo a la cárcel. Sin embargo, estamos creando un sufrimiento mayor que ese en nuestra vida diaria. Quizá no matemos a nadie, pero nos portamos y pensamos con violencia todos los días. ¿Qué tipo de castigo nos merecemos? De hecho, el castigo se nos aplica automáticamente, somos infelices. No hagáis estas cosas malas. En cualquier tipo de relación que tengáis, hermano con hermana, mujer con marido, novio con novia, por favor, no hagáis cosas malas. Haced cosas hermosas, amables, delicadas, llevad una vida no violenta.

Tal vez debería profundizar más en las explicaciones. Siento que mi inglés sea limitado y, por eso, hable a veces de una manera demasiado directa. No puedo tener un bonito discurso, con términos filosóficos o palabras indirectas. Es el problema que tengo. Mi violencia consiste en ser demasiado directo y tajante en lo que digo. Si dominara el inglés, hablaría de una forma bonita, utilizando palabras que os hicieran comprender las cosas muy bien, pero no soy capaz. Manejo pocas palabras.

Por ejemplo, el médico dice que tenéis algo mal y que necesitáis haceros más pruebas y exámenes, y en ese momento sonreís al médico y le decís: «Ah, sí, gracias doctor, muy amable», un beso, dos besos. Pero al salir de la consulta llega el miedo: «¿Qué significa esto?, quizá tenga un cáncer, o sida, o cualquier otra enfermedad espantosa». Miles de preguntas os vienen a la mente. Las palabras del médico crean muchos problemas a los pacientes. No es un error del médico. No es que esté en contra de los médicos, yo también soy un sanador y ayudo a los enfermos. Los médicos dicen a los pacientes: «Está muriéndose», «Tiene una enfermedad muy peligrosa». Es la manera moderna de cuidar a los pacientes; decirles que no tienen ninguna oportunidad, que no hay esperanza, porque tienen una enfermedad terrible. Desde un punto de vista, esto quizá sea cierto, quizá esa sea la situación; pero, desde otro punto de vista, ¡esto aniquila toda la energía! El paciente tal vez podría vivir tres o diez años más, pero al recibir este tipo de información, su mente muere en el acto. En efecto, sin entrar en detalles, cuánta gente piensa, por ejemplo: «Vaya, el médico dice que tengo un problema, estoy enfermo, tengo una enfermedad gravísima, así que voy a hacer todo tipo de locuras porque de todas formas voy a morirme».

Yo creo que los médicos deben ofrecer esperanza a sus pacientes. Crear esperanza. La esperanza es medicinal. Si el médico te dice que tienes una enfermedad muy peligrosa y necesitas pasar por miles de pruebas y tratamientos, esto mata la esperanza. Luego, distintos médicos te van diciendo cosas diferentes y eso aumenta las dudas. En nuestro interior ya no hay esperanza, pero seguimos pidiendo citas para

pruebas y tratamientos. Si ofreces esperanza, generas energía. Puedes enseñar a los pacientes muchos métodos diversos para darles esperanza: métodos espirituales, ejercicios, dieta o, sencillamente, gestos positivos. La forma de comunicación también es muy importante. escuchar al paciente con amabilidad y delicadeza mientras explica su situación es medicina. Una píldora es medicina, pero hay otra medicina más poderosa, que es tratar de una forma suave y amable. Cuando tratas al paciente con comprensión y delicadeza, cualquier medicamento que le administres se volverá más agradable y poderoso. Si le das un medicamento y le dices: «Vaya, estás en peligro, tienes que tomar miles de medicamentos distintos», el paciente los tomará, pero no serán agradables, y como no hay esperanza, serán menos poderosos. Todo esto no es culpa del médico, es resultado de nuestra cultura, de la violencia que hay en todas partes. Este es el gran problema de la sociedad moderna.

Si nuestra cultura enseñase a los médicos a establecer y fomentar relaciones positivas con los pacientes, esto sería en sí mismo un poderoso medicamento. Debemos enseñar cómo relacionarnos con los demás mediante una educación no formal. Esperanza. Si no damos esperanza a una persona, matamos por completo su mente y muere en ese momento. Continuará adelante con su vida, moviéndose físicamente, pero su mente ya no estará allí. ¿Cuánta negatividad crea este enfoque violento? En una cultura de paz, nuestra forma de tocar sería pacífica; nuestros movimientos físicos, nuestra palabra, nuestra forma de mirar a los demás serían pacíficos. Si poseemos una energía pacífica, nuestra palabra es medicina, nuestra forma de tocar es medicina, mirar a los ojos es medicina, sonreír es medicina, los gestos son medicina. Si todos desarrollásemos esta energía no violenta, pacífica, la cultura de paz se convertiría en una realidad. ¡Esta energía es maravillosa!

Si matamos hoy la mente de alguien al destruir sus esperanzas, esto supone que esa persona ya está en el estado intermedio. Experimenta su estado intermedio hasta que muere: «Estoy fatal, ¿qué me va a pasar?, ¿cuándo será?, ¿hoy, mañana o pasado?». Solemos decir que experimentamos el estado intermedio después de la muerte, pero en estos casos llega por adelantado. ¿Qué pasa aquí? ¡Por lo general, se llega más tarde al estado intermedio, pero ahora se vive por adelantado! Esto es resultado de la cultura de la violencia.

Por favor, tenemos que desarrollar todo dentro de una cultura de paz.

Para hacer esto, no es necesario convertirse al budismo ni ser discípulo de Lama Gangchen, basta con que seamos amigos. Todos los días os doy enseñanzas, pero nunca os digo que debáis seguirme a la manera tradicional de la relación entre maestro y discípulo. Quiero enseñaros de amigo a amigo, pero esta amistad es algo más que una amistad corriente: hoy somos amigos, pero mañana dejamos de serlo. No es una amistad así. Me refiero a una amistad hasta la muerte, hasta la iluminación y para siempre. Hoy eres mi amigo y mañana ya no, ¿qué es esto? Hoy ponemos al Lama por las nubes y después lo rebajamos a la altura del betún, ¿por qué? La amistad, ser de verdad buenos amigos, debemos aprender qué significa esto. Es muy importante. Si decís: «Ah, Lama me enseñó esto», «Me hizo comprender aquello», «Me dijo esto», para mí es suficiente.

Ahora querría escuchar vuestras preguntas y opiniones. Llevamos varios días hablando mucho, así que tal vez queráis preguntarme algo. Así también me ayudaréis a

comprender las cosas. Querría que todos y cada uno de vosotros me dijerais algo, quiero escuchar lo que tenéis en mente. Creé la Fundación Lama Gangchen para la Paz en el Mundo diez años después de venir a Europa. Antes de crearla, organicé una gran reunión, pedí a todos mis amigos que asistieran y les pedí su opinión. Diez años recitando el mantra *OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNIYE SOHA*, ¿os ha servido de algo o no? A la reunión asistieron muchos amigos. Un médico dijo que un amigo le había hablado de una Lama que había en Milán, y entonces me envió a un paciente al que no conseguía curar. El resultado con el paciente fue bueno. Más adelante, este médico apareció un día por el centro y ahora somos buenos amigos. Me gusta escuchar la opinión de mis amigos. Necesito saber incluso las cosas malas, por ejemplo, si os habéis sentido incómodos o si no habéis comprendido algo. Cualquier sugerencia también es importante.

