

# Practicando el Buen Corazón

# GATSAL

## ENSEÑANZA

por Jetsunma  
Tenzin Palmo

Hace muchos años su Santidad el Dalai Lama fue a visitar el Valle de Lahoul donde yo estaba viviendo. En esa ocasión, él dio una serie de pláticas e iniciaciones a lo largo de una semana, aproximadamente. Después de una de sus charlas que duró varias horas, le pregunté a una de las mujeres de Lahoul, “¿Sabe usted de lo que estaba hablando el Dalai Lama?” y ella respondió, “Bueno, no entendí mucho, pero lo que sí pude comprender es que si tenemos un buen corazón, eso es lindo.” Básicamente, ¡eso es!. ¿Qué más se puede decir? Si tenemos un buen corazón, eso es lindo, ¿o no?. Pero ahora bien, ¿qué queremos decir por un buen corazón?

Nuestra sociedad se preocupa mucho con el desarrollo del individuo. Estamos muy enfocados en desarrollar nuestro propio potencial individual a la vez que nos queremos adherir a las reglas de la sociedad en que nacimos. Es un poco paradójico, porque por un lado se nos alienta a ser individualistas, pero por el otro lado, hasta dentro de las sociedades alternativas, todo los individuos son alternativos en la misma manera. ¿Se han dado cuenta de esto?

Tradicionalmente, la sociedad estaba basada en la familia. Cuando yo era niña, jugábamos juegos juntos como familia. Jugábamos monopolio, cartas u otros juegos juntos. Era una cuestión familiar. La madre se quedaba en la casa, cocinaba y cuidaba los niños. Uno formaba parte de una estructura familiar y se identificaba con su papel dentro de ella. Después, por encima de eso, también nos indentificábamos con una clase particular, casta o sociedad y aún más allá, con una region, país o raza, etc.

El punto es que en una sociedad tradicional, cada persona sabía quién era en relación con todos a su alrededor. Cada uno tenía su posición asignada y dentro de esa posición, aún sin importar si era alta o baja (o alta para unos y baja para otros), uno sabía cómo comportarse y qué era lo que se esperaba de uno. También existían deberes y responsabilidades que formaban parte del pertenecer a un grupo o a una familia, de ser parte de esa pequeña sociedad en la que uno vivía. Aunque me crié en Londres, recuerdo que si alguien de nuestro vecindario se enfermaba, todos los vecinos estaban ahí. Había esa sensación de que siendo vecinos, teníamos la responsabilidad de cuidarnos los otros a los otros.

Cuando estaba creciendo, ese sentido de pertenecer a una red de interconexiones todavía era muy fuerte pero actualmente, cuando el imperativo de ser un individuo se ha puesto más y más fuerte, pareciera que la sociedad se está volviendo más y más alienada. Así pues, la capacidad de comunicarse con los demás disminuye. Ya no nos educamos con un sentido de respeto, deber y responsabilidad sino con un sentido de ejercer “mis derechos” y “hacer lo mio.”

Nos gustaría pensar que ésto nos llevaría a ser capaces de expresarnos a nosotros mismos para conseguir exactamente lo que queremos y poder hacer lo que nos plazca. La idea es que esta individualización nos traerá satisfacción, que nos ayudará a descubrir quienes somos realmente y que con ello vamos a experimentar un gran sentido de bienestar. Esa es la idea, ¿no es así?. Creemos que si nos comportamos exactamente como nos queremos comportar, si decimos exactamente lo que queremos decir y si pensamos lo que queremos, ello de alguna manera nos hará sentir felices y satisfechos porque estamos logrando exactamente aquello que queremos. Entonces, ¿por qué es que las cosas pueden ir tan mal?

Podemos ver esto claramente en un lugar como Australia. Por fuera, Australia parece un paraíso, ¿no es cierto?. Viniendo desde Delhi, ¡puedo asegurarles que Australia parece un paraíso! Es tan limpio y tan bien organizado. El tráfico sigue sus carriles asignados,

no hay vacas paseando en la mitad de los caminos (las vacas están en los pastos no en las calles). No hay pobreza evidente, no hay leproso y mendigos en las calles. Cuando uno ve esto, realmente parece como algo sacado de un libro de ilustraciones. Entonces, ¿por qué es que Australia tiene uno de los índices de suicidio más altos del mundo? ¿Qué es lo que ha ido mal?.

