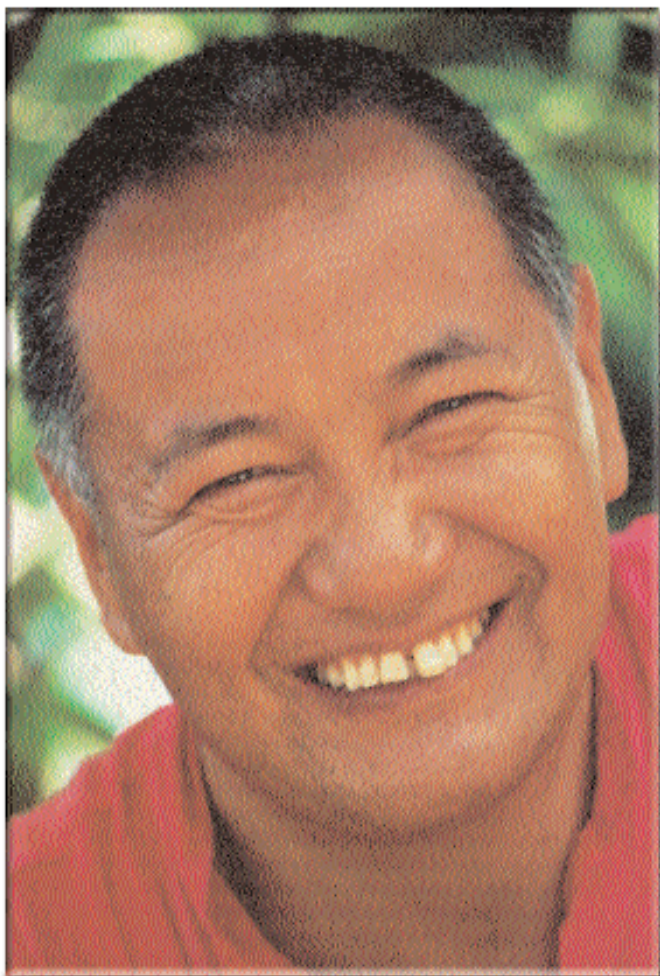


# *Sé tu propio terapeuta*

*Una introducción al pensamiento budista*

*Lama Thubten Yeshe*



Enseñanzas compiladas por Nicholas Ribush



*Sé tu propio terapeuta*



# *Sé tu propio terapeuta*

*Una introducción al pensamiento budista*

*Lama Thubten Yeshe*

Enseñanzas compiladas por

Nicholas Ribush



EDICIONES DHARMA

Título original: *Becoming Your Own Therapist*

Por acuerdo con © Lama Yeshe Wisdom Archive

De la traducción castellana  
© Ediciones Dharma, 2001  
Apto, 218  
www.edicionesdharma.com  
E-mail: pedidos@edicionesdharma.com  
03660 Novelda (Alicante) Spain

© Primera edición 2001  
© Segunda edición 2005

Traducido: Mercedes Pérez-Albert

Foto de la portada: Ricardo de Aratanha  
Foto de la contraportada: Ueli Minder

Depósito Legal: A-53-2001

Impreso por AGUADO Impresores  
Almoína, 21- Novelda

Impreso en España. Printed in Spain

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor o el propietario del Copyright.

## *Índice*

Introducción del editor .....	7
La búsqueda de nosotros mismos a través del budismo .	9
La Religión: El camino de la investigación. ....	23
Una mirada a la psicología budista .....	35





## *Introducción del editor*

Las enseñanzas del Lama Yeshe son únicas. Nadie enseñó como *Lama*, como le llamaban sus discípulos. Espontáneo, desde el corazón, directo; cada palabra, una instrucción para poner en práctica. El inglés de *Lama* era único. Nadie hablaba como él. Extremadamente creativo, *Lama* no sólo se expresaba con las palabras, sino también con una gran cantidad de gestos. ¿Cómo trasladar al papel esta transmisión milagrosa? Los que nos enfrentamos a este reto hacemos todo cuanto está en nuestras manos.

Sus enseñanzas, como le gustaba recalcar frecuentemente, no eran áridos discursos académicos y filosóficos, sino métodos prácticos y realistas para mirar en nuestro interior y comprender nuestra mente. *Lama* siempre nos desafiaba a descubrir quiénes somos, qué somos. Con su estilo inimitable y provocativo, nos animaba a aventurarnos en un examen audaz de nuestras ideas preconcebidas, con la esperanza de que comprendiéramos por nosotros mismos que todo viene de la mente; que somos nosotros los que creamos nuestro sufrimiento y nuestra felicidad; que hemos de responsabilizarnos personalmente de todo lo que experimentamos, ya sea bueno o malo.

En este librito, ofrecemos tres charlas del Lama Yeshe sobre aspectos generales del budismo. Fueron charlas públicas, impartidas hace más de veinte años para audiencias en su mayoría occidentales. Aun así, como también le gustaba recalcar a *Lama*, las enseñanzas intemporales del Buda son tan universalmente relevantes hoy día como lo fueron cuando se dieron por primera vez, hace unos 2.500 años. Es, pues, indudable que las enseñanzas del Lama Yeshe son ahora, tan sólo dos décadas después, tan globalmente aplicables como lo fueron en los años setenta.

A cada discurso le sigue una sesión de preguntas y respuestas. *Lama* y sus audiencias disfrutaron siempre de “dar y tomar” en estos vivos intercambios, y todo transcurría bien. Para la mayoría se trataba del primer encuentro con un lama tibetano, y siempre plantearon preguntas interesantes. Evidentemente, *Lama* trataba todo con gran compasión, humor y aplomo.

Aunque llamamos “discursos” a estas charlas, creo que *Lama* hubiera preferido que cada uno de nosotros las utilizásemos como un espejo para observar nuestra mente, para ir más allá de las palabras, para descubrirnos a nosotros mismos y para convertirnos en nuestros propios psicólogos.

Desearía manifestar mi agradecimiento a Cheryl Bentsen, Rand Engel y Wendy Cook por sus agudos comentarios que mejoraron en gran medida la versión corregida y preparada de estas charlas, así como a Garrett Brown y Jennifer Martin por su colaboración en el diseño y en la producción de esta antología de textos.

En esta edición gratuita al castellano  
han colaborado los centros de la F.P.M.T. de España  
y estudiantes de Lama Yeshe.  
A todos ellos, gracias, por hacer posible esta edición.

## *La búsqueda de nosotros mismos a través del budismo*

Cuando estudiamos el budismo nos estudiamos a nosotros mismos, estudiamos la naturaleza de nuestra propia mente. En lugar de centrar nuestra atención en un ser supremo, el budismo hace hincapié en asuntos más prácticos: el modo de dirigir nuestras vidas, de integrar nuestras mentes y de hacer que nuestro día a día sea apacible y saludable. En otras palabras, el budismo propone siempre un sabio conocimiento experimental en lugar de una determinada visión dogmática. De hecho, en el sentido ordinario del término, no se considera al budismo como una religión. Desde el punto de vista de los lamas, las enseñanzas budistas pertenecen más bien al reino de la filosofía, de la ciencia o de la psicología.

La mente humana busca la felicidad de una forma instintiva; no hay diferencia entre orientales y occidentales a este respecto –todos buscan lo mismo–. No obstante, puede resultar muy peligroso si la búsqueda de la felicidad nos obliga a aferrarnos emocionalmente al mundo de los sentidos. En este caso nos faltaría control.

Ahora bien, no debemos pensar que el control es un tema oriental, un asunto budista. Todos necesitamos control, especialmente los que nos encontramos atrapados por la vida materialista. Estamos demasiado implicados en los objetos del apego, tanto en el ámbito psicológico como emocional. Desde el punto de vista budista, la persona que carece de control está mentalmente enferma.

En realidad, todos sabemos que el desarrollo externo de la ciencia y de la tecnología por sí solo no puede satisfacer los deseos del apego ni resolver el resto de los problemas emocionales. Pero lo que nos muestra la enseñanza del Buda es la naturaleza característica del potencial humano, la capacidad de la mente humana. Cuando estudiamos el budismo aprendemos lo que somos y el modo de desarrollarnos. En lugar de insistir en algún sistema de creencias sobrenatural, los métodos budistas nos enseñan a desarrollar una profunda comprensión de nuestro propio ser y de todos los demás fenómenos.

No obstante, ya seamos religiosos o materialistas, creyentes o ateos, es crucial que sepamos cómo funciona nuestra propia mente. En caso contrario, iremos por el mundo creyendo que estamos equilibrados, cuando, en realidad, la profunda raíz de las emociones aflictivas, la verdadera causa de todas las enfermedades psicológicas, se encuentra ahí, creciendo en nuestro interior. A causa de ello, basta con que cambie un mínimo detalle externo, o que algo insignificante no funcione bien, para que pocos segundos después estemos completamente trastornados. Esto muestra, a mi modo de ver, que estamos mentalmente enfermos. ¿Por qué? Porque estamos obsesionados con el mundo de los sentidos, cegados por el apego y bajo el control de la causa fundamental de todos los problemas: desconocer la naturaleza de nuestra propia mente.

No importa si tratas de refutar lo que digo alegando que no lo crees. No es una cuestión de creer o no creer. Aunque no creas que tienes una nariz, tu nariz está ahí de todos modos, justo entre tus ojos. Tu nariz está siempre ahí, tanto si lo crees como si no.

He conocido a muchas personas que pregonan con vanidad: «Yo no soy creyente». Se sienten muy orgullosas de su supuesta carencia de fe hacia cualquier cosa. Analízalo; es importante ser consciente de ello. En el mundo de nuestros días existen numerosas contradicciones. Los científicos materialistas afirman: «Yo no creo». Las personas religiosas dicen: «Yo creo». Pero digas lo que digas, necesitas conocer, de todas formas, la naturaleza característica de tu propia mente. Si no lo haces, no importa lo mucho que hables sobre las desventajas del apego: no tienes ni idea de lo que es el apego ni sabes cómo controlarlo. Hablar sobre algo es fácil. Lo que es realmente difícil es comprender la verdadera naturaleza del apego.

Por ejemplo, cuando los hombres inventaron los coches y los aviones tenían la intención de utilizarlos para poder desplazarse con mayor rapidez, con el fin de disponer de más tiempo para descansar. Pero lo que ha ocurrido es que la gente está más inquieta que nunca. Examina tu vida de cada día. Debido al apego te implicas emocionalmente en un mundo sensorial concreto, de tu propia creación, negándote el espacio y el tiempo necesarios para comprender la realidad de tu propia mente. A mi modo de ver, ésta es la auténtica definición de una vida difícil. No puedes hallar satisfacción ni disfrutar. La verdad es que el placer y la alegría vienen, en realidad, de la mente, no de los fenómenos objetivos.

Sin embargo, algunas personas inteligentes y escépticas compren-

den, hasta cierto punto, que los objetos materiales no garantizan una vida útil y satisfactoria y tratan de ver si existe realmente algo que pueda ofrecer una satisfacción verdadera.

Cuando el Buda habló del sufrimiento, no se refería simplemente a los sufrimientos superficiales, como la enfermedad y las heridas, sino al hecho de que la naturaleza insatisfactoria de la mente lleva consigo el sufrimiento. No importa lo mucho que obtengas de algo, nunca satisface tu deseo de tener más o mejor. Este deseo incesante es el sufrimiento; su naturaleza es la frustración.

La psicología budista describe seis emociones básicas que causan frustración en la mente humana y perturban su paz, agitándola: la ignorancia, el apego, el enfado, el orgullo, la duda engañosa y los conceptos distorsionados. Éstas son actitudes mentales y no fenómenos externos. El budismo subraya que para eliminar estos engaños, que son la raíz de todo sufrimiento, no bastará con la fe: hay que comprender su naturaleza.

Si no investigas tu propia mente con un sabio conocimiento introspectivo nunca verás lo que hay en ella. Si no la examinas, nunca llegarás a comprender que tu emoción básica es el egocentrismo y que es esto lo que te produce agitación; poco importa lo mucho que hables de tu mente y de tus emociones.

Ahora bien, para eliminar el ego no has de renunciar a todas tus posesiones. Puedes conservarlas; no son ellas las que te complican la vida. Estás inquieto porque te aferras a tus posesiones con apego; el ego y el apego contaminan tu mente volviéndola turbia, ignorante y agitada, e impiden que crezca en ti la luz de la sabiduría. La solución a este problema es la meditación.

La meditación no se refiere sólo al desarrollo de la concentración unidireccional, permaneciendo sentado en una esquina sin hacer nada. La meditación es un estado mental de alerta, opuesto a la pereza; la meditación es sabiduría. Debes permanecer alerta en todo momento de tu vida cotidiana, plenamente consciente de lo que estás haciendo y cómo y por qué lo estás haciendo.

Actuamos casi siempre de un modo inconsciente. Comemos inconscientemente; bebemos inconscientemente; hablamos inconscientemente. Aunque declaramos que somos conscientes, somos absolutamente inconscientes de las aflicciones que alborotan nuestra mente y que influyen en todo cuanto hacemos.

