



# GATSAL

## Enseñanzas

### *Superando los Prejuicios y el Egocentrismo. (segunda parte)*



*Una mente excesivamente obsesionada consigo misma,  
controlada por el ego relativo es una mente rígida,  
juzgadora y prejuiciosa... una mente iluminada  
no discriminaría.*

Su Santidad el Dalai Lama recibe, diariamente, a personas, recién llegadas del Tíbet, que le cuentan historias terribles acerca de su sufrimiento, del de sus familias y de sus comunidades. Él oye estas historias todo el tiempo. Es el líder del Tíbet y no tiene poder, o sea que imaginen el dolor que siente. Como es una gran figura de la paz está en contacto con organizaciones asistenciales y comunidades de muchos países. Continuamente escucha relatos desgarradores de todas partes del mundo. Su Santidad está continuamente rodeado por personas que no sólo vienen del Tíbet sino también de la India y de todos los países. Muchos de ellos descargan en él sus penas, así que está siempre preocupado por el dolor ajeno. ¿Pero es desgraciado? Si le contamos algo triste, llorará realmente porque le importa, enseguida estará riendo de nuevo. Miren sus ojos - brillan. En la mayoría de las fotos el Dalai Lama está sonriendo.

Una mente que está muy obsesionada consigo misma, controlada por el ego relativo - sus gustos, disgustos, opiniones, parcialidades y sus ideas de cómo debería o no ser la gente - es una mente rígida, juzgadora y prejuiciosa. Todos la tenemos. Incorporamos los prejuicios con la leche materna. Aquellas personas que se han alejado de la sociedad tradicional también tienen fuertes opiniones personales. De hecho son a veces las más rígidas de todas. Las personas en sociedades alternativas tienen sus propias opiniones, ideas, juicios y estándares. No son libres.

Nuestra mente está muy condicionada. Si no estamos totalmente iluminados es imposible no tener una mente condicionada. Porque así está estructurada nuestra manera de pensar. Pero debemos ser conscientes del hecho de que somos prejuiciosos, y juzgadores acerca de todo. Todos tienen sus opiniones. Nosotros creemos que "está es mi opinión" pero generalmente no lo es. Es la opinión general en los medios o del programa de televisión que vimos anoche, el cual fue cuidadosamente armado para hacernos coincidir con su punto de vista, o es sino la forma de ver del grupo al que pertenecemos. A pesar de ello, la tomamos como nuestra opinión. Nos aferramos a ella y creemos que es la verdad y que cualquier otra visión es errónea. Entonces un par de años después las opiniones generales cambian y todos cambian. Es muy interesante. Si somos lo suficientemente viejos podemos observar cómo ocurre esto.

Cuando somos jóvenes imaginamos que lo que pensamos es lo correcto y que cualquiera que piense distinto está loco. La tendencia actual es la única verdad y el planteo final, todo lo anterior es antiguo y estúpido. Al poco tiempo, todo vuelve a cambiar y nuestro estilo se ha vuelto anticuado. Todos ustedes jóvenes esperen y verán. Dentro de diez años se reirán de la forma en que se visten ahora. Cuando vean fotos anteriores de ustedes pensarán "así me veía yo cuando tenía esa edad, que ridículo" pero en aquel tiempo estaban a la moda.

Todos somos prejuiciosos, parciales, y estamos llenos de opiniones y juicios, la mayoría no han sido probados sino que los hemos heredado de nuestras familias, de nuestros contactos sociales, de los libros que hemos leído o de los programas que hemos visto.

Muy pocos han sido examinados genuinamente a la luz de la razón y el entendimiento. Pero cuando sostenemos una opinión somos capaces de morir por ella. Las personas mueren por sus opiniones todo el tiempo, no es porque sean ideas brillantes. Al contrario muchas veces son ideas estúpidas. Estas creencias y opiniones y juicios colorean todo lo que vemos. No son inocuas e inofensivas algunas opiniones son muy nocivas - si le ponemos o no azúcar a nuestro té, si creemos que deberíamos comer sólo granos y fruta - esto puede afectar a nuestro cuerpo pero es básicamente inofensivo. Pero hay algunos prejuicios que son muy dañinos para nuestras mentes y para la sociedad. Los más obvios son los prejuicios religiosos y raciales. Han causado mucho daño en nuestro mundo. Se mata a millones de personas porque no creen en lo que nosotros creemos o porque pertenecen a otra raza o por cualquier otra razón. No son malas personas pero "si no crees en lo que yo creo mereces morir".