Esta es una pregunta profunda e inquietante. No soy socióloga ni psiquiatra, así que no voy a hablar de esto en demasiado detalle, pero atrás de esa pregunta hay una gran oscuridad porque la sociedad, los medios de comunicación y el sistema de educación están tratando de alentar a la gente a pensar que el éxito es lo que cuenta, que ser hermoso y popular, tener un montón de dinero y ropa bonita van a traernos felicidad eterna y claramente, eso no es cierto. Si lo fuera, ustedes no estarían aquí esta noche porque si fuera verdaderamente cierto, entonces eso sería suficiente. No tendríamos ninguna necesidad de ir más allá de eso.

Actualmente, en el Oriente, especialmente los países del tercer mundo, están empezando a absorber esta conciencia de consumo. Están empezando a conectarse con la ética que dice “más es mejor” y a pensar que la vida sin televisión, coche y ropa de moda es un tipo de privación. Pareciera que para ser felices, tenemos que tener esas cosas, pero la mayoría de la gente no las tiene. Aunque existe una creciente clase media, la mayoría de la gente no tiene más que para las cosas más básicas, sin embargo, ven estos deseables objetos de consumo en la televisión y entonces piensan “si solo tuviéramos esas cosas, seríamos felices por siempre”. Ven estos programas americanos doblados en Hindi que muestran los increíbles hogares americanos y entonces se imaginan “si tuviéramos una casa así, eso sería nirvana.” Pero por el hecho de que no la tienen, aparece como una atracción lejana, sin embargo, en el Occidente, tenemos esas cosas, la mayoría de la gente ha crecido en hogares que ya tienen todas esas cosas.

Recuerdo a una amiga alemana que vivía en nuestro campamento tibetano, iba a ir a comprar una aspiradora y ¡estaba tan entusiasmada con la idea!. Por semanas se la pasó investigando todos los distintos tipos de aspiradoras que había disponibles en el mercado hasta que finalmente compró una, entonces limpió toda su casa y se puso tan feliz. ¿Pueden imaginarse ponerse tan felices por tener una aspiradora?

Pero cuando no tenemos esas cosas, tenemos la convicción de que si las tuviéramos nos traerían satisfacción duradera. Por supuesto, mi amiga era alemana y aunque estaba entusiasmada, también sabía que todo el asunto era muy tonto, pero si nunca hubiéramos tenido esas cosas, podríamos caer en el engaño de pensar que ellas son la respuesta... que si sólo pudiéramos tener esas cosas...

En el Occidente, con tantos bienes materiales como tenemos y con un mínimo de inteligencia, deberíamos ya haber entendido que esa no es la respuesta, porque la sensación de vacío está aún por dentro y por más que tratamos de llenarla con cosas, el sentido interior de que hay algo que nos falta sigue estando ahí. Esto no quiere decir que no deberíamos tener una televisión, un coche o una aspiradora, el problema no es el objeto externo o lo mucho o poco que tengamos, la cuestión es si creemos que esas cosas pueden realmente traernos satisfacción profunda. La ventaja para el Occidente es que si podemos trascender el sentido de maravilla por las posesiones materiales, nos podemos encontrar en el punto donde comencemos a pensar que debe haber algo más allá.

Tenemos lo que creemos son valores muy contemporáneos, pero generalmente son sólo los valores superficiales con que los medios de

comunicación, nuestro medio ambiente y sociedad nos han alimentado. En diez o veinte años vamos a mirar hacia atrás y pensar: “¿cómo es que pude ponerme esa ropa?”, “¿de verdad pensaba eso?”. Porque los pensamientos y las opiniones, los juicios y los prejuicios pueden pasar de moda tan rápidamente como la ropa que usamos. A veces, cuando miramos hacia atrás a algo que era muy revolucionario hace algunos años, vemos que ya se ha convertido en obsoleto.

Nuestra sociedad nos enseña a pensar en nosotros mismos, somos entrenados a desarrollarnos para tener éxito. Se nos enseña la importancia de salir adelante, en cualquiera que sea nuestra esfera particular, para demostrar a todo el mundo lo bien que lo estamos haciendo de manera que todos puedan envidiarnos. Como resultado, nuestra sociedad desarrolla más y más una cultura de seres alienados. A ello contribuye la era de la computadora donde la gente puede relacionarse más fácilmente con sus computadoras que con los miembros de su familia. Normalmente, el marido y la mujer salen a trabajar como locos y cuando regresan a su casa, ¿qué es lo que hacen?. Traen comida para llevar, ya nadie cocina estos días, y se colapsan enfrente de la televisión. Los hijos regresan a casa y se van a sus propios cuartos para ver sus propios programas. Todos están conectados al Internet o están respondiendo sus e-mails. ¿Dónde está la comunicación con los demás?.