Analízalo tú mismo; experimenta. No estoy juzgándote o criticándote. Ésta es la manera de trabajar del budismo. Te proporciona ideas que puedes comprobar en tu propia experiencia para ver si son ciertas o no. Es muy realista; no estoy hablando de algo que se encuentra allá arriba, en el cielo. Es, de hecho, algo muy simple.

Si no conoces la naturaleza característica del apego y de sus objetos, ¿cómo puedes generar amor afectuoso hacia tus amigos, tus padres o tu país? Desde el punto de vista budista es imposible. Cuando perjudicas a tus padres o a tus amigos es tu mente inconsciente la que está funcionando. Cuando una persona se encuentra bajo el poder del enfado es completamente inconsciente de lo que está sucediendo en su mente. Ser inconscientes nos hace dañar y faltar al respeto a otros seres vivos; ser inconscientes de nuestro propio comportamiento y de nuestra actitud mental nos hace perder nuestra humanidad. Eso es todo. Es muy simple, ¿no es cierto?

Hoy día muchas personas se preparan para ser psicólogos. La idea del Buda es que todo el mundo debe convertirse en un psicólogo. Cada uno de nosotros ha de conocer su propia mente, ha de ser su propio psicólogo. Esto es verdaderamente posible; cada ser humano tiene la capacidad de comprender su propia mente. Cuando se comprende surge el control de un modo natural.

No pienses que el control es sólo un asunto de las gentes de los Himalayas, o que debe ser más fácil para las personas que no tienen demasiadas posesiones. Esto no es necesariamente cierto. La próxima vez que te sientas emocionalmente deprimido, obsérvate. En lugar de hacer compulsivamente algo para distraerte, relájate y trata de ser consciente de lo que estás haciendo. Pregúntate: «¿Por qué estoy haciendo esto? ¿Cómo lo estoy haciendo? ¿Cuál es la causa?». Verás que es una experiencia estupenda. Tu problema principal es que te falta un conocimiento sabio. Tienes que estar más alerta, más consciente y descubrirás que, mediante la comprensión, puedes resolver tus problemas sin dificultad.

Para sentir amor afectuoso por los demás tienes que conocer la naturaleza del objeto. De lo contrario, aunque digas: «Le amo, la amo», no será más que tu mente arrogante que te arrastra, de nuevo, a otro «viaje del ego». Debes estar seguro del cómo y del por qué. Es muy importante que seas tu propio psicólogo. Entonces, podrás curarte mediante la sabiduría comprensiva de tu propia mente. Serás capaz de re-

lajarte con tus amigos y con tus posesiones y disfrutar de ellos en lugar de agitarte, enloquecerte y desperdiciar tu vida.

Para ser tu propio psicólogo no necesitas aprender una gran filosofía. Todo lo que tienes que hacer es examinar tu mente cada día. Cada mañana examinas en la cocina los alimentos, pero nunca investigas tu mente. Examinar la mente es mucho más importante.

Aun así, la mayoría de las personas parece que crean lo contrario. Parece que piense que pueden comprar, simplemente, la solución a cualquier problema con el que se enfrentan. La actitud materialista que cree que el dinero puede comprar todo lo que se necesita para ser feliz, de que se puede negociar para conseguir una mente apacible, es obviamente falsa, pero, aunque no pronuncies estas palabras, es eso lo que estás pensando. Es una idea completamente errónea.

Las personas que se consideran religiosas también necesitan comprender sus propias mentes. La fe, por sí sola, nunca pone fin a los problemas; la comprensión del conocimiento sabio acaba siempre con ellos. El propio Buda dijo que creer en el Buda es peligroso y que, en lugar de creer simplemente en algo, la gente debe emplear su mente para tratar de descubrir su propia naturaleza verdadera. La fe basada en la comprensión es perfecta; una vez has comprendido algo o tienes una visión intelectualmente clara al respecto, automáticamente sigue la fe. Sin embargo, si la fe está basada en conceptos erróneos puede ser fácilmente destruida por lo que dicen los demás.

Desafortunadamente, muchas personas con inclinaciones espirituales son débiles, a pesar de que ellas mismas se consideren religiosas. ¿Por qué? Porque no comprenden la verdadera naturaleza de la mente. Si sabes con exactitud lo que es tu mente y cómo funciona, comprenderás que lo que te impide tener una mente saludable es algo también mental. Cuando comprendas la visión de tu mente o tu percepción del mundo, verás que no sólo estás aferrándote constantemente al mundo de los sentidos, sino también que aquello a lo que te aferras es meramente imaginario. Comprenderás que estás demasiado implicado con lo que va a ocurrir en un futuro inexistente y que eres totalmente inconsciente del momento presente: estás viviendo para una mera proyección. ¿No te parece que una mente que es inconsciente en el presente y que se aferra constantemente al futuro está enferma?

Es importante permanecer consciente en la vida diaria. La naturaleza de la mente consciente y de la sabiduría es paz y júbilo. No necesi-

tas aferrarte al resultado de una alegría futura. Mientras sigas el camino de la comprensión correcta y de la acción correcta con gran habilidad, el resultado será inmediato y simultáneo con la acción. No tienes que pensar: «Si actué bien durante toda mi vida quizá obtendré un buen resultado en la próxima». No es necesario que te obsesiones por obtener logros espirituales futuros. Mientras actúes en el presente con tanta comprensión como te sea posible, experimentarás instantáneamente la paz eterna.

Creo que por mi parte esto es suficiente. En lugar de que hable yo todo el tiempo, será mejor que prosigamos ahora con una sesión de preguntas y respuestas. Gracias.

*P:* Cuando usted ha hablado de la meditación no ha mencionado la visualización. Parece que visualizar es relativamente fácil para algunas personas, mientras que a otras les resulta bastante difícil. ¿Qué importancia tiene desarrollar la capacidad de visualizar objetos en la mente?

*Lama:* Muchas personas tienen dificultades para visualizar lo que se les describe, simplemente porque no han adiestrado su mente para ello, pero otras no son capaces de visualizar porque tienen poca imaginación; son demasiado físicas. Quizá piensan que todo lo que existe en su ser es un cuerpo físico, que no hay una mente aparte de su cerebro. El budismo, sin embargo, tiene métodos con los que puedes adiestrar tu mente y desarrollar la capacidad de visualizar en la meditación. Pero en realidad estás visualizando todo el día. El desayuno que tomas por la mañana es una visualización. Cada vez que vas de compras y piensas: «Esto es bonito», o «no me gusta aquello», todo lo que miras es una proyección de tu propia mente. Cuando al levantarte por la mañana ves brillar el sol, piensas: «¡Oh! Hoy va a hacer un buen día», es tu propia mente la que visualiza. De hecho, la visualización se comprende muy bien. Incluso los comerciantes y los agentes publicitarios conocen la importancia de la visualización, y por ello crean exposiciones o anuncios para atraer tu atención: «¡Compre esto!». Saben que las cosas que ves afectan a tu mente. La visualización no es algo sobrenatural: es científico.

*P:* Por lo que usted ha dicho, tengo la impresión de que en cierto modo está criticando a los occidentales, que se ríe de lo que hacemos y del modo en que tratamos de civilizar lo incivilizado. En realidad no tengo ninguna pregunta, pero ¿qué futuro ve usted para los seres hu-



manos en cuanto al desarrollo de lo que llamamos el progreso occidental: aviones más grandes, casas más grandes, supermercados más grandes? ¿Qué futuro ve usted para Occidente?

*Lama:* Veo que los occidentales están cada vez más ocupados, cada vez más agitados. No estoy criticando el desarrollo material o tecnológico como tal, sino la mente descontrolada. Puesto que desconoces quién o qué eres, pasas tu vida aferrándote ciegamente a lo que yo llamo «la felicidad de supermercado». Agitas tu propia vida, te pones nervioso. En lugar de integrar tu vida, la haces añicos. Analízalo por ti mismo. No estoy criticándote. De hecho, el budismo no nos permite criticar dogmáticamente el modo de vida de persona alguna. Todo lo que intento sugerir es que consideres la posibilidad de mirar las cosas desde otra perspectiva.

*P:* Lama, la mayoría de los maestros tibetanos que conocemos, al igual que usted, son hombres. Me pregunto si existen rimpochés o tulkus femeninos.

*Lama:* Sí, por supuesto. Los hombres y las mujeres son completamente iguales en cuanto al desarrollo de los estados mentales superiores. En Tíbet, los monjes recibían a veces enseñanzas de mujeres rimpochés. El budismo enseña que no podemos juzgar a las personas por su apariencia; no puedes decir: «Él no es nada; yo soy especial». Nunca puedes decir con certeza, por la apariencia externa, quién es un ser superior y quién uno inferior.

*P:* ¿Es la función de una monja budista muy diferente de la de un monje budista?

*Lama:* En realidad, no. Estudian lo mismo y enseñan a sus estudiantes del mismo modo.

*P:* A veces resulta difícil encontrar un maestro. ¿Es peligroso intentar practicar el tantra, por ejemplo, sin tener un maestro, sólo leyendo libros?

*Lama:* Sí, muy peligroso. Sin las instrucciones específicas no puedes coger un libro sobre tantra y pensar: «¡Oh! ¡Qué ideas tan fantásticas! ¡Quiero ponerlas en práctica ahora mismo!». Este tipo de actitud no puede proporcionar logros espirituales. Necesitas la guía de un maestro experimentado. Es cierto que las ideas son fantásticas, pero si no conoces el método no puedes integrarlas en tu propia experiencia;

has de tener la clave. Hay muchos libros budistas traducidos al español. Todos ellos te dirán: «El apego es malo; no te enfades», pero ¿qué vas a hacer para abandonar el apego y el enfado? La Biblia también recomienda el amor universal pero, ¿cómo llevas el amor universal a tu propia experiencia? Necesitas la clave y, a veces, sólo puede dártela el maestro.

*P:* ¿Qué debe hacer un occidental cuando no encuentra un maestro? ¿Debería la persona que realmente lo busca ir a Oriente para encontrarlo?

*Lama:* No te preocupes. Cuando llegue el momento adecuado encontrarás a tu maestro. El budismo no cree que puedas empujar a los demás: «¡Todo el mundo debe aprender a meditar!; ¡todo el mundo debe convertirse al budismo!». Esto es estúpido. Empujar a otros es un signo de poca sabiduría. Cuando estés preparado, cierto tipo de energía magnética te reunirá con tu maestro. En cuanto a ir a Oriente, depende de tu situación personal. Analízalo. Lo importante es buscar con sabiduría y no con fe ciega. A veces, incluso aunque vayas a Oriente no consigues hallar a tu maestro. Lleva tiempo.

*P:* ¿Cuál es la actitud budista con respecto al suicidio?

*Lama:* Las personas que se quitan la vida no comprenden el propósito ni el valor de nacer como un ser humano. Se matan impulsadas por la ignorancia. No pueden hallar satisfacción y piensan: «Estoy desesperada».

*P:* Si una persona, quizá movida por la ignorancia, cree haber alcanzado la Iluminación, ¿qué razón tiene para continuar viviendo?

*Lama:* La mente del individuo ignorante que cree haber alcanzado la Iluminación está completamente contaminada y lo único que puede obtener con ello es que incremente su ignorancia. Lo único que tienes que hacer para comprender que no estás iluminado es analizar las acciones de tu mente descontrolada. Y tampoco has de preguntar a los demás: «¿Estoy iluminado?». Analiza tan sólo tus propias experiencias. La Iluminación es algo extremadamente personal.

*P:* Me gusta el modo en que subraya usted la preponderancia de la comprensión sobre la creencia, pero me resulta difícil saber cómo una persona que ha crecido en Occidente o que ha recibido una educación científica puede comprender el concepto de la reencarnación: las vidas

pasadas, la presente y las futuras. ¿Cómo puede usted demostrar su existencia?

*Lama:* Si eres capaz de comprender la continuidad de tu propia mente, desde que eras un diminuto embrión en el seno materno hasta el momento actual, comprenderás la reencarnación. La continuidad de la energía mental se parece, en cierto modo, a la corriente eléctrica que pasa desde un generador a través de los cables para encender una bombilla. Desde el momento en que eres concebido y mientras evoluciona tu cuerpo, la energía mental está corriendo constantemente a través de él —cambiando, cambiando, cambiando—. Si puedes comprender esto, podrás comprender con más facilidad la continuidad previa de tu propia mente. Como digo siempre, nunca es sólo una cuestión de fe. Evidentemente, al principio es difícil aceptar la idea de la reencarnación, ya que es, en estos días, un concepto muy nuevo para la mayoría de la gente, sobre todo para las personas que han crecido en Occidente. No te enseñan nada en la escuela sobre la continuidad de la consciencia; no estudias en la facultad la naturaleza de la mente: —¿Quién eres?, ¿qué eres?—. Es, pues, obvio que se trata de un asunto completamente nuevo para ti. No obstante, si piensas que es importante saber quién eres y qué eres, e investigas tu mente mediante la meditación, llegarás a comprender fácilmente la diferencia entre el cuerpo y la mente; reconocerás la continuidad de tu propia consciencia y, a partir de ahí, podrás comprender tus vidas pasadas. No es necesario aceptar la reencarnación basándose solamente en la fe.