En la actualidad hay multitud de profesores y gurus diversos, pero a la vez esto ha generado mucha negatividad: «Este profesor es bueno», «Este lama es bueno», «Esta escuela de budismo es buena», «Esta escuela de budismo no es buena». La gente ya está cansada de la religión y este tipo de información la cansa aún más. Crea más peligro de bloqueos: «Métete en esto», «No te metas en aquello», «No sigas a este lama», estas cosas son horribles. Están matando al budismo tibetano, están matando la espiritualidad, porque la gente se cansa y experimenta dudas: «No quiero saber nada del budismo porque en el samsara ya hay bastantes problemas, así que si la espiritualidad también está plagada de problemas, adiós». ¿Qué debemos hacer? No hay necesidad de estar contra los demás, cada persona tiene sus propias ideas; ahora bien, es importante comprometerse personalmente a hacer algo. ¿Alguna pregunta?

Pregunta: Aunque queramos desarrollar la no violencia en nuestra vida cotidiana, surgen muchas situaciones en las que es muy difícil reaccionar de manera no violenta. Si la gente nos trata con violencia y no tiene consideración con nosotros ni nuestros sentimientos, es normal que reaccionemos con ira. ¿Hay algún método práctico que podamos usar en estas situaciones para modificar nuestros hábitos?

Respuesta: La ira es como el fuego, es fácil apagarla cuando es pequeña pero se vuelve muy difícil una vez que ha cobrado fuerza. Cuando estamos enfadados, debemos tratar de alejarnos de inmediato de la causa de la ira. Podemos hacerlo saliendo de la habitación, respirando profundamente varias veces o pensando en otra cosa. Si somos capaces de evitar reaccionar en los primeros momentos, nuestra mente encontrará enseguida otro tema y la ira disminuirá. Si la ira cobra fuerza y nos sentimos incapaces de controlarla, al menos deberíamos tratar de no descargarla sobre quienes nos rodean.

Pregunta: Me ha tocado cargar con mucha responsabilidad tanto en el trabajo como en casa. Eso me hace sentirme muy tenso y agitado. Critico mucho a los que están cerca de mí. ¿Qué puedo hacer?

Respuesta: Todos hemos de intentar desarrollar una mente positiva, que nos ayude a ver positivamente a los demás. En lugar de criticar a los demás y echarles la culpa de nuestro mal humor y porque no nos ayudan, deberíamos asumir la responsabilidad de

los actos que hemos decidido emprender. Hemos de procurar no distraernos con otras cosas y, de este modo, podremos realizar más deprisa nuestras tareas, lo que a su vez nos ayudará a estar menos nerviosos y agitados.

Pregunta: Yo chismorreó mucho con los amigos, pero sé que es una forma de violencia y algo negativo.

Respuesta: Si no quieres participar en los chismorreos, no te impliques en lo que están diciendo los demás. Trata de cambiar de tema para alejar la charla de la negatividad. Si se está hablando de alguien, intenta señalar las cualidades positivas de esa persona, trata de dar información positiva.

Todas las noticias positivas, adecuadas, la información perfecta, todo esto debemos recibirlo con alegría y no separarnos de ello, tal como cuando recibimos dinero. Cuando escuchamos malas noticias podemos escucharlas: «Ah, sí, sí», pero debemos mantenerlas a distancia, no interiorizarlas, no crear confusión. Por ejemplo, si alguien está hablándonos de cosas malas por teléfono, le decimos: «Sí, sí», pero no lo interiorizamos. Debemos escuchar y utilizar todas las cosas buenas que escuchemos, cualquier persona puede darnos ideas buenas y beneficiosas. Si os gusta adheriros a la confusión, confusión espiritual, confusión de Dharma, confusión de lamas, esto crea bloqueos. Nuestra libertad moderna nos causa muchos problemas. Esto es lo que yo pienso, aunque si queréis estar confusos, prestad oídos a la confusión: espiritual, de Dharma, etcétera, y entonces, ¿qué pasa? Estamos cambiando continuamente.

Hacemos muchos cursos y buscamos de múltiples formas información nueva; acudimos a conferencias, asistimos a cursos y leemos libros para aprender cosas nuevas. Por un lado, a la gente le gusta mucho la liberación y la libertad, pero por otro le gusta mucho tener a alguien que le guíe. Por eso acude tanto a distintas personas y lugares en busca de ideas e información novedosa.

Lo que significa esto está muy claro, significa que la educación que tenemos, aun cuando tengamos un alto nivel educativo, no nos basta para la vida, necesitamos algo más. La educación establecida no es suficiente. La educación corriente moderna no es más que un instrumento. Echamos algo en falta en la vida y por ello pasamos mucho tiempo yendo de aquí allá en busca de otras cosas. ¿Dónde encontramos esta información? ¿Qué tipo de educación necesitamos? Mi idea es que la educación no formal puede proporcionarnos la información que nos hace falta para vivir. Puede enseñar a la gente a comportarse de una forma correcta, a emplear la palabra y el tacto de manera positiva, enseñar los medios para beneficiar a los demás y cómo hacer deliciosa esta vida. Todo esto es educación no formal. Tenemos un cuadernillo sobre educación no formal, es sencillo pero contiene un mensaje muy profundo.

Cuando acabamos de trabajar y nos vamos a casa, el conocimiento que nos ha proporcionado la educación formal no nos vale para nada, no nos hace falta. Esta educación no es más que un instrumento de trabajo. Cuando salimos del trabajo, nuestros conocimientos están de vacaciones y no tenemos razones para usarlos. En estos

momentos, los periódicos no nos bastan, ni la televisión, ni ir al bar; todas estas cosas no son suficientes para nuestra mente y nos sentimos solos, aislados y aburridos. No tenemos ni idea sobre cómo pasar el tiempo o cómo vivir la vida. Experimentamos sufrimiento. La educación no formal es distinta. Tanto si tienes trabajo como si no, si eres rico o pobre, si tienes salud, estás muriéndote o con muchos dolores físicos, siempre que tengas una educación no formal no sufrirás. Si cuando tienes dolor no puedes recurrir a la educación no formal o a un método autosanador, además experimentarás sufrimiento; una cosa viene con la otra, de eso estoy seguro. Ahora bien, si tienes una educación no formal, seguirás con dolores físicos, claro está, pero no sufrirás. Esto es seguro. ¿Qué es más duro de afrontar, el dolor o el sufrimiento? ¿Cuál de los dos causa más dificultades? El dolor no es nada. El sufrimiento es terrible. El dolor puede transformarse en algo positivo. El sufrimiento solo puede ser sufrimiento.