Tenemos esta sociedad de adolescentes que están creciendo incapaces de comunicarse los unos con los otros, aún cuando se encuentran, casi siempre están conectados a sus propias formas de entretenimiento. Vemos gente caminando por la calle escuchando música en audífonos o hablando en sus celulares, en pocas palabras, están caminando a su propio ritmo, completamente encerrados en sus propios mundos, no en el mundo que les rodea sino en el mundo resonando en sus cabezas. Así es como nos alienamos más y más y mientras más nos aislamos, nos sentimos más y más deprimidos. Es tan irónico.

¿Por qué es que los occidentales a menudo experimentan alienación, profunda aversión a sí mismos y un sentido de desconexión con la otra gente? La causa parece ser un sentido profundo de alienación interna y no sólo en relación con los demás en el exterior. La gente no está contenta consigo misma, no está en paz consigo misma y no se gusta a sí misma. Si no nos gustamos a nosotros mismos, el hecho es que siempre vamos a tener problemas con los demás.

Hace 2500 años, cuando el Buda habló sobre la práctica de la bondad amorosa, dijo que hay dos formas en las cuales irradiar bondad amorosa a todos los seres. Primero podríamos enviar pensamientos de amor en todas las direcciones, norte, sur, este y oeste, arriba, abajo y hacia todas partes, simplemente enviando bondad amorosa a todos los seres en el mundo. O bien podríamos empezar con la gente que queremos, nuestra familia, nuestros socios, nuestros niños, y luego extender esto a la gente con quien nos sentimos indiferentes, después a las personas que nos desagradan y por último, a todos los seres en todas partes.

Pero antes de empezar a hacer todo eso, el Buda dijo que empezáramos irradiando bondad amorosa a nosotros mismos. Comenzamos con pensar: “que yo esté bien y feliz”, “que yo esté en paz y relajado.” ¿Comprenden? Si no cultivamos primero ese sentido de bondad hacia nosotros, ¿cómo vamos a ser realmente amables con los demás?. Tenemos que sentir amor y compasión por todos los seres sintientes: los seres humanos, animales, insectos, peces, aves, los seres que se ven y los que no se ven, los seres en los reinos superiores, los seres en los reinos inferiores, los seres en todas partes del universo. Todos los seres sintientes son el objeto de nuestro amor y de nuestra compasión. ¿Cómo entonces vamos a omitir al ser que está justo aquí, el que se supone que está sintiendo este amor sin fin?. Es como si estuviéramos irradiando toda esa luz pero estuviéramos parados en la oscuridad y eso no está bien. Primero tenemos que extender nuestra bondad hacia el ser que también necesita de nuestra bondad en este momento, es decir, nosotros mismos. Esto tiene que ver con el desarrollo de un buen corazón.

Irónicamente, tradicionalmente se considera en nuestra sociedad que uno debe pensar en todas las cosas malas que uno ha hecho y sentir profundo arrepentimiento y culpa, mucha, mucha culpa; porque somos pecadores, deberíamos sentirnos mal. Una baja autoestima es buena

porque somos gusanos sin valor a menos que alguien nos salve.

Pero esa no es la perspectiva budista. Desde el punto de vista budista se dice que desde el principio somos absolutamente puros y absolutamente perfectos. Nuestra mente original es como el cielo, es vasta, no tiene centro ni límites. La mente es infinitamente vasta. No es “yo” y no es “mío.” Es lo que nos interconecta con todos los seres, esa es nuestra verdadera naturaleza. Lamentablemente, por el momento, nuestra verdadera naturaleza está un poco oscurecida por nubes muy densas con las cuales nos identificamos. No nos estamos identificando con el azul profundo del cielo y por el hecho de que nos identificamos con las nubes, tenemos ideas muy limitadas de quiénes somos realmente y quiénes son los otros. Si pensamos que desde el principio siempre hemos sido absolutamente perfectos, pero de alguna manera la confusión surgió y cubrió nuestra verdadera naturaleza, entonces no hay cuestión de que somos indignos. El potencial siempre está allí, si sólo pudiéramos verlo. Cada uno de nosotros posee ese potencial, el potencial de ser Buda, el potencial de la iluminación. ¿En dónde queda entonces la cuestión de que este mundo no tiene sentido?. Una vez que entendemos que el potencial interno siempre está allí como base y fundamento de nuestro ser, entonces la cuestión de tener un buen corazón tiene sentido porque lo que estamos haciendo es reflejando nuestra naturaleza esencial a través de la bondad, la compasión y el entendimiento. No es que estamos tratando de desarrollar algo que no tenemos ya.