*P:* ¿Podría explicar la relación entre la meditación, la Iluminación y los poderes mentales supranormales, como ver el futuro, leer las mentes de otros seres y saber lo que está ocurriendo en un lugar distante?

*Lama:* Aunque es definitivamente posible alcanzar la clarividencia mediante el desarrollo de la concentración unidireccional, queda todavía un largo camino por recorrer. A medida que obtienes, poco a poco, una mejor comprensión de tu propia mente, desarrollas de un modo gradual ese tipo de clarividencia. Pero cuando sólo has meditado una vez, no te es posible ver el futuro ni alcanzar la Iluminación de repente. Lleva su tiempo.

*P:* Si una persona medita y se esfuerza por alcanzar la Iluminación, ¿obtiene estos poderes mediante el control o aparecen simplemente de un modo repentino, sin control alguno?

*Lama:* Los verdaderos poderes vienen con control. No son como las alucinaciones emocionales descontroladas que se experimentan con el uso de las drogas. Es posible desarrollar un conocimiento profundo de las vidas pasadas y futuras y leer las mentes de otras personas incluso antes de alcanzar la Iluminación, pero esto sólo ocurre mediante el control y el desarrollo gradual de la sabiduría.

*P:* ¿Tiene usted el poder de viajar astralmente, separando la mente del cuerpo, o algún otro poder?

*Lama:* No.

*P:* ¿Tiene Su Santidad el Dalai Lama esos poderes?

*Lama:* El budismo mahayana de Tíbet cuenta, ciertamente, con una tradición de enseñanzas ininterrumpidas sobre el desarrollo de los poderes supranormales, que ha sido transmitida de maestro realizado a discípulo desde el tiempo del propio Buda hasta la actualidad. No obstante, el hecho de que existan dichas enseñanzas no quiere decir que yo haya obtenido tales logros. Además, el budismo tibetano prohíbe proclamarlos a cualquier lama que los tenga. Ni siquiera está permitido decir que eres un buda cuando has alcanzado la Iluminación, a menos que exista una buena razón para ello. Ten cuidado. Nuestro sistema es diferente del vuestro. En Occidente hay personas que dicen: «Ayer noche, Dios me habló en mis sueños». Nosotros pensamos que puede ser peligroso difundir detalles personales sobre experiencias místicas; por consiguiente, no está permitido.

*P:* Un libro llamado *El Tercer Ojo*, que leí hace unos años, hablaba de un hombre que tenía poderes extraordinarios. ¿Existen muchas personas que hayan abierto su tercer ojo?

*Lama:* Lo que dice el autor de ese libro, Lobsang Rampa, es literalmente erróneo. El tercer ojo no es algo físico, sino una metáfora para la sabiduría. El tercer ojo es el que ve más allá de la percepción de los sentidos ordinarios, comprendiendo la naturaleza de la mente.

*P:* Ya que el budismo cree en la reencarnación, ¿podría usted decirme cuánto tiempo transcurre entre dos vidas?

*Lama:* Puede ser cualquier espacio de tiempo comprendido entre unos pocos segundos y siete semanas. El cuerpo sutil del estadio intermedio ya está ahí, esperando a la consciencia, en el momento en que ésta se separa del cuerpo. El ser del estado intermedio, impulsado por

el poder de su aferramiento, busca una forma apropiada para un nuevo cuerpo físico y se reencarna cuando la encuentra.

*P:* ¿Cómo explica el budismo la explosión demográfica? Si crees en la reencarnación, ¿cómo es posible que la población sea cada vez más numerosa?

*Lama:* Es fácil. Al igual que la ciencia moderna, el budismo habla de la existencia de billones y billones de galaxias. La consciencia de una persona nacida en la Tierra puede haber venido de una galaxia lejana, arrastrada hasta aquí por la fuerza del karma que conecta la energía mental de dicha persona con este planeta. Por otra parte, la consciencia de una persona que fallece en la Tierra puede ser kármicamente arrojada a la hora de la muerte a un renacimiento en otra galaxia, lejos de nuestro planeta. Cuando las mentes que son atraídas a la Tierra aumentan en número, la población se incrementa; si disminuyen, la población merma. Esto no significa que se creen nuevas consciencias. Cada mente que renace aquí, en la Tierra, viene de una vida previa, de acuerdo con la naturaleza cíclica de la existencia mundana, —quizá en otra galaxia, quizá en la propia Tierra, pero no de ninguna parte—.

*P:* ¿Es mejor la meditación budista que cualquier otra forma de meditación, o se trata simplemente de diferentes formas de meditación que convienen a diferentes personas?

*Lama:* No puedo decir que la meditación budista sea mejor que las de otras religiones. Todo depende del individuo.

*P:* Si alguien está practicando otra forma de meditación, por ejemplo la meditación trascendental, ¿sería conveniente que intentara practicar también la meditación budista?

*Lama:* No necesariamente. Si ves que tu práctica de meditación despierta tu mente y te aporta felicidad y satisfacción duraderas, ¿por qué probar otra cosa? Pero si tu mente permanece contaminada, a pesar de tu práctica, y tus acciones siguen siendo descontroladas —dañando a los demás de un modo constante e instintivo— pienso que te queda mucho camino por recorrer. Es un asunto muy personal.

*P:* ¿Es posible que un bodisatva aporte armonía a la sociedad a través del marxismo? Quiero decir, ¿hay un lugar para el bodisatva en el marxismo? o viceversa, ¿existe un lugar en el marxismo para el bodi-

satva? ¿Podría ser el marxismo una herramienta para la abolición del sufrimiento de todos los seres?

*Lama:* Bueno, es difícil para alguien como yo comentar las acciones del bodisatva, pero tengo mis dudas respecto a que un bodisatva se haga marxista para poner fin a los problemas sociales. Los problemas existen en las mentes de los individuos. Tú tienes que resolver tus propios problemas, independientemente de la sociedad en la que vivas –socialista, comunista o capitalista–. Has de analizar tu mente. Tu problema no es el de la sociedad, ni tampoco es el mío. Eres responsable de tus propios problemas, del mismo modo que eres responsable de tu propia liberación o de tu Iluminación. De lo contrario vas a decir: «Los supermercados ayudan a la gente porque todo el mundo puede comprar en ellos los productos que necesitan. Si trabajo en un supermercado estaré contribuyendo realmente a la sociedad». Más tarde, tras efectuar esa tarea durante un tiempo, vas a decir: «Después de todo, quizá los supermercados no ayudan tanto como pensaba. Sería más útil a los demás si trabajara en una oficina». Ninguna de estas actividades resuelven los problemas sociales. No obstante, tendrías que examinar primero de dónde has sacado esta idea de que si un bodisatva se hiciera comunista podría ayudar a todos los seres vivos, nuestras madres.

*P:* Estaba pensando que hay muchas personas en el mundo que pasan hambre y que se ven privadas de las necesidades básicas. Mientras están preocupadas por buscar su sustento, así como por la seguridad y la protección de su familia, les será difícil comprender los aspectos más sutiles de los fenómenos, como la naturaleza de sus propias mentes.

*Lama:* Comprendo lo que quieres decir. Pero no olvides que básicamente no hay diferencia entre la persona que pasa hambre y se preocupa por su sustento y la persona obesa que está obsesionada por la de cosas que puede comprar en el supermercado. No te preocupes sólo por la gente que carece de bienes materiales. En el ámbito mental, ricos y pobres están perturbados por igual y, fundamentalmente, los unos son tan infelices como los otros.

*P:* Pero Krishna unió a todos los indios en una guerra espiritual, la guerra del darma, y consiguió que toda la población india tuviera de repente la posibilidad de implicarse en la práctica espiritual. ¿No podríamos propagar ahora el darma entre todas las personas del mundo y es-

tablecer una sociedad mundial mejor, mediante algún tipo de socialismo espiritual?

*Lama:* En primer lugar, pienso que lo que estás diciendo es potencialmente muy peligroso. Sólo unas pocas personas comprenderían lo que tratas de hacer. En general, no puedes decir que las acciones que dañan a los seres vivos, nuestras madres, sean las de un bodisatva. El budismo prohíbe matar a otros seres vivos incluso por razones supuestamente religiosas. La guerra santa no existe en el budismo. Tienes que comprender esto. Y en segundo lugar, no puedes igualar a todos los seres de la Tierra empleando la fuerza. Mientras no comprendas a la perfección las mentes de todos los seres del Universo y no hayas abandonado la autoestima y el apego, nunca lograrás que todos los seres vivos sean uno. Es imposible.

*P:* No pretendo que todas las personas sean iguales porque, evidentemente, van a tener niveles mentales diferentes. Pero podríamos establecer una sociedad humana universal basada en una teoría socialista económica.

*Lama:* Creo que no deberías preocuparte por eso. Sería mejor que te ocuparas de la sociedad de tu propia mente. Es más útil y más realista que hacer proyecciones sobre lo que está ocurriendo en el mundo que te rodea.

*P:* Pero ¿acaso no es una práctica espiritual establecer un equilibrio entre tu propio desarrollo espiritual y el servicio a la humanidad?

*Lama:* Sí, puedes servir a la sociedad, pero no puedes homogeneizar simultáneamente las acciones de todos los seres conscientes, así como así. El Buda quiere que todos los seres alcancen la Iluminación ahora mismo, pero nuestro karma negativo es demasiado poderoso y por ello seguimos descontrolados. No puedes agitar una varita mágica: «Quiero que todo el mundo sea igualmente feliz», y esperar que ocurra, por arte de magia. Sé inteligente. Sólo una mente sabia puede ofrecer igualdad y paz. No puedes hacerlo mediante la racionalización emocional. Y tienes que saber que las ideas comunistas sobre el mejor modo de igualar a los seres conscientes son muy distintas de las del Buda. No puedes mezclar ideas tan diferentes. No fantasees; sé realista.

*P:* En conclusión, pues, ¿está usted diciendo que no es posible crear una sociedad espiritual común en este planeta?

*Lama:* Aunque pudieras, no acabarías con los problemas de la gente. Aunque hicieras una sociedad única con todos los habitantes del Universo entero, todavía habría apego, todavía habría enfado, todavía habría hambre. Los problemas están en el interior de cada individuo. Las personas no son iguales, sino diferentes. Cada uno de nosotros necesita métodos específicos de acuerdo con su temperamento psicológico individual, sus actitudes mentales y su personalidad; cada uno de nosotros necesita un modo diferente de abordar el camino a la Iluminación. Por eso el budismo acepta perfectamente la existencia de otras religiones y filosofías. Reconocemos que todas ellas son necesarias para el desarrollo humano. No puedes decir que un modo de pensar determinado sea el correcto para todo el mundo. Eso no es más que un dogma.

*P:* ¿Qué puede usted decir de las drogas que expanden la conciencia? ¿Es posible experimentar el bardo bajo la influencia de las drogas?

*Lama:* Sí, es posible. Tómame una sobredosis y muy pronto experimentarás el bardo. ¡No!, estoy bromeando. No hay modo de experimentar el bardo a través de las drogas.

*P:* ¿Puede usted leer las auras de la gente?

*Lama:* No, pero todos tenemos una. Aura quiere decir vibración. Cada uno de nosotros tiene su propia vibración mental y física. Cuando estás psicológicamente preocupado, tu entorno físico cambia visiblemente. Todos lo hemos experimentado. Como afirman la ciencia y el budismo, toda materia física tiene su propia vibración. Así pues, los estados mentales afectan la vibración del cuerpo; y estos cambios se reflejan en el aura de la persona. Ésta es una explicación sencilla del aura. Para desarrollar una comprensión profunda tienes que comprender tu mente. Primero aprende a leer tu propia mente, después serás capaz de leer la de los demás.

*P:* ¿Cómo se pueden eliminar los bloqueos emocionales mediante la meditación?

*Lama:* De muchas maneras. Una de ellas consiste en entender la naturaleza de tus emociones. De este modo digieres tu emoción empleando el conocimiento sabio. Y digerir tus emociones con la sabiduría es algo que realmente vale la pena.

Gracias. Buenas noches. Muchísimas gracias.

Auckland, Nueva Zelanda. 7 de Junio de 1975



## *La Religión: El camino de la investigación.*

**L**as personas tienen ideas muy distintas acerca de la naturaleza de la religión en general y del budismo en particular. Las que contemplan la religión y el budismo desde un nivel meramente superficial e intelectual no pueden comprender su verdadero significado. Y las que tienen una visión de la religión todavía más superficial que las anteriores no consideran, siquiera, el budismo como una religión.

En primer lugar, los budistas no estamos tan interesados en hablar del Buda. Ni él tampoco lo estaba. El Buda no tenía interés en que la gente creyera en él, así que, desde entonces hasta ahora, el budismo nunca ha animado a sus seguidores a creer simplemente en el Buda. Siempre nos ha interesado más comprender la psicología humana, la naturaleza de la mente. Por ello, los practicantes budistas tratan constantemente de comprender sus propias actitudes mentales, sus conceptos, sus percepciones y su consciencia. Esto es lo importante.