Al final de las enseñanzas o de la práctica de Autocuración, solemos hacer oraciones de dedicación: «Hagamos las paces con el medio ambiente», «Hagamos las paces con los elementos», «Hagamos las paces con la familia», «Hagamos las paces con el dinero», «Hagamos las paces con los viajes». Mucha gente cree que la paz en el mundo equivale a que no haya guerras, a que no haya enfrentamientos armados. Y no se trata de eso. Significa que todos los actos de cuerpo y mente de nuestra vida cotidiana se hacen con paz. Necesitamos paz en todos los aspectos de nuestra vida cotidiana; necesitamos una vida familiar pacífica, paz en el trabajo, paz en los viajes, compañía de paz, y también necesitamos tener paz con el dinero. ¿De qué vale el dinero acompañado de miedo y temblores? ¡Necesitamos un dinero sin miedo! La paz es fundamental para el mundo.

Al hablar de paz, la gente piensa en grandes acontecimientos como congresos o en organizaciones importantes. Creen que es algo que incumbe a los filósofos y a la gente rica. ¡No es así! ¡Esa idea es errónea! La paz tiene gran relevancia para nuestras vidas veinticuatro horas al día, día tras día, mes tras mes, año tras año y vida tras vida. La paz. Debemos reconocer todas las situaciones sin paz de nuestra vida y transformarlas en situaciones pacíficas. ¡No actuéis nunca sin paz, por favor! «Ah, la paz se resuelve en los grandes foros, en los movimientos de masas, quizá», esto también es cierto, pero de otra manera. La paz es nuestra mejor amiga. Otros amigos cambian de un día para otro, pero nuestra amiga paz nunca nos abandona. La medicina de paz siempre nos sana, mientras que otro tipo de medicina quizá nos ayude hoy pero deje de hacerlo mañana. Otros tipos de protección pueden servirnos o no de ayuda, pero la protección de la paz significa que no se sufre. Aun cuando nuestro cuerpo esté desequilibrado o enfermo, no sufriremos aunque sí tengamos dolor. La paz es valiosísima, es nuestra verdadera amiga, la auténtica medicina.

La paz es el puente mediante el que es posible unir todas las religiones, dado que es un punto en común. Es el valor moral en el que todo el mundo está de acuerdo, puesto que todos necesitamos paz. La gente que no se adhiere a ninguna religión en concreto apoyará la paz. La gente que está en contra de la religión cree en la paz. La paz es muy útil para todos. Haced de la paz vuestra compañía, ¡es la mejor compañía! Haced de la paz vuestra medicina, ¡es la mejor medicina! Cuando iniciéis una relación, emprendedla con paz y así saldrá mucho mejor, será un verdadero éxito. El camino pacífico significa hacer las cosas con buenos sentimientos.

Si hacéis algo con violencia, el resultado será inestable y vacilante. Por favor, necesitamos aprender la paz a fondo. No creáis que la paz tiene un significado filosófico y no está relacionada con vuestras vidas; tener paz, paz interior, es importante para todos. La paz interior es el fundamento más sólido de la paz en el mundo. Hay muchos campos en los que necesitamos integrar la paz; debemos convertirnos en mensajeros de paz; hace falta un país pacífico, una nación pacífica, una familia pacífica. Cuando vivimos solos, ¿por qué se desarrollan tantas luchas en nuestro interior? ¡No tenemos paz! Necesitamos hacer las paces con nosotros mismos.

No paro de hablar de la paz, la paz, la paz... es una bonita palabra, pero en el fondo la gente no comprende su significado. Estoy tratando de dar un tipo de información diferente para que la gente se dé cuenta de lo que significa la paz en la vida cotidiana. La paz es algo que sentimos dentro.

Existe una educación establecida desde el nivel básico hasta niveles muy altos, y no sé si tendré razón o no, pero creo que toda esta educación se imparte con miedo. La educación para los negocios está mezclada con miedo, como también lo está la educación religiosa, la educación en los colegios, hasta el matrimonio está asociado al miedo, e incluso la relación entre los médicos y los pacientes se basa hoy día en el miedo. ¿Qué es esta educación? La educación debería enseñar a superar el miedo, esa es la verdadera educación. La educación está creando más sufrimiento y más miedo, ¿por qué? Toda la información que vemos en la televisión, que escuchamos en la radio o leemos en los periódicos está basada en el miedo y los datos negativos. La forma en que nos hablamos, nos miramos y nos tocamos unos a otros se basa en la violencia y el miedo. Cuando tomamos algo de comer, lo hacemos con miedo: «Ah, quizá esto me esté sentando mal, tal vez sea tóxico, quizá esté contaminado». Comemos con miedo. En las ciudades, donde hay mucha gente, sentimos miedo: «Tal vez ese hombre vaya a robarme», «Quién sabe si esta persona no está enferma», «Esta persona está enferma, me va a contagiar». Toda la información que recibimos es terrible y está creando miedo. ¿Por qué generamos más miedo interior? Ya tenemos suficiente.

Tenemos que reducir el miedo. Debemos transformar esta cultura de la violencia y el miedo en una cultura no violenta transmitiendo mensajes pacíficos y positivos mediante la educación, la televisión, la radio, los periódicos, charlas y otros métodos. Debemos disminuir el miedo. Para ello, necesitamos nuevos métodos. Os lanzo estas preguntas: ¿Estáis adquiriendo vuestros conocimientos con miedo o sin miedo? ¿Vivís en una cultura pacífica o en una cultura violenta? Quiero escuchar vuestras respuestas.

Vivimos con miedo, estamos siempre asustados de hacer mal las cosas. Tememos que alguien sea mejor que nosotros, caer mal a los demás; todo lo que hacemos, lo hacemos siempre con miedo. Siempre estamos asustados de los demás y nos sentimos amenazados por ellos, pero en realidad nunca tomamos en consideración los sentimientos y la felicidad de otras personas. Quizá todos deberíamos tratar de comprender los efectos de nuestro comportamiento en quienes nos rodean.

Superar el miedo por completo es posible, lo que no es posible es vivir con miedo. Necesitamos una educación de la no violencia, necesitamos métodos nuevos. Necesitamos muchos tipos de métodos para reducir el miedo. Necesitamos dar información y ejemplos de paz a este mundo; radio de paz, periódico de paz, revista de

paz, televisión de paz, etcétera. Necesitamos transformar la falta de paz en paz, la violencia en no violencia. Tantra significa transformar. ¿Cómo podemos efectuar esta transformación? ¡No basta con recitar mantras! Por eso estamos tratando de hacer algo. En Milán, creamos la radio de Paz y en Chile están intentando montar una televisión de paz, porque la televisión normal trasmite demasiada información negativa que crea miedo. Tenemos que transformar esto en información y educación sin miedo, y para hacerlo se necesitan muchos métodos alternativos. Por favor, tratad de hacer algo en vuestras vidas para transformar la violencia en no violencia.

