

Conferencia de Tenzin Palmo en el Congreso Waldzell en Austria 2005

“La palabra Buda significa despertar. Todos estamos dormidos, todos estamos soñando, y creemos nuestros sueños. Ese es el problema”.

Un día, cuando estaba viviendo en la cueva tuve un sueño. Soñé que estaba en una prisión enorme, sin fin. En esta prisión había muchos niveles. Estaban las suites de penthouse donde la gente reía, hablaba y bailaba, hacia el amor y trabajaba. Había niveles desde lo más alto hasta abajo, hasta llegar a los calabozos, donde la gente se retorció en agonía y desesperanza mental. Pero ya fuera que estuviéramos en el penthouse o en los calabozos, todos estábamos en la prisión. Rápidamente comprendí que era muy inseguro: la gente que estaba hoy en el penthouse podría estar en el calabozo mañana. Estábamos atrapados todos juntos. Teníamos que salir. Entonces hablé con algunos de mis amigos y les dije “miren, esto es una prisión, tenemos que salir”. Y ellos me decían “Ah si, es una prisión, pero está bien...no está tan mal.” O decían “Es verdad, es una prisión, pero es muy difícil salir. Es mejor aceptar el hecho de que estamos aquí”. Finalmente encontré dos amigos que accedieron escapar conmigo, y el sueño continuó.

La cuestión es por qué consideramos nuestra vida ordinaria como una prisión y cómo salir de ella. Este es básicamente el punto central del budismo. Pero ¿por qué es una prisión? Tú puedes decir “mi vida está bien, no es una prisión, más o menos puedo hacer lo que quiero hacer”. Pero no me refiero a cuestiones materiales, sino a cuestiones mentales. Nuestras mentes están encarceladas, no por puertas externas, sino por la ignorancia. Esto es muy universal, y es por lo que me preocupa el futuro. A pesar de todo nuestro aprendizaje externo, los avances en la investigación y la ciencia, aún somos absolutamente ignorantes. Espiritualmente, somos tan ignorantes como cuando el Buda caminó por esta tierra.

¿De qué somos ignorantes? Einstein dijo que en nuestra era ha habido un crecimiento tremendo en conocimiento, pero absolutamente nada de crecimiento en sabiduría. La ignorancia no tiene nada que ver con la educación, ni con destacar externamente, ni con el genio mental. ¿De qué somos ignorantes? De nuestra verdadera esencia, y de la naturaleza real de este mundo. Estamos esclavizados por aferrarnos a cosas incorrectas, dominados por la ignorancia.

El budismo está siempre relacionado en cómo volvernó libres. Se relaciona con la liberación de la mente. El problema es que normalmente vivimos dentro de un mundo definido por el tiempo --pasado, presente, futuro-- y en una dicotomía sujeto/objeto. Está el sujeto “yo” y el objeto “todos los demás ahí afuera”. Nos aferramos a este sentido de “yo” y “lo mío”. Algunas personas piensan en “yo” cuando piensan en su género, su raza, su país o su religión. Piensan “Esto es quien soy. Soy mi personalidad. Soy mis recuerdos. Soy la suma de todas estas cosas”.

Algunos son más sutiles y dicen “No, detrás de todo esto hay algo más. Hay un “Yo” que no cambia, que siempre ha estado ahí desde que nací hasta ahora”. Pero cuando buscas este “yo”, el que te separa de “los otros” fuera de ti, ¿dónde está?

La finalidad del budismo no es sólo hacernos sentir tranquilos, calmados y contentos. Es remover las capas de nuestra unión con la individualidad. Si remueves todas las capas: raza, género, nacionalidad, educación, nivel social, profesión; ¿dónde queda este “yo”? Finalmente obtienes algo que está más allá del “yo”. Esta conciencia intrínseca, la conciencia primordial, que está en la base misma de nuestro ser, no tiene nada que ver con “yo” o “tú”.

Experimentamos un nivel de conciencia detrás de los pensamientos, emociones y conceptos que constantemente están yendo y viniendo. Es una percepción no dualista, más allá del tiempo y las palabras. Si podemos permanecer todo momento en este elevado nivel de conciencia, somos un Buda. Es simple. Esta conciencia no es algo que “está ahí arriba”, y de hecho no es algo difícil de lograr. La conciencia es sólo conciencia. Los tibetanos lo comparan con el cielo. El cielo no tiene centro, no tiene circunferencia. Es ilimitado. El cielo no está sólo ahí arriba. Está alrededor de nosotros. Es espacio. En tibetano, la palabra para espacio y para cielo es la misma. Entonces, ¿dónde no hay espacio?, ¿dónde no hay conciencia?