Por otra parte, si te olvidas de ti mismo y de tus engaños y te concentras, en cambio, en alguna idea elevada como ¿qué es un buda?, tu recorrido espiritual se convierte en una alucinación. Esto es posible; ten cuidado. En tu mente no hay conexión entre el Buda o Dios y tú mismo. Están completamente separados: tú estás aquí abajo mientras que el Buda o Dios se encuentran allá arriba. No hay conexión alguna. No es realista pensar de este modo. Es una actitud demasiado extremista. Estás colocando una cosa en el extremo inferior y la otra en el extremo superior. En el budismo decimos que este tipo de mente es dualista.

Además, si los humanos son, por naturaleza, completamente negativos, ¿de qué sirve buscar una idea más elevada? De todos modos, las ideas no son logros espirituales. La gente siempre quiere saber todo acerca de los logros superiores o de la naturaleza de Dios, pero este conocimiento intelectual no tiene nada que ver con sus vidas ni con sus mentes. La verdadera religión ha de ser la búsqueda del perfecto desarrollo espiritual y no un ejercicio de acumulación de hechos.

En el budismo no estamos especialmente interesados en la búsqueda del puro conocimiento intelectual. Nos interesa mucho más comprender lo que está sucediendo aquí y ahora, comprender nuestras experiencias actuales, lo que somos en este mismo momento, nuestra naturaleza fundamental. Queremos saber cómo hallar satisfacción, cómo encontrar felicidad y alegría, en lugar de depresión y sufrimiento, cómo eliminar el sentimiento de que nuestra naturaleza es totalmente negativa.

El propio Buda enseñó que la naturaleza humana es básicamente pura, sin ego, del mismo modo que el cielo es claro por naturaleza y no nuboso. Las nubes vienen y van, pero el cielo azul está siempre ahí; las nubes no alteran la naturaleza fundamental del cielo. La mente humana es, asimismo, fundamentalmente pura, no forma una unidad con el ego. De cualquier forma, tanto si eres religioso como si no, vas muy desencaminado si no puedes separarte de tu ego; has creado una filosofía de la vida completamente irreal que no tiene nada que ver con la naturaleza de las cosas.

En lugar de aferrarte al conocimiento intelectual queriendo dar respuesta a las grandes cuestiones, sería mucho mejor que intentaras comprender la naturaleza básica de tu propia mente y el modo de relacionarte con ella en este mismo momento. Saber cómo actuar con eficacia es esencial: el método es la llave a cualquier religión, es lo más importante que debemos aprender. Si oyes hablar de una casa asombrosa que contiene un inmenso tesoro de joyas preciosas que no pertenecen a nadie, pero no tienes la llave de la puerta, todas tus fantasías sobre lo que harás con la riqueza que acabas de descubrir son una auténtica alucinación. Del mismo modo, es poco realista fantasear sobre ideas religiosas maravillosas y sobre experiencias excepcionales y no interesarse por los métodos para lograrlas o por la acción inmediata. Si no tienes un método, una llave o un modo de integrar la religión en tu vida diaria, vale más que te bebas un refresco; al menos saciarás tu sed. Si tu religión es tan sólo una idea, es tan insustancial como el aire. Debes asegurarte bien de que has comprendido exactamente lo que es la religión y el modo en que debes practicarla.

El propio Buda dijo: «Crear no es importante. No creas lo que yo digo porque lo digo yo». Éstas fueron sus últimas palabras antes de abandonar su cuerpo. «He enseñado muchos métodos distintos porque existen muchos individuos distintos. Antes de que adoptéis alguno de ellos,

utilizad vuestra sabiduría para comprobar que corresponden a vuestro temperamento psicológico, a vuestra propia mente. Si mis métodos parecen tener cierta lógica y traen resultados, adoptadlos por todos los medios. Pero si no os identificáis con ellos, a pesar de que puedan parecer estupendos, dejadlos de lado. Han sido enseñados para otras personas».

Hoy día, la gente no está dispuesta a creer en algo simplemente porque el Buda lo dijo, porque Dios lo dijo. No es suficiente para ellos y lo rechazan; quieren una prueba. Pero los que no puedan comprender que la naturaleza de su mente es pura, serán incapaces de ver la posibilidad de descubrir su pureza innata y desaprovecharán una gran oportunidad. Si piensas que tu mente es fundamentalmente negativa corres el riesgo de perder toda esperanza.

Es evidente que la mente humana tiene aspectos positivos y negativos. Pero los negativos son transitorios, muy temporales. Tus emociones constantemente variables son como nubes en el cielo; más allá, la naturaleza verdadera y básica del ser humano es clara y pura.

Son muchas las personas que tienen una idea equivocada respecto al budismo. Hay, incluso, algunos profesores de estudios budistas que consideran sólo las palabras e interpretan literalmente la enseñanza del Buda. No comprenden sus métodos, la verdadera esencia de sus enseñanzas. En mi opinión, el aspecto más importante de cualquier religión son sus métodos: cómo integrar dicha religión en tu propia experiencia. Cuanto mejor comprendes cómo integrarla, más efectiva es tu religión. Tu práctica se vuelve tan natural, tan realista que llegas a comprender sin dificultad tu propia naturaleza, tu propia mente, y no te sorprenderás de lo que descubras en ella. Después, cuando hayas comprendido la naturaleza de tu mente, serás capaz de controlarla de un modo natural; no tendrás que hacer grandes esfuerzos. Comprender de una manera natural aporta control.

Hay quienes piensan que el control de la mente es como un tipo de atadura apretada y restrictiva. En realidad, el control es un estado natural. Pero no vas a decir eso, ¿verdad? Vas a decir que la mente carece de control por naturaleza, que lo natural es que la mente esté descontrolada. Sin embargo, no es así. Cuando comprendes la naturaleza de tu mente descontrolada, el control surge con tanta naturalidad como surge tu estado de descontrol actual. Además, el único modo de adquirir control sobre tu mente es comprendiendo su naturaleza. No puedes

cambiar tu mente a la fuerza, a que cambie tu mundo interior. Ni puedes purificar tu mente castigándote físicamente a base de palos. Es totalmente imposible. La impureza, el pecado, la negatividad o como quieras llamarlo, es un fenómeno psicológico, un fenómeno mental, así que no puedes acabar con él empleando medios físicos. La purificación requiere una combinación hábil de método y de sabiduría.

Para purificar la mente no necesitas creer en algo especial que se encuentra allí arriba –Dios o el Buda–. No te preocupes por eso. Cuando comprendas realmente la naturaleza inestable de tu vida diaria, la naturaleza característica de tu propia actitud mental, querrás aplicar automáticamente una solución.

En nuestros días hay muchas personas desencantadas con la religión: piensan que no funciona. La religión funciona. Ofrece fantásticas soluciones a todos los problemas. Lo que ocurre es que tales personas no han comprendido la naturaleza característica de la religión, así que no tienen el entusiasmo necesario para aplicar sus métodos.

La vida materialista produce un estado de agitación y de conflicto total. No puedes hacer que las cosas transcurran según tus deseos. No puedes despertarte por la mañana y decidir cómo quieres que se desarrolle exactamente el día. Olvídate de las semanas, de los meses y de los años; ni siquiera puedes predeterminar un día. Si te preguntara ahora mismo si eres capaz de levantarte por la mañana y decidir exactamente cómo va a desarrollarse el día, cómo vas a sentirte en cada momento, ¿qué responderías? No puedes. ¿Verdad que no puedes?

No importa cuánto bienestar material tengas, no importa cómo decore tu casa –si tienes esto, si tienes aquello; si pones esto aquí y esto otro allá–; nunca podrás manipular del mismo modo tu mente. No puedes determinar cómo vas a sentirte a lo largo del día. ¿Cómo puedes ajustar la mente de esta forma? ¿Cómo puedes afirmar: «Hoy voy a ser así»? Yo te digo con absoluta certeza que mientras tengas una mente descontrolada, agitada y dualista no podrás hacer tal cosa; es imposible. Y al decir esto no te estoy subestimando, estoy hablando tan sólo del modo en que funciona la mente.

Lo que todo esto muestra es que, por muchas comodidades materiales que te procures, por mucho que digas: «¡Oh! Esto me hace feliz, hoy voy a ser feliz todo el día», no puedes predeterminar tu vida de este modo. Tus sentimientos cambian automáticamente, cambian, cambian sin cesar, lo que demuestra que la vida materialista no funciona. Con ello

no quiero decir, sin embargo, que debas renunciar a la vida mundana y convertirte en un asceta. No estoy diciendo eso. La cuestión es que si comprendes bien los principios espirituales y actúas de acuerdo con ellos, tu vida será mucho más satisfactoria y significativa que si confías exclusivamente en el mundo de los sentidos. Este último, por sí solo, no puede satisfacer la mente humana.

Por consiguiente, el único propósito de la existencia de lo que llamamos religión es comprender la naturaleza de nuestra propia psique, de nuestra propia mente, de nuestros propios sentimientos. Cualquiera que sea el nombre que demos a nuestro camino espiritual, lo más importante es llegar a conocer nuestras propias experiencias, nuestros propios sentimientos. Por lo tanto, la experiencia de los lamas sobre el budismo es que, en lugar de insistir en el desarrollo de la fe, dan prioridad a la experiencia personal, poniendo en práctica los métodos del dharma y evaluando el modo en que éstos afectan a nuestra mente: «¿Me sirven de ayuda estos métodos? ¿Ha cambiado mi mente o sigue tan descontrolada como siempre?». Esto es el budismo y este método de análisis de la mente se llama meditación.

Se trata de un asunto personal; no puedes generalizar. Todo se reduce a la comprensión personal, a la experiencia personal. Si tu camino no aporta soluciones a tus problemas, respuestas a tus preguntas, satisfacción a tu mente, debes revisarlo. Quizá haya algún error en tu punto de vista, en tu comprensión. No puedes concluir que hay un error en tu religión sólo porque la has probado y no ha funcionado. Cada persona tiene sus propias ideas, visiones y comprensiones sobre la religión y puede equivocarse. Por consiguiente, comprueba si es correcto el modo en que comprendes tus ideas y métodos religiosos. Si haces el esfuerzo adecuado basándote en la comprensión correcta, experimentarás una profunda satisfacción interior y comprobarás por ti mismo que la satisfacción no depende de nada externo. La verdadera satisfacción viene de la mente.

A menudo nos sentimos desdichados y nuestro mundo parece estar al revés porque creemos que las cosas externas no funcionan tal como esperamos y planeamos. Esperamos que no cambien las cosas que son cambiantes por naturaleza, confiamos en que lo transitorio perdure eternamente. Después, cuando las cosas cambian nos deprimimos. Si nos deprimimos cuando se rompe algo en casa, es porque no hemos comprendido la naturaleza transitoria de los fenómenos. Cuando llega

el momento de que se rompa algo, se rompe, independientemente de nuestras expectativas.

Aún así, seguimos confiando en que los objetos materiales duren. No hay nada material que dure, es imposible. Para encontrar, pues, una satisfacción duradera, hemos de poner más esfuerzo en la práctica espiritual y en la meditación que en nuestro intento de manipular el mundo que nos rodea. La satisfacción duradera viene de la mente, del interior. El principal problema es la mente agitada e insatisfecha, cuya naturaleza es el sufrimiento.

Sabiendo esto, cuando surja cualquier problema, siéntate, relájate y examina con tu propia mente la situación. Cuando haces esto, estás permitiendo que crezca tu conocimiento sabio innato. La sabiduría no puede crecer en una mente agitada, confundida e inquieta. Éste es un modo mucho más constructivo de tratar los problemas y de pacificar la mente que el de optar por deprimirte a causa de tus expectativas insatisfechas, y distraerte afanosamente con alguna actividad externa. Los estados mentales agitados son uno de los obstáculos principales para el desarrollo de la sabiduría.

Lo mismo ocurre con el concepto erróneo de que tu ego y la naturaleza de tu mente son lo mismo. Si esto es lo que crees, nunca serás capaz de separarlos y no podrás llegar a superar el ego. Mientras creas que tu naturaleza es el pecado y la negatividad, nunca serás capaz de trascenderlos. Lo que crees es muy importante y perpetúa de modo muy efectivo tus visiones erróneas. Los occidentales parecen creer que si no se es unidad con el ego no se puede vivir, no se puede encontrar trabajo ni hacer nada. He aquí un engaño peligroso –no se puede separar el ego de la mente, el ego de la vida–. Éste es tu gran problema. Piensas que si pierdes el ego perderás tu personalidad, tu mente, tu naturaleza humana.

Esto es, sencillamente, falso. No ha de preocuparte. Si pierdes tu ego estarás contento, tienes que ser feliz. Evidentemente surge la siguiente pregunta: ¿qué es el ego? Los occidentales tienen muchos nombres para el ego pero, ¿saben realmente lo que es? De cualquier forma, no importa lo perfecto que sea tu español, el ego no es una palabra; la palabra no es más que un símbolo. El verdadero ego se encuentra en tu interior: es el concepto erróneo de que tu «yo» es independiente, permanente y dotado de una existencia inherente. En realidad, lo que consideras el «yo» no existe.