Así que esta cuestión de nuestras opiniones y creencias no es una cuestión menor. La mayoría de nuestras creencias y prejuicios no han sido examinados. ¿De dónde vienen? ¿Los hemos analizado? ¿Hemos hablado inteligentemente con personas que sostienen puntos de vista diferentes? ¿Hemos leído libros sobre otras maneras de pensar? Generalmente cuando creemos en algo, sólo leemos aquello que refuerza nuestras creencias. No leemos ni miramos programas que proponen maneras diferentes de ver a las nuestras. Si vemos a alguien diciendo algo con lo que no estamos de acuerdo lo observamos con una mente prejuiciosa. Es muy interesante observar la mente porque está constantemente filtrando experiencia y esto nos aliena de lo que ocurre a nuestro alrededor.

***Debemos incorporar una forma de vida que  
nos lleve de vuelta a casa,  
de vuelta a nuestro verdadero Ser***



¿Entonces qué debemos hacer? No podemos vivir sin opiniones ni ideas cuando no estamos en un estado de iluminación. El hecho mismo de que yo sea una monja budista muestra que tengo opiniones y creencias. Tenemos que entender que estas son sólo creencias, son sólo opiniones, en sí mismas no tienen realidad externa son sólo juicios e ideas que pueden cambiar. Algunas ideas que han estado presentes por milenios deben ser revisadas de nuevo. Algunas cualidades que hemos siempre admirado (que pueden o no ser admirables) deben ser revisadas con nuevos ojos, a pesar de que han durado tanto tiempo.

Lo importante es no identificarnos con nuestros pensamientos y sentimientos, y ver que los pensamientos y opiniones son sólo construcciones mentales. También un sistema de creencias es una creación mental. Cuando Buda hablo del Dharma dijo "es una balsa, un bote. Puede llevarlos de esta orilla, de la realidad relativa, a la orilla de la realidad absoluta". Sería tonto abandonar nuestra balsa en medio del río, pero sería igualmente tonto cargar con la balsa sobre nuestros hombros después de llegar a la otra orilla. Ya que en la otra orilla ya no la necesitaremos. El Dharma es una herramienta, es el camino no el fin.

Todas las creencias y religiones son relativas. Aquellas en sí mismas no son la verdad, pero pueden ayudarnos a alcanzarla. Sin ellas sería muy dura la realización espiritual. Podemos tener un vistazo pero estabilizar esa experiencia es muy difícil sin algún tipo de disciplina espiritual. Aún las opiniones más elevadas y nobles, las ideas y los juicios deben abandonarse al final. Mientras deberíamos comprender que todos nuestros prejuicios, todas nuestras concepciones, y parcialidades deben ser entendidas como fenómenos pasajeros. No tienen una validez final, son sólo estados mentales y no "mi" ni "mío".

Todos apreciamos que una mente iluminada no discrimine. Sabemos que un Maestro que encarne la Sabiduría y la Compasión debería ser abierto y aceptar a todas las personas. ¿Cómo podría un Maestro iluminado decir "Sí, acepto a esta persona pero no a aquella?". No es siquiera posible imaginar esto. Entonces cuánto más encerrados estén nuestros corazones en ciertos sectores de la sociedad, religión o raza menos podremos incorporar nuestra genuina naturaleza iluminada. Cuanto más juzgadores y rígidos nos sintamos, atrapados en nuestras apetencias y aversiones, más lejos estaremos entonces de un estado de iluminación. Porque un estado de iluminación no es discriminatorio.

Volvamos de nuevo a la cuestión del ego. El ego nos lleva a la deriva. En una sociedad como la nuestra basada en la auto-gratificación, estamos muy lejos del verdadero camino. Es por eso que las personas, en su interior, se sienten vacías y pérdidas. Tenemos que abrazar una forma de vida que nos muestre el camino de vuelta a casa, de vuelta a nuestro verdadero ser, para que vivamos desde el punto de vista de nuestra verdadera naturaleza y no desde este ego falso.

En el Dharma hay dos formas de hacer esto. La primera es la introspección, aprender a calmar y enfocar la mente. Y luego observar la naturaleza de la mente, para poder distinguir entre lo que es falso y lo que es verdadero. De esta manera podremos empezar a soltar nuestras falsas identificaciones, especialmente nuestra fuerte identificación con el ego. Al mismo tiempo empezar a abrirnos hacia los demás a través de la generosidad. No sólo la generosidad que consiste en dar cosas materiales, sino también dando tiempo, comprensión, espacio a la gente, estando ahí cuando las personas nos necesitan. Cultivar una actitud que no juzga, ser abiertos y pacientes, comprensivos, tolerantes y no reaccionar con enojo cuando las cosas no salen como nosotros queremos y las personas no hacen lo que nosotros queremos que hagan. Gradualmente aprendemos a aceptar a las cosas y a las dificultades de nuestra vida y llevarlas en nuestro camino, usándolas con habilidad en lugar de reaccionar negativamente y enfadándonos. Desarrollamos la bondad - que el Dalai Lama llama el buen corazón, - un corazón al que le importan los demás, no sólo nosotros.