Tenemos el grupo United Peace Voices, Peace Publications, World Peace Services, la Fundación Lama Gangchen para la Paz en el Mundo. No nos limitamos a utilizar la palabra paz de una forma bonita. Querriamos hacer algo de verdad, querriamos propiciar un verdadero cambio. Para saber si es cierto o no, necesitáis de vuestra propia experiencia, debéis comprobarlo por vosotros mismos. Es necesario que tengáis muy claro todo lo que hago. Si las personas que me escuchan y que viven conmigo dicen: «Conozco a Lama Gangchen, pero en realidad no sé qué está haciendo», esto no es bueno. Necesitamos una mente indagadora. Entonces, si la gente plantea preguntas, podréis responder: «Esto no es verdad porque...», «Ah, Lama Gangchen hace las cosas así», «Eso no es verdad», «Las cosas son así». Debemos conocer todo a fondo. Si no sabemos cómo responder: «Oh, no sé, quizá...», eso es un problema. Si sabéis si soy auténtico o no, entonces todo está claro, no hay problema, todo está bien, ningún chismorreo podrá dañaros. Si no tenéis claridad mental, en cuanto alguien dice algo surge un problema de inmediato.

La Autocuración no consiste solo en cantar y mover los brazos, lo fundamental es que estamos haciendo algo para sanarnos. Aun cuando no conozcáis la práctica tántrica de Autocuración, podéis entender este punto. En todo caso, si hacéis la práctica, es maravilloso. Es necesario que comprendamos lo que la paz y la no violencia significan para nosotros, y así podremos practicar de verdad y hacer algo para desarrollar estas cosas en nuestra vida. Practicar supone que estáis haciendo algo todos los días, esto es lo primero y principal, aun cuando no hagáis la Autocuración. hablar de la paz, la paz, y no ser pacíficos implica el riesgo de que un día dejéis de creer. Si nunca lo practicáis personalmente, si no tenéis experiencias personales, pensaréis que las palabras como paz y no violencia son falsas y las rechazaréis. ¡Rechazaréis algo que no habéis probado! ¡Probadlo! Necesitáis experiencias directas de estas cosas y, después, llegará de manera espontánea la comprensión de la paz y la Autocuración.

Creo que vamos a dejarlo aquí. Mañana seguimos. Antes de irnos, me gustaría escuchar más opiniones.

Intervención: Conozco a muchas personas que creen comprender la paz, pero en realidad no hacen nada. Ahora siento que ha llegado el momento de que todo el mundo manifieste una paz activa.

Intervención: Me alegra escucharle esclarecer estos asuntos. No sé con qué frecuencia le volveré a ver ni con que constancia practicaré la Autocuración. Lo que sé con

seguridad es que voy a volver a casa y a mi trabajo en el sistema sanitario. Comprendo muy bien a qué se refería al hablar del daño que se hacen las personas al relacionarse entre sí, los médicos y los pacientes. Los médicos también lo saben y muchos están intentando cambiar la situación desde dentro de los hospitales. Creo que es maravilloso tratar de hacer las paces con algo muy concreto en nuestra vida cotidiana. Quiero agradecerle esto porque es un punto desde el que puedo relacionarme con usted y con su trabajo, permanentemente, y ni siquiera como discípulo suyo, sino como su amigo.

Intervención: Querría decir que Lama Gangchen no ha enseñado cómo podría ser el mundo. Por primera vez, he encontrado a alguien que ofrece una visión clara de la paz en el mundo. Cada vez que enciendo la televisión, solo veo violencia, ningún canal es diferente. También en mi experiencia con los médicos y las religiones, aunque digan que quieren ayudar... lo cierto es que en realidad nos hacen daño y nos violentan, aunque creo que no comprenden lo que están haciendo. Estoy muy contento de estos días, porque he recibido una visión inmensa.

Intervención: Quiero darte las gracias, Rinpoche. En los días que he pasado aquí, he aprendido mucho y quiero dar las gracias a las personas que me han ayudado. Me gustaría invitaros a todos los que estáis aquí y a quienes estén aquí el año próximo a hacer algo concreto por la paz en la comunidad local. Han hecho mucho por nosotros, ahora tenemos aquí el mandala de Borobudur y nos lo brindan para que hagamos prácticas en él. Estaría muy bien que hiciéramos algo para ayudar a la gente de esta región a desarrollar la paz.

Aquí no es posible enseñar nuestra práctica empleando mantras y mudras y ese tipo de cosas; pero sí podría organizarse algún tipo de congreso sobre la no violencia y la educación no formal. En esencia, la Autocuración significa cómo cuidar de nuestra vida normal, veinticuatro horas al día, mediante la no violencia. De esto se puede hablar a cualquiera, sin problemas. Por ejemplo, he estado en Pakistán, donde hay otra religión, y esto no facilita las cosas en algunos aspectos, pero he hecho muchos amigos. No solo en Pakistán, también en Turquía, a la gente le gustó mucho nuestro mensaje de no violencia y educación no formal. Todos estamos trabajando en un mismo plano, lo importante no es ser budista o no serlo, sino el sentimiento de amistad, de fraternidad, de proximidad. Trabajo de una manera muy abierta y, así, la gente siente cercanía. En cualquier caso, desde luego que es posible hacer algo aquí; la no violencia, la educación no formal, el foro espiritual, la cultura de paz, estas cosas pueden compartirse con todo el mundo. Creo que en nuestros tiempos todo el mundo está abriendo la puerta a trabajar juntos. Ahora, creo que ha llegado el momento de escuchar a Lama Michel.

Lama Michel:

En realidad, no tengo nada especial que decir, pero querría dar las gracias a Rinpoche y a todos vosotros por haber venido. Todos sabemos que Borobudur es un

lugar hermoso y con muy buena energía. Pero cuando venimos aquí, somos como niños pequeños que abren un libro y no saben leerlo. Miramos la estupa y no sabemos cómo utilizarla en nuestras prácticas. Querría dar las gracias a Rinpoche por enseñarnos este camino y también el camino de la paz. Asimismo, quiero agradecerle de corazón que nos enseñe a todos nosotros, mediante su ejemplo, cómo debemos actuar con los demás y relacionarnos con la gente en situaciones diversas. Si prestamos atención a su comportamiento, podemos aprender mucho. Estoy muy, muy feliz de tener de guru a Rinpoche.

Bien, he escuchado hablar a todos mis amigos y estoy muy feliz. ¿Por qué estoy feliz? Porque todo el mundo está tratando de llevarse de aquí mensajes e ideas; lo cual significa que os lleváis la no violencia, la Autocuración, Borobudur, no os vais con las manos vacías, esto es maravilloso. Los turistas que van a las playas de Bali se dedican a nadar y divertirse y no se llevan mensajes a casa para mejorar su vida. Me alegra mucho que vosotros sí os llevéis algo. Estoy muy feliz porque hemos concluido algo.

Un amigo nuevo ha sugerido antes que el próximo año hagamos algo por los lugareños, y esto me alegra. Ahora bien, no quiero ni es posible convertir a los indonesios al budismo. No lo quiero, además no es posible. No tengo el menor deseo ni propósito en este sentido, mi motivación es lograr que tengan una vida mejor. Nunca digo a las personas que vienen a escucharme que repitan mantras, que se hagan mis discípulos, que tomen compromisos ni nada por el estilo. Me gusta hacer amistad con la gente. ¿Qué es un amigo? Los amigos se ayudan entre sí. Si necesito ayuda, mis amigos me ayudan. Si mis amigos necesitan ayuda, yo se la presto. Esto es un amigo. Si alguien necesita ayuda para comprender la paz o la no violencia, puedo ayudarle explicándoselo. No es necesario emplear complicados términos filosóficos, no. La isla de Java es un lugar muy hermoso con una cultura dulce y delicada. Anoche vimos danzas tradicionales. ¡Es muy hermosa esta delicada cultura! Ahora bien, esta energía pacífica debe crecer y desarrollarse. Alguien ha sugerido que hagamos algo para ayudarles y me alegra que haya tenido esa motivación.