Para cambiar de metáfora, es como si estuviéramos regresando a un manantial puro. Adentro, tenemos un manantial de amor, sabiduría, compasión y entendimiento eterno que es nuestra verdadera naturaleza. Siempre está allí, pero ha estado bloqueado, por ello es que nos sentimos secos por dentro. Miramos y todo lo que vemos es tierra seca, o vemos este enorme montón de basura y pensamos: “soy este montón de basura, no tengo un manantial puro de sabiduría y amor, sólo soy un gran montón de basura, ¡sólo soy basura!” Y esta es una identificación terriblemente falsa. Nos estamos identificando con el montón de basura pero no nos estamos identificando con lo que está debajo de eso. Abajo de toda esa basura, y no importa si es una enorme montaña de basura, el manantial siempre está allí. Nunca, nunca, nunca puede parar. Lo que tenemos que hacer es ¡descubrir el manantial y ver que allí está surgiendo como una fuente! Es muy importante saber que desde el principio, nuestra naturaleza esencial es buena, puede ser que ha estado un poco encubierta pero siempre está allí.

Ahora, por supuesto hay distintas maneras de comenzar a eliminar la basura. Las seis paramitas o seis perfecciones son el camino que el Buda estableció para lograr la iluminación. Estas incluyen no sólo cosas exóticas como la meditación y la sabiduría, sino que empiezan con elementos básicos muy prácticos como generosidad, paciencia, tolerancia y la conducta ética basada en no dañar y tener el entusiasmo para transformar nuestras vidas. Todas estas calidades son muy importantes para nuestra transformación interna porque no podemos alterar el mundo externo hasta que nos cambiemos a nosotros mismos. El mundo externo es el reflejo de la mente de los seres que habitan esa sociedad. Tenemos la sociedad que merecemos. Nuestra sociedad es sólo la multiplicación de las mentes de los humanos en esa sociedad. No podemos solamente culpar a los políticos y los empresarios, ¿quién les dio poder?, ¿quién los eligió?, ¿quién compra sus productos?. Si todo el mundo mañana se negara a comprar sus productos, la economía se colapsaría y entonces tendrían que pensar en algo más, pero nosotros compramos esos productos y de esa manera sus empresas prosperan. Nuestra sociedad consiste en nosotros. Hasta que no transformemos nuestras mentes, la sociedad no va realmente a cambiar mucho. Tenemos responsabilidad. La sociedad no es sólo un gran conglomerado ahí afuera. La sociedad significa la familia, muchas, muchas familias y muchas, muchas relaciones, negocios y tiendas. Esto es lo que es la sociedad. Si una persona sabe cómo transformar su propia mente, eso va a cambiar la dinámica de sus relaciones con su familia, con el lugar donde trabaja, con las personas con quienes se encuentra durante el día. Cada uno de nosotros tiene la responsabilidad de transformarse a sí mismo por dentro.

En esa forma, comenzamos de una manera pequeña. Cuando hablamos de bondad amorosa hay meditaciones específicas para el desarrollo de esa cualidad. En distintas tradiciones se practica un poco diferente pero si uno no tiene cuidado, la meditación se convierte en algo muy abstracto. Nos sentamos ahí irradiando nuestra bondad amorosa en todas las direcciones a todos los seres. Estamos sentados y todo el universo está lleno de bondad amorosa pero cuando nuestro hijo viene y nos dice: “oye, ¡quiero prender la televisión!” entonces le contestamos: “¡lárgate!, ¡no me molestes!, ¡estoy haciendo mi meditación de bondad amorosa!”