Buda dijo “Los deseos son como el agua salada. Mientras más bebas más sed tendrás”.

La palabra “Buda” significa despertar. Todos estamos dormidos, todos estamos soñando, y nos creemos nuestros sueños. Ese es el problema. Cuando despertamos, incluso por un momento, vemos que a lo que nos aferramos es realmente a nuestras propias proyecciones. Entonces nuestras mentes están tan enfocadas, tan claras y despiertas, que comprendemos que nuestra verdadera naturaleza es algo completamente más allá de la mente conceptual. Lo importante es que externamente nada cambia, pero internamente sí. Todo se vuelve limpio, vivo, limpio y claro, y no existe un ego que lo maneje o controle. Entonces todo ocurre espontáneamente, lo que sea que uno necesite se logra espontáneamente, sin un ego estorbando en el camino. Todo se completa hábilmente.

¿Qué estorba en el camino para liberar nuestra mente? Con esto lidiamos, y es lo que está pasando en nuestra sociedad actual. ¿Qué está estorbando para liberar nuestras mentes? La verdadera naturaleza de nuestra mente está oscurecida, como una nube gruesa que cubre el cielo azul. Esa nube está constituida por las emociones negativas, como nuestra envidia y aferramiento, enojo y aversión, orgullo y arrogancia, celos y envidia, y especialmente la ignorancia de no experimentar nuestra verdadera naturaleza. Todo esto actúa como una pantalla, pero ¿acaso nos damos cuenta de qué tanto vivimos nuestra vida a través de nuestra mente? Todo lo que vemos, decimos y hacemos es dirigido por nuestra mente, nuestros pensamientos, emociones, recuerdos, conceptos o juicios.

Difícilmente vemos las cosas como son; lo que vemos es nuestra opinión. Es muy difícil ver las cosas al desnudo sin todas las envolturas de opiniones conceptuales e ideas que imponemos sobre ellas. Vinimos aquí y vemos este techo. Ya sea que pensemos que es magnífico o que es de mal gusto, que pensemos que es maravilloso o que pensemos “Dios mío, ¿cómo alguien pudo haber hecho esto?”. No existe diferencia; el techo es sólo un techo y la pintura es sólo pintura. Como reaccionamos depende de nuestra estructura mental, nuestro trasfondo, educación, gusto estético, etc. Todo es así; nunca vemos las cosas como realmente son, vemos sólo nuestra versión. Todo lo que escuchamos, saboreamos, tocamos o sentimos es interpretado por nuestra mente. Sin embargo no conocemos la mente en sí misma.

Decimos “Pienso esto, siento esto, opino esto”. Pero ¿qué es un pensamiento?, ¿qué es una emoción?, ¿qué es una opinión? Siempre estamos experimentando el exterior a través de los sentidos, pero nunca giramos esa conciencia que ve y piensa, saborea y toca, hacia dentro, hacia la mente misma. ¿Qué es un pensamiento? ¿De dónde viene? ¿Cómo se ve? ¿A dónde se va? ¿Quién está pensando? Si decimos “Yo estoy pensando”, ¿quién soy? ¿Qué es todo este proceso de pensar, y qué está detrás de él?

Estamos tan atrapados en nuestras cabezas. Algunos neurólogos hoy en día dicen que sabemos mucho del cerebro, pero aún no hemos encontrado a la mente. Para las culturas asiáticas la mente no está en el cerebro. El cerebro es la computadora, pero la fuente de la mente está aquí abajo (en el centro del pecho). Es muy interesante que cuando comienzas a meditar, lo haces en la cabeza. Está la mente pensando y la práctica de meditación que tratas de hacer. Es como si ambas se vieran cara a cara. Están tú y la práctica. Este acercamiento dualista con el que comenzamos está en la cabeza. El cerebro está tratando de meditar. Una vez que la meditación realmente entra en acción y la mente va a un verdadero estado de meditación, el meditar mismo se va al centro del pecho. Entonces no hay meditador y no hay meditación. Te vuelves

uno con la práctica. En ese momento las cosas comienzan a moverse. Esto es algo que experimentas. No es algo que piensas. Mientras lo estés pensando se queda en la cabeza. Cuando te conviertes en la meditación, se mueve al centro del pecho; esto es algo que todas las religiones han sabido siempre.