Si ahora pidiera a todas las personas presentes que examinaran profundamente, más allá de las palabras, lo que es el ego para ellas, cada una tendría una idea distinta. No estoy bromeando; es mi experiencia. Debes examinar tu propia idea. Siempre estamos diciendo de un modo muy superficial, «esto es tu ego», pero no tenemos ni idea de lo que realmente es. A veces empleamos el término de un modo peyorativo: «¡Oh! No te preocupes, es sólo tu ego», o algo por el estilo, pero si lo analizas con más atención, verás que la persona normal piensa que el ego es su personalidad, su vida. Los hombres sienten que si perdieran su ego perderían su personalidad, dejarían de ser hombres; las mujeres piensan que si perdieran su ego perderían sus cualidades femeninas. Es un concepto falso, completamente falso. De todos modos, eso es más bien lo que ocurre, si nos basamos en la interpretación occidental de la vida y del ego. Los occidentales piensan que el ego es algo positivo en el sentido de que es esencial para vivir en sociedad; que si no tienes un ego no puedes mezclarte con la sociedad. Examínalo más profundamente –en el ámbito mental y no en el físico–. Es interesante.

Hay, también, muchos psicólogos que describen el ego de un modo tan superficial que pensarías que se trata de una entidad física. Desde el punto de vista del budismo el ego es un concepto mental, no es algo físico. Los síntomas de la actividad del ego pueden, por supuesto, manifestarse externamente, como cuando por ejemplo alguien está enfadado y su rostro y su cuerpo reflejan la vibración del enfado. Pero no es el enfado mismo; es un síntoma del enfado. Del mismo modo, el ego no es sus manifestaciones externas, sino un factor mental, una actitud psicológica. No puedes verlo desde el exterior.

Cuando meditas, comprendes por qué estás hoy de buen humor y mañana deprimido: los cambios de humor están causados por tu mente. La gente que no analiza su interior se da razones muy superficiales como: «Hoy estoy triste porque no hace buen tiempo», pero la mayoría de las veces los cambios de ánimo son principalmente producidos por factores psicológicos.

Cuando sopla el viento, las nubes se disipan y aparece el cielo azul. Del mismo modo, cuando surge la poderosa sabiduría que comprende la naturaleza de la mente desaparecen las negras nubes del ego. Más allá del ego –la mente agitada y descontrolada– se encuentran la paz y la satisfacción duraderas. Por eso prescribió el Buda el análisis penetrante de los aspectos positivos y negativos de la mente. Sobre todo

cuando surge la mente negativa; en lugar de tener miedo debemos examinarla más de cerca.

Como puedes ver, el budismo no es en absoluto una religión que evita constantemente la ofensa. El budismo determina con precisión lo que eres y lo que está haciendo tu mente aquí y ahora. Esto es lo que lo hace tan interesante. No puedes esperar oír sólo cosas positivas. Tienes sin duda un lado positivo pero, ¿qué pasa con los aspectos negativos de tu naturaleza? Para adquirir una comprensión similar de los dos aspectos y una comprensión de la totalidad de tu ser, tienes que observar tus características negativas tanto como las positivas y no tratar de esconder estas últimas.

Ahora mismo no tengo mucho más que decir, pero me encantaría tratar de responder a algunas preguntas.

*P:* Lama, ¿quiere usted decir que debemos expresar nuestras acciones negativas en lugar de contenerlas, que debemos dejar que la negatividad se manifieste?

*Lama:* Depende. Hay dos cosas. Si la emoción negativa ya ha surgido a la superficie, es quizá mejor expresarla de algún modo, pero sería preferible tratar de controlarla antes de que se haga fuerte. Evidentemente, si no se dispone de un método para tratar con las emociones negativas poderosas y se intenta reprimirlas en lo más hondo del corazón, pueden causar más tarde serios problemas, como una explosión de enfado que impulse a alguien a coger un arma y disparar contra la gente. Lo que enseña el budismo es un método en el que se examina dicha emoción con sabiduría y se digiere con la meditación, permitiendo que se disuelva. Expresar externamente las emociones negativas fuertes deja una impresión tremendamente profunda en tu consciencia. Este tipo de impresión hace que te resulte más fácil reaccionar otra vez del mismo modo dañino, con la diferencia de que, en la próxima ocasión, la emoción negativa puede ser todavía más poderosa. Esto establece una cadena kármica de causa y efecto que perpetúa tal comportamiento. Tienes que ejercitar, pues, la destreza y la capacidad de juicio cuando tratas con la energía negativa, aprender cuándo y cómo expresarla y, especialmente, saber cómo reconocerla antes de que se manifieste y digerirla con sabiduría.

*P:* ¿Podría usted explicar la relación entre las técnicas de meditación budistas y el hatha yoga?



*Lama:* En el budismo damos más preponderancia a la introspección profunda que al movimiento corporal, aunque existen ciertas prácticas en donde las técnicas de meditación se intensifican mediante ejercicios físicos. En general, la meditación budista nos enseña a descubrir en nuestro interior quiénes somos, a comprender nuestra verdadera naturaleza. De todos modos, la meditación budista no implica necesariamente sentarse en la posición del loto con los ojos cerrados. Puedes integrar la meditación en cualquier aspecto de la vida. Es importante que seas consciente de todo lo que haces, de forma que no perjudiques inconscientemente ni a los demás ni a ti mismo. Mientras andas, hablas, trabajas, comes..., en cualquier actividad que desarrolles, sé consciente de las acciones de tu cuerpo, de tu palabra y de tu mente.

*P:* ¿Pueden los budistas controlar perfectamente la energía del viento –prana– con la mente?

*Lama:* Sí. Si puedes controlar tu mente puedes controlarlo todo. Es imposible controlar el cuerpo físico sin controlar primero la mente. Si tratas de controlar tu cuerpo por la fuerza, si inviertes en ello toda tu energía sin comprender la relación de la mente y el cuerpo, puede ser muy peligroso y perjudicial para tu mente.

*P:* ¿Es posible alcanzar el mismo estado de meditación profunda cuando se camina que cuando se permanece sentado en la posición de meditación?

*Lama:* Sin duda alguna. Es teóricamente posible, pero depende del individuo. Para los principiantes, como es lógico, es más fácil alcanzar estados más profundos de concentración mediante la meditación sentada. Los meditadores experimentados, sin embargo, pueden mantener una concentración unidireccional, una mente plenamente integrada haciendo cualquier cosa, incluso andando. Evidentemente, si la mente de una persona está muy perturbada, incluso la meditación sentada puede no ser suficiente para que el individuo integre su mente. Una de las características del budismo es que no puedes decir que todo el mundo debe hacer esto, que todo el mundo debe ser así; depende de cada individuo. No obstante, tenemos un camino en etapas claramente definido para la práctica de la meditación: primero desarrollas esto y después continúas con aquello, etc., a través de los diversos niveles de concentración. Asimismo, todo el camino a la Iluminación –denominado Lam

Rim— se ha explicado de un modo lógico y gradual para que cada persona pueda encontrar su propio nivel de desarrollo y avanzar a partir del mismo.

*P:* Lama, ¿es posible que los diversos pensamientos negativos que surgen en nuestras mentes vengan de una fuente externa a nosotros mismos, de otras personas o, quizá, de espíritus?

*Lama:* Bien, ésta es una muy buena pregunta. La verdadera fuente, la profunda raíz de la negatividad se encuentra en nuestras propias mentes, pero para que ésta se manifieste necesita, generalmente, una interacción con una causa cooperativa del entorno, como otras personas o el mundo material. Por ejemplo, algunas personas experimentan cambios de humor a causa de las influencias astrológicas, como la vibración de los movimientos planetarios. Las emociones de otras personas fluctúan debido a cambios hormonales en sus cuerpos. Tales experiencias no vienen sólo de sus mentes, sino de la interacción de las energías físicas y mentales. Podríamos añadir, también, que el hecho de que nos encontremos en un cuerpo sensible a ese tipo de cambios, viene inicialmente de nuestras mentes. Pero no creo que el Buda dijera que existe algún espíritu externo capaz de dañar de este modo. Lo que sí es posible es que tu energía interna esté relacionada con alguna energía externa y que lo que te enferme sea dicha interacción.

Sabrás, por tu propia experiencia, que el entorno puede afectarnos mucho. Cuando te encuentras entre personas apacibles, generosas y felices no te resulta difícil sentirte feliz y sereno. Cuando estás con personas enfadadas y agresivas, tiendes a reaccionar como ellas. La mente humana es como un espejo. Un espejo no discrimina sino que tan sólo refleja todo lo que se encuentra frente a él, independientemente de si es horrible o maravilloso. Tu mente toma, asimismo, el aspecto de tu entorno y si no eres consciente de lo que está ocurriendo puede llenarse de basura. Es, pues, muy importante ser consciente del entorno y de cómo éste influye en la mente.

Lo que tienes que comprender acerca de la religión es el modo en que tu religión se relaciona con tu propia mente, cómo se relaciona con la vida que llevas. Si puedes conseguir esto, la religión es fantástica: los logros espirituales están ahí. No necesitas esforzarte por acrecentar tu fe en Dios, en el Buda, en el pecado o en lo que sea; no te preocupes por eso. Actúa, siempre que puedas, movido por la comprensión co-

recta y obtendrás resultados incluso hoy mismo. Olvídate de la gran consciencia o del gran amor universal –el amor universal crece lentamente, firmemente, gradualmente–. Si, por el contrario, te estás aferrando meramente a la noción: «¡Oh, fantástico! ¡Conocimiento infinito, poder infinito!», estás atrapado por el ansia de poder. Es obvio que el poder espiritual realmente existe, pero el único modo de obtenerlo es implicándose en las acciones espirituales adecuadas. El poder viene de tu interior; una parte de ti se convierte también en poder. No pienses que el único poder verdadero se encuentra allí arriba, en algún lugar del espacio. Tú tienes poder, tu mente es poder.

*P:* La percepción es uno de los cinco agregados que, según la filosofía budista, es uno de los constituyentes de la persona. ¿Cómo funciona?

*Lama:* Sí, ésta es otra pregunta interesante. Nuestra percepción es casi siempre ilusoria; no estamos percibiendo la realidad. Vemos, evidentemente, el mundo sensorial –formas atractivas, bellos colores, sabores deliciosos, etc.–, pero en realidad no percibimos la naturaleza real de las formas, de los colores y de los sabores que percibimos. Así es como se confunde nuestra percepción en casi todas las situaciones. Nuestra percepción confundida procesa de este modo la información que le proporcionan nuestros cinco sentidos y transmite una información incorrecta a nuestra mente que reacciona bajo la influencia del ego. El resultado de todo ello es que la mayoría de las veces alucinamos, estamos ciegos ante la naturaleza verdadera de las cosas, sin comprender siquiera la realidad del mundo sensorial.

*P:* ¿Afecta a nuestra percepción el karma del pasado?

*Lama:* Sí, por supuesto. El karma previo afecta inmensamente a nuestra percepción. El ego se aferra a la visión de nuestra percepción descontrolada y la mente no hace más que seguirla: toda esta situación descontrolada es lo que llamamos karma. El karma no es sólo una teoría irrelevante; son las percepciones cotidianas en las que vivimos. Eso es todo.

*P:* Lama, ¿cuál es la relación entre el cuerpo y la mente en lo que respecta a la comida?

*Lama:* El cuerpo no es la mente, la mente no es el cuerpo, pero existe entre ellos una conexión muy especial. Están estrechamente vincula-

dos, ambos son muy sensibles a los cambios en el otro. Por ejemplo, la sustancia tóxica de la droga no afecta a la mente de un modo directo pero, puesto que la mente está conectada al sistema nervioso y a los órganos sensoriales del cuerpo, los cambios inducidos en el sistema nervioso por la droga sacan a la mente de su armonía y hacen que se produzcan alucinaciones. Existe una conexión muy poderosa entre el cuerpo y la mente. En el yoga tántrico tibetano la aprovechamos para introducir cambios en la mente al concentrarnos intensamente en los canales psíquicos del cuerpo. Así pues, la comida que ingerimos y todo lo que atañe a nuestro cuerpo tiene un efecto en la mente

*P:* ¿Cree usted que es bueno ayunar?