La bondad amorosa empieza en donde nos encontramos, es obvio, inicia con nosotros mismos, haciendo las paces con nosotros mismos y luego haciéndolas con todos los que nos rodean. Si no podemos ni siquiera tener bondad y comprensión hacia nosotros, eso significa que tenemos una baja autoestima y eso no es bueno espiritualmente. Alguna gente piensa que porque el budismo se opone a la idea del autoatesoramiento, si nos sentimos bien con nosotros mismos eso significa, de alguna manera, que somos malas personas y que es sólo una cuestión de nuestro ego, pero eso es un gran malentendido.

Shantideva, el filósofo indio del séptimo siglo, señala en su Bodhisatvacharyavatara que hay una gran diferencia entre orgullo y arrogancia. entre el autoatesoramiento del “yo” y lo “mío” y del pensar “soy tan maravilloso” y la confianza en sí mismo. Ese sentido de estar en paz con uno mismo es lo que da la confianza necesaria para seguir adelante. En el Occidente, nos sentimos muy a menudo inferiores porque no creemos en nosotros mismos. La primera vez que me encontré con Su Santidad el Dieciseisavo Karmapa en Calcuta en 1965 me dijo en los primeros diez minutos: “tu problema es que no tienes confianza, no crees en ti misma y si tú no crees en ti misma, ¿quién va a creer en ti?. Y eso es tan cierto.

Tenemos que ser amigos de nosotros mismos y bondadosos. Si somos el tipo de personas que tienden a concentrarse en todos nuestros defectos, (podemos reconocer que tenemos fallas, por supuesto, todo el mundo las tiene), también tenemos que reconocer y alentar lo bueno en nosotros porque si lo ignoramos, entonces se marchitará como una planta que no tiene luz solar. Podemos pensar: “bueno, soy muy enojón pero, por otra parte también soy muy generoso”. Pero si sólo decimos: “soy muy enojón” o “soy muy enojón y celoso” y lo dejamos allí, entonces sólo estamos pensando en nuestras partes negativas pero hasta la peor persona tiene buenas cualidades y esas cosas buenas deben ser alentadas, deben reconocerse.

El Buda dijo que hay cuatro poderes. Primero que nada, el poder de deshacerse de las actitudes negativas que ya han surgido y el asegurarse de que no surjan más en el futuro. La segunda es reconocer las buenas cualidades que tenemos y asegurarnos de incrementarlas. Por lo tanto, tenemos que reconocer tanto lo que es bueno como lo que es negativo en nosotros y eso aplica a los otros también, aún la gente que no nos gusta debe tener algunas buenas cualidades.

Todo el mundo quiere ser feliz. Podemos definir la felicidad de muchas maneras, todos tenemos nuestras propias ideas de dónde reside la felicidad y algunas personas tienen ideas muy peculiares acerca de qué es la felicidad, pero no obstante, básicamente todos queremos felicidad y satisfacción. Muy pocas personas despiertan por la mañana y piensan, “¿cómo puedo ser realmente miserable hoy y cómo puedo hacer de este día el más miserable posible para todos los demás?”. A la mayoría de la peronas, si se les da a escoger, prefieren estar felices. Entonces, cuando nos encontremos con alguien, debemos recordar “esta persona quiere ser feliz”, básicamente, eso es todo lo que desea, sin importar lo equivocadas que sus ideas acerca de dónde encontrar la felicidad puedan ser, lo único que quiere es ser feliz. Y la mayoría de las personas aprecia mucho menos una cara infeliz que una sonrisa, a nadie le gusta que le hablen con rudeza, la mayoría de la gente aprecia la amabilidad.

Así es que durante el día, con cada persona que nos encontremos, sin importar si es alguien cercano como nuestra pareja, nuestros padres, nuestros hijos, nuestros hermanos o nuestros colegas en el trabajo o

algún extraño con quien nos encontramos en una tienda, o cualquiera con quien nos cruzamos al pasar, pensemos: “todos quieren ser felices” y “¿cómo puedo en este momento ayudarlos a experimentar un poco de placer o gozo en sus vidas?”. Con cada ser que nos encontremos, con buena voluntad, podemos con el uso de palabras o sin ellas pensar “que estés bien y feliz”. No importa si esa persona nos gusta o no, o si esa persona es bella o fea, joven o vieja, desde nuestro corazón generamos el pensamiento “que estés bien y feliz”.