Intervención: Quiero dar las gracias a todos los presentes. He estado pensando particularmente en la educación no formal y lo importante que es. Cuando hablabas del miedo, has explicado que nuestra educación nos somete al miedo, que está bloqueando nuestro potencial creativo, así como nuestra capacidad intelectual... me gustaría ayudar tanto como pueda en la difusión de las enseñanzas de educación no formal.

Todos los presentes deben convertirse en sanadores, en profesores, en mensajeros de paz. Todos conocéis estas cosas. Yo fui el primero en tener este conocimiento; ahora os he dado este conocimiento e información y ya es vuestro. Aunque quisierais devolvérmelo, ¡no sería posible! Ahora que poseéis esta información, tenéis que usarla. Todos los aquí presentes debéis pensar: «Soy dueño de la educación de la no violencia», «Soy dueño de la educación no formal», «Soy dueño y profesor de la Autocuración». Yo soy uno solo, pero ahora todos vosotros tenéis este conocimiento.

¡Os toca a vosotros! Si necesitáis un diploma os lo daré, algún tipo de certificado de que habéis participado en este curso. Puede que os venga bien si estás trabajando como sanadores o en un hospital. Por favor, utilizad correctamente el conocimiento que habéis adquirido.

Enseñanza

24 de diciembre de 1996

Trato de transmitir siempre información general, cosas beneficiosas para todo el mundo, como la comprensión espiritual, sin necesidad de hablar del budismo en particular. Digo que no es necesario hacerse budista, porque tenemos muchos tipos de bloqueos y problemas con la religión y los compromisos —dudas, dificultades, problemas. Digo que no es necesario, pero también digo que la gente debe hacerse amiga del budismo, amiga de la espiritualidad, amiga de la religión, del catolicismo, de cualquier realidad espiritual que tenga a mano. Necesitamos estar cerca de todas las religiones, cerca de la espiritualidad.

Yo soy budista y hablo de conocimientos budistas, pero trato de facilitar las cosas hablando en términos generales. Si decidimos convertirnos al budismo, por un lado, esto nos dará mucha felicidad, pero por otro quizá surjan algún tipo de bloqueos: «Ah, quizá ahora tenga que cambiar», «Hay cosas que no podré hacer». Podría compararse con una ceremonia de boda; por un lado, estamos muy contentos de casarnos, por otro lado: «Ahora estoy así y así, todo ha cambiado». La gente del samsara ya tiene muchos tipos de problemas, ¡no quiero crearles un problema más! Un problema más supone que tenemos un miedo más. ¿Para qué un miedo más? Por este motivo, pienso y actúo así. Me gusta hacer las cosas de esta manera. Mi deseo es difundir las enseñanzas de Buda y abrirlas para todos, por eso enseño a la manera de la educación no formal. En cualquier caso, tampoco os estoy expulsando; haceros budistas o no es cosa vuestra. Nadie va a estar contra. Si queréis tomar refugio y algo más que refugio, si queréis seguir el camino hasta la iluminación... es vuestra elección. no voy a decirlo: «Ah, no hagas esto porque es muy complicado, por esto y por lo otro». Vosotros elegís lo que queréis hacer.

Si queréis estudiar y practicar el budismo en mayor profundidad para adquirir más conocimientos, es vuestra elección. Si queréis ser amigos del budismo, es vuestra elección. Si queréis ser amigos de Lama Gangchen, es vuestra elección. Si queréis que Lama Gangchen sea vuestro maestro, es vuestra elección. Incluso si lo que queréis es solo escuchar y no tener una religión determinada, no hay problema. Lo más importante es que os sintáis bien con lo que habéis escuchado y si encontráis mensajes e ideas buenas, las pongáis en práctica; sin embargo, si creéis que lo que habéis oído no es beneficioso para vosotros, olvidadlo. Lo principal es que os encontréis cómodos. He hecho un cuadro que tal vez hayáis visto. Muestra a Jesús y a Buda juntos, a la vez que varios símbolos religiosos. Es importante saber que las religiones pueden trabajar unidas; ahora bien, no es necesario que mezclemos las prácticas. Yo quiero trabajar con mi cuerpo, palabra y mente en beneficio de los demás, no solo de los budistas. Quiero compartir lo que sé con todo el mundo. No es necesario mezclar las cosas. Debemos tener muy claras nuestras prácticas.

Ahora vamos a leer un texto de educación no formal que se preparó para el congreso Habitat de Turquía.

El arte de la educación no formal para una vida mejor

Una solución para crear paz interna y externa en las ciudades de mañana

Presentado con ocasión del III Congreso Habitat en Estambul, Turquía

¿Qué es la educación no formal?

En primer lugar, me gustaría explicar qué es la educación no formal, un concepto en el que pocas personas han pensado. Todos estamos familiarizados con la educación formal, que nos ayuda a adquirir capacidades vocacionales y nos enseña a emplear la parte del cerebro lógica, racional, cognitiva e intelectual. Sin embargo, no estamos familiarizados con la educación no formal. Esta nos ayuda a utilizar los aspectos intuitivos, emocionales, instintivos, artísticos y subconscientes de la mente, todo lo cual contribuye al desarrollo de las capacidades para la vida social, interpersonal, psicológica y emocional. El sistema de educación formal nos prepara muy bien para el mundo laboral, pero su limitación radica en que no nos enseña a gestionar las emociones que surgen en tiempos de estrés o de crisis vital, ni tampoco a conjugar los conceptos abstractos con la vida cotidiana. La integración de la educación no formal en el sistema de educación formal nos permite desarrollar armoniosamente ambos hemisferios, izquierdo y derecho, del cerebro. Dicha integración crea individuos más equilibrados y capaces de generar y mantener paz y armonía en nuestras ciudades, personas que están interesadas en cuidar el entorno urbano y natural. La educación no formal dura toda la vida, no es algo que termine al salir del colegio.

No cabe duda de que la intensa competencia entre ocho mil millones de urbanitas por recursos humanos como trabajo, dinero, espacio habitable, comida nutritiva o agua y aire limpios intensificará enormemente en el futuro las causas externas de estrés. Este es el motivo de que debamos comenzar ya a integrar la educación no formal en los sistemas escolares y en la educación vocacional formal. De este modo, las generaciones futuras estarán preparadas para manejar la carga adicional del estrés social y urbano de una manera más relajada y pacífica. Considero que la educación no formal es muy necesaria en tanto en cuanto nos proporciona una educación emocional que nos permite afrontar la vida moderna. Si practicamos la educación no formal, nuestras vidas serán menos costosas en el plano económico, energético y emocional. Esta clase de educación emocional es necesaria para las personas de todas las culturas y credos. En tiempos de las generaciones pasadas, estas ideas estaban principalmente englobadas en las enseñanzas de las religiones del mundo. Sería apropiado tratar de extraer la esencia de las ideas relativas a la inteligencia emocional, las relaciones interpersonales, la paz, la sanación y el cuidado medioambiental presentes en todas las tradiciones religiosas y espirituales y presentarlas a la sociedad moderna como parte de la educación no formal.