*Lama:* Ayunar no es tan importante, a menos que estés realizando ciertas prácticas del adiestramiento mental. Entonces el ayuno puede llegar a ser incluso esencial. Ésta es ciertamente la experiencia de los lamas. Por ejemplo, si comes y bebes durante todo el día y después tratas de meditar por la noche, tendrás poca concentración. Por lo tanto, cuando meditamos seriamente comemos una sola vez al día. Por la mañana bebemos té, al mediodía comemos y al anochecer, en lugar de comer, bebemos té una vez más. Para nosotros, este tipo de rutina hace que la vida sea atractivamente simple y que el cuerpo se encuentre muy relajado; pero para quienes no están implicados en la práctica del adiestramiento mental sería probablemente una tortura. Por lo general no abogamos por el ayuno. Decimos a la gente que no se castigue, que sea feliz y razonable y que mantenga su cuerpo tan saludable como pueda. Si el cuerpo se debilita, la mente se vuelve inútil. Cuando la mente se vuelve inútil, la preciosa vida humana se vuelve inútil. No obstante, en ocasiones especiales, cuando el ayuno intensifica la práctica de la meditación, cuando hay un propósito elevado, yo diría que sí, el ayuno puede ser bueno para ti.

Muchas gracias. Si no hay más preguntas, no voy a reteneros más. Muchísimas gracias.

Brisbane, Australia  
28 de abril de 1975

## *Una mirada a la psicología budista*

**E**l estudio del budismo no es una empresa árida e intelectual ni un análisis escéptico de una determinada doctrina filosófica y religiosa. Por el contrario, cuando estudias el darma y aprendes a meditar, tú eres el tema principal; estás especialmente interesado en tu propia mente, en tu verdadera naturaleza.

El budismo es un método para controlar la mente indisciplinada con el fin de conducirla desde el sufrimiento hasta la felicidad. En este momento todos tenemos una mente indisciplinada, pero si llegamos a comprender correctamente su naturaleza característica, el control le seguirá de un modo natural y seremos capaces de eliminar la ignorancia emocional y el sufrimiento que automáticamente trae consigo. No importa, pues, si eres creyente o no, religioso o no, cristiano, hindú o científico, negro o blanco, oriental u occidental, lo más importante es conocer tu propia mente y el modo en que funciona.

Si desconoces tu mente, tus conceptos erróneos no te dejarán percibir la realidad. Aunque digas que eres un practicante de ésta o de aquella religión, si lo analizas más profundamente podrías descubrir que no estás en ningún lugar. Ten cuidado. Ninguna religión se opone a que conozcas tu propia naturaleza, pero con demasiada frecuencia las personas religiosas se implican excesivamente en la historia, la filosofía o la doctrina de su religión e ignoran cómo son y qué son ellos mismos, cuál es su estado actual de existencia. En lugar de utilizar la religión para alcanzar sus metas –la salvación, la liberación, la libertad interior, la felicidad y la alegría eternas– se dedican a jugar intelectualmente con ella como si se tratara de una posesión material.

Si no comprendes el modo en que evoluciona tu naturaleza interior, ¿cómo podrás descubrir la felicidad eterna? ¿Dónde está la felicidad eterna? No está en el cielo ni en la selva; no la encontrarás en el aire ni bajo tierra. La felicidad eterna está en tu interior, dentro de tu psique, de tu consciencia, de tu mente. Por eso es tan importante que investigues la naturaleza de tu mente.

Si la teoría religiosa que aprendes no te es útil para obtener felicidad y alegría en tu vida diaria, ¿de qué te sirve? Aunque digas: «Soy un practicante de esta o de aquella religión», analiza lo que has hecho, cómo has actuado y qué has descubierto desde que la sigues. Y no tengas miedo de analizarlo abiertamente. Tu propia experiencia es buena. Es esencial cuestionarte cualquier cosa que hagas, de lo contrario, ¿cómo sabes lo que estás haciendo? Es bien sabido que la fe ciega en cualquier religión no es capaz de resolver los problemas.

Muchas personas descuidan su práctica espiritual. «Es fácil, voy a la iglesia cada semana. Con eso me basta». Ésta no es la respuesta. ¿Cuál es el propósito de tu religión? ¿Estás obteniendo las respuestas que necesitas o tu práctica es sólo un juego? Tienes que analizarlo. No estoy despreciando a nadie, pero tienes que estar seguro de lo que estás haciendo. ¿Está tu práctica pervertida, contaminada por la alucinación, o es realista? Si tu camino te enseña a actuar y a esforzarte correctamente y te conduce al desarrollo de cualidades espirituales como el amor, la compasión y la sabiduría, no hay duda de que vale la pena. De otro modo estás perdiendo el tiempo.

La contaminación mental de los conceptos erróneos es mucho más peligrosa que las drogas. Las ideas erróneas y las prácticas incorrectas se arraigan en lo más profundo de la mente, se desarrollan en ella durante la vida y la acompañan hasta la próxima vida. Esto es mucho más peligroso que una determinada sustancia física.

Todos nosotros, religiosos y no religiosos, orientales y occidentales, queremos ser igualmente felices. Todos buscamos la felicidad pero, ¿estamos buscándola en el lugar idóneo? Quizá la felicidad está aquí y nosotros la estemos buscando allá. Debemos asegurarnos de que buscamos la felicidad donde podamos encontrarla.

Nosotros consideramos que la enseñanza del Buda está más cerca de la psicología y de la filosofía que de lo que generalmente se entiende por religión. Muchas personas piensan que la religión está basada en la fe, pero si tu práctica religiosa depende de tu fe, a veces, una pregunta escéptica de un amigo: «Pero, ¿qué estás haciendo?», es suficiente para hacerla añicos: «¡Oh Dios mío! Todo lo que he estado practicando era incorrecto». Antes de comprometerte con algún camino espiritual, asegúrate bien de que sabes exactamente lo que estás haciendo.

La psicología budista enseña que el apego al mundo de los sentidos es el resultado de las sensaciones físicas y mentales. Los cinco sentidos

proporcionan información a la mente produciendo diversas sensaciones que pueden clasificarse en tres grupos: agradables, desagradables y neutras. Dichas sensaciones surgen como respuesta a los estímulos físicos y mentales.

Cuando experimentamos sensaciones agradables surge el apego, y cuando la sensación se debilita emerge el aferramiento, el deseo de experimentarla de nuevo. La naturaleza de esta mente es la insatisfacción; perturba la paz interior porque su naturaleza es la agitación. Cuando experimentamos sensaciones desagradables generamos un rechazo inmediato y deseamos liberarnos de ellas; surge entonces la aversión, perturbando una vez más nuestra paz interior. Cuando la sensación es neutra ignoramos lo que está ocurriendo y no queremos ver la realidad. En consecuencia, cualquier sensación que experimentemos en nuestra vida cotidiana –agradable, desagradable o neutra– nos perturba emocionalmente. No hay equilibrio o ecuanimidad en nuestra mente.

Así pues, examinar tus propias sensaciones de este modo no tiene nada que ver con la fe. No estamos hablando de una cima de los Himalayas. Estamos hablando de ti; tú eres el tema. No puedes refutar lo que digo alegando: «Yo no experimento sensaciones». Es muy simple, ¿no es cierto?

Además, muchas de nuestras acciones negativas son reacciones a la sensación. Compruébalo por ti mismo. Cuando experimentes una sensación agradable como resultado del contacto con la gente o con otros objetos sensoriales, analiza cómo te sientes exactamente, por qué tienes esa sensación agradable. La sensación agradable no se halla en el objeto externo. Está en tu mente. Estoy seguro de que todos coincidiremos en que no está fuera de nosotros. Así pues, ¿qué hace que te sientas así? Si llevas a cabo esta experiencia descubrirás que la felicidad y la alegría, el malestar y la desdicha y las sensaciones neutras se encuentran en tu interior. Comprenderás que eres tú el principal responsable de las sensaciones que experimentas y que no puedes culpar a los demás por lo que sientes: «Él me hace sufrir, ella me hace sufrir, este problema me hace sufrir». No puedes echar la culpa de tus problemas a la sociedad, aunque eso sea lo que haces siempre, ¿me equivoco? No es realista.

Cuando hayas comprendido el modo en que evolucionan tus problemas mentales, no volverás a culpar a nadie de cómo te sientes. Esta comprensión es el inicio de la buena comunicación y del respeto hacia los demás. Casi nunca somos conscientes. Actuamos de un modo in-

consciente y faltamos al respeto haciendo daño automáticamente a los demás. No nos preocupa, simplemente lo hacemos. Eso es todo.

Muchas personas, incluidos algunos psicólogos, parecen afirmar que es posible acabar con la emoción del deseo, alimentándola con algún otro objeto: si estás sufriendo porque tu marido o tu mujer te ha abandonado, resolverás tu problema encontrando una nueva pareja. Esto es imposible. Si no comprendes la naturaleza característica de tus sensaciones agradables, desagradables y neutras, nunca descubrirás la naturaleza de tus actitudes mentales y, sin tal descubrimiento, no habrá modo de poner fin a tus problemas emocionales.

Por ejemplo, el budismo dice que debes sentir compasión y amor por todos los seres vivos. ¿Cómo puedes tener siquiera un sentimiento de ecuanimidad por todos los seres, cuando tu mente ignorante y dualista se agita en tu interior con tanta energía? No puedes, porque eres emocionalmente demasiado extremista. Cuando te sientes feliz, a causa de una sensación agradable que se ha producido mediante el contacto con un objeto en particular, exageras enormemente las buenas cualidades que adjudicas a dicho objeto, inflando al máximo tus emociones. Pero sabes que tu mente no puede permanecer siempre así. No es permanente, es transitoria, así que al instante siguiente cae vertiginosamente de ese estado y tu mente desequilibrada se deprime automáticamente. Tienes que comprender con exactitud la cantidad de energía que inviertes en la búsqueda o la persecución de las sensaciones mentales. Somos siempre demasiado extremistas; tenemos que hallar el camino medio.

Si lo examinas bien descubrirás asimismo que las sensaciones son las responsables de todos los conflictos mundiales. Desde dos niños que discuten por un caramelo hasta dos grandes naciones que luchan por su propia existencia, ¿por qué lo hacen? Por las sensaciones agradables. Incluso los niños, que todavía no han desarrollado el lenguaje, se pelean por ser felices.

Con la meditación puedes constatar todo esto sin dificultad. La meditación revela lo que hay en tu mente; toda tu basura, toda tu energía positiva, todo puede ser percibido en la meditación. Pero no creas que meditar significa tan sólo sentarse en el suelo en la posición del loto sin hacer nada. Meditar es ser consciente, es permanecer atento a cada una de tus acciones –andar, comer, beber, hablar...-. Cuanto antes comprendas esto, más rápidamente comprenderás que tú eres el responsa-



ble de tus acciones, que tú eres el responsable de las sensaciones felices que deseas y de las sensaciones infelices que no deseas, y que no te controla nadie.

No es culpa de Dios ni de Krishna ni del Buda, ni de ninguna otra entidad externa, si las sensaciones agradables que experimentas se disipan después, debido a su naturaleza, y te sientes frustrado porque no quieres perderlas. Las responsables son tus propias acciones. Es fácil de comprender. La mente débil piensa: «¡Oh! Me pone enfermo; por su culpa, me siento fatal». Ésta es la mente débil para actuar, que siempre intenta achacar sus propias faltas a otras personas o a otras cosas. De hecho, pienso que es extraordinario examinar las experiencias cotidianas de la vida y ver el modo en que surgen las sensaciones físicas y mentales. Estás aprendiendo todo el tiempo; no hay ni un momento en que no estés aprendiendo. Si aplicas tu propio conocimiento sabio descubrirás, pues, que el logro de una paz y una felicidad eternas se encuentra en tu interior. Por desgracia la mente débil no tiene mucha energía de sabio conocimiento; debes alimentar dicha energía dentro de tu propia mente.

¿Por qué el budismo mahayana nos enseña a desarrollar la ecuanimidad hacia todos los seres que sienten? A menudo escogemos un único objeto, un pequeño átomo, un solo ser vivo, pensando: «Éste es para mí; es el mejor». Así es como creamos valores extremos: exageramos en extremo el valor del objeto que nos gusta y desdeñamos todos los demás. Esto no es bueno para ti, para tu paz mental. En lugar de eso, debes examinar tu comportamiento: «¿Por qué estoy haciendo esto? Mi mente poco realista y egocéntrica está contaminando mi consciencia». Después, meditando en la ecuanimidad –todos los seres que sienten somos iguales en la medida en que todos queremos felicidad y ninguno desea sufrir– puedes aprender a eliminar los extremos del apego inmenso hacia uno y la tremenda aversión hacia el otro. De este modo, sin dificultad, mantendrás tu mente equilibrada y saludable. Mucha gente ha tenido esta misma experiencia.

La psicología del Buda puede ser de gran utilidad cuando tratas de relacionarte con las frustraciones que perturban tu vida diaria. Recuerda que cuando experimentas sensaciones agradables aparecen el deseo, el aferramiento y el apego; que cuando surgen sensaciones desagradables se manifiestan la aversión y el odio; y que cuando tienes sensaciones neutras, es la ignorancia, la ceguera ante la realidad la que ocupa tu

mente. Si puedes conocer la realidad mediante estas enseñanzas sobre el modo en que surgen tus sensaciones y el modo en que reaccionas ante ellas, vivirás mucho mejor y experimentarás felicidad, paz y alegría.

¿Tenéis alguna pregunta?

*P:* El budismo habla siempre del karma. ¿Qué es?