Hay personas que se preocupan mucho por los animales salvajes, los árboles, el medio ambiente. Eso es maravilloso. Pero a veces estas mismas personas son rudas con sus padres les producen mucho dolor y preocupación. Tenemos que empezar desde donde estamos y con los que estamos. Esto comienza con nuestros padres, nuestros compañeros, nuestros hijos y nuestros colegas. Hagámoslos felices! Practiquen la bondad, la generosidad, el amor, y la tolerancia con aquellos que los rodean, con los que trabajan, con las personas que encuentran en su camino. Simplemente estén ahí para ellos, sean bondadosos, piensen que ellos también quieren ser felices. Traten de no causar infelicidad a nadie. Traten de hacer a la gente un poco más feliz; una sonrisa o una palabra amable llegan muy lejos. Dejen de estar tan absorbidos en sí mismos. Piensen en los demás. Lo que nosotros queremos no importa demasiado.

Generalmente hemos puesto mucho esfuerzo en encontrar nuestra felicidad y en obtener aquello que queríamos para nosotros, tanto que hemos dejado de pensar en los demás, en lo que ellos quieren y en cómo hacerlos felices. La ironía de esto es que si pensamos en los otros más que en nosotros mismos, encontramos la felicidad. Un día, de repente, nos despertamos y nos damos cuenta de que nos sentimos bien sin siquiera haberlo buscado. Este es una de las paradojas: cuanto menos pensamos en nosotros mismos y cuanto más pensamos en los otros, más felices somos. Cuanto más obsesionados estamos con nuestra propia felicidad y menos nos importan los otros, más desgraciados somos y hacemos a aquellos que nos rodean.

Hay tantas cosas que podemos hacer. Primeramente podemos empezar tratando de hacer felices a las personas que nos rodean. Ese es nuestro desafío. Es más fácil permanecer sentados y pensar, "¡Que todos los seres estén bien y felices!" pensamos en los canguros, y otros animalitos saltando por ahí y las lágrimas afloran a nuestros ojos. Pero sí estamos planeando salir y nuestra madre justo nos pide que hagamos el lavado, nos enojamos muchísimo. Nuestra madre también es un ser sensible, nuestro compañero es un ser sensible, nuestros hijos son seres sensibles y son seres sensibles que están delante nuestro. Es a ellos a los que tenemos que desearles el bien y la felicidad.

En la tradición Tibetana, cuando estamos meditando en todos los seres sensibles, colocamos a nuestro padre a la derecha, a nuestra madre a la izquierda y a nuestros enemigos enfrente nuestro. Colocamos a todas estas personas que no queremos justo enfrente nuestro, seguidos por nuestra familia y nuestros amigos. Esto es útil porque nos recuerda que no son sólo los seres sensibles en general - pequeños puntos en el horizonte - los que son importantes, son las personas con las que tenemos que lidiar ahora. De ellas estamos hablando - personas con las que estamos asociadas y con quienes tenemos una conexión kármica. Aunque nos gusten o no, estas personas son seres sensibles que quieren ser felices y es nuestra responsabilidad hacerlas felices.

Regresamos a la primera cosa con la que arrancamos, que era el sentido de conexión interna con la familia, con la tribu, y con la propia cultura. Esto es muy importante. Debemos encontrar un equilibrio entre estar sujeto a las restricciones paternas y tribales y ser tan libres que no nos conectemos nunca con nada. Una manera de lograr esto es desarrollar el sentido interno de estar centrado. Desde aquí podemos empezar a irradiar hacia afuera a todos los seres a nuestro alrededor. Ya no nos sentiremos solos nunca más, porque sabremos, que a un nivel profundo, estamos conectados con esos seres. Ya no nos importa lo que otras personas piensen de nosotros; sólo nos importa cómo podemos beneficiar a otros seres.

La sociedad está muy distorsionada. No nos da lo que prometió que nos iba a dar. No nos da una felicidad eterna o una alegría serena. Sólo nos da una sensación de desesperanza, separación, frustración y un anhelo insaciable que no puede ser satisfecho, un gran vacío interior. Muchas personas sienten que nada tiene sentido y se desesperan. Hay tanta depresión - observen cuantas personas están medicadas con Prozac. Los tibetanos no han oído nunca acerca del Prozac.



