

la contra

LA VANGUARDIA

JORDI BELVER

“La felicidad es una decisión”

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

MAESTRO ESPIRITUAL BUDISTA



LAMA SOGYAL RIMPOCHÉ

Por qué interesa tanto el budismo en Occidente?

—Porque los occidentales no son tontos, claro.

—¿Y qué vemos en el budismo?

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

—¿Sufrimiento mental?

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

—Quizá porque todavía queremos más.

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

—¿Mi felicidad depende de mi mente?

—Sí: sufrimiento y felicidad son creaciones mentales. Por eso la enseñanza principal del budismo es ésta: “¡Doméstica tu mente!”.

—¿Y en qué consiste eso?

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

—¿Sufrimiento, en suma?

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

—¿Hasta ese punto? ¿Cómo conseguir eso?

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

—No hay que removerla.

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

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

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

—Pero consuela tanto estar distraídos...

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

—¿Tanto nos autoengañamos?

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

—Pobre hombre, cuánta desgracia...

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

—Comprensible...

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

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

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

—Pues ayúdeme a estar abierto y alegre.

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

—Buen ejercicio... Y difícil.

—Entrene su mente en eso. Verá qué bien.

—¿Y si yo me odio? Odiar a todos, pues.

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

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

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

SERENIDAD

Al nacer, Sogyal fue reconocido como reencarnación de un maestro budista, y educado por Yamyang Khyentse Chokyi

Lodro, uno de los maestros más destacados del siglo XX. Junto a él, de niño, asistió a la muerte serena de muchos lamas en Tíbet, antes de que la invasión china los forzase al exilio...

Esos saberes los plasmó Sogyal en un libro que ha sido útil a enfermeras y médicos, del que se vendieron casi dos millones de ejemplares y que es ya un clásico espiritual: ‘El libro tibetano de la vida y de la muerte’.

Su labor divulgadora del budismo en Occidente ha dado ahora otro librito, muy breve y diáfano: ‘El futuro del budismo’ (Urano). No teme que el budismo se convierta en una moda banal en Occidente, porque “todo el que profundice sentirá en sí mismo su validez”

—Pero si estoy sufriendo yo...

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

—La panacea, lo que todos buscamos...

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

—¿Qué tipo de paz interna es esa?

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

—¿Basta con ponerse a meditar?

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

—Entonces el Dalai Lama estará perfecto...

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

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

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

—¿Qué ignoro?

—Que puedes tomar la decisión de ser feliz.

—Pero hay dolor, sufrimientos, heridas...

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

—No es nada fácil.

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

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

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

—¿La humanidad será divina un día?

—Un día, dentro de muchos eones...

VÍCTOR-M. AMELA

SWISS CELLULAR MASK COLLECTION

Swiss Cellular Mask Collection son tratamientos exclusivos formulados como mascarillas que ahora pueden disfrutarse en la privacidad de su hogar.

- Energía: **Cellular Energizing Mask**
- Hidratación y firmeza: **Cellular Hydralift Firming Mask**
- Limpieza en profundidad: **Cellular Deep Cleansing Mask**

En perfumerías Regia le asesorarán sobre el tratamiento que más se adapte a las necesidades de su piel, y además, durante la quincena del 9 al 21 de Mayo, le obsequiaremos con un regalo* por la compra de productos La Prairie.

*Existencias limitadas.



www.regia.es

REGIA
La perfumería

Barcelona: • Passeig de Gràcia, 39 - Tel. 932 160 121
• Passeig de Gràcia, 55 (Boulevard Rosa) - Tel. 932 157 348
• Muntaner, 242 - Tel. 932 006 348 Muntaner, 448
Tel. 932 014 513 • Francesc Pérez Cabrero, 6
Tel. 932 017 858 • Santaló, 60 - Tel. 932 005 942 • Plaça
Francesc Macià, 5 - Tel. 932 019 555 • Plaça Bonanova, 7
Tel. 934 183 642 • Major de Sarrià, 93 - Tel. 932 800 272

Nou, 27 - Tel. 972 20 35 45 Girona

Santiago Rusiñol, 7 - Tel. 936 752 942 Sant Cugat del Vallès

4.4.3.7.3



CONSIGUE TU BICI