Un bodhisattva es alguien que toma el sufrimiento del mundo pero a pesar de eso, los bodhisattvas siempre se representan sonriendo, ello es porque su compasión está acompañada con entendimiento. Es muy importante reconocer que aunque exteriormente nos mostremos prósperos y exitosos, podemos ser seres sentientes muy sensibles por dentro. Detrás de esa máscara que cada uno de nosotros usa, hay algo muy tierno y delicado, el dolor, la inseguridad y el miedo están allí y podemos sentir gran bondad y compasión por eso.

Un corazón auténticamente bueno se basa en la comprensión de la situación como realmente es, no es sentimental. No se trata de andar por todas partes en un tipo de euforia de amor falso, negando el sufrimiento y diciendo que todo es gozo y alegría, no es así. Un verdadero buen corazón es aquél que está abierto y escuchando los dolores del mundo pero con entendimiento también. Es paradójico que entre más nos centramos en nuestro propio sufrimiento, más sufrimos, pero mientras más pensamos en el sufrimiento de los demás, más experimentamos un sentido interno de satisfacción y cierta alegría. No significa que disfrutamos del sufrimiento de otros, obviamente, pero cuando pensamos en otros, podemos parar nuestra propia miseria.

La gente que tiene enfermedades mentales generalmente está obsesionada consigo misma. Hablan y piensan de sí mismos todo el tiempo. Si alguien trata de hablarles de un tópico más general, ellos siempre regresan de nuevo a sí mismos porque eso es todo lo que les interesa. Están obsesionados consigo mismos, sus sufrimientos, su vida, sus memorias. Es casi como si estuvieran totalmente encerrados en sí mismos y sufren. La gente sana y balanceada piensa en otros, se cuida a sí misma pero su mayor preocupación es la felicidad y el bienestar de los otros. ¡Y a través de pensar en la felicidad y el bienestar de otros y no exclusivamente en su propia felicidad y bienestar, están bien y felices!

Nuestra sociedad se equivoca al pensar que la felicidad depende sólo de satisfacer nuestros propios deseos, por eso es que nuestra sociedad se encuentra tan miserable. Somos una sociedad de individuos obsesionados con obtener nuestra propia felicidad y por ello hemos perdido el sentido de interconexión con otros y ello nos desconecta de la realidad porque lo cierto es que todos estamos interconectados.

Mientras nuestros corazones estén cerrados y sólo pensemos en nosotros mismos, aún cuando sólo estemos pensando en lo horrible, estúpidos y sin valor que somos y en cómo siempre vamos a ser unos fracasados, lo que tenemos es un corazón cerrado. Y ese corazón cerrado nos va a causar a nosotros y a otros mucho dolor. Si tenemos una mente que sólo está pensando en cómo puede conseguir su propia satisfacción: “lo que me satisface a mí es bueno para el resto del mundo porque me satisface a mi, eso es todo lo que importa y al diablo con todos los demás. Ellos pueden hacer su propia cosa porque yo voy a hacer la mía”, esa es una mente con mucho dolor, no es una mente feliz. Puede ser frenética y ponerse eufórica en ocasiones, especialmente bajo la influencia de ciertas sustancias, pero no es una mente feliz, centrada o contenta. Es sólo cuando aprendemos a abrir nuestros corazones para incluir de manera auténtica el bienestar de otros que encontramos que ese espacio interior, ese sentimiento interno de vacío y de que tenemos algo perdido pueden llenarse.

Así que comenzamos en donde estamos y con quien somos. No es bueno querer ser alguien diferente, no nos beneficia el fantasear acerca de cómo sería si pudiéramos ser esto o aquello, o si no fuéramos así, o lo que sea. Tenemos que comenzar desde aquí y ahora, con quienes somos y en donde estamos, en la situación en que nos encontramos en este momento y tenemos que lidiar con eso. Tenemos que lidiar con quien vivimos, con quien trabajamos y con la gente con quien nos encontramos.

Ese es el reto. En ocasiones evadimos nuestras circunstancias presentes pensando que con el paso de los años vamos a encontrarnos con la situación perfecta en algún lugar, pero nunca encontraremos ese tiempo y lugar ideal si estamos llevando con nosotros la misma mente a todas partes. El problema no está allá afuera, el problema está casi siempre dentro de nosotros mismos, lo que necesitamos es cultivar transformación interior. Una vez que logremos cambiar internamente, sin importa en dónde estemos, podremos enfrentar lo que sea.