***Hay tantas cosas que podemos hacer.  
Primeramente podemos empezar tratando  
de hacer felices a las personas que nos rodean.  
Ese es nuestro desafío***

Depende de nosotros. Nadie lo puede hacer por nosotros. Cada uno tiene la responsabilidad de su propia vida, de centrarla y orientarla bien. Los métodos están ahí, pero sólo nosotros podemos implementarlos. Cuando está claro en nuestra mente, cuando realmente vemos las cosas con alguna claridad entonces cada cosa cae en su lugar. Y entonces es muy obvio lo que hace falta hacer. Pero nadie lo puede hacer por nosotros. Es como nadar contra la corriente. La sociedad fluye corriente abajo hacia los pantanos, hacia el páramo de la desesperación. Si vamos en esa dirección, vamos a naufragar. Por ello debemos nadar contra la corriente y esto insume mucho esfuerzo. Pero vamos igual en la dirección opuesta al fluir general, pero eso por extraño que parezca no nos aliena.

Una vez que nos conectamos con nuestro centro interior, lejos de estar separados de todos los seres a nuestro alrededor, nos sentimos íntimamente relacionados en un profundo sentido. Cuando dirigimos nuestras vidas por el camino correcto podemos entonces guiar a otros. Atraeremos a las personas que piensan como nosotros, que se cuestionan la ética moderna. Y muy pronto empezamos a gozar de la compañía y la amistad de personas compatibles.

Buda elogió mucho la amistad. Hay un diálogo curioso en los Sutras donde Ananda, el asistente de Buda, le dice, “Creo que la buena compañía es la mitad del camino espiritual”. Buda replicó: “No digas eso, Ananda, la buena compañía es todo el camino espiritual”. La compañía de personas compasivas, comprensivas y serviciales es muy importante. Mientras caminemos en esta nueva dirección espiritual estas personas vendrán hacia nosotros. Son atraídas como imanes.

### ***Preguntas***

***P: Tengo una pregunta acerca del uso de la palabra “medios”. Usted generalizó a los medios como una fuerza sumamente negativa. Me pregunto, si el término “medios publicitarios” podría ser una buena definición de eso, porque los medios en sí mismos no tienen la intención de impedir a las personas nadar contra la corriente: hay muchas experiencias mediáticas que producen la realización de las personas.***

R: Eso es verdad, por supuesto. Por ejemplo en el periodismo y la televisión, he visto muchas cosas hermosas, inspiradoras y útiles. Pero la tendencia general - 90% a 95% de los medios - se basan en propagar una conciencia de consumo. Por supuesto que hay personas buenas, responsables y dedicadas, ahí afuera, que escriben y producen cosas maravillosas, pero tienden a estar sumergidas por la avalancha de las otras cosas, que es lo que la mayoría de las personas está mirando. Este es el problema. Usted enciende la televisión y la mayoría, de lo que se ve, es una basura alucinante. Creo que uno se da cuenta de esto cuando viene de afuera. En el convento, en la India, no tenemos televisión y tampoco vamos al cine, ni escuchamos la radio y a veces ni siquiera leemos los diarios. Así que no estamos inundados por los medios diariamente. Cuando venimos un lugar como éste, podemos ver con ojos claros. Entonces nos damos cuenta de lo atroz que es el nivel y las mentiras que están siendo propagadas al público en general.

***P: Una de las cosas más difíciles de mi trabajo es tratar de dilucidar el pensamiento implicado en el comportamiento de las personas hacia los demás y determinar su origen. Pero el proceso parece no terminar jamás. Y de repente se llega a una raíz de una ira increíble y que las personas resisten. Sienten sus problemas, sus ideas son tan verdaderas y reales.***

A: Estoy segura de que existen muchas personas así, ahí afuera. Simplemente tenemos que conectarnos. Porque nos aferramos a nuestro prejuicios, a nuestras ideas y opiniones creemos que son “mi” y “mío” y sostienen al ego. ¿Si sacamos las opiniones y los juicios del ego adónde queda el “Yo”? Porque eso es lo que yo soy - una persona que cree que está en esto y en aquello, y cuando esto se derriba no tenemos dónde pararnos. Así que esto las personas lo van a defender hasta la muerte. Por eso es muy importante como decía volver hacia atrás y empezar desde el comienzo para ayudar a las personas a que vayan en una dirección diferente.