

A continuación transcribo unas palabras de Lama tibetano Thubten Yeshe, quien desde el tantra budista nos ilustra la cuestión:

"Los occidentales siempre procuran rodearse de ambientes agradables. Cuando vais a un sitio de esas características vuestra mente es feliz. Pero si vais al desierto todo es desagradado. esta es la forma materialista de pensar del occidental. Sin embargo las cosas no funcionan así, puesto que aun teniendo muchos placeres y un lugar cómodo y agradable, vestidos y comida, podemos sentirnos infelices, mas aturdidos.

La llave, la llave nuclear para disfrutar, esta en nuestra mente y no en lo exterior.

A vosotros os encanta salir de vacaciones. "El año pasado fuí a tal sitio, este año quiero ir al mejor lugar. Ciertamente debe ser un sitio muy hermoso donde va todo el mundo. Seguro que me lo pasare bien..." Así pues, vais a ese lugar. Al principio todo es bonito, el primer día es fantástico, el segundo quizás también, pero después de tres o cuatro días viene el desastre. Y. las quejas, "...he gastado mucho dinero." Y los reproches a la persona con quien estamos, "...no eres lo suficientemente cariñoso conmigo.."

Por lo tanto, no es el lugar lo que os hace felices y satisfechos. La satisfacción viene de la mente. La mente limpia y clara produce cada vez mas satisfacción.

Normalmente los cerdos en sus pocilgas se encuentran muy bien, se sienten dichosos, muy felices. Si tenéis satisfacción y comprensión interior y os sentís a gusto, todo el entorno exterior se convierte en un paraíso. Pero si la mente esta confusa, totalmente insatisfecha y cubierta por la gruesa manta del ego, entonces estáis en el mejor hotel de cinco estrellas y mucha gente se suicida desde las ventanas de los hoteles de cinco estrellas.

Como podéis ver, el problema esta dentro. El Budismo nunca afirma que no debáis tener placer, que no debáis ser felices ni disfrutar. El ser humano no debe irritarse; debemos tener el placer mas elevado. No obstante necesitamos saber como podemos obtenerlo. Esto se logra eliminando la mente codiciosa extrema.

Tengo muchos amigos que tienen de todo; todo lo que puedan desear. Con solo coger el teléfono y dar una orden lo pueden conseguir todo. Pero el problema es que están tensos, insatisfechos, y estas son mis experiencias como monje tibetano; estoy seguro que vosotros conocéis mucho mejor este tipo de situación.

Para los occidentales es muy importante saber como disfrutar sin dejarse confundir ni abrumar por los placeres. ¿Lo comprendéis? Muchas veces nuestros placeres se convierten en causa de nuestro sufrimiento. Ese es el problema.

Hay que recordar qué estamos buscando Una liberación eterna, una paz duradera. ¿Como podemos llegar a ella, como podemos conseguir esa liberación? Desarrollando felicidad, felicidad autentica; este es el camino a la liberación. Del gozo al gozo autentico. Es muy sencillo.

Normalmente nos esforzamos, trabajamos para conseguir ser felices, pero de esta felicidad obtenemos depresión. Y de nuevo conseguimos felicidad que nos lleva a la caída. Este es nuestro problema. Nuestro problema no es el no tener placeres, puesto

que los tenemos; tenemos felicidad, el problema es no poderla mantener de una forma estable.

Muchos occidentales, cuando conocen el Budismo, lo interpretan así: "Ahora estudiare Budismo. Quiero renunciar!" Después de esto cuando experimentan placeres se sienten culpables. "... soy culpable, no debo tener placeres". Una actitud semejante es muy mala, nada saludable.

Así mismo, muchos occidentales acomodados se sienten culpables, no pueden disfrutar lo que tienen. Al ser ricos, mucha gente pobre y miserable les pide. "Soy tan rico pero no puedo dar, me siento culpable pero no puedo dar". No existe razón para sentirse culpable. Si vuestra mente esta dispuesta dais, sino no, es fácil. Es bueno disfrutar todo lo que se pueda.

En el Tantra se enfatiza el ejercitarse o practicar en la transformación. El problema viene al pensar que uno no es lo suficientemente perfecto o capaz. El pensamiento es el que nos hace creer que no valemos lo bastante. Pensáis que sois egoístas, os criticáis a vosotros mismos, os deprimís. Este ego que os lleva a criticaros es el origen de la confusión e insatisfacción. No aceptáis el hecho de que valéis lo bastante. Esta forma de pensar, esta psicología, realmente funciona. Si pienso que soy una persona malhumorada y colérica, que siempre busca pelea, entonces con esta idea de mí, al relacionarme con los demás estaré preparado para enfadarme. Esta es la idea preconcebida del ego y debe hacerse desaparecer.

El punto Importante del Tantra es que todos vosotros, todos nosotros, tenemos la cualidad de Buda, la cualidad de Dios. Según la mentalidad occidental podemos hablar de cualidad Divina. La cualidad nuclear de Dios, de Buda que existe en todos nosotros; reconocer esto es importantísimo."

Tras la lectura de estas líneas uno se dice, "claro, es verdad, pero desafortunadamente, vivimos en un mundo dónde hay poca cabida para la espiritualidad y además de ella no comemos"...y la relegamos de nuevo al fondo del armario, como algo valioso de lo cual no queremos desprendernos, pero sintiendo que "desgraciadamente no es el momento para mí".

Estas reflexiones nos suenan tan razonables que nos tranquilizan, sin comprender que lo que en realidad estamos diciendo es: "Como todo este asunto de buscar dentro es difícil, seguiré buscando paz y felicidad fuera de mí por si acaso la encuentro (ademas no sé hacer otra cosa) y por lo menos seguiré viviendo de ilusiones y aunque después los desengaños y las frustraciones me lleven a la tristeza, la amargura y la enfermedad, de momento voy tirando que no es poco...(además igual estos se equivocan y no siempre es como ellos dicen)".

Si nos conformamos así, ojalá salga todo bien, pero deberíamos comprender que voluntad no nos falta, dado que somos capaces de dedicar 8 - 12 horas diarias al sacrificio laboral por el bienestar material, (que es lo que hemos visto hacer a todos a nuestro alrededor desde que nacimos), sin embargo no somos capaces de dedicar una hora al día para obtener la dicha infinita y sin mezcla de la que hablan todos los maestros y que corroboran todos aquellos que ponen en práctica estas enseñanzas.

AMIG@, DESPIERTA, NO CREAS NADA QUE NO EXPERIMENTES POR TI MISMO, EXPLORA.

Ve mas allá de ese bloqueo perverso que te permite hacer grandes esfuerzos cuando tú cultura te ha programado (beneficios materiales) pero te vuelve minusválido para hacer esfuerzos menores, por más importantes e interesantes que sean. por el mero hecho de que no has visto mucha gente a tú alrededor haciéndolos.

En la página: <http://www.yogaintegral.org/> hallarás información sobre cómo integrar en tu vida las enseñanzas prácticas; Tú solo tienes que poner el tiempo y la decisión, si así lo haces todo lo demás te será dado por añadidura y contemplaras maravillad@ como cada día crece en ti esa felicidad que no creías que fuera posible en esta vida ..Por favor, no nos creas, VERIFICALO !!!