¿Qué es lo que significa el amor? En el Occidente confundimos el significado del amor; jugamos con la palabra todo el tiempo, desde “amo el helado” hasta “amo a Dios” pero confundimos amor con deseo, codicia, lujuria y apego. Pensamos que amar algo o alguien quiere decir sujetarlos apretadamente y pensar en aquello como “mio” y por ese tipo de mente tan aferrada, sufrimos mucho. Sufrimos del temor de que vamos a perder lo que deseamos y sufrimos la pena de su pérdida cuando lo perdemos. Piensen en eso. Normalmente confundimos el amor con apego, pero apego no amor. Apego es agarrar, agarrar y no querer dejar ir y esa es la causa fundamental que nos pone en este estado de sufrimiento.

El Buda habló de la verdad del sufrimiento y de que existe una causa para el sufrimiento. La causa del sufrimiento es el aferramiento. Nos agarramos a las cosas tan apretadamente porque no sabemos cómo sostenerlas ligeramente. Pero todo es impermanente. Todo fluye, nada es estático o sólido. No podemos agarrarnos a nada. Mientras tratemos de sujetar la corriente del río, acabaremos o con nada, porque no podemos mantener el agua en un puño apretado, o bien, tratamos de contener la corriente y terminamos con algo muy estancado, maloliente y rancio. La actualidad es movimiento. Si tratamos de sujetarnos de algo con fuerza, lo matamos y eso causa tanto dolor y tanto temor en nuestras vidas. Eso no es amor. El amor es una tremenda apertura del corazón, es un corazón que piensa “que estés bien y feliz” y no “que me hagas sentir bien y feliz”.

Para cultivar ese tipo de corazón que desea la felicidad de los demás, podemos empezar abriéndonos con nuestra familia. Ello quiere decir tratar de hacerlos felices y ser abiertos con ellos pero no aferrándose a ellos sin querer soltarlos, sólo estando allí para ellos, mostrándoles cariño y afección porque ellos son las primeras personas que necesitan de nuestro amor y cariño pero no es un afecto que agarra y aprieta.

Cuando tenía diecinueve años, decidí ir en busca de un Lama y le dije a mi mamá: “me voy a la India” y ella me contestó “¿ah sí?, ¿cuándo te vas?”. No me dijo: “¿qué quieres decir con que te vas a la India?”, ¿cómo es que quieres dejar a tu pobre anciana madre?”, me dijo: “¿ah sí?, ¿cuándo te vas?”, y no porque no me quería, sino porque sí me quería. Me amaba y quería que pudiera actualizar mi propio potencial y ser feliz. Ella no estaba pensando: “ay, pero si me dejas, me voy a sentir sola y me voy a sentir muy mal, ¿cómo puedes abandonarme?” Debido a su falta de apego, ella pudo regocijarse con mi felicidad. Incluso, mientras yo estaba lejos, aunque estoy segura de que me extrañaba mucho, estaba feliz con todo lo que yo hacía, los lugares a los que iba y la gente a la que conocía. Vino a India por un año y se quedó conmigo, pero después se regresó. Todo el tiempo que estuve allá, ni una sola vez me escribió para decirme: “Muy bien, ya regresa. Me estoy poniendo vieja y es tu deber como mi hija regresar y cuidarme”. Lo más que me escribió fue: “Sé que realmente perteneces a India, pero has estado allá por diez años. Si te envió un boleto de ida y vuelta, ¿vendrías por un mes?”.

Eso es amor. Y ese corazón cálido no es algo imposible, es algo que todos podemos desarrollar. La alegría de hacer felices a otros, el pensar cómo podemos dar un poco de felicidad, un poco de alegría a los otros, a aquellos con quien nos encontramos, a través de una palabra amable, a través de una sonrisa, de un regalo o lo que sea. No siempre pensando, “pero ellos nunca me han dado nada, así que ¿por qué yo debería de darles algo?” o, “ellos nunca me sonríen a mí, así que yo tampoco debería sonreírles”. Eso demuestra una mente estrecha y pequeña. Piensen ¿cómo sería una sociedad en la que todo el mundo fuera amable con los demás?. Eso sería nirvana, ¿o no? No nos cuesta mucho ser agradables, incluso con las personas que no son agradables de vuelta. Si fuéramos amables con todos, entonces, en general, la gente nos respondería con amabilidad.

Porque es lo cierto es que uno obtiene de la vida lo que uno pone en ella, si siempre estamos irradiando pensamientos y sentimientos negativos, enojo, resentimiento o simplemente autoabsorción, entonces eso es lo que obtenemos de regreso. Si pensamos que el mundo es horrible y que todo el mundo está podrido, entonces estaremos absolutamente miserables, tenemos esa libertad, podemos hacer eso. Pero si generamos pensamientos que son auténticamente buenos, si nuestra actitud hacia la gente es desearles felicidad y si contribuimos a ello tanto como podamos, con palabra amables o con una sonrisa (y con nuestras familias, podemos contribuir en grandes maneras), entonces, en algún punto, obtendremos lo mismo como resultado. En general, la gente nos tratará bien y nos querrá. Si nuestros sentimientos son verdaderos, vamos a recibir una respuesta auténtica.

Proyectamos nuestro propio mundo. Nuestra mente es como un gran proyector por ello es que dos personas en el mismo lugar pueden experimentar versiones completamente diferentes de lo que está sucediendo. Una vez que nos damos cuenta de esto, entendemos que tenemos la libertad de cambiar. No somos computadoras que están programadas en una sola manera. Todos podemos cambiar pero nadie puede hacerlo por nosotros, depende de nosotros, tenemos que cambiar nosotros mismos. Nosotros tenemos que tomar esa decisión.

Tenemos esta vida, esta vida va a estar llena de retos. No estamos en este mundo sólo para estar felices y cómodos. Los animales quieren estar cómodos, ¿qué es lo que buscan los animales? buscan refugio, comida, quizá sexo (si tienen la oportunidad de no ser esterilizados cuando son demasiado jóvenes para protestar). Quieren afecto, quieren calidez y comodidad, igual que nosotros. Pero si eso es todo lo que buscamos en la vida, entonces no somos mejores que los animales. Nosotros somos seres humanos y tenemos la oportunidad de realmente desarrollar nuestras cualidades internas, nuestra inteligencia, nuestros impulsos espirituales, eso es lo que nos hace específicamente humanos. Si pasamos nuestras vidas solamente tratando de mantenernos cómodos, intentando tener una buena vida, evitando lo doloroso y buscando únicamente lo agradable, entonces, no sólo vamos a estar decepcionados sino que tampoco aprenderemos nada.

Alguien dijo que esta vida es como el gimnasio del alma, eso es cierto. Este mundo es donde nos entrenamos, aquí es donde aprendemos, aquí es donde desarrollamos nuestros músculos. Podemos sentarnos en una silla hechos bolita y ponernos gorditos, eso depende de nosotros, pero también podemos decir: “mira, aquí estoy, esta es mi situación, este es el tipo de persona que creo que soy. Tengo este tipo de formación, lo acepto todo, ¿y ahora qué?”. Todas esas cosas que son negativas, que nos causan dolor y que causan dolor a los demás, pueden transformarse o usarse, pueden reconocerse para luego dejarlas ir y las cualidades que necesitamos desarrollar, pueden desarrollarse. La única razón por la cual no lo hacemos es porque somos flojos, pensamos: “ay, no, otras personas pueden hacer esas cosas pero yo no puedo.” Pero todos podemos.

Depende de nosotros. Creamos este mundo de la manera que lo proyectamos con nuestra mente. Podemos hacer de este mundo algo significativo. Podemos hacer una verdadera contribución a nuestro medio ambiente. Incluso aún dentro de nuestro propio círculo a través de ayudar a los otros a sentirse mejor, podemos hacer que nuestra vida tenga algún propósito, para que al final de nuestros días podamos mirar hacia atrás y decir: “bueno, por lo menos hice lo que pude”, o podemos desperdiciarla. Podemos pasar por la vida gimiendo, gruñendo y quejándonos, culpando a los otros en la familia, echando la culpa a una infancia infeliz, a nuestros padres, al gobierno o a la sociedad.

Ya sea que vayamos hacia arriba, hacia abajo o nos quedemos inmóviles, depende de nosotros. Y si queremos sentirnos miserables, podemos lograrlo, tenemos plena autorización. Pero si no queremos sentirnos miserables, eso también depende de nosotros, las cosas pueden cambiar. Las cosas están cambiando momento a momento. Nosotros podemos cambiar y si nos cambiamos a nosotros mismos, todo cambia. Todo cambia.