En particular, ¿qué nos preocupa en nuestra cultura moderna? El Buda dijo que las causas del sufrimiento son nuestras emociones negativas, especialmente nuestra ignorancia aferrada al ego. Nuestra avaricia se define como un “yo quiero” para este ego; nuestro enojo y odio como un “no quiero” para este ego. Esta es la causa del sufrimiento.

Nuestra sociedad moderna nos vende la idea de que si tan sólo pudiéramos satisfacer nuestros deseos seríamos felices. Hace dos mil años Buda dijo “Los deseos son como el agua salada. Mientras más bebas, más sed tendrás”. Nunca estás satisfecho. ¡Sólo obsérvate! ¡Tienes suficiente ropa para otras diez vidas! ¿Para qué más? Todos tenemos más cosas de las necesarias. Si las empacáramos todas, no podríamos ni siquiera cargarlas. Necesitamos un camión para cargar todas nuestras pertenencias. ¿Para qué más? ¿Por qué pensamos que si sólo tuviéramos el modelo más nuevo de lo que sea seríamos felices? ¿Cuándo aprenderemos que la felicidad surge del dar, de la generosidad, del disfrutar de la felicidad de los demás y del contentamiento?

La aterradora propaganda que indica que la felicidad depende de lo que tengamos es muy peligrosa. No sólo está destruyendo nuestro planeta, está destruyendo nuestra mente. Los niños y jóvenes tienen todos estos anuncios en televisión. Todos quieren la ropa y los juguetes de moda. Están conectados con estas propagandas engañosas, que incrementan la violencia y fomentan todo lo contrario a cualquier sabiduría espiritual. ¡Las películas y los juegos que los niños ven son pura violencia! Leí recientemente que los niños de noveno a doceavo grado ven en promedio 25,000 horas de violencia, entre caricaturas, películas, y juegos. Cada película tiene que ser más violenta, más terrible, más sangrienta para tener ese pequeño extra necesario.

Toda esta avaricia y enojo alimenta este ego, este “yo”. ¡Tengo que venderme a mí mismo! Yo soy lo más importante. Si yo estoy contento, entonces el resto del mundo está bien. Este ego, estos adornos del ego... estos venenos, estos venenos de la mente. No cabe duda por qué la sociedad está enferma. Cada día estamos más embebidos en estos venenos, y después nos preguntamos por qué no nos sentimos bien.

En algún momento nos desviamos en la dirección incorrecta. Nos hemos desviado terriblemente, y necesitamos volver a pensar en la esencia básica, regresar hacia nuestras raíces espirituales. La felicidad yace en la felicidad de los demás, en dar felicidad a los demás, no pensando tanto tiempo en nuestra propia satisfacción y beneficio.

Nuestra satisfacción y beneficio radican en dar alegría a otros, en ser amables, generosos, considerados y en aprender a cultivar nuestra tranquilidad interior, nuestra claridad mental interna, y nuestra empatía con todos los seres. No sólo seres humanos, sino todos los seres. Todos podemos hacerlo. Si otros lo han hecho, nosotros también podemos. Pero si no aprendemos a hacerlo, y si no enseñamos a los niños a hacerlo, si les inculcamos los valores incorrectos desde pequeños, ¿qué podemos esperar de las siguientes generaciones?

Todos podemos hacerlo. Si otros lo han hecho nosotros también podemos.

Estamos en serios aprietos. Podemos liberarnos de esto, pero sólo mediante la transformación de nuestras actitudes. Nuestras actitudes pueden ser genuinamente transformadas a través del entendimiento. El entendimiento, el amor y la compasión van de la mano. Lo importante es transformar nuestro ser interno,

pues nuestro estado mental interior se refleja en nuestra realidad exterior. Lo que está pasando en este momento en el planeta es un reflejo de los seres que habitan el planeta, principalmente los seres humanos.

Para transformar el planeta, necesitamos transformarnos a nosotros mismos.

Tenzin Palmo

La conferencia de la Venerable Tenzin Palmo fue presentada en el Congreso Annual Waldzell en 2005 en el Instituto Waldzell en Austria. La misión del Instituto Waldzell es realizar una búsqueda de vida significativa para nuestra sociedad. El Instituto Waldzell aspira a conseguir personajes extraordinarios para implementar proyectos concretos relacionados con el desarrollo espiritual y mental de la humanidad a través de su conocimiento y sabiduría.