La educación no formal es importante en todas las etapas de nuestra vida y desarrollo; en el momento de la concepción, en el seno materno, durante los años escolares, en la vida laboral, cuando estamos enfermos y sufrientes, en la época de la jubilación, cuando experimentamos los efectos del envejecimiento y en el momento de la muerte. Es adecuada para los diversos grupos de la sociedad: los jóvenes, los mayores, los adolescentes, las personas dedicadas a los negocios, los enfermos terminales, los presos, etcétera; para todos y cada uno de los grupos sociales de nuestra sociedad. Al margen del resto de sus necesidades, todo el mundo necesita de la

educación no formal, puesto que nos ayuda a apaciguar nuestras emociones descontroladas y los desequilibrios psicológicos, de manera que podamos funcionar de una forma efectiva, pacífica y alegre en cualquier situación. La educación no formal nos ofrece una compañía positiva y una perspectiva diferente, así como numerosas soluciones hermosas a nuestras dificultades.

El nacimiento

La forma en que nos comportamos afecta a los niños aún por nacer de una manera emocional y energética, y por ello es necesario empezar a aplicar la educación no formal en el estado prenatal. Por ejemplo, cuando se produce un embarazo no planeado, dentro de la matriz los niños experimentan en el plano muy sutil los sentimientos de miedo y rechazo de sus padres, lo cual afecta a su desarrollo emocional y físico. Los científicos han descubierto que el desarrollo neuronal se ve menoscabado en los bebés que no reciben afecto.

La infancia

Los niños son educados en la cultura del miedo desde el principio de su vida escolar. Las primeras experiencias de la vida escolar resultan muy estresantes para la mayoría. Algunas cosas de la vida diaria que damos por supuestas son causa de gran ansiedad para los niños, como los atascos de tráfico matinales, los animales, los profesores, caer bien a los demás niños y ser aceptados por ellos, tener éxito académico, etcétera. Estos factores psicológicos de miedo, agresión, timidez o sentirse víctima, la desatención afectiva de los padres y otros, son un gran obstáculo para el desarrollo emocional de un niño y, si no se remedian, pueden producir individuos alienados y violentos. La puesta en práctica de la educación no formal es muy sencilla. Por ejemplo, en el colegio, justo antes de empezar la jornada escolar por la mañana, se dedican unos minutos a una clase o asamblea de paz en la que los niños desarrollan juntos una mente pacífica y buena motivación para el día. Sugiero que todo el mundo, a cualquier edad, dedique unos minutos a la paz por la mañana, para relajarse e interiorizar la idea de no estar estresado ni temeroso. Comenzar el día de esta forma positiva ayuda a los niños a estudiar con mucha mayor efectividad y a los adultos a afrontar mejor el trabajo y el estrés. La educación no formal puede asimismo orientarse a educar a los niños en áreas específicas como gestionar el acoso escolar, la discriminación, la agresión, las relaciones interpersonales, la resolución de conflictos y demás.

La edad adulta

Las presiones para alcanzar el éxito generan un alto grado de competencia en la sociedad. Tras muchos años de educación, salimos del colegio o de la universidad con el hábito mental del miedo, la competitividad y una autoimagen negativa, y así acabamos viviendo con traumas que recortan nuestras posibilidades y desarrollo personal. Todo nuestro modo de vida refleja este tipo de problemas. Por ejemplo, cuando dirigimos un negocio, lo hacemos llenos de miedo y bloqueos que nos llevan a desperdiciar mucho tiempo y energía en el trabajo. Sugiero que desarrollemos programas de educación de paz con distintos niveles, tanto en el ámbito local como estatal. Naturalmente no solo para niños, sino también para adultos. Claro está que es

fundamental que los niños adquieran el hábito de la paz de pequeños, en sus años formativos, puesto que son los hombres y mujeres de mañana.

El patrón habitual es que los niños reciban una educación formal que los prepare para el trabajo, que más adelante se vayan de casa y se hagan independientes, por lo general entre los veinte y los treinta años. Entre los veinte y los cincuenta años, la mayoría de las personas logran extraer algún disfrute a la vida, pero después comienzan a experimentar problemas para los que la educación no los ha preparado, como hacerse mayor, la enfermedad, la jubilación, la soledad, la muerte, etcétera. Estos problemas aumentarán al vivir en un entorno urbano denso debido a la falta de redes sociales tradicionales, al estrés, el desempleo, la competitividad y la alienación de la vida en la ciudad. En cada momento de nuestra vida, la mente refleja muchas realidades emocionales y perceptuales diversas. Por ejemplo, podemos proyectar una actitud timorata y sentirnos amenazados en el trabajo, o proyectar agresividad y experimentar la ciudad como un entorno muy hostil. Al creer en la realidad de los reflejos externos de nuestros estados emocionales negativos nos disgustamos o reaccionamos inadecuadamente con nuestros amigos, familiares y colegas, así como con los desconocidos. Integrar la educación no formal en nuestra vida puede ayudarnos a identificar y transformar estas respuestas emocionales negativas que, de otro modo, podrían destruir nuestras relaciones, salud, amistades y capacidad de trabajo.

Siempre actuamos con miedo, subconscientemente estamos permanentemente asustados de perder el trabajo o de que vaya a ocurrirnos algo malo. Esto se debe al miedo que hemos interiorizado. En el trabajo, todo el mundo vive con algún tipo de miedo y estrés, en especial los responsables de las finanzas. Nuestras vidas son, del nacimiento a la muerte, estresantes e incómodas de muy diversas formas. Tal vez esto se deba en parte a la falta de educación emocional y psicológica. Al despertarnos por la mañana, pensamos de inmediato en el trabajo. Nos tomamos un café sintiéndonos nerviosos y estresados. Es mucho mejor que en lugar de esa reacción automática de estrés, dediquemos los primeros minutos del día a desarrollar una mente pacífica. De este modo, nuestra jornada y nuestro trabajo se desarrollan de manera mucho más positiva.

En la actualidad, la mentalidad de la gente está cambiando. Ya casi nadie se interesa en los detalles de cualquier asunto como antes hacíamos, la gente quiere la esencia, el meollo de la cuestión, y quiere llegar a él enseguida. Por ejemplo, en internet se va directamente al grano, no se leen cientos de páginas sobre un tema. Estamos avanzando a gran velocidad hacia una sociedad en la que solo nos ocupamos de la esencia de las cosas y no de los detalles. Hoy día, todo el mundo tiene su propia visión del mundo, su propia moralidad y no es posible decir si están bien o mal, debemos aceptar el modo de vida de los demás. Al menos, podemos llegar al acuerdo general de cuidar de la moralidad principal, la de la paz interior. Estamos intentando trabajar juntos para unirnos entorno al concepto de paz. La educación no formal significa que todos trataremos de estar unidos en el siglo XXI y los sucesivos. Creo que esto es vital para que las ciudades salgan adelante en el tercer milenio.