*Lama:* El karma se refiere a las experiencias del cuerpo y de la mente. El término es sánscrito y significa causa y efecto. Tus experiencias de felicidad o de infelicidad mental o física son los efectos de ciertas causas, pero esos mismos efectos se convierten en la causa de resultados futuros. Una acción produce una reacción: esto es karma. Las filosofías orientales, así como la ciencia occidental, explican que toda la materia está estrechamente vinculada; si puedes comprender esto comprenderás cómo funciona el karma. La existencia interna y externa no surge de un modo accidental; la energía de todos los fenómenos externos e internos es interdependiente. Por ejemplo, la energía de tu cuerpo está ligada a la energía de los cuerpos de tus padres; la energía de sus cuerpos está vinculada a la de los cuerpos de sus padres, etc. Karma es este tipo de evolución.

*P:* ¿Qué es nirvana? ¿Hay muchas personas que lo alcanzan?

*Lama:* Cuando has desarrollado los poderes de concentración de tal forma que puedes integrar tu mente en una concentración unidireccional, las reacciones emocionales del ego disminuyen poco a poco hasta desaparecer. Es entonces cuando trasciendes tu ego y descubres un estado mental duradero, gozoso y apacible. Esto es lo que llamamos nirvana. Mucha gente ha alcanzado dicho estado y mucha más se encuentra en camino de lograrlo.

*P:* Cuando alcanzas el nirvana, ¿dejas de existir de una forma física, desapareces como persona?

*Lama:* No, sigues teniendo una forma, pero el sistema nervioso descontrolado que tenemos ahora deja de existir. Y no te preocupes, cuando alcanzas el nirvana tu existencia continúa, pero en un estado de felicidad perfecta. Así pues, trata de alcanzar tal estado con todas tus fuerzas y tan pronto como te sea posible.

*P:* ¿Acaso no dijo el Buda que no renacería nunca más una vez hubiera alcanzado el nirvana?

*Lama:* Quizá, pero ¿qué quería decir con eso? Quería decir que no

tomaría un renacimiento descontrolado, impulsado por la fuerza de la energía del ego, que es el modo en que renacemos nosotros, los seres samsáricos que sienten. Por el contrario, el Buda puede reencarnarse con perfecto control y su único propósito es ayudar a todos los seres vivos, nuestras madres.

*P:* Ha hablado mucho del placer y de la felicidad y estoy intentando comprender la distinción entre ambos términos. ¿Son la misma cosa? ¿Es posible apegarse al placer y no a la felicidad?

*Lama:* Son lo mismo y nos apegamos a ambos. Lo que debemos buscar es la experiencia del placer sin apego: hemos de disfrutar de nuestras sensaciones de felicidad mientras comprendemos la naturaleza del sujeto –nuestra mente– del objeto y de nuestras sensaciones. Quien alcanza el nirvana es capaz de hacerlo.

*P:* Me gustaría clarificar el significado budista de la meditación. ¿Es correcto interpretarla como «observar lo que pasa por la mente»?

*Lama:* Sí, puedes definirla de este modo. Como ya he dicho, la meditación budista no implica necesariamente sentarse con las piernas cruzadas y los ojos cerrados. El mero hecho de observar cómo responde tu mente al mundo sensorial mientras haces tus tareas –andar, hablar, comprar, o lo que sea– puede ser realmente una meditación perfecta y puede proporcionar un resultado perfecto.

*P:* Con respecto al renacimiento, ¿qué es lo que renace?

*Lama:* Al morir, la consciencia se separa del cuerpo, entra en el estadio intermedio y, desde allí, pasa a otra forma física. Esto es lo que llamamos renacimiento. Las energías físicas y mentales son diferentes. La energía física es extremadamente limitada, pero la energía mental no cesa jamás.

*P:* ¿Es posible que la consciencia se desarrolle en el estadio después de la muerte, o sólo puede evolucionar durante la vida?

*Lama:* La consciencia sigue fluyendo durante el proceso de la muerte, como la electricidad, que procede del generador pero fluye continuamente por casas distintas, a través de aparatos distintos, ocupando objetos distintos. Por lo tanto, la consciencia puede desarrollarse en el estado intermedio.

*P:* Entonces, ¿la mente no necesita un cuerpo físico para desarrollarse?

*Lama:* Bien, hay un cuerpo en el estadio intermedio pero no es como el nuestro. Es un cuerpo psíquico muy ligero.

*P:* Cuando usted recita mantras, ¿se concentra alguna vez en alguno de los órganos físicos del cuerpo, o sólo en su mente? ¿Puede concentrarse en sus chakras o centros de energía?

*Lama:* Es posible, pero tienes que recordar que hay diferentes métodos para cada fin. No pienses que el Buda enseñó sólo un método. El budismo contiene miles y miles de métodos de meditación, quizá incluso innumerables, que fueron enseñados con el propósito de satisfacer las diversas propensiones y disposiciones de cada uno de los infinitos seres que sienten.

*P:* La consciencia que se desarrolla durante la vida y que abandona el cuerpo a la hora de la muerte, ¿es parte de una consciencia suprema, como Dios o como la consciencia universal?

*Lama:* No, es una consciencia muy simple y ordinaria, es la continuación directa de la mente que tienes ahora mismo. La diferencia es que se ha separado del cuerpo y está buscando otro. La mente del estado intermedio se encuentra bajo el control del karma y es conflictiva, agitada y confusa. No podemos considerarla como superior o suprema.

*P:* ¿Está usted familiarizado con el concepto hindú de *átman* y *brahman*?

*Lama:* Mientras que la filosofía hindú acepta la idea de un alma o *átman*, el budismo se opone a ella. Negamos por completo la existencia de un yo autoexistente o de un alma permanente e independiente. Ningún aspecto del cuerpo y la mente es permanente: está cambiando, cambiando, cambiando... Los budistas niegan asimismo la existencia de un infierno permanente. Cualquier dolor, cualquier placer que experimentamos se encuentra en un estado de constante fluctuación; tan transitorio, siempre cambiante, perecedero. Reconociendo, pues, la naturaleza insatisfactoria de nuestra existencia y renunciando al mundo en el que los objetos sensoriales transitorios entran en contacto con órganos sensoriales transitorios para producir sensaciones transitorias —pues ninguno de ellos merece nuestro aferramiento—, buscamos los logros espirituales duraderos y eternamente gozosos de la iluminación o del nirvana.

*P:* ¿Cree usted que el ritual es tan importante para un occidental que

intenta practicar el budismo como para un oriental, que ya tiene cierta familiaridad con él?

*Lama:* Depende a lo que te refieras. La verdadera meditación budista no necesita ser acompañada por objetos materiales; lo único que importa es la mente. No es necesario tocar la campana ni agitar objetos. ¿Es esto lo que quieres decir con ritual? [Sí]. Bien; por lo tanto no tienes que preocuparte, y eso se aplica igualmente a Oriente y a Occidente. Aun así, hay personas que necesitan emplear objetos; mentes distintas requieren métodos distintos. Por ejemplo, tú llevas gafas. No son lo más importante, pero ciertas personas las necesitan. Por la misma razón las diversas religiones del mundo enseñan diversos caminos de acuerdo con las capacidades y los niveles individuales de los muchos y variados seguidores. Por lo tanto no podemos decir: «Éste es el único camino verdadero. Todo el mundo debe seguir mi camino».

*P:* ¿Se necesitan nuevos métodos para los occidentales de hoy?

*Lama:* No. No hacen falta nuevos métodos. Todos los métodos están ahí, sólo tienes que descubrirlos.

*P:* Estoy tratando de comprender la relación entre la mente y el cuerpo en el budismo. ¿Es la mente más importante que el cuerpo? Por ejemplo, en el caso de los monjes tántricos que cantan en tonos muy graves es evidente que desarrollan una parte de su cuerpo para poder cantar de ese modo. ¿Qué importancia tiene, pues, el cuerpo?

*Lama:* La mente es lo más importante, pero hay ciertas prácticas de meditación que se intensifican con determinados ejercicios físicos de yoga. Por otra parte, si el cuerpo está enfermo puede afectar a la mente. Es entonces igualmente importante mantener un cuerpo saludable. Pero si te ocupas sólo del desarrollo físico y abandonas la investigación de tu propia mente, tampoco es inteligente. Es una actitud desequilibrada y nada realista. Yo creo que todos estamos de acuerdo en que la mente es más importante que el cuerpo pero, al mismo tiempo, no podemos olvidarnos completamente del cuerpo. He visto occidentales que viajan a Oriente en busca de las enseñanzas y, cuando oyen hablar de los yoguis tibetanos que habitan en las altas montañas, sin alimentos, piensan: «¡Oh, fantástico! Yo quiero ser como Milarepa». Es un error. Si has nacido en Occidente, tu cuerpo está acostumbrado a ciertas condiciones específicas y necesitas un entorno favorable para mantenerlo

en buen estado. No puedes vivir como quien habita desde siempre en el Himalaya. Sé inteligente y no extremista.

*P:* ¿Es cierto que la mente de un recién nacido es pura e inocente?

*Lama:* Como todos sabemos, la mente de un recién nacido no está demasiado ocupada por las complicaciones intelectuales. No obstante, a medida que crece y empieza a pensar, comienza a llenarse de tanta información, de tanta filosofía, esto, aquello, esto es bueno, eso es malo, debería tener esto, no debería tener aquello... Al intelectualizar tanto llena su mente de basura, lo que hace que ésta sea, sin duda alguna, mucho peor. Aun así, eso no significa que los seres humanos hayamos nacido completamente puros y que sólo después de la llegada del intelecto nos hayamos vuelto negativos. No quiere decir eso. ¿Por qué? Porque si estuviésemos fundamentalmente libres de la ignorancia y del apego, cualquier basura que llegara hasta nosotros no tendría cabida en nuestra mente. Por desgracia, no somos así. Fundamentalmente, no sólo estamos abiertos de par en par a cualquier basura intelectual que nos salga al paso, sino que además tenemos una gran pancarta dándole la bienvenida. A cada instante hay más basura que se amontona en nuestra mente. No puedes decir, pues, que los niños nacen con una mente absolutamente pura. Es erróneo. Los bebés lloran porque tienen sensaciones. Cuando surge una sensación desagradable lloran, quizá porque ansían la leche de su madre.

*P:* Tenemos la idea de que la consciencia transmigra de un cuerpo a otro, de una vida a otra, pero si hay continuidad en la consciencia, ¿por qué no nos acordamos de nuestras vidas anteriores?

*Lama:* El excesivo supermercado de la información ocupa toda nuestra mente haciéndonos olvidar nuestras experiencias previas. Incluso la ciencia dice que el cerebro está limitado de tal forma que la nueva información suprime la antigua. En cualquier caso, lo que dicen no es del todo correcto. En realidad lo que ocurre es que, básicamente, la mente humana es casi siempre inconsciente, ignorante, y se preocupa tanto por las nuevas experiencias que se olvida de las viejas. Trata de recordar lo que sucedió en tu vida el mes pasado: ¿qué sensaciones tuviste exactamente cada día? No puedes acordarte, ¿verdad? Así pues, si retrocedes un poco más en tu pasado hasta llegar al momento en que no eras más que unas cuantas células en el vientre de tu madre y después todavía más atrás, verás que es muy difícil acordarse de todo. Pe-

ro si haces esta práctica, poco a poco, examinando el interior de tu mente de un modo constante, finalmente serás capaz de recordar más cosas acerca de tus experiencias previas.

Muchos de nosotros hemos reaccionado de modo muy extraño ante un acontecimiento específico, sorprendiéndonos de una reacción que parece no estar fundada en ninguna de nuestras experiencias de esta vida: «Es extraño. ¿Por qué he reaccionado de este modo? No tengo ni idea de dónde ha salido esta reacción mía». Es porque está basada en las experiencias de las vidas pasadas. Los psicólogos modernos no pueden explicar tales reacciones porque no entienden la continuidad de la mente, la naturaleza sin principio de la mente de cada individuo. No comprenden que las reacciones mentales pueden resultar de impulsos que fueron generados miles y miles de años atrás. Pero si sigues investigando tu mente a través de la meditación, llegarás a entender todo esto mediante tu propia experiencia.

*P:* ¿Podría ser negativo hacer descubrimientos sobre nuestras vidas anteriores? ¿Causaría perturbaciones?

*Lama:* Bien, podría ser tanto una experiencia positiva como negativa. Si comprendes tus vidas anteriores será una experiencia positiva. La perturbación surge de la ignorancia. Debes intentar comprender la naturaleza característica de la negatividad. De este modo, el problema queda resuelto. Comprender la naturaleza de la negatividad pone fin a los problemas que ésta trae. La comprensión correcta es, pues, la única solución a los problemas físicos y mentales. Has de investigar siempre y con gran detenimiento cómo vas a utilizar tu energía: si te traerá felicidad o no. Es una gran responsabilidad, ¿no te parece? Puedes elegir el camino de la sabiduría o el de la ignorancia.

*P:* ¿Cuál es el significado del «sufrimiento»?