La enfermedad

Cuando padecemos una enfermedad grave nos invaden el miedo, el estrés y el dolor. La educación no formal nos ayuda a superar el estrés y el sufrimiento mental que va aparejado a esas experiencias físicas dolorosas. Aun cuando nuestro cuerpo sufra un

dolor extremo, la educación no formal nos ayuda a aceptar la situación y, gracias a ello, a mantener el ánimo y el optimismo. Esto supone que el dolor no nos provoca sufrimiento mental ni depresión. Es un factor de gran importancia para acelerar el proceso de curación o, en el caso de los pacientes terminales, prolongar su vida y mejorar la calidad de la misma.

La jubilación

Es natural que en un momento determinado de la vida dejemos de trabajar y es importante que lo hagamos sin miedo. Hay personas que anhelan jubilarse, pero llegado el momento, la mayoría de la gente se siente privada de poder cuando las capacidades y la educación adquiridas a lo largo de tantos años se vuelven irrelevantes. Para esas personas, la jubilación consiste en pasar el tiempo recordando cosas, viendo la televisión y leyendo el periódico. Muchos ancianos viven solos o deben ingresar en una residencia al no tener parientes dispuestos a cuidarlos. Esto les deja en muchos casos con la sensación de que han fracasado en la vida y se vuelven muy sensibles y fácilmente impresionables. Debería ofrecerse a los jubilados una educación no formal que les equie con las habilidades psicológicas necesarias para afrontar esta situación.

La muerte

La educación no formal nos ayuda a morir de una manera apacible y serena cuando nos llega el momento. Al morir, hemos de dejar atrás todos nuestros apoyos emocionales y materiales, e incluso el cuerpo y el habla. Lo único que podemos llevar a la experiencia de la muerte y más allá es nuestra mente. Por ello, antes de afrontar la muerte, nuestra mente debe estar bien preparada y en paz. Muchas personas del mundo entero nos han comunicado que en las experiencias cercanas a la muerte su mente se volvía muy sensible a las energías, ruidos, etcétera. Han descrito así mismo diferentes visiones positivas y negativas que reflejaban cómo habían vivido la vida. Lo único que podía ayudarlas en esta situación era la sensación de paz interior. El coma es similar a la experiencia cercana a la muerte en tanto en cuanto el cuerpo y el habla de la persona quedan paralizados, mientras su mente está en un estado muy sensitivo. Si transmitimos energías pacíficas y positivas a un paciente en coma, esto le ayudará mucho aun cuando en apariencia no responda.

La paz interior y la no violencia

Debemos tratar de identificarnos con la paz interior. Es nuestra luz interior, nuestra compañía más importante, el conocimiento principal que poseemos, nuestro poder fundamental. Las personas de nuestros tiempos tienen una idea errónea de la paz. Creen que la paz nos hace débiles, lo cual no es cierto, en realidad nos hace mucho más poderosos. Hay quien cree que la paz solo puede lograrse mediante la violencia y la guerra, pero sabemos por la experiencia de nuestros propios países que esto solo acarrea sufrimiento y experiencias violentas a mucha gente sin resolver ningún problema fundamental. Debemos probar la nueva experiencia de la paz como elemento disuasorio. Gandhi liberó a la India de la colonización mediante el poder de la paz. No importa si tenemos inclinaciones espirituales o no, todo el mundo necesita paz interior.

Creo que la paz interior es el verdadero fundamento de la paz en el mundo y que para lograr paz interior necesitamos de la educación no formal. Es el camino para aumentar nuestro amor, compasión, paciencia, ecuanimidad, bondad, paz interior y otros estados emocionales positivos que nos ayudarán a afrontar las situaciones estresantes y difíciles que se nos presenten a lo largo de la vida. Si desarrollásemos estas actitudes colectivamente, dejaría de parecernos necesario librar guerras con nuestros conciudadanos o con los habitantes de otros países.

La educación no formal puede desempeñar un papel fundamental en la promoción de la no violencia o *ahimsa*. La no violencia o paz interior es una fuerza muy necesaria en la creación de la paz mundial y es suficientemente poderosa como para detener todas las guerras del mundo. Si practicamos la paz interior personal y colectivamente, garantizaremos el futuro del planeta y de la sociedad humana.

Las causas de la violencia

Nuestra vida emocional y nuestras ciudades rebosan de violencia en estos tiempos. Sus efectos son visibles en la destrucción del entorno personal y social. Además, persistimos en destruir importantes hábitats naturales. Las causas de esta violencia son tanto externas como internas. Las causas externas las abordan los gobiernos locales y nacionales, la ONU y diversas ONG y organizaciones que procuran aminorarlas ofreciendo los medios que estiman oportunos. Ahora bien, a pesar de la proliferación de programas, si examinamos con franqueza nuestra situación y la del mundo, hay que reconocer que las cosas van notoriamente a peor en grandes áreas del planeta. En mi opinión, esto implica que ocuparse solo de las causas externas de la violencia no es suficiente. Creo que además debemos incluir el trabajo en el área de la educación no formal para abordar las causas internas de la violencia. Por ejemplo, si bien es muy importante detener la fabricación y el uso de instrumentos de tortura y de armas, también necesitamos educar a la gente para que tenga las herramientas necesarias para gestionar su oscuridad interior, como las emociones negativas de miedo, violencia, odio y prejuicio. Si las personas reciben este tipo de educación, dejarán de sentirse justificadas a la hora de expresar emociones destructivas contra sus conciudadanos.

La educación no formal y, en especial, la educación de la no violencia serán vitales en la prevención de la proliferación de los delitos y disturbios de la población civil. Reforzar el poder de la policía y el ejército no bastará para resolver estos problemas. Hemos de pensar en los efectos que la educación de la generación actual tendrá en el futuro. Debemos educar tanto al personal docente como a los niños en los valores de la no violencia, la cooperación social, el amor, la compasión, la paciencia, la tolerancia, el espacio interior, la paz interior, la sabiduría inteligente y demás. Si podemos generar una actitud básica de no violencia en las mentes de la siguiente generación, todas las actividades necesarias para mantener su vida, su familia, sus ciudades y el mundo se desarrollarán de una forma mucho más fluida. Estamos hablando, entre otras cosas, de las relaciones laborales, los negocios, la vida familiar y las relaciones personales. La educación de paz interior es una inversión a largo plazo para el futuro de nuestras ciudades.

Todos los años recorro unos ochenta mil kilómetros, viajando para aprender y enseñar educación no formal, puesto que parece que hay una carencia global de las habilidades emocionales necesarias para ayudarnos a afrontar la vida urbana moderna.

La gente ha cambiado mucho en las últimas generaciones debido al crecimiento de la industrialización. Antes, la gente se contentaba con cubrir las necesidades básicas, mientras que hoy todo el mundo necesita más dinero y posesiones materiales más caras para sentirse bien. El dinero se ha convertido en la religión del siglo XX, pero vivir de este modo no nos ha ayudado a resolver los problemas fundamentales del ser humano. En lugar de sentirnos más felices, somos más desgraciados y es como si todo se hubiera vuelto más caro y más peligroso. Es necesario que, en lugar de ser esclavos del dinero, lo pongamos a nuestro servicio.

Debemos crear un equilibrio ocupándonos de las necesidades diversas de todos los ciudadanos, tanto del mundo desarrollado como del mundo en vías de desarrollo. Las necesidades de los ciudadanos del mundo en vías de desarrollo se resumen en esencia en un desarrollo económico sostenible, puesto que, en general, tienen sus habilidades interpersonales más desarrolladas. Por su parte, los ciudadanos del mundo desarrollado tienen multitud de posesiones materiales externas, pero necesitan desarrollar sus capacidades psicológicas e interpersonales mediante la educación no formal. Confío en que seamos capaces de desarrollarnos globalmente en los terrenos económico y psicológico mediante numerosos y diversos métodos de educación no formal. En cada cultura existen ya abundantes sistemas y métodos de educación no formal, centrados en la creación de paz interior. Esta educación no es solo para los niños y para el futuro, la paz es algo que todos necesitamos desarrollar desde ahora mismo, en especial quienes tenemos responsabilidades y poder de toma de decisiones en nombre de los ciudadanos. Tengo la esperanza de que el tercer milenio convierta la paz en el espíritu de la época.

Llevo trabajando desde 1982 en el desarrollo de la educación no formal. Esta labor se ha desarrollado de muy diversas formas y en muchas esferas de la sociedad. Asimismo, estoy trabajando en la creación de un Foro Espiritual de la Paz Mundial en las Naciones Unidas. Este foro se plantea como un espacio en el que todas las tradiciones religiosas y espirituales compartan ideas y visiones desde su propia tradición para contribuir a crear una educación de paz interior como base de la paz en el mundo, todo ello a través de la educación formal y no formal. Sería algo realmente útil para nuestras sociedades urbanas. He dedicado mucho tiempo a promover métodos no formales de sanación física y psicológica extraídos de las antiguas culturas de Oriente. Y he puesto estas antiguas terapias sanadoras en un formato nuevo y más adecuado para la gente de hoy. Por otra parte, he desarrollado y promovido un método de relajación psicofísica llamado Autocuración Tántrica NgalSo. Es un método basado en la tradición budista tibetana, que puede ayudarnos a gestionar el mundo subconsciente de las emociones en el plano energético. Con esto, se evita que nuestras emociones negativas se abran paso hasta el plano consciente en forma de violentos estallidos emocionales y enfermedades físicas.

La esencia de la Autocuración es aprender a distinguir lo que es auténticamente beneficioso y lo que tan solo aparenta ser de beneficio para nuestra sociedad, ciudades y entornos. En el pasado, muchos de estos antiguos sistemas terapéuticos se consideraban secretos o bien se transmitían tan solo a unas cuantas personas de generación en generación. Considerando el actual deterioro de nuestras ciudades y de las mentes de los ciudadanos del mundo, creo que es muy importante investigar y compartir globalmente métodos sanadores no formales.

Si queremos hallar solución a todos los problemas de este mundo, necesitamos integrar muchos métodos diversos, como combinar el sistema de educación formal con

la educación no formal, o mantener y expandir los programas de las Naciones Unidas encaminados a mejorar las condiciones de vida de los pobres. Hoy día, más de seiscientos millones de habitantes de las ciudades soportan unas condiciones insalubres y potencialmente amenazadoras para la vida. La antigüedad nos ofrece numerosas ideas interesantes relativas a la planificación urbana y la gestión de las ciudades, y su esencia podría resultar de utilidad a los arquitectos y planificadores urbanos de nuestros tiempos; por ejemplo, el concepto de mandala y la creación de espacios sagrados. Si queremos ciudades mejores, necesitamos ciudadanos iluminados. El entorno exterior es un reflejo de nuestro estado interior, en esto consiste la interdependencia. Me encantaría proporcionar más detalles sobre este tema a quien esté interesado.

Creo que si adoptamos una combinación de medidas externas e internas, y trabajamos para reducir la violencia, esta fusión de tecnología y educación psicológica creará entornos urbanos mucho mejores que los del pasado. Pese a la gigantesca expansión de las ciudades que tendrá lugar en el lapso de vida de las dos generaciones siguientes, nuestros nietos aún podrán experimentar el mundo como un lugar tolerable, pacífico y esperanzador en el que vivir.

Me gustaría hablar de la educación no formal, pero acabamos de leer esta información, y también tenemos transcripciones de charlas sobre el tema. Está muy claro. Todos los aquí presentes tenéis una educación formal, sois médicos, profesores, etcétera. Pero esta educación no es algo claro. Esta educación destruye muchas cosas de nuestra vida porque no nos enseña cómo vivir integrando cuerpo y mente. Por un lado, la vida cotidiana normal es demasiado costosa y, por otro, la manera en que utilizamos la mente también lo es. ¡Esto supone un verdadero peligro! Hemos de hacer algo para desarrollar una vida más asequible, fácil y cómoda, debemos usar nuestra preciosa energía de una manera menos gravosa. Por eso hablo de educación no formal. No hemos hecho más que dar una introducción, pero espero que algún día todos los habitantes de este mundo se interesen en estos asuntos y podamos desarrollar un programa de primera.

Así pues, la forma de usar la energía de la estupa-mandala de Borobudur es muy importante, como también lo son la no violencia, la Autocuración y la educación no formal. Tenemos muchas tareas y deseos, y debemos ponernos a la labor. Yo soy un refugiado y necesito ayuda para lograr que todo esto se vuelva realidad, que este mensaje llegue a todo el mundo.

Ahora que terminamos nuestro retiro, quiero daros muchas gracias a todos. Hemos aprendido cosas en diversos ámbitos: en el plano energético, en el área de la información y la del conocimiento, nuevas formas de pensar, asuntos de un nivel elevado y cómo expandir nuestra calidad de vida y mejorar nuestra vida cotidiana.

Quiero daros las gracias a todos los presentes. Nos veremos de nuevo en el futuro o, si queréis, podemos vernos todos los días.

Oración de las siete meditaciones ilimitadas

Amor ilimitado

Puedan todos los seres tener la felicidad y sus causas

Compasión ilimitada

Pueda todos los seres estar libres del sufrimiento y sus causas

Gozo ilimitado

Puedan todos los seres no separarse nunca de la gran felicidad que está más allá de todo sufrimiento

Ecuanimidad ilimitada

Puedan todos los seres morar en la ecuanimidad, sin que les afecte la atracción hacia los seres queridos ni la aversión hacia otros

Salud ilimitada

Pueda todos los seres recobrase de las enfermedades provocadas por la contaminación de la mente y el cuerpo, y disfrutar de salud relativa y absoluta ahora y siempre

Regeneración ecológica ilimitada

Puedan todos los seres relajarse en un ambiente externo e interno puro y saludable ahora y siempre

Paz ilimitada

Puedan todos los seres disfrutar de paz interna y mundial ahora y siempre