*Lama:* La agitación mental es sufrimiento; la insatisfacción es sufrimiento. De hecho, es muy importante comprender los diversos niveles sutiles del sufrimiento; de otro modo pensarás: «¿Por qué dice el budismo que todo el mundo sufre? Yo soy feliz». Cuando el Buda habló del sufrimiento no se refería solamente al dolor de una herida o al tipo de angustia mental que a menudo experimentamos. Decimos que estamos contentos, pero si analizamos de cerca nuestra felicidad, descubriremos que hay todavía mucha insatisfacción en nuestra mente. Desde el punto de vista budista, el mero hecho de no poder controlar nuestra

mente es sufrimiento mental; en realidad, es incluso peor que los diversos sufrimientos físicos que experimentamos. Así pues, cuando el budismo habla del sufrimiento, está haciendo mucho más hincapié en el nivel mental del sufrimiento que en el físico. Por eso, en términos prácticos, las enseñanzas budistas son básicamente psicología aplicada. El budismo enseña la naturaleza del sufrimiento en el ámbito mental así como los métodos para su erradicación.

*P:* ¿Por qué todos experimentamos sufrimiento y qué es lo que aprendemos de él?

*Lama:* Es tan simple, ¿verdad? ¿Por qué estás sufriendo? Porque estás demasiado habituado a que sea la ignorancia y el aferramiento los que dirijan tus acciones. Aprendes del sufrimiento comprendiendo de dónde viene y qué es exactamente lo que te hace sufrir. Pese a nuestras innumerables experiencias en las infinitas vidas anteriores, todavía no hemos aprendido eso. Muchas personas piensan que están aprendiendo de sus experiencias, pero no es así. Hay infinitas experiencias pasadas en su inconsciente y, a pesar de ello, todavía no saben nada sobre su verdadera naturaleza.

*P:* ¿Por qué tenemos apego?

*Lama:* Porque tenemos alucinaciones; no estamos viendo la realidad del sujeto ni del objeto. Cuando comprendemos la naturaleza de un objeto del apego, la mente subjetiva del apego desaparece automáticamente. Lo que nos hace sufrir es la mente oscurecida, la mente que se siente atraída por un objeto y dibuja una proyección distorsionada del mismo. Eso es todo. En realidad es muy sencillo.

*P:* He visto imágenes tibetanas de deidades airadas pero a pesar de su apariencia furiosa, no parecían malignas. Eso me ha hecho preguntarme si el budismo subrayaba o no el mal y las cosas negativas.

*Lama:* El budismo nunca hace hincapié en la existencia de un mal externo. El mal es una proyección de la mente. Si el mal existe, es en nuestro interior. No hay ningún mal externo al que temer. Las deidades airadas son emanaciones de la sabiduría iluminada y sirven para ayudar a las personas que tienen un enfado muy descontrolado. En la meditación el practicante transforma su enfado en sabiduría, que es entonces visualizada como una deidad airada; la energía del enfado es digerida por la sabiduría. Así es, en pocas palabras, como funciona el método.



*P:* ¿Qué piensa usted de la persona que mata a otra en defensa propia? ¿Cree usted que las personas tienen derecho de protegerse aunque ello implique la muerte del agresor?

*Lama:* En la mayoría de los casos en los que se mata en defensa propia, la motivación es, de todos modos, el enfado. Tienes que protegerte lo mejor que puedas sin matar a la otra persona. Por ejemplo, si me atacas soy responsable de protegerme, pero sin matarte.

*P:* Si el único modo de detenerme fuera matándome, ¿lo haría usted?

*Lama:* En ese caso, sería mejor que tú me mataras.

Bien, si no hay más preguntas podemos concluir la sesión. Gracias por todo.

Christchurch, Nueva Zelanda  
14 de junio de 1975

## *El Archivo de Sabiduría de Lama Yeshe*

**E**l Archivo de Sabiduría de Lama Yeshe (LYWA) incluye las obras completas del Lama Thubten Yeshe y del Lama Thubten Zopa Rimpoché. El Archivo fue fundado en 1996 por el Lama Zopa Rimpoché, su director espiritual, para hacer accesibles, de diversos modos, las enseñanzas que contiene. La distribución de libritos gratuitos de las enseñanzas editadas es uno de estos modos.

El Lama Yeshe y el Lama Zopa Rimpoché empezaron a impartir enseñanzas en el Monasterio de Kopán, Nepal, en 1970. Desde entonces, sus discursos han sido grabados y transcritos. En la actualidad, el LYWA contiene alrededor de 5.000 cintas de grabación y aproximadamente 40.000 páginas de enseñanzas transcritas en CD. Quedan todavía unas 3.000 cintas por transcribir, casi todas ellas de enseñanzas del Lama Zopa Rimpoché. Mientras Rimpoché continúa dando enseñanzas, el número de cintas en el Archivo aumenta en consecuencia. La mayor parte de las transcripciones no han sido ni revisadas ni preparadas.

Aquí, en el LYWA, estamos haciendo todos los esfuerzos para organizar la transcripción de lo que todavía no se ha transcrito, para preparar lo que todavía no se ha preparado y, en general, para efectuar todas las otras tareas detalladas en la siguiente página. Para todo esto necesitamos de vuestra ayuda. Si deseáis más información, por favor, contactad con nosotros:

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE  
PO Box 1095  
Brookline, MA 02146, USA  
Tel. (617) 731-2912; FAX (617) 731-9856  
E-mail: [nribush@compuserve.com](mailto:nribush@compuserve.com)  
Web site: [www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

## *El Archivo de Lama Yeshe*

El trabajo del *Lama Yeshe Wisdom Archive* se divide en dos categorías: Guardar y dar a conocer.

GUARDAR implica administrar las cintas de grabación de las enseñanzas del Lama Yeshe y del Lama Zopa Rimpoché que se han recogido en el Archivo, reunir las cintas de las enseñanzas impartidas que todavía no han sido enviadas al mismo y recoger las cintas de enseñanzas, las charlas, los consejos, etc., que imparte el Lama Zopa mientras viaja por el mundo para beneficio de todos. Las cintas se catalogan después y se almacenan en lugar seguro, permaneciendo accesibles para futuros trabajos.

En el Archivo organizamos la transcripción de las cintas, añadimos las transcripciones de las enseñanzas a la base de datos ya existente, manejamos dicha base de datos, comprobamos las transcripciones y las ponemos al alcance de los editores o de otras personas que hacen investigaciones o practican estas enseñanzas.

Otras actividades del Archivo incluyen trabajar con las cintas de vídeo y las fotografías de los lamas, así como investigar los métodos más modernos para preservar el material del Archivo.

DAR A CONOCER implica poner a disposición de otros las enseñanzas de los lamas, de un modo directo o indirecto, mediante diversos medios tales como folletos de distribución gratuita, libros para el comercio, transcripciones ligeramente corregidas, soportes informáticos, cintas magnetofónicas y de vídeo, y artículos en *Mandala* y en otras revistas, así como a través de Internet en la red de la FPMT. Independientemente del método que elijamos, las enseñanzas requieren un trabajo intensivo de revisión y de corrección para prepararlas para su distribución.

Esto es en pocas palabras lo que estamos haciendo. El Archivo fue establecido apenas sin ningún fondo económico y se ha desarrollado únicamente por la bondad de todas las personas mencionadas al principio de este libro.

Nuestro desarrollo futuro depende asimismo de la generosidad de los que comprenden el beneficio y la urgencia de esta tarea, y estaríamos inmensamente agradecidos por vuestra ayuda.

*Archive Trust* se ha establecido para facilitar esta obra y por ello recurrimos a vuestra bondadosa colaboración. Si deseáis ayudarnos contribuyendo en cualquiera de las tareas anteriormente mencionadas o patrocinando folletos de distribución gratuita, por favor, contactad con nosotros en nuestra dirección en Brookline, (Boston).

*Lama Yeshe Wisdom Archive* es una corporación 501 (c) (3) deducible de impuestos y no lucrativa, dedicada al bienestar de todos los seres que sienten, y totalmente dependiente de vuestras donaciones para su existencia futura.

Muchas gracias por vuestra ayuda.

El LAMA THUBTEN YESHE nació en Tíbet, en el año 1935. A los seis años entró en la gran universidad monástica de Sera, Lhasa, donde estudió hasta la invasión china de Tíbet, en 1959, que le obligó a exilarse en India. El Lama Yeshe continuó estudiando y meditando en India hasta 1967, fecha en la que se trasladó a Nepal acompañado por su principal discípulo, el Lama Thubten Zopa Rimpoché. Dos años después estableció el Monasterio de Kopán, cerca de Kathmandú, para enseñar budismo a los occidentales. Los lamas iniciaron sus giras anuales de enseñanzas por Occidente en 1974 y, como resultado de sus viajes, se creó una red mundial de centros para las enseñanzas y la meditación budistas (FPMT), una organización budista internacional con más de 100 centros de meditación y actividades relacionadas en 21 países. En 1984, tras una intensa década de impartir una amplia variedad de enseñanzas extraordinarias y de establecer una actividad de la FPMT tras otra, el Lama Yeshe abandonó su cuerpo a la edad de 49 años. Renació como Osel Hita Torres en España, en 1985, y fue reconocido por Su Santidad el Dalai Lama como la reencarnación del Lama Yeshe en 1986. En la actualidad, el monje Tensin Osel Rimpoché estudia para su grado de *gueshe* en el monasterio reconstruido de Sera, en el sur de India. La sorprendente historia del Lama Yeshe se narra en el libro de Vicki Mackenzie, *Reencarnation: The Boy Lama* (Wisdom Publications, 1996).

Algunas de las enseñanzas del Lama Yeshe han sido publicadas también por Wisdom. Los libros: *Energía de la Sabiduría*, *Introducción al Tantra*, *El Camino Tántrico de la Purificación*, *El Gozo de la Meditación Avanzada* (Ediciones Dharma). Las transcripciones en impresión son *Light of Dharma*, *Life, Death and After Death*, y *Transference of Consciousness at the Time of Death*, disponibles en los centros de la FPMT o en [www.wisdompubs.org](http://www.wisdompubs.org).

Cintas de vídeo del Lama Yeshe: *Introduction to Tantra*, *The Three Principal Aspects of the Path* y *Offering Tsok to Heruka Vajrasattva*, disponibles en Lama Yeshe Wisdom Archive.

El Dr. Nicholas Ribush, graduado en la Escuela de Medicina de la Universidad de Melbourne (1964), entró en contacto por primera vez con el budismo en el Monasterio de Kopán, en 1972. Desde entonces, ha sido un discípulo de los Lamas Yeshe y Zopa Rimpoché y un trabajador consagrado a la FPMT. Fue monje desde 1974 hasta 1986. Creó los archivos y las actividades de publicación de la FPMT en Kopán, en 1973, y fundó con el Lama Yeshe Wisdom Publications en 1975. Entre 1981 y 1996 ocupó en Wisdom los puestos de director, de director de edición y de director de desarrollo. A lo largo de los años, ha preparado y publicado muchas enseñanzas del Lama Yeshe y del Lama Zopa Rimpoché y establecido y/o dirigido otras actividades de la FPMT, incluyendo el International Mahayana Institute, el Centro de Meditación Tushita Mahayana, el Enlightened Experience Celebration, Mahayana Publications, el Centro Tibetano para Estudios Budista Kurukulla y, ahora, el Lama Yeshe Wisdom Archive. Ha sido miembro del comité de directores de la FPMT desde su creación, en 1983.

# *Sé tu propio terapeuta*

*Una introducción al pensamiento budista*



“Las personas tienen ideas muy distintas acerca de la naturaleza de la religión en general y del budismo en particular. Las que contemplan la religión y el budismo desde un nivel meramente superficial e intelectual no pueden comprender su verdadero significado. Y las que tienen una visión de la religión todavía más superficial que las anteriores no consideran, siquiera, el budismo como una religión.

En primer lugar, los budistas no estamos tan interesados en hablar del Buda. Ni él tampoco lo estaba. El Buda no tenía interés en que la gente creyera en él. A los budistas nos ha interesado más comprender la psicología humana, la naturaleza de la mente. Por ello, los practicantes budistas tratan constantemente de comprender sus propias actitudes mentales, sus conceptos, sus percepciones y su consciencia. Esto es lo importante”.

*Lama Yeshe*

El LAMA THUBTEN YESHE nació en Tíbet, en el año 1935. A los seis años entró en la gran Universidad monástica de Sera, Lhasa, donde estudió hasta la invasión china de Tíbet, en 1959, que le obligó a exilarse en India. El Lama Yeshe continuó estudiando y meditando en India hasta 1967, fecha en la que se trasladó a Nepal acompañado por su principal discípulo, el Lama Thubten Zopa Rimpoché. Dos años después estableció el Monasterio de Kopán, cerca de Kathmandú, para enseñar budismo a los occidentales. Los lamas iniciaron sus giras anuales de enseñanzas por Occidente en 1974 y, como resultado de sus viajes, se creó la FPMT, una organización budista internacional con más de 100 centros de meditación en 